

KOPFSTAND KOBESLAND

Kunst- und
Kulturtipps
für den
kleinen
Geldbeutel



Die PST-
Mitarbeiter
teilen ihre
Lieblingsorte
in Hamburg

Interview
mit der
Musikerin
Tina Müller



**Viel für wenig
in Hamburg**

2. Ausgabe, Mai 2018

In dieser Ausgabe:

Die Mitarbeiter des PST berichten...	3
...über ihre Lieblingssorte in der Stadt	
Ohne Mäuse in Hamburg	4
Kostenlose Angebote zum Ausprobieren	
Gute Live Musik günstig?	6
Unsere heißesten Empfehlungen	
Über all das, was in meiner Seele baumelt	8
Interview mit der Musikerin Tina Müller	
Kostenlos / Günstig im PST e.V.	12
Essen, Gemeinschaft, Kunst und Kultur	
Mein Abend im Thalia Theater	13
Moliere und seine Komödie Tartuffe	
Ausflug mit Sally	14
Ein Erfahrungsbericht von unserer Gastautorin Petra	
Der Loki-Schmidt-Garten	16
Der Neue Botanische Garten der Uni Hamburg	
Hungrig und ohne Kohle in Eimsbüttel?	18
Einblicke in das Foodsharing	
Nützliche Adressen und Links	22
Eine Linkliste für Hamburg	
Der Einsame Tanz	23
Ein Gedicht von Afarin M.	

Die Mitarbeiter des PST e.V. und ihre Lieblingsorte...

Anne und Nora

Durch den alten Elbtunnel zu Fuß und von der anderen Seite rüber gucken / Park Fiction / Durch Ottensen und oder Altona die alten Gas-sen schlendern / HVV Fähre nach Finkenwerder fahren / Altonaer Balkon

Besondere Lieblingsorte: Jenisch Park / Landungsbrücken bei der Jugendherberge hoch und die Aussicht genießen

Kim

Ich bin am liebsten im Planten un Blumen Park. Es gibt viel zu sehen, zu riechen und zu erfahren. Ein kleines Fleckchen Ruhe im Zentrum Hamburgs. Dort fühl ich mich heimisch.

Anna Lena

Wo ich wirklich schöne Tage hatte, war klassisch an der Alster. Außerdem fande ich es im Holthusenbad mega entspannend und toll.

Mrs X

Haynspark mit Bootfahren. Ansonsten da, wo es gute Boulder Spots gibt.

Andrea

Mein Lieblingsort ist nicht in Hamburg sondern Wedel. Man kann es aber als fast Hamburg nennen



Oliver B.

Finkenwerder Wochenmarkt

Kirsten

Einer meiner vielen Lieblingsplätze in Hamburg ist die Billwerder Bucht in Rothenburgsort. Angefangen mit der Halbinsel Entenwerder, Kaltehöfe und natürlich Industrieromantik am Wasser. Und die Sonnenuntergänge...

Sven

Elbstrand Wittenberge (Wittenbergener Heide & Elbwiesen)
Hängt alles geografisch zusammen und ist großartig zum:

- herumliegen, baden, spielen am Strand im Sommer
- wer mag – Schiffe gucken zu jeder Tag & Nacht & Jahreszeit
- wandern in allen drei Gebieten zu jeder Jahreszeit
- Kinder & Hunde frei herumlaufen lassen am Strand (auch zu jeder Jahreszeit)

Helle

Der Hafen!
Aber wenn ich länger drüber nach denke... Jenischpark...
An der Elbe muss es sein mit dem Gefühl „hier geht es lang auf das offene Meer!“

Yola

Ein Besuch am Elbstrand geht immer!

Ohne Mäuse in Hamburg!

„Und? Was machst du Schönes diese Woche?“

„Ach, gar nichts. Hab´ schon wieder kein Geld...“

Die meisten von uns kennen das ja. Viel zu viel Monat am Ende des Geldes. Doch das bedeutet nicht, dass man zu Hause sitzen und sich langweilen muss. Hamburg bietet unendliche Möglichkeiten und oft für lau. Einige davon möchten wir euch hier vorstellen.

In der Begegnungsstätte haben wir einen Ordner erstellt mit weiteren kostenfreien Angeboten. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir diesen mit eurer Hilfe erweitern können.

Brettspieleabend im **Atlantis Fantasy & Science Fiction** Güntherstr. 98-100 (Nähe U-Bahnstation Wartenau) Jeden Mittwoch von 18–22 Uhr könnt ihr euch Spiele ausleihen und vor Ort ausprobieren. Übrigens auch an anderen Tagen innerhalb der Geschäftszeiten

Tatort Club in der **Pony-Bar**, Allende-Platz 1 . Den ARD-Kultkrimi jeden Sonntag mit anderen Fans zelebrieren.

Zen - Meditation
Immer sonntags
19.00–21.00 Uhr
in der Eppendorfer
Landstraße 102a
in der **Schule für
Bewegung**.

