XXX
Die ABC-Zeitung

In dieser Ausgabe

Oldenburger Palme / Lesen Lernen u. Schreiben - Seite 1
Medientraining in Kassel / So ist es im Leben - Seite 2
Fünf Jahre Wortblind - Seite 3
Museum zum Anfassen / Im Theater - Seite 4-5
Einladung zur AOK / Die Geschwister Scholl - Seite 6
Unimog 1300 - Seite 7
Junge Liebe / Haikus / Suchrätsel / Endlich - Seite 8
Urlaub in Berlin / Rubrik / Leserbriefe - Seite 9-10

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen *Ausgabe 56* *22. Februar 2019*

DIE OLDENBURGER PALME

Von Klaus Maaß



Wer kennt sie nicht, die Oldenburger Palme? Sie hat das Aussehen ihrer großen Schwester im Kleinformat. Sie ist etwa 40 – 50 Zentimeter hoch und ganz grün.

Ja, es ist unser heiß geliebter Grünkohl – eine Spezialität unserer Region. Grünkohl ist das Wintergemüse Nummer Eins im Norden.

Den Grünkohl kann man vielfältig variieren. Es gibt Grünkohl-Pizza, Grünkohleis, Grünkohlbrötchen, Grünkohlschluck und einiges mehr.

Aber vor allem kennt man ihn als Eintopf. Das ist ein Gaumenschmaus, eine Spezialität, die wir Oldenburger und Ammerländer hoch halten – zu Recht.

Weil der Grünkohl so gut schmeckt, machen wir in Oldenburg und Ammerland auch Grünkohlfahrten mit Bollerwagen und Musik mit anschließendem Essen. Dann gibt es Grünkohl mit Hafergrütze, geräuchertem Speck, Kassler, Kochwurst und Pinkel.

Guten Appetit!

Lesen lernen und schreiben

Von M. Sch.

Lesen lernen bedeutet für mich Lebenserleichterung, und schreiben auch. Ich habe es nie richtig gelernt. Ich bin jetzt 45 Jahre alt und gehe jetzt in die VHS, um das Lesen und Schreiben besser lernen zu können, um auch mal Briefe richtig lesen zu können und auch ohne Fehler beantworten zu können.

Denn andere Leute nutzen das aus, wenn man das nicht richtig kann. Und ich möchte mich nicht mehr ausnutzen lassen. Aus diesem Grund möchte ich richtig lesen und schreiben lernen, um solche Sachen nicht mehr zu erleben.

PS: Am liebsten würde ich ein paar Tage wegfahren in die Berge, zum Abschalten.

KONTAKT

Ihr findet uns auf

www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter:

post@abc-zeitung.de

Medientraining in Kassel

Von Bärbel Kitzing und Hermann Fickenfrers



Wir waren vor zwei Jahren schon mal bei einem Medientraining in Münster. Beim 2. Medientraining in Kassel waren wir jetzt 25 Lerner-Experten aus 12 Selbsthilfegruppen.

Wir haben schon eine Verbesserung gesehen bei uns. Weil wir nicht mehr so nervös waren und nicht mehr so schnell geredet haben. In Münster mussten wir noch ganz frei sprechen. Und in Kassel wurden uns Fragen gestellt, wie in einem richtigen Interview.

Am ersten Tag reisten wir an und haben uns zum Abendessen getroffen. Der zweite Tag begann mit einer Runde zum Kennenlernen. Dann haben wir eine Übung zur Körpersprache gemacht. Es ging darum, wie man im Raum steht und redet.

Nach dem Mittag haben wir lange über das Wort „Analphabet“ gesprochen. Wir beide empfinden uns als Menschen mit einer Lese- und Schreibschwäche. Danach haben wir uns in zwei Gruppen eingeteilt. Hermann hat vor der Kamera erzählt, wie er dazu kam, in einen Lese- und Schreibkurs zu gehen. Wir sollten nicht direkt in die Kamera gucken, sondern den Reporter anschauen.

