

Liebe Interessierte und Teilnehmende des Cafés für Trauernde!

„Wenn Dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade daraus.“ Was für eine Aussage. Ich bewundere Menschen, die so leben können, denen es gelingt, aus dem, was ist, das Beste zu machen, auch wenn es ganz anders kam als erhofft. Muss ja. Das ist auch so ein Satz. Für einen unserer Gäste im Kirchenasyl waren die ersten deutschen Worte, die er sagte. „Muss ja.“ In Englisch erklärte er: „Alles ist anders gekommen. Ich habe Angst. Ich weiß nicht, wie es weitergeht. Aber irgendwie wird es weitergehen und es wird eine Zukunft geben.“

Von Menschen wie ihm habe ich viel gelernt. Und ich bin demütiger und dankbarer geworden. Seine Mutter starb während seines Kirchenasyl in Afghanistan. Sein gleichfalls im Exil, in Teheran, lebender Bruder, versuchte im Juni vor den Angriffen Israels wieder nach Kabul zurückzukehren. Die Familie hat dort Ländereien, Häuser. Doch er wurde sofort von den Taliban verhaftet und ermordet. „Muss ja weiter gehen, Frau Gottsmann, aber ich weiß nicht wie ...“ Mutig tastet er sich dennoch durch sein Leben und andere versuchen, ihn zu unterstützen. Aufgrund seines ehrenamtlichen Engagements und seiner freundlichen und humorvollen Art kennen und möge ihn viele. Heute hatte er ein erstes Vorstellungsgespräch für eine Arbeit und man kann ihn sich dort sehr gut als Kollegen vorstellen. Was für ein Erfolg.

Wenn das Leben dir Zitronen gibt ... Für Trauernde ist das kein Satz, der in den ersten Monaten, vielleicht sogar Jahren gesagt werden kann. Der Tod reißt uns zu oft zu plötzlich von der Seite derer, die wir lieben. Aber eines Tages gelingt es vielleicht. Und rückblickend erkennen alle, die so weit kommen: Ja, so war es. Ich habe aus dem Bittersten, was mir das Leben zugemutet hat, versucht, das Beste daraus zu machen.

Im Newsletter heute geht es um das Thema „erFRISCHEnd“. Das hat eine leichte, heitere Note. Vielleicht könnte man den Satz der Karte einfach auch als eine tägliche Übung betrachten? Für alles, was im Laufe eines Tages oder einer Woche anders kommt als gehofft. Er könnte uns ermutigen, dass wir nicht bestehen auf dem, was wir zunächst geplant oder gedacht hatten. Er könnte uns helfen, gelassener zu werden, versöhnter, vergebender, beweglicher innerlich und äußerlich. Könnte uns beflügeln zu neuen, erfrischenden Gedanken und Handlungen. Was werden Sie erfahren?

Wir wünschen Ihnen viele ermutigende und erfrischend Anregungen durch die folgenden Seiten, die Ute Hagel erstellt und bedacht hat. **Bleiben Sie behütet! Maren Gottsmann und Ute Hagel**

## Café News

Trauercafé: 2. August, 6. September, 10 – 12 Uhr, ALTE VILLA, Garstedter Weg 9.

„Walk and Talk“: 3. Samstag im Monat: 16. August, 20. September 11.00 Uhr. Treffen: Kirche am Markt

Informationen: [walkandtalk@kirche-in-niendorf.de](mailto:walkandtalk@kirche-in-niendorf.de)

DeathCafé: 27. August, 19 Uhr, The Village, Tibarg 21

Einzelbegleitung: Insa Mingers, [Insa Mingers@web.de](mailto:Insa.Mingers@web.de), Maren Gottsmann, 040/ 32 09 18 68

YogaGruppe für Trauernde für Teilnehmende des Cafés. Bei Interesse im Café' melden.

## Federn und Steine

Mein Stein: Nachrichten zu lesen oder zu hören finde ich zurzeit unglaublich anstrengend. Es sind so viele große, schlechte Nachrichten.

Meine Feder: In den Urlaub abzutauchen und in Gemeinde und im Trauercafé läuft alles wunderbar weiter, weil dort das ehrenamtliche Team vom Trauercafé so super ist und sich um alles kümmert.

Was ist Ihr Stein, was ist Ihre Feder?





Frisch gewagt ist halb gewonnen. Horaz (65 - 8 v. Chr.)