Eppendorfer Masche—gemeinsam stricken, häkeln, handarbeiten im **Kulturhaus Eppendorf**. Immer am dritten Donnerstag des Monats, 17.00-21.00 Uhr. Einfach Strickzeug mitbringen und mit Profis und Anfängern loslegen. Auch gemeinsame Projekte finden sich. Für Neulinge sind Nadeln und Wolle zum ausprobieren vorhanden. Julius-Reincke-Stieg 13a im Bistro

Öffentliche Vorträge an der Uni. Die Arbeitsstelle für wissenschaftliche Weiterbildung (AWW) der Universität Hamburg bietet zu jedem Semester öffentliche Vorträge für alle Interessierten an. Die Themen sind vielfältig. Genaue Informationen und Termine findet ihr unter: www.uni-hamburg.de. Die Vorträge finden im **Universität-Hauptgebäude** statt, Edmund-Siemers-Allee 1

Drum-Circle ist ein Projekt der „Freien Uni Hamburg“, bei dem die verschiedensten Schlaginstrumente wie z.B. Trommeln, Glocken, Shaker usw. gemeinsam gespielt werden. Immer am 1. Dienstag im **Bürgertreff Altona-Nord**, Gefionstr. 3

Spielwerk Hamburg. Immer am 1. Mittwoch treffen Spieleautoren auf begeisterte Spieler, um unveröffentlichte Brett- und Kartenspiele auszuprobieren. Im **Kulturhaus Eppendorf**, Julius-Reincke-Stieg 13a. Ab 19 Uhr

Wasserlichtspiele *Planten un Blomen*. Vom 1. Mai bis zum 31. August um 22.00 Uhr wird die Wasserlichtorgel live gespielt. Tagsüber gibt es mehrere Vorstellungen ohne Licht, sonntags um 14.00 Uhr mit Musikuntermalung.

Desy-Führung. Das Deutsche Elektronen-Synchrotron (DESY) bietet jeden 1. Samstag eine kostenlose Führung über das Gelände und einen Einführungsvortrag an. Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten, danach geht es in Kleingruppen über das Gelände. Modelle und Exponate veranschaulichen das Gehörte (Gesamtdauer zwischen 2,5 und 3 Stunden). Frühzeitige Anmeldung ist erforderlich (desy.de).

Events

Der lange Tag der Stadtnatur: (Loki-Schmidt-Stiftung). Am 16./17. Juni 2018 ist es wieder so weit - 36 Stunden mit rund 200 erlebnisbetonten Aktivitäten zu Wasser und an Land. 80 Veranstalter werden wieder ein buntes Spektrum an Events für jedes Alter anbieten. Das Schwerpunktthema wird in 2018 die Elbe als Lebensader der Region Hamburg sein. Infos und Anmeldungen: loki-schmidt-stiftung.de

Tag des offenen Denkmals: Rund 140 sonst teils verschlossene Orte in ganz Hamburg öffnen im September ihre Türen für kostenlose Besichtigungen. Infos: hamburg.de/strassenfest/3058170/tag-des-offenen-denkmals

Hamburg Free Walking Tours: täglich finden drei verschiedene Stadtrundführungen durch Hamburg (bspw. Historische Stadtführung oder St. Pauli Tour) statt. Ihr zahlt, so viel es euch wert ist. Eine Reservierung ist nicht nötig. Infos: www.robinandthetourguides.de

Gute Live Musik günstig? Unsere hei- Besten Emp- fehlungen:

Hamburg kann auch ohne viel Geld musikalisch erlebt werden. Viele Bars und Clubs bieten regelmäßig Live-Events an und in der Festival-Saison gibt es Veranstaltungen, die eine große Bandbreite abdecken und komplett kostenlos erlebt werden können.

In diesem Artikel kann selbstverständlich nur eine kleine Auswahl behandelt werden. Sie beschränkt sich zudem auf Hamburg (Festivals) und auf Eimsbüttel und Umgebung (Bars/Clubs). Schaut selbst, welche Veranstaltungen

euch locken. Aber Achtung! Trotz freiem Eintritt kann ein Abend durchaus teuer werden, wenn stattdessen die Verköstigungen für hohe Preise angeboten werden.

Hier in Eimsbüttel und Umgebung gibt es einige Bars und Clubs die an speziellen Wochentagen Live-Musik anbieten.

Eines der bekanntesten dürfte das **Birdland** sein. Der urige Jazz-Club an der Gärtner-

straße bietet im Ambiente der alten Zeiten ursprüngliche Jazz Erlebnisse. Frühzeitiges Kommen ist empfehlenswert, da es nur begrenzte Sitzplätze gibt.

Einlass: 19.30 | Beginn: 21.00
Mi: Vocal-Session (14 tägl.) | Do: Jam-Session | Nichtraucher | €€

Am Rande Eimsbüttels nahe der Christuskirche liegt **Hannes und Hannas Wohnzimmer**. Wie der Name bereits bekundet, setzt das diese Bar auf Gemütlichkeit, die durch irischen Charme und einer Couch-Ecke unterstrichen wird und zu einer Runde Schach einlädt.

Einlass: 17.00 | Beginn: ab 20.00
Do: Jazz | Fr: Rock | Raucherlokal | €€

Die **Astra Stube** unter der Sternbrücke ist eine wahre Künstlerschmiede Hamburgs, bei der sich Künstler und Publikum auf Augenhöhe begegnen. Das zeigt sich auch an dem Andrang, weswegen die kleine Bar oft überfüllt ist.

Indie, Folk, Punk oder New Wave, Rap Mo-Sa mit variierendem Einlass und Beginn | Raucherlokal | €

Nahe dem Gänsemarkt liegt das kultige **Gängeviertel**.

