STERNENZEIT

ZEITUNG AUS TREPTOW-KÖPENICK FÜR FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Sommer 2022

Offene Türen
Das Frauenzentrum Treptow-Köpenick
Seite 2

Rollende Denkmäler
55 historische Straßenbahnen
Seite 3

Prima Klima
Ehrenamtliche gestalten den Kunger-Kiez
Seite 5

Plus:
Unser neuer Blog

Foto: Reginald Grunitzki

Foto: KungerKiezInitiative

Foto: KungerKiezInitiative

Ob rollende Denkmäler oder Klima-Initiativen: Freiwilliges Engagement ist vielfältig.

Buntes Engagement

Es gibt für jede*n das passende Engagement! Freiwillige sind in unserem Bezirk auf ganz viele unterschiedliche Arten und Weisen aktiv und machen das Zusammenleben in Treptow-Köpenick damit besser und schöner. Das zeigen die Beiträge in dieser Ausgabe. Die einen schrauben und pinseln an historischen Straßenbahnen im Betriebshof Köpenick und sorgen dafür, ein Stück (Verkehrs-) Geschichte und Industriekultur aktiv zu vermitteln. Andere engagieren sich für die Rechte und Interessen von Frauen und Mädchen und unterstützen die Arbeit im Frauenzentrum in Adlershof. Fotokunst und Kultur stehen in der Galerie Wilhelmine5 in Oberschöneweide im Mittelpunkt, und in Alt-Treptow sind Ehrenamtliche dabei, einen ganzen Kiez so klimagerecht wie möglich zu gestalten. Lassen Sie sich inspirieren!

„Die Tür steht allen offen“

Ein Besuch im Frauenzentrum Treptow-Köpenick

Gegen 10 Uhr rollen in Adlershof erste Wagen an. Zweimal pro Woche treffen sich im Soziokulturellen Beratungs- und Begegnungszentrum für Mädchen und Frauen in Treptow-Köpenick (kurz: Frauenzentrum) Mütter mit ihren Jüngsten. Nein, auch ein Vater ist dabei! Dieser Austausch nach kontaktarmen Monaten bedeutet den Eltern viel, beobachtet Saenal Chung (35). Die Südkoreanerin lebt in Köpenick und hat Berufspraxis als Sozialarbeiterin. Seit Januar organisiert sie ehrenamtlich das Projekt Krabbelgruppe.

In der Krabbelgruppe

„Mittwochs kommen Mütter mit ihrem ersten Kind. Sie haben viele Fragen zur Entwicklung, vergleichen mit anderen Babys. Freitags treffen sich Eltern, die bereits größere Kinder haben, da geht es um die ganze Familie.“

Saenal ringt noch um manche Vokabel und wird einen Kurs besuchen, um die deutschen Sozialgesetze zu studieren. Aber sonst scheint sie eine Idealbesetzung: 2018 kam sie der Liebe wegen aus Seoul nach Berlin, hat inzwischen eine zweijährige Tochter. Sie weiß, was Eltern brauchen und wie sich Migrant*innen fühlen.

Kurse, Beratung, offener Frauentreff

„Hier geht es um Gleichstellung im weitesten Sinne“, umreißt Koordinatorin Ute Jaroß (58) die Aufgabe des Frauenzentrums. Sie hat die Einrichtung (Träger: Stephanus Stiftung) mit aufgebaut, zunächst in Friedrichshagen. Seit Juli 2020 findet man sie nah am S-Bahnhof Adlershof. In der Radickestraße 55 steht die Tür allen offen – soweit Corona erlaubt. Nachbar*innen aus dem Kiez schauen vorbei, Schüler*innen, Geflüchtete aus dem Übergangswohnheim. Angebote für ukrainische Geflüchtete sind in Planung.

