



HERTEN ERLEBEN

Unser Thema: Entschleunigung

Mach mal langsam!

Sabine Fiebig-Fechtner
nimmt sich Zeit – für
Menschen und Musik.

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



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 HERTEN ERLEBEN

INHALT

Winter 2023/2024

Das Bild: Hoffnung mitnehmen	06
News	08

DAS THEMA: ENTSCHEUNIGUNG

Musik erleben	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

Glückstreffer	58
Mut bei Bauvorhaben	60

IMPRESSUM

HERTEN 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, Michael Polubinski, Anne-Marie Sanders, Michael Wiese, Dennis Kazakis, Katja Engelstadt, Katharina Bischoff, Sabine Raupbach-Strohmann | **Fotos:** Volker Beushausen, André Chrost, Marco Stepniak, Felix Kleymann, Arne Pöhnert, Lisa Haselbach | **Titelfoto:** Volker Beushausen | **Layout:** Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | **Satz + Litho:** RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | **Redaktionsassistentz, 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 • Emscher-Genossenschaft und Lippeverband

Laangsaam

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

12



Kann das weg?

Auch in Zeiten sinkender Mitgliederzahlen werden Kirchen als Refugien geschätzt.



Früh übt sich

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



Jahresabrechnung

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

Glückstreffer

Zurück in den Beruf



54

Mehr lesen

Jamie Lee-Hellerberg liebt Bücher.



Wir sorgen fürs Wohnen, Sie können leben.



Genossenschaftliches Wohnen bietet viele Vorteile, denn wir sind dem Wohl unserer Mitglieder verpflichtet. Überschüsse werden im gemeinsamen Interesse angelegt und investiert. Wir modernisieren regelmäßig, somit befinden sich unsere Wohnungen in einem guten Zustand. Und wir legen großen Wert auf einen direkten, unkomplizierten Kontakt. Aktuelle Angebote zu den Mietwohnungen finden Sie auf unserer Homepage: www.hwg-herten.de

hwg

Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Gartenstraße 49
45699 Herten
Telefon 02366/1009-0

Jetzt eine neue Wohnung!
www.hwg-herten.de



Hoffnung mitnehmen

Foto von Marco Stepniak

Es ist Mitte November, und im Hertener Transvaal quetschen die Menschen den letzten Rest Herbst aus dem Kalender, bevor sie sich eifrig dem bevorstehenden Weihnachtsrummel, den Silvesterplänen und den Selbstoptimierungsmantren widmen, die der Jahreswechsel verlangt. Irgendwo dazwischen, auf dem Weg von der Kita zur Oma, von der Halloweenparty zur Weihnachtsbäckerei, sitzt Sarah Schwarz. Auf vier geschäftigen Reifen fährt sie regelmäßig an „ihrem“ Baum vorbei, wie sie mit Überzeugung und Grinsegrübchen erklärt. „Jedes Mal, wenn ich daran vorbeifahre, wünsche ich mir etwas. Klingt albern, aber in all der Hektik ist dieser Baum eine Konstante. Einer, der Wünsche weitergeben kann. Etwas kleines Schönes für den Tag“, schwirrt zwischen Verlegenheit eine Ladung Zuversicht aus ihren Worten. Dieser Baum, der mit seiner Monopolstellung und seiner Erhabenheit den Telgenbusch bewacht. Doch Sarah ist nicht die Einzige, die Ansprüche auf ihren Märchenbaum anmeldet: „Ich erzähle ab und zu Bekannten davon und habe schon öfter gehört, dass andere ihn für sich deklarieren. Der ist hier schon prominent.“ Ob als Relikt aus dem Hundert-Morgen-Wald, als Weltenbaum Yggdrasil oder als Symbol für Wiedergeburt und ewigen Kreislauf wie in Pans Labyrinth - die emotionale Bindung der Einheimischen an ihr hölzernes Denkmal ist unübersehbar. **KJ**



Sportliche Aktivitäten in der Partnerstadt Schneeberg

Mit der Stadt Schneeberg im Erzgebirge gibt es seit der deutschen Einheit eine enge Beziehung – die Hertener Stadtwerke haben geholfen, die dortigen Stadtwerke mit aufzubauen. Die langjährige Freundschaft der beiden Städte wird jedes Jahr mit einem Drachenbootrennen gekrönt. In diesem Jahr wurde am Schneeberger Strandbad Filzteich zum 15. Mal das beliebte und perfekt organisierte Drachenbootrennen ausgetragen. Im September waren dazu 21 Teams am Start, die sich spannende Rennen lieferten. Ein ganz besonderes Rennen lieferten sich am Ende noch die Partnerstädte von Schneeberg, die auch in diesem Jahr zum Silberstrom Drachenbootrennen angereist waren. Die ungarische Mannschaft aus Veresegyház (Rote Bären), das tschechische Team aus Jachymov (Radon Team) und das Team aus Herten (Herten Dragons) paddelten gemeinsam mit der Mannschaft der Stadtverwaltung Schneeberg. Die Hertener gingen aus diesem Rennen als Sieger hervor. Der Hertener Drachenboot-Kapitän Gregor Born nahm am Ende den Siegerpokal entgegen. Born und seine Sportsfreunde freuen sich

schon jetzt auf den nächsten Wettkampf am 14. September 2024 in Schneeberg. Seit dem 1. September 1990 besteht die Städtepartnerschaft zwischen Herten und dem sächsischen Schneeberg. Gisbert Büttner, bis zum Dezember 2013 Geschäftsführer der Hertener Stadtwerke, erinnert sich, dass sich die Stadtwerke früh um einen Austausch nach Schneeberg bemüht haben. „Nach der Wende wollte man in Schneeberg eigene Stadtwerke gründen.“ Mit viel Expertise und Know-how seitens der Hertener Stadtwerke wurde die Stadt im Erzgebirge unterstützt. „Am Anfang haben wir viel Input geliefert“, sagt Gisbert Büttner und ergänzt: „Wir haben Mitarbeiter gestellt, die Finanzbuchhaltung dort mitaufgebaut, die Fernwärmeversorgung begleitet und wurden im Gegenzug immer sehr gastfreundlich umsorgt.“ Auch heute betont der aktuelle Stadtwerke-Geschäftsführer Thorsten Rattmann die enge Kooperation und Freundschaft mit der Stadt und den Stadtwerken Schneeberg: „Wir schätzen den regelmäßigen Erfahrungsaustausch mit den Stadtwerke-Kollegen in unserer Partnerstadt.“



