



Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.

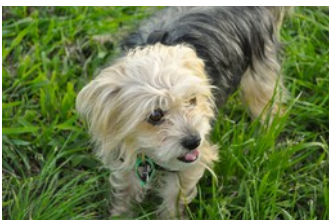
Aus dem Inhalt



Rezepte



Neue Sportart:
Verschließen



Das Leben mit
meinem Hund

Sommerfest

des Zentrums für Joborientierung
der Essener Palette e.V.

Datum: 12. September 2014

Ort: Sabinastr. 27
45136 Essen
Zugang über den Hof
(Sabinastr. 49)

von 10:00 bis 15:30 Uhr

Fahrrad-Check von 10:00 bis 14:00 Uhr



Grillen, Spiele, Hofverkauf
und gratis Fahrrad-Check



Essener Palette e.V.
Netzwerk für Arbeit und Beschäftigung



Essener Palette e.V.
Zentrum für Joborientierung





Inhalt / Editorial

Nützliches

Veranstaltungskalender.....	Seite 3
Pellkartoffeln mit Buttermilch.....	Seite 4
Mandarinen-Quark-Dessert.....	Seite 4
Werden Sie Schnäppchenjäger.....	Seite 5
Wie viel Geld verdienen Musiker?.....	Seite 7
Erste Hilfe.....	Seite 8

Gesundheit

Entspannung.....	Seite 11
------------------	----------

Reisen Nah & Fern

NRW- Fakten.....	Seite 12
------------------	----------

Unterhaltung

Gelbe Würmer.....	Seite 14
Beliebte neue Sportart.....	Seite 15
Buchtipps.....	Seite 16

Vermischtes

Das Leben mit meinem Hund.....	Seite 17
Zwei Verfassungen im Vergleich.....	Seite 18
Aberglaube.....	Seite 19
Wertschätzung.....	Seite 21
Neues Schwarz erfunden.....	Seite 22
Impressum.....	Seite 24

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

in der aktuellen Ausgabe haben wir viel nützliches. Da es auf den Herbst zugeht und wir viele Erkältungen erwarten, könnte man sich gesund ernähren, um diese evtl. zu verhindern.

Wer sich für die erste Hilfe interessiert, kann sich diesmal einen ersten Überblick verschaffen.

NRW, wer kennt es wirklich? Hier könntet Ihr etwas über die Sehenswürdigkeiten und vieles mehr erfahren...

beme&smf



Veranstaltungskalender

Stadt Essen und Umgebung September 2014

Gewährleistung auf Vollständigkeit und
Richtigkeit wird nicht übernommen



Was ?	Wo ?	Wann ?	Preis ?	Sonstiges
Kirmes in Werden	Festplatz Essen-Werden	Samstag, 06. - Dienstag, 09. September	Eintritt frei Karussell- fahrten müs- sen bezahlt werden	Fahrgeschäfte für Groß und Klein
<i>Theaterfest in und um den Grillo- platz</i>	<i>Grillotheater, Theaterplatz 11 45127 Essen</i>	<i>Samstag, 06. September ab 15 Uhr</i>	-	<i>Literarisches und musika- lisches Bühnenprogramm, verschiedene Aufführun- gen und Kostümverkauf- und versteigerung</i>
Hits4Kids	Kennedy-Platz Essen - Innen- stadt	Samstag 13. - Sonntag 14. Septem- ber		Hüpfburgen, Kinder- schminken und viele wei- tere Aktionen für Kinder und Familien in der Esse- ner Innenstadt
Stadtteilstadt und Kirmes in <i>Altenessen</i>	Altenessener Strasse, Markt- platz und Karls- platz in 45326 Essen (Altenessen)	<i>19. - 21. Sep- tember</i>	-	Bunte Warenvielfalt an den Ständen der langen Händlermeile, eine Bühne am Biergarten am Karls- platz und verkaufsoffener Sonntag. <i>Ganz Altenessen ist auf den Beinen und Besucher sind herzlich willkommen</i>



Pellkartoffeln mit Buttermilch

für 4 Portionen.

Hierfür benötigt man:

8 mittelgroße	Pellkartoffeln
2 Becher	Buttermilch
1 Bund	Frühlingszwiebeln
etwas	Butter
	Salz und Pfeffer
	Kräuter

Die Kartoffeln werden mit Schale in einem geschlossenen Kochtopf gegart, bis sie weich sind. Das Wasser sollte die Kartoffeln bedecken. Allerdings benötigt dies 30 - 45 Minuten.

Während dieser Zeit können die Frühlingszwiebeln geschnitten und dann in Butter angedünstet werden.

Buttermilch in eine Schüssel geben, diese mit Salz, Pfeffer und den vorbereiteten Kräutern würzen.

Nachdem die Kartoffeln bissfest sind, werden sie geviertelt und auf dem Teller verteilt.

Anschließend können die vorbereiteten Frühlingszwiebeln und die Buttermilch darüber gegossen werden.

Die Arbeitszeit beträgt 10 Minuten.

Beilagen können Gurken oder Möhrensaalat sein.

Ein gesundes Essen für wenig Geld.

Guten Appetit! ■

smf

Mandarinen-Quark-Dessert

für 4 Portionen

Hierfür benötigt man:

250 g	Quark(Magerquark)
200g	Vanillepudding (Pulver)
1 Becher	Süße Sahne
1 Dose	Mandarinen

Erst Vanillepudding kochen. Hierzu benötigt man **500 ml Milch** und **40 g Zucker**. **Milch, Zucker** und **Puddingpulver** verrühren.

Allerdings nicht die ganze Milch dafür verwenden. Die andere Milch im Kochtopf aufkochen lassen, aber aufpassen das diese nicht verkocht oder gar anbrennt.

Die angerührte Masse in die kochende Milch einrühren und unter ständigem rühren dick werden lassen. Zum Schluss nochmal kurz aufpuffern.

Sobald der Pudding erkaltet ist, wird dieser mit dem Quark, der Sahne und dem Saft der Mandarinen cremig gerührt.

Anschließend werden die Mandarinen untergehoben.

Ein schnelles Dessert! Super lecker und gesund. ■

smf



Werden Sie Schnäppchenjäger

Teil 1

„Warum ist am Ende des Geldes immer so viel Monat übrig?“ Diese Frage stellen sich viele Menschen Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr immer wieder. Ob es nun schon an einem 20. eines Monats ist oder auch nur die letzten paar Tage, auch mir geht es hier nicht viel anders als vielen anderen Menschen. Eine Lösung muss her. Was kann man tun, wenn man nichts mehr zu essen oder zu trinken hat? Aber das sind nicht die einzigen Probleme, die auftauchen können. Auch Wasch- und Reinigungsmittel gehen irgendwann einmal zur Neige. Oder Hygieneutensilien. Wirklich schlimm ist es, wenn einem die Medikamente ausgehen und man leider die Mittel nicht hat, um die Rezeptgebühr einzulösen. Auf manche Medikamente kann man vielleicht mal eine Zeit lang verzichten. Andere hingegen sind lebensnotwendig. Auch neue Garderobe möchte man irgendwann einmal haben oder auch zum Friseur gehen. Die Teilnahme am kulturellen Leben gestaltet sich für Menschen mit finanziell stark eingeschränkten Mitteln als äußerst schwierig. Vielleicht möchten Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden etwas zum Geburtstag oder zu Weihnachten schenken? Und was, wenn technische Geräte defekt sind? Oder Sie gehören noch zum Kreis jener, die es noch nicht geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie wir wissen, handelt es sich bei Nikotin um eine Droge. Die Menschen, die bereits öfter erfolglos versucht haben aufzuhören, wissen wie schwierig es ist. Und die Rückfallquote ist hoch. Für all die zuvor genannten Güter benötigen wir Geld. Egal ob Sie nun arbeitend, Arbeit suchend, Rentner oder krank sind, wir müssen unser Leben finanzieren. Und das geht in erster Linie eigentlich nur, in dem wir sparen.

Nur wie und wo können wir sparen und was macht am meisten Sinn? Ich möchte

Ihnen heute ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Geld einsparen können. Eine Garantie, dass Sie wirklich sparen werden, kann ich Ihnen leider nicht geben, nur Vorschläge unterbreiten. Und leider findet man auch nicht immer etwas Günstiges. Man kann es nur versuchen und das gewisse Quäntchen Glück gehört auch noch dazu.