In dessen Kulturzentrum der **Fabrique** finden regelmäßig Konzerte statt

Alternativ, Instrumental, Elektro, Punk | Nichtraucherlokal | Spendenbasis

Das **Lehmitz**, eine der ältesten Kneipen auf der Reeperbahn, nahe der U-Bahnstation besticht durch seinen abgewetzten Charme und der buchstäblichen Nähe zu den Bands, die auf dem langen Holztresen der Kneipe performen. Do-Sa: hauptsächlich Rock (siehe auch Tina-Interview S.) Beginn: variiert | Nichtraucherlokal | €

Knust Acoustic-Sommersession (Open Air)
Von Juni bis August jeden Mittwoch von 18-20
Rock'n'Roll

Der **Sommer** steht vor der Tür und das bedeutet **Festivals**.

STAMP (The Street Arts Melting Pot)

1. bis 3. Juni 2018

Die Altonale wird dieses Jahr durch das Festival der internationalen Straßenkunst mit dem Motto: „Kunst ist öffentlich“ eröffnet. Die Non-Profit-Kulturorganisation präsentiert dabei Künstler der Urban Art-Szene, Artisten, Musiker, HipHop Tänzer und Vereine.

48h Wilhelmsburg

8. bis 10. Juni 2018

Vielseitige Rhythmen ansässiger Musiker, die über die Stadtteile (Veddel und Wilhelmsburg) verteilt auftreten.

Folklore (aus allen Ländern) Indie Rock, Klezmer, Avantgarde, Jazz, Rock, norddeutsche Musik, Soul, Punk-Rock, Reggae, Klassik und vieles mehr

Wutzrock Festival

10.-12. August 2018

In Hamburg Bergedorf am idyllischen Eichbaumsee veranstaltet das Wutzrock jährlich bereits seit

1979 ein buntes Festival mit klarer politischer Orientierung gegen Faschismus und Sexismus und bietet eine Plattform für politische Gruppen, Initiativen und Organisationen. Gleichzeitig bietet es ein buntes familienfreundliches Programm aus Musik, Poesie und Theater.

Alternative Sounds, Punk, Rock, Ska, Reggae

Das Motto bei kostenlosen Festivals lautet: „Die Getränke einnahmen sind der Lohn für die Bands.“

Für **Klassikinteressierte** bietet die **HFMT Hamburg** (Hochschule für Musik und Theater) regelmäßig und **kostenlos Abschluss- und Studiokonzerte** an. Infos: www.hfmt-hamburg.de

"Über all das, was in meiner Seele herumbaumelt..."

Interview von Martin und Christina mit der Musikerin Tina Müller (TYNA)

Meine ersten Aufeinandertreffen mit Tina Müller fanden im Frühjahr 2014 statt. Zufällig rockte ihre Cover-Band Rocky Williams auf dem Tresen der Kiezkeipe "Lehmitz". Die natürliche und sympathische Art der Sängerin und ihrer Bandmitglieder imponierte mir und so sah ich die Kombo des Öfteren bei ihren Konzerten.

Zusammen mit Christina traf ich am 05.11.2017 in dem Café-Restaurant T.R.U.D.E. in Barmbek auf eine empfindsame, bodenständige und natürliche Persönlichkeit, zu der man gerne aufsieht. Mutig, hat sie ihren Traum verwirklicht.

Tina Müller ist in der Nähe von Fulda in Hessen geboren und aufgewachsen. Mit sieben Jahren sammelte sie erstmals regelmäßige musikalische Erfahrungen im Kinder-Kirchenchor. Wenig später lernte sie Gitarre. Nach der Schule schlug sie zunächst einen klassischen Berufsweg ein und absolvierte eine Ausbildung zur Fremdsprachensekretärin, stellte aber sehr schnell fest, dass das nicht "ihr Ding" ist.

Ihre Welt bestand aus Konzerthallen und Musikbühnen und nicht dem piefigen Büro.

Tina hatte ein klares Ziel: Sie holte ihr Abitur nach und 2009, mittlerweile in Mannheim lebend, entschied sie sich, ihrer musikalischen Berufung professionell nachzugehen. Tina bewarb sich für diverse Musikstudiengänge ohne noch genau zu wissen, wie sie das Ganze finanzieren konnte, und bekam letztlich die Möglichkeit, in Hamburg "Rock/Pop/Jazz-Gesang" zu studieren. Das war vor etwa neun



© Gunnar Bultmann

Jahren! Heute hat Tina ihren eigenen Traum verwirklicht und ist hauptsächlich mit TYNA - ihrem eigenen Projekt - erfolgreich auf Bühnen unterwegs.

Im Interview wird uns klar, dass der Weg, den sie bisher beschritten hat, nicht einfach und mit einem extremen Durchhaltevermögen verbunden ist.



PR: Wie hat sich die Band „TYNA“ gegründet?

Tina: Ich hatte viele selbst geschriebene Songs aus meiner Zeit vor Hamburg. Ich wollte ursprünglich nie "Deutsch" singen, aber ich spielte hier anfangs in einer deutschsprachigen Band. Da stellte ich für mich fest, dass es in deutsch viel geiler ist und ich meine Ideen viel besser zum Ausdruck bringen konnte. Nach etwa vier fertigen Songs habe ich an der Uni meine Bandkollegen gefunden. Da die Lieder aus meiner Seele kamen, habe ich mir einen Bandnamen überlegt. Bei dem Entwurf eines Logos kam mir die Idee, mein Herzensprojekt "TYNA" zu nennen.