Foto: Stephanie Lipka

— INFO —

Devlin - Ein kleiner Teufel findet Familie

84 Seiten, 9,95 €
thisisdevlin.com

Ein kleiner Teufel namens Devlin

Die Autorin Stephanie Lipka kommt ursprünglich aus Westerholt: „Ich bin in Gelsenkirchen-Buer zur Schule gegangen und habe ein paar Jahre in der Bretagne und Flandern gelebt. Heute leite ich eine Schule in Bremen.“ Schreiben ist ihre Passion – und sie hat auch schon mehrere Texte über ihre Heimatstadt Herten verfasst. Ihre neueste Erzählung „Devlin – Ein kleiner Teufel findet eine Familie“ (F.W. Becker Verlag) ist ein Buch voller Überraschungen. Hier geht es um Andersartigkeit, Akzeptanz und wie man am besten seine Ängste überwinden kann. Der hier geschilderte Konflikt eines unschuldigen Teufelskindes ist wunderbar leicht und sehr einfühlsam erzählt. Der Wunsch nach Anerkennung und Mitgefühl wird schlussendlich von der Hauptfigur Devlin mit viel Zuversicht erreicht.

FROHE WEIHNACHTEN
UND EINEN GESUNDEN START INS NEUE JAHR



AUTOHAUS BLENDORF GMBH

Schlägel-u. Eisen-Str. 36 · 45701 Herten
Tel. 02366 51290 · www.autohaus-blendorf.de



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 Spenden-summe 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: Stolz 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 herausschaut. 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 Stepniak

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 Herten und Umgebung.

Mach mal langsam!

Sabine Fiebig-Fechtner weiß, wie Musik uns lehrt, mehr aufeinander zu achten.

Drei Jahrzehnte lang hat sie die Musikschule der Stadt Herten geleitet. Und stetig ausgebaut: mit neuen Ideen, neuen Angeboten für Menschen unterschiedlicher Interessen, Begabungen, Herkunft oder Altersstufen. „Musikalische Bildung ist weit mehr, als ein Instrument zu lernen“, sagt Sabine Fiebig-Fechtner. „Schon Kinder lernen dabei Fähigkeiten wie aufeinander achten, aufeinander hören, den anderen ausspielen und ausreden zu lassen.“ Wohl nie war das so wertvoll wie heute!

Für ihr pädagogisches Wirken hat sie ein klares Credo: „Der Mensch und seine Suche nach Gemeinschaft stehen für mich im Mittelpunkt.“ Diese Überzeugung leitet sie auf ihrem Weg bis heute. Nach dem Studium an der Musikhochschule Münster und der Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf fing die junge Pädagogin am 1. Oktober 1983 in Herten an. 40 Jahre und 30 Tage später gab sie die Leitung der Musikschule ab. Mit Stolz? „Ich glaube schon, dass wir im Vergleich mit anderen Musikschulen ganz gut dastehen“, sagt Sabine Fiebig-Fechtner.



Sie lebt für Musik und hat über Jahrzehnte viel Musik ins Leben der Hertener gebracht: Sabine Fiebig-Fechtner ist nach drei Jahrzehnten als Leiterin der Musikschule Herten Ende Oktober aus dem Dienst geschieden. Nach einer entsprechenden Fortbildung will sie künftig freiberuflich mit älteren Menschen arbeiten – hier im Haus der Caritas, wo unsere Bilder entstanden.



Bei Musik geht es nicht vordergründig um richtig oder falsch, sondern vor allem um Gemeinsamkeit.

Sabine Fiebig-Fechtner,
von 1993 bis 2023 Leiterin
der Musikschule Herten

In der Tat hat sich die Hertener Musikschule unter ihrer Leitung früh geöffnet, um Menschen jenseits der klassisch bürgerlichen Kreise zu erreichen. Zum Beispiel mit dem Landesprogramm „Kita macht Musik“, bei dem die Lehrkräfte aus der Musikschule heraus zu den Kleinsten in die Kindergärten gingen. Als im Kulturhauptstadtjahr 2010 die Initiative „Jedem Kind ein Instrument“ für Grundschulkinder ins Leben gerufen wurde, war Herten erneut unter den Pionieren und blieb bei der Sache, als das dritte und vierte Schuljahr im erweiterten „Jekits“-Programm schwieriger zu organisieren war. „Zum Glück gibt es heute wieder eine bessere Landesförderung, so dass wir den vierjährigen Modus wieder aufbauen konnten“, sagt Fiebig-Fechtner. Wichtig ist der engagierte Pädagogin, Übergänge zu schaffen. Das war der Grund für die Kooperation mit dem Städtischen Gymnasium, mit dem die Musikschule ein kleines Orchester gründete, das vom Land gefördert wurde und sich mit Konzerten in der Aula längst etabliert hat.

Begegnungen schaffen

Noch weiter zog Sabine Fiebig-Fechtner den Kreis, als 2015/2016 vermehrt Flüchtlinge nach Herten kamen. Sie startete einen Aufruf zum gemeinsamen

Musizieren in einem Flüchtlingsheim in Herten-Süd. Daraus entstand die Gruppe „Musica Arkadas“ (türkisch für: Freunde der Musik). „Der Älteste war 94, der jüngste 14“, erinnert sich Sabine Fiebig-Fechtner. „Mit Musik erreicht man eben alle.“ Diese verbindende Erfahrung war für sie der Anlass, den Blick stärker auf die älteren Teile der Gesellschaft zu richten. Fiebig-Fechtner entdeckte den Fördertopf „Profilbildende Maßnahmen in der Musikschularbeit“ und etablierte die Seniorenarbeit, die programmatisch inzwischen fest in der Satzung der Musikschule verankert ist. Dazu gehört auch, dass Rentnerinnen und Rentner die Angebote der Musikschule zum vergünstigten Kurs in Anspruch nehmen können: Ältere zahlen nur 25 Euro pro Monat.