Aber wie und woran können wir denn nun sparen? Seien wir einmal ehrlich. An unserer Miete können wir nichts ändern, die muss nun mal gezahlt werden. Es sei denn, Sie ziehen in eine günstigere Wohnung. Kommen wir zu den Nebenkosten. Sicher sind dort Einsparungen möglich, beispielsweise an Wasser oder Nachtspeicherstrom sowie andere Heizkosten. Nur mit Einsparungen solcher Art gehen die Menschen halt verschieden um. Möchten wir ungeduscht und im Winter in unserer eigenen Wohnung frierend durchs Leben gehen? Nein, das möchten wir nicht. Also lassen sich diese Kosten nicht vermeiden. Wobei kann man also bei den Nebenkosten sparen? Haben Sie eine Badewanne und entspannen gern darin? Setzen Sie sich ein Limit, wie oft Sie sich in Ihre Badewanne setzen. An allen anderen Tagen duschen Sie lieber. Denn bei einer Dusche verbrauchen Sie nur in etwa 40 Liter Wasser (bei einer Laufzeit von 3 Minuten) im Gegensatz zu einem Vollbad, wobei Sie in etwa 150 Liter Wasser verbrauchen. Dabei ist auch nur berechnet, dass Sie die Wanne „einmal“ volllaufen lassen. Gerade im Winter ist es wunderschön in der Wanne zu liegen und zu relaxen. Da läuft man schon mal Gefahr, das Heißwasser nachlaufen zu lassen, wenn sich das Badewasser bereits abgekühlt hat. Oder das Heißwasser sogar ständig laufen zu lassen. Das dürfen Sie nicht tun! Denn damit verbrauchen Sie unendlich viel Wasser. Nun stellen Sie sich einmal vor, das Ganze machen Sie alle 2 Tage. Die Kosten dafür sind enorm und Sie fragen sich bei Ihrer Jahresabrechnung, was Sie eigentlich falsch





gemacht haben. Also duschen Sie vielleicht doch lieber? Sie haben im Bad keine Duschkabine? Sie könnten sich Teleskopstangen und Duschvorhänge besorgen und diese über der Badewanne montieren.

Kommen wir nun zu den Heizkosten. Sorgen Sie immer dafür, dass alle Heizungen ordnungsgemäß entlüftet sind. Entlüften Sie Ihre Heizungen am besten täglich. Frieren möchte niemand. Haben Sie ein separates Schlafzimmer? Lassen Sie die Heizung aus. Im Schlafzimmer halten Sie sich meist tagsüber nur vorübergehend auf und nicht längere Zeit. Außer in der Nacht. Aber in einem kalten Zimmer schlafen ist gesund. Haben Sie ein Appartement, in dem Wohn- und Schlafraum in einem untergebracht sind? Dort müssen Sie heizen, wenn Sie nicht frieren möchten. Allerdings sollten Sie die Heizung beim Zubettgehen auf die niedrigste Stufe stellen. Im Bad sollten Sie die Heizung nur bei Bedarf einschalten. Lüften Sie Ihre Zimmer bevor Sie die Heizungen ein- bzw. wieder höher schalten. Zwischen 10 Minuten und einer halben Stunde würde ich empfehlen. Lassen Sie Ihre Fenster keine längeren Zeiträume auf, während Ihre Heizung läuft. Damit heizen Sie im Grunde die Straße mit. Achten Sie immer darauf, dass Ihre Heizkörper nicht mit Möbelstücken oder sonstigem zugestellt sind. Dann staut sich die Wärme dahinter und verbreitet sich nicht im gesamten Zimmer, was Sie mitunter wieder frieren lässt.

Nun wollen wir uns mit dem Haushaltstrom beschäftigen. Energie wird jedes Jahr teurer. Und das ärgert uns über alle Maßen. Sie können im Internet Preisvergleiche anstellen und jedes Jahr Ihren Stromanbieter wechseln. Lassen Sie sich aber bitte nicht von falschen Versprechungen anlocken. Vergleichen Sie unbedingt auch die Einzelpreise für Kilowattstunden. Und bedenken Sie auch, dass – falls Ihr jetziger Stromanbieter Ihre Kilowattstunden nur schätzt – Sie bei einer Kündigung die Kosten zu tragen haben, die der aktuelle Zählerstand anzeigt. Sehen Sie sich also Ihren Zählerstand an. Stimmt er mit der auf der Jahresrechnung

angegebenen Anzahl überein? Oftmals wird von alternativen Energieanbietern mit einem Neukundenbonus geworben, der allerdings erst nach einem Jahr gezahlt wird. Oder es gibt einen Sofortbonus, der in der Regel bereits nach einigen Wochen gezahlt wird. In beiden Fällen werden die Gutschriften mit Ihrem monatlichen Abschlag verrechnet. Achten Sie bei einem Wechsel unbedingt auf die Mindestvertragslaufzeit sowie auf Preisgarantien. Die Preisgarantien sind meist auf 12 Monate beschränkt. Nun wollen wir einmal überlegen. Hat der neue Vertrag eine Mindestvertragslaufzeit von 2 Jahren und Sie erhalten eine Preisgarantie von 12 Monaten, können Sie im 2. Jahr eine bitterböse Überraschung erleben. Oder Sie denken sich vielleicht, bei der Anrechnung des Neukundenbonus spare ich doch noch?! Vielleicht – vielleicht aber auch nicht. Beträgt Ihr Neuvertrag eine Mindestlaufzeit von einem Jahr, dann sollten Sie nicht vergessen, dass Ihnen der Neukunden-Bonus erst nach einem Jahr gutgeschrieben und mit den Abschlagsrechnungen verrechnet wird. Wenn Sie aber nach einem Jahr wieder kündigen, dann wird es dazu eher nicht kommen und Sie ärgern sich grün und schwarz.

Wie können wir an unserem Haushaltstrom sparen? Wenn Sie das Haus bzw. Ihre Wohnung verlassen, schalten Sie das Licht aus. Ziehen Sie – wenn möglich – alle Netzstecker, um die Stromzufuhr zu unterbrechen. Wenn Sie mehrere Geräte ungefähr an der gleichen Stelle angeschlossen haben, empfiehlt es sich, eine Steckleiste mit eigenem Ein- und Ausschalter (Kippschalter) zu besorgen und die Endgeräte daran anzuschließen. Das vereinfacht die Sache, wenn Sie aus dem Haus gehen bzw. am Abend, wenn Sie schlafen gehen. Denn auch dann sollten Sie die Stromzufuhr unterbrechen. Bei einer Steckleiste treten Sie einmal mit dem Fuß auf den Kippschalter – erledigt. Natürlich dürfen Sie Geräte wie Elektroherd, Kühlschrank, Gefrier-Schrank etc. nicht vom Stromnetz entfernen, aber das hätten Sie auch allein gewusst. Wussten Sie denn auch, dass wenn Sie einen Akku ans Stromnetz anschließen, dieser Strom „frisst“ - ohne dass Sie das entsprechende Gerät laden – also gar nichts angeschlossen ist? Ich muss zugeben, dass ich dies erst vor kurzem erfahren habe und ich es vorher nicht



wusste. Vielleicht gibt es außer mir noch weitere Menschen, die das nicht wussten und nun dementsprechend handeln können. Noch ein paar kleine Tipps, wie Sie sich verhalten können. Manche Menschen haben einen Backofen mit Umluftherd und andere einen Herd mit Ober-/Unterhitze. Einen Umluftherd kann man sofort benutzen. Ein Herd mit Ober-/Unterhitze muss vorgeheizt werden. Heizen Sie einen solchen Herd 10 Minuten vor – das reicht. Viele machen den Fehler, den Ober-/Unterhitze-Herd eine halbe Stunde oder sogar eine Stunde vorzuheizen, weil sie glauben, der Ofen würde dann heißer. Wenn Sie eine Kanne Kaffee kochen, lassen Sie die Kanne nicht auf der Kaffeemaschine stehen. Füllen Sie den Kaffee in eine Thermoskanne um und schalten Sie die Kaffeemaschine aus. Zünden Sie am Abend in der Dunkelheit mal eine Kerze an. Das ist romantisch und spart Strom. Beim Waschen in der Waschmaschine sowie beim Spülen in der Spülmaschine – benutzen Sie die jeweiligen Kurzprogramme. Die laufen meist gut eine halbe Stunde statt in etwa 2 Stunden bei Vollprogrammen. Ihre Wäsche sowie Ihr Geschirr wird in den Kurzprogrammen genauso sauber. Es sei denn, es gibt extrem starke Verschmutzungen. Aber meist hat man die ja gar nicht. Weiter geht's in der nächsten Ausgabe mit Schnäppchen und Co...

■ mh

Wie viel Geld verdienen Musiker?

Teil 3

Im ersten Teil wurde dargelegt, wie die Gewinnverteilung der Einnahmen aus CD-Verkäufen berechnet wird und wie Musiker für sich selbst einen deutlich höheren Anteil herauschlagen können, wenn sie keinen Vertrag bei einem Plattenlabel abschließen, sondern die CD in eigener Regie und auf eigene Kosten pressen (= vervielfältigen) lassen. Teil Zwei ging auf die GEMA, deren Gebühren und das Komponisten-Einkommen ein, ebenso auf das Musiker-Einkommen durch Leistungen der GVL. Auch wurde erwähnt, dass Konzertveranstalter GEMA-

freie Musik bevorzugen, weil dann die zum Teil hohen GEMA-Gebühren wegfallen. In diesem dritten Teil wird nun aufgezeigt, was GEMA-freie Musik ist und welche Vor- und Nachteile sie bietet.

Urheber von Musik, also Komponisten und Texter, sind nach ihrer Anmeldung verpflichtet, jedes Lied (im GEMA-Jargon: „Werk“) bei der GEMA anzumelden. Ein Komponist hat also nicht die Möglichkeit, bei jedem neuen Song zu entscheiden, ob dieser bei der GEMA angemeldet wird oder nicht. Daher entscheiden sich mehr und mehr Urheber, der GEMA erst gar nicht beizutreten, sondern veröffentlichen ihre Songs auf Grundlage der „Creative Commons Licence“, kurz CCL.

