

# TAUSCH-BLATT

Februar 2020

Mit Kummer kann man allein fertig werden, aber um sich aus vollem Herzen freuen zu können, muss man die Freude teilen.  
(Mark Twain)

**...anderen Freude  
ins Herz bringen  
= 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)

**Am 16. Mai  
15 bis 18 Uhr  
Tauschtag in der Lesehalle  
der Lensahner Bücherei**

Frühling lässt sein blaues Band, wieder flattern durch die Lüfte... - Und vielleicht bringt ein frisches Durchlüften und Aufräumen ja Dinge zutage, die nicht mehr gebraucht werden, aber viel zu schade zum Wegwerfen sind. - Dann alles einfach zum Tauschtag mitbringen! Außerdem: Wer Lust hat, Hilfe für andere anzubieten, kann einen Zettel auf den „Biete-Hilfe-Tisch“ legen. Sollte jemand eine Leistung suchen, so kann er einen Zettel für den „Suche-Hilfe-Tisch“ ausfüllen. Bei Kaffee/Tee und Kuchen entspannt miteinander ins Gespräch kommen und sich gegenseitig über Hilfe austauschen können, wünscht Ihnen/Euch Petra Sander

# Aktuelles

Es gibt neue Mitglieder, die auf der Liste unter **002, 012, 016, 028, 032, 037, 062, 063, 064 und 065** eingetragen sind.

## Herzlich willkommen im Tauschring!

Hier nun ein paar, damit verbundene, neue Angebote und vor allem Gesuche, von neuen und von langjährigen Tauschringmitgliedern:

### 002

**Hilfe im Haushalt gesucht** (z.B. Handwerker-Arbeiten bzw. Computer-Hilfe)

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

### 006

**Schredder zum Leihen gesucht** - für Garten/Strauchschnitt etc. zum Ausleihen gesucht

**Gartenschnitt-Hilfe gesucht** - jemanden, der Gehölzschnitt im Garten erledigen kann (Buchsbaumhecke, Thuja, etc.)

### 012

**Oma/Opa gesucht** - 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.

### 016

**Ich biete: Training für Entspannung, QiGong, Taijiquan, Yoga, Massagen und Meditation.**

**PC-Hilfe gesucht** - Ich brauche Unterstützung mit meinem PC.

### 028

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

**Nachhilfe gesucht** - Mathe/Englisch für meinen großen Sohn

### 037

**Biete Handwerkliche Dinge**, z.B. Hecke schneiden

### 064

**Aufbauen und Abbauen** von Möbeln und Regalen

# Interessantes

In vielen Selbsthilfe-Büchern und Seminaren erfährt man etwas über seine Probleme und unbewältigte Ängste. „Du musst diese Dinge loswerden.“ Loswerden, loswerden, loswerden. Doch niemand sagt einem, dass man eine Sache nur dann loswerden kann, wenn man sie auch wirklich loslässt.

Nehmen wir einmal an, ich besitze etwas, das mir sehr viel bedeutet, ein Familienerbstück etwas, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde, und nun befindet es sich in meinem Besitz. Nehmen wir weiter an, ich habe eine Freundin, die sehr niedergeschlagen ist und den Kopf hängen lässt. Ich möchte sie gern ein wenig aufmuntern und sage deshalb zu ihr: „Ich möchte dir eine Freude machen. Das hier ist seit ewiger Zeit im Besitz meiner Familie, ich schenke es dir.“ Ich gebe es ihr also und hoffe, dass es sie glücklich macht. Ich habe es aus meinem Besitz in ihren Besitz übergeben.

So weit, so gut. Wenig später gehe ich zum Einkaufen in die Stadt, komme an einem Pfandhaus vorbei und entdecke dort im Schaufenster mein Erbstück. „Verdammt! Es war seit langem im Besitz meiner Familie. Ich habe es ihr geschenkt und nun finde ich es hier. Das tut wirklich weh.“

Warum? Weil ich es zwar abgegeben, aber nicht richtig losgelassen habe, dann ich fühle mich immer noch mit ihm verbunden. Sāhe ich die Sache aber so, dass sie Hilfe benötigte, aber zu stolz war, darum zu bitten, und hätte nun ein gutes Gefühl, weil ich ihr Hilfe geleistet habe, dann hätte ich abgegeben und wirklich losgelassen. Wenn man gibt und verzichtet, ist das in Ordnung. Doch wenn man nun gibt, kommt es zu einem zurück und quält einen, immer und immer wieder.

Man muss loslassen, wenn man wirklich etwas loswerden will.

*Aus dem Buch „Der Wind ist meine Mutter“ von Bear Heart und Molly Larkin*

## Der Bedarf an Hilfen in Haus und Garten

Ist immer noch groß.  
Meldet Euch bitte,  
wenn ihr solche  
Arbeiten anbieten  
könnt. (04363/3873)



Foto: Petra Sander

## 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** (Trauergespräche, 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**