

# TAUSCH-BLATT

April 2021

Wende Dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.

Aus Afrika

...für andere Menschen ein Stück Sonne sein  
= Tauschring-Hilfe 😊

Die Telefonnummern zu den Tausch-Mitglieds-Nummern erhält man bei Anmeldung.

## ZEITUNG...

...wird bei Änderungen aktualisiert  
...ist auf [www.kirche-lensahn.de](http://www.kirche-lensahn.de) zu finden  
...bzw. wird per E-Mail zugestellt  
...wird auf Anfrage per Post versandt  
(nur an Mitglieder)

Die nächsten Tauschtreffen werden über Presse, Gemeindebrief und Website der Kirchengemeinde ([www.kirche-lensahn.de](http://www.kirche-lensahn.de)) bekanntgegeben.



„Man wird nicht für sich allein ein „Ganzer“, sondern nur mit anderen zusammen.“ (Dietrich Bonhoeffer)

## Noch keine Tauschtage geplant...

...aufgrund der gegenwärtigen Corona-Lage

Frühling ist es und vor einem Jahr habe ich die Zeitung das letzte Mal aktualisiert. Es ist alles ein wenig aus den Fugen geraten, seit die Pandemie alle Planungen aushebelt. Deshalb schreibe ich noch kein Datum für einen möglichen Tauschtag. Sollte kurzfristig etwas möglich sein – **dann im neu renovierten Gemeindehaus in der unteren Etage** – schicke ich eine Information über Presse, Internetseite der Kirchengemeinde und Mail an alle heraus.  
Petra Sander

# Aktuelles

Es gibt neue Mitglieder, die auf der Liste unter **013, 015, 035, 014, 048, 067** eingetragen sind.

## Herzlich willkommen im Tauschring!

Aktuelle Angebote und Gesuche:

**002 / Suche: Hilfe im Haushalt** (z.B. Handwerker-Arbeiten bzw. Computer-Hilfe)

**Biete: Stricksachen** (auch gefilzt) und **Taxiservice** für's Einkaufen

**006 / Suche: Schredder zum Leihen** - für Garten/Strauch-schnitt etc. zum Ausleihen gesucht

**Suche: Gartenschnitt-Hilfe** - jemanden, der Gehölz-schnitt im Garten erledigen kann (Buchsbaumhecke, Thuja, etc.)

**012 / Suche: Oma/Opa** - Wir suchen fitte Oma und/oder Opa, die Lust haben auf Familienanschluss und gerne mit uns am Nachmittag mal spielen oder im Wald spazieren gehen... und im Notfall auch mal auf mich (Mädchen 6 Jahre) aufpassen.

**013 / Suche: Hilfe bei Reparatur** ...im Bereich Elektronik

**Biete: Hilfe im Garten** und Allgemeine **Holzarbeiten**

**014 / Suche: jemanden der Rasen mäht** - Rasenmäher und langes Kabel sind vorhanden

**Biete: Korrekturlesen / Bastelschablonen** herstellen

**016 / Biete: Training für Entspannung, QiGong, Taijiquan, Yoga, Massagen und Meditation.**

**Suche: PC-Hilfe** - Ich brauche Unterstützung mit meinem PC.

**028 / Biete:** Ich bin gelernte Erzieherin und Bürokauffrau und biete folgendes an: **Allgemeine Büroarbeit; Begleitung zu Ärzten, Ämtern usw.; Spaziergänge; Einkauf usw.; Tierbetreuung; Hilfe bei Kindergeburtstagen**

**033 / Suche: Nachhilfe** - Mathe/Englisch für großen Sohn

**035 / Biete: Entomologische Beratung:** Welche Biene, Käfer, Fliege, Schmetterling ist das? Wer frißt da mein Gemüse? Wie bekomme ich die Wespen weg? Was tun gegen nervige Fliegen? Wie bekomme ich mehr Wildbienen in den Garten?

**Biete: Quitten** (in der entsprechenden Jahreszeit)

**Biete: Hilfestellung rund um den Computer** (Drucken, Mail, Installation)

**037 / Biete: handwerkliche Dinge**, z.B. Hecke schneiden

**048 / Biete: Socken-Strick-Hilfe** und **Aquarium-pflanzen** (Ableger)

**064 / Biete: Aufbauen und Abbauen** von Möbeln und Regalen

# Gedanken-Input

## Ich habe das Recht... ...eine Liste von Rechten, die uns zustehen

*Virginia Satir, eine bekannte Familientherapeutin, hat eine Aufstellung der Rechte eines jeden Menschen angefertigt. Es handelt sich dabei um Rechte, die wir uns oftmals nicht zugehen.*

1) Ich brauche keine Schuldgefühle zu haben, weil das, was ich sage, tue oder denke einem anderen nicht gefällt.