Blüte edelsten Gemütes / Ist die Rücksicht; doch zuzeiten / Sind erfrischend wie Gewitter / Goldne  
Rücksichtslosigkeiten. Theodor Storm (1817 - 1888)

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Gedanken ab und zu spazieren gehen, denn hin und wieder  
brauchen auch Gedanken frische Luft! Wolfgang J. Reus (1959 - 2006)

Die Schönheit eines liebevollen Lächelns hat eine zeitlose Frische. Debasish Mridha (geb. 1963)

Nichts ist so erfrischend wie ein beherzter Schritt über die eigenen Grenzen. Keith Haring (1958 - 1990)

Tritt fest auf, mach's Maul auf, hör bald auf. Martin Luther (1483 - 1546) zugeschrieben

Manche Menschen können so erfrischend lügen, daß einem der Durst nach Wahrheit vergeht. Ernst  
Ferstl (\* 1955)

Der Wein ist eine Erquickung des Herzens, wenn er aber nicht mäßig getrunken wird, ist er ein Tod der  
Seele. Abraham a Sancta Clara (1644 - 1709) zugeschrieben

Es gibt Momente und Wege, da ist Einsamkeit Labsal für die Seele. Karl Miziolek (1937 - 2021)

Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen. Aus  
China

Auch die Zeit darf einmal müde werden, sich ausruhen. Ich sinke leise in einen kleinen Frieden - und lasse  
die Gedanken ruhen, bis ein neuer Moment anklopft. Internetfund

Das Leben beginnt aufs Neue, wenn es kühl im Herbst wird. Francis Scott Fitzgerald (1896 - 1940)

### Morgenwonne

*Ich bin so knallvergnügt erwacht.  
Ich klatsche meine Hüften.  
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.  
Es dürstet mich nach Lüften. [...]*

*Aus meiner tiefsten Seele zieht  
Mit Nasenflügelbeben  
Ein ungeheurer Appetit  
Nach Frühstück und nach Leben.  
Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)*

**Moin! Die lüttjen titbits freuen sich darauf, Sie einmal im Monat mit Hörens-, Sehens-, Lesens- und Wissenswertem, Kuriosem und Bemerkenswertem informieren und unterhalten zu dürfen. Wenn Sie Vorschläge haben, was Sie in den "kleinen Leckerbissen" gern einmal lesen würden - schreiben Sie uns. Oder wir reden beim nächsten Trauercafétreffen in der Alten Villa darüber. Bleiben Sie neugierig!**

### Klangwelten neu entdecken

Was wäre ein Sommer ohne Impulse? „erFRISCHEnd“ heißt, sich dem Unverbrauchten zu öffnen - und manchmal genügt schon ein besonderes Konzert, um einen neuen Blick auf Altbekanntes zu werfen. Noch bis Mitte September sind beim ARD Radiofestival die Stars zu Hause. Täglich ab 20 Uhr gibt es auf den ARD-Kulturwellen klassische Konzerte, Opern und Jazzmusik von renommierten Festivals und Ensembles aus dem In- und Ausland zu hören. Unsere kleine Tradition wie jedes Jahr an dieser Stelle: Besondere Stücke aus dem Rundfunkprogramm im August/September 2025 und ein Blick auf den 3satFestspielsommer.

*Sonnabend, 2. August, 20.00 Uhr* Das Internationale Musik- und Tanzfestival von Granada ist eines der wichtigsten Kulturereignisse des Landes. Finaler Höhepunkt der 74. Ausgabe ist das Konzert des SWR Symphonieorchesters unter der Leitung von Pablo Heras-Casado. Mit Alexandre Kantorow als Solisten am Klavier erklingt ein reines Brahms-Programm auf dem Hügel der Alhambra.

*Freitag, 8. August, 20.00 Uhr* Ein Open-Air-Konzert auf dem Theaterplatz in Chemnitz, der europäischen Kulturhauptstadt 2025: Das MDR-Sinfonieorchester, Omar Massa und Mezzosopranistin Theodora Baka spielen ein mitreißendes Programm mit südamerikanischen Einflüssen. Im Zentrum steht das Bandoneon, jenes Instrument, dessen Ursprünge unweit von Chemnitz liegen.

*Freitag, 15. August, 23.00 Uhr* "Ich habe nie geübt!" Liszts Urenkelschüler und Gentleman am Piano, Oscar Peterson, würde am 15. August 2025 seinen 100. Geburtstag feiern. Ein Porträt, das mit Aufnahmen aus allen Schaffensperioden, solo, im Trio und als Begleiter anderer Größen des Jazz, an den "Maharadscha der Tasten" erinnert.

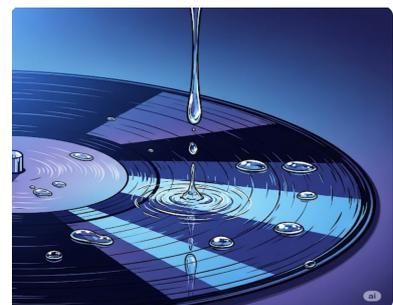
*Sonntag, 17. August, 20.00 Uhr* Das Festival d'Aix-en-Provence gedenkt des 150. Todestages von Georges Bizet mit der konzertanten Aufführung seiner frühen Oper "Die Perlenfischer". Die Leitung übernimmt Marc Minkowski. Mit Elsa Benoit, Pene Pati und Florian Sempey.

Immer montags bis sonnabends von 23 bis 24 Uhr heißt es Jazztime. Das Radiofestival präsentiert starke Stimmen, legendäre Geburtstagskinder, mitreißende Konzertmitschnitte und aktuelle Sounds. Tipp: "Jazz for President! Jazz als politisches Programm" am 9. August.

