



MARL ERLEBEN

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

Wenn das Leben
zu schnell wird,
muss man bremsen:
Lifecoach Sandra
Schoknecht zeigt wie.

Unser Thema: Entschleunigung

Mach mal langsam!



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 MARL ERLEBEN

INHALT

Winter 2023/2024

Das Bild: Nachtigall war gestern	06
News	08

DAS THEMA: ENTSCHEUNIGUNG

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

VEST ERLEBEN

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

BESSER LEBEN

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

MENSCHEN

Tempo rausnehmen	58
Ohne Umwege ins Finale	62

IMPRESSUM

MARL 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 Prött (V.i.S.d.P.), s.prött@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, Jana Lotter, Michael Wiese, Dennis Kazakis, Katja Engelstadt | **Fotos:** Volker Beushausen, André Chrost, Marco Stepniak, Felix Kleymann, Arne Pöhnert, Lisa Haselbach | **Titelfoto:** Lisa Haselbach | **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.hertner-stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | **Kooperationspartner:** Jobcenter Kreis Recklinghausen • AGR mbH • Emschergenossenschaft 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.



**Jahres-
abrechnung**

Was zu beachten
ist und wo man
noch sparen kann.

44

Stress lass nach

Wie die VHS fernöstliche
Lehren verinnerlicht und
den Alltagsstress verbannt.

54

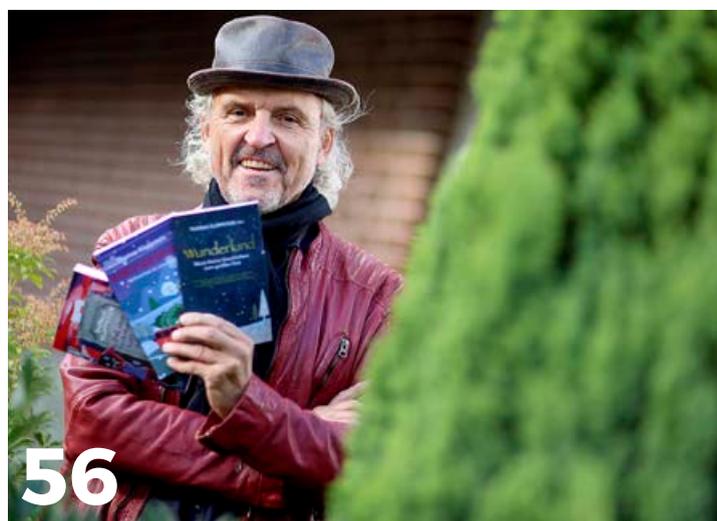


Früh übt sich

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



52



56

Besinnliche Lektüre

Von der Predigt zum Nordpol - zumindest gedanklich.
Ex-Pastor wird Weihnachtsautor.



Chor macht Spaß!

Den fröhlichen Stimmen der „MARLerchen“ zuzuhören ist eine reine Freude. Die kleinen Sängerinnen und Sänger bilden den neuen Kinderchor der Musikschule Marl – und sind mit Feuereifer dabei. Unter Anleitung der erfahrenen Musikpädagogin Dr. Jana Emmrich werden die Jungen und Mädchen im Alter von drei bis zehn Jahren behutsam und zugleich mit Spaß und Bewegung an das Singen im Chor herangeführt. Erst Anfang November ging es mit den MARLerchen los – und das Interesse war sofort riesig. So sind die Proben, die immer montags in der Aula der Scharounschule stattfinden, stets gut besucht. Jana Emmrich verfügt über das nötige Einfühlungsvermögen, um die „kleinen Stars“ Schritt für Schritt auf ihre ersten Auftritte vorzubereiten. Dabei wird der Erste bereits am 17. Dezember stattfinden. Wir drücken die Daumen für ein gutes Gelingen!

— INFO —

Probe montags, 17-18 Uhr

Anmeldung: 02365 -503306-53 oder -54





Preisverleihung in würdigem Rahmen

In der gedämpft beleuchteten Aula der Scharounschule hatte Bürgermeister Werner Arndt am 26. September die erfreuliche Aufgabe, die Gewinnerinnen und Gewinner des diesjährigen Heimatpreises auszuzeichnen. Dabei ging der erste Preis an die Erzschatfreunde im Heimatverein Marl, die mit ihrem enormen bürgerschaftlichen Engagement die Erinnerung an den Bergbau in unserer Stadt wachhalten. Auf dem zweiten Platz landete die Initiative „Zukunft findet Stadt“, die daran mitarbeitet, die Transformation der Region mit Ideen und Veranstaltungen zu begleiten und das architektonische Erbe zu bewahren. Für sein Lebenswerk wurde der über 90-jährige Heimatforscher Helmut Madynski geehrt, der bereits seit den 50er Jahren die ersten Publikationen zur Stadtgeschichte veröffentlichte. Er teilt sich den dritten Platz mit der Insel-Geschichtswerkstatt. Anerkennungen für den vierten Platz erhielten mehrere Personen und Initiativen. Für den würdigen Rahmen der Preisverleihung sorgte die Musikschule mit stimmungsvollen Songs und ausgezeichnetem Klavierspiel.

— INFO —

zukunfftfindetstadt-marl.de
heimatverein-marl.de



Mehr als eine Begräbnisstätte

Die klassische Funktion eines Friedhofs als Ort der Bestattungskultur ist längst nicht mehr die einzige. Sie dienen heute nicht mehr nur der „ewigen Ruhe“ der dort Bestatteten, sondern auch der Erholung der Lebenden. „Unsere Marler Friedhöfe sind sehr wichtig für Stadtökologie und -klima, wir haben hier Wildkräuterwiesen und Obstbäume gepflanzt. Es gibt kaum Versiegelung und kein künstliches Licht“, weiß Michael Lauche, Leiter des Zentralen Betriebshofs der Stadt Marl. „Nicht nur das Grundwasser kann sich hier neu bilden, auch Menschen kommen, um ihre Akkus wieder aufzuladen.“ Der Trend zu mehr Urnenbestattung hat den Flächenbedarf für Grabstätten in den letzten Jahren schrumpfen lassen. So bieten die Friedhöfe – nicht nur in Marl – heute viel Platz für Mensch und Natur, und sind dazu noch kostenlos für alle zugänglich.



Wrestling-Show im Hagenbusch

Wrestling ist viel mehr als ein simpler Sport. Eine gute Wrestling Show ist wie eine Kunst-Performance. Es wird eine Geschichte von Gut und Böse, Sieg und Niederlage erzählt – und das alles live und in Farbe. Dabei ist Wrestling nicht nur eine reine Inszenierung. Die Stunts im Wrestling-Ring sind echt, die Würfe und Stürze finden wirklich statt. Wer das im Februar in Marl hautnah erleben möchte, kommt am 21. Februar ins Jugendzentrum Hagenbusch. Dann wird dort nämlich ein Ring für eine professionelle Wrestling-Show aufgebaut. In einem zweistündigen Event zeigen Wrestlerinnen und Wrestler ihr Können. Davor machen die Kampfsportler mit interessierten Kindern und Jugendlichen Workshops. Präsentieren werden sich Aktive der Gelsenkirchener „WXW Wrestling Academy“. Dort trainieren Athletinnen und Athleten aus dem gesamten Ruhrgebiet.



Gleich zwei Nachhaltigkeitspreise

Für die ressourcenschonende Architektur ihrer Firmengebäude und ihre freundliche Arbeitsatmosphäre wurde zwei Marler Unternehmen ausgezeichnet. Sie erhielten von der Stadt Marl den mit je 2.500 Euro dotierten Nachhaltigkeitspreis. Die RV Management GmbH nutzt eine hocheffiziente Sole-Wasserpumpe fürs Heizen sowie eine Photovoltaikanlage. Dazu kommen sparsame Computertechnik und eine energieoptimierte Beleuchtung zum Einsatz. Steinke + Zils Architekten nutzen ebenfalls Strom von der Sonne und sorgen für viel Grün in Form von Dachgärten und Fassadenbegrünungen. Ihr zukunftsweisendes Gebäude haben sie „Arbeitswelt 4.0“ genannt.

— INFO —

revisionsmanagement.de
steinke-zils.de

— INFO —

wrestling-academy.de
hagenbusch-re.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 Spendensumme aus. Die Spendenstaffel ist dabei so großzügig gestaltet, dass selbst Vereine auf den Plätzen 11 bis 25 am Ende noch eine Spende in Höhe von 1.500 Euro erhalten. In diesem Jahr gibt es außerdem unterschiedliche Boosts, mit denen das Stimmensammeln noch mehr Spaß macht. Mithilfe dieser Boosts ist es möglich, auf einen Schlag viele Sterne für ein Projekt zu sammeln. Diese Boosts starten ab Februar 2024. Wie die Boosts funktionieren, wie viele Sterne sich hinter den Boosts verstecken und alle weiteren Informationen gibt es ab Ende Januar online. Vest Future läuft bis 30. Juni 2024 – Vereine haben also ein halbes Jahr Zeit, sich mit einem Projekt anzumelden und Sterne zu sammeln. Die Anmeldung ist über den gesamten Zeitraum hinweg möglich.



 Sparkasse
Vest Recklinghausen

— INFO —

www.vestfuture.de

Sonnenkraft vom Dach

Auf dem Dach des Prosper-Hospitals haben zwei Männer Grund zur Freude: Evangelos Kamarakis, Leiter der Abteilung Netzanschlüsse, Straßenbeleuchtung und Energiedienstleistungen bei den Hertener Stadtwerken, und Patrick Skubsch als stellvertretender Leiter Elektrotechnik im Prosper begutachten das neue Sonnenkraftwerk, das zeitnah in Betrieb geht. Zwei Photovoltaikanlagen erbringen künftig insgesamt 98 Kilowattpeak elektrische Leistung und sollen so jährlich etwa 88.000 Kilowattstunden Strom für das Recklinghäuser Krankenhaus erzeugen. Das Stiftungsklinikum PROSELIS nimmt mit dieser hochmodernen Anlage künftig eine Vorreiterrolle beim Thema Energiewende ein. Die Zusammenarbeit zwischen den Stadtwerken und PROSELIS reicht lange zurück: Am Standort Herten, dem St. Elisabeth-Hospital, sind die Stadtwerke seit vielen Jahren der zuständige Energieversorger. Beim Umsetzen eines Sonnenergie-Projektes hat sich das Zusammenspiel

bereits bewährt: Auf dem St. Elisabeth-Pflegezentrum schafft die 2019 installierte PV-Anlage eine Leistung von etwas mehr als 20 Kilowattpeak. Die Hertener Stadtwerke bieten auch über Herten hinaus ihre Komplettlösung von erster Beratung über die Planung bis zur Inbetriebnahme für Privat- als auch gewerbliche Kunden an. Möglich ist sowohl der Kauf als auch die Pacht einer Photovoltaikanlage. Das Expertenteam der Abteilung Energiedienstleistungen informiert gerne.

