



ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief Mai 2023

Pettenkofenstr. 32, 10247 Berlin
Tel. 030 857 577 61
info@heimerfahrung.berlin

gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Liebe Freundinnen und Freunde von UNSER HAUS,

„Komm lieber Mai und mache ...“ heißt es so schön in einem alten Volkslied. Ja, was macht er denn, der Mai, außer grünen Bäumen und Blütenpracht? Beziehungsweise, was machen wir im sogenannten „Wonnemonat“?

Zunächst einmal gibt es wieder eine kleine personelle Veränderung. Unsere bisherige Projektleiterin Jana Johansson, die maßgeblich daran beteiligt war, UNSER HAUS durch die recht schwierigen letzten anderthalb Jahre zu navigieren, wird sich jetzt wieder vollständig auf den Bereich „Dokumentation und Recherche“ konzentrieren. Seit dem 01. April ist Petra Schwarzer Projektleiterin, die den meisten wahrscheinlich als frühere Leiterin der ABeH e.V., als Vorstandsvorsitzende der ABH e.V. und Lehrerin für Traumasensitives Yoga bekannt ist.

Endlich wird es wieder einmal „(M)ein Leibgericht“ geben! Wenn das im Flyer beschriebene Gericht Euch das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, dann meldet Euch gern dafür an. Und da wir gerade bei den Leckereien sind: Achtung Frühstückfans, in diesem Monat findet das Frühstück bereits am ersten Donnerstag (4. Mai) statt. Denkt also daran, Euch anzumelden. Harry und Ricarda freuen sich auf Euch.

Falls die im April zum Thema „Trauma“ begonnene Serie „Häschen in der Grube“ Euer Interesse wecken konnte, möchten wir Euch noch einmal darauf aufmerksam machen, dass diese nun, Folge für Folge, regelmäßig im Rundbrief erscheinen wird.

Und am Ende eine Empfehlung, die Euch ein Stück herausführt aus UNSERem HAUS und hinein in die Nachbarschaft. Wie in jedem Jahr veranstaltet der Verband für sozial-kulturelle Arbeit (VskA) vom 22. - 26. Mai das Fest der Nachbarn. Über die Angebote könnt Ihr Euch auf folgender Website informieren: <https://das-fest-der-nachbarn.de/>

Und auch wir sind dabei: Am **25. Mai** öffnen wir unsere Türen für Euch und neugierige Nachbarn! **Von 14 – 17 Uhr** ist die Ausstellung der MalZeit noch einmal geöffnet und es besteht die Möglichkeit, zwei der Künstlerinnen kennenzulernen. Wenn Ihr Leute kennt, die UNSER HAUS kennenlernen möchten, ist in dieser Zeit Sigrid vor Ort, stellt unser Projekt vor und beantwortet gerne Eure Fragen. **Also, gerne weitersagen!!!**

Es grüßt Euch herzlich

Das Team von UNSER HAUS

UNSER HAUS - Mai 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr
1	2	3	4	5
Feiertag	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
8	9	10	11	12
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			14 - 17 Uhr Online Offensive
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		15 - 18 Uhr Spielenachmittag im Park mit André
15	16	17	18	19
11 Uhr Spaziergang Schlosspark Charlottenburg	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		Feiertag	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
22	23	24	25	26
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		12 Uhr Fotostadt_Safari: Pfaueninsel	14 - 17 Uhr Online Offensive
16 Uhr (M)ein Leibgericht: Kapernklopse mit Harry	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung	14 - 17 Uhr Ausstellung Seelenmalerei FEST DER NACHBARN	15 - 18 Uhr Spielenachmittag
29	30	31		
Feiertag	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		

Auch mal wieder Lust draußen etwas zu unternehmen?!



Nach diesem langen und grauen Winter reicht es mir persönlich mit den Wänden um mich herum! Ich will nach draußen, dem Frühling Hallo sagen, Menschen treffen und mit ihnen vor der Haustür etwas unternehmen!