Bärbel erzählte von einem TV-Spot, in dem eine Tochter gemerkt hat, dass ihr Vater nicht lesen kann. Dann haben wir die Filme über uns angesehen und gesagt, wie wir uns gefühlt haben. Die anderen haben ihre Kommentare dazu abgegeben. Am dritten Tag haben wir den Rest der Filme angesehen.

Zum Schluss hat jeder gesagt, was er mit nach Hause nimmt. Hermann weiß jetzt, welche Fehler er verbessern kann. Bärbel hat gemerkt, dass sie besser ins Mikro sprechen kann und dass ihr der Faden diesmal nicht gerissen ist.

Die drei Tage waren interessant und wir haben viel gelernt.

So ist es im Leben

Von Heinz

Bei dem einen gehen die Haare aus und bei dem anderen die Gedanken. Gedanken und Haare sind bei mir schon ausgegangen.

Zuerst die Haare. Aber man könnte sich ein Toupet zulegen. Das hat aber einen Nachteil. Immer ein Toupet auf den Kopf zu setzen, ist auch unbequem. Also ist es mit Glatze viel einfacher, sich den Kopf zu waschen.

Mit den Gedanken ist es nicht so einfach. Aber zuerst müssen die Spinnengewebe aus dem Kopf. Spinnengewebe ist keine Krankheit.

Es liegt daran, dass man nicht genug denkt. Dafür muss man sich an einen Profi wenden. Der ist an der Volkshochschule und gibt dir Aufgaben. Damit die Spinnengewebe wieder aus dem Kopf verschwinden.

Und dann kann man wieder klar denken.

Fünf Jahre Wortblind

Von Klaus R.



Am 16.01.2019 war es soweit: Wir haben unser 5-jähriges Jubiläum gefeiert! In der VHS Lüneburg, die uns wie immer in allen Belangen großzügig unterstützt, trafen etwa 25 Gäste ein.

Von 10:00 bis 12:00 Uhr gab es Kaffee, Tee und belegte Brötchen, spendiert von der VHS. Käse, Kuchen, Obst und Natalies leckere kandierte Nüsse haben wir mitgebacht.

Vor der Feier hatten Diana und Jutta der Lüneburger Landeszeitung (LZ) noch ein Interview gegeben. Die LZ veröffentlichte dann später einen sehr schönen großen Artikel mit Bild.

Um 10.00 Uhr hielt Frau Kutzick von der Leitung der VHS eine Eröffnungsrede, in der sie die Arbeit von Wortblind würdigte. Uwe begrüßte unsere Gäste für Wortblind.

Während der Feier lief über einen Beamer eine Bilderfolge über unsere vielfältigen Aktivitäten, die Gaby vorbereitet hatte.

Sie hat uns dann zu verschiedenen Bildern befragt, natürlich mit Pausen dazwischen, damit das nicht zu langwierig wurde.

Bei der Gelegenheit hat dann jeder von uns auch gesagt, was ihm Wortblind bedeutet.

So haben wir dann die Höhepunkte von fünf Jahren Wortblind beleuchtet.

Unsere Gäste zeigten sich beeindruckt und klatschten viel. Meine persönlichen Höhepunkte in den fünf Jahren waren unsere jährliche Reise nach Leipzig zur Buchmesse und unser Besuch der VHS Haderslev in Dänemark.

Alles in allem eine schöne Veranstaltung, zumal ich zum Schluss auch noch eine meiner selbstgeschriebenen Geschichten vorlesen durfte.

Die Geschichte fand allgemeinen Beifall, man muss sich auch mal selbst loben dürfen.

P.S.
Fast hätte ich Highlights statt Höhepunkte geschrieben. Das hätte Ärger mit Jutta gegeben.

Die sagt berechtigterweise, dass wir schon genügend Probleme mit Deutsch haben.

Lesen und Schreiben für Erwachsene
Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

Museum zum Anfassen

Von André und Anna

Winterzeit ist Museumszeit. So sind wir im Januar zu einem Museum in Prora gefahren, wo man verschiedene Experimente selbst ausprobieren kann.