Hertener
Stadtwerke  INFO
hertener-stadtwerke.de

Foto: HSW/V. Beushausen

Kunst und Kreativität in einem Kalender

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

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

Kalender im Shop:
recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop

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



Foto: Marco Stepiak



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 Marl und Umgebung.

Mach mal langsam!

Gesund werden im Wald

Im Wald verlangsamt sich alles“, weiß Konrad Staschenuk. „Man geht, spricht und atmet langsamer. Sogar der Blutdruck sinkt.“ Für die LWL-Klinik Marl-Sinsen betreut der Waldpädagoge Kinder mit psychischen Problemen im Alter von sechs bis 13 Jahren. „Wenn möglich, gehen wir mit der Gruppe einmal pro Woche für zwei bis drei Stunden in den Wald, der direkt hinter dem Klinikgelände beginnt. Manchmal bitten wir auch die Eltern der Kinder mitzukommen. Denn im Wald werden Verhaltensweisen und Rollen innerhalb der Familie schnell sichtbar und zugleich beginnen dort die Gesundungsprozesse.“

Konrad Staschenuk ist in der walddreichen polnischen Region Masuren aufgewachsen. Seine Erfahrungen möchte er auch gestressten Großstadtmenschen zuteil werden lassen.

„Ich fordere die Menschen auf, die Natur anzuschauen, zu hören, zu ertasten, zu riechen, zu schmecken“, erzählt er. „Dazu gehören auch die Begegnungen mit heimischen Tieren. Meine kleinen Patienten freuen sich riesig, wenn sie an einem Kratzbaum ein langes, schwarzes Wildschweinhaar finden!“ Im Wald trainiert Staschenuk die Selbstwirksamkeit der Kinder und vertraut ihnen sogar ein scharfes Schnitzmesser an. „Vertrauen ist sehr wichtig“, betont der Waldpädagoge: Die Augen schließen und sich von anderen führen zu lassen ist eine tolle Erfahrung.“ Dabei empfiehlt er nicht nur Kindern, öfter in den Wald zu gehen. „Machen Sie mal ein Picknick im Wald. Bauen Sie dort eine Waldhütte. Lassen Sie die Waldstille auf sich wirken. Entspannen Sie sich so oft es geht auf natürliche Weise. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken“, lautet Staschenuks Ratschlag.

Michael Otterbein

— INFO —

lwl-klinik-marl.de

Eine zweite Heimat

In vielen Volkshochschulkursen haben sich über die Jahre kleine Gemeinschaften gebildet – Trommeln und Töpfern fördern Gesundheit für Körper und Geist.



Fotos: Marco Stepniak

Die Marler Volkshochschule trägt den Namen „die insel“ und bietet für viele Teilnehmende Kursangebote, die das Leben durch Wissenserwerb und das Aneignen neuer Fertigkeiten bereichern. Ein Großteil der VHS-Kurse besteht bereits seit vielen Jahren. Für die Teilnehmenden sind die wöchentlichen Kurstermine zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden. „Viele Dozenten sind ebenso wie die Kursteilnehmer bereits seit mehr als 15 Jahren dabei. Über diese lange Zeit haben sich unzählige kleine Gemeinschaften und Freundschaften gebildet“, berichtet VHS-Leiter Uwe Frank Bauch: „Unsere Volkshochschule ist ein sozialer Lernraum: Menschen lernen miteinander und voneinander. Neues zu erfahren, die

Konzentration auf unbekannte Themen lenken, den Geist öffnen und die Begegnung mit Menschen, die meine Interessen teilen, lassen uns entschleunigen.“ In den mehr praktisch ausgerichteten Kursen gewinnt man neben neuem Wissen, kreative Impulse und Techniken zur Gesund-

erhaltung und Lebensbewältigung. „Wir wollen dazu beitragen, zur Ruhe zu kommen und da kann es auch entschleunigen, wenn im Bewegungskurs einmal ordentlich Fahrt aufgenommen wird,“ ergänzt Dagmar Vogel, die den Fachbereich Gesundheit der VHS Marl leitet.



Beim Trommeln alles vergessen

Anregend für Körper und Geist ist zum Beispiel das Trommeln. „Das ist nämlich sehr gut geeignet, zur Förderung der Kopf-Hand sowie der Rechts-Links-Koordination“, so Trommeldozentin Christiane Gruska. „Dabei musst du dich vollkommen

konzentrieren und vergisst alles andere drumherum.“ Die Kursleiterin ist eigentlich ausgebildete Architektin, trommelt aber seit 30 Jahren und ist heute Glückstrainerin. „Trommeln weckt Fähigkeitsgefühle und fördert das Selbstbewusstsein. Außerdem schafft es Zusammengehörigkeit und stärkt die Gemeinschaft. Trommeln ist keine Einzeldisziplin.“ Das wird von den Kurs Teilnehmerinnen – und dem einzigen teilnehmenden Mann – voll und ganz bestätigt. Sie alle freuen sich an der Gemeinschaft, die hier entstanden ist. Neben den Übungsstunden treffen sie sich auch privat – und sind mit ihrer Trommelkunst sogar schon öffentlich beim Marler Tag der Gesundheit sowie auf Festen aufgetreten. „Das soll aber nicht zu Übungsdruck führen“, betont Christiane Gruska. „Wir machen das hier anspruchsvoll, aber entspannt. Der Spaß steht bei uns im Vordergrund.“

Senioren-Töpfertreffen

Seit Jahren nahezu ausgebucht sind die von der Volkshochschule Marl angebotenen Töpferkurse. Ulrike Schieke leitet diese seit sieben Jahren. In ihrem Mittwochmorgen-Töpferkurs hat sich eine Gruppe aktiver Seniorinnen und Senioren zusammengefunden. Beruflich waren sie Technische Zeichnerinnen oder Maschinenbautechniker – und haben erst im Ruhestand zum Gestalten mit Ton gefunden. Jetzt entstehen hier unter anderem bunte Räucherhäuschen oder ein Buddha-Kopf, der seinen Platz in einem Marler Garten finden wird. Die Kursleiterin selbst hat bereits 1996 zu ihrer Profession gefunden, nachdem sie als Teilnehmerin eines VHS-Töpferkurses von ihrer Lehrerin gefragt wurde, ob sie ihren Kurs übernehmen wolle. Für den Töpferkurs hat die Volkshochschule tief in die Tasche gegriffen und 2019 einen modernen, neuen Brennofen angeschafft. „Uns ist es wichtig, unseren Bildungsauftrag so gut wie möglich zu erfüllen – und professionelle Angebote zu machen“, betont VHS-Leiter Bauch. „Lebenslanges Lernen soll unserem Leben keinen weiteren Stress hinzufügen, sondern uns durch die Zuwendung zu neuen Dingen und das Bemühen um Wissen und Verstehen – entschleunigen und bereichern.“ **Michael Otterbein**

