

NEBEL LEBEN



brücke
dithmarschen e.V.

Die Zeitung der

Ausgabe 2/2026

I N H A L T

Titelseite	Irina Lück	01
„Schäftsache“	Uli Juhl	03
Johanns Einwurf	Johann Treplin	04
Danke für das 40jährige Jubiläum	Vera Warnke	04
Bedeutung des Wortes „Freiheit“	Susann	05
Meine Freiheit-dem Leben	Jenny Eichler	05
Hommage an Hermann Hesse	Nicole Rühlmann	05
Gedanken zur Freiheit	Uli Juhl	06-07
Freiheit in der Musik	Susann	08-09
Das Glück	Vera Warnke	09
Frei wie ein Vogel	Jenny Eichler	09
Habt Dank	Nicole Rühlmann	09
„Die Wallener“ im Kunsthaus	Birgitta Jasper	10
Dankeschön	Vera Warnke	10
Bedingungslose Freiheit	Jenny Eichler	11
Ich zeichne mein Leben, Meine kleine Freiheit	Vera Warnke, Heidi	11
Der Panther (eingereicht J.T.)	Rainer Maria Rilke	12
Meine Gedanken zu diesem Gedicht	Johann Treplin	12
Einfach an der Küste stehen	Vera Warnke	13
Die Balance finden	Jenny Eichler	13
„Leben allein genügt nicht“ (eingereicht)	Hans Chr. Andersen	13
Liberté- Freiheit	Jenny Eichler	14
Freiheit	S.W.	14
Freiheit in anderen Sprachen	Susann	15
Der Ausflug gestern war doch der Hit	Vera Warnke	15
Der Büsumer Seeräuber	Matthias Weißel	16
Wieder geschafft und in Büsum Urlaub gemacht	Vera Warnke	16
Basar in der Brücke Dithmarschen e.V.	Redaktion	17
Freiheit als Glücksgefühl	Jenny Eichler	18
Interview im Cafe'Ole: „Was bedeutet Freiheit für Dich?“	Sissy Bechtolf	19
Wortsuchspiel zum Thema „Freiheit“ (Auflösung S. 25)	Uli Juhl	20
....Und nun kommt Werbung....	Uli Juhl	21
Aus unserem Archiv 2022 und 2021	Redaktion	22
Lieblingsrezepte	Redaktion	23
Witze	Redaktion	24
Auflösung des Wortsuchspiels von S. 20	Uli Juhl	25
„Die Haiiopeis“	Thomas Siemenssen	26
Impressum	Redaktion	27
Offene Angebote	Redaktion	28

„Schäftsache“

Liebe Leserinnen und Leser der NEBEL LEBEN,

für diese neue Ausgabe der NEBEL LEBEN hat sich die Redaktion darauf geeinigt, sich dem Thema Freiheit zu widmen.

Ich gebe zu, es war ein mutiger Entschluss. Vielleicht auch ein klein bisschen naiv, oder blauäugig? Denn je mehr wir uns dem Thema genähert haben, umso mehr wurde uns klar, wie umfangreich, wie vielfältig das Thema ist.

Wo und wie erlebe ich Freiheit? In welchem Zusammenhang? Manchmal sind es die kleinen Dinge, z.B. die Auswahl zwischen Artikeln im Supermarkt, oder die vielen Programme im Fernsehen mit vielen unterschiedlichen Quellen, mich zu informieren. Oder die Möglichkeit, an politischen Entscheidungen teilzuhaben. Aktiv oder per Stimmrecht.

Sehen und lesen Sie, was die Redaktion an vielen Ideen und Beiträgen zusammengetragen hat. Ergänzt durch die tollen Bilder der Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Kunsthauses/Malgruppe, die wir dankenswerter Weise immer wieder mit in die Zeitung aufnehmen können. Was für eine Vielfalt!!!

Was gibt es sonst so Neues?

Am 06.05. haben wir unser 40-jähriges Jubiläum mit ganz vielen Menschen gefeiert. Es waren so viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus den BG's und aus dem Kunsthaus/Malgruppe dabei, viele Vertreter und Vertreterinnen aus der Politik, Verwaltung und kooperierenden Einrichtungen. Viele tolle Worte zu der kontinuierlichen, guten und wertvollen Arbeit der Brücke Dithmarschen e.V. seit 40 Jahren. Ein rundum schönes Fest, was uns von vielen Seiten hinterher so gesagt wurde.



Unser 1. Vorsitzender und Landrat, Thorben Schütt, bei seinen Grußworten.

Seit dem 01.01.26 gilt eine Leistungsvereinbarung mit der Koordinierungsstelle soziale Hilfen (KOSOZ), die dies im Auftrag des Landes Schleswig-Holstein mit unserem Geschäftsführer, Herrn Arens, verhandelt hat. Dadurch ist die Finanzierung der Brücke weiter gesichert. Außer, dass wir nun Daten von Ihnen erheben, die wir der KOSOZ als Nachweis unserer Tätigkeit melden, ändert sich für Sie nichts. Wenn Sie dazu Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Die BG Sommerfeste in Heide und in Brunsbüttel waren gut besucht, im September werden wir dort auch jeweils einen Ausflugstag anbieten.

Der Basar wirft schon seine Schatten voraus, am 06.11. ab 13.30 wird es wieder viele herbstliche und weihnachtliche Artikel zu bestaunen und vor allem auch zu erwerben geben. Kaffee, Kuchen zum Selbstkostenpreis, Geselligkeit, Musik gibt es wie immer als Zugabe obendrauf.

So, und nun zum Schluss der „Schäftsache“ wünsche ich Ihnen, sich die Freiheit nehmen zu können, diese neue Ausgabe in Ruhe zu durchstöbern.

Gutes Gelingen dabei wünscht

Uli Juhl

Johanns Einwurf
LEBEN mit der BIBEL



Freiheit in der Bibel

„Zur Freiheit hat uns Christus befreit,“
so heißt es im Neuen Testament der Bibel
im Galater-Brief. Er wurde von dem Hei-
denmissionar Paulus verfasst.

Es war die Zeit des Urchristentums im
ersten Jahrhundert nach Christus und spielte
sich im nordöstlichen Mittelmeerraum ab.
48 n. Chr. hatte in Jerusalem das Apostel-
konzil stattgefunden, in dem die Apostel,
u.a. Petrus und Paulus, die Wahrheit des
Evangeliums bestätigt und anerkannt hat-
ten.

Von dieser Grundlegung aus formulierte
Paulus ca. 54/55 n. Chr. im Galater-Brief
seinen Freiheitsbegriff und legte dies – be-
züglich seiner Sicht der Dinge – dar.

„Zur Freiheit hat uns Christus befreit.“ –
Was ist dieses nun für eine Freiheit? Es ist
die Freiheit eines Christen, denn Christus
hat mit seinem Sühne-Tod alle Sündhaf-
tigkeit und damit alles Trennende zwischen
Menschen und Gott beiseitegeräumt. Im
Glauben an Jesus Christus erhält nun der
Christ diese durch Christus ermöglichte
Freiheit vor Gott. Es ist eine geschenkte
Freiheit und hat sich in der Liebe zu Gott
und den Menschen zu bewähren. Sie er-
möglicht auch das ewige Leben bei Gott.

(J.T.)