Für Vielfalt, Migration und Integration hält die erfahrene Sozialarbeiterin diverse Bälle in der Luft. Sie hat 15 Jahre beim Frauenbildungsträger „Goldnetz“ und später mit Geflüchteten gearbeitet, kennt und nutzt das große Berliner Sozialnetzwerk. Davon zeugt auch das ehrgeizige Frühjahrs-Programm: Studentinnen der Hochschule für Technik und Wirtschaft gestalteten einen spannenden Girls Day, die Fotoausstellung über Lesbisches Leben in Berlin machte Station. Dazu u. a. ein PC- und Smartphone-Kurs, Hip-Hop-Tanzworkshop, Yoga, ein Kurs mit einer türkischen Architektin, um Kinderzimmer optimal einzurichten. Feste Termine sind reserviert für den offenen Frauentreff, das Treffen für lesbisch-queere Frauen, das Repair Café „Slow Fashion der Kulturen“ und die Krabbelgruppen. Nicht zu vergessen die Beratungen – auch telefonisch. Häusliche Gewalt gegen Frauen und Mädchen hat in Coronazeiten leider zugenommen. Zum Helfen gehört mitunter zeitfressender Papierkrieg. Wenn es um den Bedarf Alleinerziehender geht, kann sich Ute Jaroß auf kurzem Weg mit Anja Mai von der bezirklichen Koordinierungsstelle für Alleinerziehende in Treptow-Köpenick austauschen. Beide teilen ein Büro.

Das Frauenzentrum Treptow-Köpenick besteht bald zwei Jahre in Adlershof. Was würde sich die Koordinatorin zum Jubiläum wünschen? „Eine Kollegin, gern jünger“. Bisher gibt es die Stelle nicht. Umso dankbarer ist Ute Jaroß ihren ehrenamtlichen Mitstreiterinnen: Amy Wöhler hält Kontakt zum Mädchenarbeitskreis des Bezirks. Jennifer Riehn betreut den Social-Media-Auftritt, Saenal Chungs Praktikum dauert bis Juli. Sobald ihre Berufsanerkennung perfekt ist, möchte sie wieder arbeiten. „Am liebsten mit migrantischen Frauen und Familien, weil ich selbst Migrantin bin“. Es scheint, als könnten sich da zwei Wünsche treffen. *Claudia Korte*

Frauenzentrum Treptow-Köpenick,
Kursteilnahme und Beratung bitte
nach Voranmeldung:
Telefon: 0151-40664799
frauenzentrum-tk@stephanus.org
www.stephanus.org/frauenzentrum-tk

Saenal Chung, Ute Jaroß und Anja Mai vom Frauenzentrum

Im rollenden Denkmal durch die Stadt

Industriekultur in Treptow-Köpenick

Foto: Reginald Gramatté

Der Betriebshof Köpenick: ein Stück Industriekultur!

Es riecht nach Öl und Farbe an diesem Ostersamstag im Betriebshof Köpenick. Von feiertäglicher Ruhe keine Spur. Obwohl: für die Männer vom Denkmalpflege-Verein Nahverkehr Berlin scheint es immer ein Festtag zu sein, wenn sie an ihren Schätzen schrauben, pinseln und verkabeln können. Die Schätze, das sind 55 historische Straßenbahnen. Die älteste eine Pferdebahn von 1883, die jüngste ein Tatra-Wagen von 1989. Erstes Sammlungsstück aber war Lotte, ein Triebwagen der Cöpenicker Straßenbahn von 1903. Zwei Jahre haben die Straßenbahnenthusiasten daran gearbeitet, um ihn fit zu machen für den Festumzug zum Köpenicker Sommer 1967. Die Geburtsstunde des Vereins. Der will mit seiner Arbeit ein Stück Geschichte bewahren. Industriegeschichte.

