

KösterMagazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek



@koesterstiftung
auf instagram folgen



*Unser Schwerpunkt:
Hoffnung
in schwierigen Zeiten*



Müller

Der Nachbar im Herzen von Barmbek

Die Nachbarschaft und die unkomplizierten Menschen machen den Hamburger Stadtteil Barmbek aus. Für uns, das Team von EDEKA Müller, steht insbesondere der Spaß und die Freude an der Arbeit mit den tollen Menschen in unserer Nachbarschaft im Vordergrund.

Statten Sie uns gerne einen Besuch im Herzen von Barmbek ab. Sie finden uns in der Fuhlsbüttler Straße 188–190, 22307 Hamburg.

Wir ♥ Lebensmittel.

In eigener Sache

Wir haben die Verteilung unseres Magazins umgestellt. Selbstverständlich finden Sie das Magazin weiterhin auf unserer Website und ein Archiv mit den vorherigen Ausgaben.

In unseren Wohnanlagen und Einrichtungen erhalten Sie das druckfrische Magazin mit ausführlichem Veranstaltungsprogramm wie gewohnt in Ihrem Briefkasten. Besucher*innen finden es dort in den Auslagen und am Empfang. Unseren Clubmitgliedern schicken wir das Magazin per Post oder auf Wunsch nur digital. Außerdem versenden wir rund 300 Exemplare an befreundete Stiftungen, Behörden und Kooperati-

onspartner*innen. Auch hier machen einige von der digitalen Ausgabe Gebrauch. Wenn auch Sie einen LINK zur aktuellen digitalen Ausgabe wünschen, senden Sie bitte eine Nachricht an info@koester-stiftung.de

In unserer unmittelbaren Nachbarschaft und dem nahen Dulsberg finden Sie das Heft weiterhin in vielen Einrichtungen und Geschäften. Neu ist, dass wir in Barmbek und Umgebung auf rd. 20 Verteilstellen reduziert haben und dort jeweils eine größere Menge an Magazinen platzieren. 4× im Jahr, jeweils neu Mitte März, Juni, September und Dezember.



Foto: SL

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling steht vor der Tür und passenderweise haben wir das Thema „Hoffnung“ in den Mittelpunkt dieses Hefts gestellt.

Die Tage werden nun wieder länger und vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich wie mir und sie hoffen nach dem langen Winter auf wärmeres Wetter, mehr Sonne und buntere Farben. Weitere Gedanken darüber, was uns Hoffnung gibt und wie wir auch in trostlosen Zeiten wieder neuen Mut schöpfen können haben sich unsere Autorinnen und Autoren gemacht.

Außerdem finden Sie wie gewohnt auch in dieser Ausgabe wieder interessante Berichte aus unserem Stadtteil und der Region und über die aktuellen Aktivitäten unserer Stiftung. Ich hoffe, dass wir ein interessantes und unterhaltsames Magazin für Sie zusammenstellen konnten und im Namen aller aktiv Beteiligten bedanke ich mich ganz herzlich für ihr Interesse.

Mit den besten Grüßen für ein schönes Frühjahr 2026

Holger Langhof
-Geschäftsführer-

Hier finden Sie unser Magazin:

Eppendorf

Bezirksamt HH-Nord Rezeptionsbereich Kümmellstraße

Bramfeld

Ortsamt Bramfeld Kundenzentrum Herthastraße

Bücherhalle Bramfeld Herthastraße

Hummel-Apotheke Herthastraße

Famila Eichenlohweg

Rungehaus Rungestraße

Eilbek

Der Paritätische Hamburg Wandsbeker Chaussee

Barmbek

Fleischerei Göpp Hellbrookstraße

Apotheke am Barmbeker Bahnhof Pestalozzistraße (Fuhle)

Fisch-Feinkost Giesler Fuhle

Elefanten-Apotheke Fuhle

Budni Fuhle

BioMarkt Barmbek Fuhle

Hamburg Floristik Fuhle

Edeka-Supermarkt Müller Fuhle

Budni Alter Güterbahnhof Alter Güterbahnhof

Ortsamt / Kundenzentrum Barmbek (Foyer) Poppenhusenstraße

Öffentliche Bücherhalle Poppenhusenstraße

Praxis Dr. Bauck u. Kolleg*innen Geierstraße

Inhalt

- 3 Köster intern | Editorial 
- 4 Inhalt | Impressum | Köster intern · Köster-Mobil
- 5 Stadtteil · Neues Sportzentrum SC Urania
- 6 Stadtteil · Bei Anruf Kultur
- 7 Service Wohnen · Veranstaltungen
- 9 Titelthema · Raus aus dem Tief 
- 11 Titelthema · Heimreise – eine Kurzgeschichte über Hoffnung 
- 12 Köster intern · Martinsmarkt, Jubiläum, Stadtteilgespräch, Weihnachtsfeier, Tombola Sponsoren 2025
- 13 Vorgestellt · Anita Volkmer 
- 15 Titelthema · Freunde alter Menschen e.V. 
- 16 Titelthema · Was gibt uns Hoffnung 
- 17 Geld und Recht · Die Aktivrente und andere hoffnungsvolle Neuregelungen 
- 18 Köster-Karte
- 19 Gesundheit · Jung bleiben im Internet
- 20 Engagement · Besuchsdienst
- 21 Seelsorge · Wir und „die anderen“
- 22 Hamburg · Die Krypta – Hauptkirche St. Michaelis
- 25 Rätsel 
- 26 Plattdüütsch | Rätsellösungen



Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

Zuschriften bitte an:
Köster-Stiftung, Holger Detjen,
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg,
E-Mail: info@koester-stiftung.de

Redaktion: Ilse G. Boésen (IB), Christina Busse (CB),
Helga Büttner (HB), Holger Detjen (HD), Kathrin Heynold
(KH), Dr. Joachim Hoffmann (JH), Beate Kammigan (BK),
Dr. Holger Langhof (HL), Jörg Lohmann (JL), Erika Moser
(EM), Dr. Barbara Petrick-Rump (PR), Gigi Sams (GI),
Franziska Schriek (FS), Klaus Servene (KS),
Christian de Vogel (CdV), Gisela Walitzek (GW),
Dr. Corinna Weinert (CW), Živilė Meyer (ZM)

Fotoredaktion: Steffi Lange (SL)

V.i.S.d.P.: Christian de Vogel

Hrsg.: Vorstand der Heinrich und Caroline Köster
Testament-Stiftung
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
Tel.: 040 / 69 70 62-0, Fax: 040 / 69 70 62-99

Gestaltung: bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e.K.

Anzeigen: Birgit Dewitz (BD), dewitz@koester-stiftung.de

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Titelfoto: stock.adobe.com – ipopba
Icon „Blume“: stock.adobe.com – Keiti



Jetzt kommt bald der Frühling: Das Köster-Mobil zieht um.
Foto: Archiv

Das Köster-Mobil zieht um!

Im Dezember ging das Projekt an den Start: Jeden Montag und Dienstag von 14.30–17.30 Uhr öffnet der zauberhafte knallrote Hänger seine Klappe und bietet einen neuen Treffpunkt in unserer Wohnanlage im Vogelviertel. | Holger Detjen

Warum Montag und Dienstag? Weil an diesen Tagen das Köster-Café als beliebter Ort der Begegnung geschlossen ist. Noch steht das Köster-Mobil auf der Café-Terrasse, bald wandert es an den Brunnenplatz. Jeweils zwei Freiwillige übernehmen einen Dienst und sorgen

für heiße Getränke und leckere Bockwurst. Zum Frühjahr wird das Angebot an die wärmeren Temperaturen angepasst. Geplant sind dann auch Kaltgetränke, Waffeln und vielleicht sogar Eis am Stiel. Und wenn es einmal stürmt oder schneit, entscheidet das Team selbständig, ob der Hänger geschlossen bleiben muss.

Das neue Angebot wird bereits gut angenommen, im Frühjahr sorgt der Brunnenplatz mit seinen zahlreichen Sitzplätzen sicher für noch mehr Nachfrage. Die Finanzierung erfolgt über

Spenden, die Gruppe der Freiwilligen sorgt für alle Dinge vom Einkauf bis zum Abwasch selbst. Wird ein Überschuss erzielt, soll dieser an den Unterstützungsfond der Stiftung übergeben werden.

Vielleicht möchten Sie sich beteiligen und eine Schicht übernehmen? Dann wenden Sie sich bitte an Birgit Lehmann im Köster-Café, die den Einsatz koordiniert.

Tief atmen ... und die innere Ruhe finden

Die Einweihung des neuen Sportzentrums an der Habichtstraße war ein Meilenstein in der Geschichte des SC Urania. Attraktive Räume eröffnen viele neue Möglichkeiten. | Christina Busse

„Mensch, ihr seht ja so glücklich aus!“ – wenn Maria Akingunsade hört, dass die Teilnehmer*innen ihres Kurses von der nachfolgenden Gruppe so begrüßt werden, dann weiß sie, dass sie alles richtig gemacht hat.

Vier intensive Jahre lang hat sie sich nebenberuflich bei der Deutschen Qigong-Gesellschaft in Hamburg zur Qigong-Trainerin ausbilden lassen. Als der SC Urania im Mai 2025 sein neues Sportzentrum eingeweiht hat, konnte sie direkt mit dem neuen Angebot starten. Im hellen, luftigen, vier Meter hohen Bewegungsraum können sich die achtsamen Bewegungsabfolgen des Qigong wunderbar frei entfalten. „Wir machen langsame Übungen, bei denen alle mitmachen können. Die Teilnehmer*innen sind von Mitte 20 bis Anfang 80“, erzählt Maria Akingunsade.

Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. „Qi“ heißt übersetzt Atem, Luft, innere Kraft, Lebensenergie und Vitalität. „Gong“ bedeutet beständiges, wiederholtes Üben. „Das entspannt und gibt gleichzeitig eine Energie, die man sonst nicht hat. Qigong ist gut für das Gleichgewicht, die kleinen, tieferliegenden Muskeln werden aktiviert und man bekommt ein super Körpergefühl“, ist Akingunsade überzeugt. Die sympathische Dulsbergerin, die seit über 30 Jahren im Stadtteil lebt, ist über ihre drei Kinder zum SC Urania gekommen. „Dadurch erst habe ich gemerkt, dass ich Sport mag. Anfangs bin ich mal eine Runde durch den Grünzug gelaufen, bald bin ich als Leichtathletik-Trainerin für Kinder eingestiegen“, beschreibt sie ihren sportlichen



„Qigong hat einen besonderen Zauber“, findet Maria Akingunsade. Die Übungen entspannen und man geht mit einem Gefühl der Gelassenheit und inneren Ruhe nach Hause. Foto: CB

Werdegang. Inzwischen ist sie schon lange Übungsleiterin für Gymnastik und Eltern-Kind-Turnen. Die eigenen Kinder sind längst erwachsen, der 26-jährige Sohn trainiert heute selbst im SC Urania Kinder in Leichtathletik. „Und alle drei sind total dankbar, dass sie über den Verein zum Sport gekommen sind“, weiß die Mutter. Für Maria Akingunsade ist die Bewegung auch ein Ausgleich zu ihrer Berufstätigkeit am Schreibtisch. Dass sich die studierte China-Wissenschaftlerin dann noch für Qigong entschieden hat, liegt nahe.