Wie Arbeit achtsam geht

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



Entspannung mit Expertise

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

Gesundheit als gute Basis

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



Alle Räder in Bewegung

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

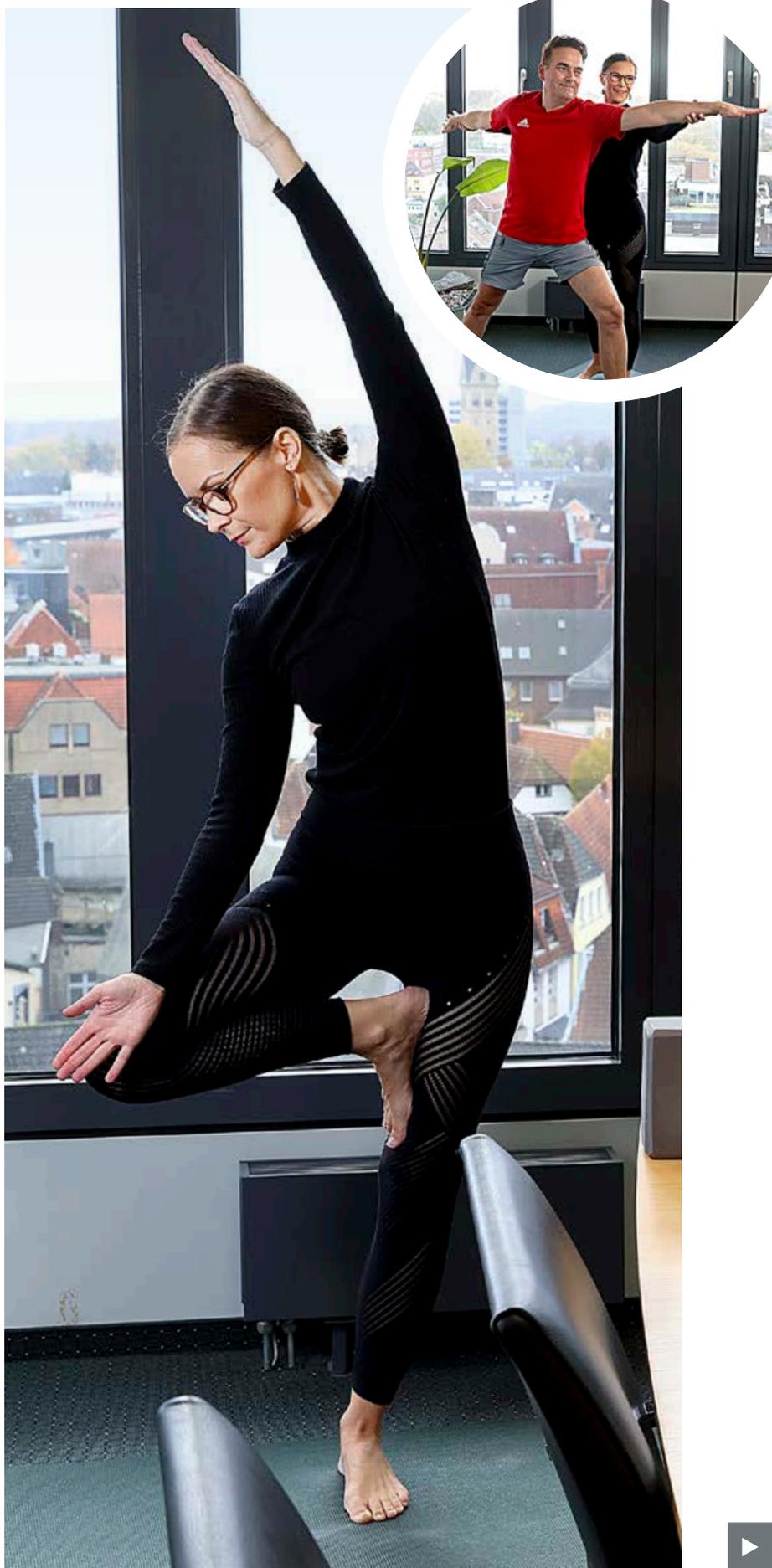


Stress lass nach

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

Führung übernehmen

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



Fotos: Marco Stepniak, freepik

Im Miteinander liegt die Kraft

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



Foto: iStock/DCLimages

Kreative Bewegungsimpulse

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

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

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

 Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

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

Hertener
Stadtwerke 

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

 METROPOLE
RUHR
AGR GRUPPE

Kontakt: 02366 300-0
www.agr.de

Work-Life-Balance? Hübsche Idee, aber ...

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



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

Foto: Volker Beushausen

Frau Boehnert, Sie sind Erzieherin und hatten eine Art Burnout. Wie hat sich das geäußert?

Ich war ständig müde und antriebslos, konnte und wollte nichts mehr machen. Ich hatte auch körperliche Symptome wie Magen- und Nervenschmerzen. Ich habe mir aber schnell professionelle Hilfe geholt, um abzuklären, was es ist. Ich bin direkt zum Psychologen, weil mir schon klar war, dass es was mit der Psyche und meiner Arbeit zu tun hat.

Was war auf der Arbeit denn los – zum Beispiel viele Überstunden?

Ich kann das gar nicht mehr so aufdröseln. Überstunden sind im sozialen Bereich leider normal. Hinzu kam vielleicht eine mangelnde Abgrenzung von Arbeit und Privatleben. Ich habe meine eigenen Bedürfnisse zurückgestellt.



Prof. Neumann, verwundert es Sie, dass eine junge Frau schon zu Beginn ihres Berufslebens ausgebrannt ist?

Nein, gerade in helfenden Berufen kann das schnell passieren, wenn man nicht genug auf sich achtet. Es ist kein Zufall, dass der Begriff Burnout aus dem sozialen Bereich stammt. Herbert Freudenberger hat ihn in den 1970er Jahren erstmals verwendet. Erst später stellte man ähnliche Phänomene auch in anderen Berufsfeldern fest.

Heute ist Burnout in aller Munde. Gleichzeitig haben wir so viel Freizeit wie keine Generation vor uns. Sind wir nicht mehr belastbar?

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

Frau Boehnert, wurden Sie mit der Diagnose mal nicht ernstgenommen?

Zwei-, dreimal. Dass unsere Generation nicht arbeiten wolle, höre ich oft. Dabei arbeite ich sehr gerne. Wenn mir jemand eine Million geben würde, ich würde trotzdem weiterarbeiten. Jede Generation hat ihre Belastungen. Wir möchten arbeiten, aber nicht um jeden Preis.

Sie arbeiten wieder, studieren Psychologie, machten bei der Miss-Germany-Wahl mit und hosten einen Podcast. Was ist jetzt anders?

Ich gönne mir Auszeiten, tue mir etwas Gutes. Dazu gehört auch Sport und Bewegung. Ich gehe mit einer anderen Haltung arbeiten, grenze mich anders ab und mache nach der Arbeit noch etwas für mich. Das Studium finde ich eher entspannend, weil es mich so interessiert.



Ist es also entscheidend, wieder Regisseur seines Lebens zu werden statt der Hamster im Hamsterrad?

Neumann: Ja, es geht um Stressmanagement. Stress ist ursprünglich ein nützlicher Überlebensmechanismus, der in einer Bedrohungssituation binnen kurzer Zeit viel Energie freisetzt. Wenn dieser Stress zum Dauerzustand wird, kann er aber krank machen. Entscheidend ist, wie wir eine Situation selbst bewerten. Der eine erlebt sie als interessante Herausforderung, der andere als vernichtende Bedrohung.

Auch Work-Life-Balance kann sehr anstrengend sein.

Prof. Dr. Willi Neumann
Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeut

Was bedeutet Entschleunigung?

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

Wenn man dauerhaft Stress auf der Arbeit hat, natürlich brennt man dann aus.

Liv Boehnert
Erzieherin und Bloggerin



Was kann man selbst für sich tun?

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

Was eignet sich besonders für den Alltag?

Es gibt nicht die eine Methode, die den Schalter umlegt. Man muss sich geeignete Verfahren erarbeiten, oft auch den gesamten Lebensstil ändern: Kunst machen, bei der man in

einen Flow kommt, etwa. Auch Sport kann helfen, Stress abzubauen. Aber es sind tatsächlich die langsamen Bewegungen, die entschleunigen. Ein großer Schlüssel ist richtig zu atmen. Ich habe mit Taijiquan angefangen und mich zunehmend an Qigong orientiert. Das ermöglicht eine Verbindung von Körper, Atmung und Geist. Auch Selbsthypnose und Meditation können helfen, auf die eigenen Gedanken zu schauen, sie zu verstehen, Abstand zu gewinnen und sie schließlich auch zu verändern. Viele Menschen glauben, Psyche und Gedanken seien identisch. Wenn ich chaotische Gedanken habe, dann bin ich auch chaotisch. Aber ich muss nicht in diesem Zustand verharren.

Frau Boehnert, welche Techniken haben Ihnen geholfen?

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

Professor Neumann, was können Arbeitgeber tun, um ihre Beschäftigten nicht zu „verbrennen“?

Es gibt Angebote für Gesundheits- und Stressmanagement, die von den Krankenkassen bezahlt werden – auch für Führungskräfte. Der Führungsstil kann auch ein Krankheitsfaktor sein.

Was können sie anders machen?

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

Zum Schluss: Was machen Sie beide privat gerne?

Neumann: Ich meditiere, übe Qigong-Formen und lese viel. Ansonsten koche ich gern und treffe mich mit Freunden; das ist übrigens auch eine gute Burnoutprophylaxe. Ein neues Buchprojekt aktiviert aktuell die Kreativität.

Boehnert: Ich bin gerne kreativ, auch in den sozialen Medien.

Ich habe Spaß an Kommunikation oder daran, Bilder zu bearbeiten. Ansonsten bin ich gern in Gesellschaft, gehe zum Beispiel mit Freunden was richtig Gutes essen.

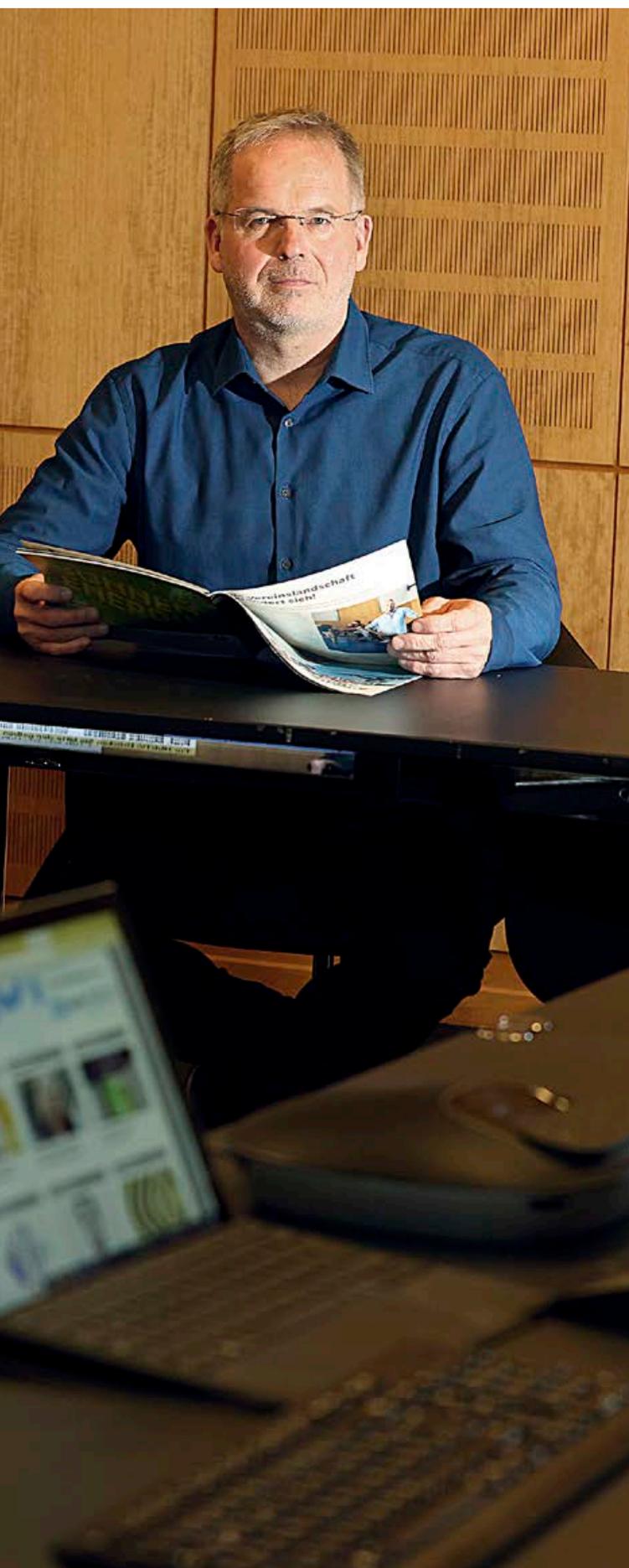
Gespräch: Karoline Jankowski und Jörn-Jakob Surkemper

— INFO —

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

„Es wird nicht alles flacher“

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



Herr Dr. Gapski, gerade der Puls der Medien scheint immer schneller zu schlagen. Würden Sie das bestätigen?

