

Neuigkeiten aus dem Norden 1/2026

März 2026

Aktuelle Themen

Editorial	1
Grüße	1
Bericht Anne Bolte	2
Deaf Ohr Alive	3
Info aus Bremen	3
Beethovens Ohren	4
Buchempfehlung	6
Kohltour in Bremen	7

Unsere Förderer:
Selbsthilfeförderung
GKV Hamburg



Unsere neue Image-Broschüre



zum durchblättern

Editorial

Liebe Mitglieder, liebe SHG-Leiter,
liebe Freunde und Partner des CIV Nord e.V.

mit der ersten Ausgabe des Newsletter in diesem Jahr möchten wir vom Vorstand Euch den Blick aus dem Winter in den Frühling einleiten. Es gibt dazu schöne Beiträge aus einigen Gruppen mit Impressionen, lasst Euch davon inspirieren!

Wir möchten Euch schon mal einen Termin mitteilen, der für einige von Euch wichtig sein wird: Vom 9.-11.10.26 wird ein Technik-Seminar mit Karin Zeh (Audiotherapeutin Bad Nauheim) angeboten werden. Die offiziellen Einladungen werden demnächst verteilt und die Anmeldungen freigeschaltet.

Darüber hinaus versuchen wir, am 13.6.26 in Lübeck ein regionales Technik-Workshop auf die Beine zu stellen. Dazu werden wir rechtzeitig informieren..

Nun möchten wir Euch viel Spaß beim Lesen dieser Lektüre wünschen mit den besten Wünschen für einen schönen Frühling.

Euer Elmar für den Vorstand

Grüße aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,
Frühling liegt in der Luft! Die Tage werden länger, die Sonne lässt sich wieder öfter blicken – und passend dazu ist auch unser neuer Newsletter da.

In den letzten Wochen waren wir fleißig unterwegs, haben spannende Seminare besucht und viele frische Ideen gesammelt, mit denen wir den Vorstand unterstützen.

Freut euch auf eine bunte Mischung aus Veranstaltungen, Vereinsgeschichten und kleinen Frühlingshighlights perfekt, um kurz rein zu klicken, durch zu scrollen und euch ein bisschen Vereinsfrühling abzuholen.

Also: Reinschauen, mitlesen und vielleicht schon die ein oder andere Inspiration für die kommenden Monate entdecken!

Wir wünschen euch einen großartigen Start in den Frühling – mit viel Sonne, guter Laune und ganz viel Vorfremde auf alles, was kommt.

Bis zum nächsten Mal

Eure Carola Riemann, Verena Moriske und Hartmut Wahl

Anne Bolte, Sprecherin der Selbsthilfegruppe „Open Ohr“ des Paritätischen Cuxhaven:

Der Bericht zur Lesung „Ich hör ja wohl nicht recht“ mit Nicolai Schlag findet ihr unter diesem [Link](#).

Außerdem gibt es einen Zeitungsartikel über die Übergabe der Höranlage an die Selbsthilfegruppe „Open Ohr“ des Paritätischen Cuxhaven.

„Es geht um soziale Teilhabe“

Höranlage in der Stadtbibliothek Cuxhaven stärkt die Inklusion Hörgeschädigter

VON BEGTA BRETTSCHEIDER

Cuxhaven. Von Hörschädigungen sind Menschen aller Altersgruppen betroffen – ältere Menschen mit altersbedingter Schwerhörigkeit, die häufig Hörgeräte nutzen. Menschen mit Cochlea-Implantaten. Und auch jüngere Menschen, etwa durch Lärmexposition oder angeborene Hörstörungen, benötigen oft spezielle Hilfsmittel oder Unterstützung, wie Gebärdensprache oder Hörgeräte.

Anne Bolte, Sprecherin der Selbsthilfegruppe „Open Ohr“ des Paritätischen Cuxhaven, erklärt: „Wir sind als Anlaufstelle offen für alle Hörgeschädigten, von Schwerhörigen, einseitig Ertaubten bis hin zu Gehörlosen. Der Jüngste in der Gruppe war 21 und der Älteste über 80 Jahre alt.“ Bolte selbst ist hörgeschädigt aufgewachsen. „Ich habe lange gelernt, mich zwischen der Welt der Hörenden und der Welt der Gehörlosen zu bewegen. Gebärdensprache, Absehen von den Lippen, Restgehör – all das konnte ich kombinieren. Nachdem ich lange fast taub war, bekam ich mit 30 Jahren ein Cochlea-Implantat, das mir heute ein offenes Sprachverständnis ermöglicht.“ Nach dem Besuch einer „normalen“ Schule und einem Abitur an einer Sonderschule für Hörgeschädigte studierte sie Veterinärmedizin und ist nun approbierte Tierärztin. In Cuxhaven gründete sie vor elf Jahren die Gruppe „Open Ohr“.