Diese CCL bietet bestimmte Grundstrukturen, die festlegen, wie ein Song genutzt werden darf. Derzeit aktuell ist CCL 4.0, und deren Grundstrukturen lauten:

- BY: „By“. Gibt den Urheber an, also den, der das Lied und / oder den Text geschrieben hat.
- SA: „Share Alike“. Ein Song kann ohne rechtliche Folgen weitergegeben und auch auf anderen Webseiten als der originalen veröffentlicht werden, wenn alle Angaben des Originalwerks ebenfalls weitergegeben oder mitveröffentlicht werden. So bleiben der ursprüngliche Urheber und die festgelegten Bedingungen immer gleich.
- NC: „No Commercial“. Diese Angabe verbietet die kommerzielle Nutzung. Ein Song unter der CCL darf also nicht einfach als zum Beispiel Filmmusik verwendet werden, wenn mit diesem Film Geld verdient werden soll. Auch das Hochladen auf Portale wie YouTube ist nicht gestattet, weil YouTube durch Werbung – und damit auch indirekt durch diesen Song – Geld verdient.
- ND: „No Derivatives“. Diese Angabe verbietet das Bearbeiten, sofern die bearbeitete Version anschließend weitergegeben oder veröffentlicht wird. Das Bearbeiten für eigene Zwecke wird stillschweigend geduldet.



All diese Angaben können auch kombiniert werden:

- BY-SA-NC ist die üblichste Form. Urheber und alle dazu gehörigen Angaben müssen bei Weitergabe mit genannt werden, und das Werk darf nicht für kommerzielle Nutzung verwendet werden.
- BY-SA-NC-ND nimmt ebenfalls stark an Beliebtheit zu. Es gelten die gerade genannten Voraussetzungen, doch darüber hinaus ist auch das Bearbeiten untersagt.

Worin liegt nun der Vorteil von Musik unter CCL? In dem Wegfall der GEMA-Gebühren natürlich. Zwar verlangt das deutsche Recht (derzeit noch), dass selbst GEMA-freie Musik bei der GEMA angemeldet werden muss, doch danach fallen die Gebühren für Konzertveranstalter weg, wenn sie ausschließlich GEMA-freie Musik vorführen. Bei kleineren Klubs können das pro Abend schon einige hundert Euro ausmachen, bei Großveranstaltungen kann die GEMA-Gebühr aber auch schnell in die Tausende bis Zehntausende Euro gehen. Pro Veranstaltung.

Die zum Teil hohe GEMA-Gebühr entfällt also bei Musik unter CCL. Jedoch hat dieser „Vertriebsweg“ auch einen gravierenden Nachteil: der Urheber bekommt für das Vervielfältigen seiner Songs nicht einen einzigen Cent. Durch die Angabe „BY-SA“ ist ausdrücklich die Weitergabe sowie die Vervielfältigung erlaubt. Bekam ein Künstler, der GEMA-pflichtige Musik auf CD pressen ließ, noch seinen Anteil als Komponist von der GEMA zurück, entfällt dies bei CCL komplett. Auch wenn diese CD dann vervielfältigt wird, erhält der Urheber daran keinen Anteil. Der Urheber geht also leer aus.

Warum entscheiden sich dann Musiker überhaupt für CCL?

Weil diese Form es erlaubt, schnell und ohne viele Kosten bekannt zu werden. Es gibt inzwischen viele Internet-Plattformen, die CCL-Musik veröffentlichen. Jeder kann sich downloaden, was er will, ohne rechtliche

Folgen befürchten zu müssen. Somit erreichen neue, unbekannte Künstler schnell einen hohen Bekanntheitsgrad.

Nach all diesen Informationen ist es für einen neuen Künstler, der seine Songs selbst schreibt, nicht einfach, den für ihn besten Vertriebsweg zu wählen. Durch Anmeldung bei der GEMA wird ein Künstler an der Aufführung und der Vervielfältigung seiner Werke beteiligt, doch von Veranstaltern fordert die GEMA zum Teil hohe Gebühren, wie auch bei der Pressung einer CD. GEMA-freie Musik lässt sich risikolos weitergeben und von jedem vervielfältigen, doch der Künstler bekommt an den Vervielfältigungen keinen finanziellen Anteil.

Für jemanden, der frisch ins Profigeschäft der Musik starten will, bietet sich daher an, die ersten Songs unter CCL zu veröffentlichen, um überhaupt erst mal bekannt zu werden. Wenn dann die Sprache auf die erste CD kommt, kann der Weg über die GEMA und eines der großen Plattenlabel gewählt werden, um nicht nur am Verkauf der CD zu verdienen, sondern auch geldmäßig hohe Anteile an den Kompositionen zu bekommen.

Damit ist dieser kleine Ausflug ins Musik-Business beendet. ■

thka

Erste Hilfe

Jeder von uns der einen Führerschein gemacht hat, musste auch an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen. Für den Erwerb des Führerscheins ist die erfolgreiche Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs, den Lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Unfallort, verpflichtend. Ein Kraftfahrer, aber auch jeder andere Verkehrsteilnehmer sollte dazu in der Lage sein, bei einem Unfall Hilfe zu leisten und damit Leben und Gesundheit der Unfallopfer so weit wie möglich zu retten. Viele Menschen haben zwar einmal in ihrem



Leben an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen, zumeist beim Erwerb des Führerscheins, nehmen danach jedoch nie wieder an einem solchen Kurs, einer Erweiterung oder Auffrischung teil. Viel besser wäre es, regelmäßig, z.B. alle fünf Jahre an einem solchen Kurs teilzunehmen, da sonst die Kenntnisse in Vergessenheit geraten, die notwendigen Schritte und Abläufe nicht mehr richtig und in der richtigen Reihenfolge ausgeführt werden und generell die Routine fehlt. Die regelmäßige Teilnahme an erste Hilfe – Lehrgängen ist nicht nur für Teilnehmer am Straßenverkehr sinnvoll. Auch am Arbeitsplatz in den Betrieben, Unternehmen und Einrichtungen sollte es immer mehrere Mitarbeiter geben, die in Erster-Hilfe ausgebildet und auf dem aktuellen Stand sind. Schließlich kann am Arbeitsplatz jederzeit ein Arbeitsunfall passieren, vor allem im produzierenden und verarbeitenden Gewerbe z.B. an Sägen, Schweißgeräten, Maschinen mit rotierenden Walzen, Zylindern, Rädern oder offenen Gestängen. Gerade auch bei der Arbeit an und mit elektrischen Leitungen, elektrischen Geräten und Maschinen kann schnell ein Unfall passieren. Auch kann bei der Arbeit z.B. ein Mitarbeiter plötzlich ohnmächtig werden oder einen Kreislaufkollaps oder etwas ähnliches bekommen. In vielen Betrieben, Unternehmen und Einrichtungen ist es auch gesetzlich vorgeschrieben, bestimmte Mitarbeiter als Ersthelfer zu bestimmen und ausbilden zu lassen. Auch im privaten Haushalt sind Kenntnisse und Erfahrungen in Erster-Hilfe von Vorteil. Schließlich passieren viel Unfälle in den eigenen vier Wänden, z.B. beim Fensterputzen, Kochen oder Backen.

Tritt ein Notfall ein, ist es wichtig, zuerst an den eigenen Schutz zu denken und die Unfallstelle abzusichern. Im Straßenverkehr sollte man zuerst dafür sorgen, dass man als Helfer selber gefahrlos die Unfallstelle betreten kann. Das heißt z.B. auf entgegenkommende Autos, LKW, Straßenbahnen, u.s.w. zu achten, sich nicht ohne weiteres in Feuer oder starken Rauch zu begeben (das sollte man im Zweifelsfall lieber den Profis von der Feuerwehr überlassen), auch bei Unfällen

wo elektrischer Strom eine Rolle spielt, sollte man zuerst an die eigene Sicherheit denken. Auch das Tragen einer reflektierenden Sicherheitsweste beim Betreten der Unfallstelle und auf dem Weg dorthin (bei Kraftfahrern inzwischen vorgeschrieben), vor allem im Dunkeln, gehört zum Eigenschutz.

„...Die regelmäßige Teilnahme an Erste Hilfe-Lehrgängen ist nicht nur für Teilnehmer am Straßenverkehr sinnvoll. Auch am Arbeitsplatz in den Betrieben, Unternehmen und Einrichtungen sollte es immer mehrere Mitarbeiter geben, die in Erster Hilfe ausgebildet und auf dem aktuellen Stand sind...“

Zum Absichern einer Unfallstelle gehört unter anderem das Aufstellen von Warnzeichen (Warndreieck, Verkehrshütchen, Warnlampe), gegebenenfalls oder wenn keine anderen Mittel zur Verfügung stehen beauftragt man einzelne Unfallhelfer damit sich in Sicherheitsabstand aufzustellen und durch Handzeichen auf die Unfallstelle aufmerksam zu machen. Auch das Löschen von kleineren Feuern mit dem Handlöschgerät kann zum Absichern der Unfallstelle gehören oder das Abstützen von Lasten die auf dem Unfallopfer liegen oder auf es herunterzustürzen drohen. Dabei sollte jedoch immer die eigene Sicherheit beachtet werden und im Zweifelsfall auf die Feuerwehr gewartet werden.