Durchaus, wir leben in beschleunigten Zeiten und in Zeiten des Mehr: mehr Medien, mehr Formate, mehr Endgeräte. Auch die Verbreitungsgeschwindigkeiten von Medien erhöhen sich. Das Radio brauchte noch 38 Jahre, um 50 Millionen Nutzer zu erreichen, das Fernsehen 13, das Web vier Jahre und ChatGPT nur zwölf Stunden. Wir haben es mit Beschleunigung, aber auch Diversifizierung zu tun.

Das eine ist das Angebot, das andere der Umgang.

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

Was macht das mit uns und der Gesellschaft?

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

Wie können wir dem etwas entgegensetzen?

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

Interview: Jörn-Jakob Surkemper

Foto: Marco Stepniak

— INFO —

grimme-institut.de

Mehr zu den Stichworten Aufmerksamkeitsökonomie, Medienmündigkeit und digitale Resilienz im Glossar „Digitale Souveränität“: www.bigdataliteracy.net/glossar

Grimme Online Award: www.grimme-online-award.de

Beispiel: „Alles gesagt?“ Interview-Podcast: www.zeit.de/serie/alles-gesagt

VEST ERLEBEN

Veranstaltungstipps und Termine für das Vest im Winter 23/24

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke



Sparkasse
Vest Recklinghausen

Kann das weg?

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

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

Michael Wiese

Wo sich Frauen richtig wohlfühlen

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

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

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

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

Wohlfühltemperatur

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

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

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

Wie ein Urlaubstag

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

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

Sabine Raupach-Strohmann

Hertener
Stadtwerke 

— INFO —

www.copacabackum.de

Refugien zum Krafttanken

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

Kreative Oase: Kunsthof Knoop in 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



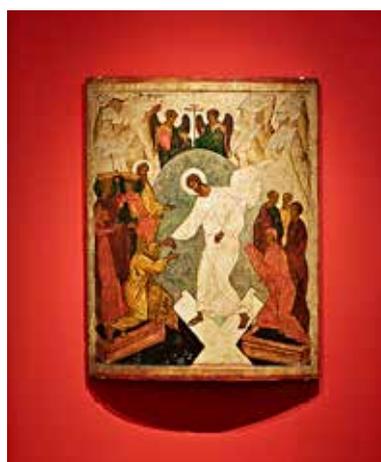
Ikonen der Spiritualität

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.

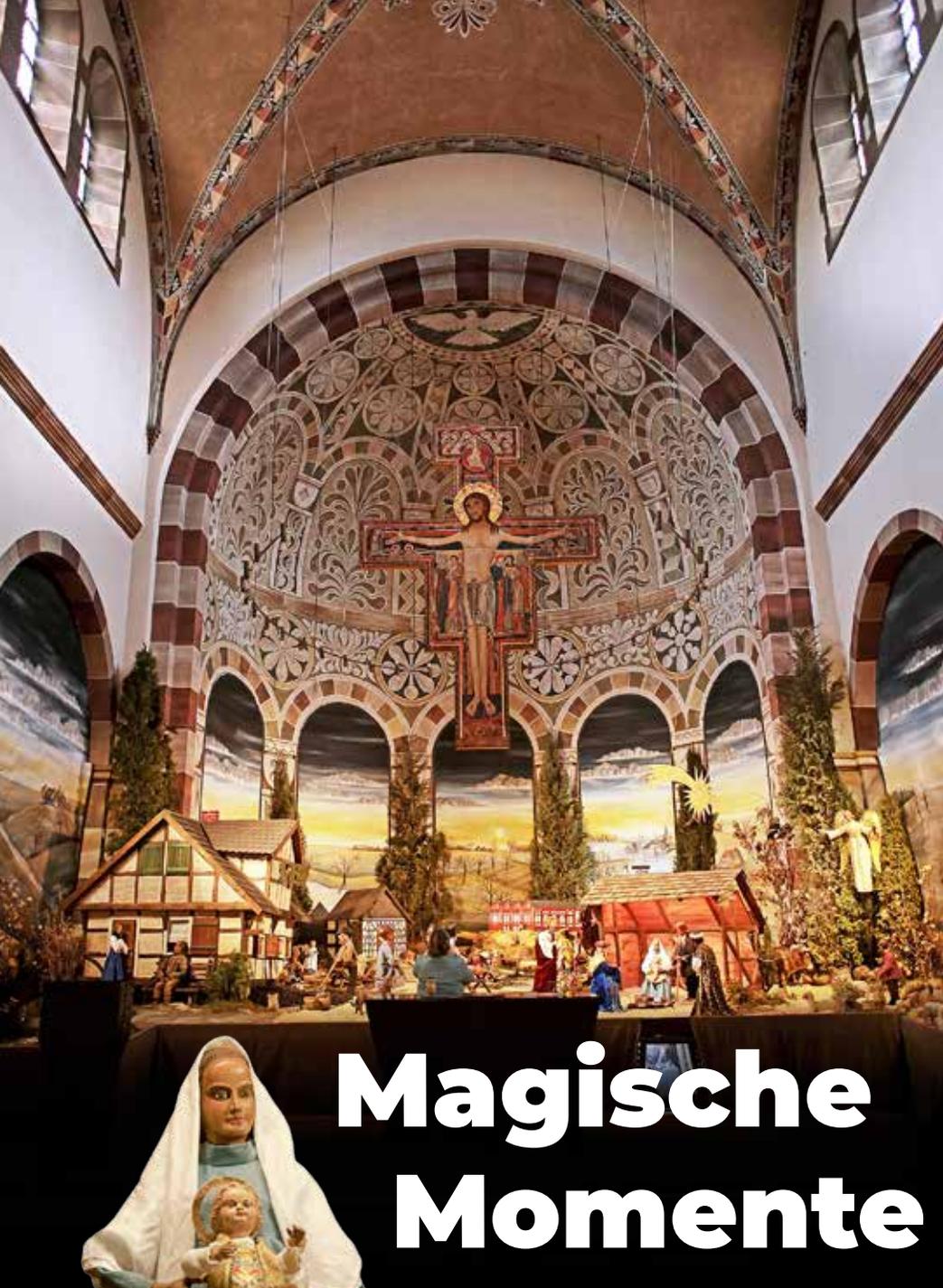
www.ikonen-museum.com



Foto: Barbara Lau



Fotos: Ferdinand Ulrich



Magische Momente

Fotos: Andre Chrost

Die Krippenlandschaft in der Franziskuskirche Stuckenbusch lädt zum Innehalten ein.

Sie ist eine feste Institution, und ihr Bekanntheitsgrad geht mittlerweile weit über die Grenzen Recklinghausens hinaus. Die Rede ist von der imposanten Krippenlandschaft in der Franziskuskirche in Stuckenbusch. Jedes Jahr lockt sie zahlreiche Besucher an. Denn die Krippe ist weit mehr als die Ausstellung der heiligen Familie;

sie verbindet Menschen, allen voran die ehrenamtlichen Krippengestalter, die Jahr für Jahr über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen mit Herzblut und Engagement im Einsatz sind. Und so verwundert es nicht, dass das Thema der diesjährigen Krippe gerade die Stuckenbuscher ganz besonders berührt. Christiane Lück vom Organisationsteam erzählt: „Franz von Assisi, der

Namensgeber unserer Kirche, hat vor 800 Jahren in Greccio inmitten von Felsen das erste Krippenspiel inszeniert. Darum widmen wir unsere Krippe in diesem Jahr ihm. Bisher haben wir immer eine Figur in Mönchskutte als Franziskus umfunktioniert, aber ihm zu Ehren wurde jetzt extra eine etwa 80 cm große Franziskusfigur aus einer Manufaktur in Oberammergau bestellt. Sie soll unser Greccio nachempfundenes Bild mit der Höhle als Geburtsort des Krippenspiels vervollständigen.“ Also eine Rückkehr des Namenspatrons pünktlich zum Weihnachtsfest und zur ersten Krippenspielaufführung. Auch die Gewänder der antiken Figuren werden immer wieder in Handarbeit von den Helfern neu gestaltet.

Unterstützt wird das Projekt von der Sparkasse Vest Recklinghausen. Auf etwa 60 Quadratmetern entsteht hier Jahr für Jahr eine ganze Landschaft. Dabei kommt rund ein Kubikmeter Sand zum Einsatz. 20 Figuren und etwa 50 Tiere finden in diesem Refugium ihren Platz. Bereits in den 1930er Jahren wurden die Krippenfiguren, die teilweise über 100 Jahre alt sind, erstmalig aufgestellt. In den 1980ern erlebte die Idee der Krippengestaltung dann ihre Renaissance. Den Besuchern bietet sich in der Atmosphäre der alteingesessenen Franziskuskirche die Gelegenheit, den Blick schweifen zu lassen und innezuhalten. Ein Ort, der in seinen alten Gemäuern Tradition, Glauben und Aktualität verbindet. Ein Ort, an dem man zur Besinnlichkeit eingeladen wird. Ein Ort, um die Hektik des Alltags kurz auszuschalten und vor der beschaulichen Kulisse der gigantischen Krippe die Gedanken fließen zu lassen.

Katja Engelstadt

— INFO —

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

Wohlfühlen mit jeder Faser

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

In der dunklen und kalten Jahreszeit sind wir großen Temperaturschwankungen durch Heizungsluft und Winterkälte ausgesetzt. „Unsere Haut ist dick verpackt und bekommt weder Luft noch Sonne – das stresst sie“, so die Leiterin der Wellness-Abteilung in der Copa Oase.

Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen helfen unserem größten Organ, sich zu regenerieren und Schlacken über die Lymphen abzuführen.

Detoxen und Entschleunigen sind hier die Stichworte – Angebote gibt es im ruhigen, in Cremetönen gehaltenen Wellnessbereich für jeden Bedarf und Geldbeutel. Und immer wieder gibt es besondere Entspannungsangebote: „Mutterglück“ für werdende Mütter, bis Ende Dezember eine Seidenhandschuhmassage – alles gerne auch zu zweit.

