

# OER-ERKENNSCHWICK ERLEBEN

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

Unser Thema: Entschleunigung

# Mach mal langsam!

Entspannen bei Trommel-  
Rhythmen: Martin Hesselbach  
zeigt in den VHS-Djembé-  
Workshops wie's geht!

 Sparkasse  
Vest Recklinghausen

Hertener  
Stadtwerke   
Leistung voller Leben

Diakonie   
im Kirchenkreis  
Recklinghausen



# KURZURLAUB VERSCHENKEN

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

Jetzt Geschenk-Gutscheine im Online-Shop bestellen:  
***[www.copa-gutscheine.de](http://www.copa-gutscheine.de)***



Über den Knöchel/Teichstraße, 45699 Herten  
Tel.: 0 23 66 / 307-310 | [www.copacabackum.de](http://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 OER-ERKENSCHWICK ERLEBEN

# INHALT

Winter 2023/2024

Das Bild: Refugium und Kraftort Wald . . .	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

Leidenschaft für Briefmarken . . . . .	60
Musik aus dem Sparkassen-Clubraum . . .	62



**Kann das weg?**  
Auch in Zeiten sinkender Mitgliederzahlen werden Kirchen als Refugien geschätzt.

## IMPRESSUM

OER-ERKENSCHWICK 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, Sabine Raupach-Strohmann, Anne-Marie Sanders, Jana Lotter, Michael Wiese, Dennis Kazakis, Katja Engelstadt | **Fotos:** Volker Beushausen, André Chrost, Marco Stepniak, Felix Kleymann, Arne Pöhnert, Lisa Haselbach | **Titelfoto:** Volker Beushausen | **Layout:** Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | **Satz + Litho:** RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | **Redaktionsassistentz, Termine:** Katie Mahlinger, Pascal Sydlo • RDN Verlags GmbH • 02361 490491-10 • k.mahlinger@rdn-online.de | **Druck:** newsmedia, 45768 Marl | **Ihre Herausgeber:** Sparkasse Vest Recklinghausen, www.sparkasse-re.de • Hertener Stadtwerke GmbH, www.hertener-stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | **Kooperationspartner:** Jobcenter Kreis Recklinghausen • AGR mbH • Emschergerossenschaft und Lippeverband

 **Sparkasse Vest Recklinghausen**

Hertener   
**Stadtwerke**

**Diakonie**   
**im Kirchenkreis Recklinghausen**

## Laangsaam

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

12



44

## Jahresabrechnung

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



## Waldbaden

Wie das Wandeln unter Bäumen zur Erholung beiträgt.



54

## Früh übt sich

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



52



56

## Entschleunigung per Rad

Wie eine 70-Jährige mit dem Fahrrad über die Alpen fuhr.



# Die Ruhe des Waldes aktiv genießen

Foto: Marco Stepniak

Ein Spaziergang durch den Wald ist für viele Menschen erholsam und entspannend. Man ist eins mit der Natur, atmet die würzig-frische Luft und spürt die Ruhe dieser friedvollen Welt. Auf der Waldpromenade am Haardgrenzweg in Oer-Erkenschwick ist die Erholung oberstes Gebot. Und zudem mit einigen spannenden Details gespickt. Die etwa 5,5 km lange Strecke wurde vom Regionalverband Ruhr in Kooperation mit seinem Eigenbetrieb RVR Ruhr Grün zu einer echten Wellnessoase unter freiem Himmel umgestaltet. 20 große gemütliche Bänke laden entlang der Strecke zum Verweilen ein. Große Holzskulpturen zu verschiedenen Themen säumen den Pfad inmitten des Waldes und beflügeln die Phantasie und den Geist. Eine Panoramastation lässt das Auge in die Ferne schweifen und den Kopf zur Ruhe kommen. Andere Stationen nehmen die Besucher mit in die spannende Welt der Natur. Es gilt Tierspuren zu identifizieren und sich durch Sinneswahrnehmung in die Angebote – die sich mit Fauna und Flora beschäftigen – einzubringen. Infotafeln und Audio-Hinweise zu Themen wie den tierischen Bewohnern runden den vielfältigen Rundgang durch die Haard ab. Beobachtungsplattformen in luftiger Höhe und auch Fernrohre sorgen für den Blick ins Weite und bieten eine Auszeit vom hektischen Alltag. Menschen, die ihre Erholung im Sport finden können inmitten des Waldes natürlich auch ihren Leidenschaften wie dem Joggen oder dem Nordic Walking frönen. Zusätzlich wurde auch ein ca. drei Kilometer langer Weg extra barrierearm eingerichtet. So ist die Strecke auch mit dem Rollstuhl, einer Gehhilfe oder für Eltern mit Kinderwagen gut zu meistern. Hier kann man durchatmen und mit allen Sinnen die Ruhe genießen. Zu erreichen ist diese grüne Oase am besten vom Wanderparkplatz Haardgrenzweg aus. **KE**

— INFO —  
[www.regiofreizeit.de](http://www.regiofreizeit.de)





Foto: Energiegenossenschaft Stimberg/privat

# Energie mit Zukunft und Gemeinschaft

Zwei Themen sind in unserer Zeit wohl aktueller denn je: Die Energiewende und die wirtschaftlich schwierige Lage. Beides bekommen die Bürger unstrittig zu spüren. Die Energiegenossenschaft Stimberg nimmt diese Themen nun selbst aktiv in die Hand. „Die Idee dazu gibt es schon lange, nun war es Zeit zu handeln, man spürt allgemein eine Aufbruchsstimmung“, so Gründungsmitglied Joachim Posanski. Doch was steckt hinter dieser Idee? Die Grundlage bilden die Genossenschaftsmitglieder, mit ihrem Investment werden Photovoltaikflächen gekauft und aufgestellt. Diese Flächen bzw. Anlagen erzeugen dann die Energie, die reicht um ca. 20-30 Haushalte pro Jahr mit Strom zu versorgen. Etwa 100 Kilowatt, so die korrekte Angabeform.

