



WALTROP ERLEBEN

Unser Thema: Entschleunigung

Mach mal langsam!

Thomas Neuleben hilft dabei, den
Weg zur inneren Freiheit zu finden.

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

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke 
Leistung voller Leben

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen



KURZURLAUB VERSCHENKEN

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

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



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

 **copa ca backum**



LIEBE LESER*INNEN

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

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

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

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



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

Christa Stüve
Geschäftsführerin Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte
Vorstandsvorsitzender Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann
Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prott
Verleger WALTROP 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

Humor ohne Hokuspokus	58
Musik aus dem Sparkassen-Clubraum . .	60

IMPRESSUM

WALTROP ERLEBEN • Ausgabe 4-2023 | Verlag: RDN Verlags GmbH • Anton-Bauer-Weg 6 • 45657 Recklinghausen • 02361 490491-10 • www.rdn-online.de • redaktion@rdn-online.de | Chefredaktion: Stefan Prott (V.i.S.d.P.), s.prott@rdn-online.de | Redaktion: Jennifer von Glahn, Karoline Jankowski, Jörn-Jakob Surkemper, Peter Hesse, Michael Otterbein | Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Ramona Vauseweh, Michael Polubinski, 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: Marco Stepniak | Layout: Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | Satz + Litho: RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | Redaktionsassistent, Termine: Katie Mahlinger, Pascal Sydlo • RDN Verlags GmbH • 02361 490491-10 • k.mahlinger@rdn-online.de | Druck: newsmedia, 45768 Marl | Ihre Herausgeber: Sparkasse Vest Recklinghausen, www.sparkasse-re.de • Hertener Stadtwerke GmbH, www.hertener-stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | Kooperationspartner: Jobcenter Kreis Recklinghausen • AGR mbH • Emschergenossenschaft und Lippeverband

Laangsaam

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

12



Kann das weg?

Auch in Zeiten sinkender Mitgliederzahlen werden Kirchen als Refugien geschätzt.



Jahresabrechnung

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

44



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

Kultur.Pott.Ruhr

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



Innehalten zwischen Tradition und Glauben

Foto: Volker Beushausen

Es erinnert uns ein wenig an das gute alte Bullerbü aus den Büchern von Astrid Lindgren. Inmitten von Feldern und umrahmt von der Bauernschaft Leveringhausen liegt die kleine Kapelle St. Laurentius. Das sich dem Betrachter anbietende Idyll wird noch durch den Dortmund-Ems-Kanal untermalt, der sich in direkter Nachbarschaft hinter der hübschen etwa 900 Jahre alten Kirche durch die Landschaft schlängelt. Das verträumte Gotteshaus mit seinem schiefergedeckten Turm ist nicht nur Teil der Denkmalliste der Stadt Waltrop, es wird auch aufgrund seiner friedvollen Atmosphäre immer noch aktiv genutzt. Zwar werden hier keine regelmäßigen Gottesdienste mehr abgehalten, dafür wird die liebevoll gepflegte und immer wieder restaurierte Kapelle immer noch für Hochzeiten oder Taufen gebucht. Sie bietet also noch immer einen besonderen Rahmen für besondere Anlässe. Und noch etwas Besonderes können Besucher hier sehen oder besser noch hören. Nämlich die zwei Bronzeglocken, die immer noch manuell geläutet werden und ein Gefühl von der guten alten Zeit vermitteln. Für historisches Flair sorgt zudem, dass eine der ca. 300 kg schweren Glocken schon etwa 1200 gegossen wurde und somit als eine der ältesten Glocken in NRW gilt. Hier verbinden sich also Glaube, Geschichte und eine wahrhaft himmlische Ruhe. Und auch wer aus der Kirchentür tritt findet Historie gepaart mit Momenten des Innehaltens. Ein schlichtes Holzkreuz, welches aus Spurlatten eines ehemaligen Bergwerks gefertigt wurde lässt auch das Herz unserer Region nicht außer Acht. Ein Ort mitten im Vest, der rundum Ruhe und Besinnlichkeit ausstrahlt. **KE**

— INFO —

www.st-peter-waltrop.de





Festlich feiern im Weihnachtsdorf

Das Waltroper Weihnachtsdorf bietet kulinarischen Köstlichkeiten, funkelnden Lichter und einzigartige musikalische Highlights. Auch Eisstock-schießen ist dabei. Das Waltroper Weihnachtsdorf ist der perfekte Ort, um die Vorfreude auf Weihnachten zu genießen, bekannte Gesichter zu treffen und eine schöne Zeit zu haben.

— INFO —

www.waltroper-weihnachtsdorf.de

Für alle, die Handarbeit lieben

Wer sich mit Gleichgesinnten in gemütlicher Atmosphäre austauschen, neue Ideen sammeln oder Profis um Tipps bitten möchte, der kann zum offenen Handarbeitstreff kommen – egal, ob als Neuling oder alter Hase. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat steht das Foyer beim Dritten Ort Waltrop von 16 bis 18 Uhr allen offen, die gerne handarbeiten – sei es stricken, häkeln, klöppeln, nähen, quilten, Handlettering, filzen, sticken, malen oder zeichnen. Es handelt sich um keinen festen Kurs, sondern um ein offenes Angebot zum gemeinsamen Plaudern, Austauschen und Handarbeiten. Eine Anmeldung ist nicht nötig, aber ein kurzer Hinweis unter info@3ortwaltrop.de oder unter 02309-962641 wünschenswert. Der nächste Termin ist am 20. Dezember.

— INFO —

www.3ortwaltrop.de · info@3ortwaltrop.de



Mirja Boes

Mirja Boes is back! Das wird die schlimmste Tour aller Zeiten – für alle, die keinen Spaß verstehen! Für alle anderen könnte es echt ganz okay werden. Die Queen of Quatsch ist nämlich zurück, und sie ist lustiger denn je. Ihre Kids sind jetzt übrigens so groß, dass Mirja auch wieder in der Pubertät ist. Was natürlich rein generationskommunikativ ein Riesenvorteil ist. So kann sich Mirja als Pubermuttertier 1a in die Gefühlswelt ihrer hormongeflashten Kids versetzen. Ach nee, sie hat ja Jungs. Doof. Aber hey! Dafür tut sie alles, um als uncoolste Mutter der Welt in die Geschichte einzugehen. Mehr davon am 17. Februar 2024 in der Stadthalle Waltrop.

— INFO —

www.kulturbuero-waltrop.de/tickets

Vestische Pioniere aus Waltrop

Der Kreis Recklinghausen hat vier neue Vestische Pioniere – ein Zeichen für nachhaltiges Unternehmertum und ökologische Verantwortung in der Region. Zwei davon kommen aus Waltrop! Im Jury-Votum konnten sich die Gärtnerei Grutsch aus Waltrop im Feld der 29 Bewerber durchsetzen. Ihr Wettbewerbsbeitrag: Nachhaltige Produktion von Schnittblumen im Freiland. „Die größten Faktoren bei der CO₂-Bilanz von Blumen sind Transport und Wärme. Bei uns spielt beides keine Rolle, denn wir produzieren vor Ort und unsere Blumen wachsen im Freiland, sodass wir keine zusätzliche Wärme zufügen müssen“, berichtet Geschäftsführer Philipp Lahman. Dr. Michael Schulte, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse sagte in seiner Laudatio: „Die Gärtnerei Grutsch leistet einen beeindruckenden Beitrag zur Reduzierung des CO₂-Fußabdrucks und zur Förderung der Biodiversität durch ihre regionalen und ökologischen Anbaumethoden.“

Der Publikumspreis, über den online abgestimmt werden konnte, ging an den Milchhof Billmann aus Waltrop. Die meisten der über 15.000 online abgegebenen Stimmen hat der Milchhof Billmann erhalten. „Wir versuchen, unsere Kunden mitzunehmen und möglichst transparent zu sein. Sie sollen sehen, wo die Produkte herkommen“, erklärt Heiner Billmann.



