

# NEBEL LEBEN



Die Zeitung der

**brücke**  
dithmarschen e.V.

Ausgabe 1/ 2025

## INHALT

Titelseite	Antje Tessmann	01
„Schäffsache“	Uli Juhl	03
Neujahrsfrühstück	Vera Warnke	04
Die Angst	Jenny Eichler	04
Chuck Norris	Uli Juhl	05
Selbsthilfegruppe Angst	Uli Juhl	06
Johanns Einwurf „Leben mit der Bibel“	J.T.	07
Hoffnung	Vera Warnke	07
Wortsuchspiel zum Thema „Angst und Hoffnung“	Heike P.	08
Angst als Ware?	Uli Juhl	09
Der Stern	Jenny Eichler	10
Angst und Hoffnung	anonym	10
Gedicht Natur	Nicole Rühlmann	11
Angst und Hoffnung	anonym	12
Trialog	Uli Juhl	12
Sommer	Jenny Eichler	13
Auf See	Matthias Weißel	13
Angst steht für:	Heike Neumann	14
Hoffnungsschimmer	Jenny Eichler	14
Aus unserem Archiv	Redaktion	15
Aus unserem Archiv u. „Der Frühling ist wieder da“	Redaktion u. Vera Warnke	16
Hoffnung	Jenny Eichler	16
Plattdüütsch is in	Heidi	17
Lieblingsrezepte	Redaktion	18-19
Lieblingsrezepte und Rätselauflösung v. S. 8	Redaktion und Heike P.	20
Witze	Redaktion	21
„Die Haiopeis“	Thomas Siemens	22
Impressum	Redaktion	23
Offene Angebote	Redaktion	24

## „Schäftsache“

### Liebe Leserinnen und Leser der NEBEL LEBEN,

**diese Ausgabe der NEBEL LEBEN** steht unter der Überschrift „Angst und Hoffnung“. Vielleicht werden Sie gerade denken: Puh, was für ein Thema! Ja zurecht, wir haben in der Redaktion lange darüber diskutiert, ob, und wenn ja, wie wir dieses Thema umsetzen. Gerade das Thema Angst ist etwas, was Menschen bestimmt nicht als erstes nennen, wenn es um eine Auswahl geht, über etwas zu reden.

**Trotzdem haben wir** dieses Thema gewählt. Ob Angst nun ein sogenanntes Tabu-Thema ist, mag jede/r für sich entscheiden. Aber sie begleitet uns durch unser Leben. Ob nun in der physiologischen Variante, die in unseren Genen steckt aus den Zeiten, da Angst vor dem Säbelzahn die Chance auf ein Überleben erhöht. Oder in der anderen Variante, wenn Angst das alltägliche Leben beeinträchtigt und vielleicht sogar ein Grund ist, dagegen etwas auf die eine oder andere Art zu tun, sich Hilfe zu suchen.

**Die Hoffnung**, die ein guter Gegenspieler zur Angst sein kann, haben wir sozusagen als Co-Thema mit aufgenommen. Sie kann uns Kraft, Mut, Stärke geben, mit ihr können wir schwierige Situationen besser bewältigen.

#### Was gibt es sonst noch Neues?

Es wird personelle Veränderungen geben. Mit Angnes Dettmann haben wir eine Kollegin gefunden, die Arthur in seinen Urlaubszeiten vertritt. Sie wird schon bald ihren Dienst hier aufnehmen und sich in einer der nächsten Ausgaben auch vorstellen.

**Ute Lohse wird zum 01.07.** in den wohlverdienten Rentenstatus wechseln. Von Ruhestand will ich hier nicht sprechen,

denn Ute hat sicher noch so einiges auf dem Zettel, was sie noch so machen möchte. Da wir ihre Stelle erst zum 1.9. neu besetzen werden, wird sie uns bis dahin noch in der BG Brunsbüttel helfen und übernimmt die Donnerstag- Öffnung. Wir werden alle ein bisschen traurig sein, wenn sie dann geht, freuen uns aber ebenso für sie.

**Für die Stelle von Ute** haben wir Bewerbungen vorliegen, Ende April werden wir Vorstellungsgespräche führen.

**Wir werden allerdings die Zeit Juli/August** mit reduziertem Personal in der Begegnungsstätte und in der psychosozialen Beratung anwesend sein. Es ist ja auch noch Urlaubszeit. Die regelmäßige Öffnung der BG's werden wir sicherstellen, bei den Gruppenangeboten wird es ein paar Einschränkungen geben, über die wir Sie dann rechtzeitig informieren.

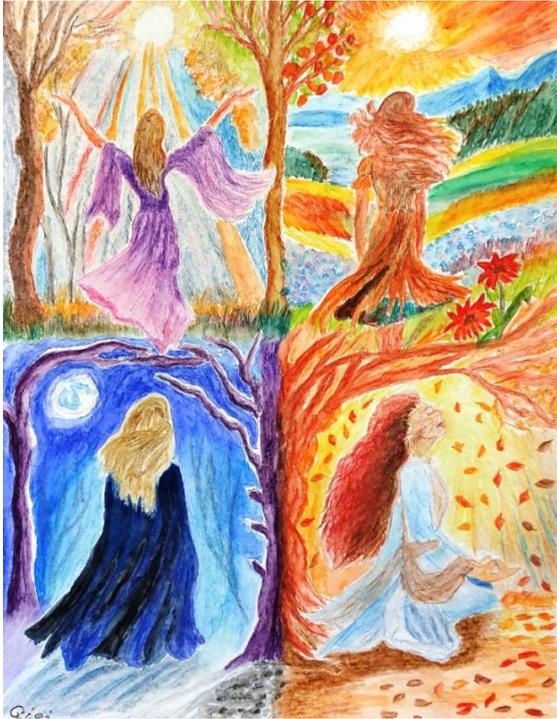


„Hafen“ (Acryl), Heinke Mollenhauer

**So, und nun zum Ende** der „Schäftsache“ **hoffe** ich, Sie lassen sich von dem Thema nicht **ängstigen** und finden ein bisschen Zeit und Muße, sich den vielen, interessanten Artikeln zu widmen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Frühlingzeit.

Uli Juhl



„Vier Jahreszeiten“ (Aquarell),  
Gisela Freese



## Neujahrsfrühstück

**Das erste Frühstück**  
im neuen Jahr –  
das alte Jahr vergessen.

**Es waren wieder alle da –**  
schön schnacken  
und auch gut essen.

**Der Tisch so schön gedeckt –**  
was auch das Herz begehrt.  
Uns allen hat es gut geschmeckt,  
und das ist so viel wert.

**Danke an die vielen Hände –**  
die Brücke macht uns froh,  
denn nur in diesen Wänden  
ist dieses Frühstück so.

(Vera Warnke)

## Die Angst

**Angst** ist ein Zustand, der bedrückt und traurig macht.

Angst für jeden anders dargestellt,  
doch ähnlich reagiert.

Unsere Körper und unsere Seelen reagieren auf  
unterschiedliche Art und Weise.

Wir zittern, erröten, schwitzen, bekommen  
Herzklopfen und –rasen.

Wir wollen schnell das Weite suchen und  
fliehen vor der Gefahr in unserem Körper.

Angst ist nicht immer real, sie kann auch un-  
sichtbar sein. Wir sehen sie nicht, aber wir  
spüren sie.

Sehen kann man unsere Körperreaktion, d.h.  
wie unser Körper auf die Gefahr, Angst rea-  
giert.

Uns fallen Schweißperlen von der Stirn, und  
wir zittern an Händen und Füßen.

Angst lässt uns innerlich gefrieren und erstar-  
ren.

Manchmal kommen wir alleine nicht mehr raus  
aus der Situation.

Dann ist Hilfe gefragt/angesagt.