„Jeder kann bei dieser Genossenschaft einsteigen, jedes Mitglied erhöht den Ausbau unserer Energielieferanten, es sollen neben Photovoltaik auch noch andere alternative Stromerzeugerquellen hinzu kommen, je mehr Mitglieder desto mehr Strom“, erklärt der Vorstandsvorsitzende Christian Huhn. „Mit 500 Euro kann man bereits Anteile erwerben, das ist mal abgesehen vom Umweltgedanken und der Investition in zukunftsorientierte Energien auch noch eine sinnvolle Geldanlage.“ Vom ersten Gedanken und den ersten Treffen der acht Ideengründer, des quasi harten Kerns, hat sich bereits eine ganze Menge getan. 24 Mitglieder hat die mittlerweile vom Bundesverband anerkannte Genossenschaft und die Anfragen und das Interesse summieren sich erfreulich. „Allein auf unserer

ersten offiziellen Versammlung im September waren über 140 interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger. Das zeigt uns, dass wir einen Nerv getroffen haben“, berichtet Josef Oeinick, der von Stunde eins an bei der Entwicklung dabei war. Und nicht nur die Menschen selbst zeigen sich offen und erwartungsvoll, auch die Stadt Oer-Erkenschwick selbst ist mit von der Partie. Christian Huhn: „Wir dürfen aktuell Dachflächen städtischer Gebäude zur Montage der Photovoltaikplatten nutzen. Dafür erhält die Stadt eine Beteiligung von 2% des Nettogewinns. Und sie kann natürlich den produzierten Strom auch gleich für die Versorgung ihrer Gebäude nutzen. Das zeigt, dass sich hier Finanzen und Energiebewusstsein treffen.“ Auch ein aktiver Einstieg der Stadt in die Energiegenossenschaft Stimberg scheint möglich und wirkt mehr als richtungsweisend. „Wir wollen natürlich auch wirtschaftliche Anreize schaffen, aber vor allem wollen wir sensibilisieren, wir haben quasi einen Bildungsauftrag“ zieht Posanski Bilanz. Eine Genossenschaft also, die vereinen will, die Gemeinschaft lebt, gemeinsam die Energiewende anpackt und auch als Anlage in die Zukunft verstanden werden will. „Sinnvoller kann man kaum investieren, auch für die nächste Generation“ so formuliert es Huhn. Vielleicht auch mal als ein etwas anderes Geschenk unter dem Tannenbaum.

**Katja Engelstadt**

— INFO —  
[www.eg-stimberg.de](http://www.eg-stimberg.de)

## Vielfalt und Information

Die Messe „OE zeigt und trifft sich“ öffnet am 28. Januar 2024 von 11:00 bis 17:00 Uhr in der Stadthalle. Mit 46 Standplätzen verspricht die Veranstaltung eine breite Palette von Ausstellern aus der Oer-Erkenschwicker Unternehmens- und Vereinslandschaft.

Verschiedene Aussteller werden die Besucher über ihre Produkte, Leistungen und Angebote informieren. Neben örtlichen Unternehmen und Vereinen präsentieren auch zahlreiche Institutionen ihre Arbeit.

Die Veranstaltung wird vom Verein „Alles vor OErT“ und der Stadt Oer-Erkenschwick organisiert. Das Catering übernehmen Edeka und Fleischermeister Michael „Toni“ Tewes, die vor Ort frische Speisen anbieten. Beliebt sind auch die Waffeln und Kuchen der Bäckerei Gatenbröcker, während die Stadthalle für die Getränke sorgt.

Besucher können sich auf ein abwechslungsreiches Angebot freuen, und das Beste: Der Eintritt ist frei. Die Messe verspricht somit nicht nur Informationsgewinn, sondern auch ein geselliges Beisammensein in angenehmer Atmosphäre.

— INFO —  
[www.oer-erkenschwick.de](http://www.oer-erkenschwick.de)



Fotos: Stadt Oer-Erkenschwick

## Ein Buch mit Durchschlagskraft

Jörg Uretschläger, Karatelehrer im Karatezentrum Oer-Erkenschwick, ist ein gefragter Ausbilder und Seminarleiter für Antistress, Selbstverteidigung, Kampfkunst und Business Seminare. Er zeigt nicht nur Techniken, sondern bringt auch die Theorie, die dahintersteckt, verständlich näher.

Jetzt hat der Karatelehrer ein Buch geschrieben mit dem Titel „Verliere nichts, gewinne alles. 12 Schwarzgurt Einstellungen als Schlüssel zum Erfolg“. In seinem Buch geht es darum, wie Gedanken und Überzeugungen beeinflussen können, um mehr Erfolg im Leben zu erreichen. Der Autor zeigt anhand von konkreten Beispielen, Checklisten und praktischen Übungen, wie negative Gedankenmuster erkannt und verändert werden können, wie Ziele klarer formuliert werden und wie die Selbstmotivation gesteigert werden kann.



Foto: Jörg Uretschläger

## Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare von Jörg Uretschlägers Buch. Verratet uns, warum ihr das Buch gerne lesen möchtet, und schickt uns eure Antwort, euren Namen, Adresse und Telefonnummer unter dem Stichwort „Karate“ an: [gewinnspiel@rdn-online.de](mailto:gewinnspiel@rdn-online.de)  
 Wir freuen uns auf eure Teilnahme!  
 Ausgelost wird am 31. Januar 2024.

Teilnahmebedingungen: [www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel](http://www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel)





# 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](http://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](http://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](http://recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop)

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



Foto: Marco Stepiak

# Mach mal langsam!

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

Djembé-Workshop – gemeinsames Entschleunigen bei facettenreichen Klängen. Altersübergreifend und ohne Vorkenntnisse entsteht ein harmonisches Miteinander unter Anleitung des erfahrenen Musikpädagogen Martin Hesselbach.





# Gemeinsam durchatmen

Yoga ist im Trend – auch an der Volkshochschule Oer-Erkenschwick. Darüber hinaus ist das künftige Programm ebenfalls erneut auf die große Nachfrage nach Angeboten zur Entspannung und Stressbewältigung ausgerichtet.

Innehalten und sich auf das Wesentliche besinnen, Kraft tanken und zur Ruhe kommen. Das gelingt gemeinsam und unter fachkundiger Anleitung oft besser als allein. „Kurse, die zu Entschleunigung und Entspannung beitragen, werden immer beliebter“, sagt Iris Faust (62). Ein Hinweis darauf: „Der bundesweite Trend-Yoga zeigt sich auch bei uns“, stellt die Leiterin der VHS Oer-Erkenschwick fest, „das Angebot ist von fünf auf acht Kurse angewachsen.“ Ebenfalls gefragt sind die Klassiker Pilates und Qi-gong. „Alle drei Methoden vermitteln Übungen, bei denen man durch achtsame Bewegung zu sich selbst finden kann.“ Besonders auf die Rückengesundheit zugeschnitten ist der Kurs Rücken-Qigong. Die Namen der einzelnen



Fotos: Volker Beushausen



Yoga-Begeisterte finden in der Volkshochschule Oer-Erkenschwick Raum für Entspannung und Stressbewältigung. Die wachsende Nachfrage spiegelt den anhaltenden Trend zu ganzheitlichem Wohlbefinden wider. Inge Schneider (l.) lässt sich ganz auf die Übungen ein. Die Kurse von Melanie Schielke (oben, mitte) sind immer gut besucht.

Übungen beflügeln die Fantasie: Zwei Drachen schwingen sich um die Säule, der Tiger fischt den Mond aus dem Wasser, Schmetterlinge fliegen in Paaren. „Im Vordergrund steht die Wirkung der Übungen auf die körperliche und psychische Gesundheit“, betont Melanie Schielke (47), die diesen Kurs seit mehr als neun Jahren an der VHS Oer-Erkenschwick anbietet.