Jeden Sonntag zu später Stunde werden ab 23.00 Uhr in der "Hörbar" Weltmusik, Chanson, Folk, Jazz, Singer/Songwriter, Neue Klassik oder Filmmusik serviert. Ein Mix ohne Grenzen, der mit handverlesenen Zutaten aus aller Welt musikalisch scheinbar weit Auseinanderliegendes ganz nah zusammenrücken lässt und zum entspannten Zuhören einlädt.

Das Radiofestival ist in Hamburg auf UKW 99,2 MHz, via DAB+ oder als Livestream im Internet und in der ARD Audiothek zu hören. • Das komplette aktualisierte Programm auf <https://www.mdr.de/klassik/ard-radiofestival-216.html>.

Der "Festspielsommer" auf 3sat, dem gemeinsamen Programm von ZDF, ORF, SRF und ARD, läuft bereits seit Ende Mai und ergänzt das ARD Radiofestival in TV und Web.



(Quelle: Grafik Idee uhl, hamburg)

Sonnabend, 16. August, 21.55 Uhr Rolando Villazón und Daniela Dett entführen vor der einzigartigen Kulisse der Salzpyramiden in der Saline Ebensee in eine Welt zwischen Arien und Chanson. Vom "Bolero" bis zu "La Strada", von Edith Piaf bis zu Johann Strauss spannt sich der musikalische Programmbogen. Begleitet werden sie vom Bruckner Orchester Linz unter der Leitung von Markus Poschner.

Sonnabend, 13. September, 20.15 Der krönende Abschluss der Saison aus der Royal Albert Hall in London, die "Last Night of The Proms 2025".

### Belebende Momente für unterwegs und zwischendurch

Erfrischung war vor 50 Jahren ein Versprechen, das sich in kleinen Alltäglichkeiten erfüllen konnte. Im Freibad roch es nach Pommes, Sonnencreme und Chlor, die Hände waren klebrig von Eis und Limo. Auf dem Handtuch lag ein schmales, silbern verpacktes Tuch - Erfrischung zum Auspacken. Und später, auf dem Heimweg, gab's vom Kiosk noch Erfrischungsstäbchen: dunkle Schokolade außen, spritziger Zitronen-Kern innen. Zwei Klassiker, die bis heute ihre stille Karriere fortsetzen. Manchmal praktischer Alltagshelfer, manchmal süßer Genussmoment.

Für viele Kinder in den 60er- und 70er-Jahren der unbestrittene Höhepunkt eines Restaurantbesuchs im "Wiener Wald": Wenn nach Cola, Pommes und Brathähnchen (das mit der Hand gegessen werden durfte), die Kellnerin Erfrischungstücher an den Tisch brachte. Das weiß-grüne Tütchen aufreißen und sich mit dem frisch nach Zitrone duftenden Vlies die fettigen Finger abwischen.

Die einzeln abgepackten Tücher gibt es heute in den verschiedensten Duftnoten von Aloe vera bis Zitrus. Dazugekommen sind in den Bereichen Kosmetik, Babypflege und Hygiene etwas größere, sogenannte Feuchttücher. All diese Dinge sind Wegwerfprodukte, oft aus Kunststoffen und teils schwer abbaubaren Materialien hergestellt. Wer's umweltbewusster mag, kreierte seine Erfrischungen in Tuchform selber. Da lässt sich dann auch die Größe selbst bestimmen und man kann beim Duft wählerisch sein.

- 400 ml Wasser abkochen und abkühlen lassen
- Mit 1 TL Duschgel und 1 TL pflegendem Öl (z. B. Mandelöl, Kokosöl aus der Apotheke) vermischen
- Einige Tropfen Duftöl (je nach Vorliebe, z. B. Minze, Zitrone, Eukalyptus, Lavendel - Apotheke oder Drogerie) hinzufügen und gut verrühren
- Stücke aus hochwertigem Küchenrollenpapier abreißen und falten, für mehr Stabilität jeweils zwei Lagen pro Tuch verwenden
- Gestapelt in eine Schüssel legen und mit der Flüssigkeit bedecken, einige Zeit ziehen lassen
- Danach das Papier ausdrücken, sodass es noch feucht, aber nicht mehr tropfnass ist
- Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 3 bis 5 Tage.

Für ein Picknick oder den Schwimmbadbesuch einfach die Tücher aufrollen und in alte Marmeladengläser legen. In der Handtasche findet die leichtere, flach gedrückte Variante in einem wiederverwendbaren Zip-Beutel aus Kunststoff (Drogeriemarkt) Platz.



Unser zweiter nostalgischer Erfrischungsmoment feiert bald seinen hundertsten Geburtstag. In den 1930er-Jahren brachte die Firma Sprengel, bekannt durch ihre "Sanitäts-Chocoladen", das Erfrischungsstäbchen auf den Markt. Obwohl es Sprengel heute nicht mehr gibt, lebt die Marke weiter. Andere Hersteller bieten die kleine Süßigkeit aus Zartbitterschokolade mit knackiger Zuckerkruste und flüssiger Zitronen- oder Orangenfüllung an. Besonders beliebt: eiskalt aus dem Kühlschrank serviert - oder als raffinierte Zutat in einer cremigen Nachspeise.