Und diese sollten wir uns auch unbedingt ho-  
len, denn sonst wird alles nur noch viel  
schlimmer.

Wir steigern uns immer mehr hinein in die  
Angstsituation, und es entsteht Panik. Das  
wollen wir nicht.

Lieber gemeinsam eine Lösung finden, ist hier  
angedacht.

(Jenny Eichler)



„Pusteblumen“ (Acryl auf Leinwand),  
Antje Tessmann



**Chuck Norris**(\*10.03.1940)

**Sicherlich werden Sie sich fragen**, wer bitte ist Chuck Norris?? Bzw. die, die ihn kennen fragen sich, was macht der hier in unserer NEBEL LEBEN?

**Tja, Chuck Norris ist ein** mäßig begabter Schauspieler und hat in sehr vielen Filmen (die meisten in den 70'er bis 90'er Jahre) eher seine Kampfkunst als sein schauspielerisches Können zum Besten gegeben. Seine mimischen Fähigkeiten erreicht auch ein handelsübliches Verkehrsschild.

**Die Story der Filme**, in denen er mitwirkt, wiederholt sich. Ungerecht behandelter Einzelgänger sorgt für Gerechtigkeit, dabei verprügelt er ausgiebig seine Gegner mittels seiner Kampfkünste. Seine beste Zeit ist lange vorbei, seine politischen Ansichten zumindest fragwürdig.

**Er hat vor nichts Angst**, er kann alles, er kriegt alles bewältigt, er überwindet Naturgesetzte. Dieses Image pflegt er mit Hingabe.

Daraus sind die sogenannten „Chuck-Norris-Witze“ entstanden, die dieses selbstgestaltete Image wunderbar auf die Schippe nehmen. Eine kleine Auswahl habe ich hier mal zusammengestellt. Lesen Sie selbst...

- Chuck Norris hat einen Grizzlybären Vorleger in seinem Zimmer. Der Bär ist nicht tot, er hat nur Angst sich zu bewegen
- Chuck Norris kann schwarze Filzstifte nach Farbe sortieren.
- Chuck Norris kann ein Feuer entfachen, indem er zwei Eiswürfel aneinander reibt.
- Chuck Norris kann Drehtüren zuschlagen!
- Chuck Norris kann im Kinderkarussell überholen
- Chuck Norris kann unter Wasser grillen
- Beim Spaziergehen wurde neulich der Blitz von Chuck Norris getroffen
- Chuck Norris kann in der Ecke eines kreisrunden Raums sitzen.
- Chuck Norris trägt keine Uhr. Er entscheidet, wie spät es ist!
- Chuck Norris kann über seinen Schatten springen ...
- Chuck Norris schläft bei Licht. Nicht weil er Angst vor der Dunkelheit hat, sondern weil die Dunkelheit Angst vor ihm hat
- Chuck Norris wirft keinen Schatten – die Wand will nur so aussehen wie er
- Chuck Norris kann Zwiebeln zum Weinen bringen
- Die GEZ zahlt Chuck-Norris-Gebühren.
- Chuck Norris trinkt seinen Kaffee schwarz. Ohne Wasser.
- Chuck Norris benutzt Tabasco als Augentropfen!
- Wenn Chuck Norris puzzeln will, kauft er sich eine Tüte Paniermehl und baut die Semmeln wieder zusammen.

Gefunden von Uli Juhl

## Selbsthilfegruppe Angst

Als das Thema dieser Ausgabe feststand, habe ich Kontakt zu Frau Weiß aufgenommen, die als eine von zwei Personen die **Selbsthilfegruppe Angst** koordiniert. Ich bat sie um ein paar Infos, wie denn eine Gruppe abläuft, was zu beachten sei usw. Solche Fragen tauchen immer mal wieder auf.

### Hier nun die Antwort von Frau Weiß:

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag (immer ungerade Kalenderwoche) von 19.00 bis 20.30 im Treffpunkt „Nervennahrung“ in der Lindenstraße 1-3 in Heide. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des AOK-Gebäudes.

### Es gelten diese **Gruppenregeln**:

- Pünktlichkeit, Regelmäßigkeit der Teilnahme. Bei Nicht-Teilnahme gerne abmelden.
- Verschwiegenheit; alles, was gesprochen wird bleibt im Raum und wird nicht außerhalb weitergetragen.
- Das Recht, zu sprechen und zu schweigen.
- Gegenseitiges Vertrauen und Rücksichtnahme, z.B. andere ausreden lassen.
- Vorsichtig mit Kritik umgehen; Kritik an der Sache, nicht an der Person.
- Es ist erlaubt, Schwierigkeiten zu haben und Fehler zu machen. Motto: „Aus Fehlern kann man lernen.“
- Dringende Bedürfnisse haben Vorrang
- Ich bleibe bei „mir.“

**Den Ablauf eines Treffens** der Selbsthilfegruppe hat Frau Weiß so geschildert:

- Begrüßung, kurzes Blitzlicht von jeder Person und ob jemand ein dringendes Thema besprechen möchte.

- Wer neu in der Gruppe ist, kann sich äußern, muss aber nicht. „Nur“ zuhören ist auch möglich.

- Alle Personen sind Betroffene und keine Experten. Sie finden Hilfe, Rat und Kraft.

- Es nehmen regelmäßig 5-8 Personen an den Treffen teil.

- In der Abschlussrunde können die Teilnehmenden eine Rückmeldung zu dem Treffen geben.

### Weiterhin gilt:

- Alle Personen sind gleichberechtigt und können Aufgaben in der Gruppe übernehmen.

- Betroffene können sich gegenseitig unterstützen, informieren und stärken in einem geschützten Raum.

Es gibt 2 Ansprechpartnerinnen:

Viola Peranovic-Kalb: 0176-61304388

Carmen Weiß: 0176-63306465

An die beiden kann man sich gerne wenden, wenn Interesse besteht, an der Gruppe teilzunehmen.

Die Redaktion der NEBEL LEBEN bedankt sich herzlich bei Frau Weiß für die Mitarbeit an dieser Ausgabe.

U. Juhl



Gerald Amedoha (Bleistiftzeichnung)

## Johanns Einwurf LEBEN mit der BIBEL



### Angst und Hoffnung

„In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

#### Was sagt das aus über uns Menschen?

Wir Menschen haben Angst. Jeder kennt sie, in welcher Form sie auch immer auftritt. Schon die Urmenschen hatten Angst, z.B. vor den Unwettern der Natur. So suchten sie Schutz in Höhlen.

**Ich z.B. habe** eine psychische Erkrankung, bei der Angst auftritt. So bleibt mir manchmal nichts anderes übrig, als sie zu ertragen. Ab und zu nehme ich Bedarfsmittel, die diese Angst ein bisschen abmildert. Auch versuche ich mich, ein wenig abzulenken mit Musik hören oder Fernsehen.

**Beruhigend und Halt vermittelnd** kann es ebenfalls sein, ein Gebet zu sprechen und sich zu besinnen. Mir gelingt es dann bisweilen, in den „Hafen der Geborgenheit“ einzukehren.

**Wenn Jesus sagt**, er habe die Welt überwunden, damit also auch die Angst, so ist das etwas, an dem ich mich festhalten kann. Dieser Glaube gibt Trost und Halt, ja, er gibt auch Hoffnung. – Sind nicht auch die Auferstehung und das ewige Leben eine Hoffnung und ein Trost – gerade während und am Ende des Lebensgeschehens? Und haben nicht auch Jesus und die Apostel enorme Ängste wegen Verfolgung,

Anfechtung und konkreter Lebensgefahr ausgestanden? Dennoch hielten sie ihnen stand, weil sie eine Beheimatung bei Gott fanden und darin ebenso Hoffnung.

