DAS STADTMAGAZIN DER UNTERNEHMEN MIT ENGAGEMENT FÜR DIE REGION

WINTER 2023/2024

DATTELN ERLEBEN

Über 300 Termine! Veranstaltungskalender fürs Vest

Unser Thema: Entschleunigung

Mach mal langsam!

Hanna Stimberg kennt die entschleunigende Wirkung von Wanderungen mit den Grautieren vom Eselhof Stimberg.

Sparkasse Vest Recklinghausen

Hertener Stadtwerke
Leistung voller Leben

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Kurzurlaub Verschenken

Sauna, Wellness und Wasserspaß in Herten. Das perfekte Geschenk für besondere Wohlfühlmomente.

Jetzt Geschenk-Gutscheine im Online-Shop bestellen:
www.copa-gutscheine.de

Über den Knöchel/Teichstraße, 45699 Herten
Tel.: 0 23 66 / 307-310 | www.copacabackum.de

copa ca backum

LIEBE LESER*INNEN

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, in der Termine, Verpflichtungen und digitale Ablenkungen uns förmlich überrollen, wird der Ruf nach Achtsamkeit und Entspannung lauter denn je. Die hoch verdichtete Arbeitswelt und unser hektischer Lebensstil hinterlassen oft Spuren auf Seele und Geist und können sogar krank machen. Ein guter Grund, einfach mal innezuhalten.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema Entschleunigung. Wir alle verdienen Momente der Ruhe, zum Schutz für uns selbst. Aber auch, weil vieles einfach besser gelingt, wenn man es in Ruhe angeht, statt per Multitasking mal wieder alles gleichzeitig erledigen zu wollen. In Gesprächen mit Experten haben wir Tipps gesammelt – zum Beispiel, wie wir die Fülle der (schlechten) Nachrichten filtern, Techniken der Meditation nutzen und den Stress im Alltag minimieren können. Lassen Sie sich von Menschen inspirieren, die durch Achtsamkeit einen Wendepunkt in ihrem Leben vollzogen haben.

Dabei dreht sich nicht alles um uns selbst. Achtsamkeit, das bedeutet auch: auf andere achten, sie in ihren Bedürfnissen und Eigenheiten wahrnehmen, einander zuhören und sich gegenseitig Luft zum Durchatmen lassen, wenn der Druck und die Anforderungen steigen.

In unserer hektischen Welt ist es fast ein Akt der Rebellion, sich bewusst für Entschleunigung zu entscheiden. Am Ende des Tages sollten wir uns nicht nur durch die Anzahl der erledigten Aufgaben definieren, sondern auch durch die Qualität der erlebten Momente – im Einklang mit uns und unserer Umgebung.

> Wir alle verdienen Momente der Ruhe, zum Schutz für uns selbst. Aber auch, weil vieles einfach besser gelingt, wenn man es in Ruhe angeht.

Christa Stüve
Geschäftsführerin Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte
Vorstandsvorsitzender Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann
Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prott
Verleger DATTELN ERLEBEN

INHALT

Winter 2023/2024

Das Bild: Refugium und Kraftort Wald. . 06
News 08

DAS THEMA: ENTSCHLEUNIGUNG

Entschleunigung lernen 14
Achtsam arbeiten 16
Zwischen Work und Life 19
Doom Scrolling vs. Slow Media 22

VEST ERLEBEN

Kein Relikt: Kirche als Ruhepol 24
Kein Stress: Auszeit in der Damensauna .26
Innehalten: Refugien im Vest 28
Slow Fashion: Nachhaltig Shoppen. . . .32
Was geht ab?: Unser Terminkalender . . 34

BESSER LEBEN

Mehr Rendite: Geld klug anlegen. 42
Weniger Plastik: Zu gut für die Tonne . . 46
Kein Hochwasser: Tipps für Zuhause . . 48

MENSCHEN

Die Lehrerin, die Bücher schreibt 58
Süße sanfte Esel 60

Laangsaam

Auf der Arbeit, in den Medien, selbst in der Freizeit ständig auf der Überholspur? Es geht auch anders. Unser Schwerpunkt.

12

24

Kann das weg?

Auch in Zeiten sinkender Mitgliederzahlen werden Kirchen als Refugien geschätzt.

IMPRESSUM

DATTELN ERLEBEN • Ausgabe 4-2023 | **Verlag:** RDN Verlags GmbH • Anton-Bauer-Weg 6 • 45657 Recklinghausen • 02361 490491-10 • www.rdn-online.de • redaktion@rdn-online.de | **Chefredaktion:** Stefan Prott (V.i.S.d.P.), s.prott@rdn-online.de | **Redaktion:** Jennifer von Glahn, Karoline Jankowski, Jörn-Jakob Surkemper, Peter Hesse, Michael Otterbein | **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Dr. Ramona Vauseweh, Sabine Raupach-Strohmann, Anne-Marie Sanders, Jana Lotter, Michael Wiese, Dennis Kazakis, Katja Engelstadt | **Fotos:** Volker Beushausen, André Chrost, Marco Stepniak, Felix Kleymann, Arne Pöhnert, Lisa Haselbach | **Titelfoto:** Volker Beushausen| **Layout:** Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | **Satz + Litho:** RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | **Redaktionsassistenz, Termine:** Katie Mahlinger, Pascal Sydlo • RDN Verlags GmbH • 02361 490491-10 • k.mahlinger@rdn-online.de | **Druck:** newsmedia, 45768 Marl | **Ihre Herausgeber:** Sparkasse Vest Recklinghausen, www.sparkasse-re.de • Hertener Stadtwerke GmbH, www.hertner- stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | **Koorperationspartner:** Jobcenter Kreis Recklinghausen • AGR mbH • Emschergenossenschaft und Lippeverband

Sparkasse Vest Recklinghausen

Hertener Stadtwerke

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

44

Jahresabrechnung
Was zu beachten ist, und wo man noch sparen kann.

54

Waldbaden
Wie das Wandeln unter Bäumen zur Erholung beiträgt.

Früh übt sich
Das erste eigene Konto – beim Schulsparen lernen Kinder früh den Umgang mit Geld.

52

56

Kultur.Pott.Ruhr
Wie ein Verein als „Tafel für die Seele“ arbeitet.

Wo Wasser und Ruhe fließen

Foto: Volker Beushausen

Es ist ein wenig wie der Blick in ein altes Märchenbuch. Ein Ort im Dornröschenschlaf. Eingebettet in Wald und wilde Wiesen, in unmittelbarer Nähe zum alten Schleusenwärterhaus fließen sprudelnd die Lippeschnellen mitten durch die friedvolle Szene. Ein Bild, das ebenso kontrastreich wie auch harmonisch wirkt. Die damalige Lippeschleuse ist schon lange nicht mehr vorhanden. Auch das 1830 aus verputzem Backstein errichtete Schleusenhaus ist längst in den Ruhestand versetzt worden. Geblieben ist ein herrlicher Ort, der dazu einlädt durchzuatmen und die Seele baumeln zu lassen. Hier verbinden sich Geschichte, Tradition und Natur. Wer Ruhe sucht und sich ein wenig in der Zeit verlieren möchte der ist hier richtig. Es ist kaum vorstellbar, dass hier zum Ende des 19ten Jahrhunderts täglich noch zahlreiche beladene Schiffe die dortige Schleuse passierten. Kaum vorstellbar, dass hier in dem verträumten kleinen Häuschen hart gearbeitet wurde. Die Wiesen und Bäume direkt am Ufer der Stromschnellen bieten heute Spaziergängern und Radfahrern eine Möglichkeit zur Rast und zum Verweilen. Und so verwundert es nicht, dass dieser friedvolle Platz auch in der Route der Industriekultur Erwähnung findet. Wer vor historischem Ambiente unter Bäumen und zwischen wilder Natur den Blick auf die Lippe genießen möchte oder einfach nur ihrem Klang lauschen der findet an diesem Platz ganz sicher die gesuchte Entschleunigung. **KE**

INFO

Auf dem Bonnheck 10 · Datteln

Foto: Stadt Datteln

Neue Ziele gesetzt

38 Kinder und Jugendliche bilden das das neu gewählte Kinder- und Jugendparlament (KiJuPa). In Kleingruppen besprachen die KiJuPa-Mitglieder bereits die Schwerpunkte, die in den kommenden zwei Jahren, in denen das KiJuPa zusammenarbeiten wird, im Vordergrund stehen sollen.

Als erstes Ergebnis beschloss das KiJuPa, sich noch in diesem Jahr sozial zu engagieren. Geplant ist eine größere Spendenaktion, um Dattelner und internationale Vereine sowie Institutionen finanziell zu unterstützen. Im kommenden Jahr zu Jahresbeginn möchte das Kinder- und Jugendparlament einen Spendenlauf organisieren. Von den Einnahmen sollen die Vestische Kinder- und Jugendklinik, der Tierschutzverein Datten und das KiJuPa selbst profitieren. Die Kinder hoffen auf große Beteiligung und Unterstützung der Dattelner Bürgerinnen und Bürger.

Im Januar 2024 wird es zudem die erste Vollversammlung des KiJuPa geben, bei der auch Bürgermeister André Dora anwesend sein wird.

INFO

www.datteln.de/kijupa

Foto: Sebastian Niehoff

Selfies als Kunst

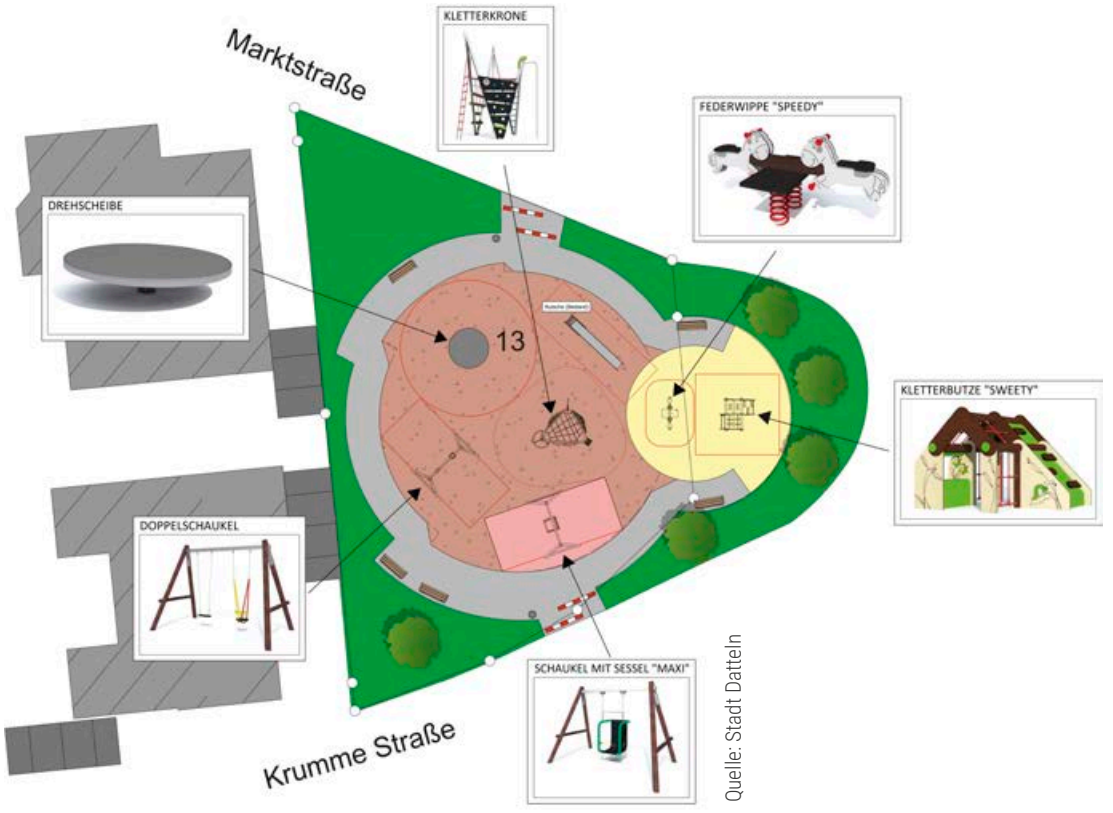
Im Zeitalter der Smartphones sind Selfies aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Der Fotograf und Musiker Sebastian „Sebel" Niehoff hat sie zu einem Kunstobjekt erhoben. Seine Bilder zeigen auf den ersten Blick den Künstler als zentrales Motiv. Bei genauerer Betrachtung präsentieren sie jedoch vertraute Orte und ungewöhnliche Landschaften. Nicht nur die Cranger Kirmes, sondern auch das Schiffshebewerk Henrichenburg hat er auf überraschende Weise in Szene gesetzt.

INFO

Ausstellung bis Samstag, 1.6.2024
Di–So, 10–18 Uhr
Bilderwerkstatt, LWL-Museum
Schiffshebewerk Henrichenburg
Am Hebewerk 26 · 45731 Waltrop
schiffshebewerk-henrichenburg.lwl.org/de

Spannende Veränderungen

Der Spielplatz an der Marktstraße/Krumme Straße wird einer umfangreichen Neugestaltung unterzogen. Die Vorarbeiten sollen bis Weihnachten abgeschlossen sein, während die Installation der Spielgeräte mit Fallschutz voraussichtlich Anfang 2024 erfolgt. Der Spielplatz gliedert sich in einen Bereich für Kleinkinder und einen für ältere Kinder. Beide Abschnitte bieten vielfältige Sitz-, Kletter- und Balanciermöglichkeiten. Als integratives Element wird im Bereich für ältere Kinder eine 'Maxi-Schaukel' für Personen mit Gehbehinderung, beispielsweise Rollstuhlfahrer, integriert. Diese Schaukel verfügt über einen Gummifallschutz, der mit dem Rollstuhl befahren werden kann.
Der Kleinkindbereich wird mit Fallschutz- und Spielsand aufgefüllt. Zusätzlich wird eine bunte, multifunktionale Spiel- und Kletterhütte namens 'Kletterbutze' errichtet. Eine Federwippe für mehrere Kinder und ein hochattraktives Kletterspielgerät namens 'Kletterkrone' mit Stangen, Rohren und Netzen sind weitere geplante Highlights. Eine Drehscheibe lädt zum Verweilen ein. Eine bereits vorhandene Doppelschaukel und Edelstahlrutsche runden das Angebot ab. Die Kosten für die Umgestaltungsmaßnahme belaufen sich auf rund 95.000 Euro.



Quelle: Stadt Datteln

INFO
www.datteln.de

Save the Date: Verbalknotenpunkt-Poetry-Slam

Zweimal im Jahr wetteifern einige der besten Wortkünstlerinnen und -künstler des Landes an der Castroper Straße um den begehrten Goldenen Bücherwurm. Es wird wieder spaßig werden, nachdenklich, spannend oder auch aufrüttelnd, aber niemals langweilig, wenn Poetry-Slam-Altmeister „Christofer mit F" den Poetry-Slam im Bücherwurm moderiert. Tickets für die Veranstaltung am Freitag, 26. April 2024, gibt es bereits jetzt für 10 Euro im Bücherwurm.

INFO
www.buecherwurm-datteln.de

Foto: André Chrost

100.000 €

für Vereine – Vest Future startet neu durch

Die Sparkasse Vest Recklinghausen legt die Spendenaktion Vest Future neu auf. Ab dem 2. Januar 2024 können alle Vereine aus dem Vest mitmachen – egal mit welcher Ausrichtung. Früher fokussierte sich die Aktion auf Vereine mit Jugendprojekten. Das hat die Sparkasse Vest geändert. Ab 2024 kann jeder dabei sein: egal ob Förderverein einer Kindertagesstätte oder Seniorenverein. Die einzige Voraussetzung ist die festgestellte Gemeinnützigkeit.

Der Spendentopf steht diesmal schon zu Beginn fest und ist mit 100.000 Euro prall gefüllt. Vereine können ihre Projekte online einreichen und nach der Freischaltung auf die Jagd nach Stimmen in Form von Sternen gehen. Je mehr Sterne für ein Projekt zusammenkommen, desto höher fällt auch die jeweilige Spendensumme aus. Die Spendenstaffel ist dabei so großzügig gestaltet, dass selbst Vereine auf den Plätzen 11 bis 25 am Ende noch eine Spende in Höhe von 1.500 Euro erhalten.

In diesem Jahr gibt es außerdem unterschiedliche Boosts, mit denen das Stimmensammeln noch mehr Spaß macht. Mithilfe dieser Boosts ist es möglich, auf einen Schlag viele Sterne für ein Projekt zu sammeln.

Diese Boosts starten ab Februar 2024. Wie die Boosts funktionieren, wie viele Sterne sich hinter den Boosts verstecken und alle weiteren Informationen gibt es ab Ende Januar online.

Vest Future läuft bis 30. Juni 2024 – Vereine haben also ein halbes Jahr Zeit, sich mit einem Projekt anzumelden und Sterne zu sammeln. Die Anmeldung ist über den gesamten Zeitraum hinweg möglich.

Sparkasse Vest Recklinghausen

INFO

www.vestfuture.de

Sonnenkraft vom Dach

Auf dem Dach des Prosper-Hospitals haben zwei Männer Grund zur Freude: Evangelos Kamarakis, Leiter der Abteilung Netzanschlüsse, Straßenbeleuchtung und Energiedienstleistungen bei den Hertener Stadtwerken, und Patrick Skubsch als stellvertretender Leiter Elektrotechnik im Prosper begutachten das neue Sonnenkraftwerk, das zeitnah in Betrieb geht. Zwei Photovoltaikanlagen erbringen künftig insgesamt 98 Kilowattpeak elektrische Leistung und sollen so jährlich etwa 88.000 Kilowattstunden Strom für das Recklinghäuser Krankenhaus erzeugen. Das Stiftungsklinikum PROSELIS nimmt mit dieser hochmodernen Anlage künftig eine Vorreiterrolle beim Thema Energiewende ein. Die Zusammenarbeit zwischen den Stadtwerken und PROSELIS reicht lange zurück: Am Standort Herten, dem St. Elisabeth-Hospital, sind die Stadtwerke seit vielen Jahren der zuständige Energieversorger. Beim Umsetzen eines Sonnenenergie-Projektes hat sich das Zusammenspiel bereits bewährt: Auf dem St. Elisabeth-Pflegezentrum schafft die 2019 installierte PV-Anlage eine Leistung von etwas mehr als 20 Kilowattpeak. Die Hertener Stadtwerke bieten auch über Herten hinaus ihre Komplettlösung von erster Beratung über die Planung bis zur Inbetriebnahme für Privat- als auch gewerbliche Kunden an. Möglich ist sowohl der Kauf als auch die Pacht einer Photovoltaikanlage. Das Expertenteam der Abteilung Energiedienstleistungen informiert gerne.

Hertener Stadtwerke

INFO

hertener-stadtwerke.de

Foto: HSW/V. Beushausen

Kunst und Kreativität in einem Kalender

Zum kreativen Wettbewerb hatten die Recklinghäuser Werkstätten ihre Beschäftigten und Mitarbeitenden aufgerufen. Ob sie mit Pinsel, Zeichenstift, bunter Farbe oder der Spraydose zu Werke gingen, war den Kunstschaffenden freigestellt. Auch bei der Motivwahl gab es keine Beschränkungen, es durfte auf die Leinwand, was bewegt. „Wir wollten neben den tollen Produkten, die bei uns in den Werkstätten entstehen, etwas Einzigartiges mit Wiedererkennungswert schaffen“, so Elke Torbecke, Abteilungsleiterin Fördergruppen. Kunst ist für jeden Menschen zugänglich: Stolze 126 Werke von 97 Künstlern sind entstanden, die viel Herzblut erkennen lassen. Die drei besten Werke wurden mit dem Werkstatt Award 2023 ausgezeichnet. Sie zieren zusammen mit neun weiteren Arbeiten und einem Titelbild einen Kalender für das kommende Jahr. „Es ist wunderbar zu sehen, dass wir alle, unser Image und unsere Philosophie aus allen Bildern zusammengesetzt wie ein riesiges Puzzle erkennbar sind“, sagt Elke Torbecke. Das Gewinnerbild, eine abstrakte Arbeit, zeigte dies nach Meinung der Jury besonders intensiv. Das zweitplatzierte Werk zeigt eine Herde von Schafen, in der eines durch seine blauen Augen heraussticht. Platz drei ging an eine Arbeit, die die Verbindung von Menschen zum Ausdruck bringt.