— INFO —

www.vestische-pioniere.de

Selfies als Kunst

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

— INFO —

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





100.000 €

für Vereine – Vest Future startet neu durch

Die Sparkasse Vest Recklinghausen legt die Spendenaktion Vest Future neu auf. Ab dem 2. Januar 2024 können alle Vereine aus dem Vest mitmachen – egal mit welcher Ausrichtung. Früher fokussierte sich die Aktion auf Vereine mit Jugendprojekten. Das hat die Sparkasse Vest geändert. Ab 2024 kann jeder dabei sein: egal ob Förderverein einer Kindertagesstätte oder Seniorenverein. Die einzige Voraussetzung ist die festgestellte Gemeinnützigkeit. Der Spendentopf steht diesmal schon zu Beginn fest und ist mit 100.000 Euro prall gefüllt. Vereine können ihre Projekte online einreichen und nach der Freischaltung auf die Jagd nach Stimmen in Form von Sternen gehen. Je mehr Sterne für ein Projekt zusammenkommen, desto höher fällt auch die jeweilige Spenden-summe aus. Die Spendenstaffel ist dabei so großzügig gestaltet, dass selbst Vereine auf den Plätzen 11 bis 25 am Ende noch eine Spende in Höhe von 1.500 Euro erhalten. In diesem Jahr gibt es außerdem unterschiedliche Boosts, mit denen das Stimmensammeln noch mehr Spaß macht. Mithilfe dieser Boosts ist es möglich, auf einen Schlag viele Sterne für ein Projekt zu sammeln. Diese Boosts starten ab Februar 2024. Wie die Boosts funktionieren, wie viele Sterne sich hinter den Boosts verstecken und alle weiteren Informationen gibt es ab Ende Januar online. Vest Future läuft bis 30. Juni 2024 – Vereine haben also ein halbes Jahr Zeit, sich mit einem Projekt anzumelden und Sterne zu sammeln. Die Anmeldung ist über den gesamten Zeitraum hinweg möglich.



 Sparkasse
Vest Recklinghausen

— INFO —

www.vestfuture.de



Sonnenkraft vom Dach

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

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

**Hertener
Stadtwerke**  **INFO**
hertener-stadtwerke.de

Foto: HSW/V. Beushausen

Kunst und Kreativität in einem Kalender

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

Diakonie 
**im Kirchenkreis
Recklinghausen**

— INFO —

Kalender im Shop:
recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop

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

Foto: Marco Stepniak

Thomas Neuleben möchte Menschen zeigen, wie sie wieder in ihre Mitte finden können. Er vermittelt durch seine Arbeit im Lichtraum, dass jeder in der Lage ist, sein Leben bewusst zu gestalten.

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 Waltrop und Umgebung.

Mach mal langsam!

Thomas Neuleben

Den Weg zur inneren Freiheit finden

Thomas Neuleben ist 49 Jahre alt und Vater von vier Kindern im Alter von 20, 18, 14 und 10 Jahren. Er ist nicht nur Familienvater, sondern auch Organist der Pfarrgemeinde St. Peter. Im April wagte er zusätzlich den Schritt in die Selbstständigkeit und gründete den „Lichtraum“. Besucht man die Homepage des Lichtraums wird man sofort von einem breiten Angebot an Kursen und Themen rund um Bewusstsein, Qi Gong und Befreiung empfangen. Wie schafft Thomas Neuleben es, all diese Aufgaben unter einen Hut zu bringen?

Die Antwort liegt in seiner Lebensphilosophie. Für ihn gibt es nur ein „immer im Hier und Jetzt“ und keine klare Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit. Die Chorprobe ist genauso Teil seines Lebens wie das private Musizieren mit seiner Tochter. Urlaub als Erholung existiert für ihn nicht in der herkömmlichen Form. „Das Leben findet jeden Tag statt, nicht nur im Urlaub“, sagt Neuleben. Jeder einzelne Tag sei wichtig. Da kann man nicht abstufen zwischen ‚Arbeit ist Stress und Urlaub ist Erholung‘. Diese Haltung sorgt dafür, dass der psychologische Stress, den wir uns den ganzen Tag über machen, auf lange Sicht zu Burnout führen kann“, sagt er.

Vor einigen Jahren schlug seine eigene Alarmglocke, als ein Arzt ihm nahelegte, stressbedingt kürzer zu treten. Um seinem Stress entgegenzuwirken, machte Thomas 2015 eine Ausbildung zum Qi Gong Lehrer in Berlin. Diese Erfahrung

führte ihn zu einer tieferen Auseinandersetzung mit asiatischen Weisheiten und dem Konzept von Chi. Nachdem er als Kind Judo und später als Erwachsener Kung Fu praktiziert hatte, stellte er fest, dass intensives Training zwar gut für die Bewegung ist, aber auch Schwächen in seinem Wohlbefinden hinterließ.

Die Begegnung als Erwachsener mit Reiki und die Erforschung der eigenen Energie waren für ihn Schlüsselmomente. Qi Gong wurde so zu seinem Lebenselixier.

Wege zur Ausgeglichenheit

Das Interesse an Energie führte ihn zum Qi Gong, das er in Berlin von einer liebevollen Meisterin erlernte. Das Erleben der puren Liebe in diesen Übungen und das daraus resultierende Glücksgefühl setzten seinen Weg zu einem ausgeglichenen Leben in Gang. Thomas praktiziert Qi Gong täglich, betrachtet es als sein Lebenselixier. „Wenn ich morgens meine Übungen mache, beeinflusst das meinen gesamten Tag positiv“, sagt er. Das Auflösen von Blockaden in den Energieleitbahnen steht dabei im Fokus. Diese Lehren möchte er in seinen Qi Gong Kursen weitergeben und hat zudem noch eine Ausbildung zum Selbstheilungscoach absolviert. Sein Ansatz ist klar: Jeder ist der Schöpfer seines eigenen Glücks. „Stress resultiert nicht aus äußeren Umständen, sondern aus der inneren Einstellung“, sagt Neuleben. Die Verbindung von Bewegung und Meditation im Qi Gong hilft, zur Ruhe zu kommen und Stress abzu-

bauen. Thomas Neuleben versucht, Menschen zu zeigen, wie sie wieder in ihre Mitte finden können.

Lebenbewusst gestalten

Sein Angebot im Lichtraum reicht von der Arbeit mit unbewussten Glaubenssätzen bis zur Befreiung von falschen Vorstellungen. Er ermutigt dazu, das Falsche loszulassen und das Richtige zu tun. Dabei betont er, dass er nicht etwas hinzufügt, sondern etwas Negatives wegnimmt – eine Perspektive, die zur Freiheit führt.

Der Lichtraum von Thomas Neuleben ist somit nicht nur ein physischer Ort, sondern auch eine Einladung, das eigene Bewusstsein zu erkunden, Qi Gong zu praktizieren und den Weg zur inneren Befreiung zu beschreiten. Sein Weg zur Selbstheilung und persönlichen Entwicklung basiert auf der Überwindung unbewusster Glaubenssätze und dem Fokus auf das Positive.

Thomas Neuleben vermittelt durch seine Arbeit im Lichtraum, dass jeder in der Lage ist, sein Leben bewusst zu gestalten und dass Qi Gong Übungen ein wirksamer Weg sind, um das Energielevel anzuheben und zur Ruhe zu kommen. Seine Botschaft lautet: „Du selbst kannst das alles.“

Jennifer von Glahn

— INFO —

www.lichtraum-waltrop.de

Die Kunst der inneren Balance

In der heutigen Zeit, geprägt von Hektik, hat sich Achtsamkeit zu einem Schlüsselbegriff für ein ausgeglichenes und bewusstes Leben entwickelt. Christiane Mücke lehrt bei der VHS Waltrop, wie es geht.