**Wir, die wir als Christen** an Gott festhalten, haben meiner Meinung nach einen konkreten Halt und Schutz durch unser Gottvertrauen, denn es heißt auch in der Bibel: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“

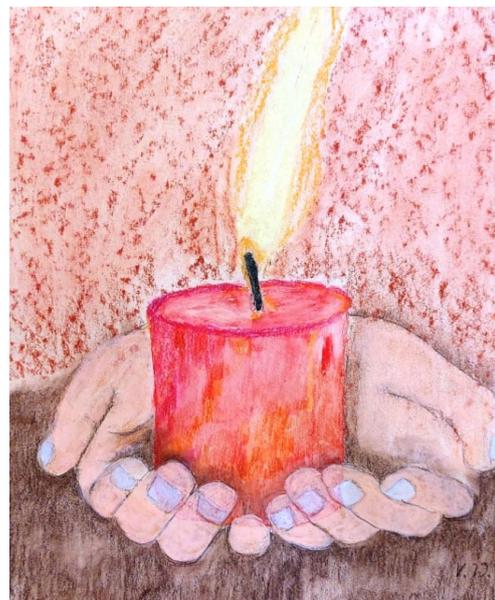
(J.T.)

### H o f f n u n g

**Hoffnung** ist wie eine Flamme, die nie erlischt.

**Hoffnung** ist das, was du in dir trägst wie ein kleines Kraftpaket.

**Hoffnung** ist wie ein Leuchtfeuer in der Nacht, das über dich wacht.



Text und Bild (Pastellkreiden),  
Vera Warnke

## Wortsuchspiel zum Thema Angst und Hoffnung

Finden Sie die im Buchstabensalat versteckten Wörter. Sie sind sowohl horizontal, vertikal und diagonal versteckt. Kleiner Tipp: Auch rückwärts und von unten nach oben suchen.

E	T	T	E	A	T	S	S	G	N	U	N	G	E	G	E	B	H
I	R	N	E	X	A	C	H	T	S	A	M	K	E	I	T	E	T
O	E	E	B	A	R	E	T	I	E	L	G	E	B	G	E	W	Y
K	M	T	E	N	T	S	P	A	N	N	U	N	G	M	S	A	S
O	M	F	N	J	S	I	G	F	E	D	R	E	I	G	U	E	N
N	I	A	S	O	O	B	R	P	B	M	B	E	N	E	A	L	P
F	H	H	E	H	Z	E	F	A	I	E	Z	Z	W	N	S	T	Z
R	C	C	H	U	U	S	M	U	D	D	Y	Y	F	E	U	I	X
O	S	S	C	D	V	O	I	E	U	I	G	Q	P	G	M	G	E
N	S	D	E	D	E	N	D	M	P	T	L	F	V	N	S	U	M
T	G	N	A	I	R	N	F	U	L	A	U	O	B	U	I	N	R
A	N	U	R	I	S	E	U	E	I	T	E	W	S	N	M	G	E
T	U	E	P	Y	I	N	Z	A	Q	I	C	G	E	G	I	S	A
I	N	R	S	E	C	H	T	R	N	O	K	C	N	E	T	S	W
O	F	F	E	N	H	E	I	T	Q	N	Y	X	W	G	P	T	S
N	F	J	G	D	T	I	E	K	H	C	I	L	H	E	O	R	N
S	O	C	A	L	J	T	K	P	U	R	K	N	L	B	G	A	E
T	H	K	Q	T	F	A	H	C	S	N	I	E	M	E	G	T	Z
H	M	R	M	R	U	E	C	K	Z	U	G	S	O	R	T	E	R
E	U	A	P	Z	H	L	I	Q	M	N	M	B	U	Q	B	G	E
R	T	F	A	H	C	S	L	L	E	S	E	G	N	X	H	I	H
A	M	T	Q	G	Q	I	Z	X	K	F	M	T	O	E	M	E	T
P	A	T	E	N	V	E	R	T	R	A	U	E	N	F	I	E	W
I	C	I	Z	U	I	X	E	U	D	F	F	W	J	T	C	N	P
E	H	E	X	N	U	R	H	T	I	E	H	R	E	H	C	I	S
H	B	R	W	F	D	E	M	I	T	S	T	R	E	I	T	E	R
L	U	Z	I	F	P	L	N	U	P	I	K	S	A	X	K	R	N
B	C	Q	I	O	T	L	A	H	N	E	M	M	A	S	U	Z	T
T	H	O	L	H	Z	B	Y	G	I	U	N	V	Z	Z	A	K	U
Z	G	N	U	Z	T	E	U	T	S	R	E	T	N	U	O	R	M

Viel

Spaß

wünscht

Heike P.

Rätselauflösung

S. 20

ACHTSAMKEIT  
 BEGEGNUNGSSTAETTE  
 BEGEGNUNGEN  
 BESONNENHEIT  
 BEWAELTIGUNGS-  
 STRATEGIE  
 ENTSPANNUNG  
 FREUDE  
 FREUNDSCHAFTEN  
 GEMEINSCHAFT  
 GESELLSCHAFT  
 GESPRAECHE  
 GLUECK

HEITERKEIT  
 HERZENSWAERME  
 HERZLICHKEIT  
 HOFFNUNG  
 HOFFNUNGSSCHIMMER  
 KONFRONTATIONS-  
 THERAPIE  
 KRAFTTIER  
 MEDITATION  
 MITSTREITER  
 MUT  
 MUTMACHBUCH  
 NEUGIERDE  
 OFFENHEIT

OPTIMISMUS  
 PLAENE  
 RUHEPOL  
 RUECKZUGSORT  
 SICHERHEIT  
 SOLIDARITAET  
 TRAEUME  
 UNTERSTUETZUNG  
 VERTRAUEN  
 WEGBEGLEITER  
 ZUSAMMENHALT  
 ZUVERSICHT

## Angst als Ware?

### Das klingt erstmal befremdlich, oder?

Gerade hier bei der Brücke Dithmarschen, wo auch Menschen zusammenkommen, die im Alltag Angst erleben in Situationen, die eigentlich keine Angst machen müssten. Bei denen die Angst ein ständiger Begleiter ist, mal mehr oder mal weniger präsent. Und die gerne ohne diesen Begleiter leben würden.

**Aber mit Angst** wird auch Geld verdient, auf vielfältige Weise.

**Es beginnt für mich mit dem Klassiker**, der Geisterbahn auf dem Jahrmarkt. Da fährt man/frau in so einer Gondel eine Bahn entlang und weiß eigentlich, dass da gleich was Schauriges passiert. Zutaten: eine Portion Dunkelheit, eine gruselige Figur, die sich per Mechanik auf mich zu bewegt. Entsprechende Geräusche aus Lautsprechern. Und schon erfahre ich diesen Schreck, der mich hoffentlich vergnügt quietschen, schreien, lachen lässt. Dieser Schreckmoment ist doch aber auch nur eine wohldosierte Portion Angst, zum Vergnügen eben. Klingt bestimmt merkwürdig für Menschen, die unter Angst leiden.

**Ein wesentlicher Teil der Filmbranche** beschäftigt sich seit Beginn damit, den Zuschauern Angst einzuflößen. Sogar in den Zeiten, als die Bilder laufen lernten, ein Film eine Sensation in schwarz-weiß war. Es gab keinen Ton, dafür begleitete jemand das Werk am Klavier. Und schon zu diesen Zeiten gab es einen Dracula Film, 1931.

**Andere Filme fallen mir ein.** Diverse Zombie Schinken, der weiße Hai, Thriller um mysteriöse Begebenheiten. Wir fiebern vielleicht mit dem Helden in dem Film mit, er möge alles gut und lebendig überstehen. Die vielen drohenden Gefahren, die da lauern. Und das aus der sicheren Sofa Perspektive, oder im Kino (wenn ich mich

denn traue, da rein zu gehen) mit Cola und Popcorn.