Foto: Marco Stepniak

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

INFO

Kalender im Shop:
recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop

Fotos links : Adobe/Stock/I LOVE PNG, Giulio Fornasar, iStock/master1305

Tajii bringt mit der Kunst der Bewegung sowie Achtsamkeit Körper und Geist in Einklang. Kursleiter Ralph Buttler (vorne) zeigt die entsprechenden Übungen.

Foto: Volker Beushausen

Mach mal langsam!

Das Bedürfnis nach Ruhepausen, Entschleunigung und Achtsamkeit mit uns und anderen in einer bis ins Letzte durchgetakteten Welt wächst. Wir stellen Techniken und Orte vor und beleuchten das Thema mit Experten und Betroffenen aus Datteln und Umgebung.

Mit Stress umgehen lernen und den Kopf frei bekommen – das künftige Programm der Volkshochschule Datteln bietet erneut ein breites Spektrum an Angeboten aus den Themenbereichen Entschleunigung und Achtsamkeit.

„Mit professioneller Anleitung zu innerer Balance: Entspannungs- und Achtsamkeitsangebote finden großen Zuspruch.

Weißer Kranich umarmt Tiger

Zu sich selbst finden, die innere Balance herstellen, die eigenen Kräfte aktivieren – das gelingt gemeinsam und unter fachkundiger Anleitung oft besser als allein. Die Nachfrage nach Angeboten aus den Themenbereichen Entschleunigung und Achtsamkeit ist in den vergangenen Jahren angestiegen – so auch an der VHS Datteln. Ein breites Spektrum an Kursen und Wochenend-Workshops richtet sich vermehrt darauf, die persönliche Gesundheit zu fördern und Fähigkeiten zu erwerben, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu meistern. Wege zur eigenen Mitte lassen sich beispielsweise über Meditationstechniken erreichen. Eine dreistündige Einführung in die Meditation bietet Monika Heigelmann (58) regelmäßig an der VHS Datteln an. Viel braucht es nicht zur Teilnahme: Eine Yoga- oder Sportmatte, eventuell eine Decke und ein Kissen. „Wer nach neuen Methoden sucht, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen, ist hier richtig", so die Naturwissenschaftlerin und Meditationslehrerin, die sich mit der Thematik seit den 1990er Jahren intensiv auseinandersetzt. Die Teilnehmenden erwarten unter anderem sanfte Bewegungen zum Stressabbau, Atemtraining, eine Meditation für Energie und gute Laune sowie eine Gehmeditation, um den Kopf frei zu bekommen.

„Das Workshop-Angebot ist eine gute Sache für alle, die keine Zeit für einen fortlaufenden Kurs mit mehreren Treffen haben", findet Monika Heigelmann. Besonders geeignet sei die Veranstaltung für Menschen, die etwas

in ihrem Leben verändern möchten. Durch die passende Meditationstechnik könne man größere Gelassenheit und innere Stabilität erreichen. Der Anspruch der VHS-Dozentin an sich selbst: Zusammen mit jedem Teilnehmenden einen Zugang zu einer der verschiedenen Meditationstechniken zu finden. Diese lasse sich in den persönlichen Alltag mitnehmen. „Regelmäßige Meditationspraxis kann dabei unterstützen, den täglichen Anforderungen entspannter zu begegnen und besser auf sich zu achten."

Erfolgreich entspannen

Auch bei den Taiji-Kursen von Ralph Buttler (69) stehen neben der Erhaltung der Beweglichkeit meditative Aspekten im Vordergrund. „Taiji ist nicht nur gut für die Gelenke und kann gegen Kopfschmerz und Migräne helfen", erklärt der VHS-Dozent, „es senkt das persönliche Stresslevel." Seine Kurseinheiten beginnen stets mit einer Ruheübung, „zum Beispiel mit einer Selbstmassage." Die Namen der einzelnen Bewegungsabfolgen beflügeln die Fantasie: Weißer Kranich kühlt seine Füße, den Tiger umarmen, zum Berg zurückkehren. Dass diese Bewegungslehre der Kampfkunst entstammt, tritt bei der Veranstaltung ganz in den Hintergrund. „Es geht darum, energetisches Potential zu wecken", sagt der Dozent für Taiji, Qi Gong und chinesische Massage, „wer sich voll und ganz auf die Bewegung konzentriert, blendet alle störenden Gedanken aus." Viele der Teilnehmenden kämen abgespannt in den Kurs, „im Anschluss geht es ihnen wieder gut."
Ralph Buttler empfiehlt, Taiji zum Teil des persönlichen Alltags werden zu lassen und auch daheim regelmäßig zu üben: „jeden Tag zehn Minuten – so aktiviert man innere Energien für Beruf, Tagesablauf und die praktischen Dinge des Lebens." Im kommenden April oder Mai möchte der VHS-Dozent einen ganzen Vormittag Taiji im Garten der VHS anbieten, „dabei lässt sich das Frühjahr bewusst erleben." Alle in den kommenden Monaten buchbaren Kurse sind auf der Webpräsenz der VHS Datteln zu finden. Auch im neuen Jahr bietet das VHS-Programm zahlreiche Möglichkeiten, um sich achtsam zu bewegen und gezielt zu entspannen. Beispielsweise bei Yoga, sanfter Gymnastik oder Qi Gong sowie im Freien bei einer Einführung ins Nordic Walking oder beim Waldbaden in der Haard.

Ramona Vauseweh

> „Wer nach neuen Methoden sucht, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen, ist hier richtig"
>
> Monika Heigelmann, Meditationslehrerin

Fotos: Volker Beushausen

INFO

VHS im Dorfschultenhof
Genthiner Straße 7 · 45711 Datteln
Tel. 02363 107-412
vhs@stadt-datteln.de · www.vhs-datteln.de

Wie Arbeit achtsam geht

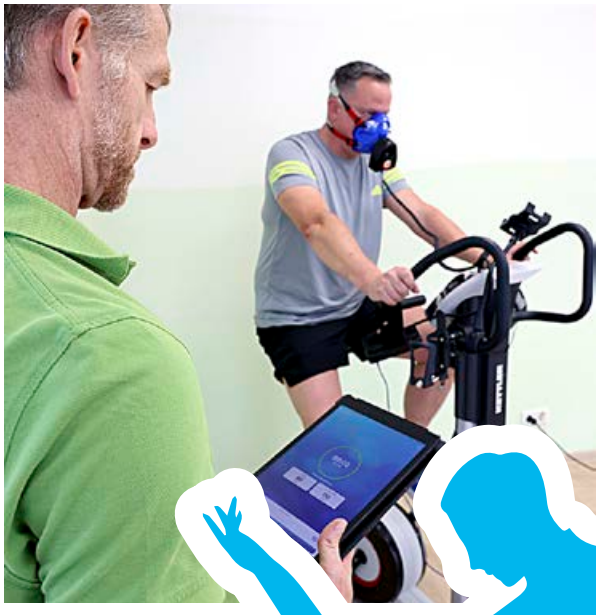
Rund ein Drittel des Tages verbringen wir im Durchschnitt auf der Arbeit. Kognitive und körperliche Herausforderungen gehören dazu, manchmal nehmen wir sie mit nach Hause. Die Folge: schlechter Schlaf, Rückenschmerzen oder unangenehme Gedankenspiralen. Dass das keinesfalls die Regel sein muss und wie Arbeit auch achtsam geht, zeigen uns Mitarbeitende vestischer Unternehmen.

Entspannung mit Expertise

Nicola Grave spürt, wie die Anspannung wie Badewasser abfließt, verdunstet und sich in einem Aromaparadies aus zarten Zitronen- und Vanillenoten verliert. Das ist keine Freizeit, die sie privat im Spa verbringt. Im Seminarraum der Hertener Stadtwerke treffen Mitarbeitende auf die Präventologin Denise Iwanek, Expertin für Entspannung und psychische Gesundheit. Sie schenkt den Mitarbeitenden jeweils 15 Minuten, in denen sie ganz individuell abschalten können: Mit einer Aromaöl-Handmassage, beim Entspannen des vom Sitzen strapazierten Schulter-Nacken-Bereichs oder beim mentalen Auftanken im persönlichen Gespräch.

Gesundheit als gute Basis

Dass neben einem gesunden Geist ein gesunder Körper ein wesentlicher Baustein im Mosaik der Achtsamkeit ist, weiß auch die AGR. Um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern, findet daher regelmäßig ein offizieller Gesundheitstag statt. Ein Tag mit Aktionen, Kursen und Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Fitness und körperliches Wohlbefinden: Wie gehe ich richtig mit mir und meinem Körper um? Was trägt dazu bei, dass ich mich im Alltag wohlfühle? Und was kann ich tun, wenn ich krank werde? Auf dem Programm stehen Aktivitäten und VR-Simulationen, um den eigenen Körper und seine Funktionen und Wirkungsweisen aus allen Perspektiven zu betrachten.



Alle Räder in Bewegung

Ein etablierter Klassiker für Unternehmen auf dieser Seite ist das Job-Rad-Leasing. Hierdurch fördert man nicht nur umweltfreundliche Mobilität, sondern stärkt auch das Wohlbefinden und die Fitness der Belegschaft. „Es ist ein wegweisendes Angebot, das nicht allein die Mitarbeitergesundheit, sondern auch die Unternehmenskultur positiv beeinflusst“, findet auch Martina Kohrig, BGM-Beauftragte der Sparkasse Vest.

Stress lass nach

Andere Kulturen, andere Ansätze, Stress in den Orbit zu schicken. Wer Achtsamkeit global betrachtet, hat eine gute Auswahl an Techniken, von denen mindestens eine in den Alltag passt, wirkt und Spaß macht. Für Ruzica Sola, Mitarbeiterin im Marketing der Sparkasse Vest, ist es Yoga, bestehend aus Körperübungen – den sogenannten Asanas – Atemtechniken und Meditation. Das Ziel: besser atmen und Stress reduzieren. „Evolutionär gesehen versetzt uns Stress in einen Fluchtmodus", erklärt sie, während sie bei ihrem Kollegen Hans-Jürgen Brock für die richtige Ausführung des Sonnengrußes sorgt. „Im Alltag merken wir das daran, dass wir flach atmen, die Zähne aufeinanderbeißen oder gar unbewusst die Luft anhalten." Seit 2019 bietet sie regelmäßig Yogakurse im Kollegium an. Die Nachfrage ist groß, die Zufriedenheit auch: „Meditation ist eigentlich nichts für mich, dachte ich. Hier bei Ruzica merke ich gar nicht, dass ein Großteil der Übungen meditativ ist", lacht Hans-Jürgen Brock.

Führung übernehmen

Ebenfalls 2019 fand Renate Kersting, Mitarbeiterin im Geschäftsfeld Wohnen des Diakonischen Werks im Kirchenkreises Recklinghausen, den Schlüssel zur Zufriedenheit weiter südlich auf der Karte der Achtsamkeit: im argentinischen Tango. Der feurige Paartanz stehe nicht nur optisch für Leidenschaft, auch innerlich sei die Konzentration auf die eigenen Gefühle deutlich spürbar, berichtet sie: „Tanz, egal welcher Art, ist eine Sprache ohne Worte, eine Kommunikation mit dem eigenen Körper, nach innen und nach außen. Nicht nur mit dem Tanzpartner muss eine absolute Verbindung hergestellt werden, vor allem mit sich selbst." Dort, wo Gehen und Führen in kleinen Schritten erlernt wird, kann es optimal in den Alltag und das Berufsleben übertragen werden.

Fotos: Marco Stepniak, freepik

Im Miteinander liegt die Kraft

In schwierigen Zeiten fühlt man sich manchmal wie ein Wal, der, getrennt von seiner Herde, einsam im Meer seine melancholischen Melodien singt. Jeder kennt das Gefühl, mit seinen Problemen allein zu sein. Das Verknoten der eigenen Gedanken und das daraus resultierende Grübeln sind Gift für das System. Der Austausch von Erfahrungen in der Gemeinschaft ist jedoch eine heilsame Methode, den Kopf frei zu bekommen. Die Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen bietet monatlich eine 15-minütige Mittagsandacht an, in der die Mitarbeitenden Gedanken, Erfahrungen, Anekdoten, aber auch Zweifel und Ängste austauschen können. „Probleme sind Sachverhalte, zu denen man noch keine Lösung hat. Manchmal hat aber jemand anders sie, man muss es nur herausfinden", bringt Renate Kersting den Wirkmechanismus dieses Miteinanders auf den Punkt.

Foto: iStock/DGLimages

Kreative Bewegungsimpulse

Von aktiven Mittagspausen mit ergonomischen Übungen bis hin zu erfrischenden Schwimmbadrunden oder dem klassischen Besuch im Gym – Fitness rückt bei unseren Herausgebern immer stärker in den Fokus. Sie setzen auf innovative Ansätze, um Inspiration zu geben. Ob durch die Förderung von Gruppenaktivitäten oder den Zugang zu maßgeschneiderten Kursen, in Präsenz oder digital – die klare Priorität ist: Gesundheitsförderung durch Sport, auch außerhalb der Arbeitszeiten. **KJ**

INFO

Sparkasse Vest Recklinghausen
Martina Kohrig: 02361 2051461
www.sparkasse-re.de

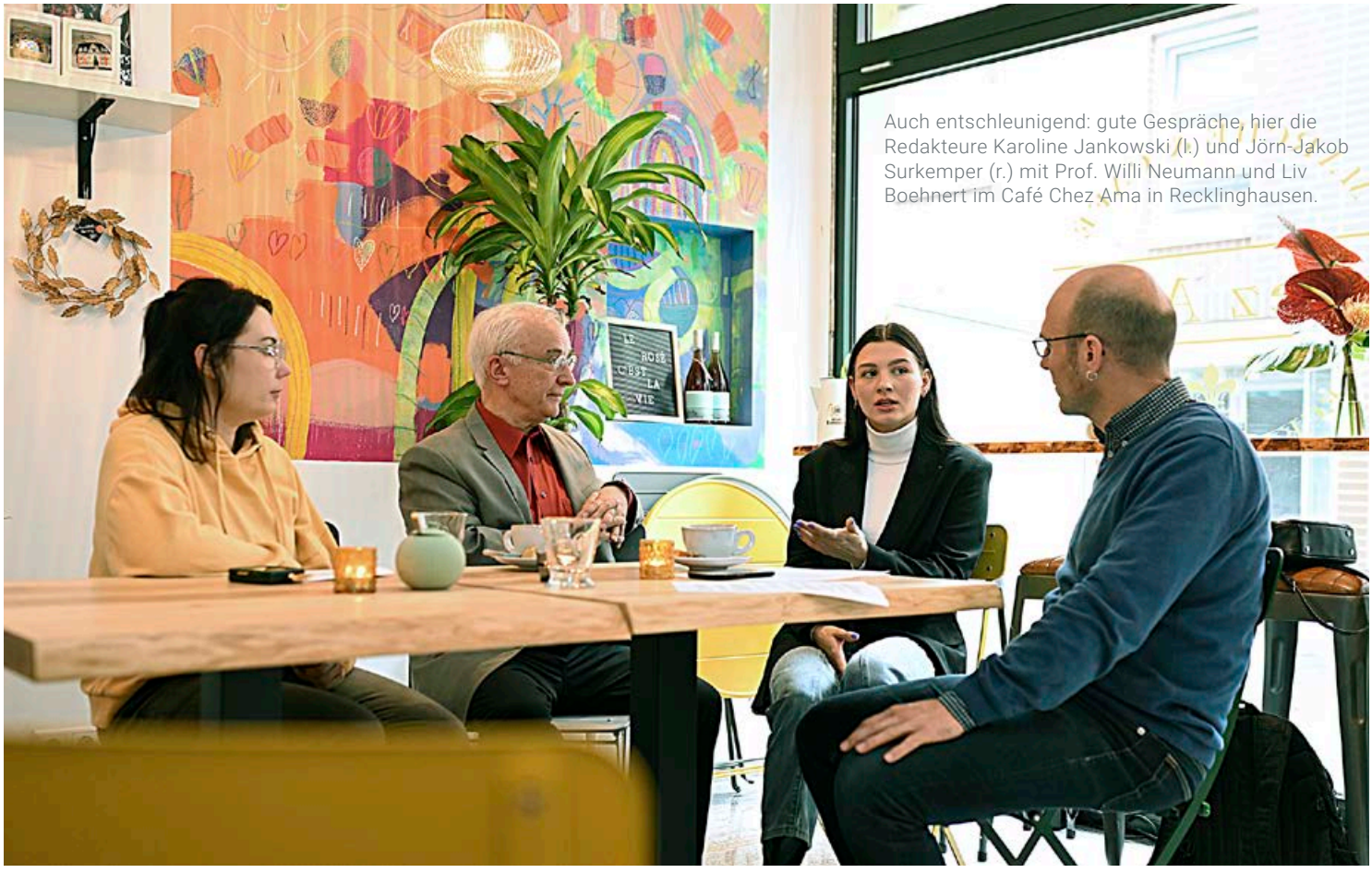
Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen
Christina Lecke: 02361 9301303
www.diakonie-kreis-re.de

Hertener Stadtwerke
Kerstin Kuckuck, 02366 307 225
www.hertener-stadtwerke.de

METROPOLE RUHR AGR GRUPPE
Kontakt: 02366 300-0
www.agr.de

Work-Life-Balance? Hübsche Idee, aber …

Die Recklinghäuserin Liv Boehnert hatte bereits mit 23 eine Art Burnout und macht nun einen Podcast zum Thema. Wir haben mit ihr und dem Hertener Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeuten Prof. Dr. Willi Neumann über Stress und Entschleunigung gesprochen.



Auch entschleunigend: gute Gespräche, hier die Redakteure Karoline Jankowski (l.) und Jörn-Jakob Surkemper (r.) mit Prof. Willi Neumann und Liv Boehnert im Café Chez Ama in Recklinghausen.

Foto: Volker Beushausen

Frau Boehnert, Sie sind Erzieherin und hatten eine Art Burnout. Wie hat sich das geäußert?
Ich war ständig müde und antriebslos, konnte und wollte nichts mehr machen. Ich hatte auch körperliche Symptome wie Magen- und Nervenschmerzen. Ich habe mir aber schnell professionelle Hilfe geholt, um abzuklären, was es ist. Ich bin direkt zum Psychologen, weil mir schon klar war, dass es was mit der Psyche und meiner Arbeit zu tun hat.

Was war auf der Arbeit denn los – zum Beispiel viele Überstunden?
Ich kann das gar nicht mehr so aufdröseln. Überstunden sind im sozialen Bereich leider normal. Hinzu kam vielleicht eine mangelnde Abgrenzung von Arbeit und Privatleben. Ich habe meine eigenen Bedürfnisse zurückgestellt.

Prof. Neumann, verwundert es Sie, dass eine junge Frau schon zu Beginn ihres Berufslebens ausgebrannt ist?
Nein, gerade in helfenden Berufen kann das schnell passieren, wenn man nicht genug auf sich achtet. Es ist kein Zufall, dass der Begriff Burnout aus dem sozialen Bereich stammt. Herbert Freudenberger hat ihn in den 1970er Jahren erstmals verwendet. Erst später stellte man ähnliche Phänomene auch in anderen Berufsfeldern fest.

