

DORSTEN ERLEBEN

Über **300**
Termine!
Veranstaltungs-
kalender
fürs Vest

Unser Thema: Entschleunigung

Mach mal langsam!

Manchmal braucht es ein Ventil, um entspannen zu können: Sängerin Kalinka zeigt, wie es geht.

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke



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 DORSTEN ERLEBEN

INHALT

Winter 2023/2024

Das Bild: Märchen-Mühle	06
News	08

DAS THEMA: ENTSCHEUNIGUNG

La Dolce Vita	12
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

Drei Gänge für ein Hallelujah	58
Was für ein Saustall	60

IMPRESSUM

DORSTEN 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, Anne-Marie Sanders, Jana Lotter, Matthias Noga, Sabine Raupach-Strohmann, Michael Wiese, Katja Engelstadt | **Fotos:** Volker Beushausen, Marco Stepniak, Felix Kleymann, Lisa Haselbach | **Titelfoto:** Lisa Haselbach | **Layout:** Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | **Satz + Litho:** RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | **Redaktionsassistent, 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.hertener-stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | **Kooperationspartner:** Jobcenter Kreis Recklinghausen • AGR mbH • Emschergenossenschaft und Lippeverband



Laaang-saaam

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

14



24

Kann das weg?

Auch in Zeiten sinkender Mitgliederzahlen werden Kirchen als Refugien geschätzt.





Unbändige Melodiecholie

Kalinka kam aus Südafrika nach Dorsten und brachte eine Menge Emotionen mit.



44

Jahresabrechnung

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

Von Sido und Snickers

Hush & Hype machen Werbung wieder cool.

54



56



62



Wulfen feiert

40 Jahre Gemeinschaftshaus Wulfen – und kein Ende in Sicht. Was im nächsten Jahr ansteht.

Die Mühle der Zeit

Foto: Marco Stepniak

Ein idyllisches Bild bietet ein Spaziergang durch Deuten, wo der Hamm-
bach von der historischen Mühle aus dem Jahr 1615 zur Teichstauung
führt. Die gut erhaltene Mühle an der Weseler Straße ist jedoch mehr
als nur ein visueller Genuss. Geschichte durchzieht jeden Stein und
Balken, denn 1908 wurde sie durch einen Generator zum Stromlieferanten
für die Müllerwohnung und die Brennerei auf dem Tüshaus-Hof. Nach
der Pensionierung des letzten Müllers 1970 wurde der Betrieb einge-
stellt, aber in den 80ern wurde die Mühle ein technisches Kulturdenk-
mal und Museum. Das kleine Kraftwerk liefert immer noch Energie für
den Museumsbetrieb. Ein weiteres historisches Artefakt ist das Deutener
Mühlenbrot, das nach wie vor im alten Ofen bei über 400 Grad über
Buchenholz gebacken wird. Neben dem Museumsbetrieb können auch
private Führungen außerhalb der Öffnungszeiten gebucht werden.
Zusätzlich werden Wanderungen durch die nahe Natur- und Kultur-
landschaft angeboten. Ein Rundum-Paket, das Erholung und Wissens-
wertes direkt vor der Haustür im Vest verbindet. **KE**

www.tueshaus-muehle.de







Foto: pixels3/frazerharris

Mit Pauken und Trompeten ins neue Jahr

Am 14.01. begrüßt ab 11 Uhr die Neue Philharmonie Westfalen das neue Jahr in der St. Ursula Realschule mit dem traditionellen Neujahrskonzert. „Tänze aus aller Welt“ ist das Thema der musikalischen Reise, zu der die Sparkasse Vest und die Stadt Dorsten gemeinsam mit dem musikalischen Ensemble einladen. Die Zuhörer erwartet eine bunte Mischung hin- und mitreißender Melodien. Ob es Kompositionen aus dem Hause Strauß, Tschaikowski oder Brahms sind: Das Publikum wird hier in ein Tanzuniversum aus Oper, Ballett und Konzert entführt. Dabei mischen sich leichte Klänge, Dynamik und gute Laune zu einem genussvollen Erlebnis im Matinée-Format.

— INFO —

www.neue-philharmonie-westfalen.de
Sonntag, 14. Januar, 11 Uhr
Realschule St. Ursula, Nonnenkamp 14

Elektrobeats für den Nachwuchs

Am 27.01. steht die Bühne im Treffpunkt Altstadt in Dorsten (Auf der Bovenhorst 9) ab 16.00 Uhr ganz im Zeichen der Kinder. Denn dann lässt „Nilsen“ die Bässe und Rhythmen erklingen. Der aus vielen Kinder-TV-Sendungen bekannte Musiker ist kein klassischer Kinderliedermacher. Seine Texte handeln nicht von Teddybären und Hoppelhäschchen. „Nilsen“ besingt Themen des Alltags, Themen, die die Kinder selbst kennen und die sie begleiten. Seine Texte sind lustig und doch auch kritisch. Seine Melodien sind nicht die vom Bi-Ba-Butzemann, sie sind modern und gespickt mit Beats. Eben Popmusik. (Nicht) nur für Kinder. Tanzen und Mitsingen sind hier ausdrücklich erlaubt. Ein poppiger Nachmittag mit und für begeisterte Kids ist wohl garantiert.

— INFO —

Treffpunkt Altstadt
Auf der Bovenhorst 9
Samstag, 27. Januar, 16 Uhr

Foto: Nilsen

Keine Kontrolle für die Lachmuskeln

Die Komödie „Außer Kontrolle“ von Ray Cooney („Out of Order“ im Original) verspricht einen luftig leichten Abend mit viel Lachen und Schmunzeln. Gezeigt wird hier die quirliche Geschichte mit all ihren Verstrickungen rund um den Staatsminister Richard Willey, der sich zu einem geplanten Stell-dich-ein mit einer Sekretärin der Opposition in der Suite des Westminster Hotels eingemietet hat. Es entsteht ein heillooses Durcheinander durch die Geheimhaltung vor seiner Frau, den Argwohn des misstrauischen Hoteldirektors und die Einmischung eines Detektivs, der an Originalität seinesgleichen sucht. Ob das angestrebte Verhältnis zur Angebeteten doch noch zustande kommt, können humorbegeisterte Zuschauer am Freitag, 5. Februar ab 20 Uhr in der Aula der St. Ursula Realschule miterleben.



