

Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 152

Oktober 2025



Lange gut leben!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Inhaltsverzeichnis Oktober 2025

- 3. Vorwort
- 4. Oktoberfestessen
- 6. Die Bedeutung des Cholesterins
- 10. Herbst als Neustart für den Kopf?
- 11. Schreibatelier Mehrstimmig im Seniorenzentrum Marie
- 12. Aquarell und Kurzgeschichte Fr. Müller

Villa Albrecht
Albrechtstraße 103/104
12103 Berlin
Tel.: (030) 600 300 - 42 01

Seniorenzentrum Marie
Mariendorfer Damm 106/108
12109 Berlin
Tel.: (030) 600 300 – 43 01

Impressum

Die Mieterzeitschrift erscheint im Auftrag des DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V. jeweils zum Monatsanfang.

Redaktionsleitung: Gudrun Sturm (V.i.S.d.P.)
Redaktionelle Mitarbeiter: André Spohn, Christiane Müller
Ausgabe: 10/2025
Auflage: 100 Stück.

Die Mieterzeitschrift erhalten Sie beim Concierge der „Villa Albrecht“ und im Seniorenzentrum Marie.

Seniorenzentrum „Villa Albrecht“ – Albrechtstr. 103/104, 12103 Berlin Tel: 600 300 4201
Seniorenzentrum Marie – Mariendorfer Damm 106/108, 12109 Berlin Tel: 600 300 4301

Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung von Herausgeber und Redaktion wieder. Mit der Annahme des Manuskriptes erwirbt die Redaktion das ausschließliche Verwertungsrecht. Eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks der in der Zeitschrift enthaltenen Beiträge oder Abbildungen sowie deren Verwertung und/oder Vervielfältigung z.B. durch Fotokopie, Übersetzung, Datenbanken, Mailboxen sowie für Vervielfältigungen auf CD-Rom ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion sind unzulässig und strafbar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Bild auf der Titelseite: Herbst in Berlin, Bild: Pixabay, Fotograf Schaerfsystem

03 Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder so weit. Am 31. Oktober klingelt es an den Türen und dann heißt es wieder: „Süßes oder Saures!“ Aber woher kommt das Fest eigentlich und wie feiert man es woanders?



Das Wort "Halloween" kommt aus dem Englischen und bedeutet "All Hallows Eve" (zu Deutsch: "Tag vor Allerheiligen"). Wussten Sie schon das Halloween nicht aus der USA stammt? Ursprünglich es kommt aus Irland und war besonders bei den Katholiken ein sehr beliebtes Fest. Die Iren wanderten in die USA aus und feierten auch dort von der Nacht vom 31. Oktober bis zum 1. November ihr gewohntes Fest und so wurde es in den USA bekannt.



Aber warum gibt es das Fest überhaupt?

Wenn damals die dunkle Jahreszeit begann, wappnete man sich am 31. Oktober gegen die Dunkelheit und die Untoten, die in der Nacht zu Allerheiligen am 1. November als Geister aus ihren Gräbern krochen. Denn neben den guten Seelen der Verstorbenen würden auch böse Geister durch die Nacht spuken. Um diesen keine Chance zu geben, in die Häuser der Sterblichen einzudringen, verkleideten sich die Iren ebenfalls als Untote.

Nun waren sie nicht mehr von den eigentlichen Todesgestalten zu unterscheiden und wurden von diesen ganz einfach als Gleichgesinnte akzeptiert und verschont. Eine einfache Besänftigungstaktik mit großer Wirkung – die Nacht vor Allerheiligen war gerettet.

Und so ist es auch noch heute an Halloween Tradition, dass sich vor allem Kinder, aber natürlich auch Erwachsene, als Geister, Vampire oder als andere Gruselgestalten verkleiden, um das Böse zu verjagen. Nur wird der Brauch heute als fröhliches Fest gefeiert.

Auch Anfang Oktober gibt es ein sehr traditionsreiches Fest bei uns: Das Oktoberfest. Mit einem leckeren Essen wurde in der Villa Albrecht und der Marie fröhlich zusammengesessen. Auf Seite 6 lesen Sie alles zu diesen beiden Veranstaltungen.

Auf Seite 8 erwartet Sie ein Gesundheitsthema. Rund um das Cholesterin geht es in dieser Ausgabe.

Mit dem Start in den Herbst verbinden manche Menschen kuschelige Zeiten, andere haben auch mal düstere Gedanken. Wie Sie aktiv etwas für Ihre gute Stimmung machen können lesen Sie auf Seite 10.

