

Tag für Tag um 15 Uhr

Bernd Jaeger stellt sein Buch vor

VON EDWIN PLATT

Altsiedl. Bernd Jaeger ist ein erfahrener Autor, besonders von Lyrik. Zwischen 1967 und 2014 sind zwölf Lyrikbände von Jaeger erschienen. Sein dreizehntes Buch enthielt Gebete, Prosa und Miniaturen. Nun ist „Eckstein, Eckstein“ erschienen. Bernd Jaeger hat in der Buchhandlung Leuwer am Wall einige Kostproben daraus vorgelesen und mit dem Publikum diskutiert.

„Eckstein, Eckstein enthält keine Prosa.“ Damit überraschte er seine Hörer. „Ich habe, wie in einem Blog oder Tagebuch, jeden Tag um 15 Uhr auf der Schreibmaschine geschrieben. Das kostet Disziplin.“ Bernd Jaeger hat Neuland betreten, auch was das Wohnen angeht. Der Hastedter ist vor eineinhalb Jahren in eine kleine Wohngruppe mit Anbindung an ein AWO-Seniorenheim in der Neustadt gezogen. Vor einem Jahr hat er begonnen, an „Eckstein, Eckstein“ zu arbeiten, und Magfid Mohit vom Sujet Verlag hat ihm dabei geholfen, ein Buch daraus zu machen.

„Ich habe flott geschrieben, ohne sprachliche Raffinesse, eher direkt, mal humorvoll, mal nachdenklich, auch mal traurig“, sagt der 67-jährige Autor. Die Texte sind kurz, Essenzen der Tagesereignisse: „Herr W. ging ins Krankenhaus. Er ist seit langem hilflos, hat ein Leben mit unterschiedlichen Drogen gelebt. Nun nutzt er Mittelleid unter dem Vorwand von Hilfslosigkeit.“ „Im Stimmungstief bekomme ich die Empfehlung, ein Konzert zu besuchen. Ich kaute mir Comics, die ich gerne lese.“ „Ich sehe einen alten, dicken, verlebten Körper (Blick in den Spiegel).“ „Ein Bandonion-Spieler säuft zu jeder Gelegenheit, lebt mehr bei seiner Freundin als zu Hause. Wilde Haare, Lederjacke und immer verärgert über die nächste Klavierstunde, die er geben muss, um ein wenig Geld zu verdienen.“ „Schuh-einkauf. Keiner passt. Wir kommen mit Küchengeschirr zurück.“ „Nach drei Wochen kommt die Chorleiterin aus dem China-unfab zurück. Drei Wochen stramm durchstrukturiert, mit Liedern der Romantik.“ „Der Alfa steht immer noch da.“

Manche Tage spinnen sich etwas länger aus, manche sind erzählt wie Momente. „Mich reizt das labile Gleichgewicht“, sagt Jaeger und sieht sich einem überraschten und nachdenklichen Publikum gegenüber. „Ich finde keinen Fokus, kein Begehren, wo Sie hinwollen“, ist eine erste Reaktion. „Was ist die Auswahl, das Motiv?“ Klar ist schnell: Trotz trocken kurzer Szenen haben Jaegers Texte eine fesselnde Seite. Umso fesselnder, umso mehr der Autor von sich preisgibt.

Bernd Jaeger hat zu schreiben begonnen, nachdem seine Verlobte ermordet worden war. Die Frau, die er später heiratete, starb bereits im Alter von 52 Jahren. Bernd Jaeger spricht mit Unterbrechungen, manchmal unkonzentriert, und manchmal sammelt er sich im angefangenen Satz. Seit 41 Jahren meditiert er, aber Glaube und Spiritualität seien nicht seine Sache, bezieht er sich zu sagen, was auch durch die Texte hindurch scheint. „Mein Motor zum Schreiben war ein Loslassen bedrückender Bilder“, sagt er. „Schreiben ist ein Bemühen um Balance.“

Eckstein, Eckstein, da ergänzen die Gedanken: Alles muss versteckt sein. Ein Eckstein ist aber auch etwas, an dem man Anstoß nimmt, und dafür bringt das Buch allerhand mit. „Der Alfa steht immer noch da“, wer kennt sie nicht, diese Tage, an denen der Höhepunkt ist, dass sich nichts verändert hat. Nicht bei mir und nicht bei den immer gleich geparkten Autos anderer Menschen. Diese Essenzen sind banal und spannend, und die Diskussion bei Leuwer darüber dauerte fast ein wenig länger als die Lesung.