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

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

Sabine Raupach-Strohmann



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

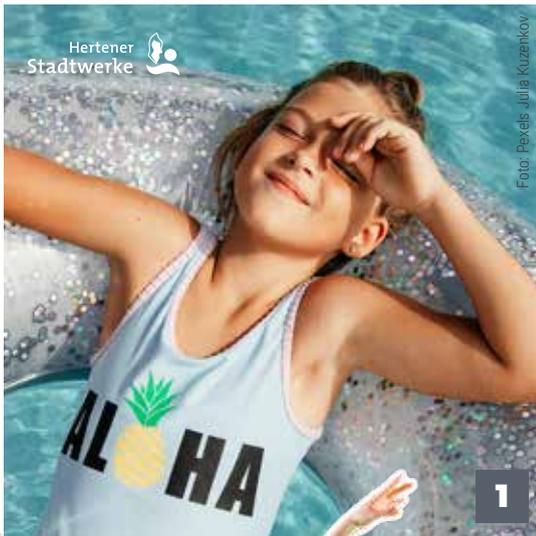
Schal 1,50 Euro
Gürtel 1,50 Euro
Pulli 3,50 Euro
Jacke 5,00 Euro
Jeans 10,00 Euro

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.“





1



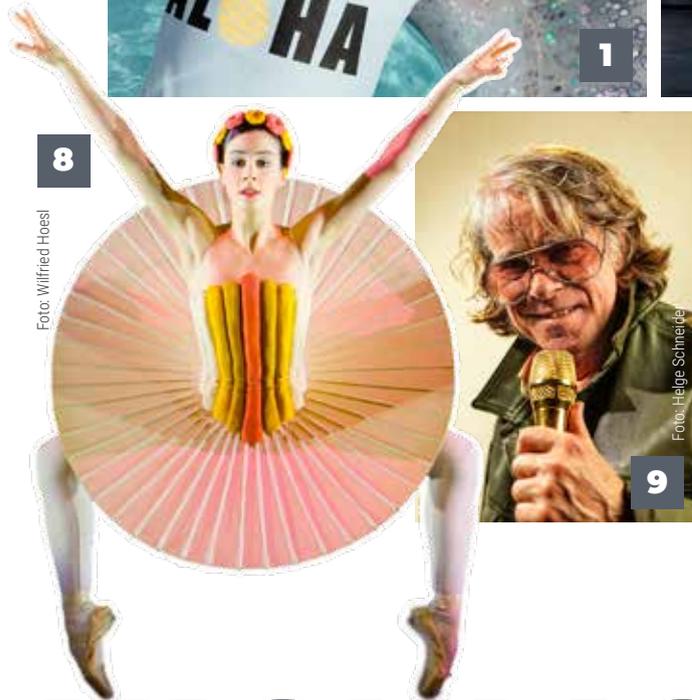
2



3



4



8



9



10

HIGHLIGHTS

1 Die Wasserflöhe-Wasserdisco

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

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

2 Die drei ??? Kids: Der singende Geist

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

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

3 Tina Täuber: Ohne dich war es immer so schön

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

Freitag, 12.01.2024, 19:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

4 Clubraum-Contest in Oer-Erkenschwick

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

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

5 Florian Schroeder: Der satirische Jahresrückblick

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

Samstag, 20.01.2024, 19:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

6 Die kriminellen Geschichten des O...

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

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

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

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

Montag, 29.01.2024, 19:30, Recklinghausen, Sternwarte

8 Das Triadische Ballett

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

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



Foto: El Mobjelen

4



Foto: Frank Eidel

5

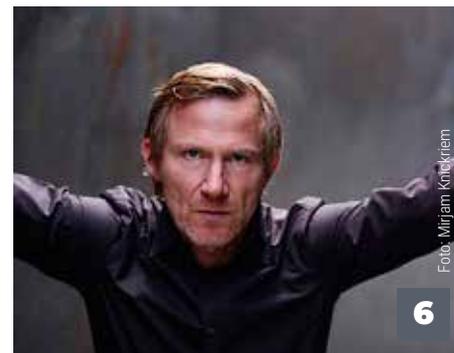


Foto: Mirjam Knickriem

6



Foto: Robert Lentzsch

12

11



Foto: Nacht Musical

14



Foto: Teresa Reichl

13

9 Helge and his Traveling Stars: Katzeklo auf Rädern

Romantisch-ulkiger Unsinn vom Meister des Musik-Kabarets.

Freitag, 02.02.2024, 20:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

10 Der tollste Tag oder: Figaros Hochzeit

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

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

11 Mirja Boes: Arschbombe Olé!

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

Samstag, 17.02.2024, 20:00, Waltrop, Stadthalle

12 Wer hat an der Welt gedreht?

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

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

13 Kleinkunst 7nach8: Poetry Slam Nacht

Eine bunte Mischung aus Poesie und Pottromantik mit Teresa Reichl.

Donnerstag, 29.02.2024, 20:07, Herten, Glashaus

14 Die Nacht der Musicals

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

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

TERMINE

FREITAG | 15.12.

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

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
 Altes Rathaus

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

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

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

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

SAMSTAG | 16.12.

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

DORSTEN | 11:00
Mr. Trucker Weihnachtsmarkt
 Das Leo

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

SONNTAG | 17.12.

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

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

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

HERTEN | 17:00
Blue Moon Big Band
 Glashaus

DORSTEN | 11:00
Mr. Trucker Weihnachtsmarkt
 Das Leo

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

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

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

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

MONTAG | 18.12.

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

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Astronomische Weihnachten
 Sternwarte

DIENSTAG | 19.12.

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

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

HERTEN | 16:00
Adventslesen der Stadtbibliothek
 Glashaus

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

MITTWOCH | 20.12.

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

CASTROP-RAUXEL | 09:30 | 11:30

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

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

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino
 Stadtbibliothek Kultur

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

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

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

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

DONNERSTAG | 21.12.

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

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

FREITAG | 22.12.

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



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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Der Stern von Bethlehem
 Sternwarte

SAMSTAG | 23.12.

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

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

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

SONNTAG | 24.12.

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

MONTAG | 25.12.

DATTELN | 19:00
33. Christmas-Rock
 Stadthalle



Foto: Stadtwerke Herten

Wasserflöhe-Wasserspiele

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

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

Hertener
 Stadtwerke



Foto: Die Toten Ärzte/privat

Foto: Die Toten Ärzte/privat

Die Toten Ärzte: 33. Christmas-Rock

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

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

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
 Altes Rathaus

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Der Sternenhimmel des Monats
 Sternwarte

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

SAMSTAG | 06.01.

HERTEN | 14:00
Repair-Café Herten
 Bürgerhaus Süd

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

SONNTAG | 07.01.

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

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

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

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

MONTAG | 08.01.

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Mit den Sternen navigieren
 Sternwarte

MITTWOCH | 10.01.

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Lily & Lily
 Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 11.01.

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Drei Frauen im Schnee
 Bürgerhaus Süd

RECKLINGHAUSEN | 19:30
TENÖRE4YOU Tour 2024
 Lutherkirche Werth

FREITAG | 12.01.

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

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

DIENSTAG | 26.12.

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

MARL | 17:00
PIANO! Oleksandra Makarowa
 Kulturzentrum Erlöserkirche

MITTWOCH | 27.12.

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
 Copa Ca Backum

DONNERSTAG | 28.12.

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

FREITAG | 29.12.

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

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

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Musik im Sternenzelt
 Sternwarte

SAMSTAG | 30.12.

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

DIENSTAG | 02.01.

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

MITTWOCH | 03.01.

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

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

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

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

DONNERSTAG | 04.01.

DORSTEN | 19:30
PIANO! KlassikFAKTen
 Jüdisches Museum Westfalen

FREITAG | 05.01.

Rauhnächte und Winterzauber: Märchenabend zum Jahresbeginn für Erwachsene

Fantastische Stunden mit Schneeköniginnen und verschneiten Märchenwelten.

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



Foto: pexels-cottonbro-studio

TERMINE

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

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

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

SAMSTAG | 13.01.

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

 **DORSTEN | 18:00**
Nachtwächterrundgang
mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

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

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

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

SONNTAG | 14.01.

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

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

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

MONTAG | 15.01.

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

 **RECKLINGHAUSEN | 19:30**
Online-Astronomie ohne
Fernrohr
Sternwarte

DIENSTAG | 16.01.

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

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

 **RECKLINGHAUSEN | 19:00**
5. Sinfoniekonzert –
Rückblicke
Ruhrfestspielhaus

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

MITTWOCH | 17.01.

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

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

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

DONNERSTAG | 18.01.

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

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

FREITAG | 19.01.

 **CASTROP-RAUXEL | 11:30**
Wir haben Worte
Stadthalle

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

 **DORSTEN | 20:00**
Floyd Box
Gemeinschaftshaus Wulfen

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

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

 **RECKLINGHAUSEN | 18:00**
Livekonzert! – Sternzelt und
Sphärenklänge - WERNER
WORSCHKECH
Sternwarte

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

SAMSTAG | 20.01.

 **DORSTEN | 18:00**
Nachtwächterrundgang mit
Umtrunk
Altes Rathaus

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

 **OER-ERKENSCHWICK |**
17:30
Schreibwerkstatt Patienten-
verfügung
Matthias-Claudius-Zentrum

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

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

Forever Queen

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

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



Foto: Forever Queen



Foto: alexander-zolotarev.com

PIANO! – KlassikFAKten

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
AndersARTig: André und Dorine
 Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 25.01.

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

WALTROP | 20:00
Herbert Knebels Affentheater
 Stadthalle

FREITAG | 26.01.

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Sternstunde im Planetarium
 Sternwarte

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

SAMSTAG | 27.01.

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

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

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
 Altes Rathaus

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

DATTELN | 19:30
Blutsbrüder – Das Musical
 KatiElli Theater

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

SONNTAG | 28.01.

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

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

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

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

MONTAG | 29.01.

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Woyzeck – mit Einführung
 Ruhrfestspielhaus

DIENSTAG | 30.01.

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

MITTWOCH | 31.01.

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

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

DONNERSTAG | 01.02.

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

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

FREITAG | 02.02.

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
 Altes Rathaus

FREITAG | 02.02.

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

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

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

SAMSTAG | 03.02.

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

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

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Krimi-Nacht
 Altstadt Schmiede

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: pevex/kindermedia

TERMINE

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

SAMSTAG | 10.02.

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

SONNTAG | 10.02.

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Westfälischem Abendbrot
 Altes Rathaus

DIENSTAG | 13.02.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Toc Toc
 Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 14.02.