Foto: Thomas Grünholz

— INFO —

www.rs-stursula.de
Montag, 5. Februar, 20 Uhr
Realschule St. Ursula, Nonnenkamp 14

Auszeichnung für besondere Sportler

Am 23. Februar ist es wieder so weit: Auszeichnungen und Ehrungen erwarten die Sportler, die sich im vergangenen Jahr durch besondere Leistungen hervorgetan haben. Jährlich laden der Sportlerverband Dorsten, die Stadt Dorsten und die Sparkasse zu diesem traditionsreichen Event ein. Vorschläge zur Auszeichnung machen kann vorab jeder. Ob es sich dabei um Einzelsportler oder auch Mannschaften handelt, spielt keine Rolle. Zudem werden an diesem Abend auch Menschen geehrt, die sich um den Sport besonders verdient gemacht haben. Im Anschluss an den offiziellen Teil des Abends wird danach in Kooperation mit der BG Dorsten wie gewohnt noch zur Party des Sports gebeten. In der Juliushalle/ KIA Baumann Arena darf dann ausgiebig getanzt und gefeiert werden.



Foto: privat



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 Sonnenergie-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 herausschicht. Platz drei ging an eine Arbeit, die die Verbindung von Menschen zum Ausdruck bringt.

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

Kalender im Shop:
recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop

Fotos links : Adobe/stock/I LOVE PNC, Giulio Fornasar, iStock/master1305



Foto: Marco Stepiak

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 Dorsten und Umgebung.



(Selbst-)Liebe geht durch den Magen

Der Begriff „La Dolce Vita“ geht auf den gleichnamigen Film des Regisseurs Federico Fellini aus dem Jahr 1960 zurück. In Fellinis Film ging es um das ausschweifende Nachtleben von Italiens Oberschicht. Als Lebensgefühl hauiert der Begriff noch heute in aller Munde. Krabben und Trüffelpasta, dazu ein Gläschen Grappa oder feinsten Espresso aus der Bialetti – auch als Tourist weiß man, sich mit italienischer Feinkost das Leben zu versüßen. Das heimelige Gefühl hat den Film überlebt, sogenanntes Soulfood sowieso. Tonio Abbruzzi ist Tausendsassa, vor allem aber apulischer Koch, den es ins vor 40 Jahren ins Vest verschlagen hat. Mittlerweile leitet er ein Restaurant und zahlreiche italienische Kochkurse in der VHS Dorsten. Studium und die tägliche Auseinandersetzung mit der italienischen Kultur machen ihn zu unserem Experten für Self-Care. Wir fragten, wie man Sorglosigkeit und einen Sinn für Schönes auch im klimatechnisch durchwachsenen Deutschland umsetzen kann. Tonio Abbruzzi gab uns fünf Mantras für „La Deutsche Vita“ mit:

- Authentizität** Tu woran du glaubst. Sich zu verstellen macht unglücklich.
- Achtsamkeit** Nimm dir mindestens eine Stunde am Tag für dich. Tonio kocht in dieser Stunde immer ein Gericht, nach dem sich sein Herz gerade sehnt.
- Familie** Ob Wahlfamilie oder Verwandtschaft – kümmere dich um die Menschen, die du liebst. (Zum Beispiel mit Trüffelpasta).
- Leidenschaft** Finde die Sprache deiner Seele. Tonios Sprachen sind Kochen und die Musik. Felicitá. Nanana.
- Nächstenliebe** „Tu Gutes und vergiss es, tu Schlechtes und vergiss es nie“, sprach Tonios Vater. Anderen helfen sei selbstverständlich, einzig was man bereut, das laste auf einem.

Um La Dolce Vita zu leben, muss man sich selbst kennen lernen. Das kann man sehr gut bei einem von Tonios Kochkursen an der VHS Dorsten, die er seit 2008 gibt. Dort gibt es noch mehr Geheimnisse und Rezepte vom alten Maestro höchstpersönlich.

Matthias Noga

— INFO —

www.abbruzzi.de
www.vhsundkultur-dorsten.de

Völlig losgelöst

Seit Anbeginn der Zeit versuchen Menschen, sich zum Lachen zu bringen. Diese Emotion zu wecken, ist nicht einfach. Lachen bei Comedy ist ein Reflex, den wir nicht steuern können. Wir haben eine Dorstenerin gefunden, die Menschen unter fast allen Voraussetzungen zum Lachen bringen kann: Entspannungspädagogin Christina Zunke.

Ohne Pointen und Flachwitze, dafür mit einer viel erfolgreicherer Methode: Lachyoga. Einfach, grundlos, effektiv. Denn hier geht es um die bewusste Entscheidung. „Das Gehirn unterscheidet nicht, warum man lacht. Es weiß nur: Lachen ist gut. Nutzen wir also diese Ressource, die uns einfach zur Verfügung steht“, so Christina. Denn: Lachen tut dem Körper gut. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, die Atmung vertieft, die Organe massiert, Endorphine ausgeschüttet – kleiner Lacher, große Wirkung. Gerade im Alltag, der von kleinen Stressigkeiten durchzogen ist, die einem gerne mal die Laune verhaseln: Deadlines, nervige Mitmenschen, zähflüssiger Verkehr. Der Gemütszustand gleicht einem handwarmen Dosenbier. „Gründe zum Lachen sind limitiert, macht aber gar nichts, die braucht man ja nicht“, präsentiert Christina ihre körpereigene Ressource schon im Gespräch. Hahaha!

Gründe zum Lachen sind limitiert, macht aber gar nichts, die braucht man ja nicht.

Christina Zunke
Entspannungspädagogin



Einfach tricksen

Aber Lachen, wenn einem die Vorfahrt genommen wird, ist schon eine Stufe für Fortgeschrittene. Christina fängt klein an. „Ich weiß, dass es komisch ist, einfach nur ‚Hahaha‘ zu sagen. Deshalb verbinde ich es mit kleinen Aktivitäten und der Gemeinschaft. Man hat etwas zu tun und ist nicht alleine bescheuert“, sagt die gelernte Pädagogin, die schon den Sozialdienst eines Seniorenheimes leitete. „Mir ist es wichtig,

Menschen nicht zu überfordern.“ Deshalb wird in ihren Kursen – ob in der VHS oder an einem Montagabend in kleiner Runde im Kinderparadies der Mercaden – immer wieder die Lachcreme ausgepackt, die Lachrakete gezündet oder das Lachmotorrad gestartet. „In der Gemeinschaft verstärkt sich der Effekt noch“, sagt sie und verweist auf die perfiden Mechanismen, mit denen wir uns selbst austricksen können. Jemandem beim Lachen zuzusehen, erinnert das Gehirn daran, dass es gerade offenbar lustig zugeht. Wenn wir dann die Hände in die Luft werfen oder die Siegerpose einnehmen, gibt es noch ein Sahnehäubchen obendrauf. Das Gehirn denkt, wir stehen auf dem goldenen Treppchen und haben den Oscar für die beste Comedy-Einlage gewonnen. So fühlen wir uns dann auch.