Talente entdecken und fördern

Unberührt vom breiten Ansatzes hat Sabine Fiebig-Fechtner und ihr Team stets ein Ohr für Begabte bewiesen: Immer wieder wurden junge Talente entdeckt, gefördert und motiviert, höhere Weihen anzustreben – so kürzlich bei den drei Flötisten Tobias Iwanczik, Elnur Misirli und Jan Reinprecht, allesamt 2019 Bundespreisträger bei „Jugend musiziert“, oder jüngst bei der Pianistin Zijin Jiang, die als Achtjährige Erfolg im Regionalwettbewerb hatte. Wie geht's weiter? Natürlich mit Musik! Zur ihrer Verabschiedung aus den Diensten der Stadt hat Sabine Fiebig-Fechtner sich Instrumente gewünscht, Trommeln, Schellen, eine Ukulele. Mit diesem Gepäck besucht sie nun einmal pro Woche Senioren im Haus der Caritas, die beim gemeinsamen Musizieren sichtlich aufblühen. Klingt gut!

Stefan Prott



— INFO —

Musikschule Herten
02366 303-517
herten.de/musikschule



Das Tor zum Glück

Viele von uns haben keinen grünen Daumen, doch eine Parzelle in einem Schrebergarten kann einen therapeutischen Nebeneffekt haben. Denn Blumen, Sträucher, Obstbäume, Gemüsebeete und ein grüner Rasen sind äußerst heilsam für Körper und Geist. Schon vor mehr als 300 Jahren stellten Psychiater fest, dass die Arbeit in der Natur eine heilsame Wirkung hat. Das Spektrum der Arbeiten in einem Garten ist groß. Es reicht von einfachen Tätigkeiten wie Rasen mähen, Unkraut jäten, Erde umgraben oder Hecke schneiden. Das ist der perfekte Ausgleich zum oftmals stressigen Bürojob. Kleingärten sind an das Bundes-

kleingartengesetz gebunden, das heißt, dass die Pächter auf etwa einem Drittel ihrer Gartenfläche Obst oder Gemüse anbauen. Und von Januar bis Dezember gibt es immer was zu tun. Gerade in der Corona-Pandemie war die Nachfrage nach Parzellen sehr groß, aber die Warteschlangen lang. „Wir haben zurzeit leider auch nichts frei, alle unsere 58 Parzellen sind vermietet“, sagt Udo Lipke (Foto oben) vom Kleingartenverein Gut Grün in Herten. Am Naturschutzgebiet Ried ist diese 35.000 qm große Anlage wunderschön umsäumt von Feldern und Wäldern.