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

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

DONNERSTAG | 15.02.

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

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

FREITAG | 16.02.

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

FREITAG | 16.02.

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

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
 Altes Rathaus

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

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

FREITAG | 16.02.

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

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

SAMSTAG | 17.02.

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

SONNTAG | 18.02.

DORSTEN | 19:00
Frankfurt Jazz Trio
 Forum VHS

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

MITTWOCH | 21.02.

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

DONNERSTAG | 22.02.

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

FREITAG | 23.02.

DATTELN | 20:00
Bernd Stelzer: Reg dich nicht auf. Gib nur Falten!
 Stadthalle

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

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

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

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

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

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

DATTELN | 20:00
Bernd Stelzer mit neuem Programm
 Stadthalle

SAMSTAG | 24.02.

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

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
 Altes Rathaus

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

SONNTAG | 25.02.

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

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

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

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

MONTAG | 26.02.

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

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

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



Kaprice



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

Weiter geht's mit rotzigem Punk und Pop-Rock.
 Freitag, 16. Februar, 20:00, Datteln, JaM



Naia Skaia



Alunite

Salsa Schnupper-Workshop

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

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



Foto: pexels - Marko Zirdum

DONNERSTAG | 29.02.

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

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

DONNERSTAG | 29.02.

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Don Giovanni
Ruhfestspielhaus

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

Glashaus

FREITAG | 01.03.

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

SAMSTAG | 02.03.

HERTEN | 14:00
Repair-Café Herten
Bürgerhaus Süd

SAMSTAG | 02.03.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Krimi-Nacht
Altstadtschmiede

FREITAG | 01.03.

DORSTEN 19:00
2. Dorstener Lachnacht
Gemeinschaftshaus Wulfen

DONNERSTAG | 07.03.

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

SAMSTAG | 09.03.

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

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

SONNTAG | 10.03.

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

SAMSTAG | 16.03.

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

DONNERSTAG | 21.03.

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

FREITAG | 22.03.

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

SAMSTAG | 23.03.

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

Vermittlungsservice für Arbeitgeber

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

Unsere Ansprechpartner

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

VESTISCHE ARBEIT

jobcenter
Kreis Recklinghausen

www.jobcenter-kreis-recklinghausen.de

Vermittlungsservice

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

Ausbildung

Susanne Nowak, Tel. 02361 3067-216

E-Mail: susanne.nowak@vestische-arbeit.de



Kaufen & entspannt zurücklegen

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

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

„Etwas wegpacken“

Aber Cedric Hesse entschied sich anders: „Ich wollte etwas wegpacken für die Zukunft.“ Ganz sicher spielt dabei die Prägung durch den Vater seiner Freundin Shari eine Rolle: Stefan Merten ist seit 16 Jahren Direktor der Sparkasse Vest in Datteln und bot dem jungen Paar Beratung in finanziellen Dingen an. „Das war ein sehr freundschaftliches Gespräch mit einer klaren Aussage: Sorgt jetzt vor, man kann nie früh genug damit anfangen“, erinnert sich Cedric Hesse. Die Botschaft leuchtet dem jungen Mann schnell ein. „Viele in meinem Alter sagen: Ich lebe jetzt, Sparen macht keinen Sinn. Aber ich finde, man muss weiterdenken.“ Denn

Cedric Hesse hat Ziele in seinem Leben: Er hat sich für die Meisterschule angemeldet und möchte sich später einmal selbstständig machen. Dafür braucht es Reserven, schon klar, aber wie kann man die am besten bilden? Der Banker in der Familie erwies sich als guter Ratgeber: Stefan Merten verdeutlichte dem jungen Mann, dass es bei der Geldanlage nicht klug ist, alle Eier in einen Korb zu legen und auf schnelle, fette Rendite zu hoffen. In sozialen Medien finde man oft fragwürdige „Tipps des Lebens“ wie Bitcoins oder hochspekulative Aktien, erklärt Merten. „Aber wenn man alles auf eine Karte setzt, darf eben auch nichts passieren.“ Der Finanzprofi rät daher zur Risikostreuung – durch Wertpapierfonds, die breit in Aktienmärkte und andere Anlageklassen streuen. Und durch einen monatlichen Sparplan, der Schwankungen nutzt und Risiken minimiert.

Kein Mensch ist Standard

Noch wichtiger ist Stefan Merten ein anderer Rat: Vor jeder finanziellen Entscheidung sollte immer eine vernünftige Analyse der individuellen Situation stehen. „Das wird bei den meisten Online-Anbietern nur als Standard abgefragt – aber kein Mensch

ist Standard.“ So hat er Cedric empfohlen, in verschiedene „Töpfe“ zu sparen: in eine kurzfristig verfügbare Rücklage für Notfälle, für ein mittelfristiges

Sparziel wie Cedrics Meisterschule und für die private Rente.

„Das Thema Altersvorsorge ist mir wichtig“, sagt der 24-Jäh-

rige. „Wenn ich sehe, was die Altgesellen bekommen, die jetzt in Ruhestand gehen, dann sehe ich: Das ist sehr, sehr wenig.“ Deshalb schloss Cedric Hesse unmittelbar nach seiner Gesellenprüfung einen Sparplan auf Aktienbasis ab. „Auf lange Sicht sind Aktien immer die beste Anlageform“, sagt Stefan Merten. „Wenn man die nötige Ruhe hat – ganz nach dem Motto der Börsengurus: Kaufen, entspannt zurücklegen und abwarten.“

Inzwischen hat Cedric Hesse die Erkenntnis gewonnen: „Man kann überall etwas sparen, wenn man genau hinschaut.“ Und die entschleunigte Geldanlage macht ihm und seiner Freundin sogar Freude: „Das ist für unsere Zukunft und erweitert letztlich unsere Möglichkeiten.“ **Stefan Prott**

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

Cedric Hesse, 24, Karosseriebauer

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO

www.sparkasse-re.de/deka

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

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



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

Starker Partner in unruhigen Zeiten

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



Zur Entlastung der Kundinnen und Kunden gibt es 2023 sogenannte Preisbremsen für Strom, Gas und Wärme. Wie wirken sich diese auf die kommenden Jahresabrechnungen aus?

Es sind im Grunde zwei Entlastungen: Einerseits wurde die Umsatzsteuer auf Gas von 19 auf 7 Prozent gesenkt. Andererseits gibt es seit diesem Jahr die sogenannte Preisbremse, bei der, falls der Vertragspreis oberhalb des festgelegten Preisdeckels liegt, die Kostendifferenz vom

Bund übernommen wird. Von diesen Preisnachlässen profitieren natürlich auch unsere Kundinnen und Kunden. Diese finden sie in ihrer kommenden Abrechnung aufgeführt.

Wird es die Preisbremsen auch 2024 geben?

Die Preise der Hertener Stadtwerke liegen größtenteils bereits unter dem festgelegten Preisdeckel. Bei der Fernwärme gab es 2023 keine Überschreitungen, beim Strom

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

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

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

Was wird die Kundinnen und Kunden im nächsten Jahr erwarten?

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

Anne-Marie Sanders



— INFO —

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



Spartipp #1

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

Maik Polomski, Kundenzentrum-Leiter



Spartipp #2

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

Enes Oender, Kundenberater



Spartipp #3

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

Sabine Matthiesen, Kundenberaterin



Spartipp #4

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

Tülay Aksoy, Kundenberaterin

Gegen Plastik in der Biotonne

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



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

Um auf das Problem mit Störstoffen im Bioabfall aufmerksam zu machen, sind der Kreis Recklinghausen und die kreisangehörigen Städte 2022 der Kampagne „#wirfuerbio“ beigetreten. Das Ziel: Störstoffe, vorrangig die Plastiktüte und die „kompostierbare Plastiktüte“, sollen aus den Biotonnen verboten werden. Die Städte treten so für sauberen Biomüll, fremdstofffreie Komposterde und den Klimaschutz ein. Abfallwirtschaft und Klimaschutz hängen eng zusammen.

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

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

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

Kernbotschaft gegen Plastik

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

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

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



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

Mitmachen für den Umweltschutz

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



Vor der Flut schützen

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

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

Planmäßiger Rückstau im Netz

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

Wir fragen

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



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

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

Wie können Hauseigentümer vorsorgen, damit ihr Keller nicht vollläuft?

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

Sind Eigentümer zur Vorsorge verpflichtet?

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

Ist man mit einer Rückstauklappe sicher?

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

Fotos: Klaus Baumers, Adobe Stock/Alexander Potashev

— INFO —

IKT – Institut für Unterirdische Infrastruktur
www.ikt.de

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

Was Eigentümer tun müssen

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

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

Stefan Prött

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

Ilias Abawi,
Pressesprecher der Emschergenossenschaft

— INFO —

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

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 Fernwärmekompaaktstation zu kaufen. Alles auf einen Blick, direkt von zuhause oder unterwegs. Automatisiert und schnell erhalten die Teams bei den Hertener Stadtwerken die Beauftragung und bearbeiten die jeweilige Anfrage. Bestands- und Neukunden können sich jederzeit für das Netzanschlussportal registrieren und dann direkt alle Optionen im persönlichen Portal nutzen.

„Man muss sich das ein bisschen vorstellen wie bei einem Online-Kauf.

Von der Bestellung über den Bestellstatus bis hin zum Montagetermin und der Rechnung – man findet alles an einem Ort“, erklärt Evangelos Kamarakis, Abteilungsleiter für Netzanschlüsse, Straßenbeleuchtung und Energie-

dienstleistungen. Das Ganze funktioniert nachhaltig papierlos und sehr viel schneller als über den Postweg und sogar Mails. So bietet das Portal hohen digitalen Komfort. Und „echte Menschen“ helfen natürlich auch: Wer Schwierigkeiten haben sollte, dem stehen persönliche Ansprechpartner der Hertener Stadtwerke bei allen Fragen zur Seite.

Jennifer von Glahn
Anne-Marie Sanders



Foto: Markus Mucha

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

Evangelos Kamarakis



Hertener
Stadtwerke

INFO

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

Augen auf und durch!

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

Unsere Preise



Spaß haben!

Mit einem von zehn Erlebnispromisscheinen 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 



Hilfe zur Selbsthilfe

Die Familienbildungsstätte der Diakonie bietet Kurse gegen den Alltagstress.