PR: Was behandelst du in deinen Songtexten? Ist es für dich eine Art Tagebuch oder eine Reflektion deines Lebens?

Tina: In einem Songwriter-Workshop ist ein schönes Wort

gefallen - "Seelensuppe".

<<Das ist so meine "Seelensuppe", die ich schreibe. Das ist alles, was in meiner Seele herumbaumelt. >>

Aber auch bestimmte Erlebnisse! Beispiel: Ich frage mich, warum jemand an der Bahn sitzt und weint. Ich habe ständig so viele Gedanken über Gott und die Welt und ich muss das aufschreiben, sonst würde mein Kopf irgendwann explodieren. In meinen Texten geht es also immer um Gegebenheiten, die von mir kommen oder von irgendeiner Situation.

PR: Welche Bands haben dich geprägt?

Tina: Total unterschiedliche Bands – als Kind viel Rolf Zuckowski und ab der Jugend die Backstreet Boys, Anouk und noch vieles anderes. Später Foo Fighters! Auch Deutsch Rap wie Casper. Viel Hip Hop, Rock, Hardcore und ziemlich laute Sachen.

PR: Zu deinen Eigenschaften: Was glaubst du, was dich auszeichnet?

Tina: Ich bin ein sehr empathischer Mensch. Das macht es für das Songwriting sehr einfach. Aber es macht es vor allem als Mensch sehr kompliziert.

PR: Kannst du auf der Bühne abschalten?

Tina: <<Ja! Die Bühne ist mein Element und hier kann ich komplett abschalten.>>

Sonst fällt es mir oft schwer und ich muss mir meine Ruhepole suchen. Ich habe eine Zeit lang meditiert. Damit sollte ich unbedingt wieder anfangen, weil ich gemerkt habe, dass es meine Gedanken ein bisschen sortiert hat.

PR: Planst du die Veröffentlichung eines Albums?

Tina: Unbedingt! Es braucht leider noch ein bisschen Zeit. Ich hab mir jetzt einen Proberaum besorgt, was mir die Möglichkeit bietet, mich in kürzerer Zeit viel kreativer zu entfalten, da das ständige Auf- und Abbauen entfällt.

PR: Kommen wir auf das Thema PST & Psyche zu sprechen: Bist du persönlich mit psychischen

Erkrankungen oder Menschen in deinem Umfeld, die psychische Erkrankungen haben in Berührung gekommen?



Update März 2018: Vom 11. April bis 11. Juni 2018 gibt es eine Crowdfunding Aktion für die bald erscheinende EP „Alles Neu“ von TYNA!

Tina: Noch vor drei Jahren hätte ich das verneint, aber dabei hätte ich mir selbst etwas vorgelogen. Die "Seelensuppe", über die wir Musiker schreiben, muss ja von irgendwo her kommen. Jemand, der nur glücklich durch das Leben geht und sich nie über etwas Sorgen oder Gedanken macht, der macht auch keine tiefgründige Musik.

<<Meine Songs handeln auch viel über meine Psyche und die Erfahrungen, die mich in dieser Hinsicht in den letzten Jahren prägten.>>

In der heutigen Gesellschaft ist das Thema leider sehr verpönt. Ich finde es sehr wichtig, dass man da mit sich und der Welt ehrlich ist. Man sollte als Betroffener auch selbst damit offen umgehen können, da man sich sonst nicht weiter entwickeln kann. Ich hab eine Zeit lang selbst mit Depressionen gekämpft. Ich habe sehr viel an mir gearbeitet und ich habe eine Therapie gemacht, aber man bekommt sowas nie ganz weg. Man merkt, dass Aussenstehende sich damit oft nicht identifizieren können und sich mitunter abwenden. Meiner Meinung nach haben sie Angst davor, dass ihre eigenen Ängste zum Vorschein kommen, wenn sie sich darauf einlassen.

PR: Wie zeitintensiv ist deine Leidenschaft Musik in Realität eigentlich?

Tina: 24 Stunden am Tag! Es gibt auch Tage, an denen ich bis 3 Uhr nachts wach bin und schon am nächsten Tag wieder um 8 Uhr aufstehen muss. Bei TYNA mache ich ja alles selbst: Booking, Management, Social Media,

Songs schreiben und Proben organisieren.

PR: Was ist dir am wichtigsten im Leben?

Tina: <<Authentizität - privat und auf der Bühne! Und Ehrlichkeit, Spaß und Leidenschaft! >>

Logisch: Musik ist sehr wichtig und eben die Authentizität in der Musik und dass ich zu mir selber stehe, wie ich bin.

PR: Das Motto der PST-Zeitung ist "Viel für wenig". Hast du einen coolen Geheimtipp, was man für wenig Geld unternehmen kann?

Tina: Konkret empfehle ich als Konzertlocation das "Freundlich+Kompetent" in Mundsburg. Vier Tage der Woche ist dort Live-Musik. Immer kostenlos auf Hut Basis. Es spielen dort Künstler von A-Z. Dienstags gibt es dort eine Open Stage bei der man selbst spielen kann.

PR: Danke für das sehr offene Interview, Tina!