**Sicher gibt es wissenschaftliche**, psychologische Abhandlungen, Beiträge, Forschungen, zu dem Phänomen, was uns dahin bringt, Angst aus dieser Perspektive erleben zu wollen. Und dafür auch noch Geld zu bezahlen.

**Ist es ein Zeichen von Wohlstand**, Frieden, wenn diese Angebote Zuspruch finden? Ich stelle mir gerade vor, wie es für Menschen ist, die zum Beispiel gerade Krieg erleben, die Tage und Nächte im Schutz von Bunkern verbringen müssen. Wenn die die Wahl hätten, zwischen einem Film, der Angst macht oder einem Film, der angenehm ablenkt. Ich glaube, die Wahl ist klar.

**Ist es also eine Form von Luxus?** Wenn ich zu dem Ausgang dieses Beitrages komme, ist Angst auch eine Ware. Und je nach meiner persönlichen Situation, kann ich es mir leisten, die zu konsumieren oder eben auch nicht. Aber diese Ware ist nicht lebensnotwendig, ich kann auch ohne sie überleben. Wenn ich das so betrachte, ist die Ware Angst ein Luxusartikel

Schon komisch, irgendwie.

U. Juhl



„Spinnentier“ (Acryl auf Leinwand),  
Rouven Hansen

## Der Stern

**Es funkelt und leuchtet so hell,**  
da oben ist ein Stern so grell.  
Von Blitzen und Funkeln umgeben,  
er spendet uns Mut, Hoffnung und Leben.

### Wie er heißt?

Ich gebe einen Tipp:  
Er ist sehr heiß und spendet uns Wärme  
auf unserem Planeten: Der Erde.  
Man nennt den Stern Sonne.

**Es ist die Sonne,**  
die so strahlt und uns beschützt,  
uns Wärme schenkt und uns die Zeit ver-  
gessen lässt,  
wenn man im Frühling, Sommer,  
Herbst und Winter  
Sonne tankt und sich mit Energie und  
Freude, Glück und Zuversicht umgibt  
und alles andere um sich herum vergessen  
lässt.

### Die Sonne, der Stern der Sterne.

Wohl nicht die größte der Sterne,  
aber die wertvollste und eleganteste von  
allen.  
Die unser Herz zum Strahlen bringt.  
Die Sonne, der Stern.  
Wir haben sie gern.

(Jenny Eichler)



„Wackenstore“  
(Acryl auf Leinwand), Ilse Jordan



„Morgensonne“, Marianne Streblov

## Angst und Hoffnung

### Wir alle kennen das Gefühl der Angst.

Die Angst kann uns die Kehle zuschnüren  
oder sie lähmt uns und lässt uns nichts Gu-  
tes denken.

### Die Angst ist aber auch wichtig.

**Angst kann uns Kräfte verleihen**, die wir  
nie für möglich hielten. Angst kann uns  
warnen und uns dazu bringen, etwas zu  
ändern. Die Angst kann überlebenswichtig  
sein. Es gibt Ängste, die sich negativ auf  
unser Leben auswirken können. Ängste  
können das Leben negativ beeinflussen.  
Man traut sich dann nicht mehr raus. Das  
Leben mit Ängsten ist dann schwer zu  
bewältigen. Manch einer braucht dann Hil-  
fe von außen. Eine Therapie bringt dann  
oft die Hoffnung, dass es besser wird, mit  
den Ängsten zu leben und sie zu überwin-  
den.

**Die Hoffnung ist das**, was uns nicht ver-  
zweifeln lässt. Hoffnung ist positiv. Sie ist  
**das Licht**, was uns durch schwere Zeiten  
bringt.

**Wie oft wird gesagt:** „Die Hoffnung stirbt  
zuletzt?“

Wir alle hoffen auf ein gutes Ende.

**Ohne Angst gäbe es die Hoffnung  
wohl nicht.**

(eingereicht: anonym)

## Gedicht von Nicole Rühlmann



### *Natur*

Deine Schönheit möcht' ich preisen  
Deine Kraft, Vollkommenheit  
Laute Klänge und die Leisen  
Bezeugen Dir Lebendigkeit

Gern begeb' ich mich auf Reisen  
Lausche Deiner Melodie,  
Die mir in uralten Weisen,  
Erzählt vom Leben, welches nie

Beginnt und kennt kein Ende  
Ob seiner Üppigkeit verschwende  
Es sich, ohne zu verlieren  
Und wird sich ewiglich gebieren

Wie im Wandel der Gezeiten  
So vom Augenblick zum Nächsten,  
Zeigst Du neue Herrlichkeiten  
Die mein Herz ergreifen, denn

Sollt' ich jemals wiederkehren  
Das Menschenkleide gern verschenkt  
Verwandle mich, erweis mir Ehren  
In ein Getier, das ist, nicht denkt

So ist es gewiss kein Segen  
Stets zu zweifeln und zu fragen  
Warum bin ich und weswegen  
Muss ich leiden, muss ertragen

Nicht zu schlafen, ungestillt  
Ohne Hoffnung, doch gewillt  
Dem Glücke hinterher zu jagen

## Angst und Hoffnung

**Hoffnung**?! Für uns Christen ein schönes Wort. Die Bibel fordert uns auf, jedem, der von uns Rechenschaft fordert, über die Hoffnung, die in uns ist, etwas darüber zu erzählen.

**Meine Hoffnung** liegt alleine bei Jesus Christus. Er trug, stellvertretend für mich, meine Schuld ans Kreuz, und durch sein Opfer und seine Auferstehung hat er für alle, die an seinen Namen glauben, ewiges Leben gewirkt.

**Früher lebte die ganze Schöpfung** in der Furcht vor dem Tod, doch nun bekenne ich mit Paulus: „Tod, wo ist Dein Sieg? Wo ist Dein Stachel?“

**Es geht hier darum**, ein neuer Mensch vor Gott, dem Vater zu werden. Mit meinem alten Menschen diente ich seinen schlechten Begierden als da sind Unzucht, Unreinheit, Streitsucht, alle Arten von Begierden, Fressen, Saufen, unreine Praktiken unter Drogeneinfluss.

**All diese Dinge** richten sich gegen die 10 Gebote Gottes aus 20. Mose 20. Jesus Christus ist das Ende des Gesetzes. Wer zu ihm kommt und ihm seine Schuld bekennt, den reinigt der Sohn Gottes von allen Sünden und versöhnt den nun neuen Menschen mit Gott, dem Vater.

**So darf nun jeder**, der Jesus Christus, den Sohn Gottes, seinen Herrn nennt, voller Zuversicht und Hoffnung darauf sein, in Ewigkeit mit ihm im Himmel zu verbringen und nicht verloren zu gehen.

**Und er lebt jetzt**. Seine Ohren sind noch nicht gehörlos geworden. Er freut sich genau wie der ganze Himmel über einen Sünder, der Buße tut.

(eingereicht: anonym)

„Blue bird“

(Aquarell),

Silke Weißel



## Trialog

**Es gab vor einigen Jahren** einen regelmäßigen Trialog. Trialog ist der Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe zwischen MitarbeiterInnen, Betroffenen und Angehörigen zum Thema psychiatrische Erkrankungen und Behandlungen. Angeboten wurde der Trialog in Zusammenarbeit der Brücke Dithmarschen e.V., der Psychiatrie am WKK und der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH.

**Nachdem die Corona Pandemie** Treffen nicht möglich machte, danach das Interesse scheinbar sank, gab es keine weiteren Angebote.

**Nun gibt es die Initiative**, zumindest den Bedarf, das Interesse abzufragen. Sofern es beides gibt, kann der Trialog wieder aufgenommen werden.