Berlin ist Industriekultur pur. Auch in Treptow-Köpenick stoßen wir auf deren Zeugnisse. „Das liegt daran, dass Berlin um 1900 die modernste Industriemetropole Europas war. Und im Ostteil fehlte das Geld für Modernisierungen. Deshalb gibt es hier noch viele Bauten der einstigen 'Elektropolis'", erklärt Katharina Hornscheidt vom Berliner Zentrum Industriekultur, kurz bzi. Doch nicht nur die Bauten stehen für die rasante industrielle Entwicklung Berlins. Um 1900 kamen Stadtplaner aus aller Welt hierher, um sich die Infrastruktur der wachsenden Großstadt anzusehen: das modernste Wasserwerk Europas in Friedrichshagen, das Drehstromkraftwerk in Schöneweide, den Nahverkehr mit U- und Straßenbahnen. Die erste Straßenbahn der Welt fuhr in Berlin.

Geschichte aktiv vermitteln

Diese Industriegeschichte er-fahrbar zu machen, haben sich die Mitglieder des Denkmalpflege-Vereins auf ihre Fahnen geschrieben. Rund 15 bis 20 von ihnen sind jedes Wochenende dabei, die Wagen in einem fahr- oder zumindest ausstellungsbereiten Zustand zu erhalten. Von April bis Oktober sind fast jedes Wochenende ein bis zwei historische Züge unterwegs, einmal im Monat gibt es Themenfahrten. Mit Fahrern in historischer Uniform. „Wir informieren über die Strecke und die Wagen und bieten auch Führungen im Betriebshof an", sagt Hartmut Gröschke, der Chef des Vereins. Solche aktive Geschichtsvermittlung ist ganz im Sinne des bzi. Das Team versteht sich als Kompetenzzentrum in Sachen Industriekultur. Es hat touristischen Angebote entwickelt und kümmert sich auch um die Nachnutzung der Industriekulturstätten. Denn: Was wäre Berlin ohne die Technoclubs in ehemaligen Kraftwerken, die Galerien und Startups in den stillgelegten Fabriken?

Claudia Berlin

Weitere Infos:
www.industriekultur.berlin

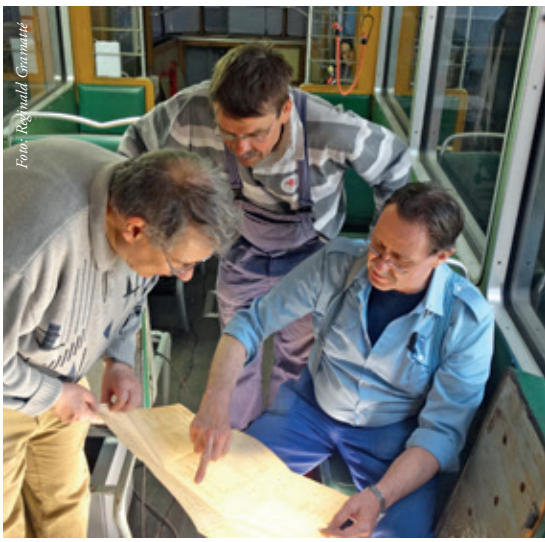

Foto: Reginald Gramatté

Hartmut Gröschke, Lothar Reggentin und Henry Wille lesen einen historischen Schaltplan

Galerie in der Wilhelmine5

Ein Stück Stadtteilkultur in Oberschöneweide

Im idyllischen Hinterhof in der Willhelminenhofstraße 5 in Oberschöneweide hat sich vor der „Galerie in der Wilhelmine5“ eine kleine Gesellschaft zur Eröffnung der Ausstellung „Der analoge Blick“ eingefunden. Arbeiten des Fotografen Helmut Peter Fieweger, der mit seinen Fotografien dazu beigetragen hat, die Modezeitschrift Sibylle zu einer Ikone in der Medienlandschaft der DDR zu machen. Hier ist bis zum 28. Mai eine Auswahl seiner Fotografien vom Ostberlin der 50er und 60er Jahre zu sehen. Von Juni bis Juli wird eine weitere Ausstellung mit historischen Fotografien aus der DDR gezeigt: „Damals in Köpenick“.
In der Galerie treffe ich Angela Käther und Sandra Neumann, die die „Galerie in der Wilhelmine5“ im Oktober 2021 gegründet haben. Sie verbindet eine langjährige Freundschaft, beide sind zudem als Heilpraktikerinnen tätig.