Der Kurs „Einführung in die Achtsamkeitspraxis“ im Haus der Bildung und Kultur, unter der Leitung von Christiane Mücke, bietet eine einladende Möglichkeit, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. „Ziel ist es, durch Übungen zur Ausgeglichenheit, Klarheit und Gelassenheit ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln und den Blickwinkel auf die Umwelt zu verändern“, sagt die VHS-Lehrende und Entspannungspädagogin.

Die Teilnehmenden werden durch Atemübungen, Meditation, Bewegung und kleine Alltagsübungen in eine Achtsamkeitspraxis eingeführt. Die Übungen stammen aus verschiedenen Quellen, darunter Yoga und Qi Gong.

„Achtsamkeitspraxis in sein Leben zu integrieren bedeutet, seine Bedürfnisse und seinen Körper so gut wahrzunehmen, dass er sich von äußeren Einflüssen nicht mehr so beeinflussen lässt“, erklärt die 48-Jährige. Im Alltag bedeutet das etwa in stressigen Situationen mal einen Schritt zurückzugehen und sich nicht von Wut oder Angst übermannen zu lassen. Die Achtsamkeitspraxis hilft,

Stress zu reduzieren, klassische Reaktionsmuster zu durchbrechen und sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. „Zwischenmenschliche Begegnungen machen etwas mit uns. Das kann der wütende Autofahrer sein oder ein pampiges Gegenüber. Es geht darum, sich nicht in negative Gefühle hineinzusteigern“, erläutert Christiane Mücke. Der Fokus liegt auf Stressreduktion durch das Abwenden von klassischen Reaktionsmustern. Stress mache schließlich krank.

Im Kurs der hauptberuflichen Atem-, Sprech-, und Stimmlehrerin wird betont, dass Achtsamkeit nicht nur theoretisches Wissen ist, sondern durch praktische Übungen erfahrbar wird. Mit ihrer langjährigen Erfahrung bietet Christiane Mücke den Kursbesuchenden einen Werkzeugkoffer für die Integration achtsamer Praktiken im Alltag.

Jennifer von Glahn

— INFO —

Christiane Mücke – Einführung in die Achtsamkeitspraxis
Haus der Bildung und Kultur ab 23.02.24
www.vhs-waltrop.de/christianemuecke.de

Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden

Der alltägliche Stress hinterlässt oft Spuren auf unserer körperlichen und mentalen Gesundheit. Die Waltroper VHS-Lehrende Susanne Pfänder lehrt in ihren Kursen Methoden, um das eigene Wohlbefinden aktiv zu steigern.



Der alltägliche Stress und die ständige Hektik hinterlassen oft Spuren auf unserer körperlichen und mentalen Verfassung. Die VHS-Lehrende Susanne Pfänder lehrt in ihren Entspannungskursen Methoden, um aktiv das eigene Wohlbefinden zu steigern.

„Der Stress nimmt immer mehr zu, im Job oder Privat, Dauererreichbarkeit, Termindruck, Reizüberflutung, Überlastung durch Fachkräftemangel, dieser Anspannung können wir durch gezielte Entspannungsmethoden entgegenwirken“, sagt Susanne Pfänder. Die erfahrene VHS-Lehrende weiß, wovon sie spricht. Die unterschiedlichsten Menschen besuchen ihre Kurse – vom gestressten Berufstätigen über die Mutter mit Doppelbelastung bis hin zu Senioren. Viele Menschen leiden aufgrund von zu viel Stress im Alltag etwa unter Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Die Kurse von Susanne Pfänder, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, bieten eine Vielzahl von Übungen aus diesen Methoden. Unter der Leitung der erfahrenen Entspan-

nungspädagogin und Atemkursleiterin lernen die Teilnehmenden nicht nur, den eigenen Stress zu bewältigen, sondern auch, wie sie die erlernten Techniken in ihren Alltag integrieren können. „Die Integration in den Alltag steht im Fokus, um nachhaltige Entspannung auch außerhalb des Kurses zu ermöglichen“, sagt die 61-Jährige. Mit dem Ziel, nicht nur Stress zu bewältigen, sondern auch präventiv vorzugehen, bietet Susanne Pfänder eine ganzheitliche Herangehensweise an das Wohlbefinden, um Stress aktiv zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen sind alles, was die Teilnehmenden benötigen, um auf dem Weg von Anspannung zur Entspannung einen positiven Schritt zu machen. Susanne Pfänder bringt einen reichen Schatz an Wissen und Praxis in ihre Kurse ein.

Jennifer von Glahn

— INFO —

Susanne Pfänder
Autogenes Training ab dem 11.01.24
Progressive Muskelentspannung ab dem 14.03.24.
www.vhs-waltrop.de