Auch weitere neue Angebote ergänzen beim SC Urania den klassischen, in elf Abteilungen organisierten Vereinssport. Dazu gehören Reha- und Yogakurse ebenso wie neue Eltern-Kind-Gruppen, „die einen Riesenzulauf haben“, wie Andreas Weise, erster Vorsitzender des 1931 in Barmbek gegründeten Vereins, feststellt. Die große Sporthalle und die ebenfalls barrierefreien Bewegungsräume seien abends ausgelastet, vormittags gebe es noch freie Kapazitäten. „Es hängt vor allem von den Trainerinnen und Trainern ab. Da gibt es weiteren Bedarf“, regt Jugendwartin Sylke Weise an. Maria Akingunsade hat sich schon ein nächstes Ziel gesteckt: Sie macht aktuell eine Ausbildung zur Trainerin für Reha-Sport.



Der SC Urania ist sportliche Heimat für rund 700 Mitglieder aus dem Stadtteil und darüber hinaus. Foto: CB

Per Telefon auf Entdeckungsreise



„Bei Anruf Kultur“ hat vor fünf Jahren als kreative Antwort auf den Lockdown begonnen. Inzwischen sorgen rund 130 Museen in ganz Deutschland für ein umfangreiches, vielfältiges Programm.
Foto: Herling/Herling/Werner, Sprengel Museum Hannover

„Bei Anruf Kultur“ öffnet die Türen zu Ausstellungen in ganz Deutschland – live, interaktiv und ohne technische Hürden. | Christina Busse

„Wir betreten jetzt die erste Etage. Wie durch Zauberhand öffnet sich eine Schiebetür. Es ist sehr hell. Rechts ist eine 60 Meter lange Fensterfront, links sind Vitrinen mit Objekten. Aus dem Fenster blickt man auf einen innerstädtischen Bereich“, so nimmt Sabine Lienen-Kraft auf einen Rundgang durch das ehemalige Kaufhaus Schocken in Chemnitz mit. Das Besondere: Das Publikum folgt der Museumspädagogin heute nicht gemessenen Schrittes zu Fuß durch das Haus, sondern die 25 Teilnehmer*innen hören ihr am Telefon zu.

„Bei Anruf Kultur“ heißt das Projekt, das man als positiven Nebeneffekt der Corona-Pandemie sehen kann. „Ich saß damals im Home-Office und überlegte, was man tun kann, damit unsere Mitglieder sich nicht einsam fühlen“,

erzählt Melanie Wölwer. Als die Pressesprecherin des Blinden- und Sehbehindertenvereins Hamburg (BSVH) von Telefonführungen in Berlin hörte, war sie so begeistert von der Idee, dass sie innerhalb von wenigen Tagen zusammen mit Mathias Knigge vom Büro grauwert, Hamburger Museen und der Kulturbehörde ein ähnliches Projekt für die Hansestadt auf die Beine stellte. Mit wachsendem Erfolg: Rund 130 Museen deutschlandweit ermöglichen mittlerweile inklusive Führungen, die schnell ausgebucht sind. „Die meisten Teilnehmer*innen sind Wiederholungstäter*innen“, weiß Wölwer. Menschen mit Sehbehinderungen, eingeschränkter Mobilität oder psychischen Belastungen, aber auch solche, die sich eine Teilhabe sonst finanziell nicht leisten können. Kurz: Die auch nach dem Ende der Pandemie sonst kaum Zugang zu Kultur hätten.

Das Glasmuseum der Achilles-Stiftung in Barmbek hat im Oktober letzten Jahres erstmals eine Telefon-Führung

angeboten. „Das ist eine Supersache und so wichtig auf dem Weg zu mehr Inklusion“, sagt Kunsthistorikerin und Guide Lara Delliponti, die im Vorfeld eine Schulung erhalten hatte. „Man wird dafür sensibilisiert, wie man zum Beispiel Oberflächen, Farben, Maße und den Weg durch die Räume beschreibt“, erklärt Delliponti. Das ist auch beim Rundgang durch das Kaufhaus Schocken in Chemnitz – heute Sitz des Archäologischen Museums – erlebbar. Gerade beschreibt Sabine Lienen-Kraft ihren Zuhörer*innen die außergewöhnliche Architektur des Hauses: „Wie ein Schichttortenstein mit abgerundeter Spitze. Als es 1930 eröffnet wurde, wirkte es als Bau der Moderne wie ein UFO, das unter Gründerzeithäusern gelandet ist.“

Bis Herbst 2026 wird „Bei Anruf Kultur“ durch Aktion Mensch und die Behörde für Kultur und Medien Hamburg gefördert. Die Anmeldung ist kostenlos. „Unser Ziel ist es, das Angebot langfristig zu etablieren. Dafür sind wir zukünftig auf neue Förderungen, Sponsoren und Spenden angewiesen“, erläutert Projektleiterin Melanie Wölwer.

In Chemnitz geht die Führung ihrem Ende zu, die Teilnehmer*innen können Fragen stellen. Vor allem aber klingt ein vielstimmiges „Danke schön!“ durch die Leitung – „Das war ganz toll!“, „Wunderbare Beschreibung“, „Sehr eindrucksvoll!“, so die Resonanz.

Weitere Informationen unter www.beianrufkultur.de oder Tel. 040/20 94 04 36. Das Glasmuseum in Barmbek kann wieder zur Langen Nacht der Museen am Sonnabend, 18. April, „erhört“ werden.

Neues aus dem Service Wohnen der Köster-Stiftung

Die Köster-Stiftung bietet an ihren verschiedenen Standorten ein buntes Programm voller interessanter Veranstaltungen. Egal, ob im Vogelviertel, im Hagendeel oder Grenzbachviertel: Schauen Sie, auch als Gast, gerne vorbei! |

Beate Kammigan

Vogelviertel

Alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitglieder des Köster-Clubs bekommen das Köster-Magazin mit dem Veranstaltungsprogramm direkt nach Hause. Auf Wunsch digital. Gäste können das ausführliche Programm auch am Empfang in der Meisenstraße 25 abholen oder online unter www.koester-stiftung.de einsehen.

Anmeldung / weitere Infos: Persönlich am Empfang der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, telefonisch 040 / 697 06 20 (Mo, Mi, Do 8.30–17.00 Uhr, Di bis 14.30, Fr bis 13.00 Uhr)

Grenzbachviertel

Die Bewohnerinnen und Bewohner finden das Programm als Beilage in ihrem Köster-Magazin.

Anmeldung und weitere Infos: Tel: 0160 / 386 68 12
Per E-Mail: anmeldung.gbv@koester-stiftung.de

Hagendeel (Powalla-Stiftung)

Auch hier liegt das Programm dem Köster-Magazin für die Bewohnerinnen und Bewohner bei.

Anmeldung und weitere Infos: Telefonisch: 040 / 71 48 72 00 oder persönlich vor Ort

Und hier ein paar aktuelle Tipps:

Wohnungsbesichtigungen

Freitag, 30. April, 13:00 Uhr
Freitag, 29. Mai, 13:00 Uhr

Wir führen durch die Wohnanlage im Vogelviertel und besichtigen beispielhafte Wohnungen. Bitte melden Sie sich in unserer Hausverwaltung bei Frau Andrea Kiessling unter der Telefonnummer 040 / 69 70 62 15 an.

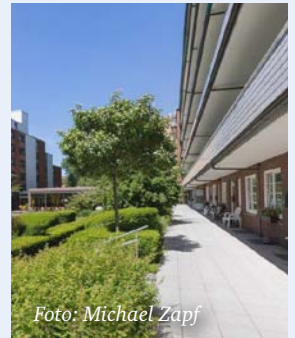


Foto: Michael Zapf



Foto: Živilė Meyer

Stadtteilstfest Bunte Meile

Sonntag, 7. Juni, 11–17:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu unserem Stadtteilstfest ein! Verbringen Sie einen geselligen Tag mit uns auf dem Außengelände der Köster-Stiftung und Amalie-Dietrich-Stieg im Vogelviertel. Auf unserer Stadtteilbühne erwartet Sie ein buntes Programm mit Musik, Tanz und Unterhaltung für die ganze Familie. Schlendern Sie über unseren Flohmarkt, stöbern Sie nach Schätzen und machen Sie das ein oder andere Schnäppchen. Für alle, die Spaß am Wettkampf haben, bieten wir eine Olympiade mit Spielen für Groß und Klein.

Ausflug zur Tanzveranstaltung „Faltenrock“

Sonntag, 31. Mai, 16:30 Uhr

mit Zeitspenderin Katrin Ohlsen
Treffpunkt: U-Bahn Habichtstraße,
Kosten: HVV-Ticket

„Faltenrock“ ist eine beliebte Ü60-Tanzveranstaltung, die seit vielen Jahren jeden letzten Sonntag im Monat in der Fabrique im sogenannten Gängeviertel stattfindet. Die Party bietet Musik aus den Genres Rock'n'Roll, Twist, Funk, Soul und Pop – eine Mischung aus „Oldies but Goldies“, die zum gemeinsamen Tanzen einlädt.



KI generiert (Gemini)

Kulturkränzchen im Hagendeel **17. Juni, 15:00 Uhr** im Gemeinschaftsraum

Regelmäßig kommen beim sogenannten Kulturkränzchen Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen zu Besuch. In lockerer Runde bei einer Tasse Kaffee können Fragen gestellt, Geschichten geteilt und neue Einblicke gewonnen werden – ganz ohne Vortrag oder festes Programm. Bei dieser Veranstaltung ist der 1. Vorsitzende Allan McHardy vom „Freunde des Lüttge-Gartens in Hamburg Lokstedt e.V.“ unser Gast.

Vogel-
viertel

Grenzbach-
viertel

Hagendeel



Salon Chic
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Groth

Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg

Mi + Do 9–13.30 Uhr / Fr 9–13 Uhr

040 - 796 96 830

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

**Ein Herz
muss Hände haben**



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

**Kurzzeit-
pflege
möglich**

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

bfo
Büro für Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 040 8090559-0
info@bfoe-hh.de

Nagelsweg 16
20097 Hamburg
www.bfoe-hh.de

**Veranstaltungen,
die bewegen.**

Ihr Thema. Unser Event. Professionell organisiert.



RENÉ SCHMIDT

MALERBETRIEB UND INNENAUSBAU

ALLES AUS EINER HAND

Renovierung • Innenausbau • Entrümpelung

Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!

Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- **Malerarbeiten** innen und außen
- **Verlegearbeiten** und Entsorgung von Teppichen, Laminat, PVC und Designplanken
- **Wohnungsauflösung/Entrümpelung**
Wir räumen Ihre Wohnung besenrein bis zur Übergabe
- **Auf Wunsch:**
 - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
 - Renovierung der alten und neuen Wohnung
 - Abwicklung der Wohnungsübergabe
 - Möbelmontage bei Möbellieferungen

Fa. RENÉ SCHMIDT

Hohnerkamp 73
22175 Hamburg
Tel.: 040 / 689 469 83
E-Mail: info@rs-schmidt.de

Raus aus dem Tief

Die Weltlage ist zum Gruseln, das gebeutelte Klima rächt sich mit Extremen und auch privat ist längst nicht alles zum Besten. Das kann ganz schön auf die Stimmung schlagen. Muss aber nicht. Denn es gibt Tricks, um wieder etwas mehr Zuversicht und Stabilität zu gewinnen. | Gigi Sams

So ein Morgen, an dem nichts rund läuft. Der Radiosprecher meldet nur Negatives, der Reißverschluss der Jacke klemmt, die sonst so nette Nachbarin geht grußlos vorbei, der Briefträger knallt grummelnd die Haustür zu, dazu Nieselregen. Verständlich, jetzt mit bewölkter Miene alles, was nun mal getan werden muss, hinter sich zu bringen, nach dem Motto „Wozu soll ich mich für irgendetwas engagieren, der Tag ist ohnehin gelaufen“. Nur ... wer so denkt, bekommt die passende Quittung, fühlt sich dadurch bestätigt. Also weiterhin auf diese Einstellung bauen oder doch lieber die Richtung wechseln? Alltagstaugliche Fragen und Tipps, die helfen, sich selbst zu überlisten und dem Frust ein Schnippchen zu schlagen:

Was ist wirklich los?

Finden Sie heraus, was tatsächlich hinter Ihrer Tristesse steckt. Liegt es an lästiger Routine, sind Sie unter- oder überfordert, sehen Sie keinen Sinn in dem, was Sie tun, hadern Sie mit dem Unvermögen, weltpolitisch einzugreifen? Wenn Sie die Ursache für Ihre Unlust herausgefunden haben, sind Sie einen Schritt weiter, wissen zumindest, wo Sie theoretisch ansetzen können.

Was kann ich tun?

Oft mehr als Sie glauben. Sie können nicht die anderen verändern, nur Ihre eigene Sicht auf Menschen, Gehörtes und Erlebtes. Das kann damit losgehen, dass Sie sich fragen: Was ist mein Anteil daran, dass es mir schlecht geht? Lass' ich mir zu viel gefallen,bürde ich mir zu viel, gebe ich zu schnell auf, bin ich zu abhängig von der Meinung anderer? Erwarte ich zu viel von mir?



Schnitzkunst auf einem Baumstumpf im Raakmoor. Foto: GS

Wie kann ich etwas verändern?

Problem angehen. Zum Beispiel Nein sagen, wenn Ihnen wieder etwas zugemutet wird, was Sie nicht machen wollen. Eventuelle schlechte Stimmung und Konfrontation aushalten.

Unterschiede machen. Die Weltlage werden Sie nicht ändern können. Sich mit Szenarien zu quälen, deren Lösung nicht in Ihrer Macht steht, kostet Energie, führt zu Enttäuschung und Erschöpfung. Lieber den Fokus auf Hoffnungsvolles, vor allem auf das richten, was Sie beeinflussen können. Diese Differenzierung entlastet und verhindert Ohnmachtsgefühle.

Spielräume nutzen. Auch kleine konkrete Dinge wie herumliegenden Müll vor dem Eingang aufheben, jemandem helfen, der mit dem Fahrkartenautomaten nicht klarkommt, für eine soziale Organisation spenden, sich dort selber oder politisch engagieren, geben das Gefühl zurück: Ich bin nicht komplett machtlos.

Positiv denken. Die Sache mit der sich selbst erfüllenden Prophezeiung zu Ihren Gunsten anwenden, also mal ganz bewusst das Beste von sich erwarten, egal, ob im Job oder privat: „Das schaffe ich!“ „Heute ist mein Tag!“ Die fördernden Formulierungen so oft wie möglich denken, gerne auch laut sagen und nicht aufgeben, wenn es nicht umgehend klappt. Ihr Unbewusstes muss sich erst an die neuen, zuverlässlichen Signale gewöhnen.

Gedanken nur wahrnehmen. In Krisen erzählt der Kopf oft Katastrophen in Dauerschleife. Nicht alles glauben, besser gedanklich feststellen: „Das ist meine aktuelle Schwarzmalerei“ statt „Das ist die Wahrheit“.

Nachrichten dosieren. Informiert zu sein, ist wichtig, dauerbeschallt zu sein, lähmt und deprimiert. Vereinbaren Sie mit sich selbst Zeit für Informationen, zum Beispiel 30 Minuten täglich und vermeiden Sie endloses Scrollen auf dem Handy. Zuversicht braucht geistige Pausen! Was auch hilft: Verstärkt auf Nachrichten achten, die positive Entwicklungen aufzeigen. DIE ZEIT beispielsweise bringt am Wochenende mit ihrem Newsletter „Was jetzt?“ ausschließlich Erfreuliches.

In den Spiegel schauen. Vielleicht liegt's an Ihrem genervten Gesichtsausdruck, der für schlechte Stimmung sorgt. Der Blick in den Spiegel, verbunden mit dem Gedanken: „So fühle ich mich jetzt und so sehen mich gerade die anderen“ reicht vielleicht schon für ein Schmunzeln und bessere Laune aller.



Schönes erleben, z.B. bei einem Konzert in der Elphilharmonie
Foto: GS

Ideen austauschen. Warum allein vor sich hin grübeln? Ein spontanes oder regelmäßiges Treffen mit Freunden oder Kolleginnen kann helfen. Eine nennt ihr Problem, alle sagen, was sie in diesem Fall tun würden. So gibt's neue, vielleicht sogar zündende Ideen.

Stärken erinnern. Sicher haben Sie in der Vergangenheit Dinge gemeistert, die anfangs schwierig, eventuell sogar aussichtslos schienen. Erinnern Sie sich daran und schreiben Sie es idealerweise kurz auf. Das gibt Kraft für aktuelle und künftige Herausforderungen. Von nun an so oft wie möglich Gelungenes notieren, um das Gehirn zu überlisten, das sich Misserfolge eher merkt.

Pausen machen. Der amerikanische Psychotherapeut Ernest Rossi meint, dass wir „ultradi-

an“ arbeiten, womit er sagen will: in einem ausgeprägtem 2 Phasen-Rhythmus. Alle 90 bis 120 Minuten fallen wir nach einem Zwischenhoch in ein Konzentrations-Tief. Wenn wir uns darüber hinwegsetzen, lässt unsere Energie und Motivation von Stunde zu Stunde nach. Das gilt für den Job genauso wie für Haushaltsarbeiten und das Gedankenkarussell. Deshalb möglichst alle 90 Minuten zumindest eine kurze Pause einlegen, Fenster öffnen, zwei bis drei Kniebeugen machen oder durchstrecken, tief atmen.

Ansprüche herunterschrauben. Der Sinn muss nicht „die Welt retten“ sein. Für jemanden da sein, richtig zuhören, etwas lernen, etwas pflegen, Gelegenheiten nutzen, um etwas Schönes zu tun, zu schaffen, zu erleben, Freude fühlen ... reicht vollkommen.

Und schließlich noch:

Zuversicht als Tagesmotto. Nicht: „Ich muss generell Optimist(in) sein“, sondern: „Das war nicht der richtige Weg, ich probiere heute etwas anderes.“ Oder: „Heute verhalte ich mich so, als würde alles gut laufen.“

Heimreise – eine Kurzgeschichte über Hoffnung

Im Sommer 2025 schrieb ich diese Geschichte für einen literarischen Wettbewerb einer großen südwestdeutschen Tageszeitung. Sie wurde im August Print und Online publiziert und fand eine große Resonanz über die regionale Verbreitung der Zeitung hinaus, obwohl sie wesentlich in der Stadt Mannheim spielt. Das Thema und auch die zugrunde liegenden Ereignisse waren und sind eben nicht auf einen Ort beschränkt. Im folgenden finden Sie einen Auszug des Textes, den Sie kostenfrei im Internet weiterlesen können ... | *Klaus Servene*

(...) Ein alter Mann, der jetzt direkt neben ihm steht, ist ihm schon vor Jahren aufgefallen im Stadtbild: Eine imposante Erscheinung mit immer noch wachen Augen und einem Gehstock in der Hand, ein Mann von prophetischem Aussehen, gekleidet in weite Hosen, in einen weit herabfallenden Umhang, mit einem grünfarbenen Turban, einem langen schwarzen Vollbart, durch den sich silberne Strähnen ziehen.

„Schön, dass es gute Menschen gibt!“, sagt der Prophet unvermittelt und akzentfrei, auf das Foto vom ermordeten Polizisten zeigend. Seine Worte sind laut und deutlich im Lärm vernehmbar. Der Namenlose nickt bloß. Der Prophet fährt fort. Gegen eine unmenschliche Macht scheine der Mensch machtlos zu sein. Wenn dich einer töten will, der seine ganz eigenen Begründungen oder Instinkte hat so etwas zu tun, im Alltag, in der Öffentlichkeit, dann kannst du dich nur selbst wehren, oder schützen, selbst davonkommen. Wieder nickt der Namenlose und wendet sich ab. Betritt schweigend die St. Sebastian-Kirche, greift in das Weihwasserbecken und bekreuzigt sich mit Blick auf

den Hauptaltar. Vor der Marienikone entzündet er mehrere Kerzen. Hier hatte er oft gekniet, Kraft geschöpft und zuweilen Botschaften hinterlassen. Heute hat er einen kleinen Stapel Flugblätter dabei, den er zum Mitnehmen im Regal neben der Ikone deponiert:

„Es wird ein Tag kommen ... ein Tag, an dem die Kraft des Miteinanders auf der ganzen Welt triumphiert ... es wird ein Tag kommen, an dem sich die Menschen ihrer Sinne bedienen, um diese Welt freier und vernünftiger zu machen ... es wird ein Tag kommen, an dem die Menschen offener und ehrlicher sein werden ... mit überlieferten und neuen Doktrinen aufräumen ... mit der Macht des Geldes brechen ... völlig neu denken werden! An diesem Tag werden die Menschen mit der Unkultur Schluss gemacht haben! Sie werden leichten und offenen Herzens sagen können, von Mensch zu Mensch: Wir sind doch Geschwister unter einer Sonne, unter einer einzigen Sonne! Verzeih mir Bruder, verzeih mir Schwester, denn ich habe euch bisher nicht als Mitmenschen erkannt! Ich habe die Welt als Objekt betrachtet, mich nicht als ein Teilchen von ihr gesehen, als Marienkäfer im Hochgebirge. Aber jetzt – jetzt hat sich alles geändert, alles! Ich habe euch lieb, bleibt locker, wir schaffen es zusammen, Kopf hoch! – Es wird der Tag kommen, an dem wir alle frei sind, wir selbst zu sein! Es wird der Tag kommen! Es wird nicht immer so sein!“ (...)