Red Nose Drive

Wer also mal so richtig abkichern, sich ins Fäustchen lachen und rumgackern will, meldet sich bei der VHS oder direkt bei Christina. Wer einen kleinen Tipp für den Alltag will, sollte jetzt besonders aufpassen: „Das Thema Autofahren ist offenbar sehr heikel. Deshalb habe ich immer eine rote Clownsnase dabei. Ich bin ja selbst impulsiv“, verrät Christina, deren Dynamik ohnehin unverkennbar ist. Wenn es also brenzlig wird, setzt sie sich diese Nase auf. Damit ist jedem Ärger der Wind aus den Segeln genommen. „Die Leute denken, ich verarsche sie, aber das macht nichts. Sie lachen trotzdem und das entspannt die Situation sofort und für alle“.

Karoline Jankowski

— INFO —

www.vhsundkultur-dorsten.de
www.sinnich.info



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.

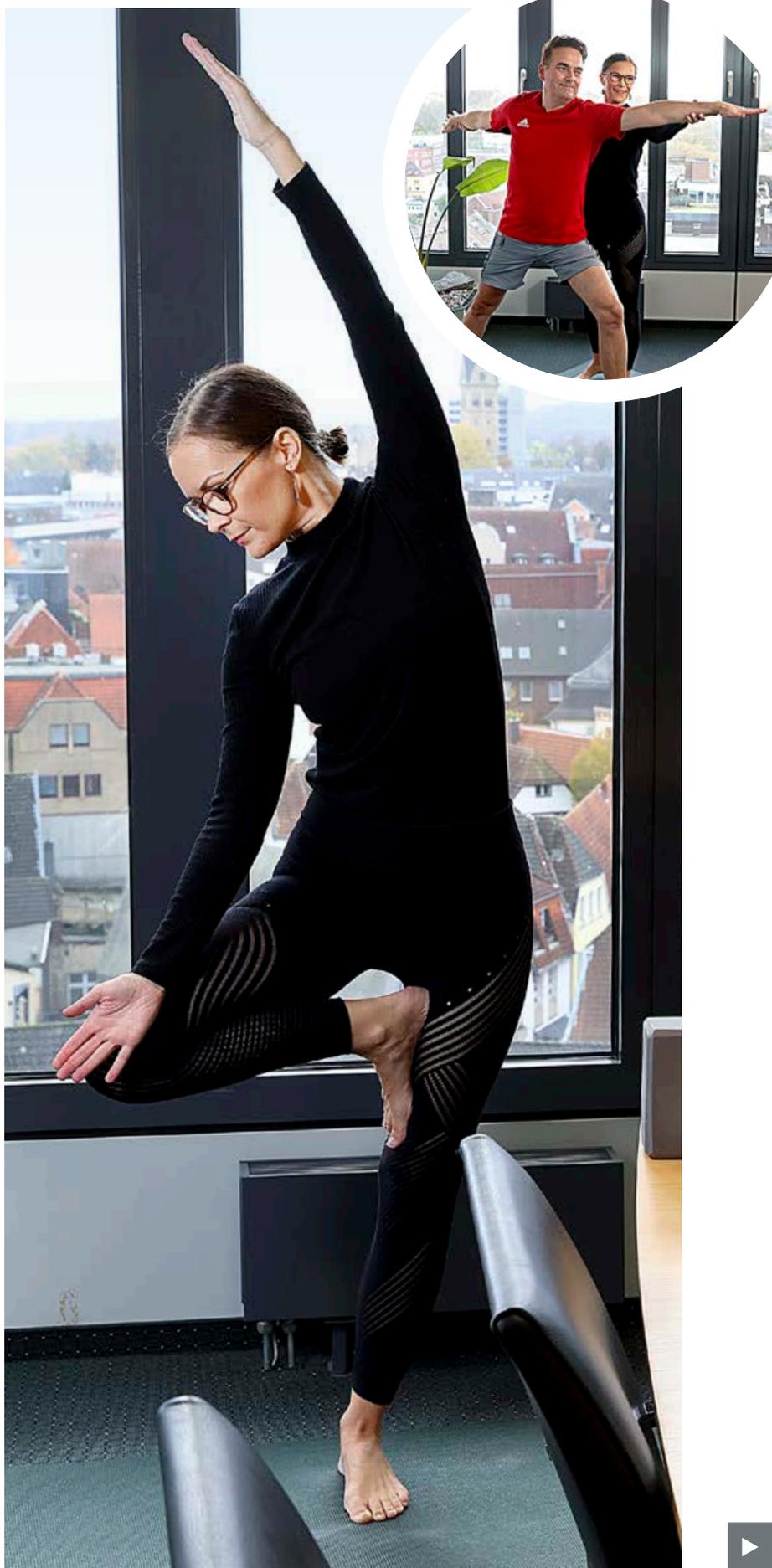


Stress lass nach

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/DCLimages

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**

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

— INFO —
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.



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.

Auch Work-Life-Balance kann sehr anstrengend sein.

Prof. Dr. Willi Neumann
Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeut

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.

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.

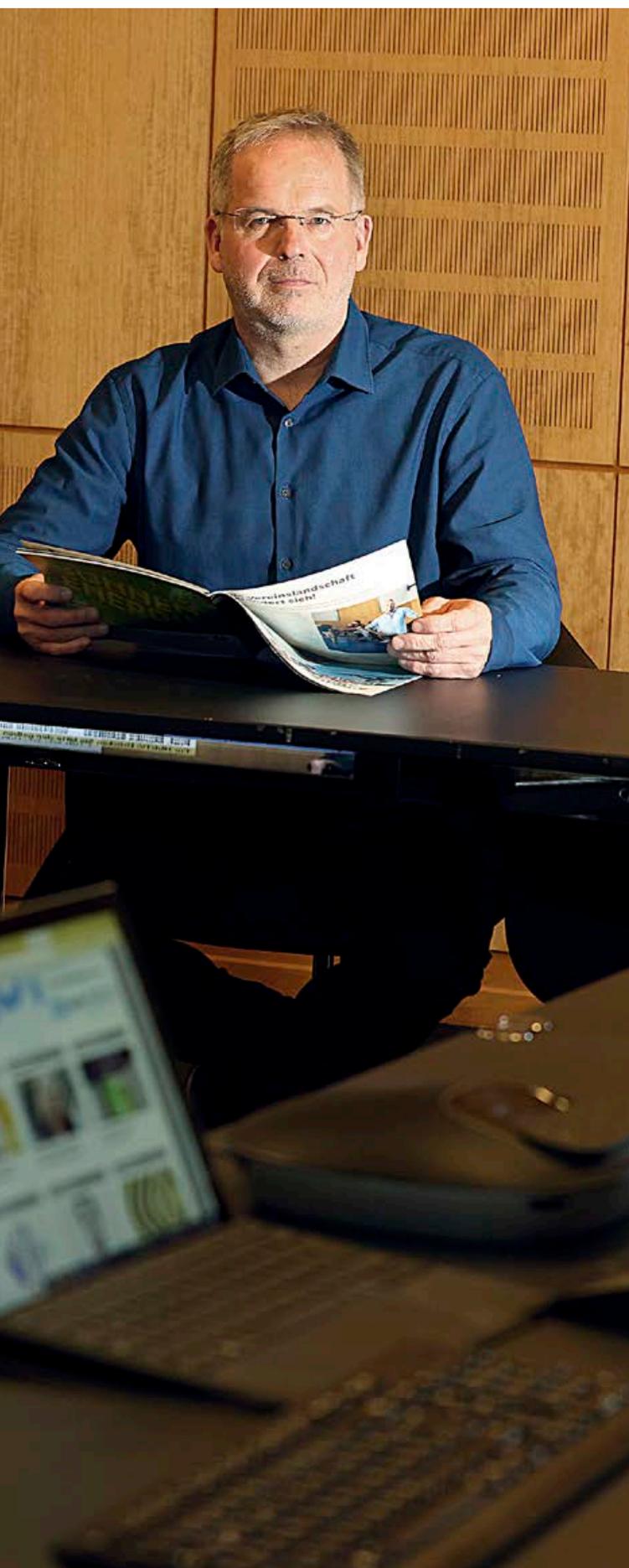
Gespräch: Karoline Jankowski und Jörn-Jakob Surkemper