Nach dem Absichern der Unfallstelle ist das Herbeirufen professioneller Hilfe (Feuerwehr, Rettungswagen und Notarzt, Polizei) der zweite Schritt in der sogenannten Rettungskette. Der Notruf ist in ganz Europa über die Rufnummer 112 aufzurufen. Unter 112 erreicht man in der Regel die Feuerwehr. Die Feuerwehr übernimmt hierbei auch den Rettungswagen und Notarzt. Man muss also nicht ein Anruf für die Feuerwehr und einen zweiten für den Rettungswagen/ Notarzt tätigen. Unter der Rufnummer 112 wird alles zusammen erledigt. Eine andere Mög-



lichkeit ist ein Notruf bei der Polizei unter der Rufnummer 110. Die Polizei wird sich in diesem Fall auch gleich um den Rettungswagen und die Feuerwehr kümmern. Vor allem bei einem Unfall der mit krimineller Gewaltanwendung in Verbindung steht, empfiehlt es sich bei dem Notruf die Polizei zu wählen. Egal ob man 112 oder 110 wählt, der Notruf sollte immer sofort nach der Absicherung der Unfallstelle, am besten gleichzeitig mit ihr geschehen. Sind mehrere Unfallhelfer an der Unfallstelle anwesend, sollte man sich aufteilen, ein Helfer sichert die Unfallstelle ab, während ein anderer mit seinem Handy oder an einer Notrufsäule den Notruf durchgibt. Die Rufnummern 112 und 110 können von jedem Telefon, auch vom Handy kostenlos gewählt werden, auch wenn man z.B. kein Guthaben mehr auf der PrePaid-Karte hat. Man sollte immer zuerst den Rettungsdienst rufen und erst danach mit den eigenen Erste-Hilfe-Maßnahmen beginnen, ansonsten geht zu viel Zeit verloren. In dem Zeitraum, den der Rettungsdienst braucht, um an der Unfallstelle einzutreffen, können die Helfer den Verletzten Erste-Hilfe leisten.

Der Notruf sollte am besten nach dem **5-W – Schema** erfolgen. Die 5 W's stehen für: **Wo** (ist etwas geschehen?), **Was** (ist geschehen?), **Wie** (viele Verletzte?), **Welche** (Art der Verletzung/ Erkrankung liegt vor?) und zum Schluss **Warten** (auf Rückfragen aus der Notrufzentrale). Zusätzlich sollte man z.B. bei einem Verkehrsunfall der Notrufzentrale auch mitteilen, wenn Feuer mit im Spiel ist, Flüssigkeiten wie Benzin oder andere Chemikalien auslaufen. Ist ein Gefahrguttransporter (z.B. Tankwagen) in den Unfall verwickelt, ist es sehr hilfreich, wenn man beim Notruf die Kennzeichnung der orangefarbenen Warntafeln durchgibt. Dadurch kann die Notrufzentrale sofort erkennen, welche Einheit der Feuerwehr mit welcher Ausstattung notwendig ist und ob ggf. Gefahr für die an der Unfallstelle Anwesenden und die Bevölkerung besteht.

Parallel zum Notruf sollte ein anderer Anwesender am Unfallort mit den lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Verletzten beginnen. Grundlage hierbei ist die Beobachtung des Verletzten: ist er bei Bewusst-

sein? Atmet er? Gibt es blutende Wunden? Gibt es offene Knochenbrüche? Wie sind die Vitalwerte, z.B. der Puls? Hiernach richtet sich das weitere Vorgehen. Hat der Erkrankte bzw. Verletzte Herzbeschwerden oder Atemnot, sollte im Liegen der Oberkörper angehoben werden (ca. 45 °). Das Herz und die Atmung wird dabei entlastet. Bei stark blutenden Wunden sollte an jeder Wunde ein Druckverband angelegt werden. Dabei legt man eine sterile Kompresse aus dem Notfallkasten auf die Wunde, darüber ein oder zwei noch eingepackte Verbandspäckchen oder -rollen, und rollt darüber stramm aber nicht zu stramm eine Mullbinde ab und befestigt das ganze mit Pflaster oder einem Knoten. Ist der Verletzte bewusstlos, atmet aber noch, ist es meistens ratsam, den Verletzten in die „stabile Seitenlage“ zu bringen. In dieser Position wird die Atmung am wenigsten behindert und eventuell Erbrochenes, Blut oder Fremdkörper können aus dem Mund- und Nasenraum abfließen. Ist dagegen bei dem Verletzten bzw. Erkrankten keine Atmung mehr festzustellen, sollte er auf dem Rücken liegen und der Helfer sofort mit der Mund zu Mund Beatmung oder mit der Nase zu Nase Beatmung beginnen. Ist auch kein Puls und Herzschlag mehr feststellbar, sollte von dem Helfer, am besten von Zweien, Herzmassage im Wechsel mit der Mund zu Mund-Beatmung durchgeführt werden, solange bis der Herzschlag wieder einsetzt oder die Feuerwehr oder der Notarzt die Erste Hilfe übernimmt. Auch die Mund zu Mund bzw. Mund zu Nase – Beatmung sollte nur so lange durchgeführt werden, bis der Erkrankte bzw. Verletzte wieder von sich aus mit dem Atmen beginnt, z.B. wenn er plötzlich anfängt zu husten. Auch hier gilt, sobald der Notarzt eingetroffen ist, sofort ihm den Patienten zu überlassen und Platz zu machen. Alle diese Maßnahmen können hier aber nicht in ihrer genauen und richtigen Durchführung erklärt werden. Darauf weise ich ausdrücklich hin. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) oder der Arbeiter Samariter Bund (ASB) und andere Wohlfahrtsverbände bieten regelmäßige Schulungen in Erster Hilfe und in lebensrettenden Sofortmaßnahmen an, so auch in



Essen. Man kann jedem dazu raten, regelmäßig an diesen Kursen teilzunehmen, damit man im Notfall auch wirklich helfen kann. Schließlich kann auch innerhalb der eigenen Familie, im Freundes- u. Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr jederzeit etwas passieren. Umso besser, wenn man dann schnell und richtig helfen kann.

Selbst wenn man im Notfall nicht genau weiß, was zu tun ist, am schlimmsten ist immer, wenn man gar nicht hilft. Ein bisschen etwas tun, um zu helfen, kann man immer. Zumindest sollte man immer und sofort den Notarzt rufen (112).

Unterlassene Hilfeleistung ist in Deutschland auch strafbar.

Weiterführende Informationen und Web-links* von Wikipedia.org:

<http://www.drk.de/angebote/erste-hilfe-und-rettung/erste-hilfe-online.html> (Erste Hilfe Informationen vom DRK)

<http://www.faz.net/dynamic/download/erstehilfe-net.pdf> (Erste Hilfe Leitfaden der FAZ - Frankfurter Allgemeinen Zeitung als Pdf - Download)

*Für den Inhalt der Seite ist allein der Betreiber verantwortlich. Der Inhalt wurde zur Zeit der Recherche geprüft. Für eventuelle Änderungen nach diesem Zeitpunkt wird keine Haftung übernommen. ■

ko

Entspannung

Stress kann zu vielen Problemen führen. Innere Unruhe, Nervosität, Depressionen und andere Gesundheitsbeschwerden können mit einem Übermaß an Stress verbunden werden. Klar ist deshalb, dass Entspannung wichtig ist. Selbst in der Psychotherapie werden Entspannungsmethoden benutzt und gelten allgemein als gut für die seelische Gesundheit. Doch wie kann man sich am

besten entspannen und den Stress vorbeugen?

Ziele bei der Entspannung liegen auf körperlicher und geistiger Ebene. Auf körperlicher Ebene soll der Blutdruck verringert, der Herzschlag verlangsamt und der Sauerstoffverbrauch verringert werden. Auf geistiger Ebene soll ein Gefühl der Gelassenheit und Zufriedenheit hervorgerufen werden.

Hier ist nun eine Übersicht verschiedener Methoden, wie man es sich quasi „antrainieren“ kann, sich besser zu entspannen.

Autogenes Training ist eine Übung, die sich hauptsächlich mit dem Geist beschäftigt. Der Übende soll sich hierbei auf bestimmte Vorstellungen konzentrieren wie: „Die Arme und Beine sind schwer.“ oder „Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.“ Dabei sollen diese Vorstellungen Einfluss auf den Körper nehmen.

Progressive Muskelentspannung hingegen ist eine mehr körperliche Übungsmethode. Der Übende soll einzelne Muskelgruppen anspannen und wieder lösen. Dabei ist es wichtig, dass der Übende ein Gefühl für den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung entwickelt.

Die Achtsamkeitsmeditation ist die Form der Meditation, die am besten bekannt ist. Bei dieser Meditationsmethode sitzt man meist in aufrechter Position und es gilt, sich Achtsamkeit über körperliche, seelische und geistige Phänomene zu verschaffen.

Das Yoga ist ebenfalls eine weit verbreitete Entspannungsmethode. Sie verbindet die Achtsamkeitsmeditation mit Körperhaltungen, die besagte Achtsamkeit praktizieren sollen und Atemübungen, die die Entspannung bewirken sollen.