Sandra Neuman (li.) und Angela Käther

Angela Käther hat vor vier Jahren die Wilhelminenhofstraße 5 für sich entdeckt, die sie zuerst nur als Praxis nutzte: „Ich suchte einen Ort, der still ist, wollte eine Atmosphäre, die heilsam ist und hatte mir einen Hof mit Garten vorgestellt.“ Nachdem dieser Hof gefunden und die Remise darin bezogen war, sollte es dabei nicht bleiben: „Ich habe mir gedacht, dieser Ort braucht auch Kunst und Kultur, weil der Hof das hergab und die Räume das hergaben.“ So entstand der Veranstaltungsort „Wilhelmine5“. Der Raum, der heute als Galerie dient, wurde zudem für Kurse in Yoga, Meditation und Pilates genutzt, bis Corona diese Nutzung unmöglich machte.

Ausstellungsraum der „Galerie in der Wilhelmine5"

Seit Oktober 2021 präsentiert die Galerie in wechselnden Ausstellungen Gemälde, Grafiken und historische Fotografien. Letzteres ist so etwas wie eine Berufung von Sandra Neumann, die neben Heilpraktikerin und Galeristin auch Historikerin ist und vor vier Jahren das Bildarchiv des Berliner Verlages mit einem Umfang von ca. 1 Mio. Bildern übernommen hat. „Als Corona kam und dieser Raum leer stand, hatten wir die Idee wir müssen anfangen diese Bilder zu zeigen, weil es sonst vergessen wird“, beschreibt Sandra Neumann ihre Motivation.
„Wir sind klein und fein. Und wir wollen auch klein und fein bleiben. Familiär“, beschreiben die Gründerinnen ihre Galerie, die nicht als Erwerbsmodell ins Leben gerufen wurde. Und der familiäre Kontakt zu den Besuchern der Ausstellungen ist den Galeristinnen wichtig. „Es gefällt einfach so vielen als Angebot oder auch als Oase hier und die Leute sind Teil davon.“

Stephan Schulte

wilhelmine5.de
www.galeriewilhelmine5.de

Hof der Wilhelminenhofstraße 5

Prima Klima Lebenswelt

Wie Ehrenamtliche den Kunger-Kiez gestalten

Diana Stoffels, eines von vier Vorstandsmitgliedern der KungerKiezInitiative e.V., hat sich gemeinsam mit vielen Ehrenamtlichen stark gemacht für das Projekt „Prima Klima Lebenswelt“. 1,5 Millionen Euro Fördermittel stellt das Bundesministerium für Umweltschutz dafür über drei Jahre zur Verfügung.
Sie ist eine gemütliche, ruhige, leise Frau, die Beständigkeit ausstrahlt, Geduld, und mit ihrem freundlichen Blick immer ein Ziel vor den Augen zu haben scheint. Sie mag, was sie tut, das sieht man ihr an. Fest im Kiez verankert, hat sie hier auch einen kleinen Laden, welcher eine schier unendliche Vielfalt an selbstgefertigtem Modeschmuck anbietet und … natürlich … Reparaturen desselben.

Foto: Reginald Gramatté

Diana Stoffels im "Resi"-Laden

Ein starkes Team

Nachhaltig soll alles sein. Das ist das Wichtigste. Es soll nicht mehr verbraucht werden als nachwachsen kann. Alles soll grüner und autofreier werden im Kiez. Dabei möchten die Initiator*innen die Bürger*innen teilhaben lassen. Jede*r kann mitmachen und mitgestalten. Dadurch werden möglichst viele qualifizierte Kompetenzen eingebunden. Mit ca. 50 Kleinprojekten, Aktionen, Workshops und Veranstaltungen für eine klimabewusste Zukunft wird der Kunger-Kiez fit gemacht.
Auf meine Frage, woher sie die Kraft haben für solch ein Projekt, kommt die kurze und präzise Antwort: ein stabiler Verein. 15 Jahre schon gibt es die KungerKiez-Initiative. Die Ehrenamtlichen sind ein jahrelang gewachsenes Team mit verschiedensten Hauptberufen und viel Know-how. Vorstandsmitglied Katrin Wegner ist eine Meisterin im Fördermittelbeschaffen.