Wie Arbeit achtsam geht

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



Entspannung mit Expertise

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

Gesundheit als gute Basis

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



Alle Räder in Bewegung

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

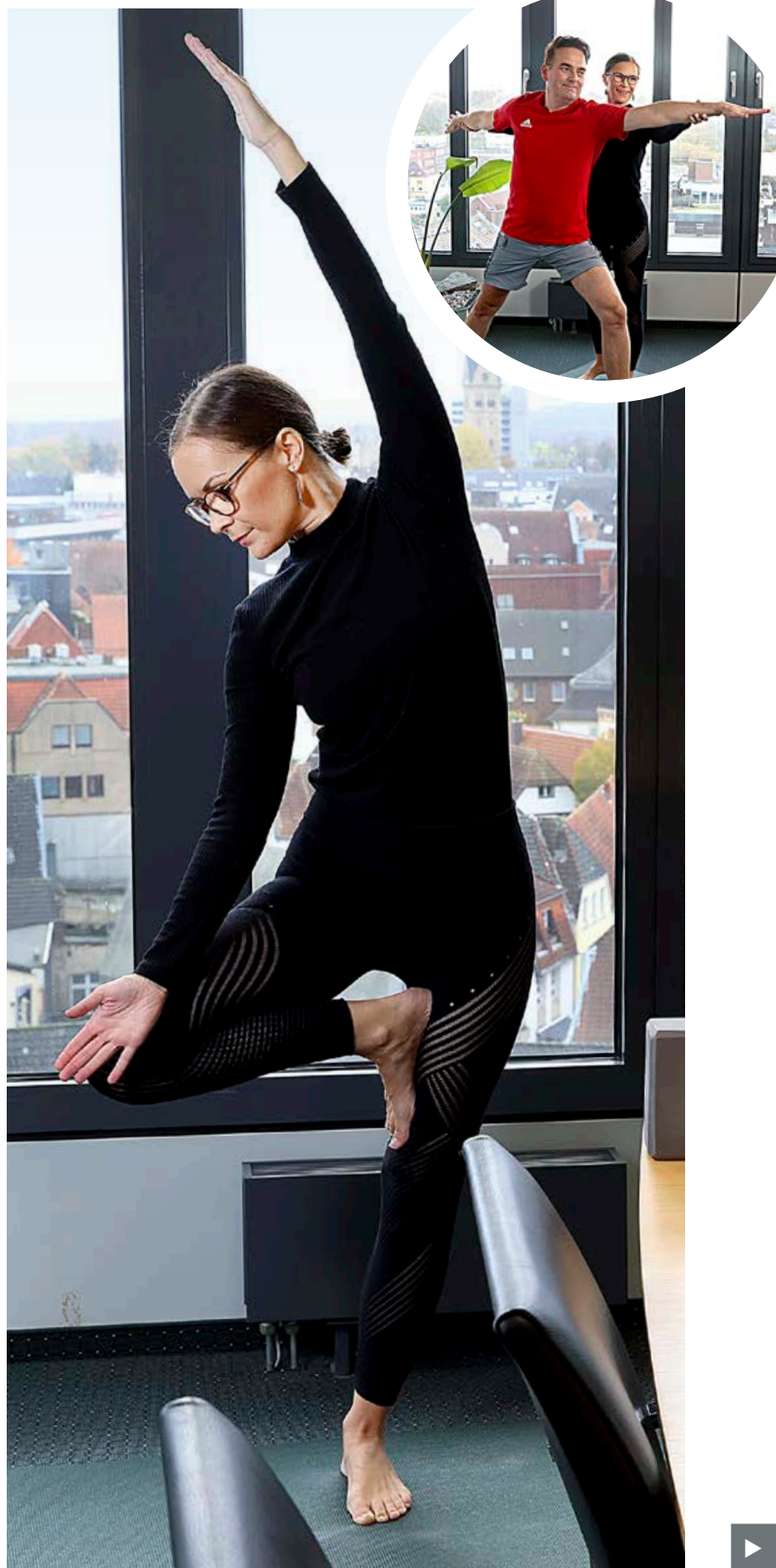


Stress lass nach

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

Führung übernehmen

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



Fotos: Marco Stepniak, freepik

Im Miteinander liegt die Kraft

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



Foto: iStock/DGLimages

Kreative Bewegungsimpulse

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

 **Sparkasse Vest Recklinghausen**

 **Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen**

 **Hertener Stadtwerke**

 **METROPOLE RUHR AGR GRUPPE**

— INFO —

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

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

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

Kontakt: 02366 300-0
www.agr.de

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

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



Foto: Volker Beushausen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

 **Auch Work-Life-Balance kann sehr anstrengend sein.**

Prof. Dr. Willi Neumann
Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeut

Was bedeutet Entschleunigung?

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

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

Liv Boehnert
Erzieherin und Bloggerin



Was kann man selbst für sich tun?

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

Was eignet sich besonders für den Alltag?

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

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

Frau Boehnert, welche Techniken haben Ihnen geholfen?

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

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

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

Was können sie anders machen?

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

Zum Schluss: Was machen Sie beide privat gerne?

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

Boehnert: Ich bin gerne kreativ, auch in den sozialen Medien. Ich habe Spaß an Kommunikation oder daran, Bilder zu bearbeiten. Ansonsten bin ich gern in Gesellschaft, gehe zum Beispiel mit Freunden was richtig Gutes essen.

Gespräch: Karoline Jankowski und Jörn-Jakob Surkemper

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

„Es wird nicht alles flacher“

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



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

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

Das eine ist das Angebot, das andere der Umgang.

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

Was macht das mit uns und der Gesellschaft?

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

Wie können wir dem etwas entgegensetzen?

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

Interview: Jörn-Jakob Surkemper

Foto: Marco Stepniak

— INFO —

grimme-institut.de

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

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

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

VEST ERLEBEN

Veranstaltungstipps und Termine für das Vest im Winter 23/24

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke 

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

Kann das weg?

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

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

Michael Wiese



Foto: Marco Stepniak

Wo sich Frauen richtig wohlfühlen

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

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

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

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

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

Wohlfühltemperatur

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

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

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

Wie ein Urlaubstag

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

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

Sabine Raupach-Strohmann

Hertener
Stadtwerke



— INFO —

www.copacabackum.de

Refugien zum Krafttanken

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

Foto: Volker Beushausen

Kreative Oase: Kunsthof Knoop in Herten

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

www.kunsthof-knoop.de

Ruhe für Mensch und Tier: Hof Feuler in Marl

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

www.pbm-marl.de





Foto: Beate Dehnert

Harmonie für Körper und Geist auf Schloss Bladenhorst

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

www.komm-ins-bewusstsein.de



Ikonen der Spiritualität

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

www.ikonen-museum.com



Foto: Barbara Lau



Fotos: Ferdinand Ulrich



Magische Momente

Die Krippenlandschaft in der Franziskuskirche Stuckenbusch lädt zum Innehalten ein.

Fotos: Andre Chrost

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

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

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

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

Katja Engelstadt

— INFO —

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

Wohlfühlen mit jeder Faser

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

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

Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen helfen unserem größten Organ, sich zu regenerieren und Schlacken über die Lymphen abzuführen. Detoxen und Entschleunigen sind hier die Stichworte – Angebote gibt es im ruhigen, in Cremetönen gehaltenen Wellnessbereich für jeden Bedarf und Geldbeutel. Und immer wieder gibt es besondere Entspannungsangebote: „Mutterglück“ für werdende Mütter, bis Ende Dezember eine Seidenhandschuhmassage – alles gerne auch zu zweit.

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

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

Sabine Raupach-Strohmann



Lässig, cool und mega angesagt

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

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

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

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

PARTYPEOPLE AUFGEPASST

Klassischer Sturm und Drang bei Lea. Irgendwo zwischen Gossip Girl und Riverdale befinden sich auch Stil und Alltagsgestaltung (weniger Kapitalverbrechen). Ihr Party-Outfit: elitärer College-Style trifft Boyfriend-Klamotte.

Ela Bonbonella: „Zu allererst: Die transparente Strumpfhose, ein absolutes Muss bei Rock und Kleid, um die Beine besonders schön in Szene zu setzen. Ein poshy Vintage-Rock aus Cord mit Karomuster. Blaire Waldorf wäre neidisch. Ein weißes übergroßes Hemd für den farblichen Kontrast und ein bisschen Lässigkeit, abgerundet mit der coolen Biker-Jacke.“

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





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

KLASSISCH DURCH DIE KÄLTE

Vanessa, die Älteste, bodenständig und harmonisch, wie das Remake der Immenhof-Reihe. Moderner Konservatismus in Revers und Hosenbein. Das Farbsystem so strukturiert wie der Alltag. Winter-Must-Haves: Pastelltöne, ein Mantel für alle Fälle und der gewisse Chic.

Ela Bonbonella: „Konträr zur dunklen Jahreszeit haben wir bewusst auf helle Töne gesetzt: Creme, Salbei, Pastellblau. So fällt man auf und verbreitet zusätzlich ein paar gute Vibes. Vor allem unterstreichen die Farben hier nochmal besonders Vanessas Wesen und lassen sie strahlen.“

Trenchcoat 10,00 Euro
Pulli 4,00 Euro
Hose 7,00 Euro
Schal 2,50 Euro



Fotos: Felix Kleymann

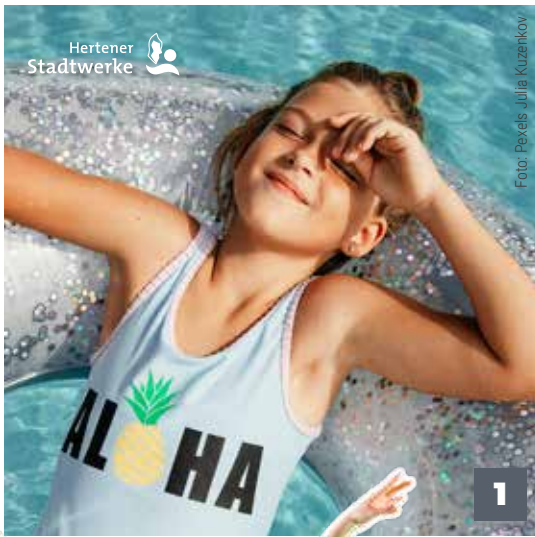
Schal 1,50 Euro
Gürtel 1,50 Euro
Pulli 3,50 Euro
Jacke 5,00 Euro
Jeans 10,00 Euro

COOL-CAT

Familienküken Denise findet die Inspiration zur Selbst-Expression wie auch (tatsächlich) lustige Tanzmoves auf Tiktok. Privat ist sie eher sportlich unterwegs. Draußen trifft man sie auf dem Hover-Board an, drinnen bei Mädelsabenden mit Raclette. Outfit des Tages: bequem und cool, Stradivarius-Ripped-Jeans wintertauglich abgestimmt.