Danke für das
40jährige Jubiläum

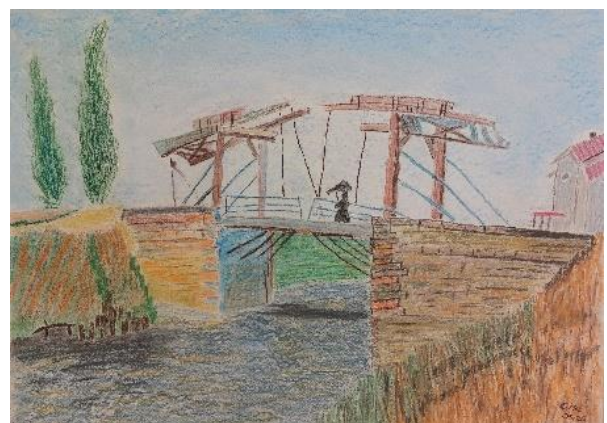


Das ist mal so richtig toll,
die Brücke machte die „40“ voll.
Reden, Frühstück und auch Malen
sind mit Geld nicht zu bezahlen.

Mit und für die Menschen sein,
immer Hand in Hand,
laden gerne jeden ein.
Mit Herz und Verstand.

Dank an alle
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
macht noch 40 Jahre weiter.

(Vera Warnke)



“Brücke nach van Gogh“
(Pastellkreiden),
Gisela Freese



„Asiatische Mondsichel“ (Acryl-Tinten auf

Leinwand), Gisela Freese

Bedeutung des Wortes „Freiheit“

Als das Thema der neuen NEBEL LEBEN-Ausgabe stand, stellte sich mir unter anderem die Frage: „Was versteht man unter dem Begriff „Freiheit“?“

Im Duden findet man dazu unter anderem die Definition, dass es sich bei dem Begriff „Freiheit“ um ein feminines Substantiv handelt und es drei verschiedene Bedeutungen hat.

Zum ersten handelt es sich um einen Zustand, bei dem sich jemand von Zwängen oder Lasten, empfundenen Bedingungen, Verpflichtungen etc. befreit hat und seine Entscheidungen nicht mehr eingeschränkt sind. Also eine Art Unabhängigkeit und Ungebundenheit.

Die zweite Bedeutung liegt darin, sich frei und ungehindert bewegen zu können, und nicht (mehr) gefangen zu sein. Als Beispiel wird hier aufgeführt, dass man beispielsweise ein Tier befreit und ihm die Freiheit schenkt.

Als dritte Bedeutung des Begriffs Freiheit führt der Duden das Recht auf, etwas zu tun, ein Vorrecht, welches jemandem zusteht oder welches sich die Person nimmt. Man kann sich also besondere Freiheiten erlauben, sich die Freiheit zu etwas nehmen, die Freiheit der Wahl haben usw., (Quellenangabe: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Freiheit>).

(Susann)

Meine Freiheit-dem Leben

Frei in seinen Entscheidungen, frei in seinem Inneren selbst zu sein. Frei in seiner Bestimmung. Frei, in dem was man tut, was man möchte, was man ist und was man hat. Ein Stück Freiheit, in seiner Erfüllung, seinem Sein, seinem Ist. Seinem Wesen, was man ist, was man gewesen. Einfach frei zu sein und seine Erfüllung finden und zu leben. Jetzt und in Freiheit alles zu geben. Frei von Gedanken, stetig im Leben. Frei in Gedanken und allem im Leben. Frei sein zu können und zu dürfen. In Freiheit zu leben und das Leben genießen. Ich bin frei, in Freiheit -dem Leben.

(Jenny Eichler)

Hommage an Hermann Hesse Des Künstlers Werk

So ich Kunst für mich entdeckte
Des Künstlers Werk mich seltsam rührt
Die tiefsten Tiefen es erweckte
Als sei er durch mein Herz spaziert

Dann belebt es meine Sinne
Verborgenes wird offenbart
Dank des Künstlers Werk gewinne
Mein Herz an Reife und an Saat

(Nicole Rühlmann)

Gedanken zur Freiheit

Freiheit. Ein Begriff, ein Gefühl, eine Anschauung, ein Gut? All das passt als Beschreibung dieses einen Wortes, und zeigt, wie komplex es doch ist.

Was bedeutet Freiheit denn in unserem täglichen Leben und Erleben?

Ich darf meine Meinung sagen. Mich auch kritisch äußern. Ich darf fahren und reisen, wohin ich möchte. Ich darf Dinge für mich entscheiden und auch tun, solange ich damit niemandem schade.

Ich darf mich politisch beteiligen. Ob nun in einer Partei, in der Gemeindevertretung in meinem Wohnort, und auch schon durch die Möglichkeit, mit der Stimmenabgabe bei einer Wahl mitzubestimmen, wie sich eine Regierung/Interessenvertretung zusammensetzt.

Wenn ich mit Dingen unzufrieden bin, darf ich das sagen. Ich darf das auch mit anderen Menschen gemeinsam tun, auf Kundgebungen, bei Demonstrationen.

Wie sähe es nun aus, wenn das alles wegfiel? Sehr düster, sehr grau.

Es gibt nicht weit weg Länder, die genau diese Rechte ihrer eigenen Bürger einschränken. Zwar gibt es auch dort Wahlen, aber die Möglichkeit, wirklich zwischen verschiedenen Parteien oder Kandidaten auszuwählen, gibt es quasi nicht.

Menschen, die sich kritisch äußern, werden eingesperrt. Kinder werden angehalten, ihre Eltern zu melden, wenn die sich auf eine Art äußern, die nicht erlaubt ist. Kollegen, Nachbarn, sogar Freunde zeigen sich gegenseitig an. Wer kann da wem vertrauen?

Menschen, die in der damaligen DDR lebten, wissen sicher, wovon ich da spreche.

Hier nehmen wir unsere freiheitlichen Rechte als selbstverständlich wahr, nutzen und genießen sie, ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein?

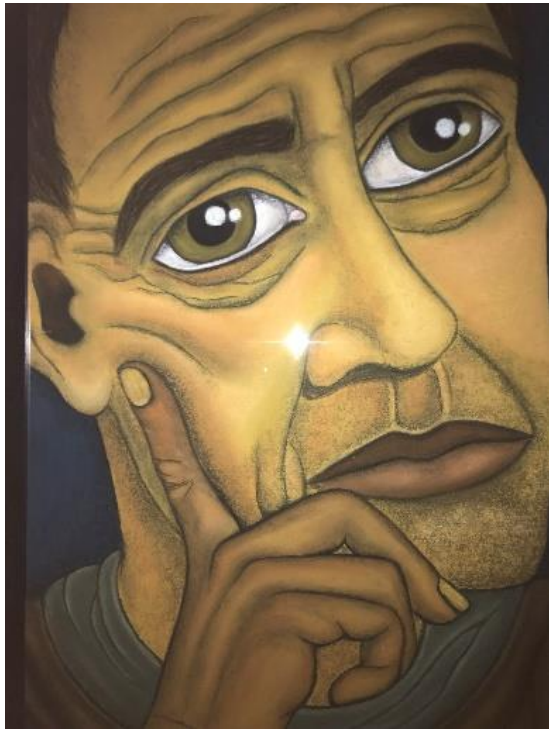
Aber, dieses Gut Freiheit ist gefährdet. Es gibt Bestrebungen aus der politisch rechten Seite. Sollte sich diese Kraft durchsetzen, wird es mit Sicherheit Einschränkungen in dem geben, was wir heute noch für selbstverständlich halten. Wir werden sie dann spüren.