Foto: KungerKiezInitiative

Ihr langer Atem beeindruckt die anderen Mitglieder immer wieder.
Eines der Klimaprojekte, bei dem neun Arbeitskräfte, auch auf Honorarbasis, beschäftigt sind, ist der Ressourcenladen „Resi“. Im Laden kann man verschiedene Dinge und Geräte ausleihen, vollständig kostenlos, z.B. Haushaltsgeräte, Bierbänke, Werkzeug. Es fällt lediglich ein Pfand an, das bei Rückgabe zurückgezahlt wird. Seit April gibt es eine Datenbank, in die die Kiezbewohner eigene Sachen einstellen können zum kostenlosen Verleih. Ebenfalls bei „Resi“ bietet Maxi Workshops wie nachhaltiges Basteln an. Edda zeigt, wie man selbst Reinigungsmittel herstellen kann und gemeinsam mit Jana bietet sie Selbsthilfe im Näh-Repair Café an.
Das Klimaparlament befasst sich unter anderem mit dem Teilprojekt Kiezanger. Hier sollen auf dem Schmollerplatz neue Grünflächen gestaltet und durch die Nachbarschaft nutzbare Ideen umgesetzt werden. Professionell klären Honorarkräfte bei der Klimaakademie zudem zu klimarelevanten Themen auf. Infopoints informieren zukünftig über Müllentsorgung und Nachhaltigkeit. Auch das Park Center Treptow ist an einer engen Zusammenarbeit interessiert. So könnten dort, wenn die Autobahnauffahrt fertig ist, komplett begrünte Wände entstehen. Der regelmäßige Kleidertausch auf dem Edeka-Parkplatz sorgt für Nachhaltigkeit im Kreislauf der Textilien. Das Teilprojekt „Mobiler Kiez“ fördert mit Lastenfahrrädern den autofreieren Verkehr. Die Schulwege sollen sicherer werden, Begrünung im Kiez soll für Wohlfühlatmosphäre sorgen.
Ich muss sagen, es macht schon Spaß zu sehen, was hier alles auf die Beine gestellt wird und noch werden soll. Aber dieses selbst zu gestalten … ja das ist Leben.

Claudia Wiedow

Weitere Infos: **www.resi-ressourcen.org/resi-der-ressourcenladen.html**

Foto: Reginald Gramatté

Maxi bietet Workshops an

STERNE des Monats:

Foto: Reginald Gramatté

Paula Gründler

„Ich bin Lebensmittelretterin bei Foodsharing.de, schon seit sechs Jahren. Wir holen Lebensmittel aus Super- und Wochenmärkten, von Imbissen, Caterern und aus Kantinen ab. Man erkennt uns vor allem an den Trolleys und den großen Einkaufstüten. Zu unseren Abnehmern gehören Obdachlosenunterkünfte, Frauenhäuser, Jugendklubs, soziale Einrichtungen. Seit vier Jahren koordiniere ich rund 50 Abholer und halte den Kontakt zu den Betrieben und Filialen. Unser Ziel ist es, irgendwann mal nicht mehr gebraucht zu werden. Bis dahin freuen wir uns über alles, was wir retten können und jeden, der bei uns mitmachen will."