**Omas Knusperzitruscreme.** Ein frischer Quarktraum, schnell gemacht. • 500 Gramm Magerquark zusammen mit einem halben Päckchen Vanillezucker und 100 ml frisch gepresstem Orangen- oder Zitronensaft cremig rühren. • 150 Gramm Zitronen- oder Orangen-Erfrischungsstäbchen grob zerbröseln und vorsichtig unter die Quarkcreme heben. • Sofort servieren, damit die Schokolade schön knackig bleibt. Wer mag, kann noch Mandarinen- oder Apfelsinenstückchen dazugeben. (Quelle: Foto privat)

## Frisch aufgeblättert!

"Wenn die Pahlbergsen billig werden und ihr Geruch in der Luft schwebt, Karren voll Erdbeeren und Kirschen sich auf der Straße drängen, Gänge und Höfe voll Sonnenebel sind, und der Schattenstreif auf dem Trottoir so schmal wird, daß man nicht darin gehen kann, dann gibt es auf der langen Neustädter Neustraße kein kühleres Schlupfwinkelchen als den Käsehökerkeller von 'Gebrüder Fritz und Johann Becker'".

Die zu ihrer Zeit vielgelesene, heute fast vergessene Elise Therese Levien (1849 - 1908) war eine deutsche Schriftstellerin und geborene Hamburgerin. Bekannt wurde sie, die sich zeitlebens auch für Frauenemanzipation und Kinderwohl einsetzte, unter dem Namen Ilse Frapan. Sie hat mehr als zehn Novellenbände, vier Romane, zwei Dramen, einen Band mit Märchen und Skizzen, Gedichte und Übersetzungen aus dem Russischen veröffentlicht.



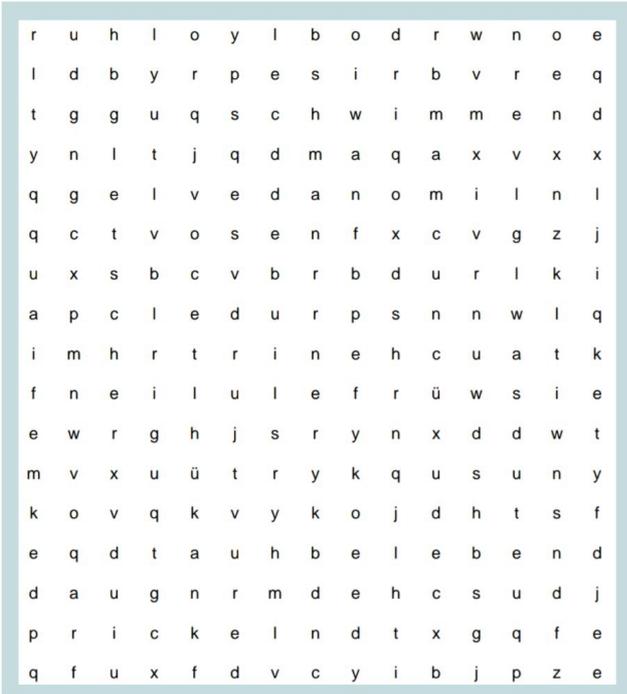
Besonders in ihren Hamburger Novellen zeichnet Frapan ein stimmungsvolles Bild der Hansestadt und ihrer Bewohner im 19. Jahrhundert. Mit einem feinen Blick für kleine Gesten und Details, für die Schicksale und Nöte auch der einfachen Leute. - Kabinettstückchen liebevoll beschriebener Alltäglichkeiten einer längst vergangenen Zeit. Eine Wiederentdeckung lohnt sich.

*Ilse Frapan. Zwischen Elbe und Alster. Hamburger Novellen. Sammlung Zenodot. Bibliothek der Frauen und Hamburger Bilder für Hamburger Kinder (mit dabei ein Ausflug ins Niendorf Gehölz!). Diverse Ausgaben. Ab 7,00 Euro. Viele Texte sind im Internet frei zugänglich. Hamburger Bücherhallen > Reisen und Länder Cbl 2 FRAP und > Reisen und Länder Cbl 2 FRAP (Quelle: Foto gemeinfrei; Collage uhl, hamburg)*

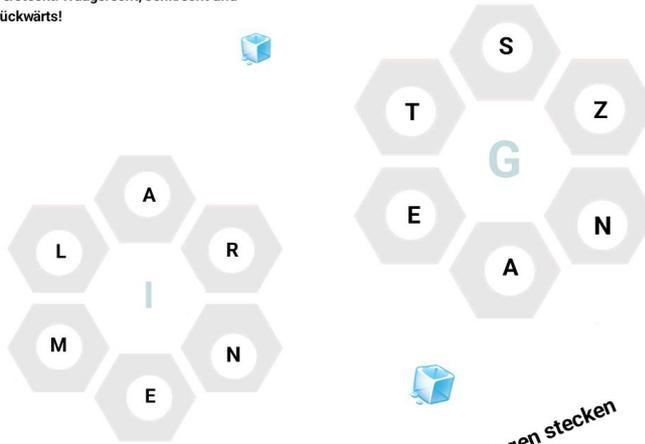
Die Welt ist kompliziert. Und wird immer komplizierter. Warum sollte es also nur einen Weg zum Glück geben? Der Schweizer Philosoph Rolf Dobelli gibt mit seiner "Kunst des guten Lebens" einen ultimativen und kurzweiligen Denkanstoß für mehr Selbstvertrauen im eigenen Handeln. Suchen Sie einen Weg zum Glück? Finden Sie 52. "Sie können diese Sammlung an Denkmethode und Haltungen auch als 'Betriebssystem für das Leben' bezeichnen. Mir jedoch gefällt der altertümliche Vergleich mit einem Werkzeugkasten besser. ... Mentale Werkzeuge sind wichtiger als Faktenwissen, sie sind wichtiger als Geld wichtiger als Beziehungen und wichtiger als Intelligenz." (Aus dem Vorwort) - Kluge Ideen zum Nach- und Überdenken. Vor allem aber zum Weiterdenken ...