Hypnose dürfte auch vielen bekannt sein. Ohne einen Helfer kann man zur Entspannung Selbsthypnose praktizieren. Das Autogene Training ist eine der Methoden zur



Selbsthypnose. Ziel ist es, sich in einen Zustand der Trance zu bringen.

Imaginative Verfahren, wie Fantasiereisen oder Visualisierungen werden als Oberstufe des Autogenen Trainings gesehen. Auch hier ist es Ziel, dass der Übende sich durch die Erzählungen ein angenehmes, mentales Bild schafft.

Biofeedback ist eine eher moderne Methode der Entspannung. Hierbei werden Körpervorgänge, die man normalerweise nicht mitbekommt, visuell oder akustisch zurückgemeldet. Der Übende soll sich nun aktiv seiner Körpervorgänge bewusst werden und diese dadurch besser regulieren lernen können.

Es gibt also viele Entspannungsmethoden, welche dann aber auch regelmäßig geübt werden sollten. Ein geringfügiger Entspannungseffekt kann meist sofort erzielt werden, doch für langwierige Effekte sollten diese Übungen regelmäßig gemacht werden. Das Ergebnis ist meist eine allgemein gelassene Haltung, wodurch der Stress auch niedrig gehalten wird. ■

st

NRW- Fakten

Unser schönes Nordrhein-Westfalen zählt ca. 17,6 Mio. Einwohner und ist flächenmäßig das viertgrößte Bundesland, welches im Jahr 1946 von der britischen Besatzungsmacht gegründet worden ist. Hervorgegangen ist NRW aus preußischer Provinz Westfalen, aus dem Nordteil preußischer Rheinprovinz (Nordrhein) und dem Land Lippe.

Einwohnerreichste Stadt ist die Karnevalshochburg Köln, in der auch „die Sehenswürdigkeit“ NRW's steht, nämlich der Kölner Dom.

Kulturell unterteilt man NRW in den Landesteil Rheinland und den Landesteil Westfalen und Lippe. Dies macht sich auch im Sprachgebrauch bemerkbar: als Dialekte

bezeichnet man Ruhrdeutsch, klar im Ruhrgebiet, fränkische Dialekte im rheinischen Landesteil und in Westfalen-Lippe westfälische Dialekte. Hinzu kommen Dialekte aus der Bevölkerungsgruppe der Menschen mit Migrationshintergrund, die zu einem identitätsbildenden Charakter beitragen.

Das Ruhrgebiet oder auch Ruhr-Ballungsgebiet, Europäische Kulturhauptstadt 2010 ist mit rund 10 Mio. Einwohnern eine der 30 größten Metropolregionen der Welt. Namensgebend für diese Region ist der Fluss. Quelle ist die „Ruhrquelle“ nahe Winterberg im Rothaargebirge der 219,3km lange Fluss mündet bei Duisburg-Ruhrort in den Rhein.

Essen liegt nahezu zentral in diesem Ballungsgebiet – angrenzende Städte sind Bottrop, Gelsenkirchen, Bochum, Hattingen, Velbert, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen. Zum Ruhrgebiet gehört auch noch Dortmund.

In NRW wird Fußball auf sehr hohem Niveau gespielt – in der laufenden Saison sind gar 6 von 18 Vereinen im Fußball Oberhaus (1. Bundesliga). Zu erwähnen sind ganz klar die beiden rivalisierenden Fußball-Dinos Borussia Dortmund und Schalke 04.

Zum Entspannen ist der Baldeneysee

ideal. Schnell zu erreichen mit der S-Bahn (Haltestelle Hül) oder aber mit dem Bus. Die Anfahrt mit dem PKW gestaltet sich auch als einfach, da ausreichend Parkplätze vorhanden sind. Entlang des Sees fährt die „Weiße Flotte“ (MVG). Fußnah von der Haltestelle „Hül S“ ist auch die namensgebende Villa Hül – der Besuch ist allerdings kostenpflichtig. Die Villa Hül einst Familiensitz der





Krupps ist heute Museum und Veranstaltungsräumlichkeit.

Völlig kostenloses Sight-Seeing ist das Glockenspiel am Deiterhaus in der Innenstadt von Essen. Viertelstündlich ertönt ein sogenannter Westminsterschlag, jede Stunde wird vom Bergmann angeschlagen. Folgend werden bekannte Volkslieder angespielt. Außerdem muss man mal den Rheinturm in Düsseldorf (Eintritt: 3,60€) und in Bonn das Haus Der Deutschen Geschichte gesehen haben.

Angrenzende Staaten NRW's sind die Niederlande und Belgien – dies macht sich auch bei den zahlreichen Besuchern aus dem Ausland, die vorwiegend aus den BeNeLux-Staaten kommen, bemerkbar.

Angrenzende Bundesländer sind Niedersachsen, Hessen und Rheinland-Pfalz.

NRW zählt 14 Naturparks und den Nationalpark Eifel.

Zu den deutschen Mittelgebirgsregionen gehören das Weserbergland, das Rheinische Schiefergebirge, die linksrheinische Eifel, das Bergische Land und das Sauerland. Man spricht von einer typischen Natur im mitteleuropäischen Naturraum. Vier Flüsse führen durch das Land, nämlich die Lippe, die Ems, die Ruhr und der größte Fluss der BRD, der Rhein.

Ein Mix aus hoher Siedlungsdichte, vielen Industriezentren, land- und forstwirtschaftlicher Nutzung, aber auch des Straßennetzes ist Grund, dass die Flora (Bestand an Pflanzenarten) und Fauna (Gesamtheit aller Tierarten) bedroht ist, wie in kaum einer Region Europas.

Der Flughafen Düsseldorf zählt zu den drei größten Flughäfen Deutschlands. Ein weiterer „großer“ Flughafen ist der Konrad Adenauer Flughafen Köln-Bonn. Größter Containerumschlagbahnhof Deutschlands für kombinierten Frachtverkehr, also Schiene/ Straße ist der Bahnhof Köln Eifel. In Bochum steht das Deutsche Eisenbahnmuseum.

NRW ist autobahntechnisch sehr gut vernetzt – gar 14 Autobahnen verlaufen durch das Land und weitere zahlreiche Bundesstraßen. Fünf Regierungsbezirke werden von

der Landeshauptstadt Düsseldorf geleitet: Arnsberg, Detmold, Düsseldorf, Köln und Münster. Aktuell regierende Koalition ist Rot-Grün- die nächste Landtagswahl ist 2017, also alle 5 Jahre.

Nordrhein-Westfalen zählt 396 Kommunen und 29 Großstädte (von insgesamt 76 deutschen Großstädten).

Die Arbeitslosenquote liegt bei 8,2% und ist somit über den bundesdeutschen Durchschnitt. Auf 2,12 Personen kommt der Durchschnittshaushalt in NRW (letzte Berechnung: 2006). Kaum zu glauben aber wahr, das Bruttoinlandsprodukt (BIP) NRW's beträgt 22%, dies ist die höchste Wirtschaftsleistung eines Bundeslandes.

Dem Wirtschaftsmagazin Fortune nach sind vier der hundert umsatzstärksten Unternehmen in NRW.

In NRW gibt es auch zahlreiche Universitäten – sehr renommierte sind unter anderem die RWTH Aachen, Westfälische Wilhelms Universität Münster und die Universität zu Köln aber auch einige private Universitäten.

Größte religiöse Gruppe sind Gläubige der römisch-katholischen Kirche mit 40%, der Anteil der Konfessionslosen beträgt 25%.

In der Landeshauptstadt Düsseldorf ist eine Börse ansässig. In der Altstadt von Düsseldorf ist die ganze Woche über „was los“. In der Messestadt Düsseldorf finden das ganze Jahr über wichtige Internationale Messausstellungen statt.

In Bottrop hingegen steht der *Movie Park* - definitiv einen Besuch Wert. Der Freizeitpark gibt Einblicke in die Entstehung des Films und andere Themenwelten aber auch zahlreiche Achterbahnen.

Das Sea Life Centre in Oberhausen ist eine Aquarium Attraktion und stellt den Ozean Atlantik dar. Abgesehen davon gibt es das große und gut besuchte Einkaufszentrum CentrO Oberhausen aber auch das Gasometer, wo Ausstellungen stattfinden ist einen Besuch wert.

Das Deutsche Bergbaumuseum in Bochum ist eines der meistbesuchten Museen im Ruhrgebiet. Dort kann man „unter Tage“ sich ein authentisches Bild



davon machen, welchen Arbeitsbedingungen die Bergleute ausgesetzt waren. Sonst kann man in Bochum im Bermuda3eck in zahlreichen Cafés/ Kneipen „einen Trinken gehen“.

Kulinarisch gibt es in NRW so einiges. Die eigentliche Hausmannskost wird in rheinischer und westfälisch-lipper Küche unterteilt. Die einzelnen Gerichte aufzuzählen und entsprechend zu erläutern würde den Rahmen des Artikels sprengen.

Ein wahrer Geheimtipp ist die Messe gamescom in Köln – eine Konsolen-/ Computerfachausstellung. Entweder man besucht diese oder man benutzt die Eintrittskarte als Fahrausweis, um mit dem ÖPNV nach Köln zu gelangen.

