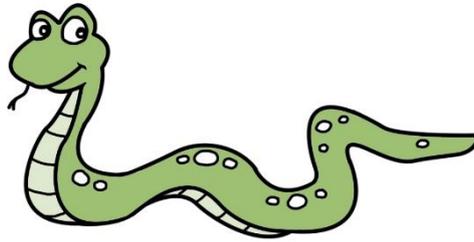


# *Schlangenpost*



*Ausgabe 2*  
*im Juli 2020*



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V.



## Sie mögen Gedichte und haben einen Zugang zum Internet?

Dann möchte ich Sie gerne auf eine Internetseite aufmerksam machen, die ich neulich per Zufall auf youtube entdeckt habe und die mich begeistert hat:



### **LYRIK\_MUSIK #literaturkanal**

<https://www.youtube.com/user/59Berger/>

Dort kann man sich Gedichte und Texte von vielen Dichtern anhören, unter ihnen Christian Morgenstern, Erich Fried, Khalil Gibran, Mascha Kaléko, Heinrich Heine, Hermann Hesse, Johann Wolfgang von Goethe und anderen mehr.

Die meisten Gedichte und Texte werden von uns bekannten Schauspielern wie z. B.: Iris Berben, Otto Sander, Katja Riemann und Katharina Thalbach, um nur einige zu nennen, vorgetragen. Die Musik unterstützt den Text, beide verbinden sich in einer gemeinsamen Form und unterstützen einander in ihrer Wirkung. Darüber hinaus finden Sie ganz einfach die Texte der Gedichte auf derselben Internetseite.

Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich die Zeit, um in die wunderbaren Vorträge einzutauchen.

<https://www.youtube.com/watch?v=936e226ylh4> Dichtung von Hermann Hesse / Rezitation: Ina Müller / Komposition, Arrangement und Produktion: Schönherz & Fleer "Hesse Projekt" /

### **HERMANN HESSE - WEISSE WOLKEN**

O Schau, sie schweben wieder  
Wie leise Melodien  
Vergessener schöner Lieder  
Am blauen Himmel hin!  
Kein Herz kann sie verstehen,  
Dem nicht auf langer Fahrt  
Ein Wissen von allem Wehen  
Und Freuden des Wanderns ward.  
Ich liebe die Weissen Losen  
Wie Sonne, Meer und Wind,  
Weil sie der Heimatlosen  
Schwestern und Engel sind.



## Wir tun etwas für unsere geistige Fitness

i	n	h	u	a	h	c	n	e	W
			c	i			n	e	W
c	h		r	s			n	d	u
r				d			n	d	n
n	e	t	i		ä	r		i	
		s			n			c	
d	v	w	d	e		h			
				v					
n	r		e	t	r		e	s	t
ä			s						

Hier ist ein Spruch so angeordnet, dass alle Buchstaben wie an einem unsichtbaren Band aneinanderhängen.

Sie sollen nun diese unsichtbare Linie durch das Labyrinth finden. Beginnen Sie mit dem roten **W**

**Wie lautet der Spruch?**

### Wie viele Ameisen

Nach einem großen Unwetter haben nur einige Ameisen überlebt. Um so wichtiger ist es, dass auch die zwei kleinen Ameisen geschützt im Außentrupp auf Futtersuche gehen können. Der Außentrupp organisiert sich deswegen folgendermaßen: eine der kleinen Ameisen läuft an der 15. Stelle von rechts. Die andere kleine Ameise an sechster Stelle von links. Zwischen den beiden kleinen Ameisen laufen vier große Ameisen. Frage: Wie viele Ameisen bilden mindestens diesen Außentrupp?

### Finden Sie Wörter,

die **alle** Vokale - also **a,e,i,o** und **u** enthalten

Beispiel: **Polizeiauto**

### Konzentriert lesen

Trainieren Sie nun wieder Ihre Aufmerksamkeit und erhöhen Sie dabei gleichzeitig Ihre Konzentration. Sie müssen sich allerdings schon beim Lesen dieses Tipps sehr konzentrieren, denn hier fehlen alle Zwischenräume und die Groß- und Kleinschreibung stimmt auch nicht.