Ela Bonbonella: „Hier haben wir das Thema ‚Basic‘, was keineswegs bedeutet, dass es langweilig wird. Die coole Jeans im weiten Schnitt ist derzeit topmodern. Dazu der lässig geknotete Gürtel, der das Outfit direkt ein bisschen besonderer macht. Grauer Rolli, schwarzes Jäckchen, abgerundet mit dem Schal als Eyecatcher – schon schlicht, aber individuell.“





1



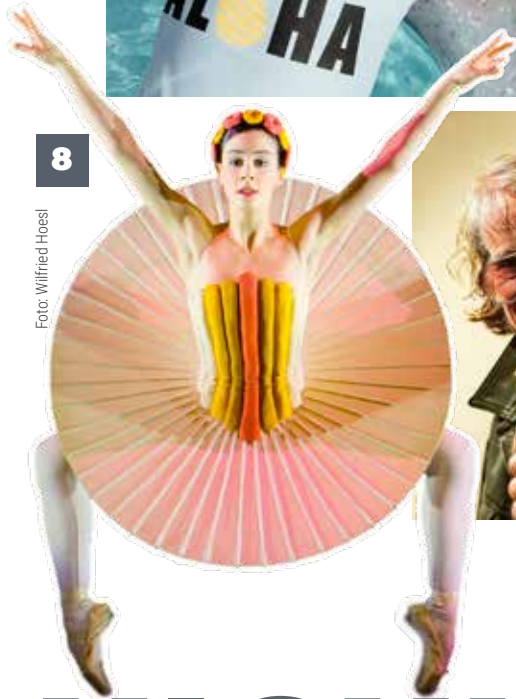
2



3



4



8



9



10

HIGHLIGHTS

1 Die Wasserflöhe-Wasserdisco

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

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

2 Die drei ??? Kids: Der singende Geist

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

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

3 Tina Täuber: Ohne dich war es immer so schön

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

Freitag, 12.01.2024, 19:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

4 Clubraum-Contest in Oer-Erkenschwick

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

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

5 Florian Schroeder: Der satirische Jahresrückblick

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

Samstag, 20.01.2024, 19:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

6 Die kriminellen Geschichten des O...

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

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

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

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

Montag, 29.01.2024, 19:30, Recklinghausen, Sternwarte

8 Das Triadische Ballett

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

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



Foto: El Mobilen

4



Foto: Frank Eidel

5



Foto: Mirjam Kniekriem

6



Foto: Robert Lentsch

12



Foto: Nacht Musical

14



11



Foto: Teresa Reichl

13

9 Helge and his Traveling Stars: Katzeklo auf Rädern

Romantisch-ulkiger Unsinn vom Meister des Musik-Kabarets.

Freitag, 02.02.2024, 20:00, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

10 Der tollste Tag oder: Figaros Hochzeit

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

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

11 Mirja Boes: Arschbombe Olé!

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

Samstag, 17.02.2024, 20:00, Waltrop, Stadthalle

12 Wer hat an der Welt gedreht?

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

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

13 Kleinkunst 7nach8: Poetry Slam Nacht

Eine bunte Mischung aus Poesie und Pottromantik mit Teresa Reichl.

Donnerstag, 29.02.2024, 20:07, Herten, Glashaus

14 Die Nacht der Musicals

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

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

TERMINE

FREITAG | 15.12.

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

DORSTEN | 19:00
Nachtwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

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

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

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

SAMSTAG | 16.12.

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

DORSTEN | 11:00
Mr. Trucker Weihnachtsmarkt
Das Leo

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

SONNTAG | 17.12.

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

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

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

HERTEN | 17:00
Blue Moon Big Band
Glashaus

DORSTEN | 11:00
Mr. Trucker Weihnachtsmarkt
Das Leo

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

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

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

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

MONTAG | 18.12.

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

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Astronomische Weihnachten
Sternwarte

DIENSTAG | 19.12.

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

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

HERTEN | 16:00
Adventslesen der Stadtbibliothek
Glashaus

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

MITTWOCH | 20.12.

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

CASTROP-RAUXEL | 09:30 | 11:30

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

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

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino
Stadtbibliothek Kultur

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

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

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

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

DONNERSTAG | 21.12.

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

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

FREITAG | 22.12.

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



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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Der Stern von Bethlehem
Sternwarte

SAMSTAG | 23.12.

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

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

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

SONNTAG | 24.12.

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

MONTAG | 25.12.

DATTELN | 19:00
33. Christmas-Rock
Stadthalle



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-Wasserdisko
Copa Ca Backum

DONNERSTAG | 28.12.

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

FREITAG | 29.12.

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

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

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Musik im Sternenzelt
Sternwarte

SAMSTAG | 30.12.

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

DIENSTAG | 02.01.

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

MITTWOCH | 03.01.

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

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

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

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

DONNERSTAG | 04.01.

DORSTEN | 19:30
PIANO! KlassikFAKTen
Jüdisches Museum Westfalen

FREITAG | 05.01.

Rauhnächte und Winterzauber: Märchenabend zum Jahresbeginn für Erwachsene

Fantastische Stunden mit Schneeköniginnen und verschneiten Märchenwelten.

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



Foto: pexels-ottonbro-studio

TERMINE

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

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

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

SAMSTAG | 13.01.

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

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang
mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

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

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

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

SONNTAG | 14.01.

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

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

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

MONTAG | 15.01.

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Online-Astronomie ohne
Fernrohr
Sternwarte

DIENSTAG | 16.01.

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
5. Sinfoniekonzert –
Rückblicke
Ruhrfestspielhaus

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

MITTWOCH | 17.01.

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

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

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

DONNERSTAG | 18.01.

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

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

FREITAG | 19.01.

CASTROP-RAUXEL | 11:30
Wir haben Worte
Stadthalle

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

DORSTEN | 20:00
Floyd Box
Gemeinschaftshaus Wulfen

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

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

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

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

SAMSTAG | 20.01.

DORSTEN | 18:00
Nachtwächterrundgang mit
Umtrunk
Altes Rathaus

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

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

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

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

Forever Queen

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

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

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

SONNTAG | 21.01.

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

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

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Kindertheater: Der Froschkönig
Ruhrfestspielhaus

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

MONTAG | 22.01.

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Raketenwissenschaften
Sternwarte

DIENSTAG | 23.01.

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

MITTWOCH | 24.01.

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



Foto: 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 Knebel's Affentheater
Stadthalle

Freitag | 26.01.

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Sternstunde im Planetarium
Sternwarte

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

SAMSTAG | 27.01.

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

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

DORSTEN | 18:00
Nachwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

DATTELN | 19:30
Blutsbrüder – Das Musical
KatiElli Theater

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

SONNTAG | 28.01.

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

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

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

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

MONTAG | 29.01.

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Woyzeck – mit Einführung
Ruhrfestspielhaus

Dienstag | 30.01.

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

Mittwoch | 31.01.

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

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

DONNERSTAG | 01.02.

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

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

Freitag | 02.02.

DORSTEN | 19:00
Nachwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

Freitag | 02.02.

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

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

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

SAMSTAG | 03.02.

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

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

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

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

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

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Krimi-Nacht
Altstadtschmiede

SONNTAG | 04.02.

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

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

MONTAG | 04.02.

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

MONTAG | 05.02.

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

Dienstag | 06.02.

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

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

DONNERSTAG | 08.02.

DATTELN | 20:00
Lisa Feller: Dirty Talk
Stadthalle

Freitag | 09.02.