Spaziergänge gegen Winterblues

Ortsgruppe der Mut-Tour bietet regelmäßige Aktionstreffen an

VON ANNICA MÜLLENBERG

Hemelingen-Bürgerpark. Der Hund Lucky hat schon mit seinem Namen das Glück an seiner Seite. Menschen kommt es abhanden, wenn Probleme schwer auf der Seele lasten, und das Tageslicht fehlt. Ein bewährtes Mittel gegen den Winterblues ist Bewegung. Annika Schulz, Luckys Frauchen aus dem Viertel, sucht für das Projekt „Gemeinsam Gassi gehen“ Mitläufer – auf zwei und auf vier Beinen.

Bis zu viermal am Tag ist sie täglich im Freien, trotz Wind, Regen, Schnee und Kälte. Meist mit ihrem siebenjährigen Rüden Lucky. „Selbst wenn er nicht bei mir ist, behalte ich den Rhythmus bei und gehe für ein paar Minuten vor die Tür – das tut einfach gut, und es würde mir sonst fehlen“, sagt die 24-Jährige.

Gegen das Stigma

Ihren Bewegungsdrang kann sie gut mit ihrem Job kombinieren. Annika Schulz arbeitet für die Mut-Tour – ein Aktionsprogramm auf Tandems für Menschen mit und ohne Depressionen, ins Leben gerufen von Sebastian Burger. Im zweijährigen Rhythmus radeln von der Volkskrankheit Betroffene und Nichtbetroffene in mehreren Etappen durch die Republik und unternehmen etwas gegen das Stigma der Depression. Damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch nach der Fahrt in Kontakt und vor allem in Bewegung bleiben, haben sich in einigen Städten Ortsgruppen gebildet. Das „Gemeinsam Gassi gehen“-Projekt soll auch so eine werden.

„Auch in Bremen gibt es ehemalige Teilnehmer oder Unterstützer, die selbst nicht an der Mut-Tour teilnehmen, aber vor Ort etwas für sich tun wollen“, sagt Annika Schulz. Diese Menschen möchte sie von den gemeinsamen Spaziergängen überzeugen. Einen Hund zu haben, ist übrigens kein Teilnahmekriterium. „Mittkommen kann jeder, der in der Gruppe draußen sein möchte, in Kontakt kommen und sich eine Stunde bewegen will.“ Meistens im Bürgerpark. Aber auch andere Parks und Grünanlagen bieten sich zum gemeinsamen Schlendern an.

Annika Schulz, die an der Hochschule Bremen im Fach Kulturmanagement eingeschrieben ist, liebt das Wasser. Von ihrem Arbeitsplatz im Gemeinschaftsbürokomplex Wurst Case in Hemelingen aus ist sie schnell an der Weser. Sie ist neugierig darauf, dort neue Spazierwege zu finden.

Auch der Park beim Klinikum Bremen-Ost steht auf der Erkundungsliste. Bis die Gruppe sich fest gefunden hat, bleibt es beim zentralen Sammelpunkt im Bürgerpark. „Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat am Frenzel-Pavillon, auf Höhe der zweiten Brücke vom Torhafen aus kommend, im Bürgerpark.“ Im Sommer dürfen die Spaziergänger entscheiden, ob es beim Laufen bleibt oder sie im Wechsel aufs Rad steigen wollen.