WeNnsiChIHregeDankEnwieDermAlimkReisDreHenUndgArniChtsmEhrvoRan  
gEhthilFtnuReinesaBschaITenhaBenSieschoneTwasvoNderkErzenMediTation  
dErYogiSgeHörtDaSisteinepriMasachEumzUgleichHdieAufMerksAmkeitzU  
erhöHenZünDenSieEineKerZeanFixiErenSiEdiefLammeeTwaeiNe  
MinUtemitdeNaugeNabErnichTdabEiblinZelnschliEssenSienUn  
dieAuGenlasSensiEdasbilDderBrennEndenKERzevoRIhremgEistigeN  
auGeerschHeinenOeFfnEnSieErstdAnndieaUgenwEnndaSinnerebildVerSchwuNdeniStdieSe  
ÜbUngsollTensiedReiBissechsmAlwiedErholenPrObierEnSieEsdocHeinFachmaLaus

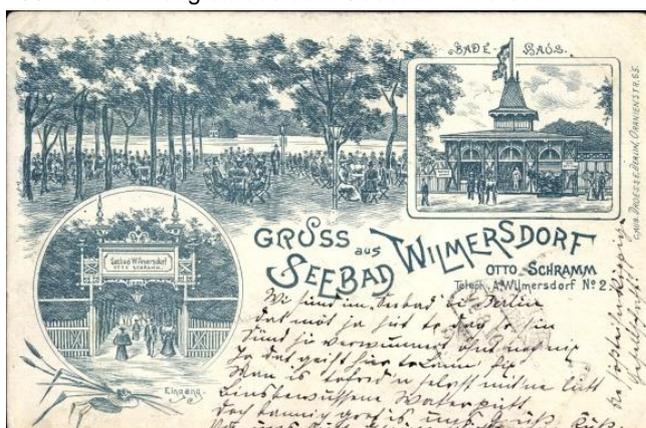


## Die vergessene Geschichte des Seebad Wilmersdorf

Bildnachweis: Landesarchiv Berlin, F Rep. 290 Nr. II3420 / Foto: Titzenthaler, Waldemar



1897: Postkartengruß aus dem Seebad Wilmersdorf



Einen Moment lang scheint es, als ächzte die Sonne unter der Anstrengung, die tiefhängenden Wolken zu überwinden. In dicke Winterjacken eingehüllt, kicken einige wenige Kinder einen ausgefranzen Fußball über den frostigen Kunstrasen.

Und während sich am Rande des Spielfelds eine Seniorenmannschaft des 1. FC Wilmersdorf für eine Kleinfeldpartie aufwärmt, huscht ein Fuchs durch die kahlen Büsche.

An diesem nebligen Sonntag in Berlin-Wilmersdorf scheint wirklich nichts darauf hinzudeuten, was sich vor über hundert Jahren an diesem Ort abspielte. Denn all das hier war einmal ein Seebad. Genauer gesagt das Seebad Wilmersdorf. Ein Sehnsuchtsort der Berliner – mit Biergarten und Tanzpalast.



## Millionen durch Wilmersdorfer Wandel

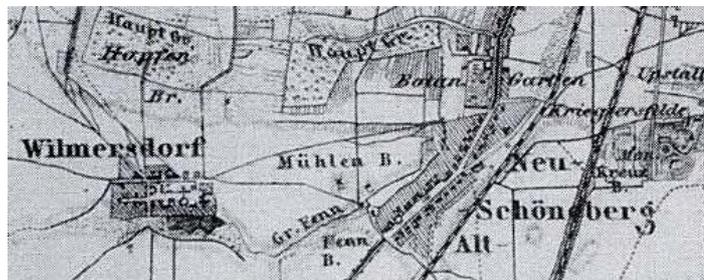
Ein Mann ist untrennbar mit dem Schicksal des Wilmersdorfer Sees verbunden: Otto Schramm. Um die Geschichte des Seebads zu verstehen, muss man seine Geschichte kennen. Und die Dynamik einer Stadt, die heute so nicht mehr existiert. Schramm war einer der Männer, die seinerzeit als Millionenbauer bekannt wurden.