Zu guter Letzt war unsere Ehrenamtliche Frau Christiane Müller zu Gast in der Marie, gemeinsam mit dem Schreibatelier. Was das ist? Blättern Sie vor auf Seite 11!

Somit wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken dieser Mieterzeitschrift.

Ihr André Spohn

04 Festliches Essen zum Oktoberfest

Als wir in der Küche der Villa Albrecht standen und das leckere Essen zubereiteten, kam ein Mieter vorbei und berichtete: „Das Oktoberfest ist geschlossen, wegen einer Bombendrohung.“ Ich dachte in dem Moment: „Was für Idioten, wie gemein kann man bitte sein, tausenden von Menschen den Tag zu versauen.“ Doch zum Glück betraf das nicht unsere Festivitäten in Berlin.

Pünktlich um 12:30 Uhr waren alle Tische gut gefüllt. 15 Mieter und Mieterinnen fanden den Weg in das Wasch-Café und waren gespannt, was da wohl alles aufgetischt werde.



Zuerst bestaunten alle die blauweiße Dekoration. Jakob und Lena haben die Tage zuvor bereits herbstlich und bayerisch geschmückt und so auch die Vorfreude geschürt. Und die Gäste sollten nicht enttäuscht werden: Auf den Tischen stand bereits ein Korb mit Laugengebäck, dazu der passende Obatzda. Zusammen mit der Ehrenamtlichen Christiane Müller und Lena servierten wir frischen Leberkäs, Weißwurst, eine Schupfnudel- Sauerkrautpfanne mit Pilzen und Lauchzwiebeln.



Nachdem alle gut gegessen hatten, bedankten sich die Mieter*innen für die Organisation bei Herrn Spohn. Herr Schmidt, der bereits bei der Zubereitung der Speisen behilflich war, sagte im Namen der Gäste ein paar Worte. Das war wirklich sehr nett.

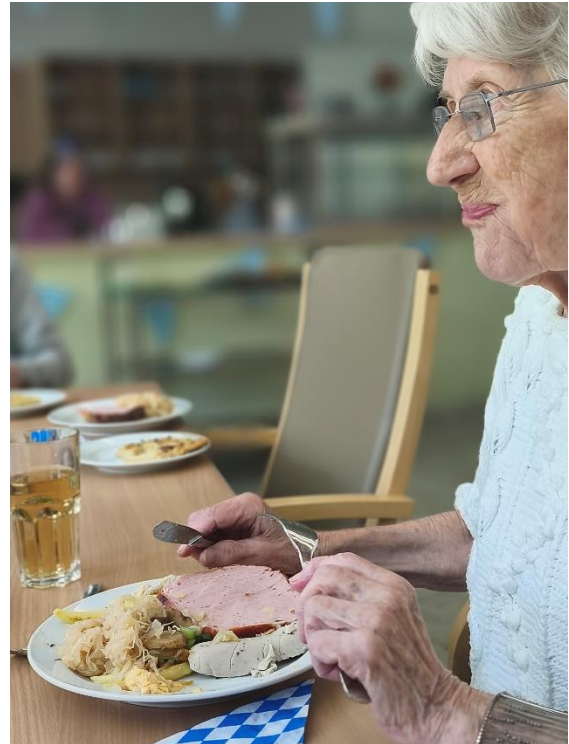


Zum Abschluss gab es noch etwas Süßes: Apfelstrudel mit Vanillesoße und dazu eine Kugel Vanilleeis. Jetzt waren wirklich alle mehr als satt. Daher mussten wir uns etwas bewegen. Dazu war ein jeder aufgefordert, am Dosenwerfen teilzunehmen. Das klappte gut und der Tisch wurde mehrfach abgeräumt. Wir haben viel gelacht und nach einer gemütlichen, bayerischen Festzeit verabschiedeten sich alle, dankbar für ein paar schöne Stunden in der Gemeinschaft.

Tags darauf wiederholte sich das ganze aus Sicht von Herrn Spohn und Frau Müller, diesmal in der Marie. Mit der freundlichen Unterstützung von Herrn Steininger und Frau Schneider entstand im Café die bayerische Atmosphäre und die Speisen.