Für viele Mitglieder der Gruppe sei es anstrengend, Alltagssituationen zu meistern. „Selbst für Höreräteträger ist Kommunikation Hochleistungssport. In öffentlichen Räumen, bei Gesprächen oder Lesungen, ist es oft ein Kampf, alles richtig zu verstehen“, so Bolte. Die Gruppe „Open Ohr“ trifft sich einmal im Monat. „Der Kern besteht aus et-



Am Hinterkopf eines siebenjährigen Jungen ist ein Cochlea-Implantat, eine Hörprothese, angebracht, das hochgradig Schwerhörigen und Ertaubten das Hören ermöglicht. Bei der Technik werden die Nervenzellen des Hörnervs elektrisch stimuliert. Dafür wird ein Elektrodenträger in die Hörschnecke eingeführt. Der äußere Teil besteht aus einem Mikrofon und einen Prozessor, der die Schallinformationen in elektrische Impulse umwandelt. Foto: Uli Deck



13,3 Millionen Bundesbürger über 14 Jahre gelten als beim Hören beeinträchtigt. Foto: Julian Stratenschulte

wa acht festen Teilnehmern, insgesamt stehen 27 Personen in unserem Verteiler“, sagt Bolte. Sie erzählt, dass die Treffen als Austauschplattform dienen. Besprochen werden Alltagssituationen und Erlebnisse, wie zum Bei-

spiel Erfahrungen mit Musik. Es tut gut, Entscheidungen über Hörgeräte oder Cochlea-Implantate in einer Gruppe 'Gleichbetroffener' zu diskutieren. Bei technischen Fragen findet sich in der Gruppe fast immer jemand, der sie beantworten kann.

Hörschädigung ist mehr als nur ein Hörverlust

„Es geht darum, sich gegenseitig zu stärken, Ideen zu teilen, zu wissen: Ich bin nicht allein mit meinem Problem.“ Manche der Teilnehmer kommen nur ein- oder zweimal, wenn der Leidensdruck besonders groß ist. Die

Gruppe bietet Impulse, Beratung und ein Netzwerk – oft auch, um formale Hürden wie das Beantragen von Hilfen beim Integrationsamt oder die Beschaffung technischer Ausstattung anzugehen. Die neue Höranlage wird von der AOK Niedersachsen finanziert und überreicht. Sie arbeitet mit mehreren Mikrofonen und individuellen Empfängern, die nahezu alle Hörgeräte und Cochlea-Implantate unterstützen. „Ziel ist, dass jeder die Stimmen direkt und in der richtigen Lautstärke hört, während störende Nebengeräusche reduziert werden“, erklärt Anne Bolte.

Die Anlage kann für barrierefreie Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen und gemeinnützigen Organisationen unentgeltlich ausgeliehen werden. Solche Technik sei in Cuxhaven bisher selten. „Selbst in großen öffentlichen Räumen wie dem Stadttheater oder dem Schloss Ritzebüttel fehlen oft technische Möglichkeiten, um Barrierefreiheit wirklich umzusetzen. Es ist immer noch so, dass der Betroffene selbst die Initiative ergreifen

muss – und das kostet Energie.“

Bolte betont, dass Inklusion mehr ist als Rampen oder Rollstuhlfahrer-tauglichkeit. „Die Menschen sehen die Hörbehinderungen nicht. Sie bemerken sie nicht und vergessen, wie anstrengend Kommunikation sein kann. Wir möchten, dass die Stadt, öffentliche Einrichtungen und Arbeitgeber sich bewusst machen: Barrierefreiheit betrifft auch das Gehör.“ Für Anne Bolte ist die Arbeit mit der Selbsthilfegruppe persönlich motiviert. „Ich möchte das Gefühl weitergeben, dass man in einer Gemeinschaft Unterstützung findet. Dass man seine eigenen Strategien entwickeln kann und positive Impulse bekommt.“ Sie ergänzt: „Es geht nicht nur um Hörgeräte oder Technik, sondern um soziale Teilhabe. Dass Menschen sich trauen, zu kommunizieren, auch wenn es schwerfällt. Das ist die eigentliche Herausforderung.“

Die Lesung am 27. November wird ein erster Schritt sein, die neue Höranlage praktisch zu erleben – und das „offene Ohr“ für alle in Cuxhaven zu demonstrieren.