Dabei handelte es sich um Landwirte, die in den Siebzigerjahren des 19. Jahrhunderts durch Landverkäufe zu Reichtum gekommen waren. Denn mit dem ökonomischen Boom der Gründerzeit kam es zu einem rasanten Wachstum der Bevölkerung Berlins.

Zwischen 1861 und 1910 vervierfachte sich die Einwohnerzahl der Stadt von 500.000 auf zwei Millionen. Dieses Wachstum brachte enorme städtebauliche und verkehrstechnische Probleme mit sich. Nicht nur die Eisenbahn brauchte Platz, auch vermögende Berliner suchten zunehmend ruhigere und abgeschiedene Wohnbereiche. Diese fanden sie in Deutsch-Wilmersdorf oder Schöneberg, damals noch Vororte Berlins.

Das Dorf Wilmersdorf, das schon seit 1293 bestand, bewahrte bis 1890 seinen dörflichen Charakter. Heute zeugt davon lediglich das Schoelerschlösschen von 1753, das als letztes altes Gebäude noch existiert. Innerhalb von 20 Jahren kam dann der große Wandel. Bis 1910 explodierte die Einwohnerzahl von 5.000 auf 100.000. Viele der neuen Einwohner zogen in die neuen Ortsteile und Villenkolonien Halensee, Grunewald und Friedenau.

Vorausschauende Bauinvestoren und Spekulanten sowie Stadtbahn und Ringbahn kauften daher große Landflächen an und überschütteten die Wilmersdorfer und Schöneberger Landwirte förmlich mit Geld, weshalb diese als Millionenbauern in die Geschichte eingingen.



See, Fenn und Wilmersdorf 1860

## Die goldenen Zeiten

Einer dieser Männer war Otto Schramm. Unternehmerisch geschickt, investierte er einen Teil seines Vermögens in ein etwa 2500 Quadratmeter großes Grundstück am Südufer des Wilmersdorfer Sees. Hier errichtete er 1879 eine Badeanstalt mitsamt Biergarten: Das Seebad Wilmersdorf.

Genau an dem Teil des heutigen Volkspark Wilmersdorf, an dem sich die große Sportanlage und Heimstätte des 1.FC Wilmersdorf befindet. Von der späteren Schrammstraße bis fast zur Kaiserallee und bis hinauf zur Hildegardstraße legte er einen terrassenförmigen Park mit üppigem Baumbestand an.

„Schramms Seebad Wilmersdorf“ wurde von den Berlinern begeistert aufgenommen. Bald wurde aus dem Biergarten ein Tanzpalast. Dazu ließ Schramm ein großes Sommerrestaurant, einen Musikpavillon, Kegelbahnen sowie Ställe und Unterstände für die Pferde und Wagen errichten.



Etwas Ähnliches war weit und breit nicht zu finden. Es gab gut zu essen. In einer Kaffee-Küche konnten Familien Kaffee kochen, man saß an Tisch und Stühlen im Grünen und konnte sich erholen.

Der wohlgepflegte Park lud zum Spaziergang ein, im See konnte man baden und Kahn fahren. An den Sonntagen und jeden Donnerstag gab es bei schönem Wetter Militärmusik der Musikkapellen der Berliner Garderegimenter mit Tanz, dazu immer am Donnerstagabend ein großes Feuerwerk. Junge Offiziere und verarmte Adlige hielten hier nach Millionenbauerntöchtern Ausschau und „jehn wa bei Schramm, een tanzen“, war für einige Jahre ein geflügeltes Wort in Berlin.

## Lunapark läutet den Niedergang ein

Otto Schramm sollte den Niedergang seines Seebads nicht mehr miterleben. Mit nur 54 Jahren stellten ihm die Ärzte die Diagnose Nierenkrebs. Trotz einer Operation, bei der eine Niere entfernt wurde, starb er an einer plötzlich auftretenden Lungenentzündung.