Kostengünstig / Kostenlos im PST

Schlemmen im PST

Mittagstisch

Goebenstraße Montag um 13.00 Uhr

Telemannstraße Donnerstag um 13.00 Uhr

Eigenanteil: 2,00 €

Frühstück

Goebenstraße Freitag um 11.00 Uhr

Eigenanteil: 1,50 €

Kaffee und Kuchen im Offenen Treff

Telemannstraße Mittwoch um 15.00 Uhr

kostenlos

Nicht nur für Geburtskinder



Jeden 1. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr werden bei Kaffee und Kuchen alle Geburtstage des Vormonats gefeiert.

Stadtteilangebote

In der Telemannstraße

Fahrradwerkstatt

Donnerstag von 11.00 bis 13.00 Uhr (auf Spendenbasis)

Stadtteil-Akupunktur

Donnerstag von 17.00 bis 19.00 Uhr (kostenfrei)

Kostenfreie Feiertagsangebote

- Osterbrunch
- Heiligabendbrunch
- gemeinsames Essen am 2. Weihnachtsfeiertag
- Silvesterbrunch

Nähere Infos findet ihr frühzeitig am Schwarzen Brett in jedem Einrichtungsteil.

Kultur

Für einen geringen Eigenanteil könnt Ihr Konzert- und Theaterbesuche mit uns erleben.

Vollversammlung

Jeden 1. Montag im Monat um 16.00 Uhr könnt Ihr unsere PST Angebote und Ausflüge mitgestalten.

PST-Reisen

Mindestens einmal im Jahr könnt Ihr mit uns kostengünstig verreisen. Ob Städte-, Fahrrad- oder Erholungsreise—jeder kommt auf seine Kosten.

Mein Abend im Thalia Theater

Moliere und seine Komödie Tartuffe

Moliere wurde 1622 in Paris geboren. Dort erhielt er eine jesuitische Erziehung. Er studierte zuerst Jura und schloss sich bald einer Schauspielgruppe an. Mit der Truppe zog er 12 Jahre durch die Provinzen Frankreichs. 1658 eroberte er mit ihr Paris. 1665 ernannte Ludwig der XIV. die Gruppe zur Troupe de Roi (zur Truppe des Königs). Moliere war nun Direktor, Dichter, und Schauspieler. Er schuf insgesamt 32 Komödien. 1673 starb er in Paris.

Die Komödie Tartuffe wurde 1664 in Versailles uraufgeführt. Sie beschreibt, wie der Bürger Orgon und seine Mutter dem Betrüger und Heuchler Tartuffe rettungslos verfallen. Keiner ist so fromm, tugendhaft und ehrbar wie Tartuffe. Sowohl die Familie, Schwager und das Kammermädchen kämpfen gegen seinen Einfluss an. Sie durchschauen seine Scheinheiligkeit. Doch Orgon ist bereit alles herzugeben. Seine Tochter, bereits verlobt, soll ihn heiraten. Als die Frau Orgons versucht Tartuffe von der Heirat abzubringen, nähert er sich ihr in sexueller Absicht. Der Sohn informiert den Vater darüber, woraufhin er seinen Sohn wegen Verleumdung aus dem Haus wirft. In seiner Verblendung überschreibt er Tartuffe sein Haus und sein Vermögen.

In der Premiere des Thalia Theaters entfaltet das Stück heute noch seine Wirkung. Die Regie von Stefan Pucher verlegt das Stück in die 60er und 70er Jahre. Auch die Kostüme sind aus dieser Zeit. Inhaltlich wird das Stück nicht verändert. Hervorgehoben wird der Egoismus jedes Einzelnen. In den Pausen zwischen den Akten werden Videobilder gezeigt, wie z.B. die bürgerliche Familie beim Mittagsmahl. Dabei singen die Schauspieler Songs der Gruppe Abba, inhaltlich passend zu den Akten. Es bleibt aber eine Frage des Geschmacks des Einzelnen.

Thalia Theater Hamburg

Gründung: 1843 von Cheri Maurice
1945 im Krieg zerstört
Seit 1960 steht es am Alstertor.

Sitzplätze: 1000 (das größte Staatstheater Hamburgs)

Eine ermäßigte Sozialkarte kostet 8 Euro. Das Repertoire umfasst 20 Produktionen (12 Premieren) im Jahr.

Eine weitere Spielstätte ist das Thalia in der Gaußstraße. Dort finden jährlich sechs Premieren von jungen Regisseuren statt.

Ausflug mit Sally

Ein Erfahrungsbericht von unserer Gastautorin Petra

Gestern gab es einen dieser historischen Momente in Hamburg: Es hat geschneit und zwar zum ersten Mal in diesem Winter! In Hoheluft-West ist mal wieder nichts liegen geblieben, aber die Aussicht auf Schnee im Niendorfer Gehege lockt dann doch ins Franziskus-Tierheim. Gesagt, getan! Um 12:45 warte ich gespannt mit anderen ehrenamtlichen Gassigehern, welchen Hund ich wohl heute erhalte. Mir wird eine 5-6 Monate Junghündin namens Sally zugeteilt. Süß, die Kleine!

Sie sieht ein wenig exotisch aus. Pai Te Mix? Nie gehört!

Aber man lernt hier nie aus. Sally ist – wie die meisten Hunde in dem Alter – ein wenig schüchtern und ängstlich. Somit ist es am Anfang eine kleine Herausforderung, sie vom Tierheim, dem sicheren Hort, wegzulocken. Aber das ändert sich schlagartig, als sie den ersten Schneehaufen entdeckt. Mit einem Satz springt sie mittendrauf, robt darüber und wälzt sich anschließend genüsslich im Schnee.



