

# Kochen für Leib und Seele

**Wohnen und leben unter einem Dach: Die „Bunte Hanse“ ist ein Projekt der Lebenshilfe für Menschen mit und ohne Behinderungen. Eine Koch-AG ist ein wichtiger Teil des Konzeptes** VON RUTH HEUME



Maylien Bürgel, Martina Warnecke, Petra Eberhardt-Bürgel, Jennifer Schöning (v.l.)

**R**ichard Gammel (65) hobelt eine Gurke mit dem Gemüsehobel. Jennifer Schöning (36) und Martina Warnecke (41) nehmen lieber das Messer, um die Gurken in feine Scheiben zu schneiden. Daneben sitzt Maylien Bürgel (27) und presst Zitronen aus. Heute Abend soll es Lachs aus dem Backofen geben, dazu Kartoffeln und Gurkensalat. Eine ganz normale Gruppe von Freunden, die

sich zum gemeinsamen Kochen und Essen trifft? Nicht ganz – die Koch-AG ist eines von vielen Angeboten für die Mieter in der „Bunten Hanse“, einem innovativen Wohnprojekt für Menschen mit und ohne Behinderung. Menschen mit Behinderungen haben ein Recht auf ein selbstbestimmtes Leben, so sieht es das Bundesteilhabegesetz vor, das 2017 in Kraft getreten ist.

Dazu gehört auch die Wahl der Wohnform. Die Lebenshilfe Lüneburg-Harburg gemeinnützige GmbH, gegründet 1974, bietet etwa 270 Menschen mit Behinderung ein Zuhause – sei es in einem Wohnhaus, einer Wohngruppe oder im eigenen Zuhause mit Unterstützung ambulanter Betreuung.

**„Unser Ziel ist es, etwas zu kochen, das die Teilnehmer später selbst nachkochen können – in ihrer eigenen Küche.“**

Die „Bunte Hanse“ ist ein Pilotprojekt. Hier leben in 22 Wohnungen, alle mit Bad und Kochgelegenheit, insgesamt 29 Menschen: eine Mutter mit ihrem behinderten Sohn, zwei Brüder, Paare und Einzelpersonen. Die Idee hinter dem Projekt: wohnen und leben unter einem Dach, gegenseitige Unterstützung im Alltag sowie die Verknüpfung mit dem sozialen Leben im Hanseviertel. Auf Initiative des damaligen Geschäftsführers Frank Müller stellte die Lebenshilfe einen Antrag auf Förderung bei der Aktion Mensch. Die Fördergelder sichern den Begegnungsraum im Haus sowie die Stelle des Quartiersmanagers Tomasz Ziolkowski.

Im September 2018 war Einzug an der Lübecker Straße – und damit auch Dienstbeginn für den 35-Jährigen, der Ansprechpartner für die Mieter und Schnittstelle zur Nachbarschaft ist. Vorher war der



Quartiersmanager Tomasz Ziolkowski



Anke Schroll, Tomasz Ziolkowski,  
Jennifer Schöning, Richard Gammel (v.l.)

gelernte Kaufmann und Heilpädagoge in den Lebenshilfe-Werkstätten dafür zuständig, Menschen für den Ersten Arbeitsmarkt zu qualifizieren. An dem Projekt „Bunte Hanse“ reizt ihn, selbständig etwas Neues aufzubauen.

In den eineinhalb Jahren, die Ziolkowski dabei ist, hat er schon einiges auf die Beine gestellt: im Flur hängt die 3 mal 3 Meter große „Kiez-Karte“, die der Künstler Bernd Plake zusammen mit einigen Mietern erstellt hat. Sie zeigt das Hanseviertel und die nähere Umgebung mit allen wichtigen Punkten wie Bushaltestellen, Einkaufsmöglichkeiten und vielem mehr. Gegenüber die Busfahrpläne in verständlicher Form. Im Begegnungsraum bietet Mental- und Yoga-Lehrerin Susanne McAlister seit Januar einmal wöchentlich einen kostenlosen inklusiven Yogakurs für Mieter und Nachbarn. Es gibt weitere Kooperationen mit Künstlern, Ehrenamtlichen, dem Tauschring Lüneburg, der Leuphana Universität und den Gewerbetreibenden im Hanseviertel.