Mieterinnen der Marie einen Zwiebelkuchen zur Vorspeise gebacken. Einen herzlichen Dank dafür. ☺



Ein kleines zusätzliches Schmankerl hat Frau Stahlberg den Mietern und



06 Die Bedeutung des Cholesterins

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, zu denen auch Herzinfarkt und Schlaganfall zählen, sind seit Jahren die häufigste Todesursache in Deutschland. Jedes Jahr sterben mehr als 350 000 Menschen daran. Neben Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und (bauchbetontem) Übergewicht ist auch ein erhöhter LDL-Cholesterinwert ein Risikofaktor. Dieser kann genetisch bedingt oder durch einen ungünstigen Lebensstil entstanden sein.

Cholesterin – der Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt ‚Galle‘ (griech. Chole) und ‚fest‘ (griech. Stereos) – ist für den menschlichen Organismus lebenswichtig. Es ist nicht nur Hauptbestandteil unserer Zellmembranen, sondern auch Vorstufe vieler Hormone und anderer wichtiger Substanzen im Körper, wie etwa Gallensäuren (für die Fettverdauung) und Vitamin D. Cholesterin gelangt über zwei Wege in den Blutkreislauf: Die Leber stellt selbst Cholesterin her, und Cholesterin wird über die Nahrung – und zwar zusammen mit tierischen Fetten – aufgenommen.

Cholesterin wird vorwiegend in der Leber hergestellt. Alle anderen Zellen des Körpers sind aber auch darauf angewiesen. Es muss also über das Blut transportiert werden, damit es, bildlich gesprochen, auch die entlegenste Zelle an der Spitze des Zeigefingers erreicht. Hier kommen sogenannte Lipoproteine – das sind Verbindungen aus Eiweißen und Fetten – ins Spiel. Das Lipoprotein LDL ist für den Transport des Cholesterins von der Leber zu den anderen Organen verantwortlich. Sind die Körperzellen allerdings nicht mehr fähig weiteres Cholesterin aufzunehmen, steigt der LDL-Cholesterin-Spiegel im Blut an. Wenn das dauerhaft der Fall

ist, können Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße die Folge sein.

LDL-Cholesterin: der ‚böse‘ Cholesterintransport

LDL (engl. Low Density Lipoprotein; Cholesterin niedriger Dichte) bringt Cholesterin zu den verschiedenen Organen des Körpers, wo es über spezielle Aufnahmestellen in die Zellen eingeschleust wird. Ist das Cholesterinangebot größer als die Aufnahmekapazität der Zelle, geben die LDL ihre Cholesterinfracht im Blut ab, wo es sich in den Gefäßwänden ablagert. Dadurch verengen sich mit der Zeit die Blutgefäße – es entwickelt sich eine Arteriosklerose (auch „Arterienverkalkung“ genannt).

Die Ablagerungen können sich jedoch irgendwann lösen und ‚platzen‘. Die Folge: Eine örtliche Thrombose, d. h. ein Verschluss kleinerer Blutgefäße. Beide Veränderungen, die Einengung und das ‚Platzen‘ der Ablagerungen, können zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Deshalb sollte der LDL-Cholesterinwert im Blut möglichst niedrig sein, d. h. bei gesunden Kindern unter 110 mg/dl (2,85 mmol/l) und bei Erwachsenen unter 115 mg/dl (3,0 mmol/l) liegen.

HDL-Cholesterin: der ‚gute‘ Cholesterintransport

HDL (engl. High Density Lipoprotein; Cholesterin hoher Dichte) sind dagegen nützliche Cholesterintransportformen. Sie nehmen überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen und dem Blut auf und bringen es zur Leber zurück, wo es verstoffwechselt wird. HDL kann auch bereits an den Gefäßwänden gebundenes Cholesterin wieder herauslösen. Es leistet damit einen entscheidenden

den Beitrag zur Verhinderung der Gefäßverkalkung. Daher gilt: Je mehr HDL, desto besser.

Wer seinen LDL-Cholesterinspiegel senken will, kommt an einer gesunden Ernährung nicht vorbei. Doch muss wirklich jede fettreiche Mahlzeit gemieden werden? Sollte alles, was schmeckt, vom Ernährungsplan verschwinden? Die gute Nachricht vorneweg: Sie dürfen gelegentlich auch einmal sündigen, sollten aber ein paar einfache Regeln dabei beachten.

Hohe Cholesterinwerte müssen ernst genommen werden! Betroffene erhalten entsprechende Therapie-Empfehlungen von Ihrem Arzt. Ein Aspekt davon ist meist eine Ernährungsumstellung. Dabei geht es vor allem darum, die Aufnahme unterschiedlicher Fette im Blick zu behalten und so das LDL-Cholesterin im Blut durch die richtige Ernährung zu verringern.