Aus diesem Grunde möchte ich die Gelegenheit nutzen und den Spielenachmittag am 12.05.2023 mal wieder in den Stadtpark Lichtenberg verlegen! Im Gepäck habe ich das bereits positiv erprobte Boulespiel, Tischtennis- und Federballschläger und für die Mutigen einen Frisbee. Wer weniger Lust auf Bewegung aber Geselligkeit hat, kann es sich auf der Picknickdecke mit einer Tasse Kaffee oder Tee gemütlich machen, kluge Kommentare von der Seite einwerfen oder mit jemandem ein Brettspiel spielen.

Willkommen ist, wie immer, jede:r!

Ablauf: **Treffen am 12.05.2023 um 15 Uhr bei UNSER HAUS** in der Pettenkofersstraße 32. Gemeinsam laufen wir dann zum benachbarten Park. Sollte das Wetter so gar nicht mitspielen, machen wir uns einen schönen Nachmittag in der Pette!

Um den Nachmittag auch in Eurem Sinne gut vorbereiten zu können, wäre ich Euch sehr für eine Anmeldung bei den Kolleg:innen von UNSER HAUS oder über frehse@heimerfahrung.berlin dankbar! Weitere Fragen auch gerne über diese Kanäle.

Mit großer Vorfreude

Euer André Frehse

(M)ein LEIBGERICHT – der etwas andere Kochkurs

Unsere kulinarische Reise geht weiter

Kapernklopse mit Harry



Einen echten Klassiker bereitet uns diesen Monat unser Chefkoch Harry zu. Als Kapernklopse, Soßenklopse oder auch Königsberger Klopse sind sie bei uns bekannt. Mit einer hellen Soße mit Kapern, als Beilage Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln, manchmal auch noch mit roter Bete. Lassen wir uns überraschen, welche Kombination Harry zaubert. *Auf Wunsch ist auch eine vegetarische Variante möglich.*

Wie üblich gilt:

Jede*r ist herzlich willkommen! Wer mitkochen möchte sollte am **Montag, den 22.05.2023 um 16 Uhr** vor Ort sein. Wer mehr am Essen als am Kochen interessiert ist, kann ab 17 Uhr vorbeikommen. 2 € als Unkostenbeitrag nehmen wir dankend entgegen.

Bitte meldet Euch **bis zum 17.05.2023** an, damit wir wissen, wie viel gekocht werden kann (Tel. 030 857 577 61 (AB) oder per Mail info@heimerfahrung.berlin).

Schlosspark Charlottenburg



Wo Preussens KönigInnen promenierten

Ab 1675 schuf Kurfürstin Sophie Charlotte diesen königlichen Garten. Im Laufe der Zeit wurde er mehrfach umgestaltet, erweitert und erneuert. Heute bildet er einen Blick in die Geschichte und einen ruhigen Ort inmitten der lebendigen Stadt. Lasst ihn uns gemeinsam genießen!

Wo und Wann?

Wir treffen uns **am 15.05.23 um 11 Uhr** im Hof vor dem Schloss, wo uns der große Kurfürst hoch zu Ross begrüßt!

Bitte meldet Euch **bis zum 12.05.23** unter 030/ 857 577 61 (AB) oder per Mail unter info@heimerfahrung.berlin an.

Wir freuen uns auf Euch!

Fotostadt_Safari #21

Im letzten Monat besuchten wir die Insel der Jugend auf der Spree, doch das ist nicht die einzige Insel in Berlin. Diesmal besuchen wir die Pfaueninsel auf der Havel.



Die Pfaueninsel gehört zum UNESCO-Welterbe und wurde gärtnerisch und architektonisch bereits zum Ende des 18. Jahrhunderts vom späteren König Friedrich Wilhelm II. und seiner Mätresse Wilhelmine Encke gestaltet. Sie ließen unter anderem das Schloss und die Meierei errichten, welche uns märchenhafte Fotomotive bieten. Momentan wird das Schloss saniert, aber neben den anderen Parkbauten bieten auch die freilaufenden Pfauen, der Rundgarten und der Rosengarten interessante Motive.