2) Ich darf wütend sein und meine Wut ausdrücken, solange ich dabei nicht mein Augenmaß verliere.

3) Ich muss nicht die alleinige Verantwortung für Entscheidungen übernehmen, an denen auch andere beteiligt waren.

4) Ich habe das Recht, „ich verstehe das nicht“ oder „ich weiß es nicht“ zu sagen, ohne mir dabei dumm vorkommen zu müssen.

5) Ich habe das Recht, „nein“ zu sagen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu haben.

6) Ich muss mich nicht entschuldigen oder rechtfertigen, wenn ich „Nein“ sage.

7) Ich habe das Recht, andere um etwas zu bitten.

8) Ich habe das Recht, Bitten abzuschlagen und zusätzliche Verpflichtungen abzulehnen.

9) Ich habe das Recht, anderen mitzuteilen, wenn ich das Gefühl habe, dass sie mich ungerecht behandeln oder bevormunden.

10) Ich habe das Recht, es anderen mitzuteilen, wenn mich ihr Verhalten irritiert, verunsichert oder beunruhigt.

11) Ich habe das Recht, Fehler zu machen und für sie Verantwortung zu tragen.

12) Ich brauche nicht von allen gemocht, bewundert oder geachtet zu werden für alles, was ich tue.

## Ließ die Liste jeden Tag für Dich, ließ sie dir auch selbst laut vor.

Schon nach wenigen Wochen wirst du merken, wie Dir Deine Rechte öfter bewusst werden und Du Dir Dein Recht auch nimmst.

## Lernen/Nachhilfe

**003 – Nachhilfe Mathe**  
(Mathe-Lehrerin)

**009 – Hausaufgabenbetr.**  
(Lehrerin)

**021 – Nachhilfe**  
Deutsch, Englisch, kaufmännisches Rechnen, Philosophie (bis zur Oberstufe)

**025 – Nachhilfe/Hausaufgaben** im Grundschulalter (gelernte Ergotherapeutin)

**047 – Englischnachhilfe**  
(bzw. -unterricht)

## Musik-Unterricht

**021 – Ukulelen-Unterricht**  
(Instrument zum Ausleihen vorhanden)

**022 – Oberton-Gesang**  
Finde deinen Klangausdruck. (Anleitung und gemeinsames praktisches Üben)

## Kinder

**001 – Basteln mit Kindern**  
(z.B. an Geburtstagen)

**004 – Bastel-Nachmittage**  
für 2-3 Kinder – z.B. mit Papier, Stoff oder Wolle kleine Geschenke oder Dekorationen basteln

**007 – Babysitten**  
Kinder ab 3 J., Schülerin, 18 Jahre alt – auch abends)

**012 – Kinderbetreuung**  
Grundschullehrerin mit 6jährigem Kind passt am Nachmittag gerne auf Ihr Kind auf. Wir basteln, malen, spielen, backen... oder entdecken gemeinsam die Natur.

**023 – Lese-Nachmittage**  
(bzw. -Abende) für Kinder – Vorlesen von Geschichten

**025 – Kinder hüten**  
(vorlesen, spielen, ins Bett bringen...)

**025 – Vorlesen**

**030 – Kinder hüten**

**065 – Hilfe** rund um Kindererziehung und...  
**Hausaufgabenhilfe** (lesen üben z.B.)

## Kontakt/Austausch

**006 – Begleitung bei Spaziergängen**

**018 – Vorlesen** (für Große & Kleine)

**018 – Gespräche** (Trauer-gespräche, Coaching, private Beratung, systemische Familienaufstellungen)

**021 – Vorlesen** für große oder kleine Zuhörer

**022 – Zuhörer/Gesprächspartner:** Niemand zum Reden da? Ich habe Zeit und ein offenes Ohr für Sie.

**025 – Beratung in Lebensfragen** (Partner- und Beziehungsfragen, finanzielle Probleme) - Qualifikationen: Kurs in Mediation, Systemische Gesprächsführung, Arbeit als Streitschlichterin