Höranlage finanziert durch die AOK

Die Stadtbibliothek Cuxhaven wird am heutigen Donnerstag, 27. November, ein besonderes Gerät einweihen: eine Höranlage, die in erster Linie der Selbsthilfegruppe „Open Ohr“ zugutekommt, aber auch von

anderen ausgeliehen werden kann. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr, Nicolai Schlag liest aus seinem Buch „Ich hör ja wohl nicht recht“ und die neue Technik wird direkt getestet.

Quelle: Cuxhavener Nachrichten, 26.11.2025

Deaf Ohr Alive - Junge Selbsthilfe

Deaf Ohr Alive (DOA) ist ein bundesweites Netzwerk junger Selbsthilfe, das aus insgesamt zehn eigenständig arbeitenden Selbsthilfegruppen besteht. Jede Gruppe ist regional verankert, organisiert regelmäßige Treffen und schafft Räume für Austausch, Begegnung und gegenseitige Unterstützung.

Unser Angebot richtet sich an junge hörgeschädigte Menschen mit Hörhilfen, die sich mit Gleichgesinnten vernetzen möchten. In allen DOA-Gruppen wird sowohl in Lautsprache als auch in Gebärdensprache kommuniziert – Offenheit und Verständlichkeit stehen dabei im Mittelpunkt.

Im Norden sind derzeit drei DOA-Gruppen aktiv:

DOA Nord, DOA Nordwest und DOA Osnabrück. Diese Gruppen sind nacheinander entstanden, um den Austausch noch regionaler, persönlicher und flächendeckender zu gestalten. Dabei bleibt das Netzwerk lebendig: Viele Teilnehmende besuchen auch gruppenübergreifende Veranstaltungen, die abwechslungsreich gestaltet sind und unterschiedliche Interessen ansprechen.

Nach zwei erfolgreichen DOA-Jahren im Norden starten wir voller Motivation ins neue Jahr – mit frischen Ideen, einer noch engeren Gemeinschaft und spannenden Veranstaltungshighlights.

Unsere Highlights 2026:

- DOA Nordwest – Tagestrip nach Norderney | 11. Juli 2026
- DOA Nord – Party auf dem Hamburger Kiez | 31. Oktober 2026

Kassenwart gesucht

Unser derzeitiger Kassenwart will in den wohlverdienten Ruhestand treten. Gesucht wird ein Nachfolger. Wenn Zahlen und Rechnungen dein Metier sind, und wenn du nach einer verantwortungsvollen Aufgabe suchst, melde dich gerne bei ulrich.stenzel@civ-nord.de

➤ Weitere Informationen findet ihr hier:

- DOA-Netzwerk: <https://deaf-ohr-alive.de/netzwerk>
- Instagram:

DOA Nordwest:



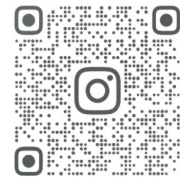
@DOANORDWEST

Doreen Bissa, Teil der DOA-Nordwest Leitung

DOA Nord:



DOA Osnabrück:



@DEAFOHRALIVE_OS

Informationen aus der CI-Selbsthilfegruppe Bremen

Hallo liebe Mit-„BlechOhren“,
hier die Informationen zu GRETA – der Kino-Untertitel-App.
Ihr findet sie im App Store (Apple) oder im Play Store (Android). Erkennbar ist sie am gelben Symbol. Nach dem Herunterladen könnt ihr sie direkt nutzen.

Wichtig:

Bevor ihr ins Kino geht, öffnet die App am besten schon zu Hause und ladet den passenden Untertitel für den Film herunter. Im Kino selbst ist der Empfang oft schlecht. Während des Films müsst ihr dann nur noch die App öffnen und den heruntergeladenen Untertitel auswählen – dieser läuft automatisch mit, sobald der Film beginnt. Viel Spaß und gute Unterhaltung im Kino!