**Daher ist meine Bitte:** Sofern Sie Interesse haben, an einem Trialog teilzunehmen (die Treffen damals fanden etwa alle 3 Monate statt), und falls Sie Wünsche für Themen haben, melden Sie sich gerne bei Keren Bolzenius unter 0481-684940 oder per Mail:

[k.bolzenius@bruecke-dithmarschen.de](mailto:k.bolzenius@bruecke-dithmarschen.de)

Uli Juhl

## Sommer

**Sonnenstrahlen,**  
Sonnenschein.  
Regen ab und an,  
aber nicht immer,  
so soll es sein.  
Das Essen duftet,  
es grillt jemand am Abend.  
Grillen zirpen.  
Flöhe und Mücken sind selten allein.  
**Was nun?**  
Soll ich schwimmen gehen an diesem Tage  
oder ist es so, dass ich mich wage,  
in den Pool zu springen  
oder die Klippen zu erklimmen?  
Ein Sprung darf es schon sein,  
was ist schon dabei?  
Sommer, es ist schließlich Sommer,  
da kann man das schon.  
**Regentropfen fallen,**  
ach egal,  
die Sonne ist schöner,  
drum lass ich es mit den Gedanken,  
die negativ ausfallen  
und springe rein.  
Rein ins hellblaue Wasser,  
sprungbereit, kopfüber,  
klatsch – getan.  
So ein Sommer, herrlich mit Sonnenschein.

(Jenny Eichler)



„Blick auf Zuhause“ (Aquarell), J. M.



Irina Lück

## Auf See

**Der Sturm wurde stärker,** die Wogen immer höher. Deutlich war zu merken, dass wir uns auf einem Schiff befanden. Der Wetterbericht verhieß nichts Gutes – auf unserem Kurs in Richtung Norden.

**Mir wurde langsam mulmig;** und ich bekam ein flaes Gefühl im Magen.

**Dann die erlösende Nachricht:** „Der Kapitän hat gemeinsam mit seiner Crew beschlossen, den Kurs zu ändern. In etwas ruhigeres Gewässer. Zur Sicherheit der Menschen und auch zur Sicherheit des Schiffes.“

Mir fiel ein Stein vom Herzen.

(Matthias Weißel)



(Acrylpouring), Conny

## Angst steht für:

ich bin nicht gut genug  
vorbereitet auf die Zukunft,  
egal ob in wenigen Minuten  
oder in fernerer Zukunft.  
Ich glaube nicht daran,  
gut entscheiden zu können  
und die falsche Wahl zu treffen –  
die mir dann schadet,  
egal in welchem Ausmaß.  
Was nötig ist zum Leben  
ist Vertrauen.  
Habe ich kein Urvertrauen,  
so muss ich mir welches basteln.  
Bisher hat mich der  
Überlebenswille getragen.

Also habe ich einen Wert  
und wenigstens diese Ressource.  
Welche Zutaten Zuversicht  
beinhalten, ich frage das  
meinen Verstand.  
Der hat eine große Sammlung angelegt.  
Den Zugriff darauf, den  
habe ich nicht wie ich brauche:  
Da ist die Angst wieder,  
die mich vor Fehlentscheidungen  
schützen will.  
Ich wollte sie loswerden,  
aber wenn ich sie freundlich an  
die Hand nehme, werden wir  
womöglich ein tolles Team  
und sind beide  
nicht mehr so allein.

(Heike Neumann)

---

## Hoffnungsschimmer

Hoffnung – Was ist das?  
Bedeutet Hoffnung,  
dass man glücklich ist?

Hoffnung – viele Menschen hoffen,  
hoffen auf das Gute im Menschen,  
auf das Gute im Leben.

Ein erfülltes Leben bedeutet Hoffnung.  
Hoffnung besteht, wenn Schlechtes sich  
zum Guten wendet. Wenn es einen Hoff-  
nungsschimmer gibt und Hoffnung ansteht.  
Kann es Hoffnung nur dann geben?  
Ist es nicht so etwas wie ein Wunsch oder  
gleichzusetzen mit dem Wort der Wün-  
sche?

Ein Wunsch ist die Hoffnung.  
Ein Wunsch nach positiver Veränderung.  
Negatives wie Angst oder Trauer sollen  
wegfallen und in Positives wie Hoffnung,  
Glück und Zuversicht umgelenkt werden.  
Dem Hoffnungsschimmer.  
Denn es gibt immer wieder Hoffnung auf

bessere Zeiten.  
Manchmal ist das Glück zum Greifen nah.  
Man muss nur danach suchen und es fin-  
den.

(Jenny Eichler)



„Mein Freund, der Baum“  
(Pastellkreiden auf Papier),  
Sabine Boldt

## Aus unserem Archiv



### 2016: Rode Grütt

#### **Kiek mol, war lütt Hein hüt itt:**

Rode Grütt, rode Grütt.  
Allns rundüm hett he vergeeten,  
rode Grütt, dat is een Eeten.  
Rode Grütt!

In de School, de letzte Stünn,  
kunn he sik op nix besinn.  
Un in Bokstabeern un Lesen  
is he lang so slech nich wesen,  
man he keem bi dat un dütt  
jümmer mang sien rode Grütt.  
Rode Grütt!

„Na, lütt Heini, noch een beeten?“  
Mudder hett hüt veel to möten;  
Hans un Hein un Stien un Gret  
eet, as güng dat um de Wett.  
Rode Grütt!

Leddig is de groote Grapen,  
Greten ielt, em uttoschrapen,  
Heini, man, de lütte Deef,  
hölt mit beide Hann´ den Sleef,  
wat dor allns noch binnen sitt:  
Rode Grütt!

**(Hermann Claudius,**  
eingereicht: Anneliese Wolfmeier)

#### **Gehört von Anneliese:**

„Mann, war das eine Anstrengung, alle  
Buchstaben „platt zu kloppen“.

#### **Erlebt von M. B.:**

Die plattdeutsch sprechenden Kinder wurden früher in der Schule gehänselt und „gegretelt“.



„Acryl pouring“, Jürgen Piechottka

### 2022: Ein Licht am Horizont

**Wegen meiner** ständigen Rückenschmerzen schickte mein Arzt mich in die Klinik nach Damp. Die Diagnose dort: Eine Beckenring-Fraktur, die nicht operierbar ist und „von allein“ heilen muss.

**Bei meiner Entlassung** aus der Klinik sagte mir Frau Dr. Anker: „Mit Ihrer Genesung kann es wochenlang oder sogar monatelang dauern. Sie müssen Geduld haben. **Aber es wird wieder!**“

**Leicht gesagt!** Hoffentlich hat sie recht, dachte ich. Aber für mich war der letzte Satz der Ärztin ein Lichtblick, wenn auch in weiter Ferne.

**Das ist jetzt drei Monate** her. Anfangs war es mühsam: Starke Medikamente, die müde machten, regelmäßige Krankengymnastik, Gehen nur am Rollator, kein Autofahren mehr, und auch mein geliebtes Werkeln im Garten musste ich aufgeben. Zum Glück konnte ich per Video mit der Brücke in Verbindung bleiben.

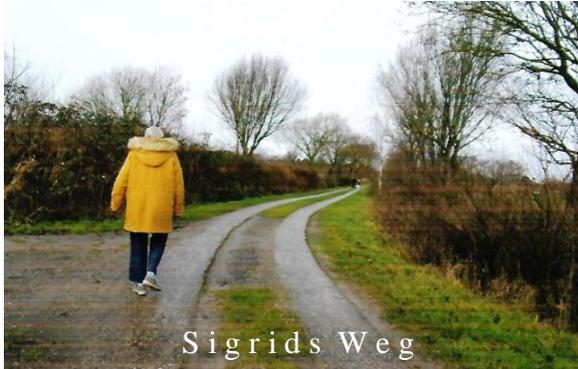
**Auch jetzt** ist noch nicht alles wie vorher. Auf meinen „Rolli“ kann ich noch nicht ganz verzichten. Aber es wird nach und nach besser.