Es lassen sich drei Fettsäurearten unterscheiden:

- gesättigte,
- einfach ungesättigte und
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren können den Cholesterinspiegel erhöhen. Deshalb lässt sich für eine gesunde Ernährung bei hohem Cholesterin die folgende Faustregel festhalten: **Experten empfehlen, weniger Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren zu konsumieren.**

An erster Stelle ist es wichtig, die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Diese befinden sich vor allem in

- tierischen Lebensmitteln (zum Beispiel Butter, Käse, Sahne, Fleisch, Wurst) und

- wenigen pflanzlichen Produkten (wie Kokos- und Palmfett).

Außerdem erhöhen sogenannte Transfettsäuren das LDL-Cholesterin im Blut. Dieses Fett wird industriell aus Ölen hergestellt und findet vor allem in der Zubereitung von Fast-Food- und Fertiggerichten Anwendung. Demnach ist es zum Beispiel ratsam, den Genuss von Pommes, Fertigsoßen und Chips herunterzuschrauben. Wer **Alkohol nur in geregelten Maßen** konsumiert, tut seinem Cholesterinspiegel ebenfalls etwas Gutes.

In dieser Tabelle erhalten Sie einen Überblick über **Lebensmittel mit hohem Cholesteringehalt, die vermieden werden sollten:**

Lebensmittel	Cholesterin in mg/100 g
Fleisch	
Leberwurst	230
Bratwurst	110
Salami	90
Schinken	80
Milchprodukte	
Schlagsahne (30 % Fett)	110
Frischkäse	105
Käse (45 % Fett i. Tr.)	95
Fette	
Butter	240

Mayonnaise (80 % Fett)	140
Schweineschmalz	90
Sonstiges	
Hühnereier	350
Rührkuchen	135
Croissant	70

Welche Lebensmittel senken den Cholesterinspiegel?

Bei der Ernährungsumstellung zur Reduzierung der Cholesterinwerte geht es nicht darum, pauschal alle Fette zu vermeiden. Manche braucht der Körper sogar (essenzielle Fette) und sie können zur Senkung der Cholesterinwerte beitragen, wie zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren.

In dieser Tabelle erfahren Sie, welche Lebensmittel einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren haben und damit das LDL-Cholesterin senken können:

Lebensmittel	Omega-3-Fettsäuren in g/100 g
Scholle	2,5
Lachs	2,3
Hering	2
Karpfen	1,5
Thunfisch	1
Fischöl	30
Leinsamen	10

Neben der Wahl des richtigen Fettes ist es hilfreich, bei der Ernährung auf einen ballaststoffreichen Speiseplan zu setzen. **Ballaststoffe können ebenfalls dazu beitragen, das LDL-Cholesterin zu senken.** Sie sorgen dafür, dass Nährstoffe langsamer aufgenommen werden und so ein längeres Sättigungsgefühl eintritt. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind unter anderem:

- **Nüsse und Haferflocken**
- **Gemüse** (Spinat, Brokkoli und Kartoffeln)
- **Hülsenfrüchte** (Erbsen, Bohnen und Linsen)
- **Vollkornprodukte**

Eine ausgewogene Essgewohnheit wirkt sich in der Regel positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Welche Änderungen in der Kaufentscheidung sowie in der Zubereitung der Mahlzeiten sind für eine gesunde und ausgewogene Ernährung notwendig?

- **Einkauf:** Wählen Sie an der Theke mageres Fleisch aus oder schneiden Sie das sichtbare Fett ab. Milchprodukte können Sie häufig auch in einer fettarmen Variante einkaufen. Achten Sie deshalb auf die Prozentzahlen in der Beschreibung des Produkts.
- **Öl-Auswahl:** Empfehlenswerte Öle mit einem geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren sind zum Beispiel Soja-, Sonnenblumen- oder Leinöl.
- **Fettarm kochen:** Nutzen Sie den Ofen zum Garen, anstatt die Pfanne zum Anbraten. Wenn Sie doch etwas anbraten möchten, ist es ratsam, eine beschichtete Pfanne zu verwenden, um Fett zu sparen. Außerdem hat es sich bewährt, erst nach dem Erhitzen des Fettes die Lebensmittel hinzuzugeben. So nimmt das Essen weniger davon auf.