Kosten:

Eintritt Pfaueninsel (Fähre) inklusive Parkplan 6 €, ermäßigt 5 €

Wann und wo treffen wir uns?

25.05.2023 um 12 Uhr auf dem Bahnsteig S-Bahnhof Wannsee

Ob Du das erste Mal fotografierst oder Profi bist, ob Du mit dem Handy, einer analogen oder digitalen Kamera knipst, spielt keine Rolle. Jeder ist willkommen, der Lust auf Schnappschüsse und einen Spaziergang in geselliger Runde hat.

Wenn Ihr Lust habt mitzukommen, meldet Euch bitte bis zum 23.05.2023 an.

Für Fragen und Anmeldungen wendet Euch an: info@heimerfahrung.berlin oder 030/ 85757761 (AB).

Wir freuen uns auf Euch!

Häschen in der Grube

1. Alles im grünen Bereich

Es freut mich sehr, dass Ihr weiterlest. erinnert Ihr Euch an den Abschluss der in unser Thema einführenden Worte im Aprilrundbrief? Genau, da niemand jemandem in den Kopf oder Körper schauen kann, sind wir, wenn wir beschreiben wollen, welche Prozesse beispielsweise im Gehirn ablaufen, auf Modelle angewiesen. Zur Erklärung von Traumata gibt es mehrere. Wir werden uns das Traumamodell von Lydia Hantke und Hans-Joachim Gorges näher ansehen. Manches wird Euch ein wenig „platt“ erscheinen, anderes zu „verspielt“ oder irgendwie nicht vollkommen schlüssig; das ist der Nachteil von Modellen. Sie vereinfachen die Wirklichkeit, um komplexe Prozesse verständlich zu machen, aber sie sind eben nicht die Wirklichkeit, sondern nur ein sehr vereinfachtes, schemenhaftes Abbild von ihr.

Für den Mai hatte ich Euch angekündigt, dass wir damit beginnen würden, die für unser Thema wesentlichen Prozesse unter Normalbedingungen kennenzulernen, also auf die Frage einzugehen: Wie funktionieren wir, wenn uns keine wesentliche Gefahr droht?

1.1. Das Gehirn und seine Funktionsweise

Wenn in der Überschrift steht: „Das Gehirn“, ist das nicht ganz korrekt, da uns nicht das Gehirn im Allgemeinen interessiert, sondern lediglich die Teile und deren Funktion, die für unser Thema von Bedeutung sind.

Die unteren Teile des Gehirns sind entwicklungsgeschichtlich als Erstes entstanden, also beginnen auch wir ganz unten und wandern dann im Betrachten des Gehirns von unten nach oben:

Am oberen Ende der Wirbelsäule befindet sich der **Hirnstamm**. Er reguliert die grundlegendsten Funktionen des Körpers, ist also zuständig für unseren Herzrhythmus, den Blutdruck, für die Atmung, die Verdauung und den Stoffwechsel, die Körpertemperatur und den Rhythmus von Schlaf- und Wachzeiten.

Es schließt sich das **Kleinhirn** an, welches die Bewegung koordiniert. Der Gleichgewichtssinn ist eng mit ihm verknüpft.

Darüber wölbt sich das Großhirn, von dem uns zwei Teile, die eng miteinander im Kontakt sind, besonders interessieren. (Sie gehören zum limbischen System, das muss man sich nicht unbedingt merken.)