Veröffentlicht im Mannheimer Morgen (keine Bezahlschranke) https://www.mannheimer-morgen.de/kultur_artikel,-kultur-mm-schreibwettbewerb-erzaehl-mir-was-heimreise-_arid,2323574.html

Geschichte ganz lesen ohne Bezahlschranke und ohne Werbung: Blog: „Andiamo! Non-Profit-Literaturförderung aus Hamburg-Barmbek“ <https://andiamo2020.blogspot.com>



Köster intern

Zum Jahreswechsel hat die Stiftung mit zahlreichen Veranstaltungen im Innenhof Akzente gesetzt. Nach dem stimmungsvollen Martinsmarkt und seiner großen Tombola wurde das 140jährige Jubiläum mit zahlreichen Gästen und der Bewohnerschaft gefeiert. Dabei war auch der Wechsel in der Geschäftsführung Anlass, befreundete Stiftungen, Behörden und Fachpublikum einzuladen. Erstmals wurde das Festzelt für ein Stadtteilgespräch und die große Weihnachtsfeier genutzt. | Holger Detjen, Holger Langhof

Martinsmarkt

Viele tausend Besucherinnen und Besucher auch in diesem Jahr: Der Martinsmarkt ist neben der Bunten Meile ein großer Anziehungspunkt für die ganze Nachbarschaft. Viele Accessoires wechselten den Besitzer und trotz einer Preiserhöhung auf 1,50 € je Los (der ersten Preiserhöhung seit 2008) waren bis zum späten Nachmittag fast 6000 Lose verkauft. Die Aussicht, einen Hauptgewinn zu ergattern, war sicher ausschlaggebend: Neben anderen tollen Preisen winkte eine Kreuzfahrt im Wert von 2.500,- €! Durch den Einsatz der ehrenamtlichen Losverkäufer und zahlreicher Betriebe konnten mehr als 4.000,- € Überschuss erzielt werden. Dieser Betrag geht an den Unterstützungsfond der Stiftung, mit dem bedürftigen Bewohnern und Clubmitgliedern unter die Arme gegriffen werden kann. Zum Abschluss der gelungenen Veranstaltung zogen mehrere hundert Erwachsene und Kinder mit Begleitung von Feuerwehr, Polizei und Spielmannszug mit ihren Laternen durch das Vogelviertel. Für die Organisatoren ein weiterer Beweis, wie gut der Martinsmarkt in der Nachbarschaft angenommen wird.



Bei der Hauptverlosung wie gewohnt großer Andrang und glückliche Gewinner. Foto: ZM



140-jähriges Jubiläum und Staffellübergabe mit zahlreichen geladenen Gästen, u.a. Frau Melanie Schlotzhauer von der Sozialbehörde und Kristin Alheit vom Paritätischen. Foto: SL

Jubiläum und Staffellübergabe

1885 wurde die Köster-Stiftung ins Leben gerufen, seitdem sind 140 wechselvolle Jahre vergangen. Zur Jubiläumsfeier kamen neben zahlreichen Gästen die Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer und die geschäftsführende Vorständin des Paritätischen Kristin Alheit und richteten Grußworte an die Stiftung. Durch das Programm moderierte Klaus Kösling, der seit einigen Jahren Stiftungsvorsitzender ist. Mit der Veranstaltung wurde auch der Wechsel in der Geschäftsführung gewürdigt. Auf Holger Detjen, der nach 26 Jahren im Dienst der Stiftung zum 1.1.26 in den Ruhestand verabschiedet wurde, folgt Dr. Holger Langhof, der mit seiner Fachlichkeit die Modernisierung der Wohnanlage und der Dienstleistungen weiter voranbringen wird.

Stadtteilgespräch

Mit der Fragestellung „Ist Barmbek-Nord altersfreundlich?“ nahmen rund dreißig Personen an einem Stadtteilgespräch teil. Leider waren die Rahmenbedingungen nicht optimal. Die Heizung im Festzelt konnte die Kälte nicht vertreiben, deshalb verließen einige Teilnehmer die Veranstaltung vorzeitig.

Weihnachtsfeier

Bei der Weihnachtsfeier wurde darauf reagiert: Zusätzliche Wärmelampen sorgten für eine angenehme Temperatur im Festzelt. Erstmals konnten die Weihnachtsfeiern an einem einzigen Tag durchgeführt werden. Im Saal bei Kaffee und Kuchen mit Musik, im Festzelt mit einer Predigt durch das Vorstandsmitglied Pastor Ulrich Thomas, Weihnachtsgeschichten der Bewohner und musikalischen Darbietungen. In welcher Form die Weihnachtsfeier(n) künftig durchgeführt werden soll, werden die Bewohner mit dem Betreuungsteam der Stiftung zeitnah beraten.

Unsere Sponsoren Tombola 2025

Apotheke am Barmbeker Bahnhof

bastian Licht&Plan

Baugenossenschaft
Freier Gewerkschafter eG

bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit

Biomarkt Barmbek

Athera A. Brüche
Krankengymnastik

Buck Garten- & Landschaftsbau

Büchner Barella Assekuranzmakler

Creatives Wohnen Peter Wein

Deltron Electronic

Edeka Müller

Ernst-Deutsch-Theater

Fleischerei Göpp

Föhring Bestattungen

Friseur Chic

Gerdau Einbauküchen

Hamburg Floristik

Haustechnik Reul

HASPA

Hummel Apotheke

Kommanditgesellschaft Thor

Kosmetik & mehr

Lutz Aufzüge

Oliver Wagner Inneneinrichtungen

René Schmidt
Umzüge Renovierungen

Scherwath, Barbara

SchlemmerMeyle

Therapiezentrum Ankerplatz

tiptop Gebäudeservice

Tui Travel Star Reisebüro Cohrs
willy.tel

WSP Bauingenieursgesellschaft

**Wir bedanken uns bei allen
Spenderinnen und Spendern!**

HERZLICHEN DANK!

Hurra! Ich bin noch da!

Die Lebensgeschichte von Frau Anita Volkmer zeigt, wie man aus Lebenskrisen gestärkt hervorgehen kann. Das hat mich angeregt, mit ihr folgendes Gespräch zu führen. | Jörg Lohmann

Du hast als Krankenschwester gearbeitet, magst Du deinen beruflichen Weg kurz schildern?

Ursprünglich wollte ich Goldschmiedin werden. Da jedoch zu der Zeit (1966) Mädchen keine Ausbildung in diesem Bereich machen durften, wurde aus diesem Plan nichts. Durch eine Mitschülerin kam ich dann auf die Idee, eine Ausbildung zur Krankenschwester zu machen.

Das Interessante an meiner Ausbildung war die Vielseitigkeit. Eine meiner ersten Stationen in der Ausbildung war die Arbeit als Op-Krankenschwester. Insgesamt habe ich 46 Jahre als Krankenschwester gearbeitet. Viele Jahre davon im UKE auf unterschiedlichen Stationen. 2016 wurde ich berentet. Zu dieser Zeit habe ich gemeinsam mit einer Freundin wunderbare Rad-Reisen und Flussfahrten innerhalb Deutschlands unternommen.

Dann bist Du schwer erkrankt. Wie kam es dazu?

2019 wurde ein Gehirntumor diagnostiziert, der zum Teil entfernt wurde. Ich war monatelang in hohem Maße pflegebedürftig.

Was hat Dir in dieser Situation Kraft und Hoffnung gegeben?

Ich war immer ein positiv denkender Mensch. In Anbetracht der Tatsache, dass es mir heute wieder so gut geht, hat sich meine positive Lebenseinstel-

lung jedoch noch einmal um ein Vielfaches gesteigert. Ich freue mich jeden Tag, dass ich lebe.

Was würdest Du Menschen, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden, mit auf den Weg geben?

Mir hat es immer geholfen, nach vorne zu gucken. Wenn es mir einmal nicht so gut geht, fahre ich in den Hafen nach Finkenwerder oder beschäftige mich mit meinen Kochbüchern (große Bildbände, die sehr inspirierend wirken – Anmerkung des Verfassers). Das Schreiben eines Tagebuches hat mir bei der Verarbeitung meiner negativen Erfahrungen sehr geholfen. Auf diese Wei-

se konnte ich meinen „ganzen Frust“ niederschreiben. Hierbei hat mir das Buch „Der Weg des Künstlers“ Anregungen gegeben*. Die Autorin hat ein tägliches Programm entwickelt. Dazu gehört es, jeden Tag mindestens drei Seiten, egal welchen Inhalts, zu Papier zu bringen. Dadurch habe ich an Sicherheit, Reife und Glück gewonnen.

Was macht Dich heute glücklich?

Glücklich macht mich heute, dass ich hier in der Wohnanlage der Köster-Stiftung in der Gemeinschaft lebe, mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten und Möglichkeiten, sich frei zu entfalten. Das gemeinsame Tun mit anderen ist mir dabei sehr wichtig. Außerdem finde ich es wichtig, dass jede*r Bewohner*in sich Gedanken darüber macht, wie er/sie sich hier einbringen kann.

* Anmerkung: „Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität“, Autorin: Julia Cameron, ist für 15,- € als Taschenbuch erhältlich.



Foto: JL

TIEDEMANN

**Über 100 Jahre
Ihr Fachgeschäft!**

**Mit der Köster-Karte erhalten
Sie 5% Preisnachlass**

TIEDEMANN Atelier
Inh. Hans Süllau
Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg
Tel. 040/61 48 89
tiedemann-atelier@t-online.de
www.tiedemann-atelier.de

**Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!**



*Jalousien, Rollos, Plissees,
Schienen, Dekostangen,
Bodenbeläge aller Art,
Gardinenwäsche inkl. Abholung &
Montage, Beratung auch Zuhause!*

FÖHRING  BESTATTUNGEN



Familie Föhring

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

Tel.: 040 / 636 52 202

Fuhlsbüttler Straße 792, 22337 Hamburg

KRABBE

Sanitätshaus

**Gesundheit von Kopf bis Fuß:
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

**Pestalozzistraße 17
22305 Hamburg
Tel. 040/611 604-0**

**Montag bis Donnerstag
9.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr**

Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte





Therapiezentrum
Ankerplatz

Physiotherapie

Fuhlsbüttler Straße 145
22305 Hamburg

☎ 040 - 69 45 70 97
☎ 040 - 69 79 59 58

IHR PARTNER FÜR — SAUBERKEIT —




Familientradition seit über 50 Jahren

Lassen Sie sich von uns persönlich beraten und das ideale
Reinigungskonzept zusammenstellen.

- Geschäfts- und Büroreinigung
- Glas- und Fassadenreinigung
- Treppenhausreinigung
- Kindergartenreinigung

- Schul- und Hochschulreinigung
- Reinigung von Arztpraxen
- Haushaltsreinigung



GEBÄUDESERVICE

tip-top Gebäudeservice GmbH
Papenreye 20
22453 Hamburg

☎ 040/ 572 62 72 - 0
✉ info@tip-top-gebaudeservice.de
🌐 www.tip-top-gebaudeservice.de

Zu unseren Anzeigen berät Sie gern
Frau Birgit Dewitz.