Karte: © OpenStreetMap-Mitwirkende

Es gab zahlreiche Stationen mit verschiedenen Themen. Gleich am Anfang gab es zwei Sitze mit jeweils einem Seil.

Heiko und André setzten sich und zogen an dem Seil, das vor ihnen hing. Sie brauchten ganz schön viel Kraft, um sich selbst hochzuziehen.

Über ihnen war ein Flaschenzug, ohne den sie das nicht geschafft hätten. Sie hingen ganz schön in den Seilen. Das sah lustig aus.

Es gab noch mehr physikalische Experimente.



An einer Station konnte jeder die Schnelligkeit seiner Reaktionen messen. Es ging um Fühlen, Hören und Sehen. Sobald man einen Impuls wahrnimmt, musste man auf den Buzzer drücken.

Anna hat sich sehr erschrocken, als sie den Fühltest machte. Plötzlich berührte sie etwas an der Hand. Sie erschrak so sehr, dass sie den Buzzer ganz vergaß: Reaktionszeit über 60 Sekunden.

An einer Station auf der Galerie konnte man die Blindenschrift lernen. Auf einer Tafel sah man das Alphabet und auf einem Steckbrett konnte man in Blindenschrift zum Beispiel seinen Namen schreiben. Wir waren fasziniert, wie genial einfach das System ist und wie schwer es ist, das alles zu lernen.

André hielt sich lange an der Station auf, wo man einen vollkommen falsch geschriebenen Text lesen konnte. Die Reihenfolge der Buchstaben war chaotisch, nur der erste und letzte Buchstabe von jedem Wort war richtig. Trotzdem konnte man den Text flüssig lesen. Unser Gehirn ist phänomenal.

Im unteren Teil der Tafel waren die Buchstaben nur zu 90% sichtbar, dann zu 80% bis zu 50%. Trotzdem können wir den Text verstehen. Unser Gehirn ist fantastisch. Es kann die schwersten Sachen richtig erkennen. Wir müssen es nur trainieren.

Wir gingen müde, aber zufrieden aus dem Museum. Auf der Heimfahrt haben wir uns noch lange über unsere Lieblingsstationen unterhalten. Wir werden nun überlegen, was wir als nächstes machen.

Im Theater



Foto: Remo Fröhlicher

Am 27. Januar 2019 waren wir von der ABC-Selbsthilfegruppe im Oldenburger Staatstheater. Joachim Król las die bewegende Geschichte des Literaturnobelpreisträger Albert Camus. Es ging um seine Kindheit im Armenviertel von Algier. In seiner Familie konnte keiner richtig lesen und schreiben. Sein Lehrer erkannte das Talent, das in ihm steckte.

Und somit förderte er ihn, damit er das Abitur schaffte. Später wurde er ein berühmter Schriftsteller und mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnet.

Der Vorleser Joachim Król wurde begleitet von fünf Musikern. Die Musik passte immer genau zu dem, was gelesen wurde. Durch seine Gestik konnte man sich in die Geschichte sehr gut reinversetzen.

Vor Beginn der Vorlesung haben wir von der ABC- Selbsthilfegruppe mit dem Team vom ALFA-Mobil zwei Infostände und drei Aufsteller aufgebaut. Damit wollten wir die Theatergäste informieren, dass es auch in Oldenburg 15.000 Menschen gibt, die ein Problem mit dem Lesen und Schreiben haben.

Wir haben an die Gäste Informationen und ABC-Zeitungen verteilt. In der Pause gab es am Stand einige informative Gespräche mit den Theatergästen.

Ernst Lorenzen

Ich war am Sonntag auch mit der ABC-Selbsthilfegruppe im Theater. Joachim Król las aus dem Leben von Albert Camus.

Albert Camus kam aus einer armen französischen Familie, die in Algier lebte. Keiner in seiner Familie konnte lesen oder schreiben.

Seine Kindheit war für ihn, trotz der Armut, eine schöne Zeit.

Joachim Król las mit vielen Gesten und Begeisterung. Er wurde musikalisch begleitet. Mir hat alles sehr gut gefallen. Ich fand, dass alles prima zusammen passte.