Und auch über dem Seebad Wilmersdorf zogen dunkle Wolken auf. Denn mit Beginn des 20. Jahrhunderts bekamen Seebad und Tanzpalast erhebliche Konkurrenz. 1904 eröffneten rund vier Kilometer entfernt die Terrassen am Halensee.

Besonders nach dem Ausbau zum attraktiven Luna-Park mit aus damaliger Sicht sensationeller Spitzenunterhaltung inklusive Wasserrutsche, Gebirgsbahn und Hippodrom hatte das Seebad Wilmersdorf nichts vergleichbar Attraktives entgegenzusetzen. Zudem wuchs Wilmersdorf seit 1890 immer schneller nach Berlin hinein. Mehrgeschossige Wohnhäuser ersetzten die Landhäuser und der Vorort verlor seinen dörflichen Charakter und die beschauliche Ruhe.

1906 wurden Wilmersdorf die Stadtrechte verliehen. Das Interesse der gutsituierten Berliner an stadtnahen Immobilien im Grünen verlagerte sich auf Häuser im Grunewald oder im Schöneberger Bayerischen Viertel. Hinzu kam die zunehmende Verlandung des Sees, die auf eine Umleitung der Wasseradern, die den See mit Frischwasser versorgten, zurückzuführen war.

Da Wilmersdorf mit seinem Müllproblem nicht fertig wurde, entschloss sich die Stadt schließlich den See mit Müll aufzufüllen. Dadurch war nicht nur das Baden unmöglich, auch das Restaurant wurde geschlossen, weil der Gestank unerträglich wurde. Sieben Jahre dauerte es, bis der See gefüllt war und der Hindenburgpark, der heutige Volkspark, darauf angelegt werden konnte.



An die einstigen Badegewässer erinnert heute nur noch der Fennsee im westlichen Abschnitt des Volksparks, der zum Regenauffangbecken ausgewählt wurde und dadurch seine heutige Größe erhielt. Auch ein Teil der Schrammstraße wurde in Hindenburgstraße umbenannt.

Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen werden die Berliner wieder in den Volkspark Wilmersdorf pilgern. Dort kann man zwar nicht baden und die Millionärsbauerntöchter sind bis heute rar. Erholsam ist es hier dennoch allemal.

(Mit freundlicher Genehmigung von Herrn Wolf Schneider)

## Neues aus dem Buchclub, gemeinsam mit Literat e. V.



Auch in der neuen Ausgabe der Schlangenpost veröffentlichen wir wieder eine Buchbesprechung von einem Mitglied des Literat e. V. Sobald unsere Schlange wieder öffnet werden wir einen Buchclub etablieren, in dem sich Studenten und interessierte Senioren über gemeinsam ausgewählte Bücher austauschen und voneinander lernen können.

Buchempfehlung:

„Winston Churchill“ von Sebastian Haffner

Winston Churchill ist, wie der Titel vermuten lässt, ein biographisches Werk über eine der bekanntesten und einflussreichsten Figuren der britischen Geschichte.

Das Buch ist kurz (es umfasst 180 Seiten) und stellt das Leben des einstigen Premierministers auf eine präzise und kurzweilige Art dar. Die Form ähnelt dabei einem Aufsatz.

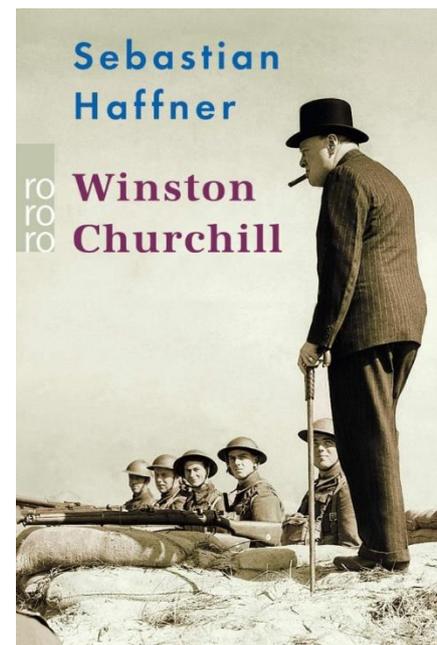
Das Leben Churchills war von frühen Tagen an ein interessantes und dem Autor gelingt es, die Lebensentscheidungen des Politikers mithilfe von Tagebucheinträgen und Briefen spannend zu erörtern.