### Ausgleich zum Alltag

Den Menschen sei ihr Wohlbefinden wichtiger geworden, konnte die Kursleiterin während dieser Zeit wahrnehmen: „Die Motivation ist gewachsen, etwas für sich zu machen“. Gesucht wird nach Ausgleich zum Büroalltag, Hilfe gegen Rückenschmerzen oder nach einem ganzheitlichem Rückentraining. „Für die Gesundheit kommt es darauf an, in sich hinein zu fühlen und die Bewegungen korrekt auszuführen“, erklärt die VHS-Dozentin mit Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin. In den Trainingseinheiten werden zunächst bekannte Figuren wiederholt, dann neue Bewegungsabläufe erarbeitet. Teilnehmerinnen im Alter von 40 bis weit über 80 Jahren nutzen dieses Angebot zur Alltagspause. Die Kurse sind mit zwölf Interessentinnen zumeist voll besetzt. Viele sind seit langem dabei. Freundschaften sind entstanden, die über das im Kurs Erlernte hinaus wohl tun: „Neue werden immer herzlich aufgenommen“.

Entschleunigen bei schnellen Rhythmen, das gelingt bei Veranstaltungen wie dem Djembé-Workshop. „Diese afrikanische Trommel bietet eine große Klangvielfalt“, beschreibt Martin Hesselbach (65) das Instrument. „Sie reicht von hellen Tönen bis zu einem schönen Bass.“ Ziel der Veranstaltung des VHS-Dozenten mit klassischer Percussion-Ausbildung: ein gemeinsames Stück. Der Djembé-Workshop bringt Menschen im Alter von 18 bis 70 Jahren zusammen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, das Zusammenspiel gelingt ohne Theorie. Zunächst werden Sounds wie Bass, Open, Slap und die dazugehörigen Anschlagetechniken erlernt. Nach und nach wird der Sound voller, der Rhythmus komplizierter. „Dabei ist es wichtig, aufeinander zu hören“, sagt der selbständige Musiker und Musikpädagoge. Die Gruppe wird zum Orchester und begibt sich in die musikalische Welt Afrikas. „Gemeinsames Trommeln löst beim Menschen etwas Besonderes aus“, sagt Martin Hesselbach. Ein Aha-Erlebnis, das er auch in seinen Workshops vermitteln möchte. Entspannend sei Musizieren auf jeden Fall: „Man lässt sich ganz darauf ein und verschwendet keine Gedanken mehr an andere Dinge.“

Im Februar beginnt an der VHS das Frühjahrs-Semester. Das neue Programm erscheint im Januar. Etwa 30 Kurse zum Themenbereich Entschleunigung und Achtsamkeit werden erneut dabei sein. Darunter ein Kurs mit Namen „tanZen“, bei dem Tanz sich mit meditativen Aspekten verbindet und genutzt wird, um sich auf sich selbst zu besinnen. Oder das Angebot „Meditatives Bogenschießen“ – ohne jeden Wettbewerbscharakter und mit dem Ziel, durchzuatmen und durch gezielte Bewegung zur Ruhe zu kommen. Beim Klassiker Yoga geht es im neuen Programm in die Natur: Eine Kombination aus Yoga und Waldbaden bietet die Möglichkeit, das Frühlingserwachen zu erleben und unter freiem Himmel zu entschleunigen.

**Ramona Vauseweh**

— INFO —

**VHS Oer-Erkenschwick**  
Stimbergstr. 169 · 45739 Oer-Erkenschwick  
Anmeldung über 02368 987 111  
oder vhs-oe.de

# Wie Arbeit achtsam geht

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



## Entspannung mit Expertise

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

## Gesundheit als gute Basis

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



## Alle Räder in Bewegung

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

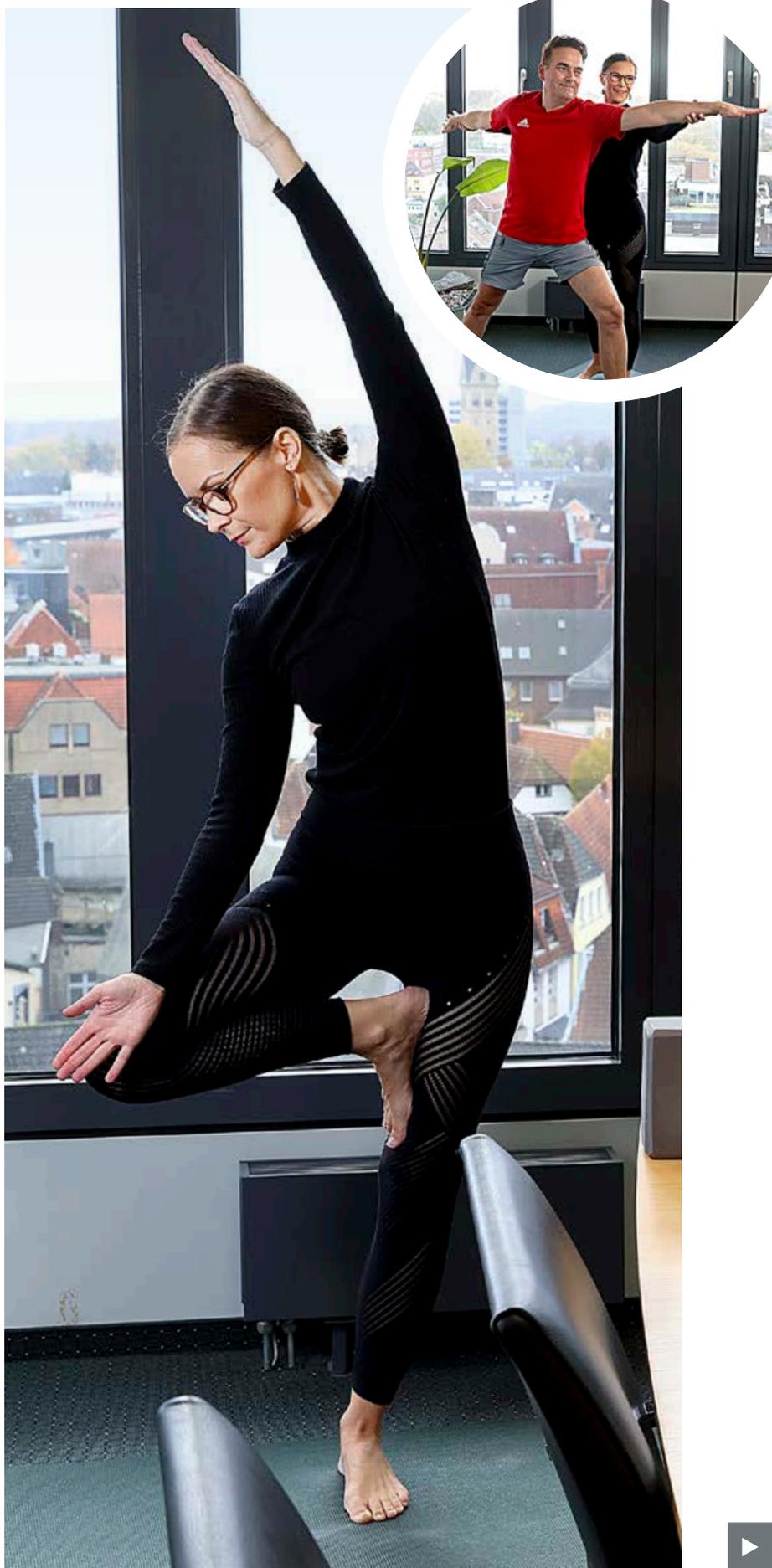


## Stress lass nach

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

## Führung übernehmen

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



Fotos: Marco Stepniak, freepik

## Im Miteinander liegt die Kraft

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



Foto: iStock/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](http://www.sparkasse-re.de)