— INFO —

Prof. Willi Neumann:
www.kunsthof.de/igp-gqm
igp-gqm@t-online.de
Buchtipps: 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.



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

Foto: Marco Stepniak

— 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

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 ätherischen Ölen ein wohltuendes Aufguss-Erlebnis für Körper und Seele.

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-Schwwestern 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 Gutscheinebuch 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.

Kreative Oase: Kunsthof Knoop in Hertten

Auch nach vielen Jahren voller Betriebsamkeit hat der Kunsthof Knoop in Hertten-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 Kreislauf-funktionen aus.“ Qigong stammt ursprünglich aus der traditionellen chinesischen Medizin und wird dort als Selbstheilungsmethode eingesetzt.

www.komm-ins-bewusstsein.de



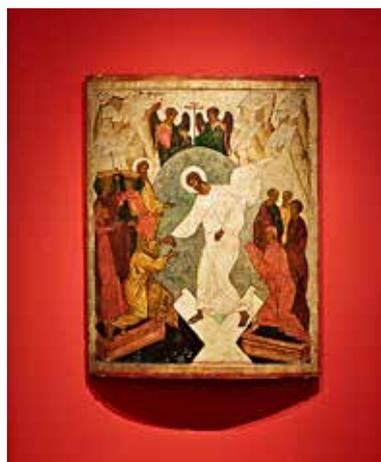
Ikonen der Spiritualität

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.

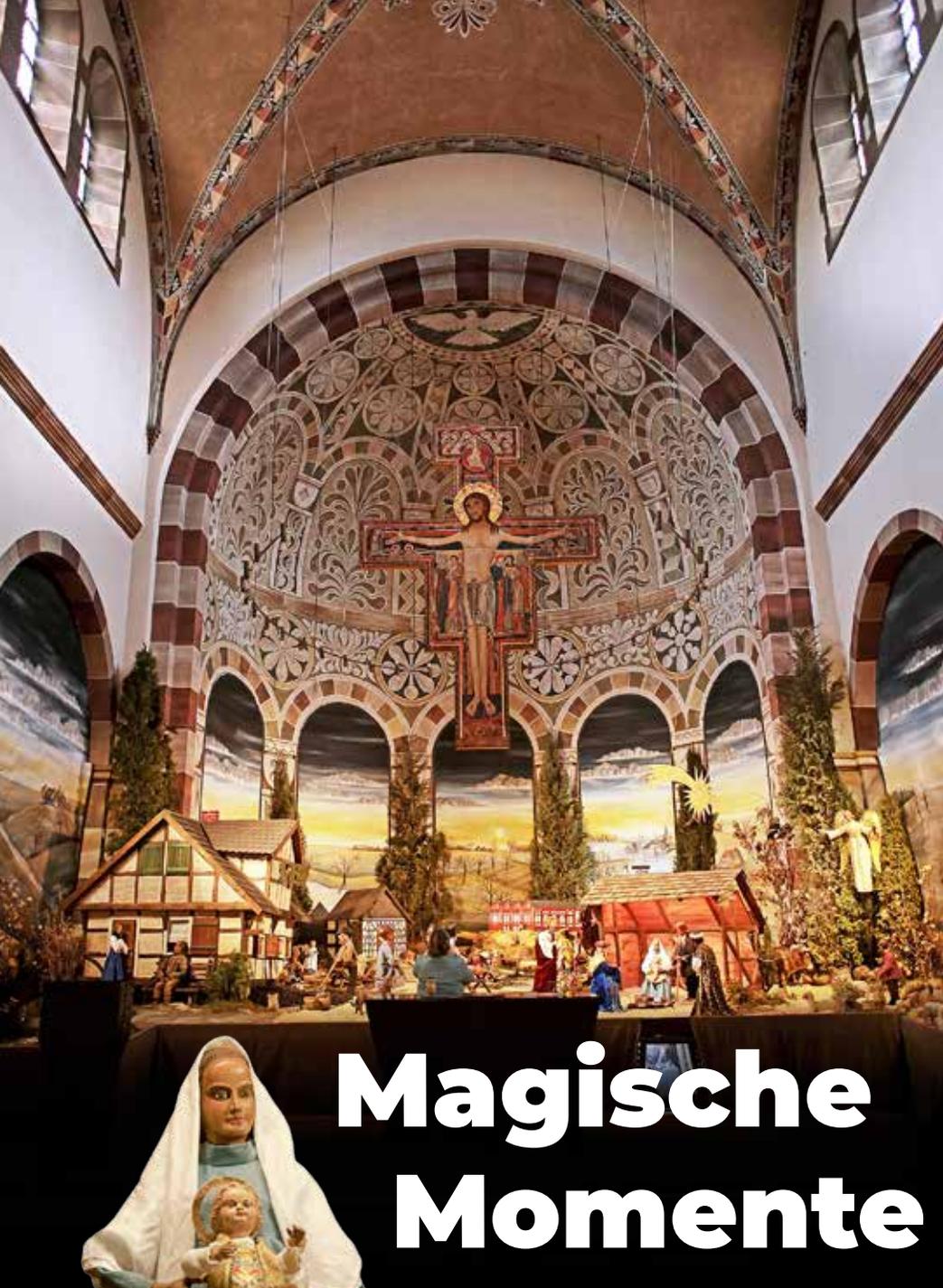
www.ikonen-museum.com



Foto: Barbara Lau



Fotos: Ferdinand Ulrich



Magische Momente

Die Krippenlandschaft in der Franziskuskirche Stuckenbusch lädt zum Innehalten ein.