E-Mail: dewitz@koester-stiftung.de

Telefon: 040 / 69 70 62-27

Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack

Umzüge

040-39 16 33



»» EURO Möbeltransport

Umzüge National & International

Umzug in HAMBURG
und deutschlandweit!

UNSERE LEISTUNGEN

Seniorenzug
Privatzug
Entrümpelung

Montage
Lagerung
Entsorgung

☑ Stressfrei ☑ Transparent ☑ Sicher

JETZT KONTAKTIEREN
040-533 27 116
www.emt-umzug.com

Eine Freundschaft zwischen Generationen – Der „Freunde alter Menschen e.V.“ lädt ein



Schafft Kontakte zwischen den Generationen: Freunde alter Menschen e.V. Fotos: Henriette Pogoda

Neue Freundschaften bilden sich über das ganze Leben hinweg: Beim Fußballspielen, in der Schule oder Uni oder auch beim Ehrenamt. Trotzdem sind viele, insbesondere ältere Menschen, oft einsam. Eine ganz besondere Form des Ehrenamts bietet deshalb der Freunde alter Menschen e.V. an, bei dem Freundschaft nicht nur nebenbei entsteht, sondern das Ziel der Aktion ist. Um Einsamkeit entgegenzuwirken, setzt er sich dafür ein, Menschen einander näherzubringen und zwar speziell ältere und jüngere Menschen. |

Franziska Schriek

Jeder, der mitmachen will, kann sich ganz einfach bei dem Verein melden und wird dann fast wie bei einer Dating-App mit eine*r potenziellen Freund*in in Kontakt gesetzt. Ob es passt, muss jeder selbst entscheiden. Sicher ist allerdings, dass Phillip und Marion (90) sich schon gefunden haben. Sie treffen sich jetzt schon seit 1,5 Jahren zum Quatschen und halten einander jung. Selbst bei ihrem 90. Geburtstag war Phillip dabei und hat mitgefeiert. Besuchspartnerschaften

treffen sich meist alle 10–14 Tage oder wie es passt und dabei entsteht häufig eine langjährige, innige Freundschaft.

Der Freunde alter Menschen e.V. hat bereits eine Menge Freundschaften angestoßen und freut sich immer über weitere Teilnehmer, die neue (alte) Freunde suchen. Jeder Mensch, der über 75 Jahre alt ist, alleine lebt, keine oder weitentfernte Angehörige hat und wenig Unterstützung bekommt, in seiner Mobilität eingeschränkt ist und sich einsam fühlt, kann sich dort melden.

Bei einem Erstgespräch kann man sich kennenlernen, Interessen, Bedürfnisse und Erwartungen äußern und es wird ein Profil angelegt. Mit diesem Profil wird man in einem durchdachten Vermittlungsprozess mit einem interessierten jungen Menschen in Kontakt gebracht (Neudeutsch gematcht). Wenn es sofort passt, super! Wenn nicht, wird man mit weiteren potenziellen Freunden verbunden, bis man den richtigen gefunden hat. Wann und wo man sich treffen möchte, kann man ganz einfach selbst besprechen.

Auch vom Verein aus werden Veranstaltungen angeboten, bei denen man sich in Gesellschaft treffen kann, z.B. unter dem Motto „Generation Nachbarschaft“. Spieleabende, Stammtische und kreative Aktivitäten stehen jedem offen und sind geeignet, die Nachbarschaft entspannt kennenzulernen. Das Alter ist egal, Hauptsache man hat Lust auf Gemeinschaft.

Sie haben Interesse? Wer zu einem kostenfreien und vertraulichen Informationsgespräch persönlich vorbeikommen möchte, kann an jedem ersten Freitag im Monat zwischen 10 und 12 Uhr auch ohne Anmeldung in die Poppenhusenstraße 12 in Barmbek, 22305 Hamburg kommen. Dort werden die persönlichen Motive besprochen und man wird anschließend entsprechend vermittelt.

Ebenso kann der Verein per Telefon (040/430 98 98 3 mit Anrufbeantworter) erreicht werden. Oder aber über das Internet auf der Website <https://famev.de/mitmachen/veranstaltungen/> direkt ein Bewerbungsformular ausfüllen!



Foto: stock.adobe.com – Sukjai Photo

Was gibt uns Hoffnung?

Wir kennen sie: diese Tage, an denen es gar nicht richtig hell wird. Gerade im Januar, als ich diesen Text verfasst habe. Da kommt aber kurz vor der Dämmerung so gegen 15.30 Uhr am Nachmittag doch noch ein „Lichtblick“. Ein Sonnenstrahl kämpft sich mühsam durch die „graue Suppe“! Da reißt sie auf, die Wolkendecke, und die Sonne taucht alles in ein mattes Licht. Was vorher noch trostlos wirkte, strahlt nunmehr in gelb-orange. | Jörg Lohmann

Oder stellen Sie sich vor, Sie sind abends unterwegs. Die spärliche Straßenbeleuchtung wirft große Schatten auf den Fußweg, ohne diesen wirklich zu beleuchten. Da sehen wir in einiger Entfernung eine helle Lichtquelle. Wie sich beim Näherkommen herausstellt, handelt es sich um eine beleuchtete Außenwerbung. Egal, wir sind dankbar für diese Lichtquelle in der sonst düsteren Umgebung. Diese Beispiele zeigen einmal mehr, wie wichtig für uns Menschen das Licht als Hoffnungsträger ist!

Was kann uns Hoffnung in Lebenskrisen geben?

Die Mitmenschen

Hier sind es oft Menschen, die uns nahestehen, die in diesen Situationen wichtige Begleiter sein können. Manchmal kann es auch helfen, sich bewusst zu machen, wie man in der Vergangenheit mit schwierigen Situationen umgegangen ist, um so eigene Ressourcen zu aktivieren. Impulse von außen, sei es durch ein Gespräch, durch Literatur oder andere Einflüsse, können dazu beitragen, dass sich

die Sichtweise auf eine Problematik verändert und sich auf diese Weise neue Perspektiven eröffnen, die Hoffnung geben können.

Das Tagebuch

Ich weiß ja nicht, ob Sie ein Tagebuch schreiben oder es schon einmal ausprobiert haben? Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass die Erinnerung an positive Erlebnisse ungemein helfen kann, die Stimmung zu heben und daher als Hoffnungsquelle unbedingt zu empfehlen ist.

Die Musik

Die Musik kann ebenfalls als Hoffnungsträger wirken, indem sie Stress reduziert und Glückshormone wie Dopamin sowie Oxytocin freisetzt. Bindungen stärkt und motiviert. Wir erleben das sprichwörtlich „am eignen Leibe“ wenn wir singen oder ein Instrument spielen oder auch beim Hören von Musik, wie diese Stimmungen, Situationen oder das eigene Wohlbefinden beeinflusst. Sicher erinnern Sie sich noch an die sogenannten „Balkon-Konzerte“ während der Corona Pandemie. Die Musik wirkte hier ganz unmittelbar, erzeugte ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und sorgte für Zerstreuung und, wenn auch meist nur kurzzeitig, für Ablenkung. Auch in der Trauer kann Musik Hoffnung schenken. Man spricht nicht von ungefähr von der „Kraft der Musik“. In Ausnahmesituationen zeigt sich diese oftmals auf besondere Weise. Sie löst in uns Gefühle, Empfindungen aus und kann so ganz unmittelbar Situationen verändern.



Christian de Vogel
Foto: Achim Rosenthal

Die Aktivrente und andere hoffnungsvolle Neuregelungen

In dieser Ausgabe geht es um einige Neuregelungen zum Jahresbeginn 2026, insbesondere um die so genannte Aktivrente. Passend zum Titelthema wer-

den einige positive und damit vielleicht auch ein wenig Hoffnung gebende Neuregelungen aus den Bereichen Senioren, Steuern und Gemeinnützigkeit dargestellt. |

Christian de Vogel

Die Aktivrente

Im Ruhestand freiwillig weiterarbeiten und dabei zur Rente etwas hinzuverdienen, ohne Steuern darauf zu zahlen – das ist durch das am 01.01.2026 in Kraft getretene Aktivrentengesetz ermöglicht worden. Dabei handelt es sich nicht, wie der Name vermuten lässt, um eine neue Rentenart, sondern um einen Steuerbonus in Form eines Steuerfreibetrags in Höhe von 2.000 € monatlich, den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erhalten, die die Regelaltersgrenze erreicht haben, aber weiter einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgehen. Damit soll ein Anreiz geschaffen werden, über die Altersgrenze hinaus zu arbeiten, um den Folgen des demographischen Wandels entgegenzuwirken.

Wer kann die Aktivrente nutzen?

Die Steuerbefreiung kann von allen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern genutzt werden, die die Regelaltersgrenze erreicht haben. Nicht genutzt werden kann die „Aktivrente“ von Gewerbetreibenden und Selbständigen. Begründet wird dies von der Bundesregierung damit, dass für diesen Personenkreis kein Anreiz geschaffen werden müsse, länger zu arbeiten, da dies ohnehin schon regelmäßig geschehe. Minijobber über der Regelaltersgrenze profitieren ebenso nicht von dem Steuerbonus, können aber neben

dem Minijob einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgehen und dabei den Steuerbonus nutzen.

Welche Abgaben fallen bei der Aktivrente an?

Bis zur Höhe des Freibetrags von 2.000 € fallen keine Steuern an. Dies bedeutet, dass, wenn im Übrigen eine Steuererklärung abzugeben ist (etwa durch Renten- und Vermietungseinkünfte), die Einkünfte in Höhe des Steuerbonus nicht zu einer Erhöhung der Steuerlast führen und dass bei Personen, bei denen die Renteneinkünfte nicht zu einer Besteuerung führen, auch durch Einkünfte aus einer Arbeitnehmertätigkeit in Höhe des Steuerbonus die Besteuerungsgrenze nicht erreicht wird. Es fallen allerdings Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung an (Arbeitgeber- und Arbeitnehmeranteil, für den Arbeitgeber außerdem Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung). Bei einem Hinzuverdienst von mehr als 2.000 € muss der darüber liegende Betrag versteuert werden.

Weitere Neuregelungen zum 01.01.2026

Die Übungsleiterpauschale (oder auch „große Ehrenamts-pauschale“) wird von 3.000 € auf 3.300 € erhöht, die Ehrenamts-pauschale (oder „kleine Ehrenamts-pauschale“) von 840 € auf 960 €. Der E-Sport („elektronischer Sport“) wird künftig als neuer gemeinnütziger Zweck gefördert. Dabei sollen die Körperschaften, die digitalen Sport betreiben, sich an die Jugendschutzgesetzgebung halten und sich auch der Suchtprävention widmen, um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu vermitteln. Die Pflicht zur zeitnahen Mittelverwendung wird für Körperschaften, deren Einnahmen bis 100.000 € im Jahr betragen (bisher 45.000 €), abgeschafft. Damit wird diese Pflicht künftig für rund 90 % der steuerbegünstigten Körperschaften entfallen.



Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Textilpflege Wille

10 % Preisnachlass ab 3 Teile
(außer bei Oberhemden)

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

HFC Hamburg-Floristik e.K.

5 % Preisnachlass

FAHRRAD

Radhaus Habichtstraße

10 % Rabatt auf Reparaturen &
Zubehör, 5 % auf Fahrräder

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer

2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt,
10 % Nachlass bei Schiffscharter

carpe diem Seniorenfreizeit

10 % Neukundenrabatt

Heikotel

8 % Preisnachlass von Freitag-Montag auf
Komfort-Zimmer im Hotel Wiki,
Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

Reisebüro Cohrs

4 % Preisnachlass auf Busreisen,
3 % Preisnachlass auf Pauschalreisen

GASTRONOMIE

Café MalinaStories

5 % Rabatt auf das Afternoon-Tee-Special

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnussen GmbH,

14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

Alter+Pflege e.V.

kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in
allen drei Tagespflegen

Amplifon Hörgeräte,

Filiale Barmbek und Filiale Fuhle,
15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei
Hörgeräteversorgung, 20 % auf Zubehör

Apotheke am Barmbeker Bahnhof

10 % Preisnachlass auf Nebensortiment

Elefanten-Apotheke

5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

HÖRwelt Hamburg

15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei
Hörgeräteversorgung, 10 % Preisnachlass
auf alle Zubehör-Produkte

Hummel-Apotheke

20 % Preisnachlass auf 1. Medikamenten-
analyse, 10 % Preisnachlass auf nicht Ver-
schreibungspflichtiges & Nebensortiment

Körperlotsen Physiotherapie

10 % Preisnachlass bei Selbstzahler*innen



© Markus Langer / Fotolia.com (Fotomontage bfö)

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,

10 % Preisnachlass

Optiker Bode – Filiale Barmbek

10 % Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen
oder Sonderangeboten)

Physiotherapie Anita Brüche

10 % Preisnachlass auf Muskelkrafttest

Salon Chic Friseur

10 % Preisnachlass

Sanitätshaus Krabbe GmbH

10 % Preisnachlass auf freiverkäufliche
Produkte

Therapiezentrum Ankerplatz

10 % Preisnachlass

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

EURO Möbeltransport GmbH

Umzugsservice, 10 % Rabatt auf alle
Dienstleistungen, 20 Leihkartons gratis

Huckepack GmbH

Umzugsservice, 5 % Preisnachlass

René Schmidt

Umzüge – Renovierungen – Transporte,
10 % Preisnachlass

LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

1001 Gewürze GmbH

5 % Preisnachlass bei Einkauf ab 20,- €

bioMarkt Barmbek

ab 10,- € Einkaufswert 1 Cappuccino gratis

EDEKA Markt Müller

5 % Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler

5 % Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp

3 % Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies

50 Cent Preisnachlass auf Salate

streubar

10 % Rabatt auf alle Süßigkeiten

PARTY & LIEFERSERVICE

P & B Konzept Hamburg

Ausrichtung kleinerer und größerer Feste,
10 % Preisnachlass

ProCate GmbH

Catering / Partyservice,
15 % Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

Beerdigungsinstitut St. Anschar

Martha Winter GmbH & Co KG

10 % auf Eigenleistungen

Continentale Versicherungsbund a.G.

Rainer Müller

5 % Preisnachlass auf Haftpflicht- oder
Hausratversicherung, 10 % bei Abschluss
beider Versicherungen

Föhring Bestattungen

5 % Preisnachlass auf Bestatterleistungen

Interessenverband Mieterschutz e.V.

Jahresmitgliedschaftsgebühr 5 € günstiger

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen

Dekorationsartikel, 10 % Preisnachlass

hema

Markisen / Rolläden / Jalousien
kostenlose Anfahrt

Malereibetrieb T. Hagenau

10 % auf alle Leistungen

Objekte Licht & Raum GmbH

10 % Preisnachlass

Oliver Wagner Inneneinrichtung

10 % auf alle Produkte (ohne Dienstleis-
tungen)

Parkettstudio Nils Zimmermann

3 % Rabatt auf alle Leistungen

Polsterhof

10 % Preisnachlass, kostenloser Hol- und
Bringdienst

Schlafwandel

System-Betten, Matratzen,
5 % Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier

Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz,
Gardinenwäsche, 5 % Preisnachlass

Weitere Informationen zu unseren
Kooperationspartnern erhalten Sie
am Empfang der Köster-Stiftung.



Foto: stock.adobe.com – goodluz

Jung bleiben im Internet: Internetsurfen fördert die Gehirnleistung

Kreuzworträtsel war gestern. Heute empfehlen Forscher:innen die Informationssuche im Internet, um das Gehirn fit zu halten. | Dr. Corinna Weinert

Wenn das Gehirn altert, kommt es zu funktionalen Veränderungen, wie etwa die Abnahme der Gehirnzellen, die Verringerung der Zellaktivität und die Ablagerung von Amyloid-Plaques. Um solche Prozesse zu verlangsamen, rieten Ärzt:innen und Forscher:innen bisher zu gehirnanregenden Aktivitäten wie Gehirn-Jogging oder Kreuzworträtsel lösen. Mittlerweile jedoch entdeckte man in der Wissenschaft ganz neue Möglichkeiten, um das Gehirn zu trainieren: die Recherche im Internet.

Jedoch gibt es Unterschiede zwischen Internet-Erfahrenen und Internet-Unerfahrenen, fanden die Wissenschaftler:innen in Untersuchungen heraus. So werden durch die Recherche im Internet bei Internet-Erfahrenen in größerem Ausmaß neuronale Schaltkreise einbezogen, die beim Rätsellösen nicht aktiviert werden. Hierbei handelt es sich um Gehirnregionen, die für Erinnerung, Leseverständnis, Sprachkontrolle und visuelle Fähigkeiten zuständig sind. Die Internet-Unerfahrenen erzielten somit in den ersten Untersuchungen weniger gute Ergebnisse, doch nachdem

sie zwei Wochen lang täglich eine Stunde im Internet gesurft waren, um zu bestimmten Themen Informationen zu sammeln, waren bei ihnen die gleichen Hirnregionen aktiviert wie bei den Internet-Erfahrenen – und das ebenso stark. Somit scheint die Internetrecherche eine einfache und effektive Methode für das Gehirntaining älterer Menschen zu sein, schließen die Wissenschaftler:innen aus den Untersuchungen.

Die Resultate der Untersuchungen seien aber auch mit Vorsicht zu genießen, geben die Wissenschaftler:innen zu bedenken. Man müsse sich darüber im Klaren sein, dass die Beschäftigung mit dem Internet alleine sicherlich nicht ausreiche, um etwaigen Leistungsverlusten im Alter vorzubeugen.

Mindestens ebenso wichtig für das Training der eigenen Gehirn-Fitness seien soziale Tätigkeiten, da das Gehirn auf Reize aus der Umwelt reagiere. Wichtig sei es demnach vor allem, sich fortwährend mit Neuem auseinander zu setzen und das Gehirn nicht mit nur scheinbaren Anregungen zu beschäftigen. Und: Soziale Kontakte zu anderen Menschen, wie sie etwa durch Gespräche zustande kämen, ließen sich durch nichts ersetzen.

Unser Leitsatz: Gemeinsam leben.

Service-Wohnen in der Köster-Stiftung beugt Einsamkeit vor.

Ein langes Leben ist ein Geschenk, doch mit den Jahren wächst für viele Menschen auch die Gefahr der Einsamkeit. In Deutschland fühlt sich rund ein Fünftel der über 85-Jährigen allein – eine alarmierende Zahl mit steigender Tendenz. Doch es gibt wirksame Mittel gegen die Einsamkeit im Alter, wie das Konzept des Service-Wohnens in der Köster-Stiftung mit dem Leitgedanken „Gemeinsam leben.“ zeigt. |

Beate Kammigan

Die Köster-Stiftung engagiert sich aktiv im „Bündnis gegen Einsamkeit in Hamburg (BgEH)“, einem Netzwerk aus Stiftungen, Verbänden und Initiativen, das sich zum Ziel gesetzt hat, der Vereinsamung in Hamburg nachhaltig entgegenzuwirken. Nach dem Motto



„Gemeinsam leben beugt Einsamkeit vor“ ist dieses Engagement in der Philosophie unserer Standorte verankert und gibt allen Bewohnerinnen und Bewohnern Hoffnung auf ein Leben in Gemeinschaft statt in Isolation.

Service-Wohnen bietet den Bewohnerinnen und Bewohnern nicht nur ein sicheres und barrierefreies Zuhause, sondern auch ein breites Spektrum an Unterstützungs-, Beratungs-, Veranstaltungs- und Gemeinschaftsangeboten, egal ob im Grenzbachviertel, im Vogelviertel oder in Lokstedt. Diese Struktur ermöglicht Begegnungen und schafft soziale Teilhabe im Alltag.

Ein integraler Teil dieses Konzepts ist das Angebot eines Besuchsdienstes. Ehrenamtliche Zeitspenderinnen und Zeitspender schenken der Bewohnerschaft ihre Zeit und Aufmerksamkeit.

Sie führen Gespräche, begleiten bei Spaziergängen, helfen bei kleinen Erledigungen oder genießen einfach eine Tasse Kaffee in Gesellschaft.

Das Besondere an diesem Angebot ist die individuelle Gestaltung: In einem persönlichen Gespräch werden die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner ermittelt und eine passende Zeitspenderin oder ein passender Zeitspender gesucht. Aus diesen Begegnungen entstehen oft herzliche Beziehungen, die über einen reinen ehrenamtlichen Besuch hinausgehen und den Betroffenen Hoffnung auf dauerhafte menschliche Verbindungen geben.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das jeweilige Service-Team vor Ort oder an mich, Beate Kammigan unter 040/69 70 62 33.



Foto: Archiv der Köster-Stiftung



Pastor Ulrich Thomas
Foto: Archiv

Wir und „die anderen“

Eigentlich ist es kaum zu glauben, was Humaira Massem auf ihrer Wohnungssuche geschehen war. Ihr Name verrät eine fremde Herkunft. Dies war Grund genug für einen Wohnungsmakler, dass sie keine Besichtigungstermine bekam. Sie musste bis vor den Bundesgerichtshof, um Recht und eine Entschädigung zu bekommen. Die Pressemeldungen zu diesem Fall schafften es bis auf die Titelseite von Tageszeitungen.

Dass die Herkunft in der Bewertung eines Menschen immer noch darüber entscheiden kann, ob ein Mensch „dazugehört“ oder nicht, hat sicherlich viele Ursachen. Doch unübersehbar tragen jene immer lauter werdenden Stimmen dazu bei, welche die Herkunft zum Unterscheidungsmerkmal macht zwischen „Wir“ und „den anderen“ (engl. Othering). Unfassbar ist solches Denken vor dem Hintergrund deutscher Geschichte, unfassbar, dass „völkisch“ wieder zum Sprachgebrauch mancher deutscher Politiker geworden ist. Menschen anderer Herkunft zu „den anderen“ zu erklären ist nicht nur unmenschlich, sondern auch zutiefst unchristlich.