 Diakonie  
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

**Christina Lecke: 02361 9301303**  
[www.diakonie-kreis-re.de](http://www.diakonie-kreis-re.de)

Hertener  
Stadtwerke 

**Kerstin Kuckuck, 02366 307 225**  
[www.hertener-stadtwerke.de](http://www.hertener-stadtwerke.de)

 METROPOLE  
RUHR  
AGR GRUPPE

**Kontakt: 02366 300-0**  
[www.agr.de](http://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.

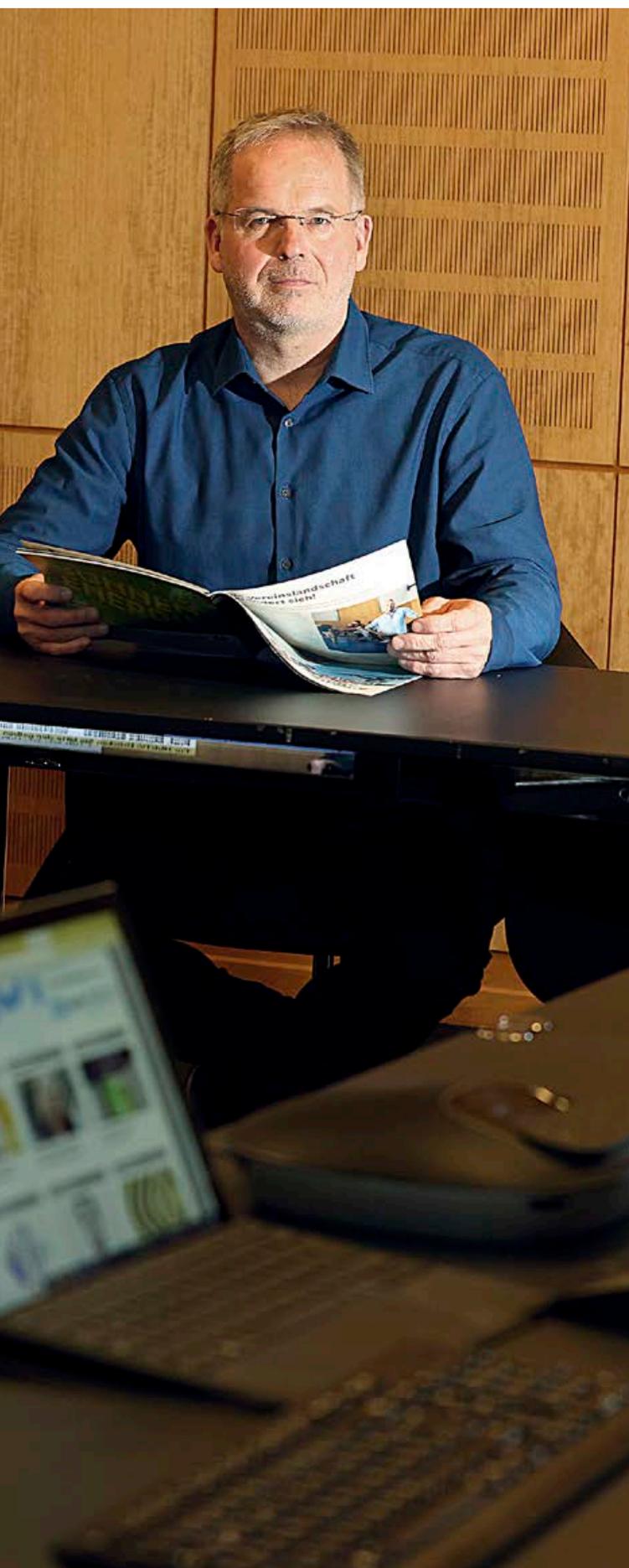
**Gespräch: Karoline Jankowski und Jörn-Jakob Surkemper**

— INFO —

**Prof. Willi Neumann:**  
[www.kunsthof.de/igp-gqm](http://www.kunsthof.de/igp-gqm)  
[igp-gqm@t-online.de](mailto:igp-gqm@t-online.de)  
Buchtipps: Erich Fromm:  
„Haben oder sein“ und  
„Die Kunst des Liebens“  
**Liv Boehnert:**  
Insta: @livonair\_podcast

# „Es wird nicht alles flacher“

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



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

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

### **Das eine ist das Angebot, das andere der Umgang.**

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

### **Was macht das mit uns und der Gesellschaft?**

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

### **Wie können wir dem etwas entgegensetzen?**

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

**Interview: Jörn-Jakob Surkemper**

Foto: Marco Stepniak

INFO

**grimme-institut.de**

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

**Grimme Online Award: [www.grimme-online-award.de](http://www.grimme-online-award.de)**

**Beispiel: „Alles gesagt?“ Interview-Podcast: [www.zeit.de/serie/alles-gesagt](http://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.

**B**esonders 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.

**S**chon 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](http://www.copacabackum.de)

# Refugien zum Krafttanken

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



## Kreative Oase: Kunsthof Knoop in Hertten

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

[www.kunsthof-knoop.de](http://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](http://www.pbm-marl.de)





Foto: Beate Dehnert



## 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](http://www.ikonen-museum.com)

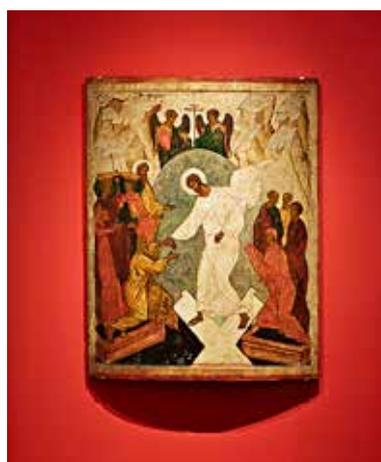
## Harmonie für Körper und Geist auf Schloss Bladenhorst

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.