Die richtige Ernährung ist wichtig bei hohem LDL-Cholesterin. Doch meist

müssen noch weitere Maßnahmen getroffen werden. Hierzu gehört zum Beispiel regelmäßige körperliche Aktivität.

Cholesterinspiegel natürlich senken mit sportlichen Aktivitäten

In der Cholesterin-Therapie spielt es nicht nur eine Rolle, was Sie essen, sondern auch, wie aktiv Sie sind. **Essen und Bewegung gehen immer Hand in Hand.** Keine Sorge: Sie müssen kein Leistungssportler werden, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Es geht vielmehr um ein paar Grundregeln für mehr Bewegung im Alltag:

- Wann immer es geht: Laufen Sie! Nehmen Sie die Treppen und nicht den Aufzug oder fahren Sie mit dem Fahrrad, anstatt den Bus zu nehmen. Kleine Veränderungen können viel bewirken.
- Es empfiehlt sich, einmal täglich etwas Zeit zu investieren, um körperlich aktiv zu bleiben. **Nordic Walking können Sie gemeinsam machen** oder Sie treffen sich **mit einem Nachbarn zum Spaziergehen:** Gemeinsam macht es oft am meisten Spaß.
- Sport fällt besonders im Winter, wenn es früh dunkel wird, schwer. Bleiben Sie auch dann dran: Unser **Fahrradergometer oder Schwimmen im Hallenbad** können Alternativen sein.

Die WHO empfiehlt Erwachsenen, wöchentlich mindestens 150 Minuten Sport zu treiben. Zur Verbesserung der Gesundheit sind jedoch 300 Minuten notwendig. Gesunde, ältere Menschen ab 65 Jahren sollten sich ebenfalls an 150 Minuten pro Woche orientieren.

Bestimmung des Cholesterinwertes – Machen Sie sich schlau!

Der Cholesterinwert wird durch eine einfache Blutentnahme bestimmt. Einmalig erhöhte Werte sagen noch nicht viel aus. Vielmehr sollte in einem solchen Fall der Test wiederholt und die Untereinheiten HDL- und LDL-Cholesterin bestimmt werden. Außerdem werden noch die Triglyceride (Neutralfette) bestimmt. Erhöhte Triglyceridwerte wirken auch an der Entstehung einer Gefäßverkalkung mit.

Neben regelmäßigen Cholesterintests hilft bei der Abschätzung des individuellen Risikos, der sogenannte PROCAM-Risiko-Score, der anhand von acht Parametern das 10-Jahres-Risiko für einen Herzinfarkt berechnet: Alter, LDL-Wert, HDL-Wert, Triglycerid-Wert, Systolischer Blutdruck; Raucher, Diabetiker, Herzinfarkt in der Verwandtschaft. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

Schlechte Lebensmittel	Gute Lebensmittel
 Weißbrot enthält keine Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken könnten	 Äpfel enthalten Pektine, die den Blutfettspiegel günstig regulieren
 Sahnetorten enthalten viel tierisches Fett und Zucker, so wird Diabetes gefördert	 Avocados senken das schlechte LDL-Cholesterin, lassen aber das gute HDL steigen
 Käse enthält zu viel tierisches Fett und Salz, treibt Blutdruck und Cholesterin hoch	 Lachs hat viele Omega-3-Fettsäuren, die erhöhte Triglycerinwerte senken
 Chips & Co. machen dick und führen zu ungesunder Fettverteilung	 Brokkoli: Die sekundären Pflanzenstoffe verhindern, dass das Blut verklumpt
 Mayonnaise, Sahnesoßen enthalten viel tierisches Fett, führen zur Arteriosklerose	 Bohnen sind reich an Fasern, welche die cholesterinhaltige Gallenflüssigkeit binden
 Schokolade, v.a. Vollmilch und weiße Schokolade, regt die Bildung von Fettzellen an	 Zwiebeln und Knoblauch verhindern das Verstopfen von Gefäßen
 Eiernudeln haben zu viele Kohlehydrate, beeinflussen die Zuckerwerte ungünstig	 Tomaten binden Cholesterin im Darm, verhindern die Aufnahme im Körper
 Pommes enthalten gehärtete Fette (Transfette), führen zu Fetteinlagerungen am Bauch	 Leinsamen: Das Lignan senkt den Cholesterinspiegel besonders beim Mann
 Schalentiere wie Krabben, Hummer, Garnelen erhöhen den Cholesterinspiegel	 Vollkornbrot verhindert, dass sich zu viel Cholesterin im Körper festsetzt
 Schweinefleisch enthält viel LDL-Cholesterin, verstärkt so die Gefäßverengung	 Artischocken beschleunigen die Ausscheidung von Toxinen und Cholesterin