Peter Hesse

—INFO—
kleingarten-gut-gruen-herten.de

Wie Arbeit achtsam geht

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



Entspannung mit Expertise

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

Gesundheit als gute Basis

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



Alle Räder in Bewegung

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

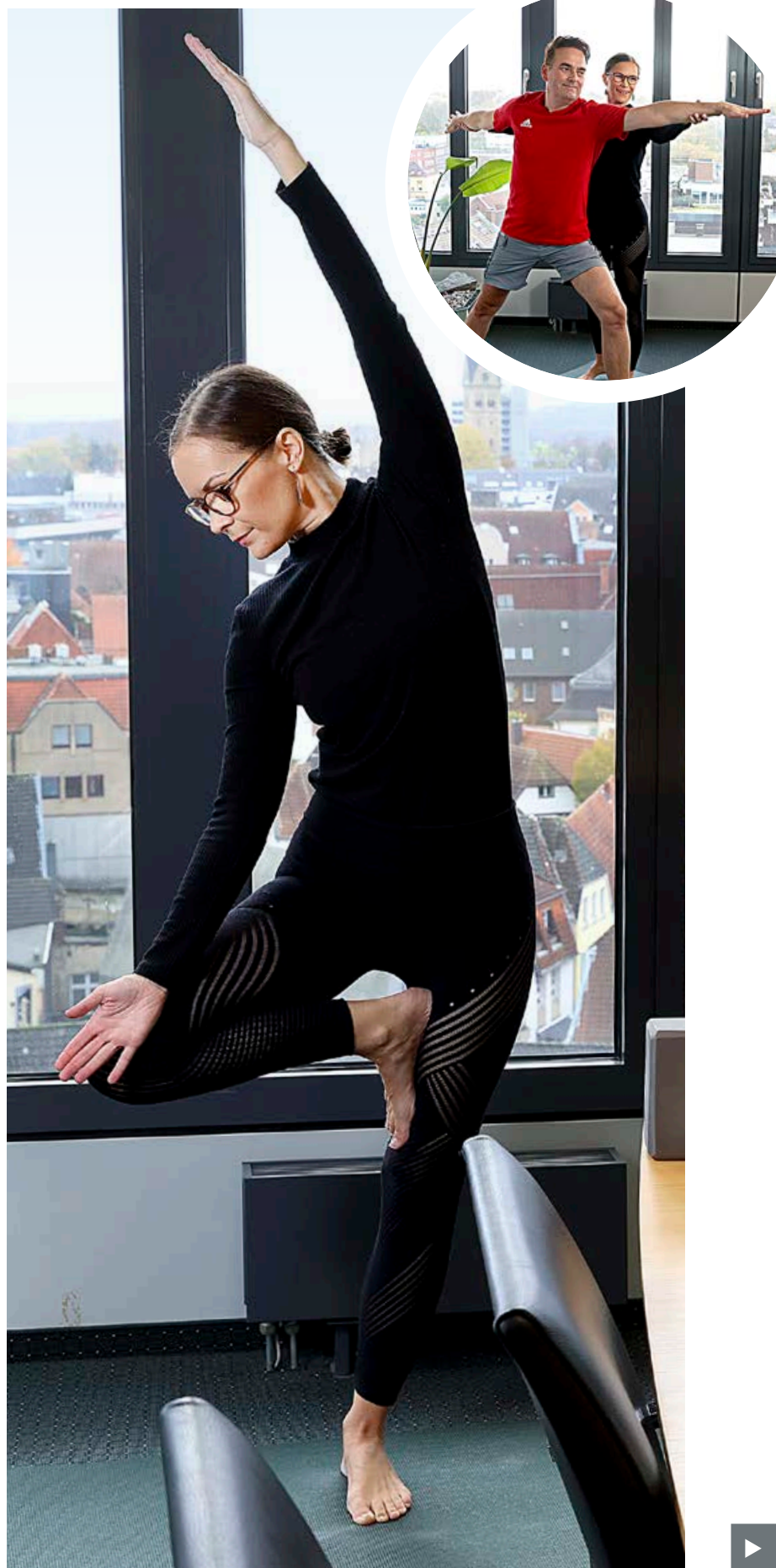


Stress lass nach

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

Führung übernehmen

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



Fotos: Marco Stepniak, freepik

Im Miteinander liegt die Kraft

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



Foto: iStock/DGLimages

Kreative Bewegungsimpulse

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

 **Sparkasse Vest Recklinghausen**

 **Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen**

 **Hertener Stadtwerke**

 **METROPOLE RUHR AGR GRUPPE**

— INFO —

Martina Kohrig: 02361 2051461
www.sparkasse-re.de

Christina Lecke: 02361 9301303
www.diakonie-kreis-re.de

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

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

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



Foto: Marco Stepniak

Wo sich Frauen richtig wohlfühlen

A woman with long blonde hair, wearing a grey and pink striped beanie and a dark blue tank top, is smiling at the camera. She is holding a large wooden bucket with both hands. The bucket has the word 'FINNMARK' written on it. The background is a rustic wooden sauna with wooden benches and logs.

Stefanie Thomas
zelebriert mit großer
Freude in der
rustikalen Galerie-
sauna mit ätheri-
schen 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 Gutscheinbuch nach Herten geführt: „Ich fühle mich hier einfach unbeobachtet und sehr wohl.“

Wohlfühltemperatur

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

Zwischen 60 und 100 Grad heiß sind die sieben Saunen innen und außen. „Jeder findet hier seine Wohlfühltemperatur“, so Stefanie. Sie liebt ihren Job. „Ich genieße es, nach den Aufgüssen in entspannte, glückliche Gesichter zu sehen.“ Darunter sind viele bekannte – wie Claudia und Ilona, beide

75. Sie haben es sich in der heimeligen Kaminecke zu einem Plausch gemütlich gemacht. Sie kommen seit 30 Jahren in die Copa-Sauna – bis Corona immer in die gemischte. Danach sind sie in die Damensauna gewechselt und bleiben auch dabei. „Unserem Alter entsprechend fühlen wir uns hier freier“, sagt Claudia schmunzelnd.

Wie ein Urlaubstag

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

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

Sabine Raupach-Strohmann

Hertener
Stadtwerke



— INFO —

www.copacabackum.de

Refugien zum Krafttanken

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

Foto: Volker Beushausen

Kreative Oase: Kunsthof Knoop in Herten

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

www.kunsthof-knoop.de

Ruhe für Mensch und Tier: Hof Feuler in Marl

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

www.pbm-marl.de





Foto: Beate Dehnert

Harmonie für Körper und Geist auf Schloss Bladenhorst

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



Foto: Marco Stepniak

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

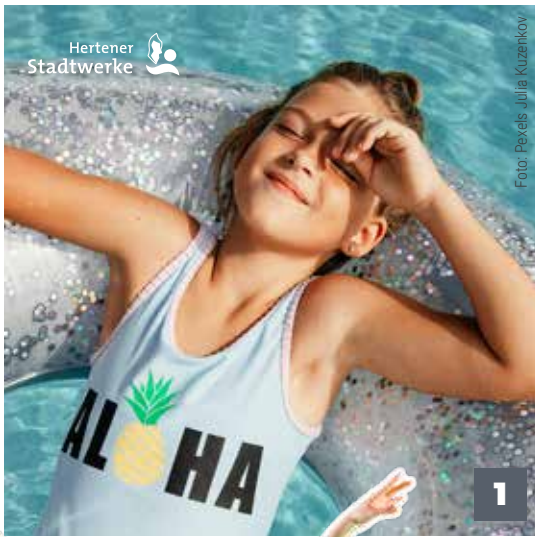
Schal 1,50 Euro
Gürtel 1,50 Euro
Pulli 3,50 Euro
Jacke 5,00 Euro
Jeans 10,00 Euro

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 Beushausen

2



Foto: Lars Labon

3



Sparkasse
Vest Recklinghausen

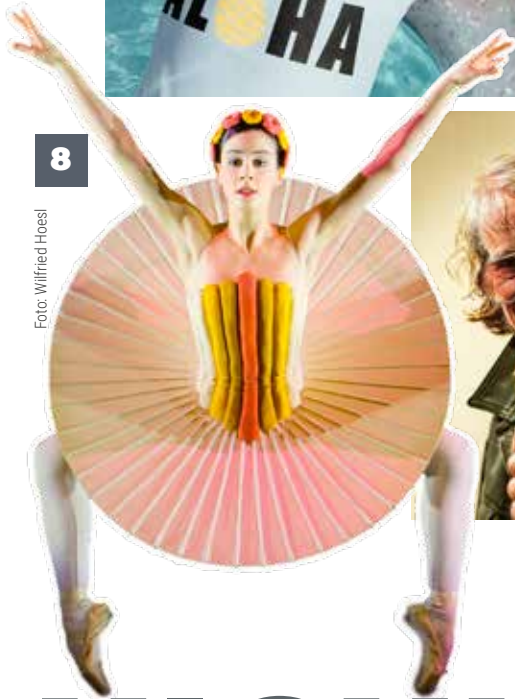


Foto: Wilfried Hoels

8



Foto: Heige Schneider

9



Foto: Rüdiger 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 Mobilen

4



Foto: Frank Eidel

5



Foto: Mirjam Kniekriem

6



Foto: Robert Lentsch

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-Hochlarmark / Concordia Grullbad: Weihnachtskonzert
St. Michael

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

MONTAG | 18.12.

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

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Astronomische Weihnachten
Sternwarte

DIENSTAG | 19.12.

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

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

HERTEN | 16:00
Adventslesen der Stadtbibliothek
Glashaus

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

MITTWOCH | 20.12.

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

CASTROP-RAUXEL | 09:30 | 11:30

Freunde
Ein musikalisches Spektakel von Helme Heine mit Musik von Matthias Hanselmann
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Sparkassen-Clubraum. Live in Concert Altstadt Schmiede
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
Streifenzug ins All (ab 8)
Sternwarte

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Der Stern von Bethlehem
Sternwarte

SAMSTAG | 23.12.