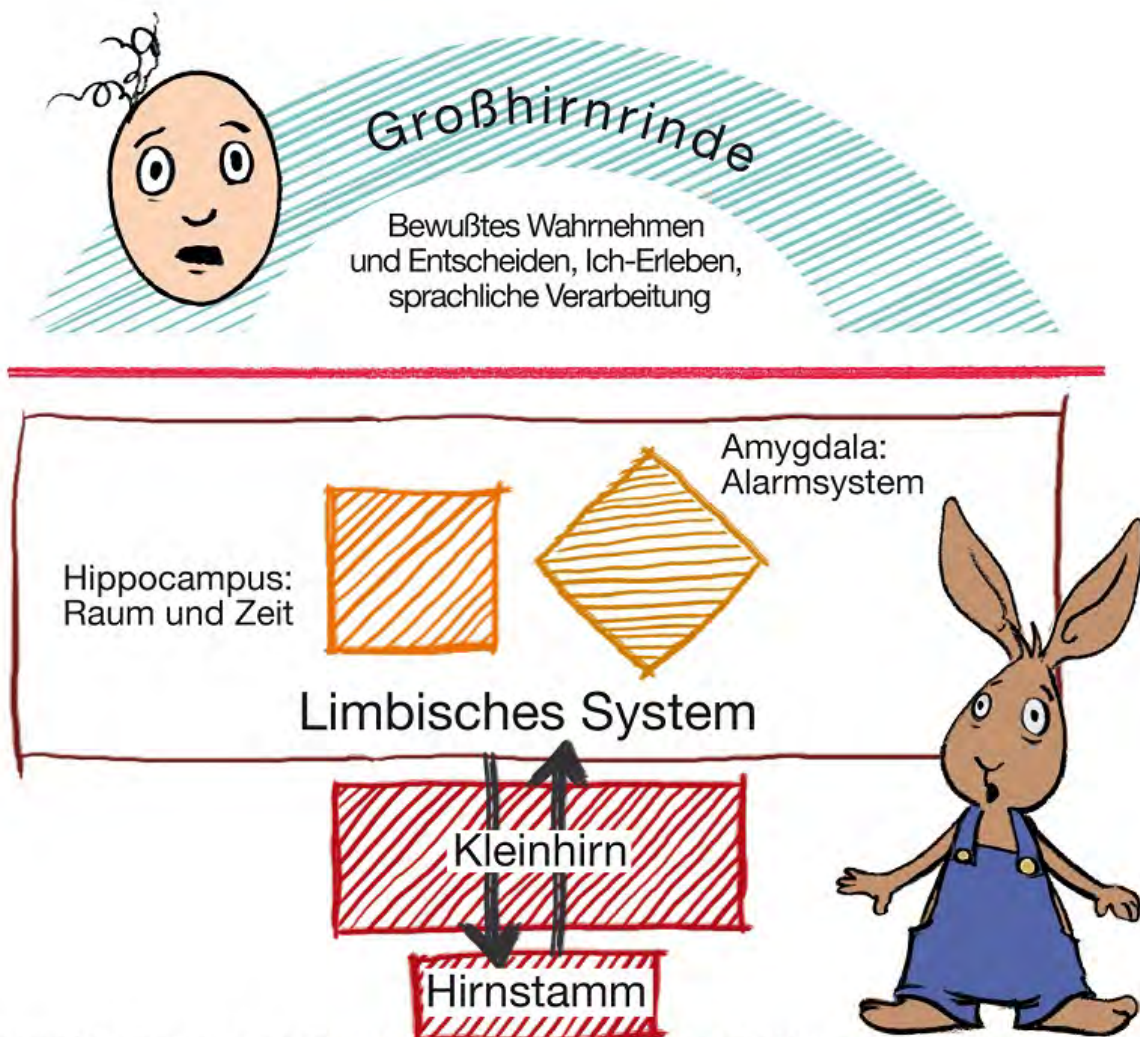
Zum einen ist da die **Amygdala** (übersetzt: Mandelkern; dass sie so heißt, hat einfach damit zu tun, dass sie einem Mandelkern ähnelt). Hätte man sie nicht nach ihrem Aussehen, sondern nach ihrer Aufgabe benannt, so hieße sie wohl „Alarmanlage“, denn genau das ist ihr Job. Sie ist zuständig für unsere Gefühle, vor allem für diejenigen, die unser Überleben sichern; Furcht, Angst, Ekel und auch Lust. Und so checkt sie jeden von außen kommenden Reiz mit dem Ziel, herauszufinden, ob eine Gefahr für Leib und Leben des Menschen, in deren Kopf sie sitzt, besteht. Ist das nicht der Fall, ist der Mensch also sicher, so leitet sie die „Informationen“, die bei ihr ankommen, an die höher gelegenen Hirnregionen weiter.