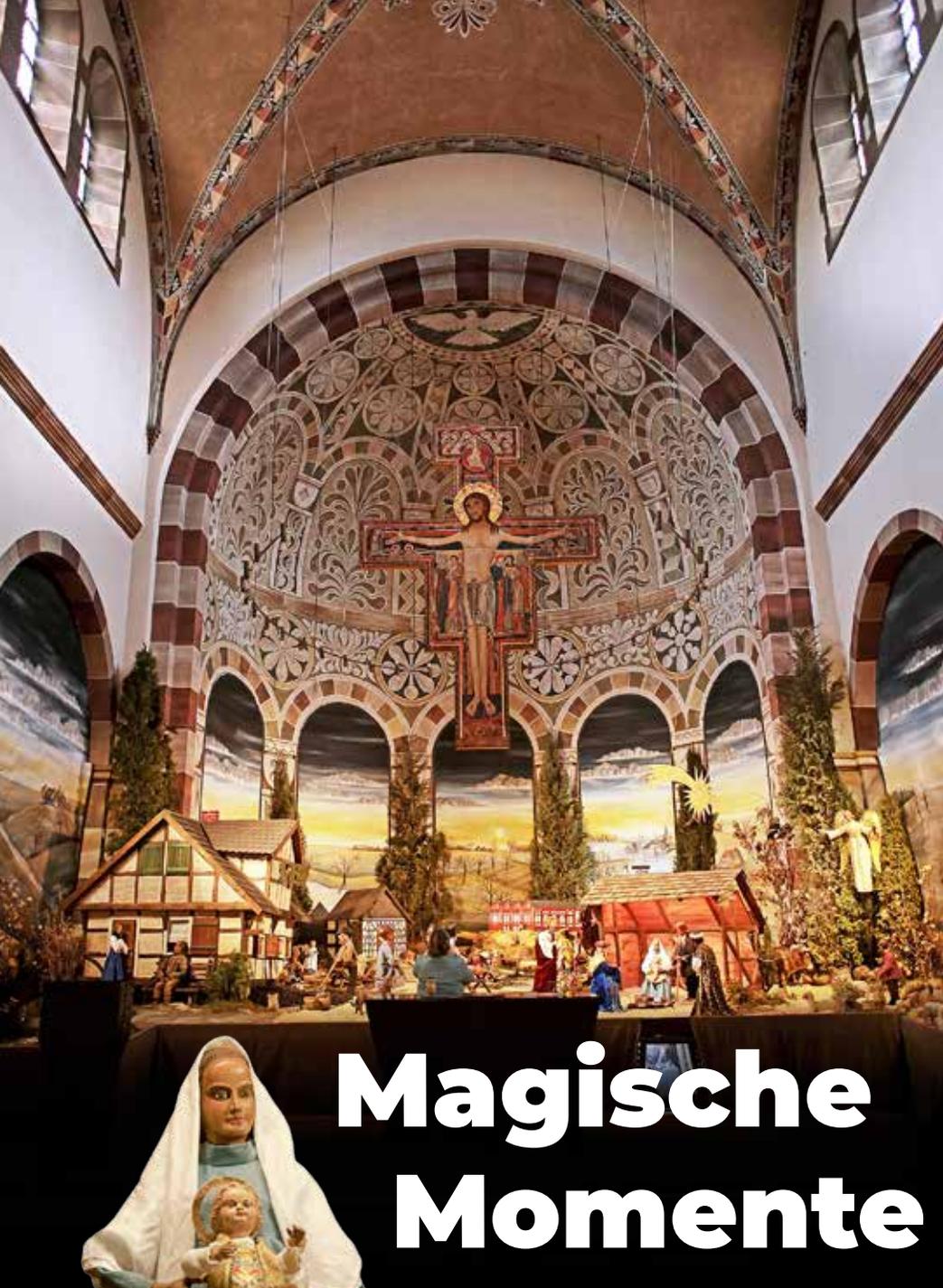
[www.komm-ins-bewusstsein.de](http://www.komm-ins-bewusstsein.de)



Foto: Barbara Lau



Fotos: Ferdinand Ulrich



# Magische Momente

Fotos: Andre Chrost

Die Krippenlandschaft in der Franziskuskirche Stuckenbusch lädt zum Innehalten ein.

**S**ie 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](http://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 Pedyana.

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 Pedyana: „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.

**D**a 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

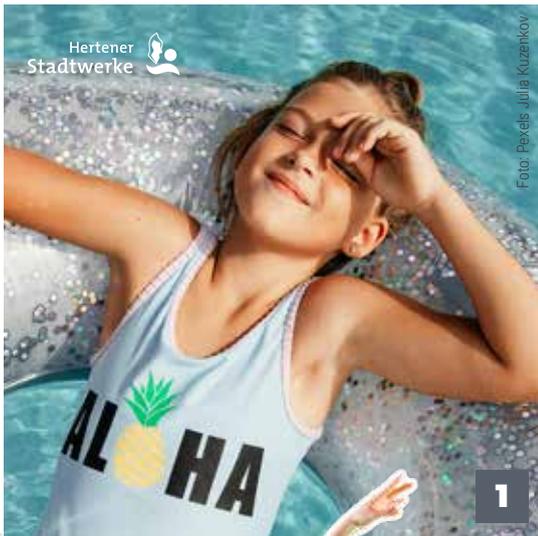
Schal 1,50 Euro  
Gürtel 1,50 Euro  
Pulli 3,50 Euro  
Jacke 5,00 Euro  
Jeans 10,00 Euro

## 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



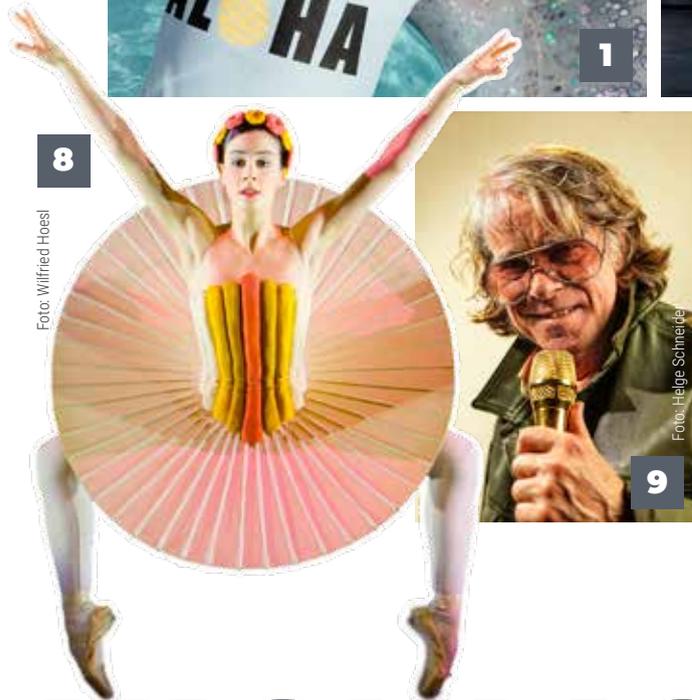
2



3



5



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 Mobjelti

4



Foto: Frank Eidel

5

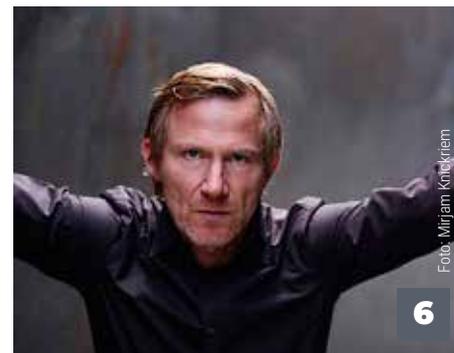


Foto: Mirjam Knickriem

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**  
**WORSCHSCH**  
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**  
Altstadtschmiede