Über die Ortsgruppe sagt Sebastian Burger, der Ideengeber der Mut-Tour: „Es ist ein permanentes lokales Angebot für Menschen mit und ohne Depressionen.“ Und es könnte eine erste Trainingseinheit für potenzielle Teilnehmer des rollenden Aktionsprogramms sein, das im Sommer eine Neuaufgabe erlebt. Vom 4. Juni bis 3. September sitzt Burger dann auf dem Tandemsattel und begrüßt Etappe für Etappe wechselnde Mitfahrer. Der Neustädter sieht der



Annika Schulz aus dem Viertel, ihr Hund Lucky und Sebastian Burger suchen Mitläufer für das Projekt „Gemeinsam Gassi gehen“, eine Ortsgruppe der Mut-Tour.

FOTO: ROLAND SCHEITZ

dritten Ausgabe der Sternenfahrt mit besonderer Spannung entgegen. „Zum ersten Mal wird nicht nur geradelt, sondern es läuft auch ein Team mit Eseln, ein weiteres ist im Kanu auf der Weser unterwegs.“

Zu Fuß, zu Wasser, auf dem Rad und zu Pferde, das gab es vorher noch nicht. Sebastian Burger hofft auf ein großes Finale auf dem Bremer Marktplatz, wenn alle vier Teams – als zweite Tandemgruppe sind Ehemalige unterwegs – gemeinsam aus den vier Himmelsrichtungen in der Hansestadt eintreffen.

Noch können sich Bremerinnen und Bremer für das Abenteuer auf Wegen und Flüssen quer durch die Republik bewerben. Die Etappenlänge beträgt acht bis zwölf Tage, in einer Gruppe sind jeweils sechs Personen – mit und ohne Depressionserfah-

rung. Gezeltet wird wild in der Natur. „Mittmachen kann jeder, der Lust auf Bewegung hat, Tandemfahrrad ist nicht zwingend erforderlich“, sagt Sebastian Burger. Wer glaubt, eingetrostet zu sein, und deshalb vor den täglichen knapp 50 Kilometern auf dem Rad zurückschreckt, hat noch genügend Zeit, sanft ins Training einzusteigen – zum Beispiel über die Gruppe „Gemeinsam Gassi gehen“.

Der nächste Spaziergang ist am Mittwoch, 3. Februar, um 15 Uhr, Treffpunkt Frenzel-Pavillon (Findorf, zweite Brücke vom Torhafen aus kommend, dann links abbiegen Richtung Melchersbrücke). Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Infos zur Mut-Tour und zu den Ortsgruppen finden Interessierte im Internet unter mut-tour.de.

Autobiografisches Schreiben

Ostertor. „Abschied und Neubeginn“ lautet der Titel eines sechsteiligen Kurses für autobiografisches Schreiben, der am Dienstag, 26. Januar, um 19 Uhr im Frauen-Kultur- und Bildungszentrum Belladonna an der Sonnenstraße 8 beginnt. Mittwochs von 19 bis 21.15 Uhr gibt die Autorin und Literaturwissenschaftlerin Helga Grubitzsch den Teilnehmerinnen Anregungen, wie sie ihre Gefühle und Gedanken zum Thema Abschied zu Papier bringen und neue Lebensmöglichkeiten erkunden können. Zielgruppe des Kurses sind ausschließlich Frauen. Die Teilnahme kostet 90 Euro, ermäßigt 70 Euro. Nähere Informationen und Anmeldungen bei Belladonna unter Tele-

WESER
KURIER



Chiffre-Mr. KR-XXXX
WESER-KURIER
Postfach 107833
28078 Bremen

Schlachtho

17 H



DOM
Kim
Alst
Kind
Donn
bis 18
"Zuh
blies
ein. I
garte
es ur
und I
sezei
den.
brau
unten
sind,
fon 3
Web:
kost

UNI
Ger
Hor
P
& P
fess
25. J
der
Bibli
theat
sind
dert
Gest
Punk
Bild
ganc
prax

ST-1
Gel
Alst
kath
best
ben
unte
Som
an d
ein f
son
zége
ler V

KON
Grc
Alts
Alts
ist fi
kinn
wirc
und
aus
gleit
Eint
sind

BAU
Hai
Öst
Karl
brui
pert
über
Eur

MO
Jaz
Ste
am
den
neu
Beik