Die Koch-AG ist eine Kooperation mit der Volkshochschule REGION Lüneburg (VHS). Jeden Mittwoch von 17.00 bis 19.15 Uhr kochen sechs Mieter gemeinsam mit Anette Groth, Dozentin bei der VHS, und der ehrenamtlichen Helferin Petra Eberhardt-Bürgel. Der Begegnungsraum verfügt über eine vollständig ausgestattete Küche. Auch wenn alle Mieter selbständig in ihren eigenen vier Wänden wohnen, ist Kochen für die meisten von ihnen eine Herausforderung. Ein Großteil arbeitet wochentags in einer der Lebenshilfe-Werkstätten und erhält dort ein Mittagessen. Am Wochenende ist dann die Versuchung



groß, ein Fertigprodukt in die Mikrowelle zu stellen oder das Pizza-Taxi zu rufen. Der Kurs soll vermitteln, dass selbst kochen frischer, gesünder und preiswerter ist.

„Unser Ziel ist es, etwas zu kochen, das die Teilnehmer später selbst nachkochen können – in ihrer eigenen Küche, alleine oder zu zweit“, erläutert Petra Eberhardt-Bürgel. Sie hat das heutige Rezept ausgesucht und die Zutaten besorgt. Gemeinsam mit Anette Groth erläutert sie zu Beginn des Kurses das Rezept und gibt wertvolle Tipps. „In der vergangenen Woche haben wir Haferflocken-Frikadellen gemacht, das war ein sehr preiswertes Essen. Daher können wir uns heute den Lachs leisten, der ist etwas teurer.“ Auch wirtschaften gehört zum Kochen dazu. Anette Groth hält die Gurke hoch. „Was müssen wir damit jetzt zuerst machen?“ In der Gruppe gehen einige Hände hoch. „Waschen!“ lautet die korrekte Antwort. Zu Beginn des ersten Kursabends haben alle Teilnehmer eine Hygienebelehrung erhalten. Über

die Ernährungspyramide wurde ebenfalls gesprochen. Petra Eberhardt-Bürgel erklärt Anke Schroll (53), warum die Kartoffelstücke möglichst gleich groß sein sollten und gibt Kerstin Backhaus (36) einen Tipp, wie sie die Zwiebeln noch kleiner schneiden kann. „Die größte Herausforderung beim Kochen ist für die Teilnehmer, alle Teile des Gerichtes gleichzeitig fertig zu haben“, erläutert sie. Aber Hand aufs Herz – kennen wir das Problem nicht alle? Eine Komponente im Backofen zuzubereiten – in diesem Fall ist es der Lachs – ist da immer ein guter Trick. „Viele der Teilnehmer haben nie Kochen gelernt“, ergänzt Anette Groth. Daher haben sie häufig große Berührungspunkte mit heißen Herdplatten oder scharfen Messern. Tischdecken, Tischmanieren, Mülltrennung und das korrekte Befüllen der Geschirrspülmaschine – es gibt viel zu lernen in der Koch-AG.

Ein angenehmer Nebeneffekt: die Teilnehmer machen die Erfahrung, im Team zu arbeiten und lernen sich dabei besser kennen. Das hilft dann vielleicht auch im täglichen Miteinander im Wohnprojekt. Nach zwei Stunden ist das Essen auf dem Tisch und alle sind hungrig. Der gemeinsame Erfolg zaubert ein Lächeln auf die Gesichter – oder ist es die Aussicht auf das leckere Essen, das appetitlich aussieht und herrlich duftet? Eine ganz normale Gruppe von Freunden, die sich zum Kochen und Essen trifft – mit ein bisschen Hilfe von der Lebenshilfe.