Fotos: Andre Chrost

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



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 ausgefallen 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.“



Lederjacke	12 Euro
Hemd	4 Euro
Top	2 Euro
Rock	4 Euro
Strumpfhose	1 Euro
Tasche	3 Euro



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

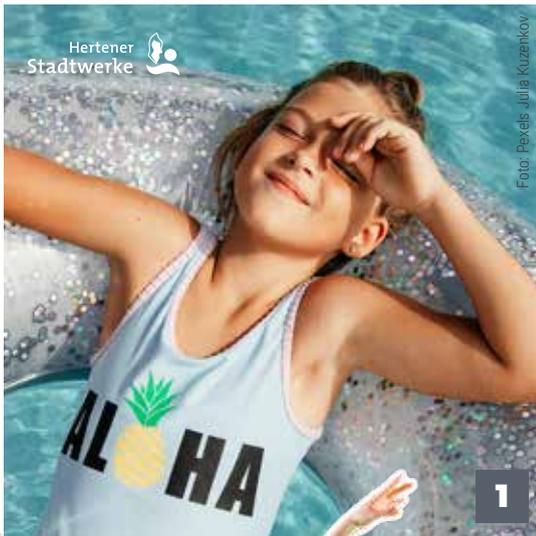
Schal 1,50 Euro
Gürtel 1,50 Euro
Pulli 3,50 Euro
Jacke 5,00 Euro
Jeans 10,00 Euro

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.“





Hertener
Stadtwerke

Foto: Pexels Julia Kuznetsov

1

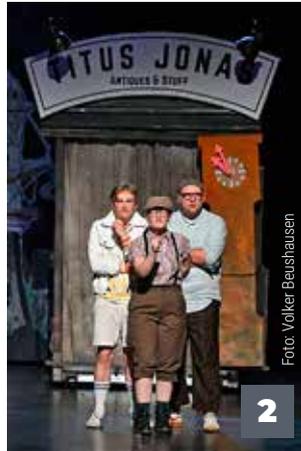


Foto: Volker Beusthausen

2



Foto: Lars Labon

3



Sparkasse
Vest Recklinghausen

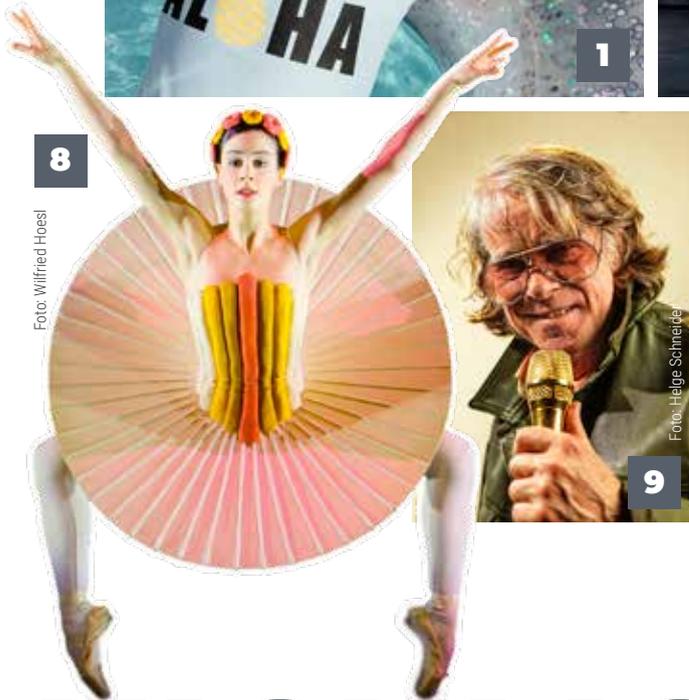


Foto: Wilfried Hoestl

8

Foto: Heige Schmeide

9



Foto: Fergus 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



Foto: El Mobjelen

4



Foto: Frank Eidel

5

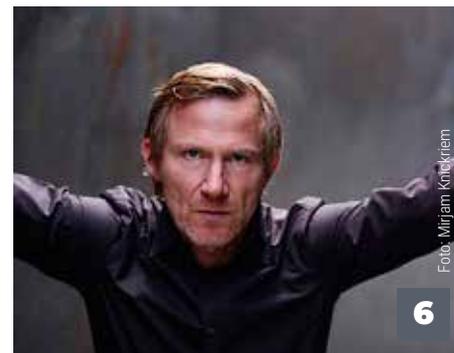


Foto: Mirjam Knickriem

6



Foto: Robert Lentzsch

12

11



Foto: Nacht Musical

14



Foto: Teresa Reichl

13

9 Helge and his Traveling Stars: Katzeklo auf Rädern

Romantisch-ulkiger Unsinn vom Meister des Musik-Kabarets.

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 Noël
 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-Hochlar-mark / 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 Hoheward
 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



Foto: Stadtwerke Herten

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

Hertener
 Stadtwerke



Foto: Die Toten Ärzte/privat

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

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-Café 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

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.

Rauhnächte und Winterzauber: Märchenabend zum Jahresbeginn für Erwachsene

Fantastische Stunden mit Schneeköniginnen und verschneiten Märchenwelten.

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



Foto: pexels-cottonbro-studio

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! – Sternzelt und
Sphärenklänge - WERNER
WORSCHKECH
Sternwarte

 **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 Patienten-
verfügung
Matthias-Claudius-Zentrum

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

 **OER-ERKENSCHWICK | 17:30**
Neujahrskonzert
Landespolizei-Orchester
Kirche St. Josef

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
Streifenzug 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

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



Foto: pexels/kindestmedia

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: 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 Stelzer: Reg dich nicht auf. Gib nur Falten!
 Stadthalle

DORSTEN | 19:00
Sportlerehrung 2023
 Juliusshalle/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 Stelzer 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-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

Salsa Schnupper-Workshop

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

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



Foto: pexels - Marko Zirdum

DONNERSTAG | 29.02.

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

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

DONNERSTAG | 29.02.

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Don Giovanni
Ruhfestspielhaus

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.

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-Jäh-

rige. „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**

Ich lebe jetzt – aber man muss weiterdenken, denn ich habe Ziele im Leben.

Cedric Hesse, 24, Karosseriebauer

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO

www.sparkasse-re.de/deka

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



— 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

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 verboten 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-

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.