Der Zuwachs an Zustimmung für Parteien, die von behördlichen Organen gesichert oder zumindest in Teilen als rechtsextrem eingestuft werden, entsteht in erster Linie durch Unzufriedenheit. Der Unmut über die bestehende Regierung, die sicher nicht alles richtig macht (wer will das schon von sich behaupten, immer alles richtig zu machen), wird gefüttert und genährt von diesen rechten Parteien. Sie versprechen Dinge, die den Unmut bedienen, ohne wirklich vernünftige, durchführbare Lösungen zu haben. Es wird Zwietracht gesät, es wird ausgegrenzt, es wird diffamiert. Toleranz, Vielfalt sind diesen Parteien ein großer Dorn im Auge. Menschen, die leistungsorientierte Kriterien nicht erfüllen, werden es dann sicher erheblich schwerer haben. Ob das bestehende Netz an Hilfen dann weiter Bestand hat, wage ich zu bezweifeln.

Daher mein Apell, mein Herzenswunsch. Sollten Sie bei der nächsten anstehenden Wahl überlegen, Ihre Stimme einer Partei aus dem rechten Spektrum zu geben, gehen Sie bitte in sich. Sind diese Versprechungen wirklich Ihr Wunsch, oder ist es die Unzufriedenheit, ist es das Gefühl, es denen „da oben“ mal zu zeigen?

Diese Entscheidung ist Ihr Recht. Ob es bei diesem Recht bleibt, falls Sie sich mal anders entscheiden möchten, wenn diese Kraft, die Sie mit gewählt haben, die Regierung stellt? Die Erfahrung aus der deutschen Geschichte zeigt, faschistische und totalitäre Regime sorgen durch die Beugung

des Rechts für ihren Verbleib an der Macht. Die Ergebnisse dieser Beugung wirken sich auf uns alle aus, es wird nur eine kleine Elite geben, die vermeintlich davon profitiert. Und seien Sie sicher, wir gehören nicht zu dieser Elite.



Nicole Rühlmann, Pastellkreide

Themenwechsel:

Die inzwischen unglaublich fortgeschrittene Technik, Entwicklung in der digitalen Welt bringt uns Erleichterung, ist uns mitunter Hilfe im Alltag. Es ist eine Frage da, also schnell mal „Googlen“. Wie lange hat Supermarkt YX offen? Frag Google. Wie wird das Wetter morgen in Oberammergau? Frag Google. Wie steht es gerade im Spiel des HSV? Steht im Kicker online. Ich brauche ein bestimmtes Teil von irgendwas – schnell mal bei Amazon bestellen. Und so könnte ich diese Liste, wie jede/r andere auch, unbegrenzt weiterführen.

Ich bin im Grunde überall erreichbar. Praktisch, weil ich überall telefonieren kann, überall Hilfe anfordern kann. Kritisch, wenn ich nicht erreichbar sein

möchte. Soll mich mein Chef im Urlaub anrufen können, wenn ich verreist bin? Oft höre ich den Satz: Warum hat es mit der Antwort so lange gedauert, als ich dir eine WhatsApp geschickt habe? Es wird also eine Verfügbarkeit erwartet, die Zeit scheint hier eine andere Dimension erreicht zu haben.

Wo, oder bis zu welchem Punkt, gewinne ich Freiheit durch digitale Technik, aber wo macht sie mich auch abhängig, also auch unfrei? Insterfacegrambook oder wie die ganzen Plattformen auch heißen mögen (es ist unschwer zu erkennen, dass ich kein Fan davon bin), erzeugen bei den Nutzern und Nutzerinnen den Wunsch, immer aktuell, immer online zu sein.

Wo präsentiert gerade jemand etwas, wo reagiert gerade jemand auf den Kommentar einer/s anderen. Bloß nichts verpassen. Das kann sich soweit steigern, dass ein Leben ohne den Zugang dazu unvorstellbar erscheint.

Ich glaube, es ist gut, wachsam zu sein. Die Freiheit, in der wir leben ist ein Geschenk. Ein sehr großes Geschenk.

Lassen wir uns das nicht wegnehmen. Die digitale Welt bringt Vorzüge, kann mich aber auch einengen. Was möchte ich?

Mit diesen Gedanken lasse ich Sie bewusst zurück. Vielleicht entsteht daraus ja mal ein Gespräch, in der Realität, von Angesicht zu Angesicht.

Gedanken von Uli Juhl

Freiheit in der Musik

Als ich das Thema für die neue Ausgabe der „NEBEL LEBEN“ erfuhr, jubelte ich innerlich. Sogleich sprudelten die Ideen förmlich aus mir heraus. Also dachte ich mir, mindestens zwei Beiträge dazu einzureichen. Wobei ich natürlich längst nicht ins Detail gehen kann. Jedem Leser und jeder Leserin werden wahrscheinlich noch viele weitere Beispiele an Liedern einfallen, die das Thema „Freiheit“ zum Inhalt haben.

Zuerst fällt mir da Marius Müller-Westernhagens Song „Freiheit“ aus dem Jahr 1987 ein. Inspiriert wurde er von einer Sightseeing-Tour durch Paris, bei der er auf ein Zitat des Historikers François-Auguste Mignet stieß. In diesem Zitat heißt es übersetzt: „Unsere Enkel, die auf unseren Gräbern tanzen werden“. In den Jahren 1989/90 wurde Westernhagens „Freiheit“ als Live-Mitschnitts aus einem Konzert zu einem der beliebtesten Wende-Songs.

Peter Maffay brachte 1996 den Song „Freiheit die ich meine“ heraus. Im Jahr 2000 veröffentlichte die Münchner Freiheit (die sich nach einer gleichnamigen U-Bahn-Station benannt hat) ein Album mit dem Titel „Freiheit die ich meine“.

Jede Woche Mittwoch findet in der Brücke um 16 Uhr das Singen mit Carola statt. Öfter wird dabei auch der Hit „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“ von Reinhard Mey ausgewählt.

Natürlich haben sich auch zahlreiche weitere Künstler dem Thema Freiheit gewidmet. So sang schon die italienische Sängerin Milva im Jahr 1979 „Freiheit in meiner Sprache heißt Liberta“. Hier eine kurze Passage daraus, die meiner Meinung nach viel Wahres beinhaltet: „Freiheit in meiner Sprache heißt Liberta!

Gibt es ein schön'es Wort als Liberta! Doch nicht nur in Italien – überall wo Menschen leben – **stehst Du an erster Stelle, Liberta!**“

Auch Andreas Fulterer aus Südtirol, mein derzeitiger Lieblingssänger, hat einen Song mit dem Titel „Ich bin frei (Liberta)“ veröffentlicht. Das Stück gibt es sowohl in einer deutschen und einer italienischen Fassung. In diesem Lied geht es um die persönliche Freiheit, und dass es egal ist, ob man arm oder reich sei. Man solle sein Leben so leben, wie man mag. Den italienischen Text für das Lied hat er, wie übrigens bei vielen seiner italienischsprachigen Versionen, selbst geschrieben. Dabei übersetzte er die deutschen Originalversionen aber nicht einfach, sondern schrieb neue Texte dazu. Auch ein Ausdruck von künstlerischer Freiheit.

Gerade hier im Norden kommt man um die Band Santiano schlecht umhin. Auf ihrem Debütalbum aus dem Jahr 2012 ist auch das Stück „Lieder der Freiheit“ zu finden. In ihm geht es um die Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl, gerade auch in stürmischen Zeiten. Und vom Film „Große Freiheit Nr. 7“, in dem Hans Albers die Hauptrolle spielte und dem der Gassenhauer „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“ entstammt, brauche ich bestimmt nicht weiter zu sprechen.