FOTOS: PICTURE-ALLIANCE, THIERLEIN

10 Herbst als Neustart für den Kopf? Wie das geht

Mit dem Herbst kommt Melancholie. Das mag nicht jeder. Was uns helfen und gut durch die dunkle Jahreszeit bringen kann, ist ein Blick nach innen. Wie das funktioniert.

Ende September holen manche freudig die Kerzen raus und kochen Kürbissuppe. Andere versuchen, ein wenig am Sommer festzuhalten, sitzen abends draußen, essen noch einmal Eis. Mit dem Herbst stellt sich ein ganz spezielles Gefühl ein. Oft eine Mischung aus Nachdenklichkeit und einer diffusen Traurigkeit. „Tatsächlich ist der Herbst die melancholische Jahreszeit“, sagt der Psychotherapeut Wolfgang Krüger. „Es wird schneller dunkel. Und es wird kalt, man kann sich nicht mehr so leicht draußen treffen, das Leben verlagert sich in die Innenräume“.

Doch woher kommt diese Melancholie? Jahreszeiten wirken sich nachweislich auf die menschliche Psyche aus. Ein Beispiel: Je nachdem, wie viel natürliches Sonnenlicht wir bekommen, kann unser Gehirn mehr oder weniger Serotonin binden und umsetzen – das Glückshormon. Mit weniger Sonnenstunden sinkt auch der Serotoninspiegel und damit unsere Grundstimmung. Manche können der bittersüßen Melancholie etwas abgewinnen, anderen schlägt sie richtig aufs Gemüt. Das lässt sich aber oft steuern. Laut Psychotherapeut Krüger kommen wir gut durch den Herbst, „wenn wir es lernen Bilanz zu ziehen, über unser Leben nachzudenken und die Zukunft zu entwerfen“. Denn: „Der Herbst ist die Jahreszeit der Reflexion.“

Und auch für die besonders gute Gelegenheit zum Innehalten gibt es wissenschaftliche Anknüpfungspunkte. In einer Studie kam heraus: Das Arbeitsgedächtnis der Probanden, also ihre Fähigkeit, Informationen kurzfristig zu

speichern und zu verarbeiten, war im Herbst am stärksten.

Reflektieren, was bisher gut lief, wo man steht und was man gern ändern oder neu angehen möchte – dazu bietet sich diese Zeit auch an, weil viele Sommerende und Herbstanfang unbewusst mit einem Zurück-in-die-Schule-Gefühl verbinden und motiviert sind, etwas neu oder besser zu machen. Auch hierzulande wird aktuell häufiger über den *September Reset*, zu Deutsch etwa Neustart im September, berichtet.

Teil des Plans: Herbst- und Winter-Blues vorbeugen

Mit einer solchen Bestandsaufnahme und Planung der nächsten Wochen und Monate können wir uns sogar ganz bewusst auf den Winter vorbereiten und versuchen, einem Winter Blues – negativen Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit – vorzubeugen.

Experten für mentale Gesundheit empfehlen, sich im Herbst neue Ziele für die kommenden Monate zu setzen. Was motiviert mich, worauf möchte ich mich konzentrieren, warum ist mir das wichtig und welche konkreten Schritte helfen bei dem Vorhaben? Das sind Fragen, die man sich stellen kann. Und wir können unsere Interessen pflegen, etwa Bücher lesen oder schreiben, häkeln, stricken, die man gut in der dunklen Jahreszeit pflegen kann, so Wolfgang Krüger.

Bei aller Gemütlichkeit und Innenschau sollten wir aber darauf achten, uns nicht zu sehr zurückzuziehen, rät der Psychotherapeut, sondern „uns um Freundschaften, aber auch um die Liebe kümmern“. Und: Auch und gerade in der dunkleren Zeit ist es wichtig, Zeit im Freien zu verbringen und sich zu bewegen – das hilft dem Serotoninspiegel.

