

# Die Ampel. Wandzeitung für alle.

Ausgabe 1 / Juni 2018 **Alltag in Lahr**

Im Aushang lesbar in der Mediathek Lahr, den Lahrer Werkstätten, den Offenen Hilfen am Rossplatz und im Treffpunkt für Behinderte und Nicht-Behinderte.

## **Parkour ist anstrengend, aber macht Spaß!**

Felix Fehrenbach über seine Leidenschaft Parkour



Parkour kann man überall machen. Als Gerät dient hier eine Parkbank.

*LAHR.* Felix Fehrenbach ist 27 Jahre alt und hat das Down-Syndrom. Er arbeitet bei der gemeinnützigen GmbH IntegrA Lahr. Er ist Redakteur bei der Zeitung „Ampel“ und liebt die Sportart Parkour. Johanna Fehrenbach, ebenfalls Redakteurin der „Ampel“, hatte die Ehre, Felix zu diesem Thema zu befragen.

*Johanna:* Hallo Felix, wie lange machst du schon Parkour?

*Felix:* Das weiß ich leider nicht mehr.

*Johanna:* Was ist Parkour überhaupt?

*Felix:* Parkour heißt auf Mauern und Geländer zu klettern. Die richtigen Profis hopfen sogar auf Dächern. Der Gründer von Parkour heißt David Belle. Sein Vater war im Krieg und jetzt macht David Belle immer noch Parkour.

*Johanna:* Macht Parkour dir Spaß?

*Felix:* Ja, Parkour ist richtig spaßig. Anstrengend, aber macht Spaß.

*Johanna:* Welche Eigenschaften braucht man denn für Parkour?

*Felix:* Man braucht viel Kraft, Ausdauer und Körper und Geist.

*Johanna:* Braucht man eine spezielle Ausrüstung?

*Felix:* Nur viel Trinken. Am Anfang braucht man Handschuhe für die Hände, aber mit der Zeit entsteht

Hornhaut und dann braucht man keine Handschuhe mehr.

*Johanna:* Hast du dich schon mal beim Parkour verletzt?

*Felix:* Ja, also nicht so schlimm wie beim Fußball. Nur ein paar blaue Flecken. Wenn man hinfällt einfach aufstehen und weitermachen.

*Johanna:* Welche Tricks kannst du?

*Felix:* Ich kann Schraube, die Grundlage von Butterfly, Lazy, Rad und den Katzen-sprung.

*Johanna:* Wow, hast du dir das alles selbst beigebracht?

*Felix:* Nein, ich habe einige Parkourworkshops im Schlachthof gemacht. Mit Paul und zwei von Offenburg, Dominik und Sebi.

*Johanna:* Finden diese Parkourworkshops regelmäßig statt?

*Felix:* Nein, leider nicht. Ab und zu nur. Freitags.

*Johanna:* Was ist denn das Wichtigste beim Parkour?

*Felix:* Training.

*Johanna:* Gut, Felix, dann vielen Dank für dieses spannende Interview. Hast du sonst noch irgendetwas zu sagen?

*Felix:* Ne, das wars. Dankeschön für das Interview. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht. Ich mache auf jeden Fall weiter mit Parkour.

*Johanna:* Sehr gut, das freut mich. Jetzt weiß ich endlich, was Parkour genau ist.



Für Smartphone-Besitzer: Wenn Ihr einen QR-Code-Reader habt, könnt ihr hier einige der Tricks sehen, die Felix in seinem Interview genannt hat.

## **Vorfreude auf den SC Freiburg**

Von Dirk Schillinger und Daniel Zeller

Am Samstag fahren wir nach Freiburg zum Stadion. Wir sind SC Freiburg-Fans. Es geht um den Klassenerhalt. Wir hoffen, dass der SC nicht absteigt. Wir spielen gegen Augsburg. Ich habe ein Memory vom SC Freiburg gekriegt. Das hat mich gefreut.

## **Ausgehtipp: Tanzcafé Merlin**

Von Andrea Kaiser

Das Tanzcafé Merlin ist in Orschweier. Es ist jedes Wochenende offen. Manchmal bieten die Offenen Hilfen Begleitung an. Die Getränkepreise sind teuer, aber es ist eben eine Disco. Man darf sich Lieder wünschen. Es ist echt schön. Am Freitag, den 6. Juli ist wieder so ein Abend, an dem viele Behinderte ins Merlin kommen. Oft trifft man Leute von der Georg-Wimmer-Schule, von den Lahrer Werkstätten, von der Lebenshilfe in Offenburg oder vom Bürgerstift Ettenheim. Manchmal tanzen auch Leute mit Rollstuhl oder Rollator mit.