#### SONNTAG | 04.02.

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

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

#### MONTAG | 04.02.

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

#### MONTAG | 05.02.

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

#### DIENSTAG | 06.02.

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

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

#### DONNERSTAG | 08.02.

**DATTELN | 20:00**  
**Lisa Feller: Dirty Talk**  
Stadthalle

#### FREITAG | 09.02.

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

### Trauercafé: Erinnerung – Austausch – Perspektiven

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

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



Foto: 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, Kassiopiea

**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](http://www.jobcenter-kreis-recklinghausen.de)

## Vermittlungsservice

E-Mail: [kreis-vs@vestische-arbeit.de](mailto:kreis-vs@vestische-arbeit.de)

## Ausbildung

Susanne Nowak, Tel. 02361 3067-216

E-Mail: [susanne.nowak@vestische-arbeit.de](mailto: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.

**C**edric 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](http://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.

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

## Planmäßiger Rückstau im Netz

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

# Wir fragen

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



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

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

## **Wie können Hauseigentümer vorsorgen, damit ihr Keller nicht vollläuft?**

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

## **Sind Eigentümer zur Vorsorge verpflichtet?**

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

## **Ist man mit einer Rückstauklappe sicher?**

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

Fotos: Klaus Baumers, Adobe Stock/Alexander Potashev

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

## **Was Eigentümer tun müssen**

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

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

**Stefan Prött**

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

Ilias Abawi,  
Pressesprecher der Emschergenossenschaft

INFO

[www.eglv.de](http://www.eglv.de)

[www.klima-werk.de/klimaaktiv/starkregenberatung.html](http://www.klima-werk.de/klimaaktiv/starkregenberatung.html)

INFO

**IKT – Institut für Unterirdische Infrastruktur**  
[www.ikt.de](http://www.ikt.de)

# Stolz auf die Spardose

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



**D**ie 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](http://www.sparkassen-schulservice.de)  
[schulservice@sparkasse-re.de](mailto: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!

**F**rüher 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](http://www.hertener-stadtwerke.de)  
[netzanschluss@herten.de](mailto:netzanschluss@herten.de)  
Tel. 02366 307-0

# Augen auf und durch!

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

## Unsere Preise



### Spaß haben!

Mit einem von zehn Erlebniscutscheinen der Sparkasse Vest Recklinghausen

### Treten und fahren!

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



### Schmökern und bilden!

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



Foto: pexels-cottonbro-studio

**Einsendeschluss ist der 02.02.2024**

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

[gewinnspiel@rdn-online.de](mailto:gewinnspiel@rdn-online.de)

Teilnahmebedingungen unter: [www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel](http://www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel)

Frage beantworten und gewinnen – mit Unterstützung unserer Herausgeber

**Diakonie**   
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

 **Sparkasse**  
Vest Recklinghausen

Hertener  
**Stadtwerke** 

# Besinnung auf das Wesentliche

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

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

„Gelingt es, sich auf das langsame achtsame Gehen und auf die Geräusche der Natur einzulassen, kann es sehr entspannend wirken“, so die Diplom-Sozialpädagogin und Qi-Gong-Lehrerin. Was ihre Kollegin Angela Bierögel und sie bereits seit einigen Jahren anbieten, sind gemeinsame Spaziergänge. Alle 14 Tage,

bei jedem Wetter, die Streckenlänge je nach körperlicher Fitness der Teilnehmenden von einer eher kleinen Runde bis zu zehn Kilometern.

„Viele Menschen halten es zu mehreren nicht gut in geschlossenen Räumen aus“, erklärt Hilke Kather. „Laufen in der Natur kann dagegen ein positives gemeinsames Erlebnis sein.“ Bei den Spaziergängen sind Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihre Angehörigen sowie andere Interessierte gemeinsam unterwegs. Weitere Aktivitäten sind ähnlich geeignet, um Alltagsstress zu bewältigen: „Unsere Spiele- und Puzzle-Gruppen, Kreativ-Angebote und Kinonachmittage.“

## **Gemeinsame Zeit in der Natur**

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





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



Angebote richten sich an eine feste Klientel. Gemeinsame Zeit in der Natur gehört hier ebenfalls zum Programm.

Darüber hinaus bieten zwei Ergotherapeuten Möglichkeiten, der persönlichen Befindlichkeit durch den Umgang mit verschiedenen Materialien Ausdruck zu verleihen. Ein wöchentliches Achtsamkeitstraining will dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst konzentrieren. Bei der wöchentlichen Tiefenentspannung mit Traumreise wird eingeübt, wie man sich innerlich an einen sicheren Ort zurück ziehen kann. „Viele unserer Klienten nutzen diese Übung auch im persönlichen Alltag“, weiß Mitarbeiterin Tanja Klußmann. Entschleunigung und Achtsamkeit seien außer-

dem Teil des Tagesablaufs und der Wochenstruktur der Tagesstätte. „Die regelmäßigen Rituale vermitteln Sicherheit“, so die Sozialarbeiterin. Mangelndes Selbstbewusstsein, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste – psychische Erkrankungen seien mit einem hohen Stresslevel verbunden. „Die Besinnung auf das Wesentliche lässt die Menschen neue Aspekte im Leben erkennen“, führt Tanja Klußmann aus. „Wir möchten die Möglichkeit geben, Techniken zu erlernen, um sich selbst zu helfen.“ Was sich bei jedem der Angebote vorteilhaft auf die Gesundheit auswirkt: Gemeinschaft zu erleben. „Psychisch Erkrankte fallen oft aus allen sozialen Bezügen und erhalten wenig Verständnis aus ihrer Umgebung“, sagt Hilke Kather. „Bei uns treffen sie auf Menschen, die ähnliche Schicksale haben.“ Man erlebe sich nicht als kranke Person, sondern zugehörig zu einer Gruppe: „Jeder darf so sein wie er ist – und das tut gut.“