*Rolf Dobelli. Die Kunst des guten Lebens. Piper Verlag. 8. Aufl., 2019. Taschenbuch. 384 Seiten. ISBN 978-3-492-31445-9. 14,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Psychologie und Pädagogik Mcm 5 DOBE*

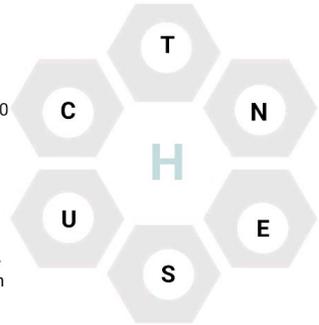
Arthur Pepper ist 69 und Rentner. Er hat sich, ihm nicht ganz unlieb, damit abgefunden allein zu sein. Gestört wird sein wohl organisierter Alltag nur ab und an durch eine aufdringliche Nachbarin, die mit ihm anbandeln will. Ansonsten geht alles seinen sehr geordneten Gang. Bis er ausgerechnet am ersten Todestag seiner Frau, gut versteckt, ein Bettelarmband mit acht Anhängern findet. Ein Schmuckstück, das er noch nie gesehen hat. Hatte seine Frau Geheimnisse vor ihm? Einen Liebhaber? Um das herauszufinden, muss er aus seinem Alltagstrott ausbrechen und sich auf die Spuren dieses Armkettchens begeben. Er will erfahren, ob seine Frau noch ein zweites Leben gelebt hat, eines das mit ihrer gemeinsam verbrachten Zeit so gar nichts zu tun hatte. Auf seiner Suche hat er mit einem Tiger zu kämpfen, unterhält sich mit einem bekannten Autor, posiert er nackt vor einer Kunstklasse und kommt dabei letztendlich nicht nur seiner Frau näher, sondern auch sich selbst. - Unterhaltsames, etwas spleeniges Lesefutter für schwülwarme Sommernachmittage. *Phaedra Patrick. Wie Arthur Pepper sich vor seiner Nachbarin versteckte und am Ende doch sein Herz fand. btb Verlag 2018. Taschenbuch. 384 Seiten. ISBN 978-3-442-71520-6. 10,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Romane PATR Phae Belletristik*



Hier sind 12 "Erfrischungen" versteckt. Waagrecht, senkrecht und rückwärts!



Bilden Sie Wörter mit den 7 Buchstaben aus der Wabe, um 80 Punkte zu erreichen. Dabei müssen die Wörter aus mindestens 4 Buchstaben bestehen und den mittleren Buchstaben enthalten. Substantive in der Grundform (z. B. Flasche, Flaschen) und Verben in der Nennform (z. B. geben), keine Umlaute. Wörter mit 4 Buchstaben zählen 1 Punkt, längere Wörter bringen 1 Punkt pro Buchstabe. Das Rätsel enthält mindestens ein Isogramm, ein Wort, das jeden Buchstaben nur einmal verwendet. Dafür gibt es 10 Punkte.



- Gesucht werden "erfrischende" Wörter. Welche Bedeutungen stecken hinter diesen Buchstabenreihen? (ä → ae, ö → oe, ü → ue)
- SELWTEGRSCHSARE (15 Buchstaben | 1. Buchstabe "G")  
Sehr kaltes Nass, das hoch aus den Alpen kommt.
- UUEKIRQCNG (10 | "E")  
Alter Begriff für Labsal oder Erfrischung.
- TUCRSIFAH (9 | "T")  
So möchte man sich am Morgen fühlen.
- GNULKBHEUA (10 | "A")  
Gesucht ist etwas, das an heißen Tagen heiß ersehnt wird.



Quelle: Krokodilbild von Andy auf Pixabay; Gesamtcollage uhl, hamburg

## Erinnerungsräume: wie Museen Trauer sichtbar machen

Was passiert, wenn ein Museum nicht Kunst oder Technik sammelt, sondern unser Verhältnis zu Abschied, Tod und Erinnerung spiegelt? In der Rubrik "Trauer erleben & Trauer begleiten" nehmen wir Sie diesmal mit an ganz besondere Orte, Ausstellungshäuser in Kassel, Frankfurt am Main und Houston (USA), die Geschichte und Geschichten rund um Abschied, Tod und Erinnerung erzählen.