Da geht einem doch echt das Herz auf! Sally entdeckt die Welt!

Nachdem sie genug Schnee gefressen hat, können wir endlich weiter – bis zum nächsten Schneehaufen. Dort wiederholt sich die eben erwähnte Prozedur. Zum Glück haben wir ja 1,5 Stunden Zeit zum

Gassigehen. Zwischendurch ist Sally von ihrem Abenteuer ganz erschöpft und schmeißt sich einfach auf den Boden. Ergo sie braucht eine Pause.

Am Kollauwanderweg angekommen, erziele ich mit der Hündin viel Aufmerksamkeit, weil a) Welpen und Jungtiere bei einigen regelrechten Kreischalarm auslösen und b) weil sie ungewöhnlich aussieht.

Auch wenn Sally ein total lieber und Mensch und Tier gegenüber freundlicher Hund ist, ist es meine Aufgabe, die Hündin vor unkontrollierten Menschen der Kategorie a) zu schützen, da nicht jeder Hans und Franz ungefragt die Tierheimhunde angrabbeln soll. Zum einen macht man sowas nicht und zum anderen weiß ich nicht, was das Tier vorher Schlimmes erlebt hat bzw. ob es überhaupt angefasst werden möchte. Zumindest habe ich ein paar interessante Wortwechsel mit Menschen der Kategorie b) Der Rückweg geht bedeutend schneller, da Sally weiß, dass sie im Tierheim mit Fressen empfangen wird. Der Ausflug mit der Junghündin hat richtig Spaß gemacht!

Es war schön zu sehen, wie sie während des Spaziergangs immer mehr auftaute und zutraulicher wurde. Wie gesagt: einfach süß, die Kleine!

Eine vorherige Schulung ist erforderlich. Es gibt feste **Gassigehzeiten**: Mo - So 13:00 - 14:30, Uhr So + Mo 15:30–17:00 Uhr, Mi - Fr 17:30 - 19:00 Uhr. Die Hundeausgabe beginnt jeweils 15 Minuten vorher.

Kontaktdaten:

Franziskus-Tierheim
Lokstedter Grenzstr. 7
22527 Hamburg (5 min von der Haltestelle Hagenbecks Tierpark entfernt)

Öffnungszeiten: Di - Sa 15:00–17:30 Uhr,

Telefonische Sprechzeiten: Di–Sa 12:00–14:00 Uhr unter 55492837.

info@franziskustierheim.de, www.franziskustierheim.de

Loki Schmidt Garten

oder der Neue Botanische Garten der Uni Hamburg

An einem schönen, sonnigen Herbsttag fuhren wir, eine Freundin und ich, hinaus nach Klein Flottbek. Wir wollten uns mal wieder die Pflanzenpracht des „Botanischen Gartens“ anschauen. Ein Genuss für die Sinne. Vor dem Eingang begrüßte uns die Plastik „Adam plündert sein Paradies“ von Waldemar Otto.

Benannt ist er nach der Umweltschützerin und Botanikerin Loki Schmidt. Sie engagierte sich für den Ausbau und Erhalt des Gartens. Er umfasst ein Panorama der gesamten Botanik der Nordhalbkugel. Wir wanderten drei Stunden durch die Pflanzenwelt Südamerikas, Nordamerikas, Asiens und Europa.

Dem Besucher erschließt sich ein weitläufiges Gelände mit verschiedenen Gärten. Einem Nutzpflanzengarten, dem Bauerngarten, Rosengarten sowie dem Rhododendrongarten. Eine Attraktion ist der Japanische Garten. Auch ein kleiner chinesischer Pavillon erfreut das Auge.

Ein großer See und zahlreiche kleine Wasserläufe bereichern den Garten.

Eröffnet wurde der Neue Botanische Garten 1979. Er ist 24 Hektar groß. Geöffnet ist er täglich ab 9 Uhr bis eine Stunde vor Sonnenuntergang. Besuche sind von Januar bis Dezember möglich. Der Eintritt ist kostenlos.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Loki Schmidt Garten gut zu erreichen: S1 Station „Klein Flottbek“ oder den Buslinien 21 und Metrobus 15 bis zur Endstation.

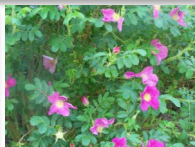
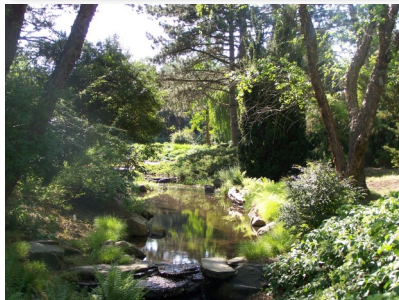
Das Café „Palme“ ist im Sommerhalbjahr, der Gartenshop ist für Besucher von Mai bis Oktober jeweils an den Sonntagen sowie Sonn- u. Feiertagen geöffnet.

Die „Gesellschaft der Freunde des Botanischen Gartens Hamburg e.V.“ bietet regelmäßige Rundgänge an. Im Loki Schmidt Haus finden jeden Sonntag von März bis Oktober Führungen statt.



Impressionen vom Loki-Schmidt-Garten

—
Ausflug von Astrid am
15. Mai 2018



Hungrig und ohne Kohle in Eimsbüttel

Geht das?