Hermann

Am Sonntag, dem 27.02.2019, war eine Lesung im Theater. Joachim Krol hat aus einem Roman von Albert Camus vorgelesen.

Der Roman heißt: Der erste Mensch.

Auf der Bühne war auch Musik zu hören. Die ABC – Selbsthilfegruppe und die Mitarbeiter vom Alpha –Mobil haben sich vorher getroffen.

Wir haben unseren Info-Stand aufgebaut und unsere Zeitung an die Besucher verteilt. Und sie über unsere Arbeit informiert.

Die Veranstaltung fand ich sehr gut.

Maggi

Einladung zur AOK

Von Klaus Maaß



Wir von der ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg, Ernst Lorenzen, Hermann Fickenfrers, Klaus Maaß sowie Mentor Achim Scholz, wurden am 29.01. 2019 von der AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen eingeladen.

Wir sollten den Auszubildenden einen kleinen Einblick geben, wie es ist, wenn man nicht richtig lesen und schreiben kann und wie man den Betroffenen helfen kann.

Es waren die Ausbildungsleiterin Frau Stolle sowie zwölf Azubis aus dem 3. Lehrjahr für Sozialversicherungsangestellte anwesend.

Wir wurden herzlich empfangen. Zuerst berichtete Achim Scholz über das Problem, als Erwachsener nicht richtig lesen und schreiben zu können.

Er erzählte, dass es in Deutschland über 7 Millionen Erwachsene gibt, die es nicht richtig können. In Oldenburg können 15.000 Menschen nicht richtig lesen und schreiben, also jeder siebte Einwohner.

Danach haben wir etwas aus unserem Leben erzählt.

Wir berichteten, was man erlebt, wenn man nicht richtig lesen und schreiben kann.

Frau Stolle und die zwölf Azubis haben das mit großem Interesse verfolgt.

Sie stellten viele Fragen, die wir bereitwillig beantwortet haben.

Zum Beispiel:
Was kann man verbessern? Wie verhalte ich mich bei einem Kunden, wenn ich annehme, dass er Probleme mit der Schrift hat?

Leider war die Zeit wie immer viel zu kurz.

Wir bedankten uns bei Frau Stolle, den Azubis und der AOK Oldenburg herzlich für das Interesse.

Die Geschwister Scholl

Ich interessiere mich für Geschichte.
Das ist spannend.
Ich habe einen Film über die Geschwister Scholl gesehen.
Hans und Sophie Scholl haben gegen die Nazis gekämpft.
Dabei haben sie ihr Leben verloren.
Sie waren noch ganz jung.
Der Film war super.
Ich habe auch ein Buch über die Geschwister Scholl.
Das möchte ich bald lesen.

Manfred

Unimog 1300

Von Hilbert



Seit Jahren bin ich mit dem Unimog-Virus infiziert. Ich wollte immer schon selber einmal einen Unimog über unwegbare Strecken fahren. In unserem Urlaub im Weserbergland kamen wir nach Stadtoldendorf, wo dieses möglich war.

Im Mammut Park angekommen, wartete schon der U 1300 mit langem Radstand auf uns. Dieser Unimog 1300 wollte von mir gefahren werden.

Am nächsten Tag war es soweit. Der Instruktor wollte von uns wissen, wer denn diesen Unimog fahren möchte. Ich drängelte mich vor und sagte: „Ich möchte den Unimog gerne fahren".

Dann ging es endlich los. Wir stiegen zu dritt ein. Mein Puls erhöhte sich, als der Motor angelassen wurde. Eine kleine Einweisung und wir durften ins Gelände losfahren.

Es ging wirklich über Stock und Stein. Es kam der erste Treppenversatz von ungefähr einem halben Meter. Ich musste den Unimog dadurch fahren. Aber kein Problem für das kraftdurchdringende Gefährt.

Eine andere Sache war: Die Vorderräder können ruhig quer stehen in einer Fahrspur und der Unimog fährt seelenruhig geradeaus weiter mit Allrad.