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.



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 vergangenen 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

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 vollläuft?

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 lassen.

Fotos: Klaus Baumers, Adobe Stock/Alexander Potashev

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 Prött

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

INFO

IKT – Institut für Unterirdische Infrastruktur
www.ikt.de

Stolz auf die Spardose

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



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



— 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 Energie-

dienstleistungen. 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.

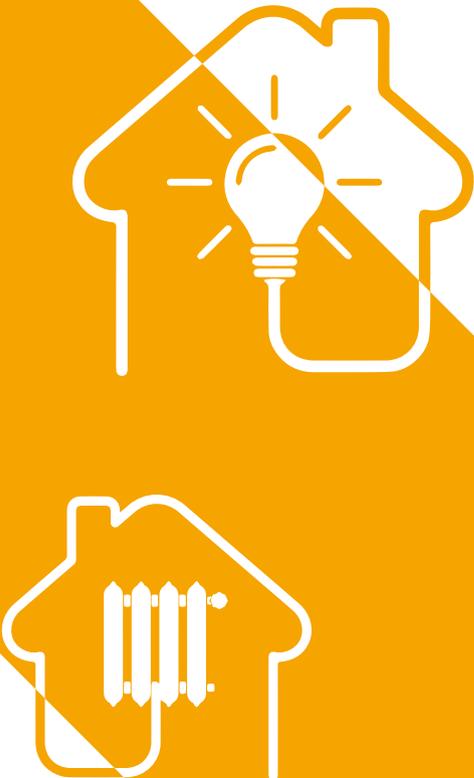
Jennifer von Glahn
Anne-Marie Sanders



Foto: Markus Mucha

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

Evangelos Kamarakis



Hertener
Stadtwerke

INFO

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

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 Erlebniscutscheinen 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 



Weniger Rap, mehr Real-Life



Die Dorstenerin Christina Rieger hat mit dem Verwirklichen früh angefangen: In der Hochzeit der Emo-Phase gründete sie ihre Marke, die später als „Fuchsteufelwild“ Insignie einer Subkultur wird. Als Videoproduzentin etabliert sie sich als operative Kraft in der Musikindustrie.



Die Jägermeister-Büste als Symbol des Umschwungs: Phil, Christina und Kevin (v.l.n.r.) haben viel zusammen geschaffen – vor allem eine gesunde Leitkultur.

Zusammen mit ihren Kollegen Phil und Kevin fängt sie an Konzepte für Kampagnen zu entwerfen, Musikvideos zu planen und umzusetzen. Irgendwo bei Jennifer Rostock fing es an, irgendwann steht sie mit Hühnern und einem Pferd im Asia-Markt - „...und Frauen, die im Kühlschrank tanzen. Wir durften uns kreativ ausleben und haben uns nicht bremsen lassen“, erzählt Christina enthusiastisch, „wir waren so voller Energie und Elan“. Eine wilde Achterbahnfahrt durch die Musikvideowelt beginnt: Bis in die frühen Morgenstunden hängen sie auf Pressspanplatten, basteln Steinzeit-Controller aus Styropor und kleben Swarovski-Steine auf Basketbälle. Durch die Venen fließen Cortisol und Koffein um die Wette. Manchmal schläft man nur drei Stunden, aber das passt schon. Der Kunde soll zufrieden sein, vor allem ist der Anspruch an sich selbst aber hoch. Phil, Kevin und Christina haben ein Ziel: Es muss krass sein. 700 Liter Herzblut.

Immer. Eigentlich, so zeigt es das Portfolio, läuft es astrein. Badmomzjay, Kool Savas, SSIO und Summer Cem – die großen Namen der Rap-Szene dekorieren die Vita, Requisiten aus den Videos das Büro. Christina erklärt: „Größere Projekte und Budgets bringen auch größere Erwartungen mit sich. An und von uns.“ Die „neue“ Generation stellt sich wiederum der Herausforderung, viel in weniger Zeit für weniger Geld zu tun, um sich zu etablieren. Der Kapitalismus streichelt alle beruflichen Nischen. Als Freelancer ist man unweigerlich darin verstrickt.

Business ohne Burnout

Was ist also die Konsequenz? Weitermachen, und sich irgendwann wie Zuckerwatte in Wasser auflösen? Oder, erklären sie, „aus Liebe zum Job die Weichen umstellen. Im Kopf und unternehmerisch“. Ein Klick auf die Website illustriert die Worte: Zwar gucken da immer noch Kool Savas und Tarek K.I.Z. aus dem Rechner, die Hall of Fame des Rap wird aber

von einer anderen Sparte abgelöst: Brands. Snickers, Airwaves, Jägermeister. Aber auch: L'Osteria oder Lidl, die bürgerliche Mitte des Konsums. „Wir wollen unsere Expertise aus der Musikwelt umsetzen und neue Impulse schaffen, unsere Kreativität fördern und immer wieder das Unmögliche möglich machen“, erklärt Kevin. Wenn man, so viel Pathos hier auch triefen mag, seine Träume verfolgt, kommt man nicht umhin, in den Graubereich zwischen Hingabe und Resilienz zu geraten. Es gibt Kollateralschäden, die man einpreisen muss und das ist soweit auch ok. „Wichtig ist, dass man herausfindet, wo die subjektiven Grenzen liegen und, dass man sie zieht“, ist sich das Hush & Hype-Team unisono einig.

Karoline Jankowski

— INFO —

www.hushandhype.de
Instagram: @hushandhype

Mit Kanonen auf Gänseblümchen

Kalinka erlebt schon ihr ganzes Leben lang Musik. Aufgewachsen in Südafrika war die heute 31-jährige Sängerin der Slaughtering Daisies aus Dorsten von Melodien und Instrumenten umgeben.

In der Familie und im Freundeskreis wurde so regelmäßig musiziert wie in einem alten Disney-Film, jede Party wurde zum spontanen Konzert. Mit 14 Jahren stand sie zum ersten Mal auf der großen Bühne. Begleitet von zwei ihrer fünf Schwestern spielte sie endlich ihre eigene Musik vor Publikum.

Seither haben sich zwei Rituale entwickelt: ein Shot Whiskey vor dem Gig und barfuß spielen auf der Bühne. Das Lampenfieber ist sie damit noch nicht losgeworden, geschadet hat es aber auch nicht. Es war die Liebe, die Kalinka vor sieben Jahren auf verschlungenen Wegen nach Dorsten führte. Vieles hat sich seitdem in ihrem Leben verändert, doch ihr musikalisches Schaffen ist eine Konstante geblieben. Der Deckname für ihre Kunst lautet Slaughtering Daisies. Wenn man Kalinka singen und klimpern hört, ist ein Gefühl so sicher wie ein Banktresor: unbändige Melancholie. Mal mit verletzlich gehauchten Phrasen, mal mit rauem Schrei schleudert Kalinka uns ihre Weigerung entgegen, mit ihrem Innersten allein zu leben. Sie nimmt uns mit in Momente, die sie mitgenommen haben und schafft es mit eindringlichen Gitarrenmelodien eine Stimmung zu erzeugen, die an Bands wie Bon Iver oder Angus & Julia Stone erinnert.