Der Monat ist noch nicht zu Ende, die finanziellen Mittel sind längst aufgezählt und der Kühlschrank ist zu allem Unglück auch leergeputzt. Was macht man da? In diesem Fall kann Foodsharing die rettende Lösung sein. Hinter dem Begriff versteckt sich eine noch recht neue Bewegung (seit 2012 aktiv), die sich mit dem Verteilen überschüssiger Lebensmittel beschäftigt. Geringverdiener erhalten gratis Lebensmittel und handeln zugleich ökologisch. Gut für das Karma.

In Hamburg gibt es in einigen Stadtteilen neben dem Foodsharing bei Privatpersonen auch sogenannte „Fair-Teiler“, das sind Regale und Kühlschränke in denen Lebensmittel zur freien Verwendung platziert werden. Eine Liste der Fair-teiler findet man auf foodsharing.de.

Vor der Haspa-Filiale in der Methfesselstraße in Eimsbüttel findet täglich von Montag bis Samstag ein öffentliches Foodsharing unter dem

Namen „Götterspeise“ statt. Hauptsächlich werden dort die nicht verkauften und für den weiteren Handel nicht verwertbaren Lebensmittel vom Edeka Markt, der sich schräg gegenüber befindet, verteilt. Um etwa 21:30 Uhr werden die Produkte in 5 - 10 Boxen aufgestellt und nach Art (Gemüse, Backwaren, Fleisch, usw.) sor-



tiert. Das Foodsharing ist in der Regel mit etwa um die 30–40 Teilnehmer recht stark besucht.

Um eine Chancengleichheit auf die Lebensmittel zu gewähren, bestimmt ein Losverfahren die Reihenfolge der Verteilung.

Am Testtag waren einige Menschen vor uns an der Reihe, so dass wir nur eingeschränkt Auswahlmöglichkeiten hatten. Eine Packung Blattspinat, eine Zucchini, eine Zwiebel und ein wenig Obst kann man so nur als Ergänzung zu einer Mahlzeit ansehen.

Abgebrannt?

Die Alimaus hilft im Notfall aus!



Wer mal gar kein Geld übrig hat, für den bietet die Alimaus direkt neben der Reeperbahn (Nobistor 42, www.alimaus.de) kostenlose Mahlzeiten an.

Von 10:15 –12:00 Uhr (Mo.-Fr.) ist hier ein reichhaltiges Frühstück erhältlich. Von belegten Brötchen bis Kuchen und Plunderteilchen vom Vortag. Die Auswahl ist fast immer riesig.

Zwischen 15:30 und 18:00 Uhr (Mo.-Fr., Sa. 13:00 -15:00 Uhr) bekommt man warme Speisen. Es gibt immer mindestens zwei Gerichte, eines davon vegetarisch.

Das Angebot richtet sich formlos an alle Bedürftigen, vielfach vor Allem an Obdachlose.

Einblicke in das Foodsharing

Eine Aktivistin berichtet...

PR: Wir freuen uns, dass du dir die Zeit für unser Interview genommen hast. Magst du dich bitte unseren Lesern kurz vorstellen?

Lisa: Ich bin Lisa Ziegler, 27 Jahre alt. Ich studiere und forsche zum Thema „Windturbinen“. Ich bin bei foodsharing, um gegen die Lebensmittelverschwendung anzukämpfen.

mitteln einsetzen. Wir setzen vor allem beim Endverbraucher an. Als Beispiel: Ich fahre in den Urlaub, aber mein Kühlschrank ist noch gefüllt. Dann kann ich diese überschüssigen Dinge in einem virtuellen Essenskorb online anbieten und ein anderer Verbraucher kann sie bei mir kostenfrei abholen. Wir setzen uns auch gegen Lebensmittelvergeudung bei Supermärkten oder anderen



Fair-Teiler am Goldbekhaus, Winterhude

PR: Was genau ist foodsharing für eine Organisation?

Lisa: foodsharing ist eine Bewegung von Menschen, die sich ehrenamtlich gegen die Verschwendung von Lebens-

Zwischenverbrauchern, wie Restaurants, Hotels, Kitas ein. Dort holen wir Lebensmittel ab, die sonst weggeworfen werden würden, obwohl sie noch nicht verdorben sind.

PR: Ist Foodsharing nur in Hamburg tätig?

Lisa: Wir sind deutschlandweit, sowie in der Schweiz und Österreich tätig. In Hamburg haben wir ein großes Netzwerk. Wir haben Kühlschränke und Regale, die sogenannten Fair-Teiler. Die meiste Kommunikation und Organisation findet allerdings über die Online-Plattform (foodsharing.de) statt.

Ich erläutere einmal das Online-Angebot:

Du registrierst dich auf unserer Seite und kannst als Foodsharer das Angebot nutzen, deine eigenen Lebensmittel zu teilen oder eben auch von anderen Lebensmittel retten. Auf der Website findet man einen Stadtplan von Hamburg, auf der sogenannte Essenskörbe verzeichnet sind. Wenn jemand etwas abzugeben hat, trägt er es mit der Abholadresse ein und andere Foodsharer können dies entweder von Zuhause oder einem vereinbarten Treffpunkt abholen.

Dann gibt es die Foodsaver, die zusätzlich von Betrieben Lebensmittel abholen und diese dann weiterverteilen. Dazu muss man allerdings sozusagen eine kleine "Ausbildung" durchlaufen, d.h. es gibt einen Einführungskurs und man be-

gleitet einige Male erfahrene Foodsaver bei der Lebensmittelrettung. Grundsätzlich gilt, dass man nur Lebensmittel weitergibt, die man selbst noch essen würde.