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

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

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

SONNTAG | 24.12.

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

MONTAG | 25.12.

DATTELN | 19:00
33. Christmas-Rock
Stadthalle



Wasserflöhe-Wasserspiele

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

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

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-Wasserdisko
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 Wasserdisko
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-ottonbro-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-Ange-
bot! Treffpunkt, Spiel, Spaß,
Austausch für alle Kinder von
0 bis 6 Jahren. Begleitperson
erforderlich.
Gemeinschaftshaus Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 19:00
5. Sinfoniekonzert –
Rückblicke
Ruhrfestspielhaus

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

MITTWOCH | 17.01.

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

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

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

DONNERSTAG | 18.01.

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

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

FREITAG | 19.01.

CASTROP-RAUXEL | 11:30
Wir haben Worte
Stadthalle

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

DORSTEN | 20:00
Floyd Box
Gemeinschaftshaus Wulfen

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

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

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

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

SONNTAG | 21.01.

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

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

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Kindertheater: Der Froschkönig
Ruhrfestspielhaus

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

MONTAG | 22.01.

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Raketenwissenschaften
Sternwarte

DIENSTAG | 23.01.

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

MITTWOCH | 24.01.

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



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
Nachwächterrundgang 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 Duse. 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
Nachwächterrundgang 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 und 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: pixels-kindelmedia

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: Archbombe olé
Stadthalle Waltrop

SONNTAG | 18.02.

DORSTEN | 19:00
Frankfurt Jazz Trio
Forum VHS

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

MITTWOCH | 21.02.

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

DONNERSTAG | 22.02.

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

FREITAG | 23.02.

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

DORSTEN | 19:00
Sportlererhung 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 Stelter mit neuem Programm
Stadthalle

SAMSTAG | 24.02.

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

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

SONNTAG | 25.02.

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

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

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

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

MONTAG | 26.02.

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

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

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



Kaprice



Clubraum-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: pevels - Marko Zirdum

DONNERSTAG | 29.02.

MARL | 19:30
Carsten Höfer: Mannhaft
- 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: Mannhaft.
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
Nachwächterrundgang
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
Nachwächterrundgang
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
Nachwächterrundgang
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

Augen auf und durch!

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

Unsere Preise



Spaß haben!

Mit einem von zehn Erlebnisgutscheinen der Sparkasse Vest Recklinghausen

Treten und fahren!

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



Schmökern und bilden!

10 Ausgaben des Buches „Machste dreckig – machste sauber. Das Klimabuch“



Foto: pexels-cottonbro-studio

Einsendeschluss ist der 02.02.2024

Stichwort „Eiskönigin“, Lösung, Name, Adresse und Telefonnummer an:

gewinnspiel@rdn-online.de

Teilnahmebedingungen unter: www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel

Frage beantworten und gewinnen – mit Unterstützung unserer Herausgeber

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke

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 verbannt werden. Die Städte treten so für sauberen Biomüll, fremdstofffreie Komposterde und den Klimaschutz ein. Abfallwirtschaft und Klimaschutz hängen eng zusammen.

Umweltschutz beginnt zu Hause, denn durch die Sammlung von wertvollem Bioabfall – frei von Störstoffen – kann jeder Einzelne dazu beitragen, dass der Bioabfall der Kreislaufwirtschaft zugeführt und nicht verbrannt wird.

Plastikverpackungen und Plastiktüten gehören nicht in die Biotonne. In Mikroplastik zerfallen, kann Plastik nicht mehr ausreichend aus dem fertigen Rohkompost gesiebt werden und landet so auf den Beeten und Äckern, wird ins Grundwasser gespült, gelangt ins Meer und damit unweigerlich in unsere Nahrungskette.

Was viele nicht wissen: Vergärungs- und Kompostierungsanlagen können „kompostierbare“ Beutel nicht sicher vollständig abbauen. Sie gehören deshalb nicht in den Biomüll.

Kernbotschaft gegen Plastik

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



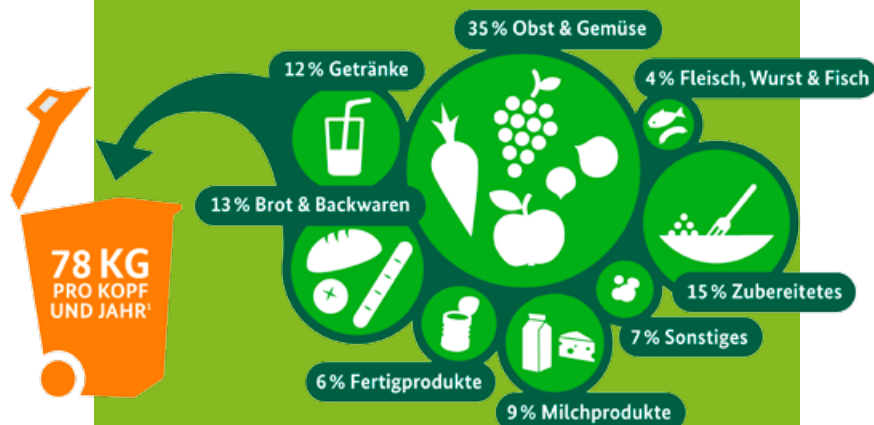
klebern und im Rahmen diverser Sonderaktionen ist das Thema „Kein Plastik in die Biotonne“ im Kreis Recklinghausen stetig präsent.

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.

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.



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 Prott

Starkregen wird uns künftig häufiger treffen. Wir raten daher, die private Entwässerung zu prüfen und regelmäßig warten zu lassen.

Ilias Abawi,
Pressesprecher der Emschergenossenschaft

— INFO —

www.eglv.de

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

— 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.

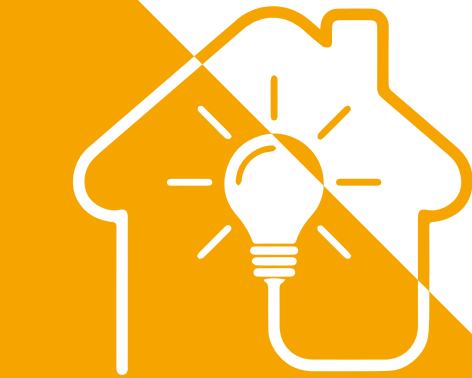
Jennifer von Glahn
Anne-Marie Sanders



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

Zuckerwatte und Dunkelheit

Jamie ist ein 17-jähriges Mädchen. Ihr Alltag eine Balance aus Teenage Dream und Dirtbag.