Foto: Reginald Gramatté

Rainer Hartelt

„1991 habe ich gemeinsam mit anderen begonnen, das Freilandlabor Kaniswall aufzubauen, einen grünen Lernort. Vor allem Schüler der 5. und 6. Klassen erleben hier, wie alles in der Natur zusammenhängt und dass der Mensch ein Teil davon ist. Sie erkunden den Schülerlehrpfad mit fast 30 verschiedenen Baumarten, das Feuchtbiotop Gosener Wiesen, den Trockenrasen mit seinen Lebewesen, über 90 Brutvogelarten und Schmetterlingen, die aus anderen Regionen verschwunden sind. Immer stärker im Fokus stehen dabei der Klimawandel und die Energiewende, aber auch eine gesunde Lebensweise. Kaniswall ist ein Ort, auf den ich stolz bin."

Foto: Reginald Gramatté

Karlheinz Ruschemeier

„Seit zwei Jahren engagiere ich mich bei 'Leben im Kiez' in Spindlersfeld, einem Verein, der Nachbarschaftshilfe organisiert. Ich bringe vor allem die Menschen, die Unterstützung brauchen, mit denen zusammen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Bei einem Kennenlerntermin prüfen wir den konkreten Bedarf und ob beide zusammenpassen. Drei Hilfsbedürftige betreue ich selbst. Ich koordiniere ihre Termine, schreibe mit ihnen an Ämter und Behörden, begleite sie zu Ärzten. Im vergangenen Jahr hat der Verein fast hundert Menschen unterstützt. Meine ehrenamtliche Arbeit gibt mir das gute Gefühl, nützlich zu sein."

Es geht nicht immer nur Vertragen statt Klagen mit

Sie erinnern sich? 1999 wurde ein sächsischer Maschendrahtzaun zur Nr. 1 der Hitparade. Eigentlich ging es um einen Nachbarschaftsstreit, der vor Gericht ausgetragen worden war. So weit hätte es nicht kommen müssen, hätte die Klägerin gewusst, dass es das Schiedsamt gibt.
Manchmal erscheinen Rechtstreitigkeiten unausweichlich, nicht immer aber müssen gleich Gerichte bemüht werden. Oft ist ein Schiedsverfahren die zeitsparende und kostengünstigere Alternative. Dabei kann es sich bei Zivilsachen um Nachbarschaftsstreitigkeiten, um vermögensrechtliche Fragen oder auch um Schadensersatzansprüche handeln. Auch strafrechtliche Delikte wie Bedrohung, Beleidigung, Sachbeschädigung, Hausfriedensbruch, Körperverletzung, Verletzung des Briefgeheimnisses können vor dem Schiedsamt verhandelt werden.
Die Kosten für ein Schiedsverfahren sind vergleichsweise gering und übersteigen selten 50 €.
Aufgabe der Schiedsleute ist es, in einer Schiedsverhandlung zwischen den Streitenden zu vermit-

Foto: Annette Kansch

Held*innen des Alltags!

Foto: Reginald Gramatté

Tamerlan Bibultov

„Vor sechs Jahren bin ich aus Tschetschenien nach Deutschland gekommen, aus politischen Gründen. Bei B2social e.V. kann ich meine Kenntnisse als IT-Techniker einbringen. Ich installiere und warte Internet-Zugänge in Flüchtlingsheimen, ehrenamtlich neben meiner Arbeit als Mechatroniker. Oft gibt es dort kein WLAN. Dann bauen wir eine Richtfunkstrecke zwischen zwei Unterkünften auf. Für die Berechnung nutzen wir eine Drohne. Ich habe mich zum Drohnenpiloten ausbilden lassen und drehe auch Bewerbungsvideos, mit denen sich Geflüchtete für die Jobsuche vorstellen. Mich macht die ehrenamtliche Arbeit froh im Herzen."