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

Trauercafé: Erinnerung – Austausch – Perspektiven

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

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



Foto: pixels-kindelmedia

TERMINE

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

SAMSTAG | 10.02.

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

SONNTAG | 10.02.

DORSTEN | 18:00
Nachwächterrundgang mit Westfälischem Abendbrot
Altes Rathaus

DIENTAG | 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
Nachwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

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

FREITAG | 16.02.

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

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

SAMSTAG | 17.02.

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

SONNTAG | 18.02.

DORSTEN | 19:00
Frankfurt Jazz Trio
Forum VHS

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

MITTWOCH | 21.02.

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

DONNERSTAG | 22.02.

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

FREITAG | 23.02.

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

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

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

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

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

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

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

DATTELN | 20:00
Bernd Stelter mit neuem Programm
Stadthalle

SAMSTAG | 24.02.

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

DORSTEN | 18:00
Nachwächterrundgang mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

SONNTAG | 25.02.

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

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

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

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

MONTAG | 26.02.

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

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

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



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

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



Kaprice



Naia Skaia



Alunite

Salsa Schnupper-Workshop

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

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



Foto: pevels - Marko Zirdum

DONNERSTAG | 29.02.

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

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

DONNERSTAG | 29.02.

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

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Don Giovanni
Ruhfestspielhaus

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

Glashaus

FREITAG | 01.03.

DORSTEN | 19:00
Nachwächterrundgang
mit Umtrunk
Altes Rathaus

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

SAMSTAG | 02.03.

HERTEN | 14:00
Repair-Café Herten
Bürgerhaus Süd

SAMSTAG | 02.03.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Krimi-Nacht
Altstadtschmiede

FREITAG | 01.03.

DORSTEN 19:00
2. Dorstener Lachnacht
Gemeinschaftshaus Wulfen

DONNERSTAG | 07.03.

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

SAMSTAG | 09.03.

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

DORSTEN | 18:00
Nachwächterrundgang
mit Umtrunk
Altes Rathaus

SONNTAG | 10.03.

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

SAMSTAG | 16.03.

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

DONNERSTAG | 21.03.

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

FREITAG | 22.03.

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

SAMSTAG | 23.03.

DORSTEN | 18:00
Nachwächterrundgang
mit Umtrunk
Altes Rathaus

Vermittlungsservice für Arbeitgeber

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

Unsere Ansprechpartner

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

VESTISCHE ARBEIT

jobcenter
Kreis Recklinghausen

www.jobcenter-kreis-recklinghausen.de

Vermittlungsservice

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

Ausbildung

Susanne Nowak, Tel. 02361 3067-216

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

Kaufen & entspannt zurücklegen

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

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

„Etwas wegpacken“

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

Cedric Hesse hat Ziele in seinem Leben: Er hat sich für die Meisterschule angemeldet und möchte sich später einmal selbstständig machen. Dafür braucht es Reserven, schon klar, aber wie kann man die am besten bilden? Der Banker in der Familie erwies sich als guter Ratgeber: Stefan Merten verdeutlichte dem jungen Mann, dass es bei der Geldanlage

nicht klug ist, alle Eier in einen Korb zu legen und auf schnelle, fette Rendite zu hoffen. In sozialen Medien finde man oft fragwürdige „Tipps des Lebens“ wie Bitcoins oder hochspekulative Aktien, erklärt Merten. „Aber wenn man alles auf eine Karte setzt, darf eben auch nichts passieren.“ Der Finanzprofi rät daher zur Risikostreuung – durch Wertpapierfonds, die breit in Aktienmärkte und andere Anlageklassen streuen. Und durch einen monatlichen Sparplan, der Schwankungen nutzt und Risiken minimiert.

Kein Mensch ist Standard

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

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

Sparziel wie Cedrics Meisterschule und für die private Rente. „Das Thema Altersvorsorge ist mir wichtig“, sagt der 24-Jäh-

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

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

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

Cedric Hesse, 24, Karosseriebauer

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO

www.sparkasse-re.de/deka

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

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



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

Starker Partner in unruhigen Zeiten

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



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

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

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

Wird es die Preisbremsen auch 2024 geben?

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

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

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

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

Was wird die Kundinnen und Kunden im nächsten Jahr erwarten?

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

Anne-Marie Sanders



— INFO —

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



Spartipp #1

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

Maik Polomski, Kundenzentrum-Leiter



Spartipp #2

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

Enes Oender, Kundenberater



Spartipp #3

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

Sabine Matthiesen, Kundenberaterin



Spartipp #4

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

Tülay Aksoy, Kundenberaterin

Gegen Plastik in der Biotonne

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



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

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

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

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

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

Kernbotschaft gegen Plastik

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



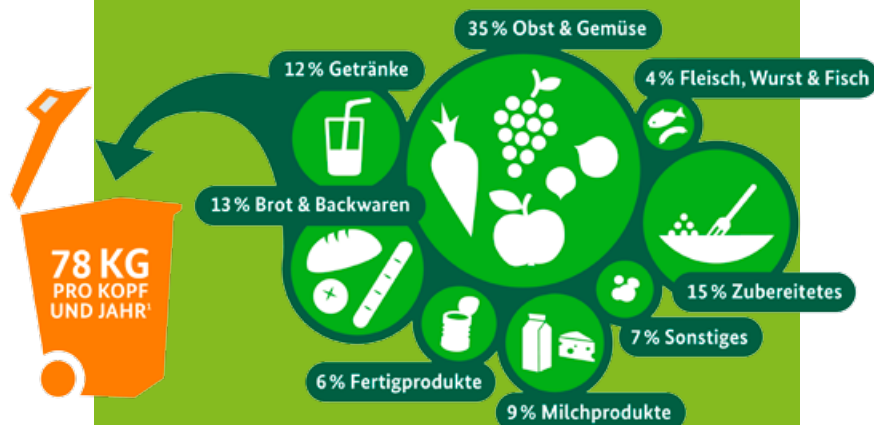
klebern und im Rahmen diverser Sonderaktionen ist das Thema „Kein Plastik in die Biotonne“ im Kreis Recklinghausen stetig präsent.

Mitmachen für den Umweltschutz

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

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

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



Vor der Flut schützen

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

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

Planmäßiger Rückstau im Netz

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

Wir fragen

Prof. Dr. Bert Bosseler

IKT – Institut für

Unterirdische Infrastruktur

Gelsenkirchen



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

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

Wie können Hauseigentümer vorsorgen, damit ihr Keller nicht vollläuft?

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

Sind Eigentümer zur Vorsorge verpflichtet?

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

Ist man mit einer Rückstauklappe sicher?

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

Fotos: Klaus Baumers, Adobe Stock/Alexander Potashev

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

Was Eigentümer tun müssen

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

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

Stefan Prott

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

Ilias Abawi,
Pressesprecher der Emschergenossenschaft

INFO

www.eglv.de

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

INFO

IKT – Institut für Unterirdische Infrastruktur

www.ikt.de

Stolz auf die Spardose

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



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

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

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



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

Das erste eigene Konto

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

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

Jennifer von Glahn



— INFO —

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



Digitaler Komfort

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

Früher war eben nicht alles besser. Da musste man regelmäßig seine Mails checken, ob der Antrag angekommen ist, die Rechnung runterladen und und und. Die Hertener Stadtwerke machen das Leben leicht, wenn es darum geht, angeschlossen zu werden. Denn im neuen Netzanschlussportal kann man einen Neuanschluss für Strom, Gas, Fernwärme oder eben Wasserversorgung mit wenigen Klicks bequem an- oder ummelden – übersichtlich und alles schön sortiert in seinem eigenen Account. Und das ist

längst nicht alles: Das Portal bietet auch die Möglichkeit, eine Kapazitätsanfrage für eine Photovoltaik-Anlage oder eine E-Ladeeinrichtung zu stellen oder eine Fernwärmekompaktstation zu kaufen. Alles auf einen Blick, direkt von zuhause oder unterwegs. Automatisiert und schnell erhalten die Teams bei den Hertener Stadtwerken die Beauftragung und bearbeiten die jeweilige Anfrage. Bestands- und Neukunden können sich jederzeit für das Netzanschlussportal registrieren und dann direkt alle Optionen im persönlichen Portal nutzen.