Bei Fragen könnt ihr Nancy auch gern über WhatsApp kontaktieren. Die Nummer erhaltet ihr bei Bedarf direkt über die SHG-Leiterin Katrin Haake aus Bremen

Dieses musikalische Hörstück beschäftigt sich intensiv mit dem schrittweisen Hörverlust Ludwig van Beethovens und dessen vielfältigen Auswirkungen auf sein Leben, seine Wahrnehmung und sein künstlerisches Schaffen. Das Manuskript stammt von Martella Gutiérrez-Denhoff, unter Filterungen von Wolfgang Hess, mit den Toningenieuren Hans-Martin Renz und Ernst Hartmann. Die Regie führte Peter Behrendsen, produziert wurde das Stück von Wolf Werth in Deutschland. Die Aufnahmen fanden am 9. Oktober 2002 und 30. September 2003 statt. Deutschlandfunk sendete diese Produktion am 25. Oktober 2002. Die Rechte liegen beim Beethoven-Haus Bonn (2003/2004).

Geschenk-Idee

Ein Geschenkgutschein für eine Mitgliedschaft im CIV-Nord e.V. ist eine besondere und nachhaltige Geschenkidee. Er ermöglicht den Beschenkten, Teil einer starken Gemeinschaft zu werden, die sich für die Interessen von Menschen mit Hörschädigung engagiert und wertvolle Unterstützung bietet.



Beethovens Verzweiflung und das Heiligenstädter Testament

Eindringlich wird Beethovens tiefe Verzweiflung über seinen fortschreitenden Gehörverlust anhand seiner eigenen Worte aus dem berühmten „Heiligenstädter Testament“ dargestellt. In diesem Brief, den Beethoven am 6. Oktober 1802 an seine Brüder Carl und Johann aus Heiligenstadt schrieb, schildert er nicht nur die Symptome seiner Krankheit, sondern auch seine seelischen Nöte. Er beschreibt, wie er sich von der Gesellschaft isolieren musste, weil Gespräche und Klänge immer weniger verständlich wurden. Der Text verdeutlicht, wie schwer es für Beethoven war, sich zu seiner Schwäche zu bekennen, da er doch als Musiker einen besonders ausgeprägten Hörsinn besitzen sollte. Ein später hinzugefügter Absatz unterstreicht Beethovens Hoffnungslosigkeit und die Sehnsucht nach einem Tag reiner Freude, die für ihn immer unerreichbarer erscheint.

Die medizinischen Hintergründe von Beethovens Hörverlust

Beethoven war zum Zeitpunkt der Niederschrift des Testaments fast 32 Jahre alt und litt bereits unter den typischen Anzeichen einer Schwerhörigkeit. Besonders betroffen war sein Hochtonbereich, was dazu führte, dass er hohe Instrumente wie die Hirtenflöte nicht mehr wahrnehmen konnte. Der Text erklärt anschaulich den anatomischen Hintergrund: Im Innenohr nehmen feine Sinneszellen, sogenannte Haarzellen, die Schallwellen auf. Sind diese beschädigt, gehen vor allem hohe Frequenzen verloren, was zu einer Verflachung des Klangbildes und Unverständlichkeit der Sprache führt – ein Prozess, den viele Menschen mit zunehmendem Alter erleben.

Soziale Isolation und der Alltag mit Schwerhörigkeit

Der fortschreitende Hörverlust zwang Beethoven, sich zunehmend von der Gesellschaft zu isolieren. Gespräche wurden für ihn immer schwieriger zu verfolgen. Ein fiktiver Dialog zwischen Fürst Lichnowsky und dem Geiger Ignaz Schuppanzigh verdeutlicht, wie Beethoven trotz seines musikalischen Genies im Alltag immer mehr an den Rand gedrängt wurde. Besonders schmerzlich war für ihn, dass er sowohl die Natur als auch seine eigene Musik nur noch eingeschränkt erleben konnte.