Wir hatten noch eine Menge Kurven, Brücken und Steigungen von ungefahr 40% und Abfahrten sowie einige Pfützen vor uns. Alles kein Problem für den Alleskönner Unimog.

Und immer schön den Fuß auf das Gaspedal halten, sonst wird das nix. Das machte ja so einen Riesenspaß. Einen Unimog zu fahren und am Lenkrad zu drehen, dabei das Gaspedal runterzudrücken und die Kraft vom Motor zu spüren in der Vorwärtsbewegung.

Was für ein spektakuläres Erlebnis. Mein Grinsen war noch tagelang in meinem Gesicht zu erkennen.



Junge Liebe

Von Peter

Wer kennt das nicht: Man hat Schmetterlinge im Bauch. Die Gefühle fahren Achterbahn und das Herz jauchzt vor Freude. Man möchte die ganze Welt umarmen vor Glück.

So ist es, wenn man unsterblich verliebt und glücklich ist. Es ist eine wunderschöne Zeit, wie zwei Turteltauben im Frühling. Man sieht die Welt durch eine rosarote Brille.

Die Brille kann aber ganz schnell einen Riss bekommen, wenn ein Kind kommt. Einige verlieren den Kopf und nehmen Reißaus. Aber viele stehen zu ihrer Liebe und der Partnerin und zu dem ungeborenen Kind. Das ist wahre Liebe!

Zuerst hatte meine damalige Freundin Angst, mir das zu sagen. Weil sie dachte, ich könnte sie deswegen verlassen. Aber genau das Gegenteil war der Fall. Ich nahm sie in die Arme, küsste sie und sagte: Ich liebe dich umso mehr und unser ungeborenes Kind auch. Das Kind unserer Liebe!

Fortsetzung folgt…

Haikus

Donnerstag Deutschkurs.
Oh – bin noch in Sobernheim!
Jetzt schnell nach Hause.

Christina

Donnerstag Deutschkurs.
Bin gespannt was wir machen.
Ob mir das Spaß macht?

Larissa

Ein Haiku ist ein Gedicht.
Es hat immer 3 Zeilen.
Die erste Zeile hat 5 Silben.
Die zweite Zeile hat 7 Silben.
Die dritte Zeile hat wieder 5 Silben.

Suchrätsel

Erstellt von M.Sch.

Im Rätsel sind 10 Wörter zum Thema Blumen.

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

Endlich

Von Klaus Maaß

Endlich werden die Tage wieder länger. Man merkt es besonders morgens und abends. Wir haben ja auch schon Ende Februar.

Aber der Winter ist noch nicht vorbei. Er kann noch einige Überraschungen mit sich bringen, in Form von Schnee und Eis in Hülle und Fülle.

Aber trotz alledem, der geht auch wieder vorbei und dann steht der Frühling vor der Tür, in seiner ganzen Pracht und Herrlichkeit.

Urlaub in Berlin

Von Karima



In den Herbstferien haben wir einen Ausflug nach Berlin gemacht. Meine ganze Familie: Mein Mann, meine drei Söhne und ich.

Mein ältester Sohn hat jetzt ein Auto. Wir hatten ein günstiges Hotel im Internet gefunden. Da hatten wir ein Zimmer für uns alle.

Wir hätten auch im Hotel frühstücken können. Für 6 Euro pro Person. Aber wir haben es so gemacht: Mein Mann hat morgens im Supermarkt eingekauft. Für insgesamt 10 Euro. Davon konnten wir alle frühstücken.

Wir sind in Berlin mit der U-Bahn und mit dem Bus gefahren. Oder wir sind zu Fuß durch die Stadt gelaufen. Bis nachts um 12!

Wir haben uns viele Sachen angesehen: Das Brandenburger Tor, die Siegessäule, die Mauer, den Bundestag, das Mahnmal und noch viel mehr.

Unser 2. Sohn war vor einiger Zeit auf Klassenfahrt in Berlin gewesen. Er kannte schon manche Restaurants.

Wir haben 2-mal in Restaurants gegessen: Einmal türkisch und einmal iranisch.