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

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

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

Jennifer von Glahn
Anne-Marie Sanders



Foto: Markus Mucha

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

Evangelos Kamarakis



Hertener
Stadtwerke

— INFO —

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

Augen auf und durch!

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

Unsere Preise



Spaß haben!

Mit einem von zehn Erlebnisgutscheinen der Sparkasse Vest Recklinghausen

Treten und fahren!

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



Schmökern und bilden!

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



Foto: pexels-cottonbro-studio

Einsendeschluss ist der 02.02.2024

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

gewinnspiel@rdn-online.de

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

Frage beantworten und gewinnen – mit Unterstützung unserer Herausgeber

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke

Besinnung auf das Wesentliche

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

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

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

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

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

Gemeinsame Zeit in der Natur

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





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

„Tafel“ für Seele und Geist

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

Theater, Kino, Zirkus, Konzert – wer jeden Cent umdrehen muss, kann sich diese Besuche nicht leisten. „Dabei gehört Kultur zum Menschsein dazu wie essen und trinken“, betont Josef Schlierkamp von KulturPott.Ruhr. Der Verein ist seit zehn Jahren mit einer Zweigstelle in Waltrop vertreten: „Wir sind die ‚Tafel‘ für Seele und Geist.“

Wir sprachen mit dem langjährigen Mitarbeiter über den Verein, dessen Grundidee im Kulturhauptstadtjahr 2010 geboren wurde und inzwischen 16 Standorte im Ruhrgebiet hat. Die Bilanz ist beeindruckend: Bis heute wurden über 150.000 Karten an mehr als 10.000 Kulturgäste vermittelt.

Was ist das Herzensanliegen von KulturPott.Ruhr?

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

Welche Kulturerlebnisse können Sie vermitteln?

Wir haben Kulturpartner in der nahen Umgebung, kleinere Bühnen, freie Theater, Chöre, Zirkus. Natürlich sind die städtischen Kulturveranstaltungen

dabei. Aber auch Ruhrfestspiele, Ruhrtriennale, Schauspielhaus Bochum, Planetarium Bochum stellen uns Kartenkontingente zur Verfügung. Manchmal ist sogar ein kostenloser Besuch von Fußballspielen von Borussia Dortmund oder vom FC Schalke 04 dabei – aber das sind Ringeltauben.

Wie werde ich „Kulturgast“?

Ganz einfach: Menschen, die eine soziale Unterstützung erhalten oder weniger als 1.250 Euro netto monatlich zur Verfügung haben, lassen sich das auf einem Anmeldeformular bescheinigen. Das erhalten sie in Waltrop im Rathaus und im „Laden“. Die Bescheinigung muss jedes Jahr erneuert werden.

Wie bringen Sie Veranstaltung und Kulturgast zusammen?

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



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

Josef Schlierkamp, KulturPott.Ruhr

Besuchern auch - auf den Namen reserviert an der Kasse. Rund 50 Veranstaltungen können wir monatlich 120 interessierten Kulturgästen anbieten.

Wie erreichen Sie potenzielle Kulturgäste?

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

Sabine Raupach-Strohmann

Kultur gehört zum Menschsein: Josef Schlierkamp und seine Mitstreiterinnen von KulturPott.Ruhr vermitteln kostenlose Gästekarten für Theater, Konzert, Zirkus oder Sportveranstaltungen.

INFO

KulturPott.Ruhr

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

Humor ohne Hokuspokus

Die Comedy-Autorin Sabine Bode schrieb ihren allerersten Zeitungsartikel über einen Probe-Einsatz der Feuerwehr Waltrop. Der begann mit den sehr inspirierten Worten: „Wasser marsch!“ – seitdem hat ihre Karriere viele Einsätze gehabt.

Die Mutterwitz-Akrobatin verbrachte ihren ersten Lebensabschnitt im Vest, machte das Abitur in Recklinghausen und zog irgendwann nach Bochum. Sie untersucht Alltäglichkeiten mit einem humoristischen Blick. Irgendwann nach dem Studium und ersten Autorinnen-Jobs wechselte Sabine Ende der 1990er Jahr ins Comedy-Fach und schrieb sie als freie Autorin für Hape Kerkeling, Atze Schröder, Anke Engelke oder Harald Schmidt. Ihre eigenen Bücher entwickeln sich zu augenzwinkernden Bestsellern. Bei ihrem Werk „Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga“ (Goldmann Verlag) nimmt sie den Themenkomplex um Aroma-Schlafbrillen, Erdbeer-Räucherstäbchen und Yogamatten mit vielen Gags auseinander. „Wieso sind wir denn alle so gestresst?“, fragt sie. Und ergänzt: „Vor allem, weil wir ja morgens mit Heilkräutersud gurgeln, mittags die Sushi-Matte zur Yoga-Unterlage umfunktionieren und abends in einem Bottich mit lauwarmen Tonerde baden. Und alles nur, weil wir ständig auf der Suche nach der „Best

Possible Version“ von uns selbst sind.“ In diesem Buch nimmt sie das Thema Entschleunigung, Entspannung und Achtsamkeit besonders raffiniert aufs Korn – sie referiert dort wie folgt: „Im Moment warte ich auf meinen energetischen Heilstein aus Honduras, der nach sechs Wochen immer noch nicht angekommen ist. Rufe schon den ganzen Tag bei der Hotline von Astro-TV an, aber die sagen stundenlang durch: ›Danke, dass Sie uns pro Minute, die sie in dieser Leitung hängen, 2.368,99 Euro überweisen.‹“

Comedy zwischen Klangschalen-Set und Massageball

Komischerweise ist sie mit ihrem aktuellen Werk aber nicht in Buchhandlungen im Humor- oder Comedy-Regal gelandet: „Die Leute sehen nur das Wort „Yoga“ auf dem Buchtitel und packen mich dann neben Meditation und Entschleunigung – obwohl ich da ja eigentlich nichts verloren habe.“ Seit mehreren Jahren läuft es so gut mit ihren Büchern, dass sie damit schon mal in den Spiegel-Bestseller-Listen auftaucht. Freimütig holt sie wieder aus zur



Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buchs von Sabine Bode „Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga“ (Goldmann Verlag). Schicken Sie uns Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer unter dem Stichwort „Yoga“ an: gewinnspiel@rdn-online.de. Ausgelost wird am 31.01.2024.