Weitere Symptome: Tinnitus und Hyperakusis

Zu Beethovens Leiden kamen quälende Ohrengeräusche (Tinnitus) und eine Überempfindlichkeit gegenüber Lautstärke (Hyperakusis) hinzu. Letzteres führte dazu, dass Beethoven laute Geräusche als besonders unangenehm empfand, was sich etwa bei der Beschießung Wiens 1809 deutlich zeigte. Trotz der Konsultation zahlreicher Ärzte und verschiedenster Therapieversuche – darunter Mandelöl, Meerrettich-Baumwolle und warme Donaubäder – verschlechterte sich sein Zustand kontinuierlich.

Technische Hilfsmittel und ihre Grenzen

Ab etwa 1814/15 war Beethoven auf dem rechten Ohr nahezu taub und suchte Unterstützung durch mechanische Hilfsmittel. Der Mechaniker Johann Nepomuk Maelzel konstruierte verschiedene Hörrohre für ihn, welche die Wahrnehmung bestimmter Frequenzen verstärken sollten. Auch ein großer Schalltrichter am Flügel wurde erwähnt, um den Klang gezielter aufzufangen. Dennoch war der Erfolg begrenzt, und Beethoven verlor zunehmend die Fähigkeit, seine Umgebung akustisch wahrzunehmen.

Die Konversationshefte: Kommunikation im Alltag

Mit fortschreitender Ertaubung griff Beethoven zu sogenannten „Konversationsheften“, in denen seine Gesprächspartner ihre Aussagen schriftlich festhielten. Beethoven antwortete mündlich, sodass seine eigenen Gesprächsanteile heute nicht mehr erhalten sind. Diese Hefte bieten einen einzigartigen Einblick in Beethovens Alltag und zeigen, wie mühsam die Kommunikation für ihn geworden war.

Die Auswirkungen auf Beethovens künstlerisches Schaffen

Bis zu seinem 48. Lebensjahr musste Beethoven den kontinuierlichen Verlust seines Hörvermögens hinnehmen. Wäre sein Hörverlust in Form eines „Hörprotokolls“ dokumentiert worden, hätte sich die schleichende Ertaubung deutlich nachvollziehen lassen. Dennoch konnte Beethoven weiterhin komponieren, da er Musik in seinem inneren Ohr gespeichert hatte. In der Öffentlichkeit als Pianist trat er ab 1814 kaum noch auf, da seine Virtuosität stark unter dem Hörverlust litt – wie Zeitgenossen berichteten.

Beethoven als Interpret und Dirigent

Auch als Dirigent seiner eigenen Werke war Beethoven trotz fortschreitender Taubheit weiter aktiv. Die Uraufführung der 9. Symphonie am 7. Mai 1824 wurde zu einem bewegenden Ereignis, bei dem Beethoven den Beifall des Publikums selbst nicht mehr wahrnehmen konnte – man musste ihn darauf aufmerksam machen. Dennoch verfolgte er die Musik mit seinem inneren Ohr und blieb künstlerisch produktiv bis zum Lebensende.

Spätes Schaffen und Vermächtnis

In seinen letzten Lebensjahren widmete sich Beethoven vor allem den großen Streichquartetten, die durch ihre Radikalität und Klangsprache herausragten. Sein inneres Hören blieb ihm bis zuletzt erhalten und ermöglichte ihm, selbst nach seiner vollständigen Ertaubung weiter zu komponieren. Auch wenn die äußeren Umstände für Beethoven oft deprimierend waren, hielt ihn die Kunst am Leben. Bis zu seinem Tod arbeitete er an neuen Werken, wie etwa einem geplanten Streichquintett, von dem noch 48 Takte erhalten sind – Beethovens letzter musikalischer Gedanke.

"Ach es dünkte mir unmöglich, die Welt eher zu verlassen, bis ich das alles hervorgebracht, wozu ich mich aufgelegt fühlte. Nur sie die Kunst, sie hielt mich zurück." – Mit diesen Worten aus dem Heiligenstädter Testament brachte Beethoven seine lebenslange Bindung an die Musik zum Ausdruck. Trotz aller körperlichen Leiden und Einschränkungen blieb seine schöpferische Kraft bis zum Ende ungebrochen.

Quelle: <https://www.beethoven.de/de/g/mit-beethovens-ohr-gehört>
Der komplette Artikel mit akustischen Hörproben kann hier nachgelesen werden.