Seit Einbruch der Montanindustrie (Aufbereitung und direkte Weiterverarbeitung) in den 1960er Jahren vollzieht sich im Zuge der Globalisierung ein flächenmäßiger **Strukturwandel**. So sind z.B. einige stillgelegte Zechen nun Ausstellungsorte.

Vor der Wiedervereinigung von BRD und DDR war Bonn, von 1949-1990 Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschland. Bis 1999 sogar Regierungssitz der beiden wiedervereinigten Staaten.

Bekannte Persönlichkeiten sind unter Anderem Beethoven (Köln), Komponist, Schumacher (Hürth), Formel 1- Rekordweltmeister, Heinemann (regierender Bürgermeister in Essen), Bundespräsident, Röntgen (Remscheid), Physiker und Adenauer (Köln), 1. deutscher Bundespräsident.

Alle Feier-/ Urlaubstage :) in NRW: Neujahr, Karfreitag, Ostern, Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Tag der Deutschen Einheit und Weihnachten, Fronleichnam und Allerheiligen. ■

mib

Gelbe Würmer

Zugegeben: Sie sind nicht immer gelb, diese Würmer, die durch Essen kriechen. Manche sind weiß, andere lila, andere schwarz, manche sogar richtig bunt. Doch die meisten sind gelb.

Ein fröhliches, intensives Gelb.

Forscher, die sich jahrelang mit diesen Würmern beschäftigt haben, stellten mehrere Theorien auf. Zum Beispiel die, dass die Würmer sich ausschließlich auf ganz festen Wegen durch Essen bewegen. Dies scheint zu stimmen; abseits der bekannten Wege wurden die Würmer noch nie gesehen.

Eine andere Theorie behauptet, dass die Würmer zu festen, regelmäßigen Zeiten durch Essen kriechen. Dies trifft oft zu, doch nicht immer. Bei Schnee kommen sie oft nicht aus ihren Löchern, Höhlen, Gruben oder wo immer sie hausen mögen. Bei Eis ebenfalls nicht. Bei starkem Regen nicht. Bei Sturm nicht. Sogar bei schönstem Wetter taucht der eine oder andere Wurm nicht auf. Die Forscher können sich dies nur schwer erklären, denn wie ernähren sich die Würmer in dieser Zeit? Wovon leben sie?

Rätselhaft.

Ein anderes Rätsel sind die Töne, die die Würmer manchmal von sich geben: ein lautes, grelles Klingeln. Einige Forscher sind der festen Überzeugung, dies ist ein Hilfeschrei, weil der Wurm gleichzeitig mit dem lauten Ton ungewohnt schnell zum Stehen kommt. Andere Forscher hingegen glauben fest, das Klingeln ist ein Paarungsruf. Doch geben diese Forscher zu, dass selbst sie nicht wissen, ob nun das Männchen oder das Weibchen diesen Paarungsruf ausstößt. Es ist nicht einmal sicher, wie sich feststellen lässt, welcher Wurm männlich und welcher weiblich ist. Ein Forscher behauptete, dass die Würmer eingeschlechtlich sind, doch seine Theorie wurde als „unmöglich“ nieder geschrien.

Die Menschen von Essen jedoch lieben ihre gelben Würmer. Oft bleiben sie am Straßenrand stehen (manchmal auch auf speziellen „Inseln“ mitten auf der Straße) und warten mehr oder weniger geduldig, bis ihr Lieblingswurm erscheint. Die Würmer haben offensichtlich keine Angst vor Menschen, denn sie bleiben stehen und laden die Men-



schen ein, in ihrem Bauch mitzureisen. Ein Verhalten, das viele Forscher in tiefste Verwirrung stürzt, denn welcher Mensch lässt sich freiwillig von einem Wurm fressen?

So kriechen sie weiter durch Essen, mal oberirdisch, mal auf versteckten Wegen unter der Erde, die nur wenige Menschen jemals zu Gesicht bekommen haben. Viele Rätsel geben sie noch auf, und viele Mythen ranken sich um sie. Doch die Menschen der Stadt lieben sie, und das sollte genügen. ■

thka

Beliebte neue Sportart

Eine neue Sportart erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Das sogenannte Verschließen ist deshalb so beliebt, weil es nicht nur Geschick und Schnelligkeit verlangt, sondern dabei auch relativ unkompliziert ist. Zusätzlich braucht es dabei wenig Sonderausrüstung und man kann diesen Sport immer und überall, auch in normaler Alltagskleidung betreiben.

Um eine Runde Verschließen zu spielen, braucht es mindestens zwei Spieler. Der erste ist der Verschließer, welcher ein handelsübliches Vorhängeschloss benötigt, wie hier abgebildet.

Mit diesem Schloss alleine kann man allerdings noch nicht viel anfangen; hier kommt der Mitspieler dazu. Der Mitspieler benötigt einen anderen Artikel, der sich aus irgendeinem Grund an Beliebtheit erfreut, nämlich einen Ohrtunnel. Viele haben so einen sicher schon gesehen, doch hier noch eine Erklärung: Ein Ohrtunnel ist für diejenigen, denen ein Piercing nicht extrem genug ist. Hierbei wird ein Loch ins Ohrläppchen gestanzt und ein Ring eingeführt.



Viele können sich nun sicher schon ungefähr ausmalen, wie eine Partie Verschließen gespielt wird. Das Spiel ist in zwei Phasen unterteilt:

In der ersten Phase muss sich der Verschließer an seinen Mitspieler heranschleichen und möglichst unauffällig das Vorhängeschloss an einem der getunnelten Ohren anbringen.

In der zweiten Phase, muss der getunnelte nun den Verschließer fangen, der nun mit dem Schlüssel wegrennt. Das Spiel ist beendet, wenn der Getunnelte den Verschließer fängt und ihm den Schlüssel abnimmt, oder wenn der Verschließer entkommt.

Durch die Spannung beim Anschleichen und wegrennen, ist dies der ideale Sport für alle, die ein wenig Nervenkitzel suchen. Auch Zuschauern gefällt es sehr, sich dieses Spektakel anzusehen.

Während die Zwei-Spieler Variante die üblichste ist, kann man auch mit mehreren Verschließern spielen, die den Schlüssel während der Verfolgungsjagd an die anderen weitergeben wie beim Staffellauf.

Der Verschließer kann auch mehrere Vorhängeschlösser mitnehmen und sehen, wie viele Ohrtunnel er am Tag verschließen kann, bevor er gefangen wird.

Der derzeitige Weltrekord liegt bei sieben verschlossenen Ohrtunneln. Wer diesen Rekord brechen will, sollte also mindestens acht Schlösser mitnehmen.

Es wird auch geraten, immer Ersatz dabei zu haben, falls ein Schloss verloren geht. Verschließen ist ein sehr intensives Spiel, bei dem es häufig dazu kommen kann, dass vielleicht mal ein Schlüssel verloren geht. ■

st



Buchtipp

Tod im Brunnen

Istanbul. Auf dem Cover von „Rot ist mein Name“ sieht man einen Mann mit Turban, der eine Schreibtafel in der Hand hält. Dieser Mann ist ein Kalligraph, also jemand der auf Buchillustrationen spezialisiert ist. Kalligraphie ist ein traditionelles Handwerk im Nahen Osten, auch im Istanbul des Jahres 1591, in dem Orhan Pamuk seinen Roman angesiedelt hat.

Trotzdem handelt es sich bei „Rot ist mein Name“ nicht um einen historischen Roman. Wie schon beim „Schwarzen Buch“ kann man „Rot ist mein Name“ als Krimi lesen.

Der Roman dreht sich um die Frage der Perspektive. Zu Beginn der Geschichte wird ein Kalligraph, Fein Effendi, tot in einem Brunnen aufgefunden. Der Erzähler der Geschichte. Er ist nicht der einzige Erzähler, Kalligraphen arbeiten an Figuren, diese erwachen zum Leben und spinnen den Faden weiter. Der Roman ist eine Collage, aus subjektiven Ansichten verschiedenster Figuren und Charaktere.

Darf ein Kalligraph, der in den Werkstätten des Sultans arbeitet, die Perspektive benutzen? Darf er einen Gegenstand im richtigen Verhältnis darstellen?

Die Benutzung der Perspektive in der Renaissance Italiens fällt zusammen mit dem Beginn der modernen Gesellschaften in Westeuropa. Leonardo Da Vinci, Michelangelo, Raffael und viele andere Künstler machen sich die Perspektive zunutze. Würde die Nutzung der Perspektive durch die osmanischen Kalligraphen ihre Welt verändern?

Können beide Stile miteinander verbunden werden?

Fazit: Was als Krimi und Liebesgeschichte daherkommt behandelt in Wirklichkeit die Gegenwart und die Zerrissenheit des Individuums zwischen Tradition und Moderne.

Orhan Pamuk, Rot ist mein Name, Fischer Taschenbuch Verlag 2003 ■

Buchtipp

Eine Geschichte des Lesens

Was tun Sie gerade? Sie entziffern schwarze Zeichen auf weißem Grund, bringen sie in eine Folge und hoffen, dass das ganze Sinn ergibt.

Lesen: eine Tätigkeit die die Menschen seit mittlerweile 4 Jahrtausenden beherrscht.