Wie ich in einem weiteren Artikel dieser Ausgabe schreibe, heißt Freiheit auf Tschechisch Svoboda. Und da fällt mir doch bei dieser Gelegenheit gleich einer der bedeutendsten tschechischen Komponisten des letzten Jahrhunderts, Karel Svoboda, ein. Dieser war auch in Deutschland kein Unbekannter, hat er doch unter anderem die Filmmusik zu „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“, „Der Salzprinz“ und die Musik zu den Zeichentrickserien „Die Biene Maja“, „Pinocchio“, „Wickie und die starken Männer“ und „Nils Holgersson“ komponiert, auch zahlreiche Hits von Karel Gott und anderen Künstlern stammen aus seiner Feder. Karel Gott sang übrigens im Duett mit der norwegischen Künstlerin Wencke Myhre das Lied „Unterwegs in die Freiheit“.

Weitere international bekannte Künstler bzw. Bands, die über die Freiheit singen, sind unter anderem Queen mit „I want to break free“, Jimmy Hendrix mit „Freedom“ und Richie Havens, dessen Song ebenfalls „Freedom“ heißt.

Neben Pop-, Rockmusik und Schlagern gibt es noch andere Musikrichtungen, in denen das Thema Freiheit stark vertreten ist. Dazu gehören beispielsweise Volkslieder wie „Brüder zur Sonne zur Freiheit“, „Freiheit, die ich meine“ aus dem Jahr 1815 und „Turner reicht die Hand zum Bunde (Freiheitsschwur)“.

In Nationalhymnen ist das Thema Freiheit auch vertreten, allen voran in der 1792 erstmals aufgeführten „Marseillaise“, die den deutschen Titel „Sei uns gegrüßt, du holde Freiheit“ trug. Und in der deutschen Nationalhymne „Das Lied der Deutschen“ von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben heißt es gleich zu Beginn der 3. Strophe „Einigkeit und Recht und Freiheit“. Auch hier finden sich bestimmt noch viele weitere Beispiele für Hymnen, die sich dem Thema Freiheit widmen.

(Susann)

Das Glück

Eine Welle des Glücks
ging an mir vorbei,
hat mich ein Stück mitgenommen.
Es war plötzlich so leicht,
bin eine Weile mit geschwommen.

Eine Welle des Glücks
hat mich angesehen,
holte mich aus dem Schatten heraus,
und ich ließ es geschehen.
Endlich fühlte ich mich wohl
in meiner Haut.

Und das Glück, das sich im
Herzen findet
ist alles, was sich mit Dir verbindet.

(Vera Warnke)



Bild: „Rosenbrustschnäpper“ (Pastellkreiden auf buntem Karton), Barbara Struve

Frei wie ein Vogel

Ich bin frei wie ein Vogel. Ich fühle mich glücklich und wie neu geboren. Denn was mich umgibt kommt von oben. Die Wolken ziehen an mir vorbei. Ich bin geflogen im Flugzeug ganz weit oben. Freiheit. Freiheit bedeutet losgelöst zu sein. Ich empfinde das so. Frei in seinen Gedanken zu sein, und sich selbst zu spüren. Im Hier und Jetzt gefesselt und gefangen zu sein. Aber im positiven Sinn. Wie elektrisiert und benebelt von dem, was mich umgibt. Diese angenehme Leere zu spüren und in ihr zu leben. Freie Gedanken zu haben und miteinander zu teilen.

Ich bin frei wie ein Vogel. Denn meine Gedanken fliegen umher, spannen die Flügel. Heben ab und schwingen umher. Ich bin glücklich, denn alles was mich umgibt ist Glück, Freude und das Leben. Ja, vor allem das Leben. Die Freiheit, die man im Leben findet, braucht und sucht. Ja, sie ist da. Freiheit so besonders und echt. Ja, wir brauchen sie -die Freiheit. Und das meine ich echt. Freiheit.

(Jenny Eichler)

Habt Dank,

dass Freund ihr wart mir und zu Zeiten,
da Unaussprechliches geschah,
ließ los ich und mich dann verleiten,
zu glauben, ich sei nah und da.

(Nicole Rühlmann)

„Die Wallener“ im Kunsthaus



Im Rahmen der Kunstgriff – Ausstellungen im Kunsthaus und der Begegnungsstätte der Brücke Dithmarschen e.V. gab es Donnerstag, den 3. September eine Sonderveranstaltung mit Musik, Kaffee und Kuchen im Kunsthaus der Brücke, und damit die Möglichkeit, mit den Kunstschaaffenden zu reden oder ihnen sogar beim Arbeiten zuzusehen.

„Die Wallener“ spielten auf ihren historischen Instrumenten, wie auch schon in den vergangenen Jahren, hatten aufmerksame, interessierte Zuhörer und bekamen entsprechend viel Beifall. Das Angebot von Birgitta, auch eine Führung durch die Ausstellung in der Begegnungsstätte zu machen, wurde dankend angenommen.

(Birgitta Jasper)

Dankeschön

Ein Kunstgriff im Alltag,
so klein er auch scheint.
Ein Nachmittag im Kunsthaus
lud zum Verweilen ein.
Mit den „Wallenern“ Kaffee und Kuchen
und fröhlich sein.
Eine kurze Zeit
miteinander.
Birgitta war wieder in ihrem Element,
so wie sie jeder kennt.
Danke für die Auszeit.

(Vera Warnke)

Bedingungslose Freiheit

Draußen sitzen,
den Moment genießen, abwarten.
Freiheit.
Grenzen lernen, kennenlernen,
Freiheit spüren.
Freiheit bedeutet frei zu sein,
losgelöst im Hier und Jetzt. Von Kummer
und Schmerz, Leid und Elend.
Glücklich zu sein, in dem was man hat und
was man tut. Freiheit kann bedeuten, auf
sich allein gestellt zu sein und sich zu spü-
ren. Freiheit ist grenzenlos und bedingungs-
lose Glückseligkeit. Freiheit heißt für mich
Glück. Glück zu haben, zu bestreben und
auch anzunehmen. Freiheit ist Freiheit.
Draußen, aber auch drinnen. Sein eigener
Herr zu sein und tun können, wonach einem
ist. Einfach frei zu sein. Freiheit.

(Jenny Eichler)



„Durst“ (Aquarell), Gisela Freese

**Ich zeichne mein Leben
mit bunten Farben
auf ein Blatt Papier.**

Ich überstreiche alle Narben,
bis ich mich wieder spür.
Mein Leben bekommt wieder einen Sinn,
fast wie ein Neubeginn.

(Vera Warnke)

Meine kleine Freiheit

Ich bin keine regelmäßige Horoskop-Le-
serin. Aber im August las ich es zufällig.
Und dort stand: „Gönnen Sie sich ein Stück
Freiheit, denn damit bekommen Sie neue
Kraft und Stärke vermittelt.“

„Wenn nicht jetzt, wann dann? Das kann ja
nicht schaden“, dachte ich. „Vielleicht ist
das ein richtiger Schritt, um aus einem alten
Schema, das sich in den letzten Jahren bei
mir durch eine 4 Jahre dauernde Krank-
heitszeit aufgebaut hatte, auszubrechen.“

Diese Zeit wirkt noch nach: Ich muss im-
mer noch starke Medikamente einnehmen,
die müde machen, Autofahren ist nicht er-
laubt, gehen kann ich nur am Rollator. Mein
geliebtes Werkeln im Garten musste ich
aufgeben.

Eines Tages besuchte mich eine Mitarbei-
terin vom WKK, um mich u.a. über den
Umgang mit Hilfsmitteln zu beraten.