## **Staus in Lahr**

Von Dirk Schillinger und Daniel Zeller

Der Alltag in Lahr war im letzten Jahr voller Staus. Es gab viele Umleitungen. Man hat lange gebraucht von den Lahrer Werkstätten bis in die Stadt. Manche fanden die Umfahrungen aber auch gut. Das war eine Abwechslung. Manchmal sind Leute zu spät zur Arbeit gekommen, weil der Bus im Stau gestanden ist. Es wäre schön, wenn es weniger Staus gäbe in Lahr

## **Mit den Medikamenten ist vieles besser geworden**

Günter Schulz über seine Behinderung

Ich bin am 19. Mai 1949 geboren. Jetzt bin ich 69 Jahre alt. Meine Behinderung kommt von einer Kinderlähmung. Ich habe 35 Jahre gearbeitet. Nun bin ich schon 15 Jahre in Rente. Ich hatte epileptische Anfälle, aber die sind durch die Medikamente weniger geworden. Für kurze Strecken nehme ich den Rollator, für längere Strecken den Rollstuhl. Ich habe oft gute Laune. Ich höre gerne Volksmusik und sehe im Fernsehen am liebsten Dokumentationen und Nachrichten. Für meine Verhältnisse bin ich zufrieden.



# Die Ampel. Wandzeitung für alle.

Ausgabe 1 / Juni 2018 **Alltag in Lahr**

Im Aushang lesbar in der Mediathek Lahr, den Lahrer Werkstätten, den Offenen Hilfen am Rossplatz und im Treffpunkt für Behinderte und Nicht-Behinderte.

## Mein Arbeitsalltag

Ein Bericht von Andrea Kaiser

Ich arbeite in der Montageabteilung für Rauchmelder in den Lahrer Werkstätten. Seit 1. September fange ich erst morgens um neun Uhr an. Ich bin gesundheitlich eingeschränkt. Es hat lange gedauert, bis ich die Bescheinigungen dafür hatte. Jetzt ist es besser, weil ich nicht mehr so viel arbeiten muss. Ich bin 55 Jahre alt. Ich mache alles, einpacken, montieren und bekleben. Die fertig gepackten Kartons setze ich auf eine Palette. Wenn die Palette voll ist, muss ich das melden, dann wird kontrolliert. Wenn etwas falsch war, müssen wir es nochmal machen. Arbeitssende ist um halb vier, manchmal auch erst zwanzig vor vier.



Andrea Kaiser an ihrem Arbeitsplatz in den Lahrer Werkstätten

Ich habe einen Spind. Da mache ich morgens mein Vesper rein und hole die Arbeitsschuhe raus. Wir müssen Sicherheitschuhe tragen. Einen Arbeitskittel braucht man nicht. Die Teile für die Rauchmelder kommen unverpackt in der Gitterbox. Wir müssen auch kontrollieren, ob die Teile ganz oder beschädigt sind. Wenn wir die Teile zusammenmontiert haben, kleben wir noch ein Etikett rein. Dann kommt jeder Rauchmelder in einen kleinen Karton, und viele kleine Kartons in einen großen. In der Gruppe helfen wir uns gegenseitig. Man muss sehr genau sein, um die Arbeit zu machen. Rauchmelder sind in jeder Wohnung. Ich arbeite gerne. Manchmal gibt es aber auch Probleme mit den Kollegen. Aber ich habe auch viele nette Kollegen. Einmal war ich zur Kur, das hat gut getan. Es war in einer Rehaklinik für Behinderte. Ich verdiene gut. Im Mai kann ich nach Ibiza in den Urlaub fahren.

## Die größten Fans der Toten Hosen

Musiktipps von Heiko Kern und Johanna und Felix Fehrenbach

Die Toten Hosen sind eine Punkband und wohnen in Düsseldorf. Der Sänger heißt Campino und ist 56 Jahre alt. Schlagzeuger ist Vom Ritchie, E-Gitarre spielt Andreas von Holst, an der zweiten Gitarre spielt Michael Breitkopf, E-Bass spielt Andreas Meurer.