Teilnahmebedingungen: <https://vesterleben.de/artikel/gewinnspiel>



nächsten Alltagsbetrachtung: „Wir alle haben etwa einen Massageball, wissen aber nie, wo der gerade hin gerollt ist. Wir wollen inneren Frieden finden, wissen aber nicht mal, wo unser linker Hausschuh ist. Und wir sitzen bei ayurvedischem Seelenkräutertee vor dem Rechner, um per DHL-Sendungs-Verfolgung zu gucken, in welcher Stadt unser Klangschalen-Set gerade feststeckt.“ Als Sabine noch freie Gag-Autorin bei der Harald-Schmidt-Show war, lernte sie das Pointen-Handwerk: „Am Anfang waren meine Witze zu lang und noch nicht knackig genug“, so erklärt sie, „aber mit der Zeit habe ich verstanden“, wie die Gag-Mechanik zu laufen hat. Sie erklärt: „Ich habe nie im Traum gedacht, dass ich selber lustig bin und mich damit auf eine Bühne stellen kann. Es gibt immer so dieses Klischee, dass man als Comedy-Künstler ein gutes Timing haben muss. Klar muss man mal auf der Bühne zwischen zwei Sätzen eine Pause machen. Aber es ist auch klar: davon wird ein Programm nicht lustig. Und das ist immer noch die Hauptsache.“ Dann zitiert sie nochmal aus ihrem

Buch: „Hol dir einen ›Kraft-durch-Holunder-und-Himalaya-Hibiskus-Hokuspokus-Tee‹. Oder befüll deine 37 Klangschalen mit unterschiedlich großen Mengen an Bügelperlen und klopfe mit einem Mahagoni-Suppenlöffel so lange dagegen, bis die Melodie von ›Stressed Out‹ erklingt.“ Sie selbst hält nicht viel davon, der alltäglichen Hektik mit fernöstlicher Entschleunigung entgegenzutreten – und behauptet: „Eine Meditations-App zu installieren kann ich absolut nicht empfehlen. Eine Computerstimme, die mir sagt, dass ich jetzt aber mal dreimal tief Luft holen muss oder aus dem Fenster schauen soll, um zu gucken, ob ich vielleicht irgendwo einen Vogel sehe, kann ich einfach nicht für voll nehmen. Dann lieber um drei Uhr nachts alte Punk-Tapes hören und Brot backen.“

Peter Hesse

— INFO —

Sabine Bode
www.fraubode.de

Hier bin ich Mensch, hier darf
ich sein: Ute Grollmann vom
Begleitenden Dienst besucht
Werkstatt-Mitarbeiter Karsten
Kositzki an seinem ausgelagerten
„tierischen“ Arbeitsplatz auf dem
Biohof Dickhöfer.



Arbeiten mit Herz und Hand

Karsten Kositzki ist voll konzentriert. Dick ver mummt gegen die Kälte legt er Ei für Ei vorsichtig in den Pappkarton. Und strahlt dabei übers ganze Gesicht: „Ich arbeite sehr gerne hier.“

Seit zwei Jahren hilft der Beschäftigte der Recklinghäuser Werkstätten auf dem Waltroper Biohof Dickhöfer – einem Naturparadies mit Pensionspferden, Esel, Rindern, glücklichen Bentheimer Schweinen und Hühnern. Als einziger Mitarbeiter mistet er freitags und samstags die Pferde- und Schweineställe aus, fegt den Hof und sortiert die Eier – für den regionalen Verkauf und den Eierautomaten. „Ich halte auf dem Hof die Stellung, wenn alle arbeiten“, schmunzelt der 55-Jährige glücklich. „Karsten ist eine große Bereicherung“. Landwirt Jan Dickhöfer kann es sich ohne seinen fleißigen und immer fröhlichen Helfer gar nicht mehr vorstellen: „Er ist immer guter Laune und hoch motiviert – egal, ob es regnet oder schneit“. Karsten ist der einzige Beschäftigte auf dem 70 ha großen Hof nahe dem Schiffshebewerk Henrichenburg, den der 43-Jährige mit seiner Frau Eva im Nebenerwerb weiterführt. Sie produzieren wertvolle Urgetreidesorten „und klassische Weidelandschaften für die Artenvielfalt“: 25 robuste Rinder der Rasse Rotes Höhenvieh beweidern ganzjährig 21 ha Grünflächen von Straßen NRW und Emscher-Genossenschaft.

Arbeit in der Natur macht glücklich

Alle drei Arbeitsstellen kann der 55-Jährige von zuhause aus mit dem Rad erreichen. „Bei Schnee zu Fuß“. Die Arbeit an der frischen Luft und in der Natur macht ihn glücklich – auch im elterlichen Garten, den er sich in Oberwiese mit seiner Schwester teilt. Seit dem Tod der Mutter kommt Karsten trotz einer psychischen Erkrankung dank der Hilfe seiner Geschwister und der ambulanten Betreuung durch das Johanneswerk Wohnen im Vest bestens allein zurecht.

„Es ist bewundernswert, wie er die verschiedenen Arbeitsstellen koordiniert“, sagt Ute Grollmann vom Begleitenden Dienst der Recklinghäuser Werkstätten. Sie berät und begleitet Unternehmen und Mitarbeiter an den ausgelagerten Arbeitsplätzen des Projekts „Arbeiten im Betrieb“. „Die Mitarbeitenden bleiben Beschäftigte der Werkstatt, ihr Arbeitsplatz



Wir suchen
immer
individuelle
Lösungen

Ute Grollmann, Begleitender
Dienst der Recklinghäuser
Werkstätten

ist aber in einem Betrieb“, erklärt Ute Grollmann. Ein Teil davon schafft es in ein sozialversicherungs-pflichtiges Arbeitsverhältnis: „Dafür erhalten die Arbeitgeber Zuschüsse.“ Es sind aber auch – wie bei Karsten Kositzki – dauerhafte Arbeitsplätze in Betrieben für Werkstattbeschäftigte möglich: „Wir suchen immer individuelle Lösungen“.

Ute Grollmann wünscht sich, dass viele Unternehmer diese Chance erkennen, motivierte Menschen mit den unterschiedlichsten Qualifikationen entsprechend ihrer Einschränkungen für sich arbeiten zu lassen: „Alle klagen über Mitarbeitermangel. Wenn es passt, profitieren beide Seiten davon.“

Dann wird Integration – wie bei Karsten Kositzki – zu einer wunderbaren Erfolgsgeschichte.

Sabine Raupach-Strohmann

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

www.recklinghaeuser-werkstaetten.de/menschen-mit-behinderung-einstellen
www.biohof-dickhoefer.de · www.hof-kloecker.de

„The E.T. Hotline Project“:

Ein Gesamtkunstwerk

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

In der lokalen Szene sticht The E.T. Hotline Project mit einem außergewöhnlichen Konzept hervor:

Ihre Musik ist eine Fusion aus synthetischen, treibenden Beats, Synthesizern und effektbeladenen Gitarrensounds, die an Pink Floyd und Santana erinnern. Sie proben in Waltrop und Jam Sessions spielen sowohl beim Schaffensprozess des Songwritings eine große Rolle als auch auf der Bühne.

Dort behält sich das Duo vor, von der Songstruktur abzuweichen, um so beispielsweise auf die Crowd einzugehen.

Die Songs laden förmlich zum

jammen ein, und so kommen von Performance zu Performance mithilfe handgemachter Töne und der nötigen Live-Software immer neue Versionen und Arrangements zustande. Erst Anfang des Jahres haben sich Paul (Synths, Drumpad) und Daniel (Gitarre) in der Altstadt Schmiede Recklinghausen kennengelernt. Abenteuerlustig und experimentell wirken die Zwei beim Erzählen von ihren innovativen Ansätzen. Das Projekt legt neben dem Akustischen auch großen Wert auf das Visuelle. Mithilfe von Bild-KI entwickeln sie mehr und mehr Artwork und Designs im Comic-Weltraumstil. **Dennis Kazakis**



Foto: Paul Ferdinand Forck

Clubraum
www.sparkasse-clubraum.de

— INFO —

sparkasse-clubraum.de

linktr.ee/thee.t.hotlineproject

Instagram: [@thee.t.hotlineproject](https://www.instagram.com/thee.t.hotlineproject)

**ERFAHRUNGEN
STEHEN
IHM GUT!**

**DEIN
ENGAGIERTES
JA!**

JETZT BEWERBEN!

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

www.erfahrungen-stehen-dir-gut.de

#MEINFSJ



Jetzt Termin vereinbaren unter:

02361 205-4188.



Raus aus dem Baufinanzierungs- Dschungel!

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



Sparkasse
Vest Recklinghausen