11 Schreibatelier Mehrstimmig im Seniorenzentrum Marie

Seit drei Jahren ist die Verfasserin dieses Textes eine Teilnehmerin des „Schreibateliers Mehrstimmig“. Die schreibfreudigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kulturring-Gruppe treffen sich jeden dritten Mittwoch des Monats von 17:30 bis 19:00 Uhr im Kulturhaus Baumschulenweg in der Ernststraße 14/16, nicht weit vom S-Bahnhof Baumschulenweg entfernt. Dieses Kulturhaus ist eine vielfältige kreative Einrichtung vom Kulturring in Berlin e. V. Die regelmäßigen Schreibtreffen finden dort unter der Leitung der Literaturwissenschaftlerin und Journalistin Martina Pfeiffer statt.

Bei diesen Treffen gibt es diverse Schreibübungen, die insbesondere die Ideenfindung, das Formulieren und das Aus- und Überarbeiten von eigenen Texten fördern und nicht zuletzt die eigene Schreibfreude unterstützen sollen.

Da im vergangenen August, ausgerechnet am regulären Trefftag der Schreibgruppe, eine große Veranstaltung im Kulturhaus durchgeführt wurde, war es den „Mehrstimmigen“ nicht möglich, sich dort wie gewohnt einzufinden. Deshalb musste ausnahmsweise ein anderer Treffpunkt gesucht werden. Es wurde relativ schnell ein schöner und ruhiger Ort in Mariendorf gefunden.

Mit Frau Müllers Vermittlung und Herrn Spohns Unterstützung konnte sich die Schreibgruppe erfreulicherweise am 20.08.25 um 16 Uhr im Seniorenzentrum Marie begegnen. Da das Wetter mitspielte, setzte sich die Gruppe auf die sonnenbeschienene Terrasse. In einer entspannten Atmosphäre, mit Blick auf den schön angelegten Garten des Hauses, bereiteten sich die vier Teilnehmerinnen und zwei Teilnehmer mental und

verbal auf die geplante öffentliche Live-Lesung im Kulturhaus vor. Eine weitere Übungsrunde erfolgte im September am gewohnten Treffort.

Jeder las dabei zwei bzw. drei selbst verfasste Kurzgeschichten, die zuvor im Rahmen von Hausaufgaben angefertigt worden waren. Die Texte beziehen sich überwiegend auf selbsterlebte Tatsachen (z. B. Urlaub, Arbeitsleben, Kindheit), aber auch auf fiktive Ideen. Zwei Inspirationsquellen stechen hervor: Texte anlässlich des „Internationalen Jahrestags der älteren Menschen 2024“ und die selbsterdachten bzw. erfundenen Fortsetzungen von Anfangssätzen aus ausgewählten Romanen.

Beim Vorlesen probten wir die vorteilhafte Artikulation, korrekte Betonung, angemessene Lautstärke und innere Sicherheit, zudem die erforderlichen Pauseneinsätze sowie Blickkontakte zum Publikum. Gegenseitige Feedbacks stärkten uns.

Apropos Publikum: Wir hatten eine stille Zuhörerin in der Nähe. Eine Mieterin des Hauses sprengte den Rasen und verfolgte akustisch gespannt unsere Vorträge, ohne uns zu stören. Inge war von unseren jeweiligen Geschichten sehr angetan, verriet sie später. Ihr Lob motivierte uns.

An dieser Stelle gilt unser herzlicher Dank an Herrn Spohn.

Wer sich für die Lesung am 14.10.25 interessiert, kann sich gerne vorab im folgenden Link informieren:

<https://www.kulturring.berlin/kulturtxt>



Schaurige Schattenspiele

(Fiktive Herbstgeschichte)

Christiane Müller

Die letztjährige Rateshow mit dem quirligen tierischen Septett im Garten der Villa Albrecht anlässlich des Halloweenfestes kam beim Publikum sehr gut an. Deshalb sollte auch im jetzigen Oktober eine ähnliche Herbstaktion durchgeführt werden, bei der das Publikum wieder mit einbezogen werden kann. Die Ideenfabrik lief schon Ende September auf Hochtouren. Jedes der sieben Tiere zerbrach sich den Kopf darüber, tauschte sich mit den anderen aus. So mancher Einfall wurde verworfen, nur eine Idee setzte sich mit mehrheitlicher Zustimmung durch. Aber erstmal darauf kommen. Auch hier spielte der Zufall erneut eine tragende Rolle:

Die nachtaktive Eule saß auf ihrem Lieblingsast in der Kastanienbaumkrone und schaute mit ihren großen Augen scharf umher. Sie suchte den Gartenboden nach einer leckeren Mahlzeit ab. Aber keine Maus huschte vorbei. Stattdessen entdeckte die Eule im Nachbarhaus ein beleuchtetes Zimmer. Dort wandelte jemand rastlos umher und warf dabei Schatten an die Wände. Hurra, genau das war die richtige Inspiration! Am nächsten Tag berichtete sie ihren Freunden von ihrem nächtlichen Erlebnis. Sofort wurden neue dazu passende Ideen geboren. Alle waren damit einverstanden, dass ein schauriges Schattenspiel aufgeführt werden sollte.