Das iranische Essen ist so ähnlich wie wir es aus Afghanistan kennen. Das war sehr lecker. Anstatt Dessert konnten wir eine große Kanne Tee bestellen. „Wie bei uns“.

Jeden Tag war schönes Wetter.

Freude-Ecke ☺

Ich freue mich, dass ich an meinem Geburtstag so viele Geschenke bekomme.
Christina

Ich freue mich, dass ich gute Kollegen im Kurs habe.
Arthur

Ich freue mich auf die Natur, Blumen und die Vögel und wenn alles blüht.
Margret

Ich freue mich auf meine Arbeit.
Angelika

Ich freue mich auf mein neues Fahrrad.
Eduard

Ich freue mich schon auf den Frühling.
Klaus

Was freut euch?
Was ärgert euch?
Schreibt uns unter
post@abc-zeitung.de



Leserbriefe



Wir haben uns wieder sehr über all eure Zuschriften gefreut. Schreibt uns unter post@abc-zeitung.de

Bitte gib mit an, wenn du mit dem Abdruck deines Leserbriefes einverstanden bist.

Schreibe: Ihr dürft meinen Brief in der ABC-Zeitung abdrucken.

Liebe Redaktion der abc-Zeitung,

unser Kurs liest immer gern jede neu erschienene Ausgabe der abc-Zeitung.

Angela Bockrath
VHS Osnabrück

Sehr geehrtes Redaktionsteam,

nachdem Sie uns so schön auf unsere Frage nach dem Wackelbaum geantwortet haben, ist das Interesse an der XXX-Zeitung noch größer geworden. Wir danken für die Antwort und das schöne Foto.

Unsere Lerner (in 3 Lerngruppen) haben es nicht leicht, positiv beachtet zu werden. Daher haben Sie ihnen mit Ihrer Antwort besonders Freude bereitet. Für die Bekanntmachung unserer Freuden und Anliegen danken wir sehr.

In Vertretung für die Lernergruppe III

Theresia Sommer, Lernbegleiterin

*Die Lektüre Ihrer Zeitschrift hat mich angeregt, eine kleine Anekdote aufzuschreiben, die vielleicht für Ihre Leser*innen interessant ist - und sie entlastet...*

Es war in der zweiten Klasse. In einer Zeitschrift hatte ich von einem Automobil-Club gelesen. Damit wollte ich einem Freund imponieren: Ich erzählte ihm vom tollen „Adac". Er aber fand den „A D A C" besser.

Ich hielt dagegen – bis ich merkte, dass es dasselbe war. Weil ich den Club nicht kannte, hatte ich ihn falsch ausgesprochen. Das war mir peinlich. Damit er es nicht merkte, sagte ich schnell: „Sie sind doch beide gleich gut!"

Heute bin ich Professor. Aber bei unbekannten Wörtern bin ich oft auch heute noch unsicher, ob ich sie richtig ausspreche. Lesen ist eben mehr als Buchstaben in Laute zu übersetzen. Man muss auch wissen, was die Wörter bedeuten. Leider wird einem das in der Schule oft nicht gesagt.

Und dann bekommen die Kinder Probleme mit dem Lesen. Und dann lesen sie WACHS-TUBE, obwohl WACH-STUBE gemeint ist.

Oder STAU-BECKEN, wo es um STAUB-ECKEN geht. Und sie wundern sich über den BADE-INGANG oder über die BAD-EINSEL.

Lesen ist schon schwer.

Herzliche Grüße
Hans Brügelmann

abc-Selbsthilfegruppe Oldenburg

Wir treffen uns immer am ersten Montag im Monat von **19.30** bis **21.30** Uhr in Raum **2.08** in der VHS Oldenburg.

Einfach vorbeikommen!

www.abc-selbsthilfegruppe.de

V.i.S.d.P.:
Achim Scholz, VHS Oldenburg e.V.,
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg,
Telefon: 0441/9239153 www.vhs-ol.de
scholz@abc-projekt.de www.abc-projekt.de
© 2019 ABC-Projekt
ISSN 2195-4437

Die nächste Ausgabe erscheint Ende April