Dabei ist das Buch nicht verherrlichend und behält eine historische Perspektive. Besonders spannend ist die sich wie ein roter Faden durchziehende Frage, wie sich die (britische) Geschichte ohne den eklektischen und eigensinnigen Mann entwickelt hätte.

Geschrieben wurde das Buch (unter dem Pseudonym Sebastian Haffner) von Raimund Pretzel, der selber eine interessante Geschichte hat: 1907 in Deutschland geboren studierte er Jura, arbeitete aber, die nationalsozialistische Ideologie ablehnend, als Journalist und Autor und emigrierte 1938.

Das autobiographische Buch „Geschichte eines Deutschen“, ebenfalls von Pretzel, steht bereits auf meiner Wunschliste.

Verfasst von Anna Cresswell





## Nächtliche Impressionen

Ganz herzliche Grüße von unserem Leiter der "Montagsmaler" an alle und im Besonderen an die Mitglieder seiner Gruppe:

"Um sich von den vielen Einschränkungen abzulenken, schwinge ich den Pinsel und male zu Hause und in der Stadt, natürlich bei Beachtung der Hygieneregeln.

Auch nachts, das vertreibt die dunklen Gedanken. Da mein Balkon eine Sicht auf unsere Begegnungsstätte hat, habe ich einmal die Stimmung der blauen Stunde in unserem "Tal der Schlange" als Aquarell festgehalten.

Bleibt alle gesund! Es geht vorüber!"



Herzlichen Dank an Tom Lensky (Urban Sketchers)

**Urban Sketchers** (USk) sind eine weltweite Gemeinschaft von Künstlern, die vor Ort die Städte, Orte und Dörfer zeichnen, in denen sie leben oder zu denen sie reisen. Ihre Zeichnungen stellen eine Art visuellen Journalismus dar, der das Leben so zeigt, wie die Künstler es vor ihren Augen geschehen sehen. (Wikipedia)



## „Mal stöbern gehen ...“

„Hier kommt ein großer Schwung guterhaltener Sachen aus dem Nachlass meines Vaters.“ sagt ein Spender und wuchtet ein paar schwere Kartons in den Flur.



Bücher gehören wie Haushaltswaren, Dekorationsartikel, Modeschmuck, CDs und DVD's sowie Spielwaren, Bekleidung und Textilien zur Angebotspalette des neuen Kiezladens des DRK Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V. in der Ebersstraße 80 in Schöneberg.

Das Angebot richtet sich mit seinem breitgefächerten Sortiment sowohl an Bedürftige, die auf den Erwerb von günstigen Waren angewiesen sind, als auch an Leute mit Trödelleidenschaft und Schatzsucher. Hier findet sich vieles zwischen Liebhaberstücken und Nützlichem.

Das Rote Kreuz schuf hier neben der seit vielen Jahren ehrenamtlich organisierten und geführten Kleiderkammer einen Kiezladen, der sich vor Ort großer Beliebtheit erfreut.

Die Kunden sind von der hellen, freundlichen Atmosphäre und dem vielfältigen Angebot sehr angetan. „Der Laden wird mit Spenden bestückt“, erläutert Christina Penetti. Die Sachen stammten meist aus Haushaltsauflösungen oder seien „normaler Trödel“, sagt die Leiterin des Kiezladens.

"Alle Spender\*innen haben sich damit einverstanden erklärt, dass wir die sehr gut erhaltenen oder neuwertigen Gegenstände wiederverkaufen dürfen."

„Durch die Weitergabe von Sachspenden möchten wir unseren Teil zu einer nachhaltigeren (Konsum)Gesellschaft leisten und zugleich Personen, die auf Hilfeleistungen angewiesen sind ein angenehmes und wertschätzendes Einkaufserlebnis bieten“, sagt Frau Penetti, die den schönen Laden mit Leidenschaft und Begeisterung führt.