Als ich ihr von meiner Gartenliebe er-
zählte (ich muss wohl sehr traurig ausgese-
hen haben), hatte sie die rettende Idee: Sie
wollte mir helfen, einen neuen Weg zu fin-
den, wo scheinbar keiner war. Während un-
seres Rundgangs durch unseren großen
Garten erklärte sie mir: „Du kannst keine
Beete umgraben, nicht den Rasen mähen –
aber Du könntest z.B. Pflanzen aussuchen,
einpflanzen, gießen, neu ordnen, dekorie-
ren.“

Ich dachte darüber nach, startete einen
Versuch und fand dadurch tatsächlich wie-
der mehr Lebensfreude.

Es gelang mir, meine **Freiheit** zu erhalten
und meinen eigenen Tagesrhythmus zu fin-
den.

Dafür und für viele andere Erlebnisse bin
ich unendlich dankbar z.B.: Herr Juhl rich-
tete Video-Schaltungen ein, so konnte ich
mit der Zeitungsgruppe und der Brücke in
Verbindung bleiben. – Die Erfindung des
Rollators ist ein großes Geschenk für uns
Menschen mit Bewegungseinschränkun-
gen. – Alle Menschen, die mir begegneten,
waren immer freundlich und hilfsbereit.

-Von Herzen Danke-

(Heidi)

Der Panther
Im Jardin des Plantes, Paris
Rainer Maria Rilke

Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf-. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille –
und hört im Herzen auf zu sein.



Nicole Rühlmann (Pastellkreiden)

**Meine Gedanken zu diesem
Gedicht
von Rainer Maria Rilke**

Es ist 1902/1903 entstanden. Es beschreibt das Leben eines Panthers im zoologischen Garten, genauer gesagt in seiner Gefangenschaft in einem größeren Käfig dort. Es ist eine Geschichte des Symbolismus.

Hier wird ein Tier beschrieben, das um seine Freiheit beraubt ist, es dreht sich nurmehr „im aller kleinsten Kreise“ im Käfig, dabei immer die Gitterstäbe desselben im Auge habend.

In seiner widernatürlichen Umgebung ist es für den Panther gleichsam eine Qual, seiner Freiheit beraubt zu sein. Er kann seinem beengenden Käfig nicht entkommen. Stattdessen zermürbt ihn die Monotonie des Käfigs und macht ihn müde.

In der ersten Strophe wird deutlich, dass er aussichtslos seiner „Welt“ entzogen ist, der freien Natur, und „jämmerlich“ sein Dasein in seiner Unfreiheit zu fristen hat. Ja, welche Frist wird ihm bleiben?

In der zweiten Strophe wird erkennbar, was der Panther doch eigentlich für ein elegantes und stolzes Tier ist, eine faszinierende Großkatze, deren Willen geradezu betäubt ist.

In der letzten Strophe zeigt sich nun, dass das Innenleben des Panthers stark leidet. Ein kraftvolles Wesen, deren Herz und Seele auf grausame Art und Weise in Mitleidenschaft gerät.

Ich finde, angesichts dieses erschütternden Zeugnisses eines leidenden Panthers durch R.M. Rilke zeigt sich, dass die Freiheit aller Lebewesen, sei es ein Panther oder Mensch, ein immer wieder zu schützendes Gut ist. Denn die Würde jedes Lebewesens ist sehr wichtig.

(J.T.)



Vera Warnke (schwarze Stifte)

Einfach an der Küste stehn,
spüren wie die Haare wehn,
hier fühl ich mich richtig leicht,
Sorgen sind ganz weit.
Jetzt kann Zeit und Raum vergehn.

(Vera Warnke)



„Treue Seele“ (Aquarell), Sielke Sjut

Die Balance finden

Mitte- ein Halt

Bewegen zur Mitte.
Ein Kreisen, ein Schwingen.

Die Balance ist es, die uns hält.

Sie ist es,
die uns befreit,
unserer Seele guttut und uns verwirklicht.

Ein Schritt, ein Schritt weiter-
Gleichgewicht halten.

Balance finden und uns bestärken,
in dem was wir tun und uns verwirklichen.

(Jenny Eichler)



Barbara Struve (Pastellkreide)

„Leben allein genügt nicht“,
sagte der Schmetterling,
„Sonnenschein, Freiheit
und eine kleine Blume
muss man auch haben.“

(Hans Christian Andersen)



„Idylle“ (Gouache Papier), Sabine Boldt

Liberté- Freiheit

„Liberté“ bedeutet auf Französisch Freiheit. Ich schreibe über die Liberté- Freiheit, weil ich die französische Sprache so sehr liebe und mich in irgendeiner Weise mit ihr verbunden fühle. Es fing in der weiterführenden Schule, 8. Klasse eines Gymnasiums an, dass ich zum allerersten Mal während eines Schüleraustauschs, das für mich noch fremde Frankreich, kennenlernen durfte. Das war mein Glück, denn hier konnte ich meine gelernten Französischkenntnisse vertiefen und in der Praxis anwenden.

In Frankreich lernte ich meinen bis heute bestehenden Kontakt, Korrespondenten (Brieffreund) kennen, mit dem ich bis heute im stetigen Kontakt und Austausch bin. Ich kann nicht sagen, warum mir die französische Sprache so sehr liegt und Freude bereitet und ich mich irgendwie mit ihr verbunden fühle. Es ist, als ob es eine Art Heimat für mich ist. Vielleicht liegt es an der hohen Gastfreundschaft und dem angenehmen mediterranen Klima, das in diesem Land herrscht. Vorteilhaft ist natürlich mein Talent für Sprachen, weshalb ich die französische Sprache auch sehr gut verinnerlichen konnte. Für mich ist diese Reise eine Reise in die Freiheit, der Liberté, ohne die ich nie die Liebe zu Frankreich entdeckt hätte und die Reise in die Freiheit meiner Selbst. Und dafür bin ich sehr dankbar.

(Jenny Eichler)

Freiheit

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“. Song von Reinhard Mey!

Ich selbst habe spontan gedacht: „Ich bin frei, wenn ich das machen kann, was ich will!“ Und das stimmt auf den ersten Blick auch. Dann fällt mir ein, dass ich eine körperliche Einschränkung am Fußgelenk habe. Körperliche Höchstleistungen konnte ich noch nie erbringen, aber auch im Alltag habe ich dadurch oft Einschränkungen. Eine Freundin erzählte von ihrem Traum, von einer Weltreise. Ich fragte, was diese wohl kosten würde, und die Antwort war - viel Geld. Also wieder eine Einschränkung, da sie selbst nicht so viel Geld besitzt.

Abends auf dem Sofa beim Fernsehen sah ich den Auftritt von Menschen, die live Songs nachsangen. Toll, dachte ich, das will ich auch machen, bis ich merkte: „Oh, da würde ich wohl keinen Ton rausbringen. Ich ging zu Bett. Morgens klingelte mein Wecker, zu früh! Ich hätte gerne weitergeschlafen, aber ich habe Verpflichtungen, für die ich bezahlt werde. Nunja, Freiheit zu entscheiden, was ich will, ist doch herausfordernder als gedacht. Die besungene „Grenzenlose Freiheit“ gibt es wohl nur in Songs und Filmen.

Ich fühle mich trotz meiner. körperlichen, finanziellen, psychischen Einschränkungen und moralischen Grenzen frei.

Regeln, Erwartungen, Vorschriften und Kontrollen sind, finde ich, in einem geringen Maß sogar gut. Es gibt mir ein Gefühl von Schutz und Sicherheit; bestes Beispiel ist der Straßenverkehr. Man gut, dass da nicht jeder machen kann, was er will.

Die Wahl in einem gewissen Rahmen zu haben, ist für mich ausreichend, um ein erfülltes Leben zu haben.

(S.W.)