**Frau Dr. Anker ist mein Anker.**

(Heidi)

## Aus unserem Archiv

### 2022: Frühlingserwachen und Lächeln



**Für mich hat „Frühlingserwachen“** mit dem schönen Blütenmeer zu tun. Wenn dann noch die Sonne lacht, fühle ich mich sehr wohl. Ich habe festgestellt, dass ein Lächeln Wunder bewirken kann. Das Lächeln ist eine wunderbare Waffe, sogar so stark, dass man Eis damit brechen kann. Wenn ich eine Person, die mir kühl begegnet, einfach nur anlächle und beobachte, wie sie auftaut.

**Ein Lächeln** kann zu Freundschaften führen, Stirnrunzeln dagegen führt zu Falten. Lächeln ist sogar eine Sprache, die Babys verstehen.

„**Du bist nicht** vollständig angezogen, wenn Du kein Lächeln trägst“, sagt meine Freundin.

**Ein Lächeln** kann dafür sorgen, dass ich mich besser fühle. Es senkt sogar in Stresssituationen die Puls- und Atemfrequenz. Im richtigen Moment kann es ein Wendepunkt eines problembeladenen Lebens bedeuten.

**Ein Lächeln** kostet nichts, gib jedoch viel Freude.  
Fangt heute damit an – und hört niemals damit auf!

(Sigrid)

## Der Frühling ist wieder da,

wie wunderbar.

**Es blühen die Krokusse** und Narzissen.

Der Winter wurde rausgeschmissen.

**Das heißt:** wieder starten in den Garten.

Dann schmerzt der Rücken vom Bücken.

**Dann kommt** die Wärmflasche  
in den Rücken.

(Vera Warnke)



Bild: Vera Warnke

## Hoffnung

**Es besteht** Hoffnung.

Es gibt einen Hoffnungsschimmer.

Ein Licht im Dunklen.

**Nicht alles** ist öde und fad.

Versuche die Dinge positiv zu sehen.

Lichter leuchten,

sie lassen eine Kerze anzünden.

**Du bist** nicht allein  
mit dieser Situation.

Wir alle helfen einander,  
sind füreinander da,  
wenn du uns brauchst.

**Hoffnungsschimmer.**

Hoffnung – Irgendwo da draußen  
leuchtet ein Licht.

Es brennt, vergiss dies nicht.

Es nennt sich Hoffnungsschimmer.

(Jenny Eichler)

## Plattdüütsch is in

### Beten scheef

„**Sünnabend kummt** unsre Enkeldochter to Besöök“, seggt mien Fruu. „Hest Du dor an dacht? För dree Weeken hest Du ehr versprooken, een Schaukel in unsren Goorn optobuun“, seggt se. Ik koom int Schweeten, weil unsre Enkelin sik dorop freut, un dat is in dree Doog! „Jo, ik weet, ik weet“.

„**Over so einfach is dat ni.** Dor, wo de Schaukel hin schall, is allens so stark verwuddelt vun unsre Bööm. De Schaukel mutt inbetoniert warn un schall parallel to’n Tuun stohn. Ik mutt sehn, wo ik grooben kann un...“  
„Un, un, un“, ünnerbrikt mi mien Fruu, dat

mutt ni perfekt wehn, unsre Lütte is dat schietegol, wie rum de Schaukel steiht. De Hauptsook is, dat se schaukeln kann“.

**Een Schnack** full mi in, de mien Oma ümmer seggt hett: „**Beten scheef hett Gott leev**“.

Un ik heff unsre Lütte leev!

**Dorophin heff ik** den Spoon ut unsren Schuppen holt un de Löcker dor groovt, wo dat gung, un dat weer ni parallel to’n Tuun.

**Un as unsren sööten Schietbüdel** keem, hebbt wi uns al dree bannig över de neede Schaukel freut, un dat is doch de Hauptsook!

(In NDR hört un doolschreeven vun Heidi)



„Traumbild mit Schaukel“ (Aquarell),  
Gisela Freese

## Lieblingsrezepte



(Foto: Jenny)

### Nudelsalat mit Thunfisch für 2-4 Personen:

#### Zutaten:

ca. 250g Nudeln Fusilli o.ä. nach Belieben  
in Salzwasser mit Kurkuma gewürzt  
1Dose Mais gesüßt  
1 rote Spitzpaprika, 1 rote Paprika (sehr  
gereift)  
½ Salatgurke  
1Dose Thunfisch in Olivenöl  
½ Eisbergsalat  
3 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
Gewürze: Oregano  
Salz, Pfeffer  
Dill  
Paprika edelsüß  
Thymian  
Kräuter der Provence  
Spritzer flüssigen Süßstoff

#### Zubereitung:

Die Nudeln bissfest 8min im Salzwasser  
mit Kurkuma kochen. Anschließend abgie-  
ßen und kaltstellen. Alle Zutaten verm-  
ischen und den Nudelsalat genießen.

**Guten Appetit wünscht  
Jenny Eichler**

Jenny  
hat zwei  
eigene  
Rezepte  
für uns  
aufge-  
schrie-  
ben:



(Foto: Jenny)

### Ratatouille-Lasagne-Auflauf mit Hack und Feta für 2-3 Personen

#### Zutaten:

1/4 Feta ganz klein gewürfelt, so klein es  
nur geht  
1 große Zucchini ca. 300g  
1 Aubergine  
400g gemischtes Hack Schwein/Rind 30%  
weniger Fett z.B. von familia Supermarkt  
1 Dose gehackte Tomaten 400g  
4 Karotten  
1 rote Paprika  
4 Lasagne Platten oder mehr  
1Becher vegane Kochcreme ca. 200g oder  
Schmand  
1/4l Gemüsebrühe  
Gewürze: Siehe unten

#### Zubereitung:

**Das gemischte Hackfleisch** mit Salz und  
Pfeffer würzen, zusätzlich mit Oregano  
verfeinern. Zucchini, Paprika und Auber-  
gine in kleine Würfel schneiden, Karotten  
in dünne Scheiben und in eine Wokpfanne  
oder größere Pfanne geben. In 1-2EL Oli-  
venöl mit dem Fleisch zusammen ca. 15-  
20min bei mittlerer Hitze anbraten. Dann  
mit 1/4l nach Packungsanleitung mit Ge-  
müsebrühe ablöschen und bei geschlosse-  
nem Deckel schmoren/dünsten lassen.

**Nun in einer mittleren Schüssel** die  
vegane Kochcreme mit den Tomatenstü-  
cken aus der Dose verrühren. Die Toma-  
tensauce mit Salz, Pfeffer, Basilikum,  
Kräuter der Provence, Kurkuma, Muskat,  
scharfem Chili, Paprika edelsüß, Oregano,  
würzen und zusammen mit dem Gemüse  
und Hack in eine beschichtete Auflaufform

geben. Hierbei erst die Tomatensauce, dann die Lasagne -Platten und das Gemüse mit dem Hack abwechselnd schichten, sodass die Lasagne- Platten gut verteilt sind und die Gemüse -Hack -Pfanne sich ganz oben befindet. Zum Schluss den geriebenen Feta über den Auflauf streuen und in den Backofen bei 180-200°C für 15-20min geben.

**Guten Appetit wünscht Jenny Eichler!**

## **Käsekuchen mit Beeren-Swirl**



Rezept aus „meine Familie & ich“ 4/2025

### **Zutaten:**

#### **Für den Beeren-Swirl:**

150 g gemischte TK-Beeren  
1 EL Speisestärke  
1 EL Zucker

#### **Für den Käsekuchen:**

80 g weiche Butter und Butter für die Form (Kastenform 25 cm lang)  
130 g Zucker  
1 Pck. Vanillinzucker  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
3 Eier (Größe M)  
750 g Magerquark  
1 Pck. Vanillepuddingpulver  
4 EL Weichweizengrieß  
1 EL Mehl  
1 Prise Salz  
Nach Belieben 150 g frische Beeren

### **Zubereitung:**

1. Beeren und 3 EL Wasser in einem Topf aufkochen. Stärke, Zucker und 2 EL Wasser in einer Schüssel glatt rühren und in die

kochende Beersauce rühren. 1 Minute bei niedriger Hitze köcheln lassen, beiseite stellen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Form üppig fetten, mit 2 EL Grieß austreuen.