Foto: Reginald Gramatté

Ingrid Sommer

„Ich engagiere mich als Elternbeirätin, erst in der Schule meines Sohnes, jetzt in der Kita meiner Tochter. Elternbeiräte sind das Bindeglied zwischen Eltern und den Erzieherinnen. Corona hat uns besonders herausgefordert. Wichtig war vor allem, dass die Kinder gut betreut wurden. So haben wir bei Personalengpässen die Eltern gebeten, ihre Kinder auch mal zu Hause zu betreuen oder früher aus der Kita abzuholen, wenn das möglich war. Ich finde meine ehrenamtliche Arbeit sinnvoll und könnte mir vorstellen, weiter als Elternbeirätin zu arbeiten, wenn meine Tochter in diesem Jahr in die Schule kommt."

Foto: Reginald Gramatté

Klaus-Dieter Rühling

„Ehrenamtlich engagiere ich mich schon seit mehr als 30 Jahren für die Angelegenheiten behinderter Menschen, im Behindertenverein Köpenick e.V. und im Beirat für Menschen mit Behinderung Treptow-Köpenick. Als Rollstuhlfahrer kämpfe ich aktuell für die Barrierefreiheit von rund 125 Geschäften in Friedrichshagen mittels mobiler Rampen. Auch die Zufahrten zu den Grundstücken in der Bölschestraße sind für Rollstühle nur schwer passierbar. Und der Spreetunnel ist für uns ein unüberwindbares Hindernis, da wäre eine Fähre die Lösung. Für all diese Anliegen suchen wir Mitstreiter. Egal, ob behindert oder nicht."

Protokolle: Claudia Berlin

um den Maschendrahtzaun
Hilfe von Schiedsverfahren

teln und einvernehmliche Lösungen für Streitigkeiten, einen Vergleich, zu finden. Zurzeit sind In Treptow-Köpenick die Schiedspersonen Annette Kunsch (die Autorin dieses Beitrags) und Martin Sorgatz tätig. Sie wurden von der Bezirksverordnetenversammlung gewählt und unterstehen als vorgerichtliche Institution dem Amtsgericht Köpenick. Schiedsleute unterliegen der absoluten Schweigepflicht.

Zurück zum Maschendrahtzaun: Tatsächlich überwiegen in unserem Bezirk die Nachbarschaftsstreitigkeiten. Es gelingt nicht immer, die Nachbarn zu einem Vergleich zu bewegen.

Aber den Versuch, nicht nur im Streit von Nachbarn zu vermitteln, ist es allemal wert!

Annette Kunsch

Kontakt: Amt für Bürgerdienste Treptow-Köpenick
Telefon: 030/ 90297 02732

Weniger Rauchen ist mehr

Wie unsere Autorin (fast) Nichtraucherin wurde

Wie sagte schon Mark Twain: „Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft.“ Na dann werde ich es wohl einmal richtig hinbekommen. Wie ungesund Rauchen ist, fiel mir erst durch Covid auf, als ich mein Gegenüber beruhigen musste, dass es sich bei mir lediglich um Raucherhusten handelt und nicht um Erkältungssymptome. Je öfter ich das aussprach, desto mulmiger wurde mir. Durch die Pandemie werde ich nun Nichtraucher! Und ich habe mir außerdem vorgenommen, nicht stattdessen süßigkeitenabhängig zu werden!

Doch bevor ich aufhöre, rauche ich noch eine. Genauer betrachtet ist grade heute ein schlechter Zeitpunkt zum Aufhören, morgen auch und überhaupt in der nächsten Zeit brauche ich meine Nerven. Aber ich könnte weniger rauchen. Bloß wie mache ich das nur, ohne mich und andere unnötig zu belasten. Erstmal ist der Plan, einen Tag so zu rauchen wie immer und die Zigaretten zu zählen. Der erste Tag als angehender Nichtraucher hört sich ziemlich okay an.