Freiheit in anderen Sprachen

Für mich stellte sich, als ich das Thema für diese Ausgabe der NEBEL LEBEN mitgeteilt bekam, auch die Frage, was Freiheit eigentlich in anderen Sprachen heißt. Vom englischen Freedom hat man ja schon viel gehört. Gleichzeitig bemerkte ich bei der Übersetzung aber auch schnell, dass Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Rumänisch als Sprachen einem anderen Hauptzweig der indogermanischen Sprachfamilie zugehörig sind, und zwar den romanischen Sprachen. Denn im Französischen heißt Freiheit Liberté, im Italienischen Libertà, im Spanischen Libertad, im Portugiesischen Liberdade und im Rumänischen Libertate.

Zum zweiten Zweig zählen die germanischen Sprachen. Dazu gehören neben Deutsch auch Englisch, Niederländisch, Schwedisch, Dänisch und Norwegisch. Im Niederländischen heißt Freiheit Vrijheid, auf Schwedisch und Norwegisch Frihet und auf Dänisch Frihed.

Dritter Zweig der indogermanischen Sprachen sind die slawischen Sprachen, zu denen unter anderem Russisch, Polnisch, Tschechisch, Ukrainisch und Bulgarisch gehören. Auf Russisch, Bulgarisch, Tschechisch, Slowakisch, Slowenisch und Ukrainisch heißt Freiheit Svoboda, auf Weißrussisch Svaboda. Nur das polnische Wolność fällt hier etwas aus dem Rahmen.

Obwohl Irland nicht allzu weit von England entfernt liegt, ist Freiheit dort keine Abwandlung von Freedom, sondern heißt Saoirse, denn Irisch bzw. Gälisch gehört neben Walisisch und Bretonisch zum indogermanischen Zweig der keltischen Sprachen.

Weitere indogermanische Zweige sind Baltisch (wird in Lettland und Litauen gesprochen), Hellenisch (Griechenland) und Albanisch.

Interessant ist, dass Finnisch, Ungarisch

und Estnisch nicht zur indogermanischen Sprachfamilie gehören, sondern zu den Uralischen Sprachen. Des Weiteren gibt es die Turksprachen wie beispielsweise Türkisch und Aserbaidschanisch und die Kaukasischen Sprachen, zu denen unter anderem Georgisch gehört.

Ich habe auch mal geschaut, wie der Begriff Freiheit in außereuropäischen Sprachen geschrieben und ausgesprochen wird. Beim indischen Hindi zeigt mir der Übersetzer स्वतंत्रता an, was „swa-tan-tra-ta“ ausgesprochen wird. Auf Japanisch heißt Freiheit 自由 (ausgesprochen „furi damu“), auf Chinesisch 自由 (ausgesprochen „zh yo-u“).

Für die Richtigkeit der Übersetzungen und der Angaben zur Aussprache übernehme ich natürlich keine Gewähr. Aber vielleicht fällt euch ja auch noch die eine oder andere Sprache ein, in die ihr das Wort Freiheit (oder auch andere Begriffe) einmal übersetzen wollt. Im Internet gibt es dazu einige kostenlose Übersetzungsprogramme. (Susann)



Der Ausflug gestern war doch der Hit,

und alle konnten mit.

Mit Brötchen und Kaffee im Magen konnten wir die Seefahrt gut vertragen.

Mit Naschi im Gepäck, das fand ich so nett.

Bei der netten Chefin gab es Kuchen, natürlich selbst gebacken und sehr lecker, wie von einem Bäcker.

Danke für den schönen Tag.

Das Wetter hatte ich bestellt

(Vera Warnke)

Der Büsumer Seeräuber

Was war das damals, als Schüler der Büsumer Schule, für eine spannende Geschichte. Fasziniert lauschten wir unserem Lehrer, wie er uns die Geschichte von dem geraubten Taufbecken in der St. Clemens-Kirche von Büsum erzählte. Eine wahre Geschichte. Ein waschechter Seeräuber, namens Cord Widderich, hatte vor etwa 500 Jahren sein Zuhause in unserer Heimatgemeinde.

Auf einem seiner Raubzüge auf der Nordsee, mit seinem Schiff namens „Drache“, raubten er und seine Mannschaft ein bronzenes Taufbecken von der Insel Pellworm.



Bild: „Freibeuter“ (Aquarell),
Gisela Freese

In Büsum, seinerzeit noch eine Insel und noch nicht mit dem Festland verbunden, erhielten er und seine Männer sicheren Unterschlupf durch die Einheimischen.

Aus Dankbarkeit schenkte er das geraubte Taufbecken der Büsumer Kirche.

Taufbecken in der St. Clemens-Kirche



Bis zum heutigen Tage steht es dort im Altarraum und erinnert an die wilde Zeit der Nordsee-Piraten; es ist der älteste und kostbarste Gegenstand in der Büsumer St. Clemens-Kirche.

Besonders morgens, wenn die Sonnenstrahlen durch die Buntglasfenster fallen, zeigt dieses Taufbecken seinen schönsten Anblick.

Vor vielen Jahren bin auch ich an genau diesem Taufbecken getauft worden.

(Matthias Weißel)

Wieder geschafft und in Büsum Urlaub gemacht.

Strandkorb,
Wattenlaufen,
Fischbrötchen kaufen.
Ein schönes Buch, ein neues Tuch.
Am Hafen stehen, schön Essen gehen.
Ein „Moin“ am Deich entlang,
Kinderlachen am Strand.
Und dann ist da noch das Meer,
das mag ich so sehr.

(Vera Warnke)



Basar

in der Brücke Dithmarschen e.V.

Viele fleißige Hände haben wieder ein
abwechslungsreiches Angebot erstellt aus:

Papier, Holz, Glas, Wolle, Ton, Marmelade, Farbe, Musik

Das Kunsthaus ist wieder geöffnet und
mit seiner Engelausstellung und diversen
Kleinigkeiten dabei.

Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wann? ***Freitag, den 06.11.2026***
von 13:30 bis 16:30 Uhr
Wo? In der Brücke Dithmarschen e.V.
Neue Anlage 23-25, Heide

Freiheit als Glücksgefühl

Freiheit, Gedankengut.

Freiheit, Lebensmut.

Freiheit, Einklang.

Einklang mit der Natur und seinen Farben.

Umspielt meine Herzenslust.

Ich bin glücklich und frei in meiner Selbst.

Kann mir Gedanken machen und Entscheidungen selbst und eigenständig treffen.

Denn ich bin frei und habe Entscheidungsgewalt.

Wenn ich dennoch nicht frei entscheiden möchte, kann ich mir frei und ohne Scheu, Hilfe einholen.

Freiheit, Gedankengut Freiheit, selbstständiges Überlegen. Freiheit, Planung und Reflektieren im eigenen Sinne. Freiheit, Mut Neues zu schöpfen und Kraft zu tanken, soviel und oft es nur geht.

Freiheit bedeutet für mich, sich frei zu fühlen und frei zu denken, zu handeln und

zu erfinden. Neues auszuprobieren und niemals aufzugeben, wenn man mal scheitern sollte.

Freiheit ist die Kunst und das Spiegelbild unserer Selbst. Freiheit verkörpert Großes und viel, was uns bewegt. Freiheit heißt loszulassen und die Energie fließen zu lassen, die uns umgibt, wenn wir uns in einem freien Zustand befinden. Freiheit beflügelt und ist ein Glücksgefühl, dass wir nicht missen wollen. Freiheit ist das schönste Gefühl überhaupt, abgesehen von der Liebe, finde ich.