Es musste nun die Kulisse vorbereitet werden. Zuerst wurden ein großes ausrangiertes Bettlaken und zwei Schirmständer ohne Schirme besorgt. Diese Materialien wurden am Veranstaltungstag vor der freien Rückwand der Kita wie eine Kinoleinwand aufgebaut. Hinter der breiten Stoffwand wurden zwei Scheinwerfer aufgestellt. Und fertig war die Schattenschauspielbühne! Das war aber noch nicht alles. Denn die Tiere mussten sich vorher noch überlegen, was sie hinter dem weißen Baumwollgewebe darstellen wollten. Die kreativen Denkkzellen arbeiteten weiter aktiv. Die Tiergruppe entschied sich zunächst dazu, keine Gruselfiguren wie letztes Jahr einzeln vorzuführen, stattdessen drei Szenenbilder aus bekannten Geschichten nachzuspielen. Dazu konnten praktischerweise einige gebastelte Utensilien vom letzten Jahr wiederverwendet werden, darunter die Mondsichel, der Kürbis, die Fledermaus und das Gespenstergewand. Einige Verkleidungsstücke mussten jedoch neu geschaffen werden. Der Tag des Halloweenfestes näherte sich schneller als gewollt. Viel Zeit zum Proben hatten die Tiere nicht. Obwohl die Aufregung täglich stieg, verloren sie nicht ihre Zuversicht.

An einem Mittwoch war es dann soweit. Die Dunkelheit überspannte langsam den Garten. Das Fest steuerte dem letzten Programmpunkt zu. Die Mieterschaften und Gäste drängten sich an die Fenster des Waschcafés oder gingen auf die Terrasse. Alle Blicken richteten sich auf das gespannte Bettlaken. Ein Gongschlag ertönte. Die Henne Louise trat hervor und moderierte die Schattenshow. „Guten Abend liebes Publikum, heute zeigen wir Ihnen drei berühmte Szenen aus der gruseligen Weltliteratur. Gerne dürfen Sie raten, um welche Stücke es sich dabei handelt. Los geht's!“ Zwei grelle Spotlights brannten auf, das Bettlaken erhellte sich. Die ersten drei Figuren bildeten wortlos vor bzw. in einem Käfig unheimliche Schatten auf das Laken. Ein Mieter rief laut: „Das sind Hänsel und Gretel sowie die böse Hexe!“ Louise antwortete: „Bravo, das stimmt!“ Und schon folgte das nächste Schauerbild mit einem Halbmond, einem Gespenst, einer Eule und einer Burg im Hintergrund. Diesmal wurde etwas länger gerätselt. Louise half nach: „Otto Preußler war der Autor.“ Jetzt meldete sich eine Mieterin: „Ja, natürlich, es ist „Das kleine Gespenst.“ Auch das war richtig erraten worden. Im dritten Szenenbild erschienen ein Sarg, ein Kreuz, eine Fledermaus und eine männliche Gestalt im Frackcape. Eine andere Mieterin sagte laut: „Nosferatu – Der Untote“. Louise erklärte: „Nein, aber in diese Richtung geht es.“ Ein Mieter verlautete: „Das ist Dracula von Bram Stoker. Denn Nosferatu ist hager und hat lange Finger.“ Louise bestätigte dies. Danach stellte sie sich zu ihren Freunden hinter dem Laken. Der Fuchs, die Schildkröte, der Igel, der Hase, die Henne, die Eule und das Eichhörnchen bildeten eine Schattenreihe und konnten nun als sie selbst erkannt werden. Lauter Beifall brandete auf, und damit endete ein vergnüglicher Nachmittag.

*Die Malgruppe der Villa Albrecht wünscht allen Mieterschaften und Gästen
der Villa Albrecht und des Seniorenzentrums Marie ganz herzlich eine schöne Herbstzeit 2025!*