Es war eine Entdeckung der urchristlichen Gemeinden, dass Unterschiede zwischen Menschen sie nicht zu „an-

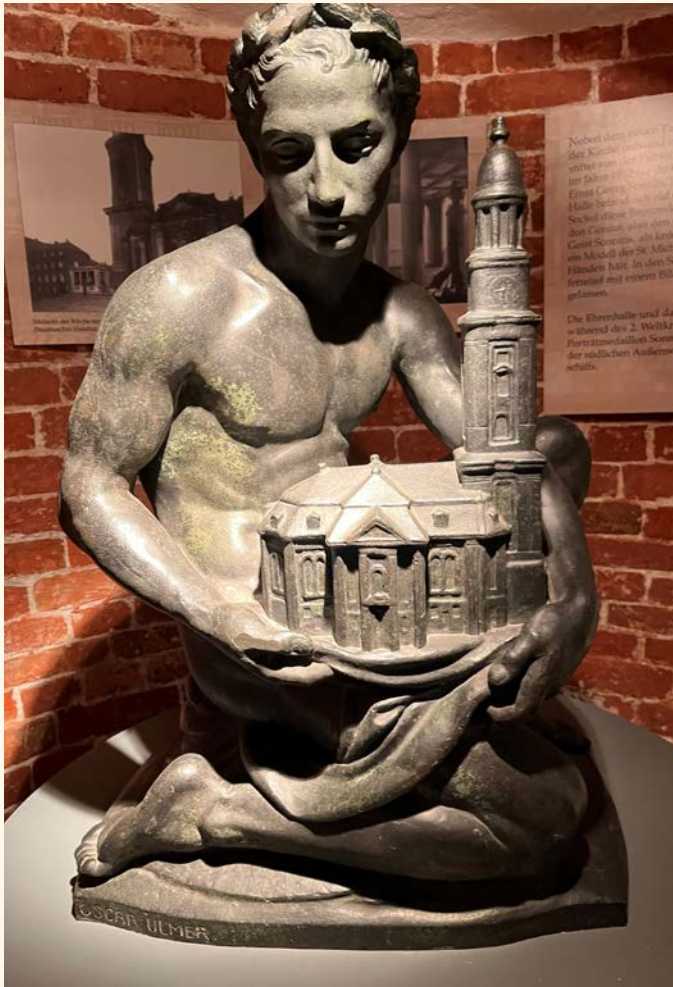
deren“ machen. So schrieb Paulus in seinem Galaterbrief: „Hier ist weder Jude noch Grieche, hier ist nicht Sklave noch Freier, hier ist nicht Mann noch Frau; denn ihr seid allesamt einer in Christus Jesus.“ (Gal 3,28). Schon zu seiner Zeit war dieser Satz ein klarer Einspruch gegen Diskriminierung und Entrechtung. Die christlichen Gemeinden unterschieden sich in diesem Selbstverständnis grundlegend von der römischen Gesellschaft, in der die römische Kultur als überlegen angesehen wurde und die Herkunft über die Ausstattung mit Privilegien und Macht entschied.

Dieser Einspruch kommt auch in den Erzählungen der Apostelgeschichte immer wieder zum Ausdruck, besonders deutlich und eindrucksvoll in der Begegnung zwischen Petrus und dem römischen Hauptmann Kornelius. Am Ende gelingt es Petrus unter dem Eindruck großer Nähe zwischen den beiden seine jüdische Herkunft neu zu bewerten: „Nun erfahre ich Wahrheit, dass Gott die Person nicht ansieht; sondern in jedem Volk, wer ihn fürchtet und recht tut, der ist ihm genehm.“ (Apg 10,34f).

So war die christliche Gemeinde von Anfang an nicht nur eine Glaubens-, sondern auch eine Wertegemeinschaft. Wer das Gebot der Nächstenliebe erfüllt, gehört dazu. Menschenliebe schließt jede Ausgrenzung aus.

Foto: stock.adobe.com – Steffen Kögler

Die KRYPTA – Hauptkirche St. Michaelis



Baumeister des Michel/Krypta Ernst Georg Sonnin. Foto: IB

Als besonderes Ereignis war der Besuch der unterirdischen Krypta der Michaelis-Kirche für Mitbewohner der Köster-Stiftung geplant, dem wir an einem sonnigen Herbsttag mit großen Erwartungen entgegensehen. | Ilse G. Boésen

Die Hauptkirche St. Michaelis ist nicht nur eine der bedeutendsten Barockkirchen Norddeutschlands, ein Wahrzeichen Hamburgs, sondern zählt mit dem 132 m hohen Kirchturm (452 Stufen) bis heute zu den imposantesten Gebäuden der Hansestadt. Die weiß-goldene Innenarchitektur mit dem lichtdurchfluteten sakralen Kirchenraum verleihen dem Gotteshaus eine leuchtende, erhabene Wirkung. Daher spricht man im Michel von der „heiligen Helligkeit!“ Zudem beherbergt der Michel mit der Krypta, eine der größten und schönsten Europas, einen der eindrucksvollsten historischen Orte der Hansestadt.

Die Krypta wurde im Zuge des Kirchenbaus zwischen 1751 und 1762 von dem Baumeister Ernst Georg Sonnin errich-

tet – eine verborgene, atmosphärische Unterwelt, in der über viele Jahrzehnte mehr als 2000 Mitglieder wohlhabender Hamburger Familien, Pastoren, Kaufleute sowie Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens ihre letzte Ruhe fanden. Die Belegungszeit der Grabkammern erstreckt sich vom Spätbarock / Rokoko bis zum Klassizismus / Empire. Die Särge, die bei archäologischen Untersuchungen in der Michelgruft dokumentiert wurden, sind allesamt sogenannte „Dachtruhensärge“. Bis zu drei übereinander gelangten in jeweils eine Gruftkammer, abgedeckt von massiven, schmucklosen Sandsteinplatten, in die lediglich die Daten der Verstorbenen eingraviert wurden. Grabplatten und Sarkophage zeugen von einer Zeit, in der Kirche, Gottesglaube und gesellschaftliche Stellung eng miteinander verwoben waren. Bekannte Persönlichkeiten wurden in der Krypta beigesetzt, so der 1788 verstorbene Komponist und Hamburger Kirchenmusikdirektor Carl Philipp Emanuel Bach (zweiter Sohn von Johann Sebastian Bach) und der Baumeister des Michel Ernst Georg Sonnin. Die Krypta wurde so zu einer Welt der Toten, jedoch auch Zufluchtsort für die Lebenden. In den verheerenden Bombennächten 1943 fanden zehntausende Hamburger Schutz in der Krypta. Während der Feuerstürme wurde fast die gesamte Stadt in Schutt und Asche gebombt – die unterirdische Krypta blieb unversehrt, rettete vielen Menschen das Leben. Auch als der Michel 1906 in einer Feuerkatastrophe bis auf die Grundmauern niederbrannte, hielt die Krypta stand.

„Willkommen in der Krypta, der verborgenen Welt des Michel, eine Welt der Toten und der Lebenden – ein Friedhof unter der Kirche“

In andächtiger Stille versunken, zaghaft auftretend gingen wir über Grabplatten durch das weitgespannte auf 44 Säulen gestützte Gewölbe. Das Licht ist gedämpft, flackerndes Kerzenlicht lässt Schatten über Steinflächen gleiten, Bewegungen verlangsamten sich, werden bewusster, Stimmen sind verhalten, verstummen. In diesem geschichtsträchtigen Gewölbe weicht das ursprüngliche Gefühl von Beklommenheit einem Empfinden von Ehrfurcht. Die Vergangenheit ist räumlich präsent, deren unmittelbare Nähe verursacht einen Rückzug aus der Gegenwart – das laute, pulsierende draußen ist weit weg – hier herrschen Ruhe, Frieden, Zeitlosigkeit.

Tief beeindruckt von der Atmosphäre in der Krypta betraten wir eine Ausstellung von Exponaten aus der wechselvollen Geschichte der Michaeliskirche, darunter die Überreste der durch einen Brand im Jahr 1906 zerstörten



Tischplatte des Krypta Altars. Foto: IB

Glocken. Das geschnitzte Engelsgesicht in einem verkohlten Holzbalken erinnert an die Katastrophen, als der Michel zweimal, 1750 und 1906, bis auf die Grundmauern niederbrannte. Gegenüber dem Eingang zur Krypta befindet sich ein Sandstein-Altar, an dem regelmäßig Gottesdienste und Andachten abgehalten werden. Auf diesem Altar sind die wichtigsten Orte der Kirchengeschichte in einem eingelegten Kreuz in der Tischplatte festgehalten. Der obere Teil stammt aus Jerusalem, der rechte aus Byzanz / Konstantinopel, der untere aus Wittenberg und der linke aus Rom. Zusammengehalten werden die vier Kreuzsegmente von vier roten Backsteinen aus den anderen Hamburger Hauptkirchen: St. Petri, St. Nikolai, St. Katharinen und St. Jacobi. Ein Bronzerelief über dem Altar zeigt den jungen Jesus, der im Tempel lehrt. Genau über diesem Altar, eine Etage höher im Kirchenraum des Michel ist der auferstandene Jesus im großen Altarbild dargestellt.

Ferner beherbergt die Michel-Krypta eine beeindruckende, vom Sammler Kurt Rechenberg gestiftete Krippensammlung, die tausend kunstvoll handgefertigte Krippenfiguren aus Holz, Keramik, Ton und Elfenbein beinhaltet, wobei wertvolle neapolitanische Krippen besondere Beachtung finden. Diese Sammlung ist Teil des Hamburger Krippenwegs, der verschiedene Kirchen der Innenstadt miteinander verbindet.

Neben dem Krypta-Altar steht eine der fünf Orgeln des Michel, die Felix-Mendelssohn-Bartholdy-Orgel aus dem Jahr 1917, die bei kleineren Andachten und Gottesdiensten in der Krypta gespielt wird. Eingedenk der hervorragenden Akustik in dem unterirdischen Raum finden dort regelmäßig Konzerte statt (Kammermusik sowie Orgel- und Chorkonzerte). Darüber hinaus werden Lesungen und kulturelle Vorträge in diesem ehrwürdigen Ambiente veranstaltet. In dem Gewölbe der rund tausend Quadratmeter großen Krypta mit den breitgeschwungenen Decken, dem historischen Flair sind mittelalterliche Ritteressen, elegante Dinner oder exklusive Abendveranstaltungen besonders eindrucksvoll und unvergesslich.

Den bewegenden Abschluss dieses emotionalen Krypta-Besuches bildete die anschließende Mittagsandacht in der St. Michaelis-Kirche mit einem kurzen Gottesdienst und einem überwältigenden Orgel-Konzert mit Werken von Johann Sebastian Bach. Die Geräusche der Stadt schienen weit entfernt, beinahe unwirklich – besonders nachhaltig war das Empfinden von Ruhe, einer tiefen Zufriedenheit in uns.