Heute ist Burnout in aller Munde. Gleichzeitig haben wir so viel Freizeit wie keine Generation vor uns. Sind wir nicht mehr belastbar?
Die Arbeitslast, auch schon im Studium, hat insgesamt zugenommen. Es gibt einen hohen Kosten- und Effizienzdruck. Die viel beschworene Work-Life-Balance ist eine hübsche Idee, wird aber oft gar nicht umgesetzt, weil auch die Freizeit durchgetaktet ist. Da muss man am Wochenende unbedingt noch den Serienmarathon machen, das perfekte Dinner kreieren und noch soziales Engagement zeigen. Auch Work-Life-Balance kann sehr anstrengend sein, wenn ich mich nicht einfach mal still in die Ecke setzen kann. Es ist auf allen Ebenen eine riesige Überforderung. Ja, es gibt ein Umdenken, durchaus auch bei Führungskräften, aber die alte Norm, dass man völlig in der Arbeit aufgeht, gilt eben auch noch.

Frau Boehnert, wurden Sie mit der Diagnose mal nicht ernstgenommen?
Zwei-, dreimal. Dass unsere Generation nicht arbeiten wolle, höre ich oft. Dabei arbeite ich sehr gerne. Wenn mir jemand eine Million geben würde, ich würde trotzdem weiterarbeiten. Jede Generation hat ihre Belastungen. Wir möchten arbeiten, aber nicht um jeden Preis.

Sie arbeiten wieder, studieren Psychologie, machten bei der Miss-Germany-Wahl mit und hosten einen Podcast. Was ist jetzt anders?
Ich gönne mir Auszeiten, tue mir etwas Gutes. Dazu gehört auch Sport und Bewegung. Ich gehe mit einer anderen Haltung arbeiten, grenze mich anders ab und mache nach der Arbeit noch etwas für mich. Das Studium finde ich eher entspannend, weil es mich so interessiert.

> Auch Work-Life-Balance kann sehr anstrengend sein.
>
> **Prof. Dr. Willi Neumann**
> Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeut

Ist es also entscheidend, wieder Regisseur seines Lebens zu werden statt der Hamster im Hamsterrad?
Neumann: Ja, es geht um Stressmanagement. Stress ist ursprünglich ein nützlicher Überlebensmechanismus, der in einer Bedrohungssituation binnen kurzer Zeit viel Energie freisetzt. Wenn dieser Stress zum Dauerzustand wird, kann er aber krank machen. Entscheidend ist, wie wir eine Situation selbst bewerten. Der eine erlebt sie als interessante Herausforderung, der andere als vernichtende Bedrohung.

Was bedeutet Entschleunigung?
Ein Lehrbuch für Betriebswirtschaft definiert sie als bewusste Verlangsamung auf allen Stufen der Wertschöpfung. Hört sich schrecklich an, trifft es aber. Wir leben in einer beschleunigten Welt, in der wir in einem halben Jahr bereits die Ressourcen eines ganzen Jahres aufbrauchen.

Fotos: Volker Beushausen

> Wenn man dauerhaft Stress auf der Arbeit hat, natürlich brennt man dann aus.
>
> **Liv Boehnert**
> Erzieherin und Bloggerin

Was kann man selbst für sich tun?
Es gibt viele Verfahren, um wieder auf ein gesundes Anspannungsniveau zu kommen. Einige stammen aus unserer westlichen Tradition, Autogenes Training, Selbsthypnose oder das sogenannte Jacobson-Training, sehr viele aber vor allem aus den östlichen Weisheitslehren.

Was eignet sich besonders für den Alltag?
Es gibt nicht die eine Methode, die den Schalter umlegt. Man muss sich geeignete Verfahren erarbeiten, oft auch den gesamten Lebensstil ändern: Kunst machen, bei der man in einen Flow kommt, etwa. Auch Sport kann helfen, Stress abzubauen. Aber es sind tatsächlich die langsamen Bewegungen, die entschleunigen. Ein großer Schlüssel ist richtig zu atmen. Ich habe mit Taijiquan angefangen und mich zunehmend an Qigong orientiert. Das ermöglicht eine Verbindung von Körper, Atmung und Geist. Auch Selbsthypnose und Meditation können helfen, auf die eigenen Gedanken zu schauen, sie zu verstehen, Abstand zu gewinnen und sie schließlich auch zu verändern. Viele Menschen glauben, Psyche und Gedanken seien identisch. Wenn ich chaotische Gedanken habe, dann bin ich auch chaotisch. Aber ich muss nicht in diesem Zustand verharren.

Frau Boehnert, welche Techniken haben Ihnen geholfen?
Meditation, vor allem mit Apps, weil es schwierig ist, die Gedanken selbst zu steuern, wenn man so beschleunigt ist. Atmung finde ich auch wichtig. Ich habe gemerkt, dass ich nicht richtig in den Bauch atmen konnte. Dann Sport und Bewegung, Yoga, Golf und analoges Lesen – raus aus der digitalen Welt.

Professor Neumann, was können Arbeitgeber tun, um ihre Beschäftigten nicht zu „verbrennen"?
Es gibt Angebote für Gesundheits- und Stressmanagement, die von den Krankenkassen bezahlt werden – auch für Führungskräfte. Der Führungsstil kann auch ein Krankheitsfaktor sein.

Was können sie anders machen?
Zum Beispiel loben. Ich habe in einem Seminar mal eine Übung mit Führungskräften gemacht, in der jeder von den anderen gelobt wurde. Das war für viele eine bedeutsame Erfahrung, mit positiven Nachwirkungen auf den eigenen Führungsstil..

Zum Schluss: Was machen Sie beide privat gerne?
Neumann: Ich meditiere, übe Qigong-Formen und lese viel. Ansonsten koche ich gern und treffe mich mit Freunden; das ist übrigens auch eine gute Burnoutprophylaxe. Ein neues Buchprojekt aktiviert aktuell die Kreativität.
Boehnert: Ich bin gerne kreativ, auch in den sozialen Medien. Ich habe Spaß an Kommunikation oder daran, Bilder zu bearbeiten. Ansonsten bin ich gern in Gesellschaft, gehe zum Beispiel mit Freunden was richtig Gutes essen.

Gespräch: Karoline Jankowski und Jörn-Jakob Surkemper

INFO

Prof. Willi Neumann:
www.kunsthof.de/igp-gqm
igp-gqm@t-online.de
Buchtipp: Erich Fromm: „Haben oder sein" und „Die Kunst des Liebens"
Liv Boehnert:
Insta: @livonair_podcast

„Es wird nicht alles flacher“

Infos immer und überall, immer mehr und immer schneller. Doch es gibt auch Gegenbeispiele: Slow Media und entschleunigter Journalismus. Ein Gespräch mit Dr. Harald Gapski, Forschungsleiter am Grimme-Institut in Marl.

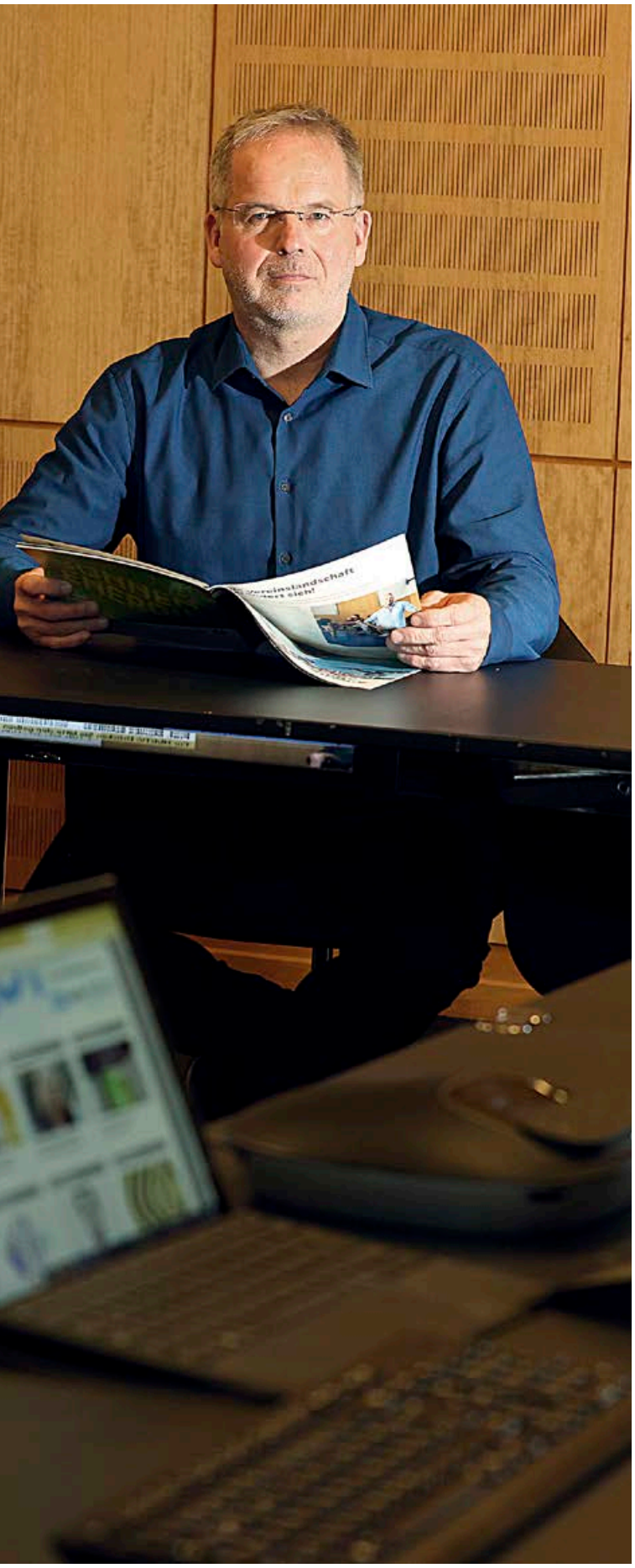


Foto: Marco Stepniak

Herr Dr. Gapski, gerade der Puls der Medien scheint immer schneller zu schlagen. Würden Sie das bestätigen?
Durchaus, wir leben in beschleunigten Zeiten und in Zeiten des Mehr: mehr Medien, mehr Formate, mehr Endgeräte. Auch die Verbreitungsgeschwindigkeiten von Medien erhöhen sich. Das Radio brauchte noch 38 Jahre, um 50 Millionen Nutzer zu erreichen, das Fernsehen 13, das Web vier Jahre und ChatGPT nur zwölf Stunden. Wir haben es mit Beschleunigung, aber auch Diversifizierung zu tun.

Das eine ist das Angebot, das andere der Umgang.
Die klassischen Massenmedien unterscheiden sich grundlegend von den interaktiven Medien insofern, als diese immer zugleich auch Daten über das Nutzungsverhalten sammeln und durch Algorithmen entsprechend personalisierte Inhalte ausspielen. Dahinter liegt eine andere Aufmerksamkeitsökonomie als bei redaktionellen Entscheidungen, die zum Teil auch von einem gemeinwohlorientierten Auftrag beeinflusst sind. Beide Systeme interagieren natürlich, wenn klassische Medien in den sozialen Medien unterwegs sind. Die Beschleunigung entsteht durch die Öffnung der Verbreitungswege, dadurch dass jeder zu jeder Zeit Inhalte empfangen und auch senden kann. Hinzu kommen virale Effekte, dass eine Nachricht über Follower, Multiplikatoren und neuerdings auch Bots verbreitet wird.

Was macht das mit uns und der Gesellschaft?
Auf der einen Seite ist so ein breites Spektrum neuer Medienmöglichkeiten entstanden. Podcasts sind ein sehr entschleunigtes neues Format, das früher gar kein Publikum gefunden hätte, etwa das zeitlich nicht begrenzte „Alles gesagt" von Zeit Online. Es wird nicht immer alles nur flacher. Auf der anderen Seite führen die Interaktionsmöglichkeiten und Algorithmen der Plattformen dazu, dass sich Informationen schnell verbreiten, die besonders viel Aufmerksamkeit erzeugen, besonders emotionalisieren, provozieren und polarisieren, um die Nutzer länger bei der Stange zu halten.

Wie können wir dem etwas entgegensetzen?
Schon 2010 gab es analog zur Slow-Food-Bewegung ein Slow-Media-Manifest, das mehr Qualität und Reflexion proklamierte. Wir zeichnen seit 2001 mit dem „Grimme Online Award" qualitativ hochwertige publizistische Online-Angebote aus, die zur intensiven Auseinandersetzung einladen. Auf Nutzerseite wäre eine mitlaufende Selbstreflexion bis hin zum Digital Detox und Medienachtsamkeit wünschenswert. Ist jede Nachricht es wert, sie an meine Freunde weiterzuleiten? Es bedarf digitaler Aufklärung, die die suchterzeugenden Mechanismen und die Geschäftsmodelle der Internetkonzerne kritisch hinterfragt, sowie gesetzliche Regulierungen bei Datenschutz und KI. Stichwort: Deepfakes etc. Der Informatiker, Wissenschafts- und Gesellschaftskritiker Joseph Weizenbaum sagte in den 1990er-Jahren: „Medienkompetenz ist identisch mit der Fähigkeit, kritisch denken zu können." Das trifft es auch heute noch sehr schön. **Interview: Jörn-Jakob Surkemper**

INFO

grimme-institut.de
Mehr zu den Stichworten Aufmerksamkeitsökonomie, Medienmündigkeit und digitale Resilienz im Glossar „Digitale Souveränität": www.bigdataliteracy.net/glossar
Grimme Online Award: www.grimme-online-award.de
Beispiel: „Alles gesagt?" Interview-Podcast: www.zeit.de/serie/alles-gesagt

VEST ERLEBEN

Veranstaltungstipps und Termine für das Vest im Winter 23/24

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Hertener Stadtwerke

Sparkasse Vest Recklinghausen

Foto: Marco Stepniak

Kann das weg?

Eine Welt ohne Kirchtürme im Stadtbild, ohne Baudenkmäler wie den Kölner Dom oder die Christuskirche in Recklinghausen (links im Bild). Eine Vorstellung, die seltsam daherkommt. Für die meisten von uns jedenfalls. Weil immer weniger Menschen etwas mit der (christlichen) Religion oder der Kirche als Institution anfangen können, werden kirchliche Orte weniger. Schade.

Besonders in der Advents- und Weihnachtszeit spüren wir manchmal, dass da wohl mehr ist als die vordergründige Frage, ob die Kirchen recht haben mit ihren Antworten über Gott und das Leben.Lichter an dunklen Tagen, Gefühle der Geborgenheit, gemeinsam mit anderen Menschen auf dem Weihnachtsmarkt sein, Dankbarkeit und Freude in den Augen von Kindern und Erwachsenen. Und Stille. Nicht hetzen, sondern still dasitzen. Vielleicht ein tröstliches Gespräch in schwieriger Zeit führen. Wir suchen diese Orte, an denen wir einfach so da sein dürfen. Nichts leisten müssen. Vielleicht miteinander singen, nicht einsam sind. Besonders in Kirchengebäuden spüren wir diese besondere Atmosphäre, diese Nähe zu uns selbst und, hoffentlich, Erleichterung darüber, dass wir nicht immer alles allein hinkriegen müssen. Es tut gut, eine Kerze anzuzünden und Sorgen dazulassen. Dann fühlt es sich nicht mehr so schwer an. Das ist wohl einer der Gründe dafür, warum Menschen im Urlaub häufig in Kirchen gehen.Menschen brauchen mehr als den schnellen Kick. Wir brauchen Situationen und Orte, um Freude und Leid auszudrücken, große Gefühle mit anderen zu teilen, unser Leben zu erzählen. Kirchen sind solche Orte. Rein gehen und dasitzen. Gemeinschaft mit anderen erleben. Im Leben sein. Versuchen Sie es doch einmal.

Michael Wiese

Wo sich Frauen richtig wohlfühlen

Stefanie Thomas zelebriert mit großer Freude in der rustikalen Galerie-sauna mit ätheri-schen Ölen ein wohltuendes Aufguss-Erlebnis für Körper und Seele.

Foto: Marco Stepniak

Der Wind heult, draußen ist es kalt und ungemütlich. Den Damen in der Galeriesauna hoch über der Copa Oase ist das egal: Sie schwitzen auf rustikalen Holzbänken und entspannen beim Eukalyptus-Aufguss von Saunameisterin Stefanie Thomas.

Schon zur Einlasszeit um 10 Uhr hatte sich eine Schlange erwartungsvoller Frauen vor dem Eingang gebildet – für einen Montag völlig normal. Denn dann gehört bis 22 Uhr die gesamte Copa Oase mit Saunawelt und Saunagarten den Mädels ganz allein – und das nutzen sie ausgiebig. Für drei Stunden, viele aber auch für einen ganzen gefühlten „Urlaubstag". Entsprechend bringen einige ihren Reisetrolley mit.

Im weitläufigen, an eine Gebirgslandschaft angelehnten Saunagarten entspannen Sabine und Vanessa im 32 Grad warmen Solebecken. Die beiden OP-Schwestern haben einen 24-Stunden-Dienst in den Knochen und wollen in der Copa Oase runterkommen, Stress abbauen und neue Kräfte sammeln. „Wir gehen in verschiedene Saunen, mittags essen wir oben in der Gastronomie und wenn es zeitlich passt, lassen wir uns in der Wellness-Abteilung noch massieren", erzählt Sabine. Der Damentag in der Copa Oase hat auch eine junge schwangere Besucherin mit Gutscheinbuch nach Herten geführt: „Ich fühle mich hier einfach unbeobachtet und sehr wohl."

Wohlfühltemperatur

Die Stammgäste schätzen die familiäre Atmosphäre in der Copa Oase. Vor jedem großen Aufguss verteilt Sauna-Meisterin Stefanie 25 Kärtchen. „Damit es nicht zu eng wird." Und als alle in der Sternenhimmel-Sauna ihren Platz gefunden haben, ist es tatsächlich während des gesamten Aufgusses mucksmäuschenstill. Stefanie und einige Gäste tragen einen Filzhut: „Er schützt den Kopf und die Haare vor der Hitze", erklärt Stefanie.

Zwischen 60 und 100 Grad heiß sind die sieben Saunen innen und außen. „Jeder findet hier seine Wohlfühltemperatur", so Stefanie. Sie liebt ihren Job. „Ich genieße es, nach den Aufgüssen in entspannte, glückliche Gesichter zu sehen." Darunter sind viele bekannte – wie Claudia und Ilona, beide 75. Sie haben es sich in der heimeligen Kaminecke zu einem Plausch gemütlich gemacht. Sie kommen seit 30 Jahren in die Copa-Sauna – bis Corona immer in die gemischte. Danach sind sie in die Damensauna gewechselt und bleiben auch dabei. „Unserem Alter entsprechend fühlen wir uns hier freier", sagt Claudia schmunzelnd.

Wie ein Urlaubstag

Alle 14 Tage verbringen die Freundinnen, die sich hier kennengelernt haben, einen gemeinsamen entspannten „Urlaubstag" in der Copa Oase. „Unserer Gesundheit tun die Saunen und das Dampfbad einfach gut." Immer um halb reicht Stefanie dort Salz oder Honig für ein Peeling. Die Damen haben ihren Wellness-Tag gut durchstrukturiert: „Wenn das Wetter es zulässt, nutzen wir draußen die schönen Blockhaussaunen und schwimmen von innen ins Außenbecken", erzählt Ilona. Nach dem Mittagessen gibt es ein erholsames Schläfchen – jetzt im Winter im Ruhehaus Copanorama, bei angenehmen Temperaturen im Saunagarten am Wasserfall oder auf der Liegewiese.

Zwei Damen im Badeanzug kommen gerade von der Wassergymnastik im Schwimmbad – auch das ist in der Saunakarte inklusive. Und wer es besonders gut mit sich meint, geht eine Treppe hoch direkt in die Wellness-Abteilung. Stefanie Thomas: „Das ist für viele das Sahnehäubchen auf einem perfekten Wellness-Tag."

Sabine Raupach-Strohmann

Hertener Stadtwerke

INFO –

www.copacabackum.de

Refugien zum Krafttanken

Der Alltag ist oft stressig, und für richtige Erholung bleibt selten Zeit. Wir haben Orte gefunden, die sich zum Regenerieren eignen.