Wenn wir frei sind und Freiheit verspüren, fühlen wir uns glücklich. Und frei sein zu können, bedeutet uns alles. Wir fühlen uns nicht eingeengt und bedrängt oder Sonstiges. Nein, im Gegenteil. Wir fühlen uns frei. Frei, unendlich frei. In der Weite und Ferne, sowie in der Nähe und Dichte. Dies nennt sich Freiheit.

(Jenny Eichler)



Bild: „Biene Maya“

(Aquarell),

Tanja Berg

Während unseres **Frauenfrühstücks** im „Cafe'Ole“ entstand ein reger Austausch zum **Thema „Freiheit“**. Ideen und Gedanken der Teilnehmerinnen hat Sissy Bechtolf hier zusammengefasst.



Was bedeutet Freiheit für dich?



- Selber entscheiden können
- mit dem Fahrrad in der Natur radeln
- kann auch verunsichern
- mit dem Pferd ohne Sattel am Strand galoppieren
- im Sommerregen draußen tanzen
- „auspowern“ nach langem Sitzen
- auf dem Deich laufen
- ausprobieren dürfen; nicht reglementiert sein!
- meinen „Stil“ leben, unabhängig von „Trends“
- mein Auto vor der Tür
- mir leisten können, was ich möchte
- genügend Freizeit haben
- Wünschen und Neigungen nachgehen können
- Zeit (ohne Druck...!)
- auf das hören können, was mein Herz mir sagt
- alles essen können, ohne zuzunehmen ...



Freiheit

Finden Sie die Wörter?

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

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 Demokratie | 2 Landtagswahl | 3 Reisen |
| 4 Zeitungsartikel | 5 Stacheldraht | 6 Grundgesetz |
| 7 Kunst | 8 Kameraüberwachung | 9 Vielfalt |
| 10 Stimmzettel | 11 Freikörperkultur | 12 Versammlungsstätte |
| 13 Betriebsrat | 14 Glauben | 15 Minirock |



Heide, Neue Anlage 23-25

... Und nun kommt Werbung ...

Nein, keine Sorge. Ich werde Ihnen hier nun nicht ans Herz legen, ein bestimmtes, sauteures Futter für Ihre Katze zu kaufen, welches Sie dann mit einem Strauch Petersilie und lauschiger Musik Ihrer Katze anbieten. Oder ein bestimmtes Waschmittel, welches Ihre Wäsche flauschig weichspült, egal, was da alles an Schmutz drin ist.

Es geht um uns, um den Verein Brücke Dithmarschen e.V. Auch hier gibt es die Möglichkeit, Mitglied im Verein zu werden.

Natürlich werden Sie sich fragen, was Sie davon haben. Bin ich mal ehrlich, soviel ist es nicht.

Aber.... Mit Ihrem Jahresbeitrag von 25,-€ (oder freiwillig mehr) können Sie unsere Arbeit hier unterstützen und haben bei der jährlichen Mitgliederversammlung ein Stimmrecht. Es gibt einen 5-köpfigen Vorstand, 1. Vorsitzender ist zurzeit Thorben Schütt, gleichzeitig auch Landrat des Kreises Dithmarschen. Sie haben also als Mitglied auch die Möglichkeit, sich in den Vorstand wählen zu lassen.

Mit einem Mitgliedsbeitrag unterstützen Sie uns, die vielfältigen Leistungen auch weiter zu erbringen. Wir werden zwar zum größten Teil von öffentlichen Geldern getragen, aber auch Mitgliedsbeiträge sind ein Teil des Budgets, mit dem wir haushalten.

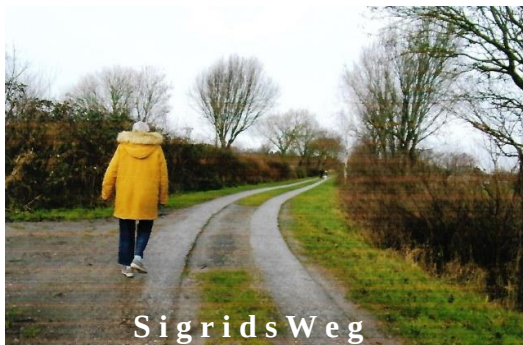
Um Mitglied zu werden, füllen sie nur 3 Formulare aus (Mitgliedsantrag, Angaben zur Bankverbindung / Einzugsermächtigung, Datenschutzerklärung). Das ist schon alles.

Formulare geben Ihnen gerne die Teammitglieder, oder nehmen sie welche aus dem Flyer-Kasten im BG Flur unten. Wir können Ihnen auch gerne welche zuschicken.

Helfen Sie mit, werden Sie ein Teil der Brücke Dithmarschen e.V.
Darüber freut sich

Uli Juhl

Aus unserem Archiv 2022



Empathie bedeutet:

Ruhig werden.

Auf den Körper achten.
Was sagt er über mich selbst?
Was fühle ich?
Was klingt nach?
Was schwingt mit?
Kommen lassen.
Annehmen.

Selig sind die, die nicht verlernt haben,
auf ihre Bedürfnisse zu achten
Selig sind die, die Menschen an ihrer Seite
benötigen.
Psalm 131,2:

„**Meine Seele** wird ruhig und still,
wie ein kleines Kind bei der Mutter.“

(Sigrid Stiegler †)

Mich fallen lassen –
in die große Hand Gottes,
die in mir ist.

Er fängt mich sachte auf.

Mich treiben lassen
in den Wellen des Tages,
voller Lebensfreude und Leidenschaft.
Begeisterung erleben.

Ich lasse zu –
dieses Kind in mir,
ich gebe sorgsam darauf acht,
leise flüstert es mir zu.

Ideenreich und kreativ
geschaffen vom Schöpfer,
und ausgestattet vom Leben
und seinen Erfahrungen

(Sigrid Stiegler †)

Aus unserem Archiv 2021

Nicht aufgeben-

Die „Mauer“
hat mir wieder geholfen.

Nach meiner Knie-OP ging es mir nicht gut. Ich erinnerte mich an den Traum, den ich vor ein paar Jahren während meiner Krebserkrankung hatte: In meinem Traum kam eine Mauer angefahren, die meine schweren Gedanken durchtrennte. Sie stellte sich schützend vor mich. Dadurch wurde ich von den ewigen Grübeleien erlöst.

Auch jetzt holte ich mir in Gedanken diese Mauer. Es klappte aber nicht jedes Mal. Immer wieder sprachen Uta, Birgitta und andere mich darauf an, machten mir Mut, es wieder zu versuchen. Danke an alle.

Die Mauer hole ich mir auch, wenn es mir im Alltag schlecht geht, um meine Grübeleien beiseite zu schieben. Diese Mauer kommt garantiert „von oben“,



Ich
danke
Dir,
mein
Schutz-
engel

(Bild gemalt von Vera Warnke)

Ein Tipp von mir für Dich: „Versuche es doch einmal. Wenn es nicht gleich gelingt, gib den Mut nicht auf.“

(Anneliese Wolfmeier †)

Lieblingsrezepte

Saftiger Schoko-Birnenkuchen



Zutaten:

150 g Zartbitterschokolade
4 Eier
200 g Schlagsahne
300 g Mehl
600 g reife Birnen
1 EL Backkakao
150 g weiche Butter
3 TL Backpulver
180 g Zucker
1Pck. Vanillinzucker

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Springform (Ø 26 cm) gut einfetten.

Schokolade grob hacken. Sahne in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und Schokolade darin auflösen. Etwas abkühlen lassen.

Birnen schälen, vierteln und entkernen. Butter, Zucker und Vanillinzucker 2 Min. auf höchster Stufe mit dem Rührgerät schaumig rühren. Eier nach und nach zugeben. Lauwarme Schoko-Sahne zugeben.