**Ramona Vauseweh**

**Diakonie**   
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

— INFO —

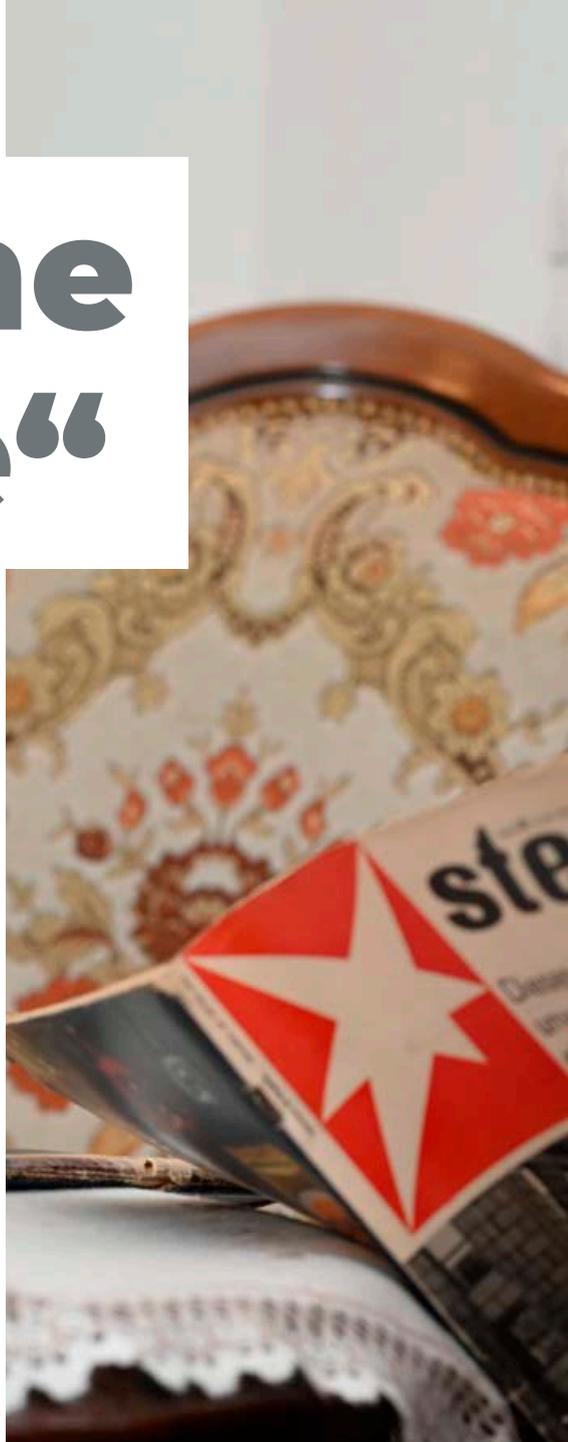
Fachstelle für psychisch erkrankte Menschen (FpkM)  
Gruppenleitung: Marita Heßler · Tel. 02363 363657  
m.hessler@diakonie-kreis-re.de · www.diakonie-kreis-re.de

# „Endlich eine Perspektive“

Jennifer Lammertink ist glücklich – sie ist angekommen. In der Betreuung alter Menschen hat die 30-Jährige ihre Berufung gefunden: „Ich weiß, wofür ich das mache.“

Seit Anfang November unterstützt die Beschäftigte der Recklinghäuser Werkstätten, Förderturm I, das Team im Seniorenstift „An der Haard“ in Oer-Erkenschwick. „Es hat mir sofort gefallen. Ich wurde sehr herzlich empfangen.“ Mit viel Freude hilft sie bei der Gestaltung des Alltags der Bewohner: „Hier sind alle sehr engagiert. Sie gehen individuell auf die Bewohner ein, nehmen sich Zeit – Hauptsache, den Bewohnern geht es gut.“ Den ganzen Tag über werden freiwillige Aktivitäten angeboten – wie Bingo, Tanzen oder Singen. „Und wer nur reden will, auch für den sind wir da.“ Mit großem Einsatz und Empathie begleitet die junge Praktikantin die Senioren – und genießt das warme Lächeln, das sie zurückbekommt. Seit gut zehn Jahren kämpft Jennifer Lammertink mit psychischen Problemen. Seit 2019 begleitet die Diakonie sie mit Tätigkeiten im Versand und am Empfang im Förderturm I behutsam in die Arbeitswelt. Ute Grollmann vom

Begleitenden Dienst hat das Potential der jungen intelligenten Frau erkannt. Sie hat sie sanft auf eine Möglichkeit einer Tätigkeit außerhalb der Werkstatt in einem Betrieb vorbereitet, mit der Perspektive einer späteren Übernahme. „Dafür bin ich ihr sehr dankbar“, sagt Jennifer. Ihre erste Station war ein Praktikum im Haus Abendsonne in Recklinghausen: „Ich war sehr nervös. Der soziale Bereich war neu für mich. Aber als ich sah, wie die Bewohner sich auf mich freuten, wie gut ich bei ihnen ankam, wurde ich von Tag zu Tag ruhiger.“ In dieser Zeit hat Jennifer Lammertink viel über sich gelernt: „Ich habe mich immer für introvertiert gehalten. Aber hier merkte ich, dass ich auf Menschen zugehen kann. Ich bin über mich hinausgewachsen.“ Die enge Bindung zu ihrer 88-jährigen Oma und deren Betreuung hat der sensiblen jungen Frau den Zugang zu alten Menschen erleichtert. Für Fragen bei der Einarbeitung steht ihr während des Praktikums eine Assistentin vom Integrationsfachdienst zur Seite. Der IFD ist die Brücke



Hier merke ich, dass ich auf Menschen zugehen kann. Ich bin über mich hinausgewachsen.

Jennifer Lammertink



Mit Spaß und Einfühlungsvermögen unterstützt Jennifer Lammertink im Seniorenstift An der Haard das Team um Christine Zawieracz bei der individuellen Betreuung der Bewohner.

zum Landschaftsverband Westfalen-Lippe, der auch die Kosten trägt. Bei einem für beide Seiten positiven Verlauf des Praktikums kann die „Arbeit im Betrieb“ fortgesetzt werden. Beschäftigte der Werkstatt haben dann ihren Arbeitsplatz in einem externen Unternehmen. Ute Grollmann wünscht sich, dass viele Unternehmer diese Chance erkennen, Menschen mit den unterschiedlichsten Qualifikationen entsprechend ihrer Einschränkungen für sich arbeiten zu lassen: „Alle klagen über Mitarbeitermangel. Wenn es passt, profitieren beide Seiten davon.“

Es gibt viele Arbeiten, die Menschen je nach ihrem Potential und Grad ihrer psychischen Erkrankung sehr gut in Unternehmen außerhalb der Werkstätten erledigen können: in Seniorenheimen, Kindergärten, Lagerhallen, Cafés, Küchen, Gärtnereien, Bauernhöfen, Büros. „Das ist attraktiv für die Arbeitgeber und für Beschäftigte“, so Ute Grollmann. Bei der individuellen Lösung berät der Integrationsfachdienst der Diakonie beide Seiten. Jennifer Lammertink ist glücklich, dank der Diakonie und dank Ute

Grollmann erstmals eine Perspektive für sich zu sehen – ja, sogar eine Lebensaufgabe: „Ich bin sehr einfühlsam. Ich möchte den Bewohnern meinen Optimismus weitergeben und von ihnen lernen – immer im gegenseitigen Respekt. Aber ich hätte nie gedacht, dass ich das kann!“

**Sabine Raupach-Strohmann**

**Diakonie**   
**im Kirchenkreis**  
**Recklinghausen**

— INFO —

[www.recklinghaeuser-werkstaetten.de](http://www.recklinghaeuser-werkstaetten.de)  
[www.seniorenstift-anderhaard.de](http://www.seniorenstift-anderhaard.de)

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

# Mit dem Hollandrad über die Alpen

Was du liebst, musst du tun. Klingt wie ein Kalenderspruch, ist aber das gelebte Motto von Gabriele Reiß: In den Alpen fühlt sie sich lebendig. „Sie sind zu einem Lebensstandbein für mich geworden“, sagt die Autorin, die regelmäßig im Café Claudius liest.