**025 – Begleitung bei Spaziergängen**

**030 – Beratung zur Wohnungseinrichtung**

**042 – Leih-Opa**

**047 – Vorlesen**

**062 – Besuche** zum Gespräch oder gemeinsamen Spaziergängen

## Hilfe bei Pflege bzw. Krankenhilfe

**001 – Betreuung u. Begleitung** von Senioren, auch bei Demenz (z.B. Begleitung bei Arztbesuchen, Einkäufen etc.), Vorlesen, Erzählen, und vieles mehr

**041 – Betreuung** für Kranke und Gesunde, Unterstützung für pflegende Angehörige, Hilfe bei der Betreuung und Pflege von demenzerkrankten Menschen

## Transporte, Fahrdienste, Begleitung

**011 – Transport von großen Dingen** (9-Sitzer-Bus vorhanden)

**011 – Sammeltaxi-Fahrten** (für Kindergeburtstage etc.) im 9-Sitzer-Bus

**030 – Autofahrten** zu verschiedenen Zwecken erledigen

**043 – Transportdienste** (größere, Gegenstände)

**047 – Kleintransporte** mit PKW

**049 – Fahrdienste**

## Ämter, Behörden, Recht, Gesetz, Büro

**006 – Korrekturlesen** von Texten

**007 – Schreiben bzw. Abschreiben** („Tippen“) und Ausdrucken bzw. Korrekturlesen von Texten oder Anschreiben (am Computer)

**007 – Lebenslauf und Bewerbungsschreiben**  
Hilfe dabei und Gestaltung dieser Schreiben am Computer

**030 – Schriftverkehr-Hilfe** jeder Art (speziell im Umgang mit Behörden und Ämtern)

**033 - Übersetzen von medizinischen Berichten**, gegebenfalls naturkundliche Beratung

**038 – Hilfe bei Schriftverkehr** mit Behörden und Versicherungen

**038 – Übersetzungen** in Englisch und Französisch

**049 – Hilfe bei Steuererklärung**

## COMPUTER

**049 – Computer-Hilfe**

## Hilfe bei der Internet-Nutzung

**026 – Telefon- bzw. Handy-Verträge** – Sie zahlen zu viel für Strom oder Telefon oder Handy? Ich suche für Sie den besten Tarif heraus, mit Kostenanalyse und persönlicher Beratung/ Betreuung bei „Wechsel-Interesse“.

**026 – e-Mail-Konto** – Hilfe beim Einrichten bzw. der Handhabung

## Rund ums Foto

**007 – persönliche Foto-Postkarten** (Erstellung mit Motiven nach Wahl + digitale Einarbeitung von Sprüchen oder Text)

**007 – Foto-Montagen** aus mehreren Fotos am Rechner

**009 – Fotografieren** (mit einer Profikamera) zu unterschiedlichen Anlässen

**022 – Photographie:** Bilder von Ihnen oder Bilder von besonderen Anlässen.

## Kunst/Gestaltung

**007 – Layout am Computer:** z.B. *Plakate, Flyer, Postkarten, Einladungen, Fotomontagen* (aus persönlichen Fotos, mit oder ohne Text)

**007 – Bemalte T-Shirts, Pullover o.ä.** nach individuellen Wünschen. *Das originelle Geschenk für viele Anlässe!*

**009 – Zeichnen und Malen:** Ich kann Unterricht geben oder selbst Bilder machen.

**022 – Zeichnen:** Vom Strich zur Perspektive / vom Punkt zum Cartoon

**022 – Logo,** Logoentwurf, Maskottchen, Illustration

**054 – professionelle Malerei:** persönliches Portrait und andere Kunst – Bilder jeder Art

## Garten- und Außenarbeiten

**004 – Garten & Co.:** Beete (auch Steinbeete) anlegen und pflegen, Unkraut entfernen, Rasen mähen etc.

**009 – Gärten anlegen** (nach Ihren Ideen bzw. mit Beratung durch mich) oder Gartenarbeit erledigen

**011 – Hilfe im Garten** und rund ums Haus

**018 – Leichte Gartenarbeiten** durchführen

**018 – Lackieren** von Holz

**022 – Holzhacken** in ofenfertige Stücke: mit Axt und Ausdauer

**029 – Hilfe im Garten,** aufräumen, entrümpeln

**030 – Hilfe im Garten** bei vielerlei Arbeit

## Pflanzen

**006 – Saat oder Ableger** von Bauernrosen, Lavendel, Ringelblume, Himbeere, gelbem Steinkraut, Fingerhut, Johanniskraut, Knoblauchranke, Erdbeer-Pflanzen etc.