Mehr Wut

Privat hört sie viel Jazz, Folk, Grunge und Oldies wie Leonard Cohen. Diese Einflüsse blitzen in ihrem Songwriting immer wieder auf. Wer also hofft, auf die übliche Pop-Formel Strophe-Bridge-Refrain in endloser Wiederholung zu treffen, sieht sich enttäuscht. Insgesamt erleben wir gefühlvolle Singer-Songwriter-Musik, die Eindruck hinterlässt – der Soundtrack für einen Spaziergang durch den Laubwald im Herbst oder einen heißen Glühwein im deutschen Winter. In Zukunft soll sich in die Klänge aus dem Hause Slaughtering Daisies etwas mehr Wut mischen. Am akustischen Stil soll sich aber nichts ändern. „Ich hatte in letzter Zeit viele Gründe wütend zu sein – warum sollte ich das nicht in meiner Musik ausdrücken?“, fragt die Sängerin lachend. Wir sind gespannt, was uns erwartet.

Matthias Noga



— INFO —

sparkasse-clubraum.de

Instagram: [@inshardsofficiel](https://www.instagram.com/inshardsofficiel)

Instagram: [@slaughtering_daisies](https://www.instagram.com/slaughtering_daisies)

Soundcloud: [Slaughtering Daisies](https://www.soundcloud.com/slaughteringdaisies)

Youtube: [@slaughteringdaisies5921](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Foto: Lisa Haselbach





2000 Kilometer hat Gabriele Reiß mit „Lupina“ in den Alpen schon bewältigt. Seinen Namen verdankt das robuste Hollandrad den aufgemalten Blumen. Vor ihrer ersten gemeinsamen Reise haben beide auf Strecken auch in Dorsten trainiert.

Mit dem Hollandrad über die Alpen

Was du liebst, musst du tun. Klingt wie ein Kalenderspruch, ist aber das gelebte Motto von Gabriele Reiß: In Dorsten fühlt sie sich heimisch, in den Alpen lebendig.

Mit fast vierzig hatte sich Gabriele Reiß bei einer Wanderung in die Alpen verliebt und in 35 Wochentouren auf eigene Faust viele Gebiete erwandert, seit einigen Jahren ausgebremst durch fortgeschrittene Kniearthrose. Seitdem meistert die quicklebendige 70-Jährige diese Berg- und Talabenteuer mit „Lupina“, einem in Kalifornien gebauten Drei-Gang-Hollandrad. Fahren, gehen, fahren, gehen – 16 Tage lang hat sie 2021 auf ihrer „Unmöglich schönen Reise“ von Salzburg zur Adria auf 450 km mit 3.500 Höhenmetern ihren Kniegelenken ein Schnippchen geschlagen.

„Ob etwas geht oder nicht, weiß ich erst, wenn ich es versucht habe“, sagt die studierte Diplom-Sozialarbeiterin. Für ihre Touren verlässt sie etliche Komfortzonen: kein GPS, keine vorgebuchte Unterkunft, kein Motor, nur Wanderkarten, leichtes Gepäck und eine Isomatte für Notübernachtungen auf der Wiese. „Nicht zu wissen, wo ich am Abend den Kopf aufs Kissen bette, ist etwas, das ich aushalten lernen musste.“

Fünftes Alpenbuch

Dank ihres Fahrrades, mit dem man nicht „Tempo machen“ kann, radelt sie entschleunigt über die Alpen. „Ich rase nicht. Ich will kei-

nen Sturz riskieren. Und ich will alles in mir aufnehmen und abspeichern, damit ich es in meinem Buch weiterzählen kann.“ Denn Schreiben ist die weitere Passion von Gabriele Reiß. Im nächsten Jahr veröffentlicht sie ihr fünftes Buch über die Alpen – mit Geschichten aus dem gesamten Alpenraum. Gabriele Reiß hat ihre Leser auch in Oer-Erkenschwick: Bei ihren Lesungen fesselte sie ihre Zuhörer im Kultur-Café des Matthias-Claudius-Zentrums.

Leben als Fluss

In vier Reiseberichten, erschienen im Selbstverlag, wandern ihre Leser jeden Meter mit auf ihren außergewöhnlichen Touren durch die Alpen – zunächst zu Fuß mit einer Freundin, danach allein mit Lupina. Sie lässt teilhaben an allen Beobachtungen, Erlebnissen, Hindernissen, Herausforderungen und Schwierigkeiten, die sie meistert – und ihren Gedanken. „Im stillen Zuhören und Zusehen lernte ich das Wesen des Flusses kennen, seine Aufgaben im Naturkreislauf, taten sich neue Horizonte auf. Und ich verstand, so klar wie noch nie, dass auch mein Leben ein Fluss ist“, zitiert Gabriele Reiß aus „Geliebter Fluss“, ihrem zweiten Alpenbuch: von Passau zum Ursprung des Inn in Graubünden auf 2500 Metern Höhe – natürlich gegen den Strom!

Auch in ihren inzwischen über 160 Vorträgen bundesweit nimmt sie ihre Zuhörer mit. Als „Sehnsuchtsstifterin“ macht sie Mut, sich was zu trauen, Unbekanntes zu wagen und zu planen, Ziele zu setzen und sie auf eigenen kreativen Wegen zu erreichen, nicht aufzugeben, wenn es schwierig wird, der Kniearthrose zu trotzen. „Wandern, radeln, Abstiege meiden, Etappen kürzen: Kommt es nicht in jeder Lebensphase darauf an, den ganz persönlichen Weg zu finden?“

Kraft der Sehnsucht

Als dreifache Mutter und engagierte Sozialarbeiterin in der Kinder- und Jugendarbeit und Erwachsenenbildung hatte sie stets das Wohl anderer Menschen im Blick – so auch 20 Jahre lang im Diakonie-Seniorenheim „Maria Lindenhof“. Umso mehr genießt sie es, als „Best Ager“ in den Bergen ganz mit sich allein zu sein – wie auch später beim Schreiben. „Die geniale Kraft der Sehnsucht treibt mich an wie eh und je. Ich werde ihr folgen, solange, bis ich im Ohrensessel sitze und sich alle Bergabenteuer allein im Kopf und in den Büchern abspielen, die ich geschrieben habe.“

Sabine Raupach-Strohmann

— INFO —

Gabriele Reiß
gabriereiss@aol.com
www.gabriele-reiss-wandert.de

Nette Nager in Not

In der Welt der Nagetiere haben Meerschweinchen einen besonderen Platz als beliebte Haustiere. Doch nicht immer verläuft ihr Leben in den besten Bahnen. Hier setzt „Schwein gehabt“ an.