Foto: Volker Beushausen

Kreative Oase: Kunsthof Knoop in Herten

Auch nach vielen Jahren voller Betriebsamkeit hat der Kunsthof Knoop in Herten-Westerholt nicht an Flair verloren. Kleine Ateliers und verschiedene Räume für alle Arten von Aktivitäten laden zum Verweilen ein. Ob offene Kursangebote, Seminare oder eine kurze Pause im Café – hier finden sich die vielfältigsten Aktivitäten in grüner Idylle. Quasi ein perfekter Platz, um sich selbst zu verwirklichen. Die Kursangebote reichen von Tonarbeiten über afrikanische Tänze bis hin zu Goldschmiede- Workshops oder Ratgebern für mehr Entschleunigung. Wissenswertes zur Naturheilpraxis findet sich genauso wie Yoga-Kurse für Anfänger oder Fortgeschrittene.„Wir freuen uns immer über Besuch", sagt Monika Knoop- Tausch mit einem Lächeln. Sie und ihr Mann Achim haben auf dem Kunsthof ihren gemeinsamen Lebenstraum verwirklicht.

www.kunsthof-knoop.de

Ruhe für Mensch und Tier: Hof Feuler in Marl

Es gibt wohl nur wenige Orte, die so viel Geborgenheit und Ruhe ausstrahlen wie der Hof Feuler in Marl. Er bietet schon von Weitem einen Anblick der Ausgeglichenheit und Harmonie. Ein wunderschöner alter Hof inmitten von Weiden und anderen Bäumen. Pferde, Alpakas und kleine Schweinchen vermitteln ein Gefühl von Wärme. Hier eröffnet sich den Besuchern eine friedvolle ländliche Oase. Jeder ist willkommen, auch wenn auf dem heimeligen Hof der Fokus auf der Hilfe für zum Teil schwer erkrankte Kinder liegt, die hierher zur Reittherapie kommen. Und auch gerade für diese Kinder und ihre Familien bietet der Feuler Hof einen Ort des Innehaltens. „Die Menschen fühlen sich hier geborgen, das ist ganz wichtig", erzählt Mitarbeiterin Susanne Schulte. „Viele sagen, sie fühlen sich bei uns umarmt." Dass dies ein Ort der Begegnung ist, wird ganz deutlich.

www.pbm-marl.de

Foto: Beate Dehnert

Harmonie für Körper und Geist auf Schloss Bladenhorst

Beate Dehnert ist seit 2011 Yoga-Lehrerin, und seit zwei Jahren unterrichtet sie Qigong. Als ausgebildete Physiotherapeutin führt sie Menschen auf Schloss Bladenhorst in Castrop-Rauxel mit individuellen Bewegungsabläufen zur Entspannung. Es ist ihr ein Anliegen, die Kraft des Yogas und Qigongs zu vermitteln, um sich besser im Alltag zurechtzufinden. Vor allem Qigong erfährt in den letzten Jahren einen hohen Zulauf. „Hier wird das Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem besonders gefordert", so Beate Dehnert, „und regelmäßige Übungen wirken sich sehr positiv auf Herz- und Kreislauffunktionen aus." Qigong stammt ursprünglich aus der traditionellen chinesischen Medizin und wird dort als Selbstheilungsmethode eingesetzt.

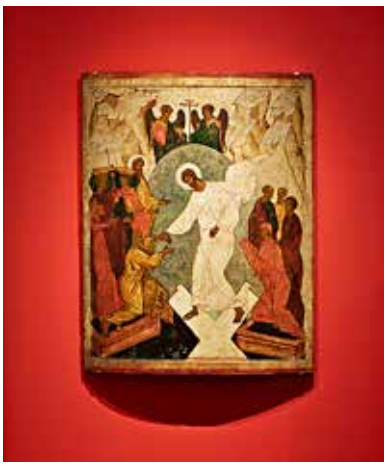
www.komm-ins-bewusstsein.de

Ikonen der Spiritualität

Die Sammlung des Ikonen-Museums in Recklinghausen ist die größte in der westlichen Welt. Über 3.500 Ikonen, Stickereien sowie Holz- und Metallarbeiten sind im Museum zu sehen. Eines der bedeutendsten Exponate ist ein aus zwei Tafeln gebildeter Jahreskalender, auf dem Heilige in der Chronologie des Kirchenjahres in Reihen gruppiert sind. Die Tafeln, gefertigt in Russland, stammen aus dem 16. Jahrhundert, und sie zeigen in jeweils zehn Reihen die Heiligen und die Feste des liturgischen Kirchenjahres. Noch bis zum 17. März 2024 ist die Ausstellung „Ikona" zu sehen: Diese Werkschau legt den Fokus auf die Darstellung heiliger Frauen in der orthodoxen Ikonenmalerei und möchte einen Beitrag dazu leisten, weibliche Darstellungen in anderen Kulturen zu beleuchten und ihre historische Entwicklung einzuordnen.

www.ikonen-museum.com

Foto: Barbara Lau



Fotos: Ferdinand Ulrich

Magische Momente

Fotos: Andre Chrost

Die Krippenlandschaft in der Franziskuskirche Stuckenbusch lädt zum Innehalten ein.

Sie ist eine feste Institution, und ihr Bekanntheitsgrad geht mittlerweile weit über die Grenzen Recklinghausens hinaus. Die Rede ist von der imposanten Krippenlandschaft in der Franziskuskirche in Stuckenbusch. Jedes Jahr lockt sie zahlreiche Besucher an. Denn die Krippe ist weit mehr als die Ausstellung der heiligen Familie; sie verbindet Menschen, allen voran die ehrenamtlichen Krippengestalter, die Jahr für Jahr über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen mit Herzblut und Engagement im Einsatz sind. Und so verwundert es nicht, dass das Thema der diesjährigen Krippe gerade die Stuckenbuscher ganz besonders berührt. Christiane Lück vom Organisationsteam erzählt: „Franz von Assisi, der Namensgeber unserer Kirche, hat vor 800 Jahren in Greccio inmitten von Felsen das erste Krippenspiel inszeniert. Darum widmen wir unsere Krippe in diesem Jahr ihm. Bisher haben wir immer eine Figur in Mönchskutte als Franziskus umfunktioniert, aber ihm zu Ehren wurde jetzt extra eine etwa 80 cm große Franziskusfigur aus einer Manufaktur in Oberammergau bestellt. Sie soll unser Greccio nachempfundenes Bild mit der Höhle als Geburtsort des Krippenspiels vervollständigen.“ Also eine Rückkehr des Namenspatrons pünktlich zum Weihnachtsfest und zur ersten Krippenspielaufführung. Auch die Gewänder der antiken Figuren werden immer wieder in Handarbeit von den Helfern neu gestaltet. Unterstützt wird das Projekt von der Sparkasse Vest Recklinghausen. Auf etwa 60 Quadratmetern entsteht hier Jahr für Jahr eine ganze Landschaft. Dabei kommt rund ein Kubikmeter Sand zum Einsatz. 20 Figuren und etwa 50 Tiere finden in diesem Refugium ihren Platz. Bereits in den 1930er Jahren wurden die Krippenfiguren, die teilweise über 100 Jahre alt sind, erstmalig aufgestellt. In den 1980ern erlebte die Idee der Krippengestaltung dann ihre Renaissance. Den Besuchern bietet sich in der Atmosphäre der alteingesessenen Franziskuskirche die Gelegenheit, den Blick schweifen zu lassen und innezuhalten. Ein Ort, der in seinen alten Gemäuern Tradition, Glauben und Aktualität verbindet. Ein Ort, an dem man zur Besinnlichkeit eingeladen wird. Ein Ort, um die Hektik des Alltags kurz auszuschalten und vor der beschaulichen Kulisse der gigantischen Krippe die Gedanken fließen zu lassen.

Katja Engelstadt

INFO

24. Dezember bis 28. Januar 2024, 11–17 Uhr
www.st-peter-recklinghausen.de

Wohlfühlen mit jeder Faser

Wohltuende, entspannende Massagen, Bäder und Packungen für den Rücken sowie klassische Kosmetikbehandlungen haben in der Wellnesswelt der Copa Oase ihre treuen Fans. „Das tut Körper und Seele richtig gut – gerade auch im Winter“, sagt Ann-Christin Pedyna.

In der dunklen und kalten Jahreszeit sind wir großen Temperaturschwankungen durch Heizungsluft und Winterkälte ausgesetzt. „Unsere Haut ist dick verpackt und bekommt weder Luft noch Sonne – das stresst sie“, so die Leiterin der Wellness-Abteilung in der Copa Oase. Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen helfen unserem größten Organ, sich zu regenerieren und Schlacken über die Lymphen abzuführen. Detoxen und Entschleunigen sind hier die Stichworte – Angebote gibt es im ruhigen, in Cremetönen gehaltenen Wellnessbereich für jeden Bedarf und Geldbeutel. Und immer wieder gibt es besondere Entspannungsangebote: „Mutterglück“ für werdende Mütter, bis Ende Dezember eine Seidenhandschuhmassage – alles gerne auch zu zweit.

Von Januar bis März erfahren bei „Happy Feet“ die Füße eine besondere wohltuende Behandlung – in Kombination mit einer wärmenden Lavendel-Massage. „Die Füße sind die Stiefkinder unseres Körpers“, so die Wellness-Expertin. Dabei tragen sie die ganze Last.

Im Sommer in der Sandalen-Zeit schenkt man ihnen etwas Aufmerksamkeit, „aber im Winter stecken sie in dicken Socken und schweren Schuhen – und werden oft trotzdem nicht richtig warm“. Beim Programm „Happy Feet“ geht es ihnen mal so richtig gut: Nach einem warmen Fußbad werden sie sanft mit Lavendelöl massiert. „Das entspannt Verkrampfungen.“ Über die Druckpunkte auf der Fußsohle werden auch einige Organe sanft zum Entschlacken angeregt. Ann-Christin Pedyna: „Ihre Füße danken Ihnen diese Wohltat: Danach laufen Sie wie auf Wolken.“

Sabine Raupach-Strohmann

Foto: Marco Stepniak

Hertener Stadtwerke

– INFO –

www.copacabackum.de

Lässig, cool und mega angesagt

Fast Fashion, sogenannte schnelle Mode, umschreibt Geschäftsmodell und Produktionskonzept vieler Textilketten im niedrigen Preissegment – und ist damit oft ein Indikator für fehlende Nachhaltigkeit.

Da Zeit ein begrenztes Gut ist, fällt man leicht in dieses Konsummuster; kauft viel, neu und günstig. Das geht auch anders: In unserem Shopping-Queen-Experiment haben wir drei junge Frauen aus dem Vest mit jeweils 50 Euro ausgestattet. Im Diakonie-Kaufhaus der Umweltwerkstatt sollten sie sich innerhalb einer Stunde ein Themen-Outfit zusammenstellen. Statt Fast-Fashion ist hier Second-Hand-Mode das Textil der Wahl. Wie trendy es ausgegangen ist, bewertet Mode-Bloggerin Ela Bonbonella. Spoiler: sehr.

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

INFO

Umweltwerkstatt Datteln
Rudolf-Diesel-Str. 12
45711 Datteln
02363 9100116

PARTYPEOPLE AUFGEPASST

Klassischer Sturm und Drang bei Lea. Irgendwo zwischen Gossip Girl und Riverdale befinden sich auch Stil und Alltagsgestaltung (weniger Kapitalverbrechen). Ihr Party-Outfit: elitärer College-Style trifft Boyfriend-Klamotte.
Ela Bonbonella: „Zu allererst: Die transparente Strumpfhose, ein absolutes Muss bei Rock und Kleid, um die Beine besonders schön in Szene zu setzen. Ein poshy Vintage-Rock aus Cord mit Karomuster. Blaire Waldorf wäre neidisch. Ein weißes übergroßes Hemd für den farblichen Kontrast und ein bisschen Lässigkeit, abgerundet mit der coolen Biker-Jacke."

Ela Bonbonella ist seit über zehn Jahren Mode-Bloggerin. Sie kennt die aktuellen Trends, aber auch die Lebensrealität der Personen, die sie tragen sollen – oder eben auch nicht. Hauptsache, man fühlt sich wohl. Uns stand sie als Beraterin, Freundin und Spezialistin für die kleinen, schönen Dinge zur Seite.

KLASSISCH DURCH DIE KÄLTE

Vanessa, die Älteste, bodenständig und harmonisch, wie das Remake der Immenhof-Reihe. Moderner Konservatismus in Revers und Hosenbein. Das Farbsystem so strukturiert wie der Alltag. Winter-Must-Haves: Pastelltöne, ein Mantel für alle Fälle und der gewisse Chic.
Ela Bonbonella: „Konträr zur dunklen Jahreszeit haben wir bewusst auf helle Töne gesetzt: Creme, Salbei, Pastellblau. So fällt man auf und verbreitet zusätzlich ein paar gute Vibes. Vor allem unterstreichen die Farben hier nochmal besonders Vanessas Wesen und lassen sie strahlen."

Trenchcoat	10.00 Euro
Pulli	4.00 Euro
Hose	7.00 Euro
Schal	2,50 Euro

Fotos: Felix Kleymann

Schal	1,50 Euro
Gürtel	1,50 Euro
Pulli	3,50 Euro
Jacke	5,00 Euro
Jeans	10,00 Euro

COOL-CAT

Familienküken Denise findet die Inspiration zur Selbst-Expression wie auch (tatsächlich) lustige Tanzmoves auf Tiktok. Privat ist sie eher sportlich unterwegs. Draußen trifft man sie auf dem Hover-Board an, drinnen bei Mädelsabenden mit Raclette. Outfit des Tages: bequem und cool, Stradivarius-Ripped-Jeans wintertauglich abgestimmt.
Ela Bonbonella: „Hier haben wir das Thema ‚Basic', was keineswegs bedeutet, dass es langweilig wird. Die coole Jeans im weiten Schnitt ist derzeit topmodern. Dazu der lässig geknotete Gürtel, der das Outfit direkt ein bisschen besonderer macht. Grauer Rolli, schwarzes Jäckchen, abgerundet mit dem Schal als Eyecatcher – schon schlicht, aber individuell."

Foto: Pexels Julia Kuzenkov

1

Foto: Volker Beushausen

2

Foto: Lars Laion

3

8

Foto: Wilfried Hoesl

Foto: Helge Schneider

9

Foto: Figaros Hochzeit

10

HIGHLIGHTS

1 Die Wasserflöhe-Wasserdisco

Zum Jahresende können Plansch-Fans im Copa Ca Backum nochmal richtig Gas geben.

Mittwoch, 27.12.2023, 15:00, Herten, Copa Ca Backum

2 Die drei ??? Kids: Der singende Geist

Die berühmt-berüchtigten Detektive aus Rocky Beach stehen vor einem besonders kniffligen Rätsel mit Gruselfaktor.

Samstag, 30.12.2023, 15:00, Castrop-Rauxel, Stadthalle

3 Tina Täuber: Ohne dich war es immer so schön

Ein Programm gegen Freizeit-Stress, Treuepunkte-Sammelei und Online-Chaos in der Schule.

Freitag, 12.01.2024, 19:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

4 Clubraum-Contest in Oer-Erkenschwick

KADS, The Productives, Strommasten, El Mobileh – von Rap bis Rock ist alles dabei beim Jahresauftakt des Sparkassen-Clubraums.

Samstag, 13.01.2024, 20:00, Oer-Erkenschwick, JOE's

5 Florian Schroeder: Der satirische Jahresrückblick

Zwölf Monate in zwei Stunden, mal böse, mal lustig, aber garantiert ohne Musik-Einlage!

Samstag, 20.01.2024, 19:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

6 Die kriminellen Geschichten des O...

Mordsvergnügen: „Kommissar Overbeck" alias Roland Jankowsky liest schräge Krimi-Kurzgeschichten.

Sonntag, 28.01.2024, 17:00, Dorsten, VHS Forum

7 Die Physik in Star Trek, Star Wars...

...und anderen Science-Fiction-Filmen. Ein nerdig-wissenschaftlicher Diskussionsabend rund um Laserschwerter, Millennium Falke und „Beam me up, Scotty!".

Montag, 29.01.2024, 19:30, Recklinghausen, Sternwarte

8 Das Triadische Ballett

Ein knallbuntes Gastspiel des Bayrischen Juniorballetts München, bei dem Kunst auf Bewegung trifft.

Donnerstag, 01.02.2024, 19:30, Marl, Theater Marl

4 Foto: El Mobileh

5 Foto: Frank Eidel

6 Foto: Mirjam Knickriem

11

12 Foto: Robert Jentzsch

13 Foto: Teresa Reichl

14 Foto: Nacht Musical

9 Helge and his Traveling Stars: Katzeklo auf Rädern

Romantisch-ulkiger Unsinn vom Meister des Musik-Kabaretts.

Freitag, 02.02.2024, 20:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

10 Der tollste Tag oder: Figaros Hochzeit

Die klassische Komödie über Kleiderwechsel, Intrigen und Verwirrungsspielchen vom Neuen Globe Theater Potsdam.

Freitag, 09.02.2024, 19:30, Marl, Theater Marl

11 Mirja Boes: Arschbombe Olé!

Ist das schon ein Hilferuf? Die Queen of Quatsch ist zurück mit ihrem brandneuen Programm.

Samstag, 17.02.2024, 20:00, Waltrop, Stadthalle

12 Wer hat an der Welt gedreht?

Eine rasante Reise zwischen Elektromobilität, Pandemie, „Fridays for Future“, Krieg und Political Correctness.

Freitag, 23.02.2024, 20:00, Dorsten, Gymnasium Petrinum

13 Kleinkunst 7nach8: Poetry Slam Nacht

Eine bunte Mischung aus Poesie und Pottromantik mit Teresa Reichl.

Donnerstag, 29.02.2024, 20:07, Herten, Glashaus

14 Die Nacht der Musicals

Hier geben sich die böse Hexe des Westens, Eiskönigin Elsa, der Greatest Showman und der König der Löwen das Mikro in die Hand.

Sonntag, 10.03.2024, 20:00, Oer-Erkenschwick, Stadthalle

TERMINE

FREITAG | 15.12.

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

DORSTEN | 20:00
Akte X-Mas – Die Weihnachtsrevue, nach der Sie einpacken können
Gemeinschaftshaus Wulfen

HERTEN | 16:00
Fackelwanderung über die Halde Hoheward
Halde Hoheward

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Das Mädchen aus dem Song. Live Konzert im Planetarium
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Ausflug zu den Sternen (ab 5)
Sternwarte

SAMSTAG | 16.12.

HERTEN | 15:00
Wasserspiel-Nachmittag
Eintritt ist im Eintrittspreis enthalten.
Copa Ca Backum

DORSTEN | 11:00
Mr. Trucker Weihnachtsmarkt
Das Leo

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Chorgemeinschaft Liebfrauen: Oratorio de Noîl
Liebfrauenkirche

SONNTAG | 17.12.

CASTROP-RAUXEL | 16:00
Festliches Konzert im Advent
Kirchenchor mit Akkordeon-Orchester.
St. Antonius-Kirche Ickern

HERTEN | 16:00
WDR 3 Kammerkonzert NRW
Musikschule Herten Musik

MARL | 11:00
33. Polsumer Weihnachtsmarkt
Marl-Polsum

HERTEN | 17:00
Blue Moon Big Band
Glashaus

DORSTEN | 11:00
Mr. Trucker Weihnachtsmarkt
Das Leo

MARL | 09:30
Briefmarkensammler: Offenes Treffen des BSV Marl 1959 e.V.
Hans Katzer Haus

WALTROP | 12:00
Von Nixe, Ostara und Cerberus
LWL-Industriemuseum

RECKLINGHAUSEN | 17:00
MGV Liederkranz-Hochlarmark / Concordia Grullbad: Weihnachtskonzert
St. Michael

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Wir suchen den Weihnachtsstern (ab 6)
Sternwarte

MONTAG | 18.12.

CASTROP-RAUXEL | 09:30 | 11: 30 | 13:30
Die drei ??? Kids – Der singende Geist
Theaterstück für Kinder
Castrop-Rauxel Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Astronomische Weihnachten
Sternwarte

DIENSTAG | 19.12.