2. Butter, Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Eier nach und nach hinzugeben, weiterrühren. Quark einrühren.

3. Puddingpulver, Mehl, restlichen Grieß (2 EL) und Salz mischen, in den Quark rühren. Ein Viertel der Quarkmasse in die Kastenform gießen, bis der Boden bedeckt ist. 3 Esslöffel Beerengrütze darauf geben und etwas marmorieren. Hälfte der übrigen Quarkmasse esslöffelweise darauf geben. Die Hälfte der übrigen Grütze darauf geben. Restliche Quarkmasse einfüllen. Die restliche Beerengrütze auf der Oberfläche verteilen und wieder leicht marmorieren.

4. Den Kuchen im Ofen ca. 20 Minuten anbacken lassen. Die Backofentemperatur auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) reduzieren und weitere 25 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen und in der Form auf einem Kuchenrost komplett auskühlen lassen.

5. Kuchen aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte stürzen. Nach Belieben mit frischen Beeren garnieren.

**Guten Appetit! wünscht Heike P.**



„Benni im Rhabarber“ (Aquarell), J. M.

## Rhabarber-Erdbeer-Joghurt-Kuchen für ca. 12 Stücke

### Zutaten:

300 g Rhabarber (ca. 3 Stangen)  
 100 g Erdbeeren  
 175 g weiche Butter  
 1 P. Vanillezucker  
 175 g + 1 EL Zucker  
 3 Eier (Größe M)  
 275 g Mehl  
 1/2 P. Backpulver  
 125 g Vollmilch-Joghurt  
 Puderzucker zum Bestäuben  
 Fett und Mehl für die Form

### Zubereitung:

**Rhabarber waschen**, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.  
 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.

**Butter, Vanillezucker** u. 175 g Zucker mit dem Handrührgerät cremig rühren, Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen u. abwechselnd mit dem Joghurt unterrühren

**Teig in eine gefettete**, mit Mehl ausgestreute Springform (26 cm) füllen. Rhabarber, Erdbeeren u. 1 EL Zucker vermengen. Die Hälfte der Früchte auf den Teig geben und ca. 1 cm in den Teig drücken.

**Die übrigen Früchte** auf dem Kuchen verteilen u. ihn **in den vorgeheizten Backofen schieben:** E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas Stufe 2 Backzeit: 45-55 Minuten (Stäbchenprobe)  
 Den Kuchen rausnehmen, vom Rand lösen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

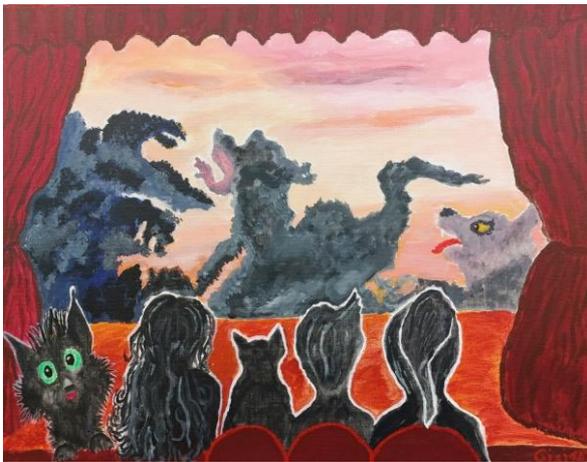
**Gutes Gelingen wünscht Heidi**

**Auflösung**  
 des  
 Rätsels  
 von  
 Seite 8

E	T	T	E	A	T	S	S	G	N	U	N	G	E	G	E	B	H
I	R	N	E	X	A	C	H	T	S	A	M	K	E	I	T	E	T
O	E	E	B	A	R	E	T	I	E	L	G	E	B	G	E	W	Y
K	M	T	E	N	T	S	P	A	N	N	U	N	G	M	S	A	S
O	M	F	N	J	S	I	G	F	E	D	R	E	I	G	U	E	N
N	I	A	S	O	O	B	R	P	B	M	B	E	N	E	A	L	P
F	H	H	E	H	Z	E	F	A	I	E	Z	Z	W	N	S	T	Z
R	C	C	H	U	U	S	M	U	D	D	Y	Y	F	E	U	I	X
O	S	S	C	D	V	O	I	E	U	I	G	Q	P	G	M	G	E
N	S	D	E	D	E	N	D	M	P	T	L	F	V	N	S	U	M
T	G	N	A	I	R	N	F	U	L	A	U	O	B	U	I	N	R
A	N	U	R	I	S	E	U	E	I	T	E	W	S	N	M	G	E
T	U	E	P	Y	I	N	Z	A	Q	I	C	G	E	G	I	S	A
I	N	R	S	E	C	H	T	R	N	O	K	C	N	E	T	S	W
O	F	F	E	N	H	E	I	T	Q	N	Y	X	W	G	P	T	S
N	F	J	G	D	T	I	E	K	H	C	I	L	H	E	O	R	N
S	O	C	A	L	J	T	K	P	U	R	K	N	L	B	G	A	E
T	H	K	Q	T	F	A	H	C	S	N	I	E	M	E	G	T	Z
H	M	R	M	R	U	E	C	K	Z	U	G	S	O	R	T	E	R
E	U	A	P	Z	H	L	I	Q	M	N	M	B	U	Q	B	G	E
R	T	F	A	H	C	S	L	L	E	S	E	G	N	X	H	I	H
A	M	T	Q	G	Q	I	Z	X	K	F	M	T	O	E	M	E	T
P	A	T	E	N	V	E	R	T	R	A	U	E	N	F	I	E	W
I	C	I	Z	U	I	X	E	U	D	F	F	W	J	T	C	N	P
E	H	E	X	N	U	R	H	T	I	E	H	R	E	H	C	I	S
H	B	R	W	F	D	E	M	I	T	S	T	R	E	I	T	E	R
L	U	Z	I	F	P	L	N	U	P	I	K	S	A	X	K	R	N
B	C	Q	I	O	T	L	A	H	N	E	M	M	A	S	U	Z	T
T	H	O	L	H	Z	B	Y	G	I	U	N	V	Z	Z	A	K	U
Z	G	N	U	Z	T	E	U	T	S	R	E	T	N	U	O	R	M

## Witze

### Etwas für die Bauchmuskeln



„Wolkenkino“, Gisela Freese

**Habe meinen Freund gerade gefragt**, ob er sich daran erinnert, was für ein Tag heute ist. - Männern Angst machen kann so einfach sein.

**Warum tragen Ostfriesen** beim Zeitunglesen einen Sturzhelm?

Weil sie Angst vor den Schlagzeilen haben!

**Geht ein Luftballon zum Psychologen** und sagt: „Ich weiß nicht mehr, was ich noch tun soll. Ständig fühle ich mich so aufgebläht, und dann ist da auch noch diese ständige Platzangst.“

**Zwei Männer gehen** von einer Halloween-Party nach Hause und beschließen, die Abkürzung über den Friedhof zu nehmen. Schließlich passt das gerade richtig in die Stimmung. Mitten zwischen den Gräbern hören sie plötzlich ein Geräusch aus dem Dunklen kommen: Tock Tock Tock, Tock Tock Tock...

Zitternd vor Furcht schleichen sie weiter und finden schließlich einen alten Mann, der mit Hammer und Meißel einen Grabstein bearbeitet.