Irgendwie Schule, Freunde und Freizeit unter einen Hut bringen, irgendwie wissen, was die Zukunft bringt, irgendwie noch Nachwehen der pandemischen Isolation während der elementaren Entwicklungsphase. Physisch zu flüchten ist schwer: Ihr Zimmer hat 12 Quadratmeter. Draußen ist es gerade usselig. Was also tun? Lesen! Ihr Zufluchtsort: der Inhalt der geschätzt 75.000 Seiten ihres Bücherregals. Hunderte von Büchern, die mindestens genauso viele Welten offenbaren, durch die die junge Hertenerin reisen kann. Manch einen zieht es nach Narnia, Mittelerde oder die Wilmersdorfer Stadtwillen der Sebastian-Fitzek-Thriller. Jamie-Lee Hellerberg zieht es in die elitären Machtsysteme der Upper East Side oder düstere College-Settings à la Riverdale. Dark Academia, Dark Romance oder New Adult Romance sind die Schlagwörter, unter denen man die pastellig glitzernde anmutende Literatur findet, zu der sie lacht, weint und sich immer wieder aufs Neue verliebt. Was nach Zuckerwatte aussieht, beinhaltet Düsternis. „Never Judge A Book By It's Cover“ und so. Es geht um Geld, Glitzer, Macht und Partys. Arrogante, aber leider attraktive Typen, die meist nichts Gutes im Sinn haben, und die fragilen Protagonistinnen, die letzten Endes immer einen starken glamourösen Redemption Arc haben. Ein bisschen Female Empowerment, gepaart mit tragischen Liebesgeschichten und viel Thrill. Natürlich sehr überzeichnet, das sieht man schon am aufwendigen Artwork der Cover und Schnitte, aber das ist doch auch das Ziel: In Leben tauchen, die nichts mit dem eigenen zu tun haben.

Karoline Jankowski

Foto: Marco Stepniak





Am Anfang stehen aber die großen Klassiker der Generation vor mir, die mich zum Lesen gebracht haben: Harry Potter und Game of Thrones.

Jamie-Lee Hellerberg



Meine Wohnform: SeniorenService Wohnungen

Die Schettler Immobilien-Gruppe ist ein mittelständisches traditionsreiches und seit vier Generationen inhabergeführtes Familienunternehmen im Ruhrgebiet mit Sitz in Herten.

Wohnen ist unser Thema. Und dazu gehören für die Senioren der heutigen Zeit Service Wohnungen, die ein selbstbestimmtes Leben garantieren.

www.schettler.de

Faire Miete. Guter Service. Willkommen daheim!

Vom Weg zur Gelassenheit



Schon zu Schulzeiten war Willi Neumann von Tai Chi und Qigong fasziniert. Über Westerholt kam er nach China und tauchte tief in asiatische Meditationstechniken ein.

Neumann war als 13-Jähriger fasziniert von einer TV-Reportage, wo er die typischen zeitlupeartigen Bewegungen sah. „Das will ich auch können“, sagt der Westerholter. Diesen Park hat der einstige Schüler vom Hertener Gymnasium, inzwischen Psychologie-Professor, längst besucht. In Kooperation mit den Universitäten in Beijing, Shanghai und Wuhan hat er die Kunst der Entspannung mit Qigong und Tai Chi erlernt und erforscht. Nach Jahren der Lehre und Forschung an einer Hochschule ist der gebürtige Westerholter wieder daheim. Hier hat er seinen persönlichen Ort der Entschleunigung gesucht und jüngst im Kunsthof Westerholt gefunden. Originalton: „Das Flair ähnelt einem Kloster in den Wudang Bergen.“ Kunsthof-Chefin Monika Knoop-Tausch fasst zusammen, was Neumann meint: „Unsere Atelierbetreiber helfen Dir, durch ihre Angebote zu entschleunigen und bei sich selbst anzukommen.“ Es sind Angebote wie Energie- und Stimmarbeit, Yoga, Malerei, Kunstschmiede, Bildhauerei, Kalligraphie und Fotografie.

Zu WM-Gold verholfen

Am Olympia-Stützpunkt Neubrandenburg unterstützte Willi Neumann übrigens Athleten auf ihrem Weg zu Spitzenleistungen durch sein Mental-Training. So gewann Diskuswerferin Franka Dietzsch nach zwischenzeitlichem Tief 2007 den WM-Titel in Osaka. Heute setzt er diese Erkenntnisse in seinen gesundheitspsychologischen Konzepten um. Der Heimkehrer lehrt jetzt am Kunsthof Entspannungsverfahren, Stressmanagement, Achtsamkeits-Meditation und Gesundheits-Qigong.

Michael Polubinski

— INFO —

kunsthof-knoop.de

Sag JA zur Zukunft

Die Freude ist groß: Denn die Sparkasse Vest Recklinghausen bietet ganz gezielt Bankkaufmanns-Lehrstellen für Schülerinnen und Schüler der Rosa Parks Schule an.

Haupziel dieses Projektes ist es, die Schülerinnen und Schüler bei der Berufsorientierung, sowie die Unternehmen bei der Sicherung des Fachkräftenachwuchses zu unterstützen. Die Sparkassen-Direktorin Elke Juraschek unterstreicht angesichts des spürbaren Fachkräftemangels die Notwendigkeit, keine Talente unentdeckt zu lassen: „Um unser Unternehmen nachhaltig weiterzuentwickeln, müssen wir schon heute offensiv auf die jungen Leute zugehen und immer wieder begabte und motivierte Jugendliche entdecken, ausbilden und fördern. Und wo könnten wir besser ansetzen, als bei jungen Menschen in der Schule.“ Die Sparkasse Vest Recklinghausen bietet eine Ausbildung in dem Beruf „Bankkauf-frau/-mann“, sowie ein duales Studium an. Die Rosa-Parks-Schule hat extra ein Berufsberatungsbüro (Kurzform: BOB) eingerichtet. Hier haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit nach Lehrstellen zu suchen, Bewerbungen zu schreiben und sich hinsichtlich der Wahl des Studiums, einer Praktikums- oder Ausbildungsstelle beraten zu lassen.