Zum Schluss Mehl mit Kakao und Backpulver rühren und unter die Masse heben. In die Form füllen. Geviertelte Birnen sternförmig in die Schokomasse drücken. Ca. 40

Min. backen. Kuchen komplett erkalten lassen.

Schlagsahne schmeckt auch sehr gut dazu.

Rezept und Tipp kommen von Sissy Bechtolf.

Sie wünscht uns viel Spaß beim Backen.

Quark-Hafer-Taler

Perfekt als gesundes Frühstück, Snack oder leichtes Dessert.



Zutaten:

250 g Magerquark
100 g Haferflocken (zart oder kernig)
2 Eier
1–2 EL Zucker oder Honig
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Vanillezucker oder Zimt
Optional: Mandelblättchen zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem dicken Teig verrühren.

Kurz 5 Minuten quellen lassen, damit die Haferflocken weich werden.

Mit leicht feuchten Händen kleine Taler formen.

In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit wenig Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Nach Wunsch mit Puderzucker, Joghurt oder Früchten servieren.

(Guten Appetit wünscht Lena Hennings, Heidis Enkelin)

W i t z e

Etwas für die Bauchmuskeln

„**Angeklagter**, bekennen Sie sich schuldig?“ – „Das kann ich noch nicht so genau sagen. Ich würde gern erst hören, was die Zeugen sagen.“

Karin zu Manfred: „Jeden Tag hocken wir vor dem Fernseher. Wann gibt es mal eine Abwechslung?“ – Manfred zuvorkommend: Das ist kein Problem, mein Schatz. Lass uns einfach mal die Plätze tauschen.“

Der Gast spricht wütend zum Portier: „Hier regnet es schon seit Tagen ins Zimmer hinein. Wie lange soll das noch weitergehen? – Mault der Portier: „Was fragen Sie mich? Rufen Sie doch den Wetterdienst an.“

Im Krankenhaus auf der Privatstation: „Die Patientin von Zimmer 10 hat einen Lachkrampf. Soll ich den Arzt rufen?“ – „Nicht nötig. Zeigen Sie ihr einfach die Rechnung!“

„**Ich möchte gerne einen Rock**“, sagt die Kundin in einer Boutique. „An was haben Sie gedacht?“ fragt die Verkäuferin. – „Einen, der zu meiner Erscheinung passt.“ – „Wie wäre es mit einem schönen Faltenrock?“

„**Ich werde dem Fahrer kündigen!**“ tobt der Chef. „Zweimal hat er mich mit seinem Fahrstil heute in Lebensgefahr gebracht! Der bringt mich noch um!“ – „Aber Schatz“, beruhigt ihn seine Frau, „gib ihm doch noch eine Chance!“

Der stolze Vater sinniert: „Woher unser Junge wohl seine Intelligenz hat?“ „Selbstverständlich von dir“, antwortet seine Ehefrau. „Ich habe meine ja noch!“

Der Lehrer sagt: "So, nun stelle ich euch am Montag wie immer eine Frage. Und wenn die mir jemand beantworten kann, der hat dann bis Donnerstag frei!" Fragt dann der Lehrer: "Wie viele Körner hat die Sahara?" Keiner weiß es.

Am nächsten Montag: "Wie viele Sterne hat der Himmel?" Wieder weiß es keiner.

Am nächsten Montag geht Fritz zum Lehrer und legt einen Euro auf den Lehrertisch. Der Lehrer fragt verwundert: "Wem gehört der Euro?" Darauf Fritz: "Der gehört MIR!!! Und Tschüss! Wir sehen uns am Donnerstag!!!"

„**Herr Direktor**, darf ich heute früher nach Hause fahren? Meine Frau will, dass ich ihr beim Hausputz helfe.“ – „Nein, das kommt nicht in Frage.“ – „Danke, Herr Direktor, ich wusste, dass Sie mich nicht im Stich lassen!“

Ein Mann läuft mit einem dicken Kopfverband herum. „Donnerwetter, was ist dir denn passiert?“, fragte ihn ein Freund. „Och, ich war im Skiurlaub.“ – „Aha, ich verstehe, der Frühjahrsschnee war verharscht ...“ – „Nein, die Kellnerin war verheiratet!“



„Überraschende Begegnung“ (Aquarell),
J.M.

Lösung für "Freiheit"

Finden Sie die Wörter?

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

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 Demokratie | 2 Landtagswahl | 3 Reisen |
| 4 Zeitungsartikel | 5 Stacheldraht | 6 Grundgesetz |
| 7 Kunst | 8 Kameraüberwachung | 9 Vielfalt |
| 10 Stimmzettel | 11 Freikörperkultur | 12 Versammlungsstätte |
| 13 Betriebsrat | 14 Glauben | 15 Minirock |

„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, 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: Sissy Bechtolf, Tanja Berg, Sabine Boldt, Gisela Freese, Lena Hennings, Birgitta Jasper, Irina Lück, J.M., Nicole Rühlmann, Thomas Siemensen, Sielke Sjut, Barbara Struve, S.W., Vera Warnke.

Gestaltung des Titelblatts: Irina Lück, (Pastellkreide/farbiger Karton)

Druck: Kreis Dithmarschen Oktober 2026

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, 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. Wir schicken Ihnen auch gerne welche zu.

Jährlicher Mitgliedsbeitrag: 25,--€.

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

Offene Angebote zurzeit:

In der Brücke Heide:

Mo+Mi: 14.00 – 16.00
Freitag: 13.30 – 16.30

BEGEGNUNGSSTÄTTE (BG) GEÖFFNET
BG GEÖFFNET (mit Fahrdienst)

Mo bis Frei 8.00 – 12.30

Telefonisch erreichbar: 0481-684940:
Psychosoziale Beratung
Re-Start
Wohnungslosen-Auswegberatung
Alltagshilfe

Montag: 10.00 – 11.30
13.30 – 16.00
14.00 – 16.00

Zeitungsgruppe
Malgruppe
BG geöffnet

Dienstag:

BG geschlossen

Mittwoch: 9.30 – 11.00

11.00 – 13.00
14.00 – 16.00
14.15 – 15.30
16.00 – 17.00

Café Caramba (Frühstück für Männer) alle 4 Wochen,
Termine nach Aushang, um Anmeldung wird gebeten.
Kochgruppe (alle 14 Tage mit Anmeldung)
BG geöffnet
Entspannungsgruppe
Singen

Donnerstag:
18.00 – 19.30

BG geschlossen
Jeden letzten Donnerstag im Monat
Treff der Angehörigen psychisch kranker
Menschen / Selbsthilfegruppe

Freitag: 10.00 – 12.00
13.30 – 16.00
13.30 – 16.30

Café Olé (für Frauen)
Malgruppe
BG geöffnet / Mit Fahrdienst

In der Brücke Brunsbüttel

Montag 9.30 – 11.30
Dienstag 14.00 – 16.00
Donnerstag 14.00 – 16.00

Wurtleutetweute 54
Frühstück und Gespräch (Termine bitte anfragen)
Begegnungsstätte (BG) geöffnet / mit Fahrdienst
Begegnungsstätte (BG) geöffnet

Im Kunsthaus Heide:

Montag 10.30 – 13.30
Dienstag 10.30 – 13.30
Mittwoch 10.30 – 13.30
Donnerstag 13.30 – 16.30

Markt 19
Arbeiten mit Holz
Arbeiten mit Holz
Pastellmalerei + Kreidomalerei
Glas, Ton, Malerei

Projekte:

Ausdruckszentriertes Malen
Schnupperzeit
Weitere Infos und Termine zu den Projekten bitte tel.
erfragen in der Zeit von 8.30h-12.30h