CASTROP-RAUXEL | 09:30 | 11: 30 | 13:30
Die drei ??? Kids – Der singende Geist
Theaterstück für Kinder
Stadthalle

WALTROP | 10:00
Plausch am Vormittag für SeniorInnen
3. Ort Waltrop

HERTEN | 16:00
Adventslesen der Stadtbibliothek
Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Berta, das Ei ist hart! 100 Jahre Loriot. Eine literarisch-musikalische Hommage
Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 20.12.

MARL | 18:00
Das Weihnachtskonzert Neue Philharmonie Westfalen
Theater Marl

CASTROP-RAUXEL | 09:30 | 11:30
Freunde
Ein musikalisches Spektakel von Helme Heine mit Musik von Matthias Hanselmann
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Sparkassen-Clubraum. Live in Concert Altstadtschmiede
Es spielen: The E.T. Hotline Project
Altstadtschmiede

HERTEN | 19:00
Sternenwanderung auf der Halde Hohewald
RVR-Besucherzentrum Hoheward

WALTROP | 16:00
Offener Treff für alle, die Handarbeit lieben
3. Ort Waltrop/Foyer

HERTEN | 19:30
Magische Momente Magic Mix-Weihnachtsspecial
Schwarzkaue Herten

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino
Stadtbibliothek Kultur

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Hybrid-Workshop: Hot Topics Das Neueste aus der astronomischen Forschung
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Wir suchen den Weihnachtsstern (ab 6)
Sternwarte

HERTEN | 19:00
Sternenwanderung auf der Halde Hoheward
Wozu braucht man Sternbilder?
Halde Hoheward

HERTEN | 20:07
Esther Münch: Wallis wilde Weihnacht – Kleinkunstreihe 7nach8
Glashaus

DONNERSTAG | 21.12.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Trauercafé
Erinnerung - Austausch - Perspektiven
Matthias-Claudius-Zentrum

WALTROP | 15:00
Führung durch die Ausstellung Täglich Bilder fürs Revier und Gespräche bei Kaffee und Kuchen
LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg

FREITAG | 22.12.

RECKLINGHAUSEN | 13:00
Gaben der Verbundenheit Geschenke an die Stadt Recklinghausen
Institut für Stadtgeschichte

HERTEN | 16:00
Wanderung zur Wintersonnenwende über die Halde Hoheward
Halde Hoheward

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Streifzug ins All (ab 8)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Der Stern von Bethlehem
Sternwarte

SAMSTAG | 23.12.

RECKLINGHAUSEN | 21:00
Boentes X-Mas Party
Subergs bei Boente

HERTEN | 17:00
Chris Kramer – Das besondere Weihnachtskonzert in fünf Sprachen
Erlöserkirche Herten

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Weihnachtskonzert Musikalische Einstimmung auf die Feiertage
Ruhrfestspielhaus

SONNTAG | 24.12.

MARL | 16:00
ein GROßER der klein anfängt
Evangelische Freikirche Hüls

MONTAG | 25.12.

DATTELN | 19:00
33. Christmas-Rock
Stadthalle

Wasserflöhe-Wasserspiele

Am Wasserspiele-Nachmittag können die Kids in der Wasserwelt unter anderem ausgiebig mit Poolnudeln, Reifen und Matten planschen – das Copa-Team stellt jede Menge buntes und kreatives Spielzeug zur Verfügung.

Samstag, 16. Dezember, 15:00, Copa Ca Backum, Herten

Foto: Die Toten Ärzte/privat

Die Toten Ärzte: 33. Christmas-Rock

Die Musikerinitiative Rock-Zock präsentiert in Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt Datteln wieder den Christmas-Rock – mit den Toten Ärzten und Godrun.

Montag, 25. Dezember, 19:30, Datteln, Stadthalle

DIENSTAG | 26.12.

HERTEN | 07:00
Wasser- und Saunawelt
Wasser- und Saunawelt regulär geöffnet, Wellnesswelt geschlossen
Copa Ca Backum

MARL | 17:00
PIANO! Oleksandra Makarowa
Kulturzentrum Erlöserkirche

MITTWOCH | 27.12.

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

DONNERSTAG | 28.12.

DORSTEN | 11:00
Bilder-Theater-Geschichten mit Dana Lippok und Gabi Littwin
Lippestr. 5

FREITAG | 29.12.

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Außer Kontrolle Ray Cooney
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Sonne, Mond und Sterne (ab 5)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Musik im Sternenzelt
Sternwarte

SAMSTAG | 30.12.

CASTROP-RAUXEL | 15:00
Die drei ??? Kids – Der singende Geist
Stadthalle

DIENSTAG | 02.01.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Neujahrskonzert – Tänze aus aller Welt
Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 03.01.

HERTEN | 15:00
Copa Ca Backum Wasserdisco
Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 17:00
Reise durch unser Sonnensystem (ab 5)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Klang und Stille 2 Raum für Licht-Geburt
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Rauhnächte und Winterzauber Märchenabend zum Jahresbeginn für Erwachsene
Stadtbibliothek

DONNERSTAG | 04.01.

DORSTEN | 19:30
PIANO! KlassikFAKTen
Jüdisches Museum Westfalen

FREITAG | 05.01.

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Sonne, Mond und Sterne (ab 5)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Der Sternenhimmel des Monats
Sternwarte

DORSTEN | 19:00
Mit Strich und Faden
Kunstraum franz* - Kultur-Mitte Dorsten

SAMSTAG | 06.01.

HERTEN | 14:00
Repair-CafÈ Herten
Bürgerhaus Süd

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

SONNTAG | 07.01.

CASTROP-RAUXEL | 18:00
Furor Lutz Hübner und Sarah Nemitz
Stadthalle

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Die Comedy Werkstatt
Restaurant & Tanzpalast Mythos

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Die Magier 4.0
Stadthalle Castrop-Rauxel

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Neujahrskonzert – Tänze aus aller Welt
Bürgerhaus Süd

MONTAG | 08.01.

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Mit den Sternen navigieren
Sternwarte

MITTWOCH | 10.01.

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Furor Lutz Hübner und Sarah Nemitz
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Hybrid-Workshop: Hot Topics Das Neueste aus der astronomischen Forschung
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Lily &Lily
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 11.01.

CASTROP-RAUXEL | 11:30 | 20:00
Furor Lutz Hübner und Sarah Nemitz
Castrop-Rauxel Stadthalle

HERTEN | 20:00
Ill-Young Kim: Kim kommt!
Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Drei Frauen im Schnee
Bürgerhaus Süd

RECKLINGHAUSEN | 19:30
TENÖRE4YOU Tour 2024
Lutherkirche Werth

FREITAG | 12.01.

MARL | 19:30
Die Panne
Schauspiel nach Friedrich Dürrenmatt
Theater Marl

CASTROP-RAUXEL | 11:30 | 20:00
Furor Lutz Hübner und Sarah Nemitz
Castrop-Rauxel Stadthalle

Foto: pexels-cottonbro-studio

Rauhnächte und Winterzauber: Märchenabend zum Jahresbeginn für Erwachsene

Fantastische Stunden mit Schneekönigin und verschneiten Märchenwelten.

Mittwoch, 03. Januar 2024, 19:00, Recklinghausen, Stadtbibliothek

TERMINE

HERTEN | 20:00
Backstreet's Back – Tribute to Backstreet Boys
Schwarzkaue Eventlocation

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Weißt Du, welche Sternlein stehen? (ab 8)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Tina Teubner – Ohne dich war es immer so schön
Ruhrfestspielhaus

SAMSTAG | 13.01.

MARL | 19:30
Die Panne
Schauspiel nach Friedrich Dürrenmatt
Theater Marl

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

OER-ERKENSCHWICK | 19:00
Clubraum-Contest in Oer-Erkenschwick
Es spielen: KADS, The Productives, Strommasten, El Mobileh
JOE's

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

HERTEN | 20:30
Rock ins neue Jahr mit: Back2Beat
Kaiserhof bei Sandra und Dirk

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Familienmusical: Nils Holgerssons Reise durch Europa
Ruhrfestspielhaus

SONNTAG | 14.01.

MARL | 19:30
Die Panne
Schauspiel nach Friedrich Dürrenmatt
Theater Marl

HERTEN | 17:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

DORSTEN | 11:00
Neujahrskonzert
Tänze aus aller Welt
St. Ursula-Realschule

MONTAG | 15.01.

MARL | 19:30
Nur drei Worte
Komödie von Joana Murray-Smith. Ein Gastspiel des Alten Schauspielhauses Stuttgart
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Online-Astronomie ohne Fernrohr
Sternwarte

DIENSTAG | 16.01.

CASTROP-RAUXEL | 16:00
Vorleseaktion für Kinder. Wünsch Dir eine Geschichte
St. Lambertus Henrichenburg

DORSTEN | 15:30
Winterspielplatz
Kostenfreies Mitmach-Angebot!Treffpunkt, Spiel, Spaß, Austausch für alle Kinder von 0 bis 6 Jahren. Begleitperson erforderlich.
Gemeinschaftshaus Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 19:00
5. Sinfoniekonzert – Rückblicke
Ruhrfestspielhaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
integral::musik: Briefe an Milena
Bürgerhaus Süd

MITTWOCH | 17.01.

RECKLINGHAUSEN | 19:30
In fünf Schritten durch unser Universum
Sternwarte

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung - Was passiert, wenn ich selbst nicht mehr für mich entscheiden kann?
Matthias-Claudius-Zentrum

RECKLINGHAUSEN | 17:00
Gibt es fremdes Leben im All? Auf der Suche nach der zweiten Erde (ab 8)
Sternwarte

DONNERSTAG | 18.01.

MARL | 19:30
Johan König: Wer Pläne macht, wird ausgelacht
Theater Marl

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Trauercafé
Erinnerung - Austausch - Perspektiven
Matthias-Claudius-Zentrum

FREITAG | 19.01.

CASTROP-RAUXEL | 11:30
Wir haben Worte
Stadthalle

HERTEN | 20:00
Lucy van Kuhl & Es-Chord Band: Alles auf Liebe
Glashaus

DORSTEN | 20:00
Floyd Box
Gemeinschaftshaus Wulfen

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Ausflug zu den Sternen (ab 5)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Livekonzert! – Sternenzelt und Sphärenklänge - WERNER WORSCHECH
Sternwarter

DORSTEN | 20:00
Markus Barth
Ich bin raus
Aula Gymnasium Petrinum

SAMSTAG | 20.01.

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Clubraum-Contest
Es spielen: Echtheit, Kombiticket, Sugar Gang
Altstadtschmiede

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Schreibwerkstatt Patientenverfügung
Matthias-Claudius-Zentrum

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Neujahrskonzert Landespolizeiorchester
Kirche St. Josef

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Florian Schroeder – Der satirische Jahresrückblick
Ruhrfestspielhaus

SONNTAG | 21.01.

HERTEN | 17:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Konzertreihe – DEBUT um 11 e. V.
Ruhrfestspielhaus, Kassiopeia

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Kindertheater: Der Froschkönig
Ruhrfestspielhaus

HERTEN | 15:00
Kindertheater Achim Sonntag: Für Hund und Katz ist auch noch Platz
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

MONTAG | 22.01.

CASTROP-RAUXEL | 11:30
Man muss für Werte eintreten. Der Mord an Walter Lübcke
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Raketenwissenschaften
Sternwarte

DIENSTAG | 23.01.

CASTROP-RAUXEL | 18:00
Workshop Lebendiger Vorlesen
St. Lambertus Henrichenburg

MITTWOCH | 24.01.

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Hybrid-Workshop: Hot Topics – Das Neueste aus der astronomischen Forschung
Sternwarte

Forever Queen

Lieder für die Ewigkeit, von „Bohemian Rhapsody" bis „We will rock you".

Samstag, 03. Februar 2024, 20:00, Dorsten, Realschule St. Ursula Aula

Foto: Forever Queen

Foto: alexander-zolotarev.com

PIANO! – KlassikFAKTen

Der renommierte Pianist Alexander Zolotarev gastiert im Rahmen der KlassikFAKTen in Dorsten. Im Gepäck: Chopin, Beethoven und Bach.

Donnerstag, 04. Januar 2024, 19:30, Dorsten, Jüdisches Museum Westfalen

RECKLINGHAUSEN | 19:00
AndersARTig: André und Dorine
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 25.01.

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Livekonzert! My Melancholic Music Box – im Planetarium
Sternwarte

WALTROP | 20:00
Herbert Knebels Affentheater
Stadthalle

FREITAG | 26.01.

MARL | 19:30
Ladies' Night
Komödie von Stephen Sinclair und Anthony McCarten. Ein Gastspiel des Landestheaters Neuss
Theater Marl

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

OER-ERKENSCHWICK | 20:00
Jürgen von der Lippe
Sex ist wie Mehl – Comedy Lesung
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Sternstunde im Planetarium
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Streifzug ins All (ab 8)
Sternwarte

SAMSTAG | 27.01.

MARL | 19:00
Maestro: Aydar Gaynullin and Friends
Bajanvirtuosität und viel Leidenschaft! In Zusammenarbeit mit dem WDR 3 Hörfunk, Kammermusik in NRW
Theater Marl

HERTEN | 20:00
Abenteuerland – Die Pur Coverband
Schwarzkaue Eventlocation

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

DORSTEN | 20:00
The World of Musicals
Aula der Realschule St. Ursula

DATTELN | 19:30
Blutsbrüder – Das Musical
KatiElli Theater

DORSTEN | 16:00
NILSEN – Das Kinder-Mitmach-Konzert
Treffpunkt Altstadt

SONNTAG | 28.01.

MARL | 15:00
Freunde
Kinderstück nach dem Buch von Helme Heine. Ein Gastspiel des Westfälischen Landestheaters
Theater Marl

DORSTEN | 17:00
Die kriminellen Geschichten des O...
Forum der VHS

HERTEN | 17:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

OER-ERKENSCHWICK | 11:00
OE zeigt und trifft sich
Stadthalle OE

MONTAG | 29.01.

MARL | 19:30
Achtsam morden
nach dem Bestsellerroman von Karsten Dusse. Ein Gastspiel der Konzertdirektion Landgraf
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Die Physik in Star Trek, Star Wars und anderen Science-Fiction-Filmen
Sternwarte

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Auszeit Ukulele
Matthias-Claudius-Zentrum

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Woyzeck – mit Einführung
Ruhrfestspielhaus

DIENSTAG | 30.01.

CASTROP-RAUXEL | 10:30
Schauen was passiert
Stückentwicklung.
Für alle ab 3 Jahren
Kindergarten Swabedoo

MITTWOCH | 31.01.

RECKLINGHAUSEN | 17:00
Sterne, Planeten & Co. (ab 6)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Hybrid-Workshop: Hot Topics Das Neueste aus der astronomischen Forschung
Sternwarte

DONNERSTAG | 01.02.

MARL | 19:30
Das Triadische Ballett
Tanztheater. Ein Gastspiel des Bayr. Juniorballetts München
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Markus Krebs – Comedy alle wegen mir?
Ruhrfestspielhaus

FREITAG | 02.02.

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

FREITAG | 02.02.

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

CASTROP-RAUXEL | 19:00
Tatort Dinner. Lord Moad lässt bitten!
Schloss Bladenhorst

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Helge and his Traveling Stars: Katzeklo auf Rädern
Ruhrfestspielhaus

SAMSTAG | 03.02.

DORSTEN | 20:00
Forever Queen
Aula der Realschule St. Ursula

HERTEN-WESTERHOLT | 14:00
Repair-Café Herten
Thomaskirche Westerholt

MARL | 15:00
Windspiel
Stückentwicklung von Pia Böhme. Für alle ab 3 Jahren
Theater Marl

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

DORSTEN | 20:00
Forever Queen performed by QUEEN ALIVE
Das Rock-Konzert der Extraklasse!
Realschule St. Ursula

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Krimi-Nacht
Altstadtschmiede

SONNTAG | 04.02.

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

DORSTEN | 15:00
Däumelinchen – Märchen von Hans Christian Andersen
Schattenspiel für Kinder ab 4 Jahren
Gnadenkirche Wulfen

MONTAG | 04.02.

DORSTEN | 17:00
Goethes Faust 1
Schattenspiel für Erwachsene
Gnadenkirche Wulfen

MONTAG | 05.02.

DORSTEN | 20:00
Außer Kontrolle
Aula der Realschule St. Ursula

DIENSTAG | 06.02.

CASTROP-RAUXEL | 16:00
Vorleseaktion für Kinder – Wünsch Dir eine Geschichte
Bücherei der KÖB St. Lambertus Henrichenburg

RECKLINGHAUSEN | 19:00
6. Sinfoniekonzert – Symphonic Jazz
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 08.02.

DATTELN | 20:00
Lisa Feller: Dirty Talk
Stadthalle

FREITAG | 09.02.

MARL | 19:30
Der tollste Tag oder: Figaros Hochzeit
Komödie von Peter Turrini nach der Vorlage von Beaumarchais. Ein Gastspiel des Neuen Globe Theater, Potsdam
Theater Marl

Foto: pexels-kindel-media

Trauercafé: Erinnerung – Austausch – Perspektiven

Ein geschützter Raum für Trauernde mit Trauerbegleitung, Kaffee und Kuchen und neuen Perspektiven.

Donnerstag, 15. Februar 2024, 15:00, Oer-Erkenschwick, Matthias-Claudius-Zentrum

TERMINE

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

SAMSTAG | 10.02.

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

SONNTAG | 10.02.

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Westfälischem Abendbrot
Altes Rathaus

DIENSTAG | 13.02.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Toc Toc
Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 14.02.

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Musikalische Lesung mit Klara Zimtschnecke: Flaminga Flamingo
Stadtbibliothek

WALTROP | 18:00
Literatur am Mittwoch II: Dörte Hansen: Zur See
Haus der Bildung und Kultur

DONNERSTAG | 15.02.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Trauercafé
Erinnerung - Austausch - Perspektiven
Matthias-Claudius-Zentrum

RECKLINGHAUSEN | 19:00
NPW goes Klezmer: KOLSIMCHA- Stimme der Freude
Ruhrfestspielhaus

FREITAG | 16.02.

MARL | 19:30
Wonderful Life & Treasures
Tanztheater von Rodolphi Leoni und Morena Nascimento. Ein Gastspiel des Folkwang-Tanzstudios, Essen
Theater Marl

FREITAG | 16.02.

DATTELN | 19:00
Clubraum-Contest in Datteln
Es spielen: Naia Skaia, Kaprice JaM

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

HERTEN | 20:00
Young Scots Trad Awards Winner Tour 2024
Glashaus

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

FREITAG | 16.02.

OER-ERKENSCHWICK | 16:00
Jan & Henry - Ein neuer Fall für die Erdmännchen
Produktion Theater Lichtermeer
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Yvonne & Nadine Merschmann: Never Ending Love
Stadtbibliothek SÜD
Am Neumarkt 19

SAMSTAG | 17.02.

WALTROP | 20:00
Mirja Boes
Mirja Boes: Arschbombe olé
Stadthalle Waltrop

SONNTAG | 18.02.

DORSTEN | 19:00
Frankfurt Jazz Trio
Forum VHS

HERTEN | 15:00
Krümelmucke: Musik für die Kleinsten
Glashaus

MITTWOCH | 21.02.

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Matze Knop. Mut zur Lücke
Europahalle

DONNERSTAG | 22.02.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Lesebühne: Julia Schoch. Das Liebespaar des Jahrhunderts
Stadtbibliothek

FREITAG | 23.02.

DATTELN | 20:00
Bernd Stelter: Reg dich nicht auf. Gibt nur Falten!
Stadthalle

DORSTEN | 19:00
Sportlerehrung 2023
Juliushalle/KIA Baumann Arena

DORSTEN | 20:00
Kabarett-Theater Disteln: Wer hat an der Welt gedreht
Aula Gymnasium Petrinum

MARL | 19:30
Goodbye, Lenin!
Schauspiel nach dem Film von Bernd Lichtenberg und Wolfgang Becker. Ein Gastspiel des Landestheaters Burghofbühne
Theater Marl

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Bastian Bielendorfer – Mr Boombasti. In seiner Welt ein Superheld
Europahalle

DORSTEN | 20:00
Kabarett-Theater Distel: Wer hat an der Welt gedreht
Gymnasium Petrinum Dorsten

DATTELN | 20:00
Bernd Stelter mit neuem Programm
Stadthalle

SAMSTAG | 24.02.