Wichtig ist hier ihr Mitarbeiter, der **Hippocampus**, der auch wieder nach seinem Äußeren beurteilt wird; Hippocampus nämlich heißt Seepferdchen und das „Ding“ da im Hirn, welches so benannt wird, sieht wie ein solches aus. Seiner Tätigkeit nach ist er eher ein Angestellter in einer Bibliothek. Er nimmt die Informationen, die ihm übergeben werden, entgegen und packt

sie zunächst in eine Zwischenablage. Erst wenn in Kopf und Körper Ruhe eingekehrt ist – in Schlafzeiten z.B. – leitet er sie weiter.

Fragt Ihr Euch jetzt, wohin? Stellt Euch vor, es gäbe in unserem Gehirn ein Archiv, also einen Raum, in dem all die Informationen, die auf uns so einprasseln, gelagert werden.

Eine solche Funktion hat die **Großhirnrinde**. Sie ist der am weitesten oben gelegene und entwicklungsgeschichtlich jüngste Teil des Gehirns. Neben der bereits angesprochenen Archivierung von Informationen ist sie für jede Art von komplexerem Denken zuständig, so zum Beispiel für Nachdenken, Sprache, Bewegungs- und Handlungsentscheidungen. Und weil sie also so ist, wie sie ist, nämlich ständig am Grübeln, Denken, Sortieren, Analysieren usw. wird sie im Modell als **DENKERIN** bezeichnet und in Form eines großen Kopfes dargestellt. Ihr wollt etwas kaufen und rechnet, ob das Geld im Portemonnaie noch reicht? Ihr sucht Euer Auto, das Ihr gestern Abend irgendwo geparkt habt? Ihr müsst entscheiden, ob Ihr auf das Grün der Ampel wartet oder doch schon mal bei Rot über die Straße geht? Ihr wollt jemandem erklären, warum Ihr wieder mal zu spät kommt? Ihr möchtet verstehen, warum Ihr manchmal gestresst seid, obwohl es doch gar keinen Grund zu geben scheint? All das macht Eure Großhirnrinde, die ab jetzt für uns die DENKERIN ist.



Aber...sollte es da nicht noch einen Hasen geben? Genau. Alle anderen vor der Großhirnrinde beschriebenen Hirnteile, Hirnstamm, Kleinhirn, Amygdala und Hippocampus also, werden in unserem Modell als **HÄSCHEN** bezeichnet.

Der Grund ist, wie ich finde, interessant: Diese Gehirnbereiche nämlich, also alle außer die Großhirnrinde, haben wir Menschen mit den Tieren gemein. Oder andersherum: Ohne Großhirnrinde, ohne DENKERIN, wären auch wir so etwas wie Häschen (Man könnte ebenso gut die Maus als Tier auswählen, den Tiger oder den Wolf. Aber Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge haben sich nun einmal für das HÄSCHEN entschieden.)

Soweit für heute. Eure DENKERIN hat jetzt Ruhe verdient.

Solltet Ihr Anmerkungen oder Fragen zum Text haben oder einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren wollen, meldet Euch. Ich bin per Mail zu erreichen:

kaemmerer@heimerfahrung.berlin und

von Montag bis Donnerstag telefonisch: 030 – 81 48 65 44

Da ich häufig in Beratungsgesprächen bin und dann nicht ans Telefon gehe, nutzt bitte den Anrufbeantworter. Ich melde mich zurück.

Und: Bitte, unabhängig davon, ob Ihr Frau, Mann oder divers seid, fühlt Euch bitte sehr freundlich angesprochen! Ich selbst bin Frau und habe daher entschieden, zumeist in der weiblichen Form zu schreiben. (Ausnahmen bestätigen die Regel.)