PR: Wie viele Supermärkte und sonstige Betriebe beteiligen sich denn an foodsharing?

Lisa: In Hamburg sind es zur Zeit 199 Betriebe, die kooperieren.

PR: Was motiviert dich? Was gibt es für positive Effekte beim Foodsharing? Gibt es besondere Erlebnisse?

Lisa: Mich motiviert der ökologische Gedanke. Ressourcen werden gespart. Lebensmittel, die ich über Foodsharing beziehe, werden nicht extra erzeugt, d.h., sie haben sozusagen eine Null-CO2-Bilanz. Ein schöner Anreiz ist natürlich aber auch, dass man Geld spart. So hab ich auch Geld um mir gegebenenfalls Produkte zu kaufen, die qualitativ hochwertiger sind, und ich kann regionale Fairtrade- oder Bio-Anbieter unterstützen. Und es gibt auch sehr interessante Kontakte. Da macht ja wirklich jeder mit. Eine spannende soziale Mischung.

Nützliche Adressen und Links

Für Hamburg

Hier eine kleine Auswahl –mehr nützliche Infos, Adressen und Links für günstige oder sogar kostenlose Angebote findet ihr in unserem Ordner in der Begegnungsstätte. Fehlt was? Dann meldet euch bei uns!

Kleidung

Spenda Bel

Weidenallee 38
Montag bis Freitag von 10 – 17.45 Uhr

Picknweight

Beim grünen Jäger 16
Montag bis Freitag von 11 – 20 Uhr

Alimaus

Nobistor 42

DRK Kilo Shop Altona

Große Bergstraße 4-6
Montag bis Freitag von 10 – 18 Uhr

Hausrat , Möbel und Bücher

Stilbruch

Ruhrstr. 51
Montag bis Samstag 10–18 Uhr

Tauschhaus

Die Fundgrube am Stellingner Weg

Bücher (-tausch) Börse

- Sparkasse Osterstraße
- Goldbekhaus (siehe foodsharing Artikel)

Internet:

www.nebenan.de
www.tauschring-hamburg.de

Sonstiges

Hamburger Tafel

Gespendete Lebensmittel
Tel. 040 - 443646, hamburger-tafel.de

App „Too Good To Go“

Kostenlose App für Lebensmittelrettung
paypal / Kreditkarte erforderlich

Der Zuhör Kiosk

Ubahn Station Emilienstraße
Christoph Busch hört einfach nur zu

StadtRad Hamburg

30 Freiminuten pro Tag

Trimm-Dich-Pfade

Muskeltraining an der frischen Luft
- Wehbers Park, Emilienstraße 71
- Alster, neben der Krugkoppel 1 und auf der Höhe Schwanenwik 29

Der einsame Janz

Manchmal möchte ich von Sinnen sein
manchmal möchte ich nichts fühlen
dann wären sie von mir genommen
die Pein und die Schmerzen, die mich
zerwühlen.

Der Tod kam heute Nacht an mein Bett
doch er nahm mich nicht,
weil ich noch was vor mir hätt
da rannen mir Tränen über das Gesicht.
Die Augen meines dunklen Mädchens
gleichen meinen Schmerzen
schwarz wie meine Qualen
groß wie das Leid in meinem Herzen.

Atfarin MF



Herausfordernd, aber auch mit vielen Erfolgserlebnissen verbunden - so ist unsere Arbeit in der Redaktion. Eine Zeitung "zu stemmen" macht man nicht so einfach nebenbei. Dazu gehört viel Engagement und vor allem auch die Freude am Umgang mit Worten.

Für unsere folgenden Ausgaben benötigen wir begeisterungsfähige Menschen, die mit uns diese Herausforderung angehen und sich als Gastautor vorstellen können, einen Beitrag zu unserer Zeitung zu leisten.

Wir entscheiden mit Euch gemeinsam, was "druckreif" ist und was nicht. Ihr könnt auch anonym schreiben, ohne dass der Name in der Zeitung genannt wird.

Habt Ihr Lust bekommen, unsere Zeitung durch einen Beitrag noch lesenswerter zu machen? Dann kontaktiert uns doch einfach unter zeitung@psthamburg.de oder persönlich bei unserer Redaktionssitzung, die Donnerstags von 14:30 Uhr bis 15:00 Uhr im Mehrzweckraum in der Begegnungsstätte der Telemannstraße stattfindet.

Wir freuen uns bereits jetzt auf Euch und Euren Beitrag zu **Kopfstand!**



Psychosozialer
Trägerverein
Eppendorf
Eimsbüttel

Tel.: 040 4328 2449 20

Wir suchen Gastautoren!

Impressum

Herausgeber:

Psychosozialer Trägerverein Eppendorf/
Eimsbüttel e.V.

Telemannstr. 56a

20255 Hamburg

Tel.: 040 / 432 82 449 – 0

Leitung:

Franziska Fuchs, Eva Dörgeloh

Kontakt: zeitung@psthamburg.de

Druck:

alsterpaper Druck - und Versandzentrum

Wiesendamm 22, 22305 Hamburg

Redaktion:

Astrid, Autorin und Interviews

Christina, Autorin und Interviews

Hauke, Autor und Interviews

Martin, Autor und Interviews

Mitarbeit:

Afarin M.

Martina H.

Petra W.