Stress verspannt Körper und Geist – und führt zugleich zu Spannungen mit den Mitmenschen. Baut man den Stress ab, wird es auch innerhalb der Familien harmonischer“, erklärt Kathrin Thureau, die sich im Team der evangeli-

schen Familienbildungsstätte im Kirchenkreis Recklinghausen um den Bereich Gesundheit und Bewegung kümmert. „Deswegen haben wir Themen wie Tai-Chi, Qigong, Yoga und Meditation in unser Programm aufgenommen. Diese Kurse sind für uns Hilfe zur Selbsthilfe.

Hier lernt man, bewusst mit Stress umzugehen und in Balance zu kommen“, stellt Kathrin Thureau fest. „Schön ist, dass die Krankenkassen viele dieser Angebote als Präventionskurs anerkennen und einen Teil der Kursgebühren zurückerstatten.“



Fotos: Marko Stepniak

Beruhigende Wirkung

Auf einen ruhigen Geist, der in sich ruht und nicht in den Aufregungen des Lebens untergeht, zielt das indische Übungssystem Yoga. „Dabei sind manche Yoga-Arten ruhiger, manche dynamischer und herausfordernder“, weiß Kursleiterin Gabriele Engelmeier. „In meinem Kurs praktiziere ich Yin Yoga, das in seiner beruhigenden Wirkung gut zur kühlen Jahreszeit passt. Engelmeier selbst bekam mit Yoga ihre körperlichen Beschwerden in den Griff, was sie so faszinierte, dass sie selbst Yoga-Lehrerin wurde. „Ich wollte das, was ich erlebt

habe, an andere Menschen weitergeben“, erzählt sie begeistert. „Nimm eine aufrechte Haltung ein. Schließe die Augen. Atme einmal tief ein. Lasse die Schultern fallen. Komm an hier auf deiner Yogamatte“, spricht Gabriele Engelmeier mit einer ruhigen gleichmäßigen Stimme, während zehn Frauen auf ihren Matten mit den Übungen beginnen. Sanfte Musik und ein leichter Räucherkerzengeruch tragen zu der beruhigenden Atmosphäre bei. „Wir beginnen jede Übungsstunde mit dem Ankommen im stillen Moment und beenden sie mit einer Abschlussmeditation“, erläutert die Kursleiterin. „Yoga wirkt, weil man sich vollkommen auf die Übungen konzentrieren muss, da bleibt kein Raum für Gedanken – und man bekommt eine Auszeit vom Alltag.“

Wir beginnen jede Übungsstunde mit dem Ankommen im stillen Moment

Yoga-Kursleiterin
Gabriele Engelmeier

Gesunderhaltung der Übenenden

Den ständigen Fluss der etwa 60.000 Gedanken am Tag zur Ruhe zu bringen, ist auch das Ziel von Qigong Yangsheng einer chinesischen Bewegungslehre, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Es geht um die Gesunderhaltung der Übenenden und die unterstützende Therapie von Krankheiten. „Qigong kann sich positiv auf die Lungenfunktion auswirken, den Blutdruck senken und Schwindel und Kopfschmerz verringern“, erklärt Kursleiterin Patricia Johannis. Sie hatte zu den Übungen gefunden, um innere Ruhe zu finden. „Das hat mir viel gegeben und ich freue mich sehr, dass die Diakonie mir die Chance gegeben hat, Qigong auch anderen Menschen zu vermitteln“, betont sie. Patricia Johannis Qigong-Kurs ist auf jeden Fall froh, dass es dieses Angebot gibt. Fünf Frauen und ein Mann jenseits der 60 stehen an diesem Donnerstagabend im Kursraum und bewegen sich synchron zu ihren Anweisungen: „Den Schritt nach links öffnen, schulterbreiter

Stand“, gibt sie vor. „Kleiner Anlauf, Himmel stützen, kurz nach unten, Wirbel für Wirbel aufrichten.“ Die Bewegungen der Teilnehmenden wirken sparsam und mühelos. „Beim Qigong

nutzen wir drei Mittel: die Vorstellungskraft, die Körperhaltung und den Atem. Alles das steht einem immer zur Verfügung. Daher kann man es überall praktizieren“, stellt Patricia Johannis fest. Auch Qigong Yangsheng gibt Hilfe zur Selbsthilfe. **Michael Otterbein**

Diakonie 
**im Kirchenkreis
Recklinghausen**

— INFO —

familienbildung-kreis-re.de

Predigen|Schreiben|Leben!

Ex-Pastor Thomas Klappstein schreibt Weihnachtsgeschichten, begleitet Trauerfeiern und arbeitet für die Marler Betreuungsbehörde.

Thomas Klappsteins Leben spielte sich in Hamburg, Kalifornien, Fritzlar, Marl und Duisburg ab. Beruflich war und ist er Pastor, Verwaltungsangestellter und Autor. Dabei ziehen sich Empathie und die Liebe zu Menschen mit allen ihren Stärken und Schwächen wie ein roter Faden durch sein Leben. Das zeigt sich auch in dem von ihm herausgegebenen Sammelband „Wunderkind – Neue kleine Geschichten zum großen Fest“. Zusammen mit Freunden, Kollegen sowie Autorinnen und Autoren aus seinem Netzwerk schreibt er in dem Weihnachtsbüchlein unter anderem über eine Frau, die ein medizinisches Wunder erlebt, ein Paar, das sich partout nicht unter dem Mistelzweig küssen möchte und eine „Weihnachtsfrau“, die erstaunliche Kekse backt. Mit seiner Frau Claudia, Musikerin und Sängerin, gestaltet er hierzu „Adventliche Kunstpausen“, mit Lesungen und Musik. Geboren wurde Thomas Klappstein in der Nähe von Hamburg. Nach seiner kaufmännischen Lehre ging er nach Kalifornien, wo er beinahe geblieben wäre, hätte ihn nicht sein Theologiestudium nach Fritzlar in Hessen gerufen. Nach dem Abschluss kam der frischgebackene Theologe nach Marl, und begann bei der Evangelischen Freikirche in Hüls sein Vikariat (vergleichbar einem Referendariat). „In Marl habe ich anfangs in Brassert gegenüber der Zeche Auguste Victoria über einer Kneipe namens ‚Haus Wessels‘ gewohnt, später in der Bachstraße“, erinnert er sich. Etwa zehn Jahre war Klappstein in Marl als Pastor aktiv. Er predigte viel, organisierte die Jugendarbeit der Gemeinde sowie Jugendevents und unter dem Titel „KirchenKONzertKAffee“ Kulturveranstaltungen. Die ersten fünf Jahre arbeitete er zusammen mit seinem früheren Jugendpastor Werner Klein in Marl zusammen, der ebenfalls aus Hamburg stammt.

Das Pastorenamt lässt ihn nicht los

Nach zehn Jahren als Pastor entschied sich Klappstein für ein zweites Studium zum Diplom-Verwaltungswirt, was ihn wieder in seine Heimat Hamburg zurückbrachte, wo er anschließend auch in der Verwaltung arbeitete. Allerdings ließ ihn das Pastorenamt nicht los: Also nahm Klappstein einen Vertrag bei einer Duisburger Freikirche an, und zog schließlich dorthin. Nächste berufliche Stationen waren die Arbeitsagentur und das Flüchtlingsdezernat der Bezirksregierung Düsseldorf, bis er dann beruflich wieder in Marl – dieses Mal für eine halbe Stelle bei der Betreuungsbehörde landete. „Diese Arbeit ist oft herausfordernd und bedarf viel Empathie, da wir Menschen in schwierigen Lebenssituationen besuchen, und mitentscheiden, ob sie Betreuung benötigen“, erklärt er. Neben seinem Behördenjob predigt Thomas Klappstein gerne ab und zu für die Marler Freikirche und gestaltet dort besondere Gottesdienste. Außerdem ist er seit Jahren als freier Trauerredner tätig, der bereits über tausend Beerdigungen begleitet hat. Daraus ist im Jahr 2020 das Buch „Dass einer gestorben ist, heißt nicht, dass einer gelebt hat“, entstanden, in dem er einige, zum Teil verfremdete, Lebensläufe erzählt. Am Beginn von Thomas Klappsteins Autorenkarriere stand vor knapp 20 Jahren – wie soll es anders sein – ein Buch mit praktischen Tipps für die Gestaltung von Jugendgottesdiensten. Dafür erfand er die Figur eines „pharisäischen Geheimagenten“, der die Aufgabe hat, den „Unruhestifter Jesus“ zu beobachten. Seit daher hat sich Klappsteins Publikationsliste um viele Bücher verlängert und viele befassen sich auf ganz eigene Weise mit Weihnachten und der dahinterstehenden frohen Botschaft. Das Pastorenamt lässt Thomas Klappstein eben nicht los.

Michael Otterbein

„Wunderkind - Neue kleine Geschichten zum großen Fest“ heißt Thomas Klappsteins neues Buch.