AnwohnerInnen schauen auf einen Plausch vorbei, um zu stöbern und werden oftmals fündig. Auch viele Kinder finden hier für ihr Taschengeld kleine Schätze. Für sie gibt es auch ein Büchertauschregal. Erzieherinnen der nah gelegenen Kita schauen genauso gerne vorbei wie die Eltern mit den Kitakindern und freuen sich über günstige Spiele, Spielsachen und Kleidung.



Gespendete Kinderkleidung für Kinder von 0 bis 6 Jahren wird an Kiara, eine familienaktivierende Krisen- und Clearingeinrichtung für Kinder, weitergereicht.

Gespendete Bücher, die wir nicht alle weitergeben können, werden vom Integrationsbetrieb „SinneWerk gGmbH“ abgeholt, der Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung schafft.

Mit den Erlösen aus dem Verkauf finanzieren wir diesen Standort unserer kiezbezogenen Rot-Kreuz-Arbeit und ermöglichen den Betrieb der Kleiderkammer.

Außerdem hat unsere Stadtteilmutter für den Bezirk Schöneberg hier ihr Büro gefunden.

Der frühere Seniorentreff hat hier immer dienstags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr eine schöne Bleibe für das „Klöncafé“ behalten.

Auf Nachfrage kann man hier einen Termin für soziale Beratung durch die Sozialarbeiterin des DRK Kreisverbandes Berlin Schöneberg – Wilmersdorf e. V. vereinbaren.

Unser Kiezladen ist immer mittwochs und freitags von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet.

In dieser Zeit können auch gut erhaltene Spenden abgegeben werden.

Bitte beachten Sie während der Corona Pandemie die Hygienevorschriften:

Mund-Nasen-Schutz, maximal 2 Kunden im Laden, Hygieneabstand von 1,5 Metern, keine Toilettennutzung, kein Anprobieren von Kleidung.



**Schauen Sie doch einfach selbst vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



## Im Gleichgewicht bleiben



Ein gutes Gleichgewichtsgefühl sorgt dafür, dass Sie sich sicher auf den Beinen fühlen und nicht schon bei den alltäglichen Aufgaben ins Schwanken geraten

Es geht so schnell: eine kleine Unaufmerksamkeit, ein leichter Schwindel, eine Blutdruckschwankung, eine höher stehende Gehwegplatte, ein umgeschlagener Teppich und schon ist man ganz plötzlich gestürzt. Verlangsamte

Abstütz- und Abwehrreflexe verschlimmern die Stürze. Gerade war noch alles in Ordnung und plötzlich liegt man – auch im übertragenen Sinn – am Boden.

Zirka ein Drittel der über 65-Jährigen selbstständig lebenden Menschen stürzt einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen steigt der Anteil auf über 50 %. Dass gerade ältere Menschen öfter hinfallen, hat verschiedene Gründe: Kraft, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit, Hör-, Seh- und Reaktionsvermögen lassen im Alter nach.

Ein Sturz kann ein einschneidendes Ereignis sein, das manchmal den Beginn einer Abwärtsspirale einleitet: Im schlimmsten Fall zieht er einen Aufenthalt im Krankenhaus nach sich und manchmal ist danach sogar die Heimkehr in die eigenen vier Wände nicht mehr möglich.

Und: Wer sich bei einem Sturz schon einmal verletzt hat, reagiert häufig mit der Angst, wieder zu stürzen. Das kann dazu führen, dass man immer unsicherer wird, sich in seiner Mobilität weiter einschränkt und zunehmend das Selbstvertrauen bei der Verrichtung der alltäglichen Aufgaben verliert. Das wiederum führt zu weiterem muskulärem Abbau. Dadurch nimmt das Sturzrisiko wieder zu. Um das Sturzrisiko zu verringern, gibt es spezielle Bewegungsprogramme, die Gleichgewicht, Kraft und Balance gezielt fördern und das Sturzrisiko bei Senioren wirksam vermindern können.