***Kennst Du schon
das Hör-Wiki?***
*Dort bekommst du Antworten auf viele Fragen,
sowie Tipps für bestimmte
Alltagssituationen mit
Cochlea-Implantaten*
www.hoer-wiki.tech

Buchempfehlung

Wenige Monate nachdem ich mein zweites Implantat erhalten hatte, war ich erneut zur Reha in der Kaiserberg-Klinik in Bad Nauheim. Dort lernte ich Uta kennen. Sie hatte durch eine Entzündung über Nacht ihr Gehör auf der linken Seite verloren – von 100 Prozent auf null.

Ihre Hoffnungen in Bezug auf die Reha waren dementsprechend hoch. Da ich mit anderen Voraussetzungen angereist war, hatten wir allerdings so gut wie keine gemeinsamen Anwendungen.

Umso neugieriger war ich, als ich kürzlich erfuhr, dass sie ihre ganz persönlichen Erfahrungen auf ihrer bisherigen Hörreise in einem Buch niedergeschrieben hat. Ich kontaktierte sie kurzerhand, und wenige Tage später klingelte gegen Mittag der Postbote und brachte mir ein Päckchen mit dem Buch „Hören verloren, Hoffnung gefunden“, ISBN 978-3-695-72625-7

***Kennst du das
Programm
Hidden Disabilities
Sunflower?***

*Darin geht es um nicht
sichtbare Behinderun-
gen. Die Sonnenblume ist
das Erkennungszeichen.*

*Weitere Informationen
findest du [hier](#)*

Noch am selben Tag hatte ich es durchgelesen. Sowohl ihre Art zu schreiben als auch die Schilderung ihres Weges – vom Krankenhausaufenthalt, bei dem ihr mitgeteilt wurde, dass ihr Gehör nicht mehr zurückkehren wird, bis in die Gegenwart – sind so fesselnd und authentisch, dass ich das Buch kaum aus der Hand legen konnte.

Besonders beeindruckt hat mich ihre Stärke. Trotz Ängsten, Zweifeln und Hindernissen hat sie ihr Ziel nie aufgegeben, wieder mit beiden Ohren hören zu können.

Dieses Buch vermittelt weit mehr als Zuversicht und Hoffnung. Es macht Mut, den eigenen Weg konsequent zu gehen, und informiert eindrücklich darüber, wie es sich anfühlt, nur einohrig zu hören.



Im Gegensatz zu Uta habe ich vor meinem ersten CI gut zehn Jahre lang auf beiden Seiten Hörgeräte getragen. Dann bekam ich mein erstes CI und knapp sechs Jahre später das zweite. Wie es ist, von zwei normal hörenden Ohren über Nacht auf einem Ohr gehörlos zu sein und plötzlich nur noch einseitig zu hören, konnte ich mir bis dahin kaum wirklich vorstellen.

Ich finde, dieses Buch ist eine große Bereicherung – sowohl für diejenigen, die vor der Entscheidung für oder gegen ein CI stehen, als auch für langjährige CI-Trägerinnen und -Träger. Denn jede Hörreise ist anders.

*Andreas Baldt
SHG-Leiter der Stader Hörschnecken*

Kohltour 2026 in Bremen

Mit Bollerwagen, dicken Jacken und guter Laune starteten wir am 15.02.2026 pünktlich um 10 Uhr mit 15 fröhlichen Teilnehmern in unsere Kohltour. Über uns spannte sich ein strahlend blauer Himmel, die Wintersonne glitzerte – besser hätte der Tag kaum beginnen können. Schon nach den ersten Schritten war klar: Das wird ein Tag voller Lachen, Spiele und natürlich leckerem Grünkohl.



An der ersten Kreuzung erhoben Carola und Verena feierlich das Wort – in altdeutscher Sprache verkündeten wir, wohin das Volk seinem Kohlkönig zu folgen habe. Mit gespielter Ernst und viel Gelächter wurde die Marschrichtung bestimmt. Aus dem Bollerwagen erklangen fröhliche Klänge – und es gab die erste Stärkung in flüssiger Form.

Nur wenige Meter weiter wartete bereits das erste Spiel. Zwölf Mitspieler wurden in zwei Gruppen eingeteilt: die roten Steine gegen die blauen Steine. Die Erklärung ließ nicht lange auf sich warten – Rot stand für rechts, Blau für links, ganz wie bei uns CI-Trägern in der App zur Steuerung unserer Sprachprozessoren. Mit viel Ehrgeiz wurden die Steine geworfen. Die Gruppe mit der größten Wurfweite durfte sich über einen Schluck aus dem Bollerwagen freuen.