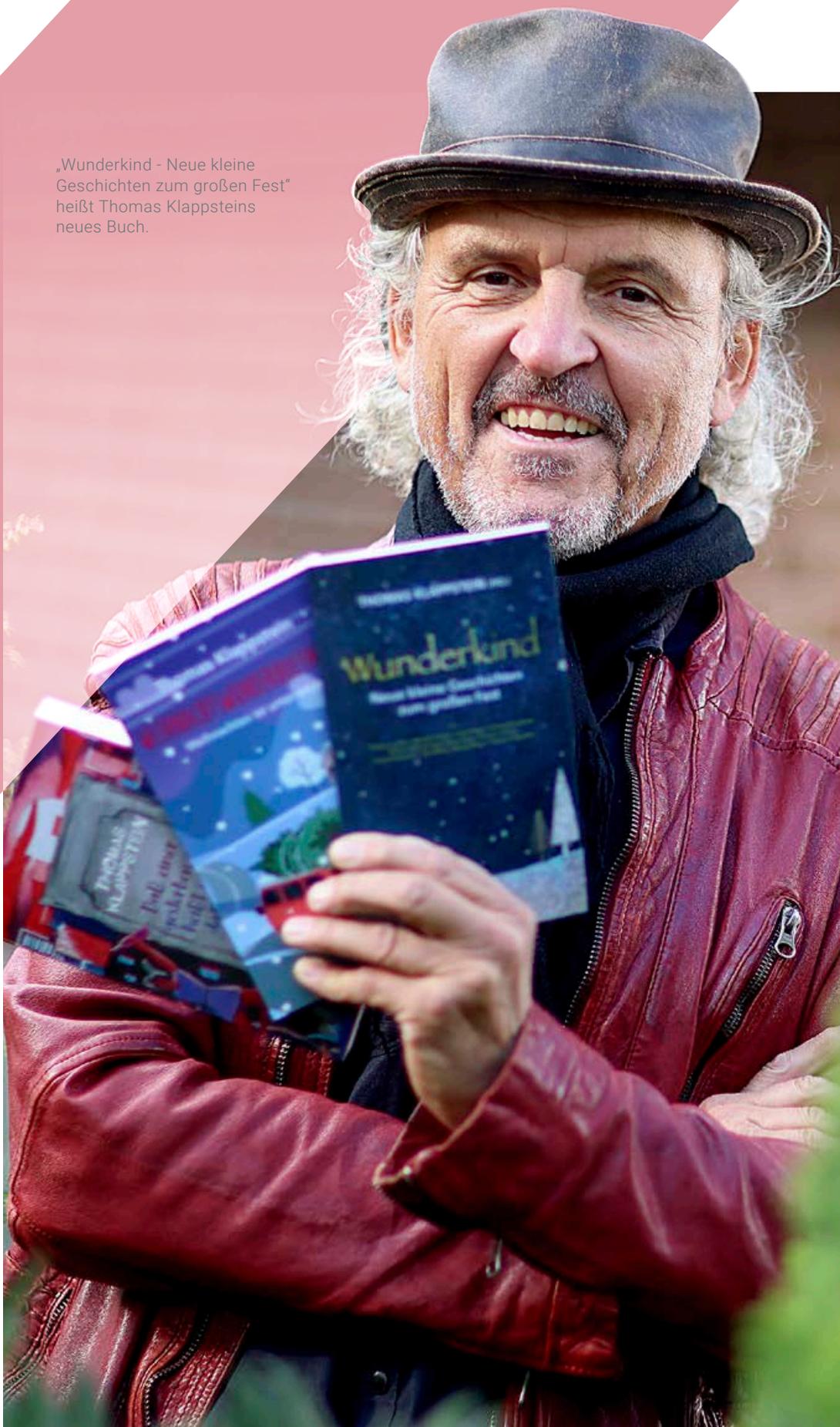


Foto: Marco Stepniak

— INFO —

Wunderkind
ISBN 9783757823733
[autorenwelt.de/person/
thomas-klappstein](https://autorenwelt.de/person/thomas-klappstein)

Wenn das Leben zu schnell wird...

Coach Sandra Schoknecht gibt Tipps, wie man mit Stress umgehen kann, und wie man ihn überhaupt erst gar nicht entstehen lässt.

Frau Schoknecht, ist Stress ein modernes Phänomen?

Heute sind Arbeitsintensität und Lebenstempo bei uns oft sehr hoch. Das wird von vielen als Stress empfunden. Für kurze Zeit kann man das gut bewältigen. Aber auf Dauer macht zu viel Stress physisch oder psychisch krank. Wobei individuell ist, wieviel man aushält. Der sogenannte Burnout ist eine seelische Notbremse, wenn es wirklich nicht mehr geht. Bevor es zu spät ist, und es etwa zu einem Herzinfarkt kommt, wird der Mensch stillgelegt.

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass mir alles über den Kopf wächst?

Wenn das Leben zu schnell wird, muss man dringend Tempo rausnehmen. Eine erste Hilfe sind Körperübungen. Manchmal reicht es schon, bewusst tief zu atmen, um aus akutem Stress auszusteigen. Das können Sie überall machen und es kostet nichts. Dann sollten Sie sich Entspannungsiseln in ihr Leben einbauen – zum Beispiel in die Natur gehen, ein heißes Bad nehmen oder Yoga machen. Dabei müssen Sie selbst herausfinden, was Ihnen guttut.

Das kann den Stress mildern, aber was tue ich, um grundsätzlich rauszukommen?

Das zweite ist immer, Bewusstsein zu schaffen – und zwar am besten nicht erst, wenn man krank ist. Schauen Sie hin, wie ihr Tag abläuft, was können Sie weglassen oder zumindest delegieren – und zwar beruflich und privat. Was laden Sie sich selbst auf, was kommt von anderen? Was tun Sie aufgrund von schädlichen Glaubenssätzen? Was ist anezogen? Am Ende sind ein gutes Selbstwertgefühl und ein klares Bewusstsein, was Ihnen guttut und was nicht, die beste Stressprävention. Dann fällt es auch weniger schwer, manchmal Nein zu sagen.

Wie komme ich dazu, das alles klar zu erkennen?

Wichtig ist, innezuhalten und sich quasi von außen zu betrachten. Oft ist es sinnvoll, das nicht allein zu tun. Reden Sie mit jemanden, dem Sie vertrauen, zum Beispiel mit einer guten Freundin oder einem Freund. Oder holen Sie sich professionelle Hilfe. Das ist auch eine Aufgabe, die wir Coaches übernehmen.

Das Interview führte Michael Otterbein.





Foto: Lisa Haselbach



Bauen Sie sich
Entspannungseinseln
in Ihr Leben ein.
Finden Sie heraus,
was Ihnen guttut.

Sandra Schoknecht

Von Bauernhof zur Haute Cuisine

Thilo Bullerkotte ist eine Fusion von rustikalem Bauernhof-Charme und Gourmetküche gelungen. Seit 26 Jahren hält er die Stellung und lässt sich so schnell nicht unterkriegen.





Dem Restaurant Bullerkotte an der Landstraße gut zwei Kilometer außerhalb von Polsum sieht man den früheren Bauernhof noch an. Seit 26 Jahren verfolgt Gastgeber Thilo Bullerkotte dort das Ziel, seinen Gästen unvergessliche Abende zu bereiten. Schon Thilos Eltern verwandelten den Bauernhof erst in eine Kneipe, er selbst dann in die gehobene Gastronomie, die es jetzt ist. Thilo selbst hätte fast eine Schreinerkarriere eingeschlagen. Glücklicherweise entschied er sich für die Gastronomie, die für ihn trotz aller Herausforderungen eine Herzensangelegenheit ist. Das Restaurant Bullerkotte legt Wert auf hochwertige, regionale Produkte, ergänzt durch internationale Zutaten. Thilo betont die Bedeutung hoher Standards bei Lebensmitteln, und nur Produkte von verifizierten Herstellern mit ethischer Tierhaltung finden den Weg auf die Speisekarte. Selbst seine Schafe, Ziegen, Alpakas und Hühner, die neben dem Lokal leben, sind von

der Schlachtung ausgenommen, nachdem die emotionale Belastung der Auswahl und des Abschieds von den Tieren zu groß wurde. Für Thilo ist Gastronomie wie „belebtes Theater“, in dem die Service-Mitarbeiter die Schauspieler sind. Das Restaurant bietet mehr als nur kulinarische Erfahrungen; es schafft eine Bühne, auf der die Mitarbeiter das Gesamtpaket für die Gäste inszenieren. Die positive Resonanz der Gäste motiviert Thilo Bullerkotte, regelmäßig am Menükarussell teilzunehmen. An diesen Abenden steigt die Stimmung, die Musik wird lauter, und es entsteht eine festliche Atmosphäre, die fast wie das Feiern einer Party zuhause ist. Selbst angesichts der bevorstehenden Mehrwertsteuererhöhung bleibt Thilo optimistisch und bleibt seiner Leidenschaft für gutes Essen und Gastfreundschaft treu.

MO/KJ

— INFO —

www.mnkl.de
www.restaurant-bullerkotte.de
www.haus-buening.de
www.muellerin-marl.de

Urhan Duru vom traditionsreichen Haus Büning in der Schillerstraße, nahe dem Marler Stadtzentrum, präsentiert ebenfalls seine vielfältige kulinarische Auswahl beim Menükarussell. Hier kann schon seit 90 Jahren in entspannter Atmosphäre genossen werden. Neben den großen Innenräumen besteht auch die Möglichkeit, bei schönem Wetter im Biergarten Platz zu nehmen, bei schlechtem Wetter wiederum im urigen Winterhaus. Kredenzt werden hier deutsche Klassiker in moderner Interpretation. Von Schnitzel bis Steinbeißer, von Caprese bis Marktgemüse.



Der dritte Marler beim diesjährigen Menükarussell ist Holger Scheer, Küchenchef der „Müllerin“. Das Restaurant Müllerin wird vom Partyservice Dreuer und Scheer betrieben und befindet sich in Sickingmühle nicht weit vom Wesel-Datteln-Kanal. Auch hier wird Tradition groß geschrieben - allerdings weniger als Synonym für Angestaubtes, viel mehr legt man Wert auf zeitgemäße kulinarische Kreationen. Die Wildschwein-Currywurst lässt grüßen.

Richtung Finale

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

Die jungen Talente haben sich für das Finale des Sparkassen Clubraum-Contests qualifiziert. Silver Leaf ist eine aufstrebende Nachwuchsband, die das Publikum mit einer Mischung aus jugendlichem Enthusiasmus und musikalischer Vielfalt überzeugt. Ihre Musik ist eine kühne Mischung aus verschiedenen Musikgenres. In der Vorrunde des Contests hat die Band eine professionelle Studioaufnahme gewonnen und plant für 2024 den ersten EP-Release. Entstanden aus einer Schulband, die auf Abibällen und anderen Events ausschließlich gecouvert hat, möchte

Silver Leaf sich nun auf eigene Kompositionen konzentrieren. Aufgrund der jungen Bandgeschichte möchte man sich allerdings noch auf kein Genre festlegen, um auch den kreativen Prozess nicht zu bremsen. Auf Nachfrage nach Lieblingsbands und Hauptinspirationsquellen antworten die fünf ausgesprochen vielfältig. Von Slipknot, über Electric Callboy bis hin zu Einflüssen aus den 80ern wie Van Halen oder noch älteren wie z.B. Chuck Berry, B.B. King und natürlich den Beatles. Man darf gespannt sein, was aus diesem bunten Mix im nächsten Jahr auf der EP zu hören sein wird.

Dennis Kazakis

Clubraum
www.sparkasse-clubraum.de

— INFO —

Instagram: @silver4leaf



Foto: Nicoletta Bolzon

**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