Das *Museum für Sepulkralkultur*, 1992 in Kassel gegründet, wird von einer unabhängigen Stiftung bürgerlichen Rechts getragen. "Die zentralen Aufgaben ... bestehen darin, kulturelle Werte in den Bereichen des Bestattungs-, Friedhofs- und Denkmalwesens zu erforschen, zu fördern und zu vermitteln. Sie informieren die Öffentlichkeit über den gesellschaftlichen Konsens - aber auch über legitime Konflikte - zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. ... Ein auf das Themenfeld des Hauses ausgerichtetes Veranstaltungsprogramm ist ein Grundpfeiler ... von Seminaren über Tagungen bis Workshops. Dabei versteht sich das Museum nicht als Ort einer starren Präsentation und einer Top-Down-Ansprache, sondern als ein offener und partizipativer gesellschaftlicher Raum." (Aus dem Leitbild)

Digitale Ausstellungen und Themenseiten (beispielsweise Einblicke in die Sammlung oder zum Día de los Muertos) mit Bildern und Videos können virtuell erfahren werden. Es ist möglich, frei durch alle Bereiche zu navigieren, sich detailliert umzuschauen und auch die Ausstellungstexte zu lesen.

<https://www.sepulkralmuseum.de/digital>

Das *Jüdische Museum* (Frankfurt), 1988 eröffnet, widmet sich der Geschichte und Kultur des Judentums von den Anfängen bis heute und beleuchtet dabei auch jüdische Trauer- und Erinnerungskultur. "Im Angesicht des Todes" ist die erste kulturgeschichtliche Ausstellung über jüdische Vorstellungen und Praktiken rund um Sterben, Tod und Trauer. Sie präsentiert rituelle Gegenstände, Audio- und Videoinstallationen sowie künstlerische Arbeiten und lenkt den Blick auf das Leben selbst.

<https://www.juedischesmuseum.de/besuch/ausstellungen/detail/im-angesicht-des-todes/>

Der Umgang mit den Gestorbenen erzählt vom Leben. Mancher Brauch deutet auch darauf hin, dass mit dem Tod nicht alles aus ist. Die Kuratorin der Ausstellung lädt ein zu Online-Führung und interreligiösem Gespräch.

<https://www.youtube.com/live/6amwwBUyO2k?feature=shared>

"Every Day Above Ground Is a Good One" (Jeder Tag über der Erde ist ein guter Tag) ist das offizielle Motto des *National Museum of Funeral History* in Houston, USA. Schon dieses etwas augenzwinkernde Leitbild sagt viel aus über die Ausstellungsphilosophie, die dahinter steckt. Während in deutschen Häusern, die sich mit der Abschiedskultur beschäftigen, häufig der wissenschaftliche Diskurs mit interdisziplinärem Ansatz gepflegt wird und eine künstlerische Auseinandersetzung dominiert, geht es in US-Museen handfester zu. Ziel ist Vermittlung über Anschaulichkeit. Mit niedrigrschwelligem Zugang steht das greifbare Exponat im Mittelpunkt. Realhistorische Objekte, Fahrzeuge, Werkzeuge und konkrete Alltagsgegenstände. Es geht um ein unmittelbares Erleben. Das Publikum kann "eintauchen", sich in fremde Lebensrealitäten hineinversetzen.

Das *National Museum of Funeral History* gilt als das größte Bestattungsmuseum weltweit. Es beherbergt seit 1992 auf einer Ausstellungsfläche von etwa 2.800 Quadratmeter 19 Dauerausstellungen zu den Bestattungskulturen der Welt. Für knapp 15 Euro lässt sich das Ticket für einen virtuellen Rundgang mit 48 Stundenzugang buchen. Die Themenschauen sind aber auch mit Texten, Bildgalerien und Videos online kostenlos zu erkunden (Tipp: Trauer im 19. Jahrhundert und Jazz-Beerdigungen von New Orleans.

<https://nmfh.org/exhibitions/>

Außerdem auf der "erfrischenden" Homepage zu finden: alles vom 31. "NMFH Charity Golf Classic" über den jährlichen "Witches Brew Market" bis zu Mort Stickig, einem "entzückenden Kuscheltier in Sargform". Es heißt immer, das Leben ist bunt. Der Tod kann es wohl auch sein. Zumindest in den USA.

<https://nmfh.org/>

À propos: Wer sich dem Thema musikalisch nähern möchte, hier zwei Playlists mit Liedern über den Tod, ausgewählt von Kuratoren und Gästen der Ausstellung "Im Angesicht des Todes".

<https://open.spotify.com/playlist/4L2h6Cy1KBMeDZGCrtwuyp>

<https://open.spotify.com/playlist/4sZlaruMm6jGcrv4X3w41d>



## Der Sprung ins kühle Nass

Wenn der August nach einer Abkühlung ruft, lohnt ein Blick zurück: Wie entstanden eigentlich Deutschlands Seebäder? Wie hat sich das Baden im Laufe der Zeit entwickelt - zwischen Nordsee, Ostsee und dem Charme historischer Hallenbäder? Einige Empfehlungen, die Lust aufs kühle Nass machen.