MARL | 19:00
Next!
Debüt ARD Preisträger in Marl
In Zusammenarbeit mit dem WDR 3 Hörfunk, Kammermusik in NRW
Theater Marl

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

SONNTAG | 25.02.

MARL | 15:00
Das Gasthaus an der Themse
Kriminalstück nach Edgar Wallace. Ein Gastspiel der Komödie am Altstadtmarkt, Braunschweig.
Theater Marl

CASTROP-RAUXEL | 19:00
ABBA Gold – The Concert Show #TimeOfYourLife
Stadthalle Castrop-Rauxel

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Konzertreihe – DEBUT um 11 e. V.
Ruhrfestspielhaus, Kassiopeia

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Kindertheater: Sartolo, der Puppenspieler
Ruhrfestspielhaus

MONTAG | 26.02.

MARL | 19:30
Außer Kontrolle
Komödie von Ray Cooney. Ein Gastspiel des Westfälischen Landestheaters
Theater Marl

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Auszeit Ukulele
Matthias-Claudius-Zentrum

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Frieda Braun – Erst mal durchatmen!
Ruhrfestspielhaus

Kaprice

Clubraum
www.sparkasse-clubraum.de

Clubraum-Contest in Datteln: Kaprice, Naia Skaia, Alunite

Weiter geht's mit rotzigem Punk und Pop-Rock.

Freitag, 16. Februar, 20:00, Datteln, JaM

Naia Skaia

Alunite

Fotos: Kaprice, Naia Skaia

Salsa Schnupper-Workshop

Ein Blick in spanische Lebenslust mit sinnlichen Rhythmen und rasanten Tanzschritten.

Freitag, 08. März ., 17:00,
Castrop-Rauxel, BBZ Dingen

DONNERSTAG | 29.02.

MARL | 19:30
Carsten Höfer: Manngelhaft - sind Frauen die besseren Kerle?
Theater Marl

CASTROP-RAUXEL | 09:00 | 11:00
Das Mädchen Wadjda
Nach Haifaa Al Mansour
Neue Gesamtschule Ickern

DONNERSTAG | 29.02.

MARL | 19:30
Carsten Höfer: Manngelhaft. Sind Frauen die besseren Kerle?
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Don Giovanni
Ruhrfestspielhaus

HERTEN | 20:07
Poetry Slam Nacht u. a. mit Teresa Reichl
Kleinkunstreihe 7nach8
Glashaus

FREITAG | 01.03.

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

WALTROP | 18:30
Clubraum-Contest in Waltrop
Es spielen: Sleazy Alice, The E. T., Hotline Project, Liveware, Yahoo

SAMSTAG | 02.03.

HERTEN | 14:00
Repair-Café Herten
Bürgerhaus Süd

SAMSTAG | 02.03.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Krimi-Nacht
Altstadtschmiede

FREITAG | 01.03.

DORSTEN 19:00
2. Dorstener Lachnacht
Gemeinschaftshaus Wulfen

DONNERSTAG | 07.03.

DATTELN | 20:00
Kai Magnus Sting: JA, WIE?! Tacheles und Wurstsalat
Stadthalle

SAMSTAG | 09.03.

HERTEN | 20:00
Die neue Deutsche Welle Party Band
Schwarzkaue Eventlocation

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

SONNTAG | 10.03.

OER-ERKENSCHWICK | 19:00
Die Nacht der Musicals
Stadthalle

SAMSTAG | 16.03.

HERTEN | 19:00
Orientalische Nacht – von Frauen für Frauen
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

DONNERSTAG | 21.03.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Trauercafé
Erinnerung - Austausch - Perspektiven
Matthias-Claudius-Zentrum

FREITAG | 22.03.

MARL | 19:30
Die Panne
Schauspiel nach Friedrich Dürrenmatt
Theater Marl

SAMSTAG | 23.03.

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

Vermittlungsservice für Arbeitgeber

Sie suchen neue Mitarbeiter für Ihr Unternehmen? Das Jobcenter Kreis Recklinghausen vermittelt Ihnen passgenaue Bewerberinnen und Bewerber und informiert Sie über Fördermöglichkeiten.
Sprechen Sie uns an!

Unsere Ansprechpartner

- Jörg Bensberg für das Team **Dorsten** und **Gladbeck**: Tel. 02362 99875-44
- Bettina Witzke für das Team **Recklinghausen** und **Oer-Erkenschwick**: Tel. 02361 9384-2347
- Julia Wenig für das Team **Haltern am See**, **Herten** und **Marl**: Tel. 02366 1810-215
- Thorsten Lercher für das Team **Castrop-Rauxel**, **Datteln** und **Waltrop**: Tel. 02305 580-230

VESTISCHE ARBEIT
jobcenter
Kreis Recklinghausen

www.jobcenter-kreis-recklinghausen.de

Vermittlungsservice
E-Mail: kreis-vs@vestische-arbeit.de

Ausbildung
Susanne Nowak, Tel. 02361 3067-216
E-Mail: susanne.nowak@vestische-arbeit.de

Kaufen & entspannt zurücklegen

Jung sein, im Hier und Jetzt leben, aber trotzdem sparen und ans Alter denken, wie passt das zusammen? Ziemlich gut, findet Cedric Hesse. Der 24-Jährige berichtet, wie er das Thema Geldanlage ganz entspannt angeht.

Cedric Hesse ist im Vest angekommen: Der junge Mann aus Ratingen zog vor drei Jahren nach Recklinghausen, der Liebe wegen. „Inzwischen habe ich mich auch in die Stadt verliebt", verrät er. Mit dem Umzug war auch ein Jobwechsel verbunden: Seine Ausbildung zum Karosseriebauer brachte Cedric bei der Lenner GmbH am Stadion Hohenhorst zum Abschluss, die ihn im Februar sofort als Gesellen übernahm. Lehrzeit beendet, das erste richtige Gehalt auf dem Konto – der perfekte Moment, um sich endlich Wünsche zu erfüllen, oder?

„Etwas wegpacken"

Aber Cedric Hesse entschied sich anders: „Ich wollte etwas wegpacken für die Zukunft." Ganz sicher spielt dabei die Prägung durch den Vater seiner Freundin Shari eine Rolle: Stefan Merten ist seit 16 Jahren Direktor der Sparkasse Vest in Datteln und bot dem jungen Paar Beratung in finanziellen Dingen an. „Das war ein sehr freundschaftliches Gespräch mit einer klaren Aussage: Sorgt jetzt vor, man kann nie früh genug damit anfangen", erinnert sich Cedric Hesse. Die Botschaft leuchtet dem jungen Mann schnell ein. „Viele in meinem Alter sagen: Ich lebe jetzt, Sparen macht keinen Sinn. Aber ich finde, man muss weiterdenken." Denn Cedric Hesse hat Ziele in seinem Leben: Er hat sich für die Meisterschule angemeldet und möchte sich später einmal selbstständig machen. Dafür braucht es Reserven, schon klar, aber wie kann man die am besten bilden? Der Banker in der Familie erwies sich als guter Ratgeber: Stefan Merten verdeutlichte dem jungen Mann, dass es bei der Geldanlage nicht klug ist, alle Eier in einen Korb zu legen und auf schnelle, fette Rendite zu hoffen. In sozialen Medien finde man oft fragwürdige „Tipps des Lebens" wie Bitcoins oder hochspekulative Aktien, erklärt Merten. „Aber wenn man alles auf eine Karte setzt, darf eben auch nichts passieren."
Der Finanzprofi rät daher zur Risikostreuung – durch Wertpapierfonds, die breit in Aktienmärkte und andere Anlageklassen streuen. Und durch einen monatlichen Sparplan, der Schwankungen nutzt und Risiken minimiert.

> „Ich lebe jetzt – aber man muss weiterdenken, denn ich habe Ziele im Leben."
>
> Cedric Hesse, 24, Karosseriebauer

Kein Mensch ist Standard

Noch wichtiger ist Stefan Merten ein anderer Rat: Vor jeder finanziellen Entscheidung sollte immer eine vernünftige Analyse der individuellen Situation stehen. „Das wird bei den meisten Online-Anbietern nur als Standard abgefragt – aber kein Mensch ist Standard." So hat er Cedric empfohlen, in verschiedene „Töpfe" zu sparen: in eine kurzfristig verfügbare Rücklage für Notfälle, für ein mittelfristiges Sparziel wie Cedrics Meisterschule und für die private Rente.
„Das Thema Altersvorsorge ist mir wichtig", sagt der 24-Jährige. „Wenn ich sehe, was die Altgesellen bekommen, die jetzt in Ruhestand gehen, dann sehe ich: Das ist sehr, sehr wenig." Deshalb schloss Cedric Hesse unmittelbar nach seiner Gesellenprüfung einen Sparplan auf Aktienbasis ab. „Auf lange Sicht sind Aktien immer die beste Anlageform", sagt Stefan Merten. „Wenn man die nötige Ruhe hat – ganz nach dem Motto der Börsengurus: Kaufen, entspannt zurücklegen und abwarten."
Inzwischen hat Cedric Hesse die Erkenntnis gewonnen: „Man kann überall etwas sparen, wenn man genau hinschaut." Und die entschleunigte Geldanlage macht ihm und seiner Freundin sogar Freude: „Das ist für unsere Zukunft und erweitert letztlich unsere Möglichkeiten." **Stefan Prott**

Sparkasse Vest Recklinghausen

INFO

www.sparkasse-re.de/deka

Foto: Marco Stepniak

> Ihr solltet mit dem Thema Altersvorsorge früh anfangen, aber nie alle Eier in einen Korb legen.

Stefan Merten, 51, Marktbereichsdirektor der Sparkasse Vest in Datteln und Vater von Cedrics Freundin Shari

Freundschaftliches Gespräch zwischen zwei Generationen: Cedric Hesse (l.) und Stefan Merten mit Pudel Willma im Stadtgarten Recklinghausen.

Starker Partner in unruhigen Zeiten

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und schon bald kommen die Energieverbrauchsabrechnungen ins Haus. Die Besonderheiten für das Jahr 2023 erklärt Maik Polomski, Leiter des Kundenzentrums der Hertener Stadtwerke.

Zur Entlastung der Kundinnen und Kunden gibt es 2023 sogenannte Preisbremsen für Strom, Gas und Wärme. Wie wirken sich diese auf die kommenden Jahresabrechnungen aus?
Es sind im Grunde zwei Entlastungen: Einerseits wurde die Umsatzsteuer auf Gas von 19 auf 7 Prozent gesenkt. Andererseits gibt es seit diesem Jahr die sogenannte Preisbremse, bei der, falls der Vertragspreis oberhalb des festgelegten Preisdeckels liegt, die Kostendifferenz vom Bund übernommen wird. Von diesen Preisnachlässen profitieren natürlich auch unsere Kundinnen und Kunden. Diese finden sie in ihrer kommenden Abrechnung aufgeführt.

Wird es die Preisbremsen auch 2024 geben?
Die Preise der Hertener Stadtwerke liegen größtenteils bereits unter dem festgelegten Preisdeckel. Bei der Fernwärme gab es 2023 keine Überschreitungen, beim Strom

nur sehr wenige. Lediglich bei den Gaspreisen ist ein Großteil unserer Kunden von der Preisbremse betroffen. Nach unseren Preissenkungen zum 1. Oktober 2023 sind hier auch bereits viele Kunden wieder unter dem Preisdeckel. Ob die Preisbremsen – wie ursprünglich geplant – bis 31. März 2024 verlängert werden, steht mit Stand November noch nicht fest.

Energiesparen ist in diesem Zusammenhang immer ein wichtiges Thema. Wie unterstützen Sie hierbei Ihre Kundinnen und Kunden?

Wir haben ein umfangreiches Beratungsangebot – beispielsweise unsere kostenlose Energieberatung. Unser Kundenservice-Team steht bei allen Fragen rund um das Thema Energie mit Rat und Tat zur Seite – egal ob schriftlich, telefonisch oder persönlich. Wer sich online beraten lassen möchte, dem bieten wir unsere Videoberatung. Die ist ganz bequem und einfach von zu Hause aus möglich. Und natürlich finden unsere Kundinnen und Kunden auch auf unserer Homepage ein umfassendes Informationspaket rund ums Energiesparen, zur Abrechnung und vielen weiteren Themen.

Was wird die Kundinnen und Kunden im nächsten Jahr erwarten?

Das derzeit unruhige Weltgeschehen nimmt weiterhin Einfluss auf unsere Energiepreise. Im Vergleich zu Mitbewerbern konnten wir mit unseren Preisen immer gut mithalten und unseren Kundinnen und Kunden faire Angebote machen. Das ist das Ergebnis unseres langfristigen Einkaufs und der guten Preispolitik der Hertener Stadtwerke. Wir nehmen unsere Verantwortung gegenüber unseren Kundinnen und Kunden sehr ernst und stehen ihnen zur Seite.

Anne-Marie Sanders

Hertener Stadtwerke

INFO

Kundenzentrum Hertener Innenstadt
Jakobstraße 6, 45699 Herten
Kunden-Hotline: 02366 307 123
kundenservice@herten.de
www.hertener-stadtwerke.de

Spartipp #1

Die Heizung nie komplett ausschalten. Eine Durchschnittstemperatur von 18 Grad zu halten, hilft beim Einsparen.

Maik Polomski, Kundenzentrum-Leiter

Spartipp #2

Verzichten Sie auf Stand-by bei Computer, Fernseher und Co. So können Sie bis zu 100 Euro im Jahr sparen!

Enes Oender, Kundenberater

Spartipp #3

Ziehen Sie die Dusche einem Vollbad vor. Das spart rund ein Drittel des Wassers.

Sabine Matthiesen, Kundenberaterin

Spartipp #4

Setzen Sie bei Lampen auf LEDs: Die sparen viel Energie, sind quasi unkaputtbar und werden nicht heiß.

Tülay Aksoy, Kundenberaterin

Fotos: Arne Pöhnert, HSW/C. Kuck

Augen auf und durch!

Die Aufgabe: Wo im Magazin versteckt sich dieses Bild? Finden Sie und vergleichen Sie es. Wir haben einige Fehler eingebaut. Wie viele sind es?

Unsere Preise

Spaß haben!
Mit einem von zehn Erlebnisgutscheinen der Sparkasse Vest Recklinghausen

Treten und fahren!
Mit einem rasanten Tag im Fahrradauto – ein von den Recklinghäuser Werkstätten entwickeltes E-Mobil.

Schmökern und bilden!
10 Ausgaben des Buches „Machste dreckig – machste sauber. Das Klimabuch“

Foto: pexels-cottonbro-studio

Einsendeschluss ist der 02.02.2024
Stichwort „Eiskönigin“, Lösung, Name, Adresse und Telefonnummer an:
gewinnspiel@rdn-online.de
Teilnahmebedingungen unter: www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel

Frage beantworten und gewinnen – mit Unterstützung unserer Herausgeber

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen
Sparkasse Vest Recklinghausen
Hertener Stadtwerke

Gegen Plastik in der Biotonne

Deutschland räumt auf in der Biotonne. Plastiktüten bilden noch immer den größten Störstoffanteil im Bioabfall. Damit wird ein eigentlich biologischer und verlustfreier Energiekreislauf maßgeblich gestört, denn aus Plastiktüten wird weder Bioenergie noch Qualitätskompost.

Diese Tonnendemo soll den Wert des sortenrein getrennten Bioabfalls und den Einsatz für Klimaschutz verdeutlichen.

Um auf das Problem mit Störstoffen im Bioabfall aufmerksam zu machen, sind der Kreis Recklinghausen und die kreisangehörigen Städte 2022 der Kampagne „#wirfuerbio" beigetreten. Das Ziel: Störstoffe, vorrangig die Plastiktüte und die „kompostierbare Plastiktüte", sollen aus den Biotonnen verbannt werden. Die Städte treten so für sauberen Biomüll, fremdstofffreie Komposterde und den Klimaschutz ein. Abfallwirtschaft und Klimaschutz hängen eng zusammen.
Umweltschutz beginnt zu Hause, denn durch die Sammlung von wertvollem Bioabfall – frei von Störstoffen – kann jeder Einzelne dazu beitragen, dass der Bioabfall der Kreislaufwirtschaft zugeführt und nicht verbrannt wird.

Plastikverpackungen und Plastiktüten gehören nicht in die Biotonne. In Mikroplastik zerfallen, kann Plastik nicht mehr ausreichend aus dem fertigen Rohkompost gesiebt werden und landet so auf den Beeten und Äckern, wird ins Grundwasser gespült, gelangt ins Meer und damit unweigerlich in unsere Nahrungskette.
Was viele nicht wissen: Vergärungs- und Kompostierungsanlagen können „kompostierbare" Beutel nicht sicher vollständig abbauen. Sie gehören deshalb nicht in den Biomüll.

Kernbotschaft gegen Plastik

Wesentliches Erkennungsmerkmal der Kampagne ist deshalb die Kernbotschaft: „Kein Plastik in die Biotonne". Mit plakatierten Müllfahrzeugen, Bannern, Tonnenauf-

Fotos/Illustrationen: Regiofreizeit; Regioklima/ Kreis Recklinghausen

klebern und im Rahmen diverser Sonderaktionen ist das Thema „Kein Plastik in die Biotonne“ im Kreis Recklinghausen stetig präsent.

Mitmachen für den Umweltschutz

Bioabfälle sollten im besten Fall lose in einem dafür vorgesehenen Behälter gesammelt und direkt – ohne Plastiktüte bzw. kompostierbare Plastiktüte – in die Biotonne entleert werden. „Wer seinen Bioabfall dennoch in einer Plastiktüte sammeln möchte, kann den Inhalt in die Biotonne entleeren und die Plastiktüte im Anschluss in den Restmüll geben. In den meisten Fällen steht die Restmülltonne direkt neben der Biotonne“, appellieren der Kreis und die Städte. Deutlich einfacher ist es, Zeitungspapier oder Papiertüten zu verwenden.

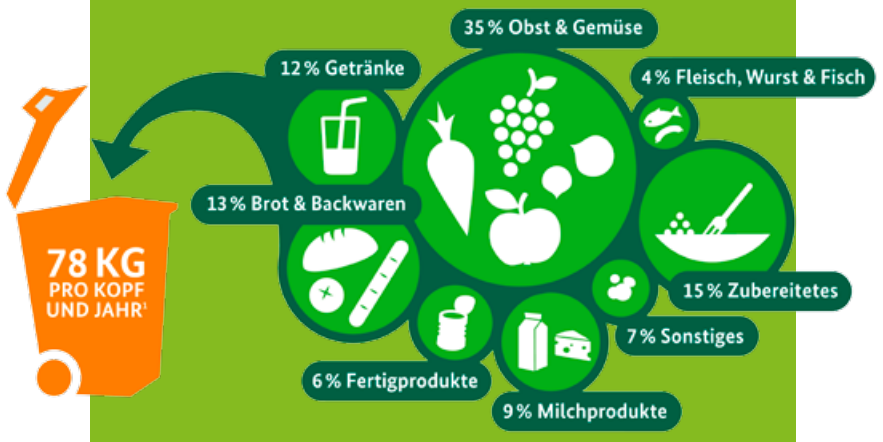
regiofreizeit.de

INFO

www.wirfuerbio.de/kreis-re · www.regiofreizeit.de

Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung – „Zu gut für die Tonne!“

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette ca. elf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an. Davon können wir alle gemeinsam einen großen Teil vermeiden. Die Bundesrepublik hat sich 2019 mit der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung daher erneut dem Ziel der Vereinten Nationen verpflichtet, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung pro Kopf auf Einzelhandels- und Verbraucherebene zu halbieren und die entlang der Produktions- und Lieferkette entstehenden Lebensmittelabfälle einschließlich Nachernteverlusten zu verringern. Denn pro Kopf fallen davon jährlich etwa 78 Kilogramm an. Mit der Teilnahme an der Kampagne „Zu gut für die Tonne“ will der Kreis Recklinghausen die Bevölkerung mit Tipps für zu Hause versorgen, damit nur die Lebensmittel in die Biotonne kommen, die wirklich nicht mehr anderweitig genutzt werden können. Denn Lebensmittelwertschätzung heißt, sich mit dem, was auf den Tisch kommt, auseinanderzusetzen. Mit guter Planung, richtiger Lagerung, Haltbarmachung und Verwertung von Resten können alle Bürger die Menge an Lebensmitteln, die ungenutzt in die Tonne wandern, deutlich reduzieren. Die Kampagne passt auch zum Klimaschutzkonzept und zur Nachhaltigkeitsstrategie des Kreises Recklinghausen. Denn weniger Lebensmittelabfälle sind nicht nur gut fürs Klima, sondern schonen auch wichtige Ressourcen.