**052 – Kranzbinderei** von Girlanden für Jubelfeste, Türkränze (trocken u. frisch), Richte- und Erntekronen, Advent- und Grabschmuck

## Tiere

**001 – Tiere versorgen,** z.B. während des Urlaubs

**018 - Katzenbetreuung** für die Zeit des Urlaubs

**023 – Terrarien-Tier-Betreuung** (Schlangen, Frösche, Chamäleons, Echsen, Spinnen usw.)

**029 – Nachmittag auf Bauernhof in Lenste** (Nachmittag mit Pony, Schweinen, Hühnern und Hunden) für Kinder und tierbegeisterte Erwachsene

**036 – Hilfe rund um den Hund** – bei Erziehungsproblemen / Beratung, welcher Hund zur Familie passt o.ä.

**043 – Tierbetreuung**

**065 – Hunde betreuen**

## Fahrrad, Mofa, Auto

**021 – Mofa-Reparaturen**

**026 – Kleine Fahrradrepaturen**

## Rund ums Haus

**001 – Wohnung/Haus hüten,** z.B. während Urlaub

**004 – Putzen im Haus**

(Fenster, Böden usw.)

**013 – Rund um Elektro und Multimedia** (Anschluss, Reparatur, Einbau, Einkauf)**018 – Sortierarbeiten** jeder Art**022 – Hilfe bei Entrümpelung**/Haushaltsauflösung/die 3. Hand bei Arbeiten im/ums Haus**024 – Aufbau** von Regalen und Schränken**025 – Wohnung/Haus hüten** (während eines Urlaubs z.B.)**026 – Elektrogeräte** anschließen, programmieren, einstellen**026 – Möbel aufbauen****030 – Hilfe** bei vielerlei Arbeit im Haus**043 – Kleine Tischler- und Holzarbeiten****052 – Innendämmung** der Außen-Wände mit Holzweichfaserplatten**052 – Malerarbeiten****052 – Wandgestaltung mit Lehm** im Innenraum (auf fast allen Untergründen) – besseres Raumklima (für Allergiker geeignet) – absorbiert schlechte Gerüche, natürliche Farbgestaltung**053 – Holzarbeiten** – erledige alle Arbeiten, die mit Holz zu tun haben (habe kleine Tischlerwerkstatt) – baue vielerlei Gegenstände (z.B. Möbel) aus Holz, holzähnlichen Materialien und MDF-Platten**064 – Aufbauen und Abbauen** von Möbeln und Regalen**Kochen & Backen****011 – Torten backen** (Kindergeburtstag, Hochzeit etc.) / **Obst einkochen** u. verarbeiten**012 – Brot backen** Backe Vollkorndinkelbrot-Selbstgebacken mit oder ohne Körner (Sonnenblumenkerne, Leinsamen...)**021 – Brot backen** (mit Ostseewasser backen) oder vegan kochen – biete Rezepte und Anleitungen.**031 – Kochen mit Leidenschaft!** (gelernter Koch) – dt. und franz. Küche, zu unterschiedlichen Anlässen, in großen oder kleinen Mengen**047 – Essen kochen** (indisches oder arabisches Essen)**059 – Kochen, Backen****061 – Torten / kaltes Büffet** – selbst gemacht**Nahrungsmittel****006 – Biete im Sommer/Herbst: rote + schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Äpfel, Walnüsse****Feiern und besondere Anlässe****004 – Anders feiern** - Gestaltung Ihrer Feierlichkeit: kreative Raum-, Garten- und Tischdekoration sowie Beleuchtung**006 – Mithilfe in Küche und Service** bei Feierlichkeiten**007 – Festzeitungen** für Jubiläen, Hochzeiten etc., Gestaltung (Texte, Sprüche,

Bilder) und s/w- oder Farb-Ausdruck

**007 – Theater-Stücke für Feiern** schreiben/umschreiben: Ein Spaß für die ganze Gesellschaft!**009 – Singen** (auf Festen, Kindergeburtstagen...) – mit Gitarrenbegleitung**011 – Hilfe in der Küche und beim Service** (Aufbau, Abbau) zu Hochzeiten, Jubiläen, Konfirmationen o.ä.**027 – Geschenke, Themengeschenke** (zur Hochzeit, zum runden Geburtstag usw.), Gutscheine verpacken – also jeweils schön in Folie mit Dekoration. Ich würde gerne mit kreativen Ideen helfen. (P.S.: Im Bekanntenkreis habe ich schon oft für andere etwas verpackt)**045 – Basteln, schmücken,** kreative Umsetzung von Dekorationen**052 – Kranzbinderei** von Girlanden für Jubelfeste, Türkränze (trocken u. frisch), Richte- und Erntekronen, Advent- und Grabschmuck**Handarbeit****001 – Stricken** – Anleitung und Hilfe (z.B. Socken stricken)**001 – Spinnen, Häkeln, Nähen** einfacher Dinge**001 – Deko und Schmuck** anfertigen**011 – Stickereien** (Kreuzstich) im kleinen Stil**029 – Nähen, Reparaturen und Neuanfertigungen****052 – Stricken, Häkeln, Sticken, Knüpfen, Nähen**