Nachdem der erste sich wieder leicht erholt hat, fragt er den Mann: „Alter Mann, Sie haben uns fast zu Tode erschreckt... wir

dachten schon, Sie wären ein Geist! Was arbeiten Sie denn hier mitten in der Nacht?“

„Diese Idioten!“ murmelt der alte Mann, „Sie haben meinen Namen falsch geschrieben...“

**Hausgeburt.** Der Arzt geht ins Schlafzimmer, kommt nach kurzer Zeit wieder heraus und bittet den Ehemann um eine Zange. Er verschwindet, erscheint jedoch bald wieder und verlangt Hammer und Meißel.

Dem erbleichenden Ehemann wanken die Knie, doch der Arzt brummt nur: „Keine Sorge, ich krieg‘ nur meine verdammte Tasche nicht auf!“

**Heinz wird von seiner Frau losgeschickt**, Schnecken zu kaufen, was er auch brav erledigt. Auf dem Rückweg geht er noch auf ein kurzes Bier in die Kneipe. Aus dem kurzen wird ein langes Bier, und als er nach fünf Stunden vor der Haustür steht, bekommt er doch Angst vor seiner Frau.

Also stellt er die Schnecken in Zweierreihen vor der Tür auf und klingelt.

Als seine Frau die Tür aufmacht, sagt er: „So, hopp hopp, nur noch ein paar Schritte, und wir sind zu Hause.“



„Ton-Maske“, Jace

„Die Haiopeis“ von Thomas Siemensen



## Impressum NEBEL LEBEN Impressum

NEBEL LEBEN ist eine Zeitung der Besucher\*innen der Brücke Dithmarschen.

**Redaktionsanschrift:**

Brücke Dithmarschen e.V. Tel.: 0481 - 684940  
-Redaktion NEBEL LEBEN- Fax: 0481 - 6849444  
Neue Anlage 23 – 25, 25746 Heide, e-mail: Ulrich Juhl [u.juhl@bruecke-dithmarschen.de]

**Redaktion:** Jenny Eichler, Susann Heinze-Wallmeyer, Ulrich Juhl, Heike Preitauer,  
Heidi Stender, Johann Treplin, Matthias Weißel  
V.i.S.d.P.: Ulrich Juhl, Brücke Dithmarschen e.V., Neue Anlage 23 – 25, 25746 Heide

**Freie Mitarbeiter\*innen dieser Ausgabe:** Gerald Amedoha, Anonym, Sabine Boldt,  
Conny, Gisela Freese, Jace, Birgitta Jasper, Ilse Jordan, Irina Lück, Heinke Mollenhauer,  
J. M., Heike Neumann, Jürgen Piechottka, Nicole Rühlmann, Thomas Siemensen,  
Sigrid Stiegler ( † ), Marianne Streblov, Antje Tessmann, Vera Warnke, Silke Weißel,  
Anneliese Wolfmeier ( † ).

**Gestaltung des Titelblatts:** Antje Tessmann „Ich geh meinen Weg“ (Acryl auf Leinwand).

**Druck:** Kreis Dithmarschen April 2025

**Preis:** kostenlos.

**Gern nehmen wir Spenden entgegen.** Auf Wunsch stellt die Brücke Dithmarschen auch eine Spendenbescheinigung aus.

**Vereins- und Spendenkonto,** Inhaber Brücke Dithmarschen e.V.:

**Sparkasse Westholstein**

IBAN: DE47222500200084500011

BIC: NOLADE21WHO

**Bildnachweise:**

Brücke-Archiv, [www.google.de](http://www.google.de), [www.ixquick.de](http://www.ixquick.de)

**Einsendungen:** Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht alle Beiträge berücksichtigen können. Wir behalten uns die zweckmäßige und sinnvolle Kürzung der Beiträge vor. Selbstverständlich veröffentlichen wir je nach Wunsch anonym, mit Namenskürzel oder mit vollem Namen. Diese Zeitung wird an diversen Orten im Kreis Dithmarschen ausgelegt. Sie ist erhältlich in der Begegnungsstätte der Brücke Dithmarschen.

**Wir danken allen, die beim Erarbeiten dieser Ausgabe mitgeholfen haben.**

**Mitgliedschaft in der Brücke Dithmarschen e.V.:** Antragsformulare sind direkt in der Brücke erhältlich. Jährlicher Mitgliedsbeitrag: Euro 25,--.

## „Brücke Dithmarschen“ e.V. Heide, Neue Anlage 23 – 25

### Offene Angebote zurzeit:

#### *In der Brücke Heide:*

<b>Mo+Mi:</b>	<b>14.00 – 16.00</b>	<b>BEGEGNUNGSSTÄTTE (BG) GEÖFFNET</b>
<b>Freitag:</b>	<b>14.00 – 17.00</b>	<b>BG GEÖFFNET (mit Fahrdienst)</b>
<b>Mo bis Frei</b>	<b>8.30 – 12.30</b>	<b>Telefonisch erreichbar: 0481-684940:</b> <b>Psychosoziale Beratung</b> <b>Re-Start</b> <b>Wohnungslosen-Auswegberatung</b> <b>Alltagshilfe</b>
<b>Montag:</b>	<b>10.00 – 11.30</b> <b>13.00 – 16.00</b> <b>14.00 – 16.00</b>	<b>Zeitungsgruppe</b> <b>Malgruppe</b> <b>BG geöffnet</b>
<b>Dienstag:</b>		<b>BG geschlossen</b>
<b>Mittwoch:</b>	<b>9.30 – 11.00</b> <b>11.00 – 13.00</b> <b>14.00 – 16.00</b> <b>14.15 – 15.30</b> <b>16.00 – 17.00</b>	<b>Café Caramba (Frühstück für Männer) alle 4 Wochen,</b> <b>Termine nach Aushang, um Anmeldung wird gebeten.</b> <b>Kochgruppe (alle 14 Tage mit Anmeldung)</b> <b>BG geöffnet</b> <b>Entspannungsgruppe</b> <b>Singen</b>
<b>Donnerstag:</b>	<b>18.00 – 20.00</b>	<b>BG geschlossen</b> <b>Jeden letzten Donnerstag im Monat</b> <b>Treff der Angehörigen psychisch kranker</b> <b>Menschen / Selbsthilfegruppe</b>
<b>Freitag:</b>	<b>10.00 – 12.00</b> <b>13.00 – 16.00</b> <b>14.00 – 17.00</b>	<b>Café Olé (für Frauen)</b> <b>Malgruppe</b> <b>BG geöffnet / Mit Fahrdienst</b>
<b>Samstag:</b>		<b>derzeit keine Angebote</b>

#### *In der Brücke Brunsbüttel*

<b>Montag</b>	<b>9.30 – 11.30</b>	<b>Wurtleutetweute 54</b> <b>Frühstück und Gespräch (Termine bitte anfragen)</b>
<b>Dienstag</b>	<b>14.00 – 16.00</b>	<b>Begegnungsstätte (BG) geöffnet / mit Fahrdienst</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>14.00 – 16.00</b>	<b>Begegnungsstätte (BG) geöffnet</b>

#### *Im Kunsthaus Heide:*

<b>Montag</b>	<b>10.30 – 13.30</b>	<b>Markt 19</b> <b>Arbeiten mit Holz</b>
<b>Dienstag</b>	<b>13.30 – 16.30</b>	<b>Arbeiten mit Holz</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>10.30 – 13.30</b>	<b>Pastellmalerei + Kreidemalerei</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>13.30 – 16.30</b>	<b>Glas, Ton, Malerei</b>

<b>Projekte:</b>	<b>Ausdruckszentriertes Malen</b> <b>Schnupperzeit</b> <b>Weitere Infos und Termine zu den Projekten bitte tel.</b> <b>erfragen in der Zeit von 8.30h-12.30h</b>
------------------	---