INFO

www.kreis-re.de/klima
www.zugutfuerdietonne.de

Vor der Flut schützen

Wie sehr der Klimawandel das Wetter beeinflusst, spüren wir nicht nur an Hitzetagen: Es kommt auch vermehrt zu Starkregen – und als Folge zu überfluteten Kellern. Wer eine Immobilie besitzt, sollte sich um wirksame Vorsorge kümmern.

Starkregen ist mehr als ein ordentlicher Schauer: Der Deutsche Wetterdienst spricht von einem Starkregenereignis, wenn mehr als 15 Liter Regen pro Quadratmeter vom Himmel fallen, im Extremfall sind es über 40 Liter. Und weil extreme Wetterlagen gerade in unserer Region zunehmen, haben vermutlich die meisten Menschen schon Erfahrungen damit gemacht. Weit weniger bekannt ist, wie das System der Entwässerung bei starkem Niederschlag funktioniert. „Abwasser ist eine Sache, Starkregen eine andere", sagt Prof. Dr. Bert Bosseler. „Regen findet an der Oberfläche statt. Für solche seltenen Ereignisse wird die Kanalisation gar nicht ausgelegt. Extremereignisse sollten möglichst durch oberirdische Rückhalteräume und Abflusswege in der Stadtplanung berücksichtigt werden", so der Experte vom IKT - Institut für Unterirdische Infrastruktur in Gelsenkirchen. Was aber tun, wenn immer häufiger die Gefahr droht, dass Keller voll laufen? Die Emschergenossenschaft klärt auf, dass für eine wirksame Vorsorge drei Bereiche ineinander greifen müssen: die private Grundstücksentwässerung, das städtische Kanalnetz und die Anlagen der Emschergenossenschaft, die das Abwasser zur Kläranlage transportieren. „Alle drei Komponenten müssen einwandfrei funktionieren, damit es zu keinen Schäden kommt", sagt Ilias Abawi. „Unsere Kanäle sind nach anerkannten Regeln der Technik geplant und gebaut", sagt der Sprecher der Emschergenossenschaft, die in den vergangen Jahren Hunderte Millionen Euro in die Erneuerung ihres Netzes investiert hat.

Planmäßiger Rückstau im Netz

So weit, so gut. Aber für manche Betroffenen ist schwer zu verstehen, warum es trotzdem immer wieder zum Rückstau kommt. „Abwasserkanäle sind aufgrund ihrer endlichen Dimension gar nicht in der Lage, unbegrenzt Regenwasser aufzunehmen. Daher kommt es bei Starkregen zu einem planmäßigen Rückstau ins Kanalnetz, der technisch auch so vorgesehen ist", erklärt Prof. Bosseler vom IKT. Hier muss die private

Vorsorge ansetzen: Vor einer Überflutung der Keller schützen in einem solchen Fall Rückstauklappen. „Diese Rückstausicherung ist verpflichtend für alle Hauseigentümer, da sie ein wichtiger Bestandteil der privaten Grundstücksentwässerung ist. Sonst kann die Entwässerung nicht schadlos funktionieren – und es kommt zu Wasserschäden", informiert die Emschergenossenschaft. Die Pflicht zur Rückstausicherung galt schon lange – sie ist aber umso wichtiger, seit auch im Ruhrgebiet eine moderne, unterirdische Abwasser-Infrastruktur gebaut wurde, wie sie anderswo in NRW, Deutschland und Europa schon immer üblich war.

Was Eigentümer tun müssen

Leider ist die Vorsorgepflicht nicht allgemein bekannt und längst nicht in allen privaten Gebäuden korrekt umgesetzt: Mal fehlen Rückstauklappen, ein anderes Mal wurden sie nicht ordnungsgemäß gewartet und versagen im Ernstfall ihren Dienst. Auch private Drainagen, die das Haus vor Nässe schützen sollen, können eine Schwachstelle sein: Drainagen dürfen grundsätzlich nicht ans Kanalnetz angeschlossen werden – sonst droht bei Rückstau auch eine Kellervernässung von außen.

Die Emschergenossenschaft weist darauf hin, dass es klimawandelbedingt in den kommenden Jahren deutlich häufiger zu Starkregenereignissen und damit auch zu Rückstaus in den Kanälen kommen kann. „Wir raten allen Hauseigentümer*innen, ihre private Grundstücksentwässerung zu überprüfen: Ist eine Rückstausicherung vorhanden? Wenn ja, ist sie auch regelmäßig gewartet worden? Liegen Grundwasserdrainagen unter dem Grundstück? Wenn ja, führen sie ordnungsgemäß vom Haus weg?" Wer sich mit diesen Fragen beschäftigt und vorsorgt, dürfte auch bei heftigen Regengüssen auf der sicheren Seite sein.
Stefan Prott

> Starkregen wird uns künftig häufiger treffen. Wir raten daher, die private Entwässerung zu prüfen und regelmäßig warten zu lassen.
>
> Ilias Abawi,
> Pressesprecher der Emschergenossenschaft

INFO

www.eglv.de
www.klima-werk.de/klimaaktiv/starkregenberatung.html

Wir fragen

Prof. Dr. Bert Bosseler
IKT – Institut für Unterirdische Infrastruktur Gelsenkirchen

Starkregenereignisse nehmen zu, und mancherorts überfluten dann die Keller. Woran liegt das – sind die Kanäle nicht groß genug ausgelegt?

Von Starkregenereignissen spricht man, wenn plötzlich sehr große Regenmassen anfallen. Das ist ein eher seltenes Problem, und die Ableitung solcher Wassermengen ist tatsächlich gar nicht der Zweck der Kanalisation. Kanäle werden darauf nicht bemessen. Bei Starkregen muss das Wasser auch oberflächlich abgeleitet werden. Das gilt gerade für Extremwetterereignisse, die als Folge des Klimawandels häufiger auftreten.

Wie können Hauseigentümer vorsorgen, damit ihr Keller nicht volläuft?

Wenn die Kanalisation bei extremen Wetterereignissen überlastet ist, kann es zu einem Rückstau ins Haus kommen. Davor schützen als Standard Rückstausicherungen – am einfachsten durch eine Rückstauklappe, die sich bei entsprechendem Wasserdruck aus dem Kanal automatisch schließt.

Sind Eigentümer zur Vorsorge verpflichtet?

Die meisten kommunalen Entwässerungssatzungen verweisen auf die Notwendigkeit, solche Rückstausicherungen einzubauen. Sie sollten aus unserer Sicht selbstverständlich sein – zumal die Versicherungen unter Umständen nicht für Schäden aufkommen, wenn diese selbstverständliche Vorsorge nicht getroffen wurde.

Ist man mit einer Rückstauklappe sicher?

Leider nicht zu 100 Prozent: Auch wenn der Rücklauf vom Kanal in den Keller verschlossen ist, kann es Probleme geben – zum Beispiel, wenn die Grundstücksleitungen undicht sind oder Wasser durch angeschlossene Drainagen austritt und die Kellerwände von außen vernässt. Wer vorsorgen will, sollte unbedingt auch das private eigene Leitungsnetz auf Dichtheit prüfen lasssen.

INFO

IKT – Institut für Unterirdische Infrastruktur
www.ikt.de

Fotos: Klaus Baumers, Adobe Stock/Alexander Potashev

Stolz auf die Spardose

Kinder schon in jungen Jahren zum Sparen animieren ist das Ziel eines Projektes im gesamten Geschäftsgebiet der Sparkasse Vest.

Fotos: Marco Stepniak

Die Kinder der zweiten Klasse der Wilhelmschule in Castrop-Rauxel sind schon ein wenig aufgeregt. An diesem Vormittag ist Simone Schneider von der Sparkasse in der Grundschule zu Besuch. Sie ist verantwortlich für die Schul- und Kindergarten-Aktion, das sogenannte KNAX-Sparen. Die Sparkassen-Mitarbeiterin betreut das Projekt schon viele Jahre und tourt regelmäßig durch Kindergärten und Grundschulen, um mit den Kindern ihre Spardosen zu leeren. Deswegen haben die Kinder diese auch mit in die Schule gebracht – und Simone Schneider die mobile Zählmaschine der Sparkasse. Die siebenjährige Nola ist an der Reihe. „Ui, deine Spardose ist ja richtig schwer", lobt Simone Schneider die junge Sparerin. Nola strahlt und erzählt, wie ihre Spardose so voll geworden ist. „Ich habe mein Taschengeld gespart und manchmal auch das Geld von Geschenken", sagt die Grundschülerin.

Nach und nach leeren alle Kinder ihre Spardosen in die Zählmaschine. Aus den Schweinchen, runden Büchsen mit verschiedenen Motiven und anderen Spardosen der Sparkasse Vest fallen Rotgeld, große Münzen und ab und an Scheine heraus. Nach der individuellen Einzahlung erhalten die Kinder eine Quittung, und die Gutschrift erfolgt am nächsten Tag auf dem Konto. Von kleinen Beträgen bis zu über 70 Euro ist an diesem Vormittag alles dabei.

„Die KNAX-Spar-Aktion ist ein wichtiger Bestandteil unseres öffentlichen Auftrags. Ziel ist es, den Umgang mit Geld frühzeitig zu lehren und Kindern die Bedeutung des Sparens nahezubringen", sagt Simone Schneider. Die Sparkasse geht dazu auf Kindergärten und Grundschulen zu. Gemeinsam werden zwei Termine im Schuljahr vereinbart, an dem die Kinder ihre eigens von der Sparkasse bereitgestellten Spardosen mitbringen. Für jede Einrichtung, die mitmacht, spendet die Sparkasse jährlich 75 Euro und für jede geleerte Spardose gibt es noch einmal zwei Euro obendrauf.

Simone Schneider von der Sparkasse Vest Recklinghausen besucht regelmäßig Schulen und Kitas, um mit den Kindern ihre Spardosen zu leeren. Die jungen Sparerinnen und Sparer sind mit Feuereifer dabei.

Das erste eigene Konto

Als Anreiz erhalten die Kinder ein Startguthaben von fünf Euro. Die Eltern eröffnen ein Konto für die gesparten Beträge. Hierbei unterstützt die mobile Zählmaschine. Das Klappern der Münzen ist ein Highlight für die jungen Sparerinnen und Sparer. Außerdem darf sich jedes Kind ein kleines Geschenk aussuchen. „Das KNAX-Sparen ist bei vielen Kindern bereits seit dem Kindergarten bekannt, und sie werden spielerisch an das Sparen herangeführt. Durch die regelmäßige Teilnahme am KNAX-Sparen entwickeln die Kinder ein Bewusstsein für den Umgang mit Geld und lernen, wie sie ihre Finanzen verantwortungsbewusst managen können", sagt Schneider.

Neben dem KNAX-Sparen organisiert und unterstützt die Sparkasse Vest auch Sparkassenbesichtigungen für Vorschulkinder, Lesungen und Lernmaterial aus dem Sparkassen-Schulservice, wie Rechengeld und Hundertertafeln für den Mathematikunterricht.

Jennifer von Glahn

Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO

Am KNAX-Sparen teilnehmen:
www.sparkassen-schulservice.de
schulservice@sparkasse-re.de

Digitaler Komfort

Neuanschlüsse für Strom, Gas, Wärme oder Wasser an- oder abzumelden kann aufwendig sein. Nicht so bei den Hertener Stadtwerken!

Früher war eben nicht alles besser. Da musste man regelmäßig seine Mails checken, ob der Antrag angekommen ist, die Rechnung runterladen und und und. Die Hertener Stadtwerke machen das Leben leicht, wenn es darum geht, angeschlossen zu werden. Denn im neuen Netzanschlussportal kann man einen Neuanschluss für Strom, Gas, Fernwärme oder eben Wasserversorgung mit wenigen Klicks bequem an- oder ummelden – übersichtlich und alles schön sortiert in seinem eigenen Account. Und das ist längst nicht alles: Das Portal bietet auch die Möglichkeit, eine Kapazitätsanfrage für eine Photovoltaik-Anlage oder eine E-Ladeeinrichtung zu stellen oder eine Fernwärmekompaktstation zu kaufen. Alles auf einen Blick, direkt von zuhause oder unterwegs. Automatisiert und schnell erhalten die Teams bei den Hertener Stadtwerken die Beauftragung und bearbeiten die jeweilige Anfrage. Bestands- und Neukunden können sich jederzeit für das Netzanschlussportal registrieren und dann direkt alle Optionen im persönlichen Portal nutzen. „Man muss sich das ein bisschen vorstellen wie bei einem Online-Kauf. Von der Bestellung über den Bestellstatus bis hin zum Montagetermin und der Rechnung – man findet alles an einem Ort", erklärt Evangelos Kamarakis, Abteilungsleiter für Netzanschlüsse, Straßenbeleuchtung und Energiedienstleistungen. Das Ganze funktioniert nachhaltig papierlos und sehr viel schneller als über den Postweg und sogar Mails. So bietet das Portal hohen digitalen Komfort. Und „echte Menschen" helfen natürlich auch: Wer Schwierigkeiten haben sollte, dem stehen persönliche Ansprechpartner der Hertener Stadtwerke bei allen Fragen zur Seite.

Foto: Markus Mucha

> Von der Bestellung über den Status bis hin zum Montagetermin und der Rechnung ist alles an einem Ort.
>
> **Evangelos Kamarakis**

Jennifer von Glahn
Anne-Marie Sanders

Hertener Stadtwerke

INFO

www.hertener-stadtwerke.de
netzanschluss@herten.de
Tel. 02366 307-0

Besinnung auf das Wesentliche

Psychische Erkrankungen sind mit einem hohen Stresslevel verbunden. Verschiedene Angebote helfen, zur Ruhe zu finden und Entspannungstechniken zu erlernen.

Wipfel und Wiesen tauchen die Welt in sattes Grün. Sanfter Wind bewegt die Baumkronen. Genau der richtige Ort, um inne zu halten, tief ein und tief ein- und auszuatmen, den Blick in die Natur schweifen zu lassen. Eine Lichtung in der Haard: „Waldbaden" heißt die Veranstaltung, zu der sich die Teilnehmenden getroffen haben. Das Ziel: „Soziale Kontakte knüpfen, ohne sich erklären zu müssen, Beisammensein über das gemeinsame Schweigen, in Bewegung und vor die Tür kommen und das eigene Umfeld erfahren", zählt Hilke Kather die wesentlichen Aspekte auf. Die Mitarbeiterin der Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen hat das meditative Naturerlebnis zum ersten Mal in der Woche der seelischen Gesundheit geleitet. In Zukunft soll das Waldbaden ins Programm aufgenommen werden.

„Gelingt es, sich auf das langsame achtsame Gehen und auf die Geräusche der Natur einzulassen, kann es sehr entspannend wirken", so die Diplom-Sozialpädagogin und Qi-Gong-Lehrerin. Was ihre Kollegin Angela Bierögel und sie bereits seit einigen Jahren anbieten, sind gemeinsame Spaziergänge. Alle 14 Tage, bei jedem Wetter, die Streckenlänge je nach körperlicher Fitness der Teilnehmenden von einer eher kleinen Runde bis zu zehn Kilometern. „Viele Menschen halten es zu mehreren nicht gut in geschlossenen Räumen aus", erklärt Hilke Kather. „Laufen in der Natur kann dagegen ein positives gemeinsames Erlebnis sein." Bei den Spaziergängen sind Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihre Angehörigen sowie andere Interessierte gemeinsam unterwegs. Weitere Aktivitäten sind ähnlich geeignet, um Alltagsstress zu bewältigen: „Unsere Spiele- und Puzzle-Gruppen, Kreativ-Angebote und Kinonachmittage."

Gemeinsame Zeit in der Natur

Die Kontakt- und Beratungsstelle ist Teil der Fachstelle für psychisch kranke Menschen der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen. Ebenfalls angegliedert ist die Tagesstätte in Datteln-Horneburg. Die dortigen

Fotos: Volker Beushausen

Die Teilnehmenden rund um Hilke Kather und Angela Bierögel entspannten gemeinsam in der Natur.

Angebote richten sich an eine feste Klientel. Gemeinsame Zeit in der Natur gehört hier ebenfalls zum Programm. Darüber hinaus bieten zwei Ergotherapeuten Möglichkeiten, der persönlichen Befindlichkeit durch den Umgang mit verschiedenen Materialien Ausdruck zu verleihen. Ein wöchentliches Achtsamkeitstraining will dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst konzentrieren. Bei der wöchentlichen Tiefenentspannung mit Traumreise wird eingeübt, wie man sich innerlich an einen sicheren Ort zurück ziehen kann. „Viele unserer Klienten nutzen diese Übung auch im persönlichen Alltag“, weiß Mitarbeiterin Tanja Klußmann. Entschleunigung und Achtsamkeit seien außerdem Teil des Tagesablaufs und der Wochenstruktur der Tagesstätte. „Die regelmäßigen Rituale vermitteln Sicherheit“, so die Sozialarbeiterin. Mangelndes Selbstbewusstsein, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste – psychische Erkrankungen seien mit einem hohen Stresslevel verbunden. „Die Besinnung auf das Wesentliche lässt die Menschen neue Aspekte im Leben erkennen“, führt Tanja Klußmann aus. „Wir möchten die Möglichkeit geben, Techniken zu erlernen, um sich selbst zu helfen.“ Was sich bei jedem der Angebote vorteilhaft auf die Gesundheit auswirkt: Gemeinschaft zu erleben. „Psychisch Erkrankte fallen oft aus allen sozialen Bezügen und erhalten wenig Verständnis aus ihrer Umgebung“, sagt Hilke Kather. „Bei uns treffen sie auf Menschen, die ähnliche Schicksale haben.“ Man erlebe sich nicht als kranke Person, sondern zugehörig zu einer Gruppe: „Jeder darf so sein wie er ist – und das tut gut.“

Ramona Vauseweh

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

INFO

Fachstelle für psychisch erkrankte Menschen (FpkM)
Gruppenleitung: Marita Heßler · Tel. 02363 363657
m.hessler@diakonie-kreis-re.de · www.diakonie-kreis-re.de

Kulturtafel für Seele und Geist

Wenig Geld und trotzdem Lust auf Kultur? Der Verein RuhrPott.Ruhr vermittelt kostenlose Tickets zu Events und Veranstaltungen in Datteln und der Region. Neue Partner und Kulturgäste sind stets willkommen.

Theater, Kino, Zirkus, Konzert – wer jeden Cent umdrehen muss, kann sich diese Besuche nicht leisten. „Dabei gehört Kultur zum Menschsein dazu wie essen und trinken", betont Josef Schlierkamp von KulturPott. Ruhr. Der Verein ist seit zehn Jahren mit einer Zweigstelle in Datteln vertreten: „Wir sind die ‚Tafel´ für Seele und Geist."
Wir sprachen mit dem langjährigen Mitarbeiter über den Verein, dessen Grundidee im Kulturhauptstadtjahr 2010 geboren wurde und inzwischen 16 Standorte im Ruhrgebiet hat. Die Bilanz ist beeindruckend: Bis heute wurden über 150.000 Karten an mehr als 10.000 Kulturgäste vermittelt.