Erster Tag: 34 Zigaretten am Tag. Das hört sich viel an, doch es sind Slim-Zigaretten, also nur 17 richtige, die ich meistens auch nicht aufrauche, demzufolge eher so 8,5 richtige Zigaretten. Aber woher kommt dann der Husten? Irgendwie will ich nicht meine Misserfolge zählen. Lieber zähle ich die Zigaretten, die ich nicht rauche. Einige Zigaretten kann ich bestimmt ohne größeren Stress auch bleiben lassen. Ich könnte die zweite und dritte Zigarette streichen. Überhaupt scheinen die Nebenbei-Zigaretten sehr viele zu sein. Die Lösung besteht wahrscheinlich im bewussten Rauchen. Ich nehme den Aschenbecher, die Zigaretten und das Feuerzeug aus meinem Sichtfeld, denn die automatischen Zigaretten schaffe ich heute noch ab.

Zwei Wochen später: Ich habe Bonbons gekauft, aber ich rauche lieber. Ich habe ich es geschafft jede Menge Zigaretten wegzulassen, nur beim Schreiben und

Foto: E. Schwiezontbek

Kaffee trinken konnte ich das Rauchen nicht lassen, das fand ich zu unmenschlich. Deswegen sitze ich seitdem am Arbeitstisch, trinke Kaffee und rauche. Ich bin auf einem guten Weg. Nur mein Tabakkonsum hat sich erhöht, aber wer weiß, wie viele ich sonst rauchen würde.

Autorin: Das Huhn

Neuer Blog ist online!

Noch mehr Themen, Texte und Fotos rund um freiwilliges Engagement in Treptow-Köpenick finden Sie ab sofort auf unserem neuen Blog: **www.sternenfischer.org/blog.**

Neben Beiträgen aus der Zeitung STERNENZEIT können Sie hier auch Posts über Veranstaltungen, Events oder andere bemerkenswerte Dinge in unserem Bezirk lesen. Aktuell z.B. Texte über einen Ausflug in die Müggelberge mit dem Projekt Kieztandem oder einen Bericht über die Geschichte von Asya Aldiri und ihren Weg von Homs in Syrien nach Treptow-Köpenick. Sie hatte beim „Internationalen Abend“ im KIEZKLUB Vital von ihrem Lebensweg erzählt.

Viel Spaß beim Lesen! Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Hinweise. Vielleicht möchten Sie selber fotografieren oder schreiben? Bitte melden Sie sich hier: info@sternenfischer.org

Für jede*n das passende Engagement: Das STERNENFISCHER Freiwilligenzentrum Treptow-Köpenick berät Menschen und Einrichtungen, die sich ehrenamtlich engagieren oder mit Freiwilligen zusammenarbeiten möchten.

Oberspreestr. 182, 12557 Berlin • www.sternenfischer.org

STERNENFISCHER

Ein Projekt der Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Impressum: Jahrgang 11, Ausgabe 1/2022 | **Herausgeber:** STERNENFISCHER Freiwilligenzentrum Treptow-Köpenick, Oberspreestr. 182, 12557 Berlin, Tel. 030/24 35 85 75, Fax 030/68 07 41 61, www.sternenfischer.org, www.facebook.com/STERNENFISCHER.Freiwilligenzentrum | STERNENFISCHER ist ein Projekt der Stiftung Unionhilfswerk Berlin. | **V. i. S. d. P.:** Ute Clausner | **Projektleitung:** Elisabeth Schwiontek, STERNENFISCHER | **Redaktion:** Claudia Berlin, Reginald Gramatté, Claudia Korte, Annette Kunsch, Stephan Schulte, Sabine Mädel, Claudia Wiedow | E-Mail: redaktion@sternenfischer.org | **Layout:** USE gGmbH, Mediengestaltung | **Druck:** Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH (USE gGmbH). Gedruckt auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier. | **Erscheinungsweise:** halbjährlich | **Auflage:** 1.500 Stück | Redaktionsschluss der aktuellen Ausgabe: 05.05.2022, Hinweis: Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. | **Spendenkonto:** Stiftung Unionhilfswerk Berlin, **IBAN:** DE17 1002 0500 0001 4080 00, **BIC:** BFSWDE33BER, Verwendungszweck: »Spende STERNENFISCHER« | Spendenbescheinigung auf Wunsch