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

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

### Fünftes Alpenbuch

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

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

### Leben als Fluss

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

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

### Kraft der Sehnsucht

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

**Sabine Raupach-Strohmann**

### INFO

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



# Im Zeichen der Postgeschichte

In der Welt der Post gibt es Persönlichkeiten, deren Hingabe und Liebe weit über das Übliche hinausgehen. Einer dieser Enthusiasten ist Friedrich Maurmann, ein 80-Jähriger mit faszinierender Geschichte – nicht nur im Briefmarkensammeln.



**M**it stolzen 80 Jahren blickt Friedrich Maurmann auf ein Leben zurück, das eng mit der

Welt der Briefmarken und der Deutschen Post verbunden ist. Zwei Jahrzehnte lang leitete er als erster Vorsitzender den Verein Briefmarken- und Münzfreunde e. V. Oer-Erkenschwick, der sich vor einigen Jahren leider aufgelöst hat. „Ich war gerne Vorsitzender“, sagt er mit einem Lächeln. Unter seiner Leitung zählte der Verein rund 40 bis 50 Mitglieder, die sich der Welt des Briefmarkensammelns verschrieben hatten.

Die Liebe zum Sammeln wurde Friedrich Maurmann allerdings nicht in die Wiege gelegt. „Die entfachte die Begeisterung meines Bruders für Briefmarken, der bereits im Recklinghäuser Briefmarkenverein aktiv war“, so der Pensionär. Auf Anraten seines Bruders und eines befreundeten Sammlers schloss sich Maurmann, der in der Stimbergstadt lebt, dem Briefmarken-Verein in Oer-Erkenschwick an. Schnell stieg er zum Vorsitzenden auf und prägte die Vereinsaktivitäten.

Aber eigentlich, könnte man denken, sei Maurmann schon von Berufswegen ein Fan der kleinen klebenden Marken gewesen: Über 46 Jahre lang war Maurmann bei der Deutschen Post tätig und arbeitete in der Recklinghäuser Poststelle gegenüber dem Bahnhof. „Beim Paketschalter im Hauptpostamt in Recklinghausen war ich den 80er- und 90er-Jahren für die Fracht zuständig“, sagt Friedrich Maurmann.

Und wie viele besondere Marken hat der Sammler nun im Laufe seines Lebens zusammengetragen? „Die Blaue Mauritius war nicht dabei“, sagt er lachend. „Aber im Laufe der Zeit sind um die zwei Millionen Briefmarken zusammengekommen“. Heute hat er nur „die besten“, behalten, wie er sagt, die er liebevoll sortiert in Alben in seinem Arbeitszimmer aufbewahrt.

Im Laufe der Zeit sind um die zwei Millionen Briefmarken zusammengekommen.

Friedrich Maurmann

## Privates Postmuseum

Aber nicht nur auf Briefmarken beschränkt sich Maurmanns Sammelleidenschaft rund um das Postwesen. Er trug auch Postkästen, Fahrräder und andere Relikte aus der Welt der Post zusammen. Über 21 Jahre lang betrieb er sogar ein eigenes privates Postmuseum in der Martinstraße in Recklinghausen, „das als das größte private Postmuseum der Region galt“. Dort zu sehen waren über 800 Exponate auf rund 100 Quadratmetern: von Briefen über Mützen und Uniformen bis hin zu Posthörnern und Stempeln.

Viele der besonderen Stücke hat der Pensionär mittlerweile Freunden, Verwandten oder anderen Sammlern vererbt. Die schönsten Stücke aber, die zieren sein Haus in Oer-Erkenschwick. Darunter Mützen, Dokumente und allerlei Devotionalien – und als Highlight besondere Briefkästen, ein Postfahrrad und der Adler, der einst das Post-Gebäude in Recklinghausen zierte. Heute, im Ruhestand, schaut Maurmann auf sein bewegtes Leben zurück und betrachtet seine Sammlungen als eine Quelle der Freude und des Rückzugs. Sein Spitzname „Der Briefmarkenkaiser“ ist wohlverdient, denn er hat nicht nur eine beeindruckende Sammlung aufgebaut, sondern auch dazu beigetragen, die Geschichte der Post zu bewahren. Fragen rund um das Postwesen beantwortet Friedrich Maurmann gerne. **Jennifer von Glahn**

— INFO —

**Friedrich Maurmann**  
Tel. 02368 2758

# Mehr ist mehr

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

Jede klassische Coming-of-Age-Geschichte beginnt mit einer Gruppe Außenseiter und dem einen besonderen Ding, das sie verbindet. Manchmal ist es ein Clown mit Rüschenkragen, manchmal eine unpraktische Superkraft. Für die Oer-Erkenschwicker Thrash-Metal-Band Justify waren es: eine Ladung Haupthaar, die Liebe für prügelnde Bässe, extreme Geschwindigkeit und eine feine Nuance Punk. Kein Wunder also, dass man sich geschmeidig zusammenfand, um das Beste aus den Achtzigern zu präsentieren – in allumfassender Ästhetik. Manche mögen nun instinktiv an Leoparden-Leggings, Bandanas und einschüchternde Vokuhilas denken. Das ist die falsche Seite der Genre-Skala. Was auf der privaten Heavy-Rotation der Jungs durchaus zu finden ist, entspricht keineswegs dem Esprit der eigenen Kunst. „Da ist manchmal diese eine Sache, die einem im Schädel juckt. Die nagt am Gehirn und macht einen irre. Dann lässt man das raus. Das ist Entlastung und gleichzeitig hat man noch etwas geschaffen“, erklärt Sänger Joey. Thrash-Metal ist schnell, energisch und drischt sich buchstäblich in jede Pore. Ein Ventil, so geht es in Songs von Ikonen wie Megadeth oder Kreator um Probleme und Provokationen, um Aufmerksamkeit zu schaffen. Genau da greifen Joey, Lennart, Eray und Noel an und bedienen sich an der bunten Tüte an Diskursen, die unsere Zeit zu bieten hat. **Karoline Jankowski**



 **Clubraum**  
www.sparkasse-clubraum.de

— INFO —

sparkasse-clubraum.de  
www.instagram.com/thejustifyband/

**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](http://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