Vom Aufstieg der Badeorte an der Nordseeküste zum "Seeheilbad". Ende des 18. Jahrhunderts wird das Bad im Meer zum gesellschaftlichen Ereignis: Von der Bademode bis zur Bäderarchitektur, so wurde aus dem rauen Norden ein mondäner Sommertreffpunkt.

<https://www.ndr.de/geschichte/chronologie/seebaeder-im-norden-als-bad-im-meer-zum-ereignis-wurde,badekultur100.html>

Auch die Ostsee lockte mit feinem Sand und Seebrücken. Überdies noch ohne die oft ungeliebten Gezeitenwechsel. Vor allem die Kaiserbäder auf Usedom, Binz und Heiligendamm zeugen von der Seebäderarchitektur. Der Werdegang der Badeorte ist aber auch ein Spiegelbild deutscher Geschichte. Nach der deutschen Wiedervereinigung wurden die alten Ostseebäder teils aufwendig restauriert.

<https://www.ardmediathek.de/video/unsere-geschichte/die-geschichte-der-deutschen-seebaeder-an-der-ostsee/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS9wcm9wbGFuXzE5NjE5MjUyOF9nYW56ZVNlbnR1bmc>



Zeitreisen im Schwimmbad erlaubt eine liebevoll gepflegte Seite mit vielen Informationen zur Historie. Unter dem Motto "In Geschichte baden" stellt sie über 100 Jahre alte Schwimmbäder in ganz Deutschland vor. Zurzeit sind es rund dreißig vor 1918 gebaute Schwimmhallen. Baden wie in der Kaiserzeit. In den damals sogenannten Badeanstalten wird heute Schwimmen und Wellness auf technisch modernstem Stand in denkmalgeschützten Mauern geboten.

<https://historische-hallenbaeder.de/>

Wohlfühlerlebnisse in den schönsten Thermen und Bädern Deutschlands. Badespaß vor einmaligen Kulissen. Umgeben von Torbögen, Säulen, Glasfenstern und Kuppeldächern schwimmt es sich besonders schön. Wer historische und moderne Badetradition erleben möchte, findet hier die besten Adressen für eine erfrischende Auszeit.

<https://www.merian.de/deutschland/schoensten-thermen-und-baeder-deutschlands>

Städtische Badefreuden. Omas & Opas heiße Sommer: Der Sprung ins Stadtbad. Wie kühlte man sich in Hamburg ab, als es noch keine privaten Pools gab? Wenn's vor 100, 150 Jahren so richtig warm war in Hamburg, dann kannten unsere Groß-, Urgroß- und Urgroßeltern nur ein Ziel: ab ins Wasser. Eine Bildstrecke mit historischen Fotos. Sie gehört zu einem etwas älteren Artikel in der Hamburger Morgenpost. Macht richtig Spaß, wenn man denn um die wirklich zahlreichen Werbeeinblendungen herum liest ...

<https://www.mopo.de/hamburg/extreme-hitze-tolle-fotos-so-kuehlten-sich-oma-und-opa-in-hamburg-ab-31069402/>

Baugeschichte. "Hamburg besaß bisher, ausser seinen ausschliesslich während der wärmeren Jahreszeit benutzbaren öffentlichen Freibädern in der Elbe, Alster und Bille und abgesehen von Privat-Unternehmungen ... sowie den Badezimmern in den Privatwohnungen, welche schon die stattliche Zahl von 16 300 erreicht haben, nur die beiden ... Volksbadeanstalten am Schweinemarkt und am Schaarmarkt." "Die neueren Volksbadeanstalten": Tiefe Einblicke in Hamburgs Badekultur und Hallenbadarchitektur - von Volksgesundheit über Mosaik bis zum Brausebad. Ein Artikel aus der Deutsche Bauzeitung, erschienen zwei Teilen am 2. und 5. Oktober 1895.

<https://lokalgeschichte.de/die-neueren-volksbadeanstalten-in-hamburg>

## Wasserspiele und Tafelfreuden

Mit „erFRISCHEnd“ lässt es sich trefflich durch die Sommermonate navigieren: Wer einen Springbrunnen, eine Fontäne oder elegante Wasserspiele betrachtet, wähnt sich rasch um einige Grad abgekühlt. Wasser entfaltet bereits durch sein bloßes Erscheinungsbild, aber auch mit seinem Plätschern und Rauschen eine wohltuende Illusion von Kühle. Doch Erfrischung endet nicht am Beckenrand. Wir können sie uns auch auf den Tisch holen. Eiskalte Getränke, knackige Salate oder ein fruchtiges Dessert sorgen dafür, dass kulinarisch wie atmosphärisch der Sommer stets ein Genuss bleibt. Für beide Seiten dieses Wohlgefühls gibt es heute Lesetipps und Entdeckungen. Stöbern Sie doch einmal!

Eine Bildstrecke mit den schönsten Brunnen und Fontänen Europas zeigt die "Deutsche Welle". Mit dabei die Fontana di Trevi, der berühmte Münzbrunnen in Rom, der "schwebende Wasserhahn" und geschichtsträchtige Plätze wie der Trafalgar Square in London.