Wir, Felix Fehrenbach, Heiko Kern und Johanna Fehrenbach, sind größte Fans und waren teilweise auch schon auf vielen Konzerten. Felix und Johanna gehen sogar dieses Jahr wieder auf ein Konzert in Freiburg. Unser Lieblingslied ist „Tage wie diese“ aus dem Album „Ballast der Republik“. Die Musik macht gute Laune. Ein weiteres gutes Lied ist „Bayern“. Es gibt sogar ein T-Shirt, auf dem die größten Niederlagen der Fußballgeschichte drauf sind.



Die Redaktion der Ampel. Auf dem Bild fehlen Johanna und Felix Fehrenbach

### Impressum

Ampel. Zeitung für alle.

Erstausgabe Juni 2018.

Redaktion: Juliana Eiland-Jung, Felix Fehrenbach, Johanna Fehrenbach, Andrea Kaiser, Heiko Kern, Klaus-Dieter Langner, Dirk Schillinger, Katja Schirmer-Schlenk, Günther Schulz, Ulrich Thier, Daniel Zeller.

In Zusammenarbeit mit den Lahrer Werkstätten, den Offenen Hilfen der Johannes-Diakonie Mosbach und dem Förderkreis Mediathek Lahr.

Kontakt: Katja Schirmer-Schlenk, Telefon: 07821 90 92 52, E-Mail: offene-hilfen.lahr@johannes-diakonie.de

## DER VERÜCKTE ONKEL HELMUT

Eine Kurzgeschichte von Uli Thier

GUTEN TAG, LEUTE! ICH BIN SEBASTIAN. MEIN ONKEL HEISST HELMUT. DAS IST EIGENTLICH NOCH GAR NICHTS BESONDERES, WENN DIESER TYP NICHT TOTAL VERRÜCKT WÄRE. ONKEL HELMUT TRÄUMTE, DASS ER IN SEINEM LABOR EINE FLÜSSIGKEIT ERFINDEN KÖNNTE. UM MITTERNACHT WAR SEINE GELEGENHEIT GEKOMMEN, DASS ER SEINE KRÄUTER SAMMELTE. ER ZEGTE MIR SEIN ELEXIR, DAS ER FÜR DIE VERWANDLUNG: ZUM STORCH BENUZTEN WOLLTE. ABER ICH SCHÜTTELTE UNGLÄUBIG DEN KOPF. „BIST DU WIRKLICH SICHER, DAS GEHT, WAS DU DIR VORGENOMMEN HAST?“ „JAI, DAS HAB ICH DOCH SELBER AUSPROBIERT,“ SAGTE ONKEL HELMUT. ICH HATTE IMMER NOCH ZWEIFEL, WENN NICHT SOGAR GROSSE ANGST, WEIL ICH MICH STÄNDIG FRAGTE, OB ES GUT GEHT, WAS MEIN ONKEL IN SEINEM KOPF AUSGEBRÜTET HATTE. DANN WAR ER SO WEIT UND NUTZTE DEN GÜNSTIGEN MOMENT, UM SEIN DUBIOSES GEBRÄU VORZUFÜREN, AN DEM ICH SO SEHR GEZWEIFELT HATTE. „WARTE ES NUR AB! ICH KANN DICH GLEICH ÜBZEUGEN“, SAGTE ONKEL HELMUT. DAS, WAS JETZT GESCHEN SOLLTE, JAGTE MIR DEN KALTEN SCHAUER IN DIE HAUT. ZU MEINEM SCHRECK SETZTE ONKEL HELMUT DAS GLAS AN DEN MUND UND ER FING AN, DARAUS ZU TRINKEN. ICH SCHRIE: „BIST! DU! WAHNSINNIC? DAS ZEUG STINKT JA FÜRCHTERLICH!“ ABER ES WAR ZU SPÄT. HELMUT FIEL IN EINEN DÄMMERZUSTAND. NUN HÖRTE ICH EINE HEXENSTIMME, DIE SEINEN NAMEN RIEF. „HELMUT, ICH VERWANDLE DICH ZUM STORCH“. UND HELMUT SAGTE: „ICH SPÜRE DOCH TATSÄCHLICH MEINE FLÜGEL WACHSEN. ICH WEISS GAR NICHT MEHR, WAS MIT MIR GESCHIEHT“. AUF EINMAL FLOG ER LOS. DAS WAR EIN SEHR GROSSES GEFÜHL. ES WAR EIN SCHÖNER TRAUM.

Uli Thier schreibt seine Geschichten ausschließlich in Großbuchstaben. Das Schriftbild gehört deshalb zur Geschichte dazu.