Eigentlich hatten wir geplant, nach etwa 700 Metern eine Trinkpause einzulegen. Doch wir waren so vertieft in angeregte Gespräche und so begeistert vom schneeweißen Winterglanz unter dem strahlend blauen Himmel, dass wir den Plan schlicht vergaßen.

An der nächsten Schutzhütte wurde es dann wieder sportlich – beim Teebeutelwurf. Der Teebeutel wurde zwischen die Zähne geklemmt, der Kopf schwungvoll geschüttelt und dann galt es: zielen und spucken! Wer die größte Weite erzielte, durfte natürlich wieder einen trinken. Der Jubel war groß – und die Lachmuskeln bestens trainiert.



Anschließend ging es hoch hinaus. Ein Hügel forderte unsere ganze Kraft, denn der Bollerwagen wollte hinaufgezogen werden. Doch die Mühe wurde belohnt: Oben angekommen, genossen wir einen herrlichen Blick über die Ochtumer Landschaft. Hier entstand auch unser Gruppenfoto – eingefangen in winterlicher Kulisse und bester Stimmung.

Zur kleinen Stärkung gab es Salami, Salzbrezeln und Käse zum Abreißen – genau das Richtige für zwischendurch.

Mitglieder-Ausflug
Die Stader Hörschnecken haben für uns einen Ausflug in ihre Heimatstadt organisiert. Am 30.05.2026 starten wir!

Entlang einer langen, beeindruckenden Baumreihe wartete das nächste Spiel. Jeder erhielt einen Holzlöffel, der Erste bekam Erbsen daraufgelegt und musste sie

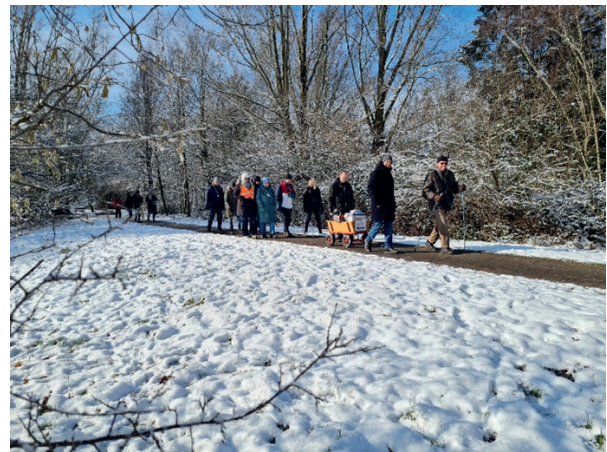


vorsichtig an den Nächsten weitergeben. Ziel war es, am Ende möglichst viele Erbsen im Schüsselchen zu haben. Beide Gruppen schlugen sich tapfer – also wurde kurzerhand gemeinsam angestoßen.

Zum Abschluss der Tour verkündeten wir feierlich das Ziel unserer Reise. Einkehr hielten wir in der Gaststätte „Zum Grolland-

Save the Date
Technik-Seminare
9.-11.10.2026 Hannover
13.06.2026 Lübeck
Nähere Informationen
folgen.

er Krug“. Getränke wurden bestellt, letzte Fragen zum Grünkohl geklärt – wer wollte und wer nicht. Schnell war alles geregelt, und mit knurrenden Mägen warteten wir gespannt auf das Essen.



Dann war es endlich so weit: Der Grünkohl wurde serviert – dampfend, duftend und wohlverdient.



Und schließlich folgte der feierliche Höhepunkt des Tages: die Ehrung des neuen Kohlkönigs Matthias Schulz.

Es war eine rundum gelungene Kohltour bei strahlendem Sonnenschein und in einer atemberaubenden Winterlandschaft genossen die fröhlichen Mitglieder einen unvergesslichen Tag voller guter Stimmung und gemeinsamer Erlebnisse.

Das Orga-Team
Carola Riemann & Verena Moriske

Datenschutzrechtlicher Hinweis:

Wenn Sie unseren Newsletter nicht weiter erhalten wollen, können Sie sich jederzeit mit einer E-Mail an vorstand@civ-nord.de abmelden.