In einer griechischen oder römischen Bibliothek hätten wir uns über den Lärm beschwert, während wir uns ein paar Jahrhunderte später über die Übergrößen der Bücher beklagt hätten.

Wesentlich für das Lesen ist die Entstehung der Satzzeichen. In einer antiken Schriftrolle oder einem mittelalterlichen Psalter hätten wir gar nichts gelesen. Hier wird nämlich ein Text ohne Wörtertrennung und ohne Satzzeichen abgebildet. Der Grund dafür ist das Vorlesen, welches mit der Verbreitung der Fähigkeit zu Lesen und der Verbreitung des leise Lesens in Beziehung steht.

Lesen ist eine kreative Tätigkeit, Stichwort: Kopfkino. Wobei es unerheblich ist wie man liest. Zigarrendreher auf Kuba, denen man im 19. Jahrhundert vorlas, weil ihre Arbeit stupide und gleichförmig war konnten große Teile der ihnen vorgetragenen Literatur nur durch das Zuhören auswendig. Ob bei ihnen der Wunsch bestand, Lesen zu lernen ist nicht überliefert.

Alberto Manguel, Eine Geschichte des Lesens, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 2012 ■



Das Leben mit meinem Hund

Die Ärztin hatte Recht: seitdem ich meinen Superhund habe, hat sich mein Blutdruck verbessert. Denn mit Hund MUSS man mehrmals pro Tag raus an die frische Luft.

Mein Hund hat Trennungsängste, da er von seinen Besitzern nach 7 Jahren abgegeben wurde. Die ersten Tage waren schlimm, er ist mir nicht von der Seite gewichen. Inzwischen hat sich das gebessert. Aber wenn ich einkaufen muss und ihn anleine lasse, bellt er wie verrückt. Er denkt immer, dass ich ihn auch verlasse.

Jeden Morgen weckt mich Charly, indem er meine Hand ab schleckt. Das heißt soviel wie: steh auf, ich muss raus. Während ich mich langsam aus dem Bett quäle, freut sich mein Hund riesig auf mich. Das Hochspringen und um die Beine laufen nimmt kein Ende.

Während ich mich fertig mache, wartet Charly geduldig auf mich. Dann geht es raus. Er läuft immer vor, dreht sich um und wartet auf mich. Alles muss beschnüffelt werden. Irgendwann findet er auch die geeignete Stelle um sein Geschäft zu verrichten. Das wird natürlich in eine Tüte zum entsorgen gepackt.

Alle im Haus kennen Charly, denn er begrüßt sie alle schwanzwedelnd, als wären sie die besten Freunde. Meine Nachbarin sagte mir neulich, dass ich, seit ich Hundebesitzerin bin, viel aufgeschlossener bin. Das höre ich doch gerne. Mit Hund kommt man immer mit anderen Leuten schnell ins Gespräch, erst Recht wenn er so niedlich ist wie meiner.

Kleine Kinder mag er nicht so gerne, aber ab vier Jahren aufwärts ist das kein Thema mehr. Kinder mögen aber Charly, das ist ein kleines Problem. Ich muss immer aufpassen,

dass sie ihm nicht zu nahe kommen, weil er dann knurren könnte.

Meine Freunde lieben meinen Hund, weil er so menschenfreundlich ist. Er lässt sich nur zu gerne streicheln und stupst einen an, wenn man damit aufhört. Charly läuft neugierig in der Wohnung herum und inspiziert alle Räume, aber er kommt immer schnell zu mir zurück.

In meiner Wohnung geht er häufig zu seinem Lieblingsspielzeug: einen Kauball. Er stupst ihn mit der Pfote oder der Nase an. Manchmal nimmt er ihn auch ins Maul und wirft ihn weg. Dann folgt ein leises wuffen, bis ich ihn jage, um den Ball zu bekommen. Er gewinnt natürlich immer. Das ist lustig mit anzusehen.

Er war die letzte Zeit oft mit Durchfall und Erbrechen beim Tierarzt. Dort hat er immer zwei Spritzen bekommen. Eine Antibiotika und eine Spritze, um den Darm zu beruhigen. Wenn er dann nach Hause kommt, rennt er wie besessen hin und her und wälzt sich auf den Boden. Ich bin immer wieder erstaunt darüber.

In Sachen Tierarzt / Medikamente ist er ganz einfach gestrickt. Er nimmt alle Medikamente problemlos. Mal packe ich sie in Leberwurst, mal in Mortadella oder er schleckt sie einfach auf, weil er glaubt es handelt sich um ein Leckerli. Das klappt auf jeden Fall immer wieder. ■



Zwei Verfassungen im Vergleich

Grundgesetz und Weimarer Reichsverfassung

Eines fällt sofort auf: Der Grundrechtskatalog. Im Grundgesetz umfasst er die ersten 19 Artikel. In der Weimarer Reichsverfassung steht er im Anhang.

Damit sind aber noch lange nicht alle Unterschiede beschrieben: Ein großer Unterschied machen die Elemente direkter Demokratie aus. Im Grundgesetz fehlen sie komplett, während die WRV [Weimarer Reichsverfassung] die Wahl des Reichspräsidenten, sowie Volksbegehren und Volksentscheide vorsieht.

Die Fünfprozenthürde des Grundgesetzes fehlt in der Weimarer Reichsverfassung ebenfalls.

Die Rolle des Staatsoberhauptes, im Grundgesetz des Bundespräsidenten, in der WRV des Reichspräsidenten ist ebenfalls unterschiedlich geregelt. Während der Bundespräsident weitestgehend nur repräsentative Aufgaben ausführt, kann der Reichspräsident in die Politik eingreifen. Wesentlich dabei ist der Artikel 148 WRV. Er wird am Ende der 20er Jahre und zu Beginn der 30er Jahre die Grundlage für die sogenannten „Präsidialkabinette“. Ein Reichskanzler ohne Mehrheit im Reichstag regiert mit Hilfe von Artikel 148 WRV in Abhängigkeit vom Reichspräsidenten. Auch das erste Kabinett Hitlers ist ein Präsidialkabinett, das allerdings schnell darüber hinaus geht. Eigentlich diente Artikel 148 WRV dazu, gegen Staatsnotstände eingesetzt zu werden. Zum Beispiel gegen den Kaap-Lüttwitz-Putsch im Jahre 1921. Artikel 148 WRV war der Ausdruck des Misstrauens der Weimarer Nationalversammlung gegenüber den Parteien.

Im Gegensatz zum Grundgesetz besitzt die Weimarer Reichsverfassung Elemente direkter Demokratie: Volksentscheid und Volksbegehren konnten die Bürger direkt an

der Gesetzgebung teilhaben. Artikel 74 Absatz 3 sah einen Volksentscheid vor, wenn mindestens 10 Prozent der Bevölkerung einen Volksentscheid wünschte.

Das Grundgesetz entsteht auf dem Verfassungskonvent in Herrenchiemsee und wird im Parlamentarischen Rat 1949 verabschiedet. Während die WRV auf der Nationalversammlung in Weimar 1919 verabschiedet wird. Beide basieren auf der Verfassung, die das Parlament der Revolution von 1848 in der Frankfurter Paulskirche verabschiedet.

1989 tritt die DDR dem Wirkungsbereich des Grundgesetzes bei. Auf diese Weise umgeht man das Problem, dass eine Nationalversammlung tagen müsste und diese logischerweise für den neuen Staat, auch eine neue Verfassung schaffen sollte. Schließlich gibt die Bezeichnung „Grundgesetz“ zu verstehen, dass es sich bei dieser Verfassung um ein Provisorium handelt. Ein Provisorium, das sich bewährt hat.

Das Grundgesetz zieht seine Lehren aus der Weimarer Republik: repräsentative Aufgaben für den Bundespräsidenten, Fünfprozentklausel, personifiziertes Mehrheitswahlrecht und Parteien werden als Institutionen im Grundgesetz festgeschrieben. Dazu kommen noch die Einklagbarkeit der Grundrechte und die Unveränderlichkeit des Staatsaufbaus.

Parteien kommen in der WRV nicht expliziert vor und ihr Ansehen in der Weimarer Republik ist bescheiden. Durch das Fehlen einer Fünfprozentklausel sind im Parlament der Weimarer Republik eine Vielzahl von kleinen Parteien vertreten und durch Mehrparteienkoalitionen sind die Regierungen der Weimarer Republik nicht besonders stabil. Von den 200 Parteien der Weimarer Republik stehen nur drei für die Republik ein: SPD, Zentrum und DDP. Die drei Parteien sind die sogenannte „Weimarer Koalition“. Sie verliert in der zweiten Hälfte der 20er Jahre ihre Mehrheit im Parlament.



Das Grundgesetz und die frühe Bundesrepublik ziehen daraus ihre Konsequenzen: Parteien werden im Grundgesetz explizit als Institutionen erwähnt. Während die neuen Parteien in der BRD: CDU; CSU und FDP sich nicht mehr als Klientelparteien verstehen, sondern als Volksparteien. Also alle vertreten wollen, nicht nur eine bestimmte Gruppe.