In den Vitrinen der Krypta finden sich zahlreiche Krippen-Darstellungen. Foto: IB

„Hol' di fruchtig“ fit ab 60

Senioren-sport-Abteilung des SC URANIA



Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf **Geselligkeit**: monatliche Klönnrunden, Museums- und Theaterbesuche, Wandertouren und das traditionelle Stintessen.

Wer Interesse hat, zu schnuppern, der sollte sich einfach melden!

Kontakt: SC Urania
Geschäftsstelle
Telefon: 040 - 691 50 69
senioren-sport@scurania.de

Für nur 18,00 Euro monatlich:
Montag Gymnastik
Dienstag Autogenes Training
Mittwoch Gymnastik
Donnerstag Yoga (2 Gruppen)
Nordic Walking

**Leidenschaft, Erfahrung und Liebe zum Detail
- seit 1997!**

Wir schaffen individuelle Verpflegungslösungen für:

- Senioren-/Pflegeeinrichtungen und Kliniken
- Kitas, Schulen und Mensen
- Betriebskantinen und Betriebsrestaurants

 Kontaktieren Sie uns gerne und lassen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot überraschen!

**Weitere Informationen finden Sie zudem auf unserer Website.*

Brauhausstieg 21, 22041 Hamburg | Tel.: 040/6894660 | www.procate.de

Malereibetrieb Hagenau bringt Farbe in Ihr Leben!

Bei uns profitieren Sie von langjähriger Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Behörden und mit der Renovierung von Seniorenwohnungen. Auf Wunsch organisieren wir Ihre Wohnungsübergabe und helfen beim Möbелücken. Gemeinsam mit unserem Partner bieten wir ebenfalls Entrümpelungen an. Kosten-voranschläge sind bei uns selbstverständlich kostenlos.

Wir bieten:

- ▶ **sämtliche Malerarbeiten innen und außen**
- ▶ **Lackierarbeiten von Türen, Fenstern und Heizkörpern**
- ▶ **Tapezierarbeiten**
- ▶ **Spachtelarbeiten**
- ▶ **fachmännische Schimmelbeseitigung**
- ▶ **Festpreisangebote**

Mit der Köster Karte erhalten Sie 10% Rabatt auf alle Leistungen!

MALEREIBETRIEB T. HAGENAU

Thorsten Hagenau

Damerowsweg 4 • 22081 Hamburg

Tel.: 040 31709372 • Mobil: 0176 47761909

info@malereibetriebhagenau.de

www.malereibetriebhagenau.de



RÄTSEL

WÖRTER DECODIEREN

Um ein Wort zu codieren, kann man die einzelnen Buchstaben des Alphabets mit Zahlen benennen. Da das Alphabet 26 Buchstaben hat, würde beispielsweise das Wort „KÖSTER“ folgendermaßen geschrieben:

11 | 15 | 5 | 19 | 20 | 5 | 18

Decodieren Sie die folgenden Worte und Sie erfahren, was der Dalai Lama über Hoffnung gesagt hat:

15 | 8 | 14 | 5 8 | 15 | 6 | 6 | 14 | 21 | 14 | 7

7 | 9 | 2 | 20 5 | 19 11 | 5 | 9 | 14 | 5 | 14

6 | 15 | 18 | 20 | 19 | 3 | 8 | 18 | 9 | 20 | 20.

DA FEHLT DOCH WAS?

Die aufgeführten Rechnungen sind nicht vollständig. Tragen Sie die fehlenden Zahlen so in die Kästchen, dass die Rechnungen richtig sind.

6		7	-	3		9	=		2	
	8		-		0	5	=	1		1
9		3	-		2		=		0	9

HOKUSPOKUS – neues Wort

In jeder Zeile ist ein Buchstabe zu ändern, so dass ein neues Wort entsteht. Die Reihenfolge der Buchstaben kann geändert werden.

S	A	F	E
H	O	R	T

Viel Spaß
beim Raten!
Lösungen
auf S. 26.

SUDOKU

1	4		6					9
	3				5		6	2
				9				
	9			7				5
		4	5		8	6		
6				1			3	
				3				
9	8		2				1	
5					1		8	3

ANZEIGEN

Als Partner von Baugenossenschaften, Eigentümergemeinschaften, Behörden und Landschaftsarchitekten bauen und pflegen wir Ihre Außenanlagen.

BUCK

Garten- und Landschaftsbau

... bauen und pflegen aus einer Hand

Wohnungsbau · öffentliche Grünanlagen und Plätze · Parkanlagen
Pflege von Grünanlagen, Industrie- und Gewerbeobjekte · Schulen
GEORG BUCK Garten- und Landschaftsbau GmbH
Telefon 040 606 1028 · www.BUCK-galabau.de

JENS BECHER
Sanitärtechnik · Bauklempnerei

Bramfelder Straße 60 c · 22305 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 - 611 713-0
Fax: +49 (0)40 - 611 713 14
www.becher-sanitaer.de

Jens Becher
Mobil: +49 (0)171 - 247 33 12
jb@becher-sanitaer.de

BERATUNG
PLANUNG
AUSFÜHRUNG

24h
NOTDIENST



Bi scheun Wedder gängen wi sünndags alltohoop in den Goorn. Dat weer ne halv Stünn to lopen. Mama harr Melkries kaakt, den geev dat mit Zimt un Zucker to'n Middag, un 'ne Termoskann mit Muckefuck un en beten Bodderbrot nehmen wi ok mit. Obst un Wuddels kunnen wi jo den ganzen Dag naschen.

Ick weet noch wi uns lütten Hund as en oelten Blitz toierst na den Stickelbeerbusch lööp. Dor kleit he den groten Knaken rut, den he verleden Week dor inbuddelt harr. Oh, wat kunn he mit dat halv verrottet Ding rümtoben un an rümkauen. Lachst di kaputt. Ick much ierstmol vun all de Frücht naschen, de nu riep weern: Stickelbeern, Jehannisbeern un so. Dat sünd scheune Erinnerungen an de Goorn-tied. Wat dat för uns Kinner to doon geev – Unkruut rutrieten, Arften un

Stickelbeern pflücken – weer keene grote Last. Enmol weern de Himbeern so wunnebor rot un saftig. Plücken un in den Mund stecken weer eens. As ick woll so twintig vun de söten Dinger verputzt harr, föll mi in, datt man eigentlich ierstmol kieken mutt, of dor villicht ne Maad bin weer. To laat! In jede nächste Frucht lacht mi doch so 'ne quicklebennige Maad entgegen. Mama meint twors, datt de Deerten sick doch blots vun Himbeern ernährt hebbt un blots ut Himbeersaft besteht. Dormit kunn se abers nich mien Kribbeln in 'n Buuk beruhigen. Achteran is man Jümmers klöcker.

Wenn dat obens wedder nahuus güng, weer woll de Riespott leddig, dorför harr man nu Bohnen, Wuddeln un Kantüffeln to schleppen. Klor het uns lütt Waufi sienen ollen Knaken wedder inbuddelt.

Helga Büttner



As wi uns noch mit Seep wuschen hebbt, wullt wi jo wat rünnerwaschen, wullen, mol seggen, Dreck orrer Sweet un so, also wat afwaschen. Wenn du di hüüt mit so 'n Duschgel inkleist, stellst du na de Dusch fast, datt dor so 'ne glibberige Schicht ok achter dat Afspölen noch up de Huut upsitt. Un denn fragst du di: Hest du nu wat rünnerwaschen orrer sitt da Duschgel blots as Schicht up de Huut up? Un wenn du morgen wedder duscht: Schicht up Schicht. Mit eenmol sühst du all de dicken Minschen in uns Land in en ganz anner Licht. Dat giffet keen dicke Lüüd, dat giffet blots sonne, de sick to veel wascht. Ick segg blots: Schicht up Schicht. Ne, ne, dat is allens Tüinkram. Mit dat Handdook achteran ward doch allens schier und chic.

Helga Büttner

Rätsellösungen von S. 25

WÖRTER DECODIEREN

OHNE HOFFNUNG GIBT ES KEINEN FORTSCHRITT.

Hokuspokus – neues Wort:

S	A	F	E
S	A	F	T
H	A	F	T
H	A	R	T
H	O	R	T

SUDOKU

1	4	5	6	8	2	3	7	9
7	3	9	1	4	5	8	6	2
2	6	8	7	9	3	1	5	4
8	9	1	3	7	6	2	4	5
3	7	4	5	2	8	6	9	1
6	5	2	9	1	4	7	3	8
4	1	6	8	3	9	5	2	7
9	8	3	2	5	7	4	1	6
5	2	7	4	6	1	9	8	3

DA FEHLT DOCH WAS?

6	4	7	-	3	1	9	=	3	2	8
2	8	6	-	1	0	5	=	1	8	1
9	3	3	-	4	2	4	=	5	0	9






**DIE ALLIANZ
BESTAGER FINANZIERUNG:**

Finanzielle Spielräume im Alter.

„Und Ihre Immobilie gehört weiterhin Ihnen.“

Hilfer und Hilfer GbR

Allianz Generalvertretung
Farkenwisch 2
22397 Hamburg
☎ 0 40.8 81 87 39 0
📞 01 72.4 60 98 96
Hilfer.Hilfer@Allianz.de



Besuchen Sie
uns auf unserer
Homepage.



Papierchaos? Keine Zeit für Ihre Unterlagen?

Ich unterstütze Sie zuverlässig und diskret bei:

- Sortieren und Strukturieren Ihrer Post
- Prüfen und Organisieren von Rechnungen
- Ausfüllen von Formularen und Anträgen
- Ordnung im privaten Schriftverkehr

Ihr Vorteil: Weniger Stress, mehr Zeit – ich übernehme Ihre Papierarbeit schnell und persönlich.

Ideal für: Senioren, beruflich stark eingespannte Personen oder alle, die Unterstützung bei ihren Unterlagen wünschen.

Telefon: 0176 / 31 15 87 48
Büroservice für Privatpersonen
Persönlich vor Ort in Hamburg

Inneneinrichtung für Anspruchsvolle

Wir beraten Sie umfassend und ganz persönlich:
Bodenbeläge • Teppiche • Sonnen- und Sichtschutz
Polsterie • Vorhänge & Gardinen • Wandbekleidung



OLIVER WAGNER
INNENEINRICHTUNG

T +49 (0)40 422 58 58 • oliver-wagner-inneneinrichtung.de

Zu unseren Anzeigen berät Sie gern Frau Birgit Dewitz.

E-Mail: dewitz@koester-stiftung.de

Telefon: 040 / 69 70 62-27



Internet & Telefon –
einfach, ehrlich,
hanseatisch.

Entdecken
Sie unsere
attraktiven
Tarife

Großer Service, kleine Kosten

Als Bewohner:in der Köster-Stiftung profitieren Sie vom modernen und leistungsfähigen Glasfasernetz von willy.tel – Ihrem Komplettanbieter für TV, Internet, Telefonie und Mobilfunk.

Informieren Sie sich gern über unsere Tarife unter www.willytel.de oder telefonisch unter unserer kostenlosen Hotline.



Wir sind für Sie da:
0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de
info@willytel.de