**059 – Bügeln** (schrankfertig), **Strümpfe stricken**

**060 – leichte Näharbeiten**

**065 – Handarbeiten** (außer Nähen)

## Entspannung

**029 – Massagen für Frauen** (belebend und/oder entspannend)

## Verleih/Mitnutzung

**007 – Badewannen-Nutzung** (für Leute ohne Wanne, die gerne mal baden wollen)

## Sonstiges

**006 – Lavendelblüten** (guter Schlaf, schöner Duft)

**018 – Behandlungen mit Heilenergie**

**018 – Heilsteine** kennenlernen

## Sport & Freizeit

**007 – Disco-Fox lernen**, gebe meine Tanzerfahrungen in Übungsstunden an Paare weiter

**022 – gemeinsame sportliche Aktivitäten** – biete mich als Sparring-Partner an; für Ideen bin ich offen

## Dinge

**038 – „Die Zeitdetektive“** (viele Bände der Kinderbuchreihe)

**054 – Matchbox Autos** Viele, viele, schöne Autos...

## WICHTIGES

*Falls ein neues Angebot oder Gesuch von Euch in die Zeitung oder etwas Anderes gelöscht/geändert werden soll, ruft mich einfach an: 0 43 63 / 38 73*

*Oder schreibt mir eine Mail: sander@kirche-lensahn.de Ich freue mich immer über Rückmeldungen, wenn irgendjemand mit einem anderen „Zeit“ getauscht hat. Geschichten über das Geben und Nehmen würde ich den Tauschringmitgliedern gern erzählen, auch anonym, wenn gewünscht. P.S.*

## Suche...

**...Leute für Buch-Treff** – Menschen, die sich regelmäßig treffen, um über ein Buch, das alle gelesen haben, zu reden – **007**

**...Gartenpflege** – jemanden, der meinen Garten in Schuss hält: Hecke schneiden, Rasen mähen, pflegen von Blumen-Beeten – **025**

**...Küchenkräuter-Hilfe** (Hilfe beim Kultivieren von Küchenkräutern - im Topf anpflanzen etc.) – **021**

**...jemanden für kleine Pflasterarbeiten** – **003**

**...jemanden mit Strickmaschine**, der das Arbeiten darauf beherrscht und es mir erklären kann – **001**

**...Steuererklärungs-Hilfe**  
**...Tablet-Hilfe** - Hilfe beim Umgang mit meinem Tablet (bin Anfänger) – **053**

**...Garten- und Rasenpflege** - **059**

**...Farben jeder Art**  
**...Leute zum Musik machen:** Songs (Gesang); gemeinsam Gitarre spielen – **054**

**...Beratung bei Verträgen**  
**...Internet-Hilfe** – **045**

**...Briefkastenentleerung** während häufiger Reisen  
**...Blumengießen** während häufiger Reisen – **049**

## Petras Buchtipp:

*„...Lass mal fühlen und nicht denken. Lass mal Gott wirken und nicht erklären, warum er gerade stumm ist. Lass mal fragen, anstatt zu wissen. Lass mal singen, ohne gleich zu reflektieren, ob das jetzt Kitsch ist oder Hochkultur oder ob Bach das besser konnte. Lass mal schweigen und nicht noch ein Gebet sprechen, das Gott erklärt, was er tun sollte, damit die Welt besser wird; so ganz unverbindlich, falls er senil geworden ist mit den Jahren. Lass mal hören, wo unser Herz schlägt und ob es noch schlägt. Könnte doch sein, dass es längst aufgegeben hat, mangels Beachtung. Lass mal hören, wie ein anderes Herz schlägt, eines, das dich aus dem Takt bringt. Lass mal schauen, was für Träume über den anderen Körpern schweben und ob das nicht geht: Zusammen träumen trotz der Unterschiede...“*

**Zitat aus dem Buch:**  
**„Mut ist...“ von**  
**Susanne Niemeyer**