Mary Ng, eine für dieses Fachgebiet von der AOK Nordost speziell ausgebildete Gruppenleiterin bietet bei uns in der Schlange spezielle Kraft- und Balanceübungen an und gibt fachkundige Tipps für sichere Bewegung im Alltag. Das Training ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Wichtig ist, Spaß an der Bewegung zu haben! Es müssen keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden. Die gezeigten Übungen sollte man auf jeden Fall zuhause wiederholen und in den Alltag integrieren, z. B. kann man das Gleichgewicht trainieren, wenn man sich angewöhnt, auf jeweils einem Bein stehend die Zähne zu putzen.

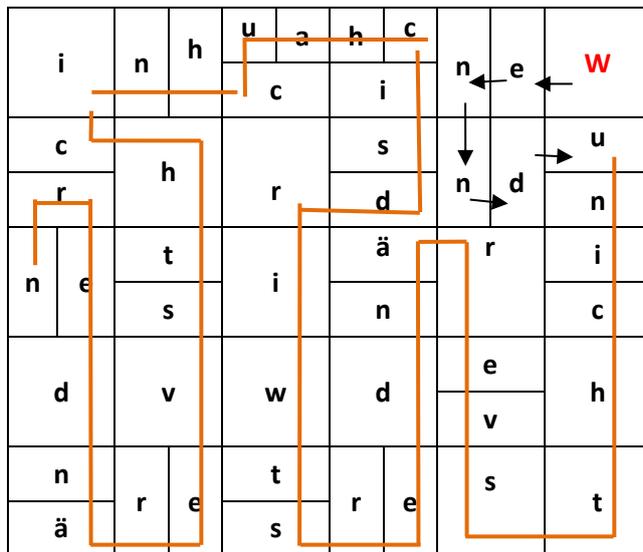
**Schauen Sie doch einfach mal, wenn wieder geöffnet ist, am Donnerstag um 09:30 Uhr zu einer Probestunde vorbei. Bitte vorher bei Frau Zindler anmelden.**



## Lösungen

### Der Spruch lautet:

Wenn du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern



**Frage:** Wie viele Ameisen bilden mindestens diesen Außentrupp?

**Es sind insgesamt 25 Ameisen.**

Eine kleine Ameise läuft an 15. Stelle von rechts - hat also 14 große Ameisen zu ihrer Rechten. Die andere kleine Ameise läuft an sechster Stelle von links - hat also 5 große Ameisen zu ihrer Linken. Zwischen den beiden laufen noch 4 große Ameisen. 14 große Ameisen, 5 große Ameisen und 4 große Ameisen ergibt 23 große Ameisen. Plus die beiden kleinen Ameisen macht insgesamt 25 Ameisen.

### **Wörter, die alle 5 Vokale enthalten:**

Naturkosmetik, Sofakissenbezug, Autodidakten, Automaten-schlitz, Berufsorganisation, Baumwollkleid, Jalousien, Wohnungsinhaber, Starkstromleitung, Gitarrensound, Automobilmesse, Kochbuchkapitel, Programmierung, Radiosendung, Omnibusfahrer, Magermilchjoghurt, Wasserskisportclub, Frankreichtour, Arbeitsdokumentation, Arzneimittelforschung, Warendiscount.....

### **Konzentriert lesen**

Wenn sich Ihre Gedanken wieder mal im Kreis drehen und gar nichts mehr voran geht hilft nur eines: Abschalten! Haben Sie schon etwas von der Kerzenmeditation der Yogis gehört? Das ist eine prima Sache um zugleich die Aufmerksamkeit zu erhöhen. Zünden Sie eine Kerze an, fixieren Sie die Flamme etwa eine Minute mit den Augen, aber nicht dabei blinzeln. Schließen Sie nun die Augen. Lassen Sie das Bild der brennenden Kerze vor Ihrem geistigen Auge erscheinen. Öffnen Sie erst dann die Augen, wenn das innere Bild verschwunden ist. Diese Übung sollten Sie drei bis sechsmal wiederholen. Probieren Sie es doch einfach mal aus.