Peter Hesse

Freuen sich über die Kooperation mit der Sparkasse Vest Recklinghausen: Schulleiterin Stephanie Brzoza, die Schüler Ian René Stuart Vagedes, Rim Alfala Alabdallah, Gülsüm Dereli und Berufswahlkoordinatorin Ellen Hohlmann.



Wir wollen motivierte Jugendliche entdecken, ausbilden und fördern.

Elke Juraschek,
Direktorin der Sparkasse Herten

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO —

sparkasse-re.de
rps-herten.de

Glückstreffer für Tanja und ihre Chefs

„Sie ist ein Sechser im Lotto“. Patricia Lesker betont nur allzu gerne, dass ihr Steuerbüro mit Tanja Geisler das große Los gezogen hat: Nach einem Praktikum erobert die engagierte und hochqualifizierte 52-jährige Steuerfachangestellte bei Kowalk & Lesker in Herten Schritt für Schritt ihren Beruf zurück. 2008 hatte eine psychische Erkrankung nach Depression und Burnout ihre vielversprechende Karriere jäh beendet.



Plötzlich ging nichts mehr“, erzählt die frühere Büroleiterin und langjährige Leistungssportlerin des Volleyballvereins VC Marl. Sie war dort zweite Vorsitzende, als sie sich neben ihrem Fulltime-Job auf die Steuerberaterprüfung vorbereitete. Da wundert es ihre Chefin nicht, dass alles zusammen einfach zu viel war „Normal wird man dafür drei bis vier Monate freigestellt“. Damit es nicht wieder so weit kommt, geben sie und ihr Geschäftspartner,

Diplom-Kaufmann Christian Kowalk, Tanja Geisler Zeit, sich nach und nach wieder in Finanzbuchhaltung, Lohnbuchhaltung, Steuererklärungen und Jahresabschlüsse hineinzuarbeiten. „In 15 Jahren hat sich viel in der EDV und im Recht getan, das muss Schritt für Schritt aufgeholt werden“, so der Steuerberater. Dabei müssen sie ihre neue Mitarbeiterin, die sich bestens ins gesamte Team eingefügt hat, immer bremsen, sie zum Dienstschluss nach Hause schicken: „Sie will eigentlich immer arbeiten“.

Dieses Arbeiten im Schutzraum und ohne Stress ermöglicht das Projekt „Arbeit im Betrieb“ der Werkstatt Förderung I der Recklinghäuser Werkstätten. Seit 2017 war Tanja Geisler im Büro der Werkstatt beschäftigt. Nach einer erfolgreichen Traumatherapie fühlte sie sich wieder leistungsfähig und bewarb sich vor einem Jahr auf die Stellenanzeige der Steuerberater K&L in Herten. „Wir waren beeindruckt von ihren Qualifikationen“, erzählt ihre Chefin, die händleringend Beschäftigte suchte. Um keinen



Auf dem Foto sind Patricia Lesker, Christian Kowalk (Steuerberaterbüro K&L), Ute Grollmann, Werkstatt Förderturm I, und Mitarbeiterin Tanja Geisler.

Rückschlag zu riskieren, wurden gemeinsam mit Ute Grollmann vom Begleitenden Dienst des Förderturm I die Rahmenbedingungen für den Arbeitsplatz im Betrieb geschaffen: erst ein Praktikum, danach eine Beschäftigung mit ansteigender Arbeitszeit. Für Fragen bei der Einarbeitung steht ihr während des Praktikums ein Integrationsassistent der Recklinghäuser Werkstätten zur Seite. Bei einem für beide Seiten positiven Verlauf des Praktikums kann die Arbeit im Betrieb fortgesetzt

werden. Beschäftigte der Werkstatt haben dann ihren Arbeitsplatz in einem Betrieb. Ute Grollmann wünscht sich, dass viele Unternehmer diese Chance erkennen, Menschen mit den unterschiedlichsten Qualifikationen entsprechend ihrer Einschränkungen für sich arbeiten zu lassen: „Alle klagen über Mitarbeitermangel. Wenn es passt, profitieren beide Seiten davon.“

Häufig verwandeln sich diese Arbeitsplätze auch in sozialversicherungs-pflichtige Arbeitsverhältnisse. Dabei unterstützt der Integrationsfachdienst (IFD) sowohl Tanja Geisler, als auch die Firma Kowalk & Lesker. Der IFD arbeitet im Auftrag des Landschaftsverband Westfalen Lippe (LWL) und kümmert sich in diesem Fall um finanzielle Fördermittel. Dauerhafte finanzielle Unterstützungsleistungen für Arbeitgeber sorgen dafür, dass die persönliche Betreuung für ehemalige Werkstattbeschäftigte sichergestellt ist. Ute Grollmann hofft, dass die Erfolgsgeschichte von Tanja Geisler Schule macht. Anfang nächsten Jahres ist es so weit: Dann hat sie den Sprung zurück auf den ersten Arbeitsmarkt geschafft. „Ich bin tief gefallen“, sagt die Steuerfachangestellte. Fünf Jahre lang wird ihre Stelle durch den LWL mit Lohnkostenzuschüssen gefördert. So lange, wie ein Mitarbeiter noch nicht vollständig einsetzbar ist. Patricia Lesker und Christian Kowalk geben Tanja Geisler alle Unterstützung und Zeit, die sie braucht. „Wir wollen sie unbedingt behalten: als hochqualifizierte Mitarbeiterin, aber auch als freundlichen, offenen Menschen“.

Sabine Raupach-Strohmann

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

recklinghaeuser-werkstaetten.de
kowalk-lesker.de

Mehr Mut zum Bauen!



Bauen und Wohnen – das ist ein Themenkomplex, der mit zahlreichen Herausforderungen gespickt ist. Bei den 40. Hertener Gesprächen im Glashaus diskutierte eine Expertenrunde durchaus kontrovers, wie sich der Immobilienmarkt entwickelt und wie mehr Schwung in den Wohnungsbau kommen kann. Denn in speziellen Segmenten gibt es schon heute Bedarf nach mehr bezahlbaren und hochwertigen Wohnungen.