Claudia Greim ist den kleinen Nagern verfallen. Die Meerschweinchenliebhaberin aus Castrop-Rauxel steckt hinter „Schwein gehabt“. Sie startete ihre Mission mit dem Wunsch, ihre Erfahrungen als Meerschweinchenhalterin zu teilen und Gleichgesinnten zu helfen. Aus ihrer informativen Online-Plattform wurde mit der Zeit eine aktive Hilfe vor Ort – eine private Notstation, die sich der Rettung von Meerschweinchen verschrieben hat. Ihr Ziel: Meerschweinchen in Not aufnehmen, pflegen und in ein liebevolles Zuhause weiterzuvermitteln. Im Durchschnitt tummeln sich zehn Meerschweinchen in einem sehr großzügigen Gitterhaus mit viel Fläche; zu Spitzenzeiten sind es 30 oder sogar mehr Tiere. Hier gibt es nicht nur genügend Streu, Heu und Stroh, sondern auch zahlreiche Häuschen, Unterschlupfe, Spielzeuge und sogar Hängematten und Kuschelrollen. „Schwein gehabt“ legt besonderen Wert darauf, den Schützlingen das ideale Übergangszuhause zu bieten.

Echte Tierliebe

Die Notstation nimmt Meerschweinchen aus verschiedenen Gründen auf, päppelt sie auf und behandelt sie bei Bedarf tierärztlich. Claudia Greim kennt viele Ursachen, weshalb Menschen ihre Tiere abgeben: Mal sind sie (ungewolltes) Weihnachtsgeschenk, mal besteht einfach „keine Lust mehr auf die Tiere“, und mal haben diese sich durch Unwissenheit der Halter stark vermehrt. „Leider sind ein Großteil der Tiere, die bei uns abgegeben werden, krank oder unkastriert“, so Claudia Greim.

Die artgerechte Haltung und Ernährung stehen bei ihr im Mittelpunkt. „Statt Trockenfutter oder altes Brot gibt es bei uns frisches Grün, Gemüse und Heu“, so die Tierfreundin. „Unsere Arbeit erfolgt aus Liebe zum Tier und aus Leidenschaft zu Meerschweinchen.“ So steht es auch deutlich auf der Homepage von „Schwein gehabt“. Dort weist die Tierfreundin auch darauf hin, wann sie welchen Meerschweinchen helfen kann.

Um möglichst vielen Tieren in Not zu helfen, ist „Schwein gehabt“ auf Spenden angewiesen. „Die tierärztlichen Behandlungen spielen neben den laufenden Kosten für Futter, Heu und Streu eine große Rolle“, sagt die Meerschweinchenretterin. Die Notstation ist zur Deckung dieser Kosten auf Unterstützung angewiesen. „Es gibt verschiedene Möglichkeiten, uns zu helfen. Der Kauf von Kuschelsachen ermöglicht uns die Finanzierung der Notstation“, so Claudia Greim.



Grünzeug aller Art mögen die Meerschweinchen am liebsten. Neben den „Notschweinchen“ hat Claudia Greim auch eigene Nager.

Die Kuschelspielzeuge für die Meerschweinchen stellt die Tierliebhaberin alle selbst her. Für die kleinen Nager gibt es Kuschelrollen, Kuschelbetten, Chill-out-Lounges, Hängematten und sogar kleine Wellnesskissen in verschiedenen Farben und Mustern. Mit dem Kauf tut man also nicht nur den eigenen süßen Haustieren etwas Gutes, sondern hilft vor allem auch den Tieren in Not von „Schwein gehabt“.

Jennifer von Glahn

— INFO —

Schwein gehabt
schweingehabt1@gmail.com
www.schwein-gehabt.net



Foto: GHW

Auf die nächsten 40 Jahre!

Wenn die Wände des Gemeinschaftshauses Wulfen sprechen könnten, würden sie eine unendliche Geschichte erzählen. Seit 1983 hat dieses kulturelle Zentrum im Herzen Wulfen-Barkenbergs nicht nur Menschen, sondern auch unzählige Erlebnisse beherbergt. Von spektakulären Show-Highlights über mitreißende Konzerte bis hin zu herzlichen zwischenmenschlichen Begegnungen – hier hat sich eine Mischung aus Unterhaltung und Gemeinschaft manifestiert, die ihresgleichen sucht. Volker Rosin,

Vereinstreffen, hitzige politische Diskussionen, ausgelassene Feiern oder nostalgische Tribute-Shows grandioser Bands – das GHW hat alles durchlebt und ist dabei zu einem Ort geworden, der Leben, Vielfalt und vor allem Menschen zusammenbringt. Es waren jedoch nicht bloß die letzten 40 Jahre, in denen Geschichte geschrieben wurde, die nächsten mindestens 40 werden ebenso hochdekoriert mit allem bestückt, was das lokale Bürgerherz höher schlagen lässt. Hier ein kleiner Auszug:

Floyd Box

Freitag, 19. Januar 2024, 20 Uhr

Floydbox rockt die Bühne mit einer hochqualitativen Pink-Floyd-Tribute-Show. Die neunköpfige Formation, bestehend aus talentierten Musikerinnen und Musikern, fängt dabei authentisch den Sound und das Feeling der legendären Band und ihrem Zeitgeits ein. Mit handwerklichem Können, professioneller Technik und beeindruckenden Bühneneffekten performen sie eine musikalische Zeitreise, die durch Videoprojektionen und Lichtspielereien zu einem 4D-Erlebnis wird.



Foto: theofoto.de



Foto: Rainer Holz

2. Dorstener Lachnacht

Freitag, 1. März 2024, 19 Uhr

In unterhaltsamer Weise wird sich hier um die Seele des Publikums gekümmert, die in Zeiten der aufgewühlten Demokratie nach verschiedenen Lösungen sucht - sei es Monarchie, Plentokratie, Theokratie, Autokratie oder Anarchie. Die Gäste des Abends, u.a. Lutz von Rosenberg Lipinsky, Ole Lehmann, Patrizia Moresco, Daniel Helfrich und Jonas Greiner, versprechen bieten erstklassige Unterhaltung. **Karoline Jankowski**

**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



Jetzt Termin vereinbaren unter:
02361 205-4188.



Raus aus dem Baufinanzierungs- Dschungel!

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



Sparkasse
Vest Recklinghausen