Was ist das Herzensanliegen von KulturPott.Ruhr?
Nach dem Motto „Kultur für alle" möchten wir unseren „Kulturgästen" die Teilhabe am kulturellen Leben ermöglichen. Ein geringes Einkommen oder eine kleine Rente soll kein Hindernis sein, auch mal ins Theater, ins Konzert, ins Kino oder zu einem Fußballspiel zu gehen.

Welche Kulturerlebnisse können Sie vermitteln?
Wir haben Kulturpartner in der nahen Umgebung, kleinere Bühnen, freie Theater, Chöre, Zirkus. Natürlich sind die städtischen Kulturveranstaltungen dabei. Aber auch Ruhrfestspiele, Ruhrtriennale, Schauspielhaus Bochum, Planetarium Bochum stellen uns Kartenkontingente zur Verfügung. Manchmal ist sogar ein kostenloser Besuch von Fußballspielen von Borussia Dortmund oder vom FC Schalke 04 dabei – aber das sind Ringeltauben.

Wie werde ich „Kulturgast"?
Ganz einfach: Menschen, die eine soziale Unterstützung erhalten oder weniger als

> Ein geringes Einkommen oder eine kleine Rente soll kein Hindernis sein, auch mal ins Theater, ins Konzert, ins Kino oder zu einem Fußballspiel zu gehen.
>
> Josef Schlierkamp, KulturPott.Ruhr

Fotos: Volker Beushausen

Kultur gehört zum Menschsein: Gudrun Güth (l.) und Dagmar Harris-Boag und ihre Mitstreiter von KulturPott.Ruhr vermitteln kostelnlose Gästekarten für Theater, Konzert, Zirkus oder Sportveranstaltungen.

1.250 Euro netto monatlich zur Verfügung haben, lassen sich das auf einem Anmeldeformular bescheinigen. Die Bescheinigung muss jedes Jahr erneuert werden.

Wie bringen Sie Veranstaltung und Kulturgast zusammen?

Bei der Anmeldung gibt der zukünftige Gast seine Interessen an. Wenn wir sechs Ehrenamtlichen bei unseren Vermittlungseinsätzen ein- bis zweimal im Monat zwei Stunden lang im Computer Veranstaltungen aufrufen, wirft das Programm gleich passende Gäste aus unserer Region aus: Rentner, sozial schwache Einzelpersonen, Partner, Familien, Migranten. Wir vergeben immer zwei Karten. So nutzen auch Menschen das Angebot, die allein nicht gern etwas unternehmen oder einen Fahrer brauchen. Die Tickets liegen – wie bei anderen Besuchern auch - auf den Namen reserviert an der Kasse. Rund 50 Veranstaltungen können wir monatlich 120 interessierten Kulturgästen anbieten.

Wie erreichen Sie potenzielle Kulturgäste?

Über Sozialamt, Wohlfahrtsverbände, Jobcenter, Tafeln und Initiativen. „Kulturmentoren" können auch Gruppentickets für die von ihnen betreuten Menschen mit Behinderungen oder Flüchtlinge bekommen. Wir würden uns über Partner aus dem Sport freuen. Da gibt es immer wieder kostenpflichtige Turniere, Wettkämpfe oder Veranstaltungen direkt vor der Haustür, die unsere Kulturgäste leicht besuchen könnten. Das würde auch der Vereinsamung entgegenwirken, die wir in unseren Vermittlungstelefonaten bemerken. Da leisten wir auch immer ein bisschen Telefonseelsorge.

Sabine Raupach-Strohmann

INFO

KulturPott.Ruhr
Waltrop, mittwochs, 15 bis 17 Uhr, in der Geschäftsstelle, Dorfmüllerstraße 8 (Tel. 0163-3057221).
Die Geschäftsstelle ist auch Anlaufstelle für Kulturgäste aus Datteln, Castrop-Rauxel, und Umgebung.
www.kulturpott.ruhr

Von der Kreide zur Tinte

Edda Bork stürmt mit ihrer Fantasy-Saga über Drachenreiter, Elfen, Werwölfe und Vampire die Buchszene. Sie kennen sie nicht? Als Diana Mesenkamp ist sie vielen an der Dattelner Albert-Schweitzer-Grundschule sicher ein Begriff.

Seit ihrer Kindheit ist die 47-Jährige fasziniert von Fantasy-Geschichten. Sie selbst schreibt Geschichten um Elfensohn Telamon, der zwischen den Welten wandelt und viele Abenteuer bestehen muss, um ein Drachenei zu retten. „Schon als Kind habe ich sehr viel gelesen", erzählt die Autorin, „gerne Fantasy". Ein erstes Skript zu Telamon und seiner Krähe Moyra hat sie bereits während ihres Lehramtsstudiums vor über 20 Jahren verfasst – „anfangs nur für mich". Freunde und Verwandte sind ihre ersten Kritiker und ermutigen sie zur Veröffentlichung.
Im letzten Jahr war es so weit: Der Auftakt-Band der Telamon-Reihe „Aufbruch nach Unoria" erschien. „Flammen in Valnir" folgte jetzt im Oktober - beide unter dem Pseudonym Edda Bork: „Angelehnt an meinen Mädchennahmen Hollenborg."
Da „Borg" schon vergeben war, wurde es eben Bork. Ihre Fans, die von Charakteren, Sprache, Spannung und der bis ins kleinste Detail erforschten Fantasy-Welt begeistert sind, müssen nicht lange auf Fortsetzungen warten. „Ich habe schon weitere vier Folgen in der Schublade und die siebte Folge ist in Arbeit", erzählt die Grundschullehrerin. Die Ideen und Gedanken, die sie in ihren Notizbüchern sammelt, fügt sie in den Ferien zu Geschichten zusammen - um Gefährten, Freundschaft, Abenteuer und spannende Welten. „Vorher muss ich mich allerdings frei machen vom Alltag. Schule und Schreiben sind strikt getrennt." Ihre Freude am Geschichtenschreiben und dem Schaffen kreativer Welten gibt sie allerdings gerne im Deutsch- und Kunstunterricht weiter, „beim Malen von Schatzkarten".

> Malen und Schreiben, das gehört für mich zusammen
>
> Diana Mesenkamp, Autorin und Lehrerin

Inspiration aus Filmen

Wenn sie eintaucht in ihre Fantasy-Welt entwickeln sich Dialoge, Namen und Figuren spontan. Inspiration für ihre fabelhaften Geschichten zieht sie auch aus Filmen wie „Herr der Ringe". Die Bilder ihrer Figuren oder Landschaften, die die magische Welt in ihrem Kopf entstehen lassen, malt sie auf und illustriert damit ihre Bücher. „Malen und Schreiben, das gehört für mich zusammen". Anfangs mit Tusche, inzwischen digital. „Das habe ich mir im Winter angeeignet."
Ihre Fans sind begeistert – das zeigen viele Reaktionen auf Instagram. Auch auf der Leipziger Buchmesse waren ihre Bücher schnell ausverkauft: „Als ich wegen des laufenden Schuljahres erst am Wochenende zur Signierstunde in die Fantasy-Halle kam, waren alle Bücher vergriffen". Regelmäßig gibt sie Lesungen in Buchhandlungen und Stadtbüchereien in der Region. „Es freut mich, die direkte Reaktion des Publikums zu sehen".
Die Faszination Fantasy ist in ihrer Familie „genetisch bedingt", schmunzelt Edda Bork. Ihr Bruder Hendrik Hollenborg entwickelt mit dem Team seiner Firma Vestgames in Datteln Fantasy-Spiele für den PC – mit großem Erfolg. Die Herstellung seines Rollenspiels „Eville" wurde 2020 von der Film- und Fernsehstiftung NRW gefördert.
Die kreative Dattelner Lehrerin hat auch für ihre Fans eine gute Nachricht: „Die magische Welt um Telamon wächst immer weiter."

Sabine Raupach-Strohmann

INFO

www.eddabork.de

Fotos: Volker Beushausen

EDDA BORK
TELAMON
FLAMMEN IN VALNIR
FANTASY

Langsamkeit als

Die grauen Langohren vom Eselhof Stimberg haben alle ihren eigenen Charakter. Eins haben sie aber alle gemeinsam: Sie sind liebe und einfühlsame Tiere. Die 18-jährige Hanna kennt die Esel genau und kümmert sich um die Tiere.

Abenteuer

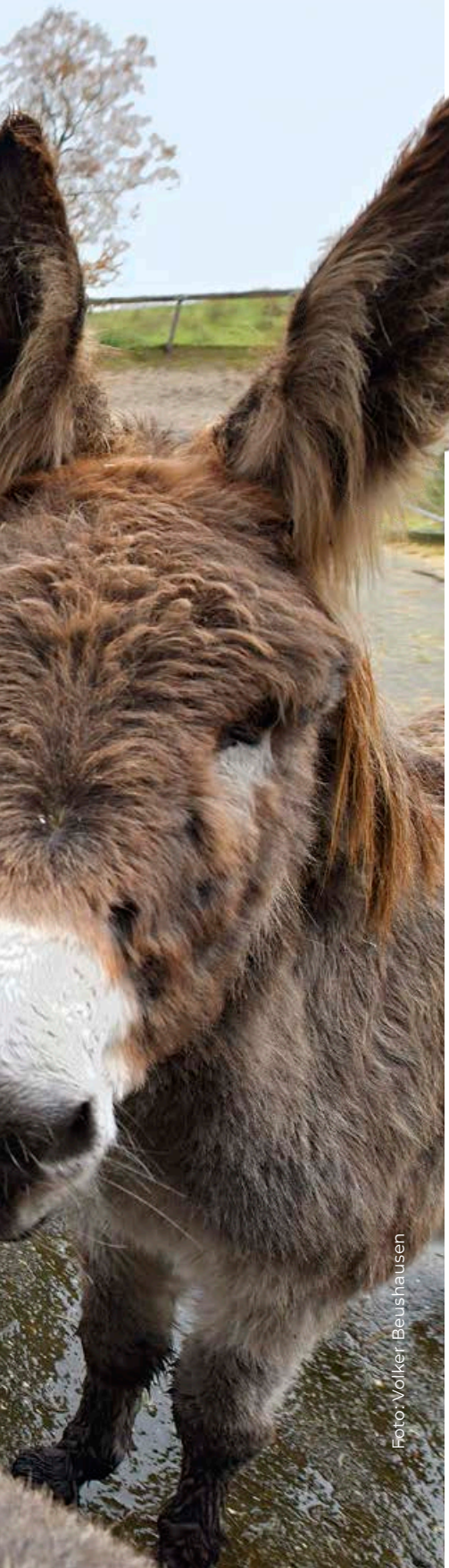


Foto: Volker Beushausen

Inmitten der Hektik des Alltags ist es manchmal notwendig, einen Gang herunterzuschalten und sich eine Auszeit zu gönnen. Eine Eselwanderung bietet dazu die perfekte Gelegenheit.

Auf dem Eselhof Stimberg steht nicht nur die entspannende Umgebung im Vordergrund, sondern vor allem der behutsame Umgang mit den Eseln, die hier zu treuen Weggefährten werden. Esel sind nicht nur äußerst charmante Tiere, sondern auch Meister der Entschleunigung. „Bei einer Eselwanderung steht nicht die Eile im Vordergrund, sondern das gemütliche Schlendern durch die Natur. Die Esel geben das Tempo vor, und man lernt schnell, dass der Weg das eigentliche Ziel ist", erklärt Jochen Stimberg vom Eselhof. „Der Eselhof Stimberg wurde im Jahre 2017 mit dem Ziel gegründet, gestressten Menschen einen Tag in der Natur zu ermöglichen", so der 51-Jährige. Die Grundregeln für eine Eselwanderung sind simpel, aber effektiv: kein Rennen, Aufmerksamkeit für die Esel, das Tier und die Natur im Blick behalten. „Der Esel bestimmt das Tempo, und man lernt, sich rücksichtsvoll auf das Tier einzustellen und sich dabei selbst zu entschleunigen", so der Experte. Schließlich hat jedes Grautier seinen eigenen Charakter. Harry etwa, ist ein verfressener Jungspund, der sich eseltypisch verhält, wenn er keine Lust mehr hat. Eseldame Toffifee gilt als kleine verwöhnte Prinzessin und ist eher schüchtern unterwegs. Toni ist mit seinen sechs Jahren schon eher sehr gelassen.

Achtsamkeit und Gemeinschaft

Beim Eselwandern gilt: keine Hektik – stattdessen achtet man auf die Bedürfnisse der Esel und lässt sich von ihrer Gelassenheit inspirieren. „Eselwanderungen eignen sich für die ganze Familie, Naturbegeisterte oder Arbeitskollegen. Die Touren sind so gestaltet, dass jeder mitkommt – ohne Druck, ohne Zeitlimit", erklärt Sandra Stimberg. Die Esel helfen dabei, den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten, Grenzen zu akzeptieren und die Zeit mit den Liebsten bewusst zu erleben. Denn die trainierten Tiere sind zwar liebevoll, haben aber auch ihre eigene Meinung. „Esel sind nun mal störrische Tiere", lacht das Ehepaar, das sich gemeinsam mit Tochter Hanna um die grauen Langohren kümmert. „Wenn der Esel beispielsweise mal stehenbleiben will, muss man eine kurze Pause einlegen", erklärt die 18-jährige Hanna. Die Eselwanderungen starten direkt vom Hof und führen durch direkte Zuwegung in die malerische Haard. Hier gibt es nicht nur eine Vielzahl von Wander- und Reitwegen, sondern auch Natur, die zum Innehalten einlädt. Das entspannte Tempo der Esel ermöglicht es, die Eindrücke zu genießen. Eine Eselwanderung auf dem Eselhof Stimberg bietet eine einzigartige Möglichkeit, zu entspannen, sich selbst zu reflektieren und dabei die Gesellschaft dieser liebenswerten Tiere zu genießen. Ein Erlebnis, das Körper und Geist guttut und bleibende Erinnerungen schafft.

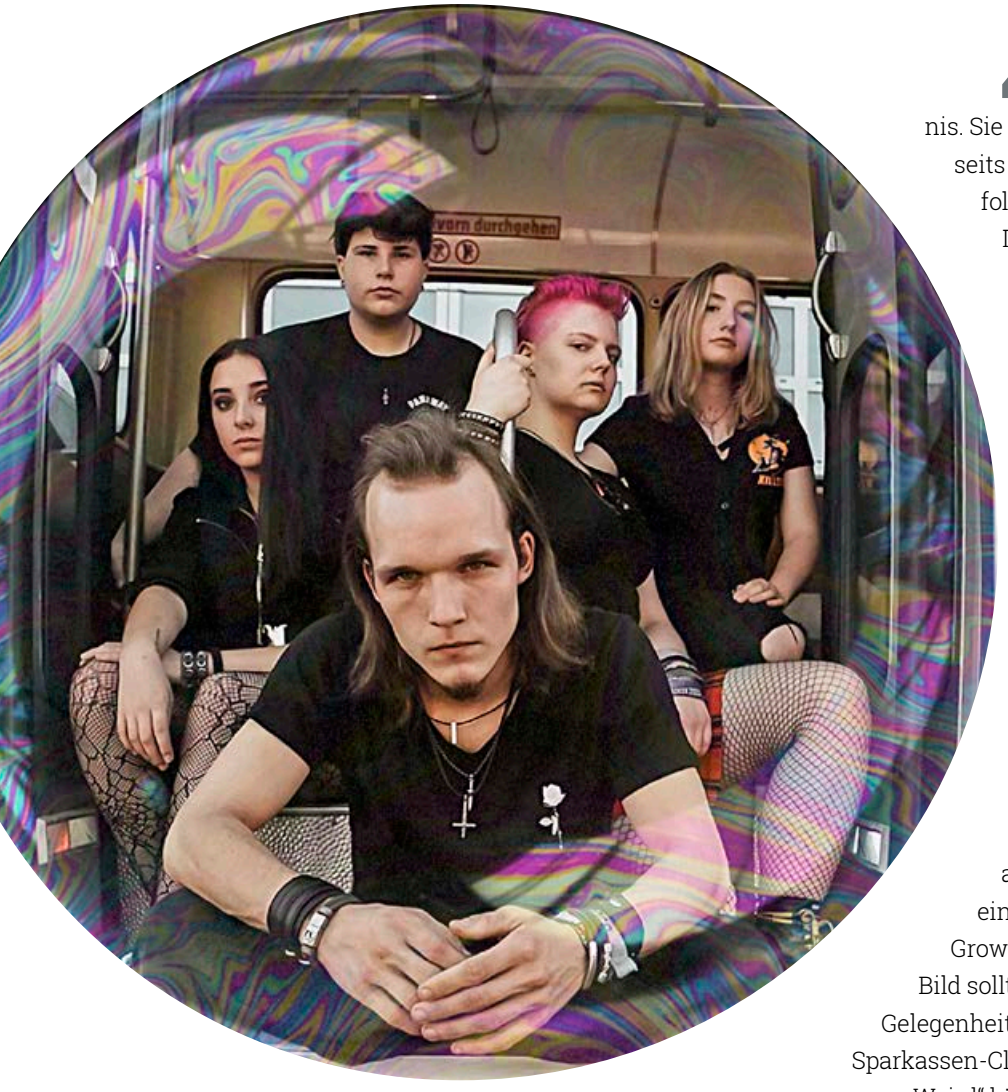
Jennifer von Glahn

INFO

Eselhof Stimberg
Recklinghäuser Str. 140 ·Datteln
Terminanfrage für 2024 unter 02363-32371
info@eselhof-stimberg.de · eselhof-stimberg.de

Heavy Sounds mit Seifenblasenkanone

Bühnen rocken und Herzen gewinnen! Beim Sparkassen-Clubraum stehen Talent, Leidenschaft und Originalität im Rampenlicht. Wir stellen Künstlerinnen, Künstler und ihren musikalischen Style vor – so wie die Dattelner Band Sweet Disaster.



Zwischen den Bandmitgliedern herrscht seit rund neun Jahren ein familiäres Verhältnis. Sie verbringen viel Zeit miteinander – auch abseits von Bandaktivitäten. Das scheint eines der Erfolgsrezepte für die lange Zusammenarbeit zu sein. Im Reich der Ordnung und Normen wirken die fünf Bandmitglieder wie ein Pixelfehler. Unkonventionell und grundverschieden erschaffen sie in ihrer Ästhetik ein Mosaik der Eigenheit. Eigenartig zu sein, ist auch der Kern des Schaffens und da sich hier niemand scheut, Gefühle auch mal herauszugrowlen, wird das spätestens im Song „Weird" deutlich. Eine Ode ans Außenseitertum, die schmerzt, aber auch vereint. Eigenartig ist schließlich auch nur ein Synonym für Exzentrik und die findet sich im legendären Falco-Cover „Out of the Dark". Schwierig also, ein Genre glasklar festzulegen. Aber wieso sollte man das auch? Ein bisschen Metalcore, ein bisschen Gesang, ein bisschen Growlen, ein paar fliegende Herzen. Ein Bild sollte man sich einfach selber machen, Gelegenheiten gibt es genug innerhalb des Sparkassen-Clubraum-Kosmos und darüber hinaus. „Weird" könnte einem bei den Live-Konzerten übrigens auch die Seifenblasenkanone erscheinen, die als Running Gag jedoch nicht mehr wegzudenken ist.

Dennis Kazakis/ Karoline Jankowski

Clubraum
www.sparkasse-clubraum.de

INFO —

sparkasse-clubraum.de
Instragram: @sweetdisaster_official

Fotos: Florian Skupin

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

ERFAHRUNGEN STEHEN IHM GUT!

DEIN ENGAGIERTES JA!

JETZT BEWERBEN!

Du willst ein ganz besonderes Jahr erleben? Dann wäre ein Freiwilliges Soziales Jahr oder der Bundesfreiwilligendienst bei uns genau das richtige für Dich! Weitere Informationen findest du unter:

www.erfahrungen-stehen-dir-gut.de

#MEINFSJ

Raus aus dem Baufinanzierungs-Dschungel!

Wir vergleichen für Sie die Zinsen von mehr als 400 Banken.

Sparkasse
Vest Recklinghausen