<https://www.dw.com/de/die-sch%C3%B6nsten-brunnen-und-font%C3%A4nen-europas/g-43965133>

Wenn Architektur und fließendes Wasser aufeinandertreffen, entsteht ein Bild, das Menschen seit Jahrtausenden fasziniert. Der "Architectural Digest Germany - das internationale Magazin für Stil, Design, Kunst und Architektur" besucht auf einer Weltreise plätschernde Wasserspiele rund um den Globus. Vom theatralischen Brunnen mit Denkmalcharakter bis zu zukunftsweisenden Architekturgrößen.

<https://www.ad-magazin.de/artikel/spektakulaere-brunnen>

29 informative Zeilen zum Mönckebergbrunnen in der Hamburger Innenstadt.

<https://sh-kunst.de/georg-wrba-moenckebergbrunnen/>

Ein digitales Kochbuch, sehr übersichtlich, mit vielen Suchfunktionen. 2.660 Rezepte für den Sommer. Tipps: Pimientos de Padrón: Spanische Bratpaprika und Pfirsich-Sangria.

<https://www.rewe.de/rezeptsammlung/sommer>

Speisezettel aus der alten Sommerküche. Die Hausrezepte in alter Zeit waren einfach, aber sehr schmackhaft.

<https://www.ardmediathek.de/video/ZTJhMWFjNzMtOTQxNC0oNDFiLWEwMTUtNWFkNTkwYjI5N2Jl> (Video 44 min.)

Fruchtige Erfrischungen selbstgemacht. Hier sind zwei kreative Rezepte für Limonade und Infused Water. Unkompliziert, mit saisonalen und besonderen Zutaten. **Infused Water.** Die schnellste und einfachste Erfrischung überhaupt: Eiskaltes Leitungswasser wird mit frischen Früchten, Gemüse oder Kräutern aufgegossen. Wassermelone-Basilikum. 200 g Wassermelone (gewürfelt) und 1 Zweig Basilikum in eine Karaffe geben. 1 Liter kaltes Wasser zugeben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen (länger = intensiver). Etwas lieblicher, eine hausgemachte **Himbeer-Basilikum-Limonade.** 250 g frische Himbeeren und 1 Bund Basilikum pürieren bzw. zerstoßen. Mit 3 EL Honig oder Agavendicksaft und dem Saft von 3 Zitronen verrühren. Mit 1 Liter Mineralwasser aufgießen.



Tischmusik gefällig? Mal etwas anderes als Händels "Wassermusik"? Zuerst "Jeux d'eau": ein leichtes, verspieltes Klavierstück von Maurice Ravel. Danach ein virtuoser, poetischer Franz Liszt: "Les jeux d'eau à la Villa d'Este". Gekrönt wird das Ganze von Ottorino Respighis prachtvoll-orchestralen "Fontane di Roma". Oder Sie singen selbst - vielleicht Franz Schuberts "Am Brunnen vor dem Tore" ...?

### Von Hoffnung und stiller Seelenfrische

"Erfrischend", allein schon dieses Wort scheint zu sprudeln, zu prickeln, zu kühlen. Es weckt Erinnerungen an Zeiten, in denen das Leben leicht und neu erschien. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl beim Duft des vertrauten Parfums, beim ersten Ton des Lieblingsliedes oder dem Kosten eines liebevoll zubereiteten Essens. Auch der Körper spürt, wie wohltuend Frische sein kann - unter der Morgendusche oder in frisch bezogener Bettwäsche.

Die Seele sehnt sich geradeso nach neuer Lebendigkeit, besonders dann, wenn sie trauert. Manchmal sind es kleine Gedanken, die neue Wege eröffnen oder Begegnungen, in denen wir uns verstanden fühlen. Es sind die leisen, überraschenden Momente, die Hoffnung schenken. Eine freundliche Geste, ein Lächeln, ein Augenblick, in dem das Schwere etwas leichter wird.

Oft genügt schon ein erster Lichtblick, damit wir wieder den Mut zum Aufatmen finden. Wie nach einem sanften Sommerregen. Diese stille Kraft kommt behutsam, doch sie schenkt neue Zuversicht. Sie erinnert uns daran: Auch in dunklen Stunden kann immer wieder Neues und Verheißungsvolles beginnen.

Im Gespräch ein Satz  
Wie frischer Regenschauer  
Seele atmet auf



Im alten Garten  
Eine Knospe bricht hervor  
Leben sucht sich Bahn

Frische Luft am See  
Spiegelglatt ruht das Wasser  
Alles ist möglich

Mitunter helfen Worte, das zu benennen, was zur inneren Ruhe führt. Ein Haiku ist eine traditionelle japanische Gedichtform mit drei Zeilen. Die erste und dritte Zeile bestehen aus jeweils fünf Silben, die zweite Zeile hat sieben Silben (5-7-5). In wenigen Worten oder Gedanken wird eine besondere Stimmung eingefangen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Wie klingt Ihr persönliches Haiku der Seelenfrische? Wenn Sie mögen, stellen Sie es uns am Sonnabend im Café vor!