Fotos: Felix Kleymann

Bei den 40. Hertener Gesprächen diskutierten (v.l.): Thorsten Rattmann, Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH; Janine Feldmann, Stadtbaurätin Stadt Herten, Moderator Stefan Prott, Rolf Schettler, Geschäftsführer der Schettler Immobilien-Gruppe, Elke Juraschek, Marktbereichsdirektorin Sparkasse Vest in Herten sowie Bernd Langhorst, Geschäftsfeldleiter Wohnen, Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen (kl. Bild).

Es mehren sich die Warnsignale, denn überbordende Bauvorschriften, hohe Energie- und Rohstoffpreise sind als Folgen der Corona-Krise und des Ukraine-Krieges nicht abwendbar. Dazu lassen eine hohe Inflationsrate und steigende Zinsen den Traum von den eigenen vier Wänden immer häufiger platzen. Dennoch darf sich der Wohnraum der Zukunft nicht zu teurer Spekulationsware mit Luxusapartements entwickeln.

In Herten gibt es zurzeit 17.300 Mietwohnungen und laut Aussage von Baurätin Janine Feldmann über 7,4 Prozent Leerstand. Sie erklärt: „Es ist immer die Frage, wie wir das Gemeinwesen um die Wohnungen herum organisieren. In Herten gibt es derzeit keine Wohnungsnot, also nicht mehr Nachfrage als Angebot.“ Rolf Schettler betont als Vertreter für die Immobilienbranche, man müsse die Regulierungen am Baumarkt verkleinern: „Um das Jahr 1990 herum gab es etwa 5.000 Bauvorschriften, aktuell haben sich diese vervielfacht. In den Niederlanden hat man die Zahl der Bauvorschriften schon erheblich verringert – und kein Haus ist danach eingestürzt.“ Er spricht sich außerdem für schnellere Genehmigungsverfahren aus und wünscht sich, dass viele Bauherren „mutiger auf Bauvorhaben setzen“ und keine angstgetriebene Stadtentwicklungsplanung betreiben.

Weniger Bürokratie & Regulierung

Weitere Indizien für den stark hinterherhinkender Wohnungsbau sind neben unübersichtlichen Baustandards der Rückgang des Sozialwohnungsbestandes, der Trend zu Singlehaushalten und die Zweckentfremdung von Wohnraum. Elke Juraschek bestätigte für die Sparkasse Vest als größter Immobilienmakler im Kreis Recklinghausen, dass die Nachfrage nach Immobilien Eigentum weiter da ist – auch wenn der Traum vom Eigenheim doch gedämpft wird durch die erheblichen Zinsanstiege bei Baukrediten. „Die Nachfrage ist da – gerade junge Familien möchten Eigentum erwerben oder bauen.“ Thorsten Rattmann erklärte als Geschäftsführer der Stadtwerke Herten die Komplexität am Energiemarkt: „Strom und Wärme stellen uns in den nächsten Jahren vor großen Herausforderungen.“ Stadtbaurätin Janine Feldmann unterstrich, dass die Stadt Herten zukünftig eine Doppelstrategie fahren solle, das heißt: „Wir müssen den Neubau von Wohnraum ermöglichen, den Altbestand modernisieren und energetisch sanieren.“ Rolf Schettler, Geschäftsführer der Schettler Immobilien-Gruppe, fordert eine Absenkung der Grunderwerbssteuer, weniger Bürokratie und die vergünstigte Abgabe öffentlicher Grundstücke für den Mietwohnungsmarkt. Beim Blick in Richtung Zukunft sagte Schettler: „Wir brauchen mehr Wohnungen – und da hilft nur eins: Bauen, bauen, bauen!“

Peter Hesse

INFO

schettler.de · sparkasse-re.de/immobilien
hertener-stadtwerke.de · diakonie-kreis-re.de/wohnen



Foto: Clemens Schroeder

Der Traum von großen Bühnen

Bühnen rocken und Herzen gewinnen! Beim Sparkassen-Clubraum stehen Talent, Leidenschaft und Originalität im Rampenlicht. Wir stellen die Bands und ihren Style vor.

Ihr Bandname „Dreams Don't Sleep“ klingt rätselhaft, regt zum Nachdenken an und zeigt, dass die drei Musiker aus dem Vest für ein gemeinsames Ziel schwärmen.

Sänger und Gitarrist Nico Thieme (28) verrät: „Uns gibt es erst seit Anfang des Jahres“. An seiner Seite spielen Bassist Nils Bennerscheidt (22) und Drummer Matthias Hoppe (22). Nico spielt Gitarre schon seit dem zehnten Lebensjahr und kam durch Zufall zum Gesang. Nils erzählt: „Als Kind habe ich Klavierunterricht genommen, später in der Schule Posaune gespielt und vor anderthalb Jahren, habe ich den Bass für mich entdeckt“. Ihm gefällt die Rolle als „Underdog“ der alles zusammenhält, aber etwas weniger im Rampenlicht sein darf. Wohin ihre musikalischen Wege führen, lassen sie im Unkonkreten: „Natürlich träumen wir davon, mal bei Rock am Ring zu spielen“, sagen sie mit einem Augenzwinkern. Und natürlich haben sie sich in Recklinghausen im JZ Südpol

bei der laufenden Sparkassen-Clubraum-Contest-Runde von ihrer Schokoladenseite präsentiert. Matthias lebt aktuell außerhalb und kann dank Technologien wie Zoom mit der Band einmal wöchentlich proben. Natürlich gibt es auch regelmäßige Besuche, um sich mit der gesamten Band zu treffen. Der Sound der Band ist geprägt durch musikalische Größen wie Green Day, Weezer oder den Donots. Melodiöse Gitarrengezwitscher mit jeder Menge Zuckerguss werden hier mit poppigen Melodien durchkreuzt und hinterlassen ein fettes Grinsen. Ihre erste Komposition „Song1“ groovt lässig, luftig und ist lehrbuchartiger Pop-Punk voller Anmut. Es gibt ihn auf allen gängigen Streamingdiensten und schon bald soll der zweite Song folgen. „Wir lieben die Spannung“, sagt Nils.

Katharina Bischoff

Clubraum
www.sparkasse-clubraum.de

INFO —

sparkasse-clubraum.de
dreamsdontsleep.de



**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