Ähnlich verhält es sich mit der Abhängigkeit der Regierung. In der Weimarer Republik ist sie dem Reichspräsidenten verantwortlich. Dem gegenüber ist die Bundesregierung dem Parlament verantwortlich. In der Bundesrepublik haben die Bundesländer im Bundesrat, mehr Einfluss als die Länder im Reichsrat der Weimarer Republik. Ein Misstrauensvotum geht vom Parlament aus, nicht vom Bundespräsidenten. Obwohl Kanzler Schröder, während seiner Amtszeit gezeigt hat, wie man ein Misstrauensvotum künstlich für seine Zwecke verwenden kann.

Ebenfalls Konsequenzen aus den Erfahrungen mit Weimar hat die Wahl des Bundespräsidenten: In der Weimarer Republik wird der Reichspräsident für 7 Jahre gewählt und ist danach wieder wählbar. In der BRD wird der Bundespräsident für 5 Jahre gewählt und ist nur einmal wieder wählbar.

Heute leben wir in der Berliner Republik, deren Probleme nicht mit denen der Weimarer Republik zu vergleichen sind.

Eberhard Kolb, Die Weimarer Republik, Oldenburg Verlag, München 2009

Eberhard Kolb, Walter Mühlhausen (Hrsg.), Demokratie in der Krise, Parteien im Verfassungssystem der Weimarer Republik, Oldenburg Verlag, München 1997

Ursula Büttner, Weimar, Die überforderte Republik, Leistung und Versagen in Staat, Gesellschaft, Wirtschaft und Kultur, Klett - Cotta. Stuttgart 2008 ■

„Menschen neigen zu der Vorstellung, gleichzeitige Ereignisse seien kausal miteinander verknüpft, obwohl sie in Wirklichkeit voneinander unabhängig sind“

Magazin Gehirn & Geist, 2009

Aberglaube

Verschütte kein Salz, kreuze nicht den Weg einer schwarzen Katze, laufe nicht unter Leitern hindurch. Jeder hat sicher schon davon gehört, was so alles Pech bringen soll oder was Glück bringen soll.

Der Begriff Aberglaube entstand im 15. Jahrhundert und wurde vom Missglauben abgeleitet. Dies stand für Glaubenspraktiken, die von dem „richtigen“ christlichen Glauben abwichen und daher als ketzerisch galten. Abergläubische Praktiken zeugten von einem fehlenden Vertrauen an den Schutz durch Gott und galten als heidnisch. Männer und Frauen die solch abergläubischen Ritualen folgten, wurden im Mittelalter oft als Hexen und Zauberer verbrannt. Auch die zu der Zeit aufkommenden Naturwissenschaften wurden als Aberglaube abgestempelt.

Im heutigen Alltag, bezieht sich der Aberglaube auf Regelwissen, welches sich nicht beweisen oder belegen lässt. Er entsteht durch die Verknüpfung von Ursache und Wirkung, auch wenn die Ereignisse unabhängig voneinander sind.

Wenn also jemanden an einem Freitag den 13. etwas schlechtes passiert, kann es durchaus sein dass in dieser Person der Aberglaube geweckt wird, dass der Freitag der 13. ein Unglücksdatum ist. Eine weitere moderne Form des Aberglaubens, ist zum Beispiel der Glaube dass vielleicht ein bestimmtes Accessoire oder Kleidungsstück einem Glück bringt.

Psychologisch gesehen, können solche Glücksbringer in bestimmten Situationen sogar wirklich helfen. Wer zum Beispiel daran glaubt, dass ihm sein liebstes paar Socken Glück bei einem Vorstellungsgespräch bringt, kann sich dadurch motivieren und besser performen.



sprach bringt, wird mit viel mehr Selbstvertrauen und Sicherheit in das Gespräch gehen, was bei Vorstellungsgesprächen immer einen Bonus liefert. Wer allerdings Salz verschüttet hat und nun glaubt er wäre vom Pech verfolgt, wird natürlich nervöser sein und sich wegen der Gedanken an dem, was ihm passieren könnte abgelenkt. Durch die nun fehlende Konzentration, ist man dann natürlich anfälliger für Unfälle.

In der heutigen Zeit wird Aberglaube allerdings oft mit fehlender Bildung in Verbindung gebracht. Wer an „so einen Schwachsinn“ glaubt, gilt oft als dumm. Dabei fallen auch diejenigen, die diese Menschen als solche dahinstellen oft in Aberglauben ab. Für ein Beispiel denke man nur mal an den Satz: „Ich drück dir die Daumen.“ Den wahrscheinlich die meisten schon mindestens ein mal benutzt haben.

Eine weitere Art von Aberglauben, der auch in der heutigen Zeit weit verbreitet ist, sind Methoden die Zukunft vorherzusagen. Das Beispiel, dass viele wohl am besten kennen, ist das Horoskop. Dabei wird das Sternzeichen verwendet um vorherzusagen, worauf man sich einstellen sollte.

Jede Kultur hat ihre eigenen Aberglauben. Während die Zahl 13 im Westen die bekannteste Unglückszahl ist, so wird in China, Korea und Japan die 4 als solche gesehen. Grund dafür ist, dass die Zahl 4 so ähnlich in deren Sprache ausgesprochen wird, wie das Wort Tod. Aus diesem Grund, wird bei Feierlichkeiten die Zahl 4 vermieden und in Gebäuden wird bei der Nummerierung der Stockwerke ebenfalls die Zahl 4 umgangen oder ausgelassen.

Weitere bekannte Unglücksbringer ist die schwarze Katze. Auch hier rührt dieser Glaube aus dem Mittelalter, wo Katzen Begleiter von Hexen und Diener des Teufels waren. Ironischerweise galten Katzen in vielen anderen Bereichen als Zeichen des Glücks. Anfänglich im antiken Ägypten, wo Katzen in Verbindung mit der Göttin Bastet gebracht wurden. Außerdem war die ver-

suchte Ausrottung der Katzen im Mittelalter der Grund, warum Ratten sich so frei vermehren konnten und zur Pest führten.

Scherben selbst, sollen trotz des bekannten Spruchs „Scherben bringen Glück“ nicht unbedingt die Glücksbringer sein. Eher soll das Geräusch zerscheppernden Geschirrs das sein, was böse Geister erschreckt. Dabei bildet der Spiegel natürlich eine Ausnahme. Das rührt daher, dass der Spiegel die Seele des Betrachters beherbergen soll. Nach dem Bruch eines Spiegels, soll es sieben Jahre dauern bis diese wieder geheilt ist.

Bei der Leiter war eine These, dass der persönliche Schutzgeist auf dem Kopf ruhte. Ging man dann unter einer Leiter hindurch, stieß man diesen damit von sich. Eine realistischere Erklärung, wie die aus dem Mittelalter war, dass die Leitern damals sehr instabil waren. Ging man im falschen Moment unter einer her, so konnte es zu einem oft sogar tödlichen Unfall kommen.

Auch berühmt ist die Geisterstunde, von 0:00 bis 1:00 Uhr. Dies ist die dunkelste Stunde der Nacht und ihr wurde oft nachgesagt, dass die Geister der verstorbenen zu dieser Stunde wieder auf der Welt wandelten. Hexen wurde nachgesagt, dass sie sich um diese Stunde trafen.

Auch Zauberkünstler spielten schon damals mit dem Aberglauben. Zauberer von der Art wie David Copperfield spielen mit der Wahrnehmung ihres Publikums um Dinge zu tun, die unmöglich erscheinen. Dabei gibt es aber immer einen Trick, wie sich deren Zauber rational erklären lassen.

Auch wenn wir heute wissen, dass bei solchen Zaubern immer Tricks dabei sind, behält das ganze doch noch etwas magisches. Aus diesem Grunde gilt es unter Show-Magiern als Tabu, die Tricks zu verraten.

Der Aberglaube hat sich in der Geschichte der Menschheit stark entwickelt. In der heutigen Zeit gibt es immer mehr wis-



senschaftliche Erklärungen zu Phänomenen, die damals unerklärlich und übernatürlich schienen. Dadurch geriet auch der Aberglaube immer mehr in den Hintergrund. Doch heute, wie auch damals, gibt es immer wieder Leute, die doch an übernatürliche Symbole und Ursachen für Glück und Unglück glauben. Lieblingsgegenstände werden zu Glücksbringern, bestimmte Verhaltensweisen werden vermieden und so weiter.

Bevor man nun also einen abergläubischen Menschen als ungebildet darstellt, sollte man vielleicht überlegen, ob man nicht selbst einen kleinen Glücksbringer hat oder sich mal ansehen, was der Placeboeffekt ist. Es ist dabei überhaupt nichts Falsches, da schon oft erwiesen wurde, dass der Mensch zum übernatürlichen Denken neigt.

Außerdem sind es nicht nur Menschen, die dem Aberglauben verfallen können. Bewiesen hatte das ein Wissenschaftler namens Professor Burrhus Frederic Skinner. In einem Versuch beobachtete er acht Tauben, die durch ein automatisches System alle paar Sekunden ein Korn zu essen bekamen. Die Tauben entwickelten bestimmte Verhaltensweisen, die sie zwischen den Futterausgaben immer wieder wiederholten, da diese glaubten es hätte Einfluss darüber, wann sie wieder ein Korn bekamen... ■

st

Wertschätzung

Jeder kennt sie, jeder (oder zumindest die Meisten) suchen sie. Die Wertschätzung anderer Menschen. Es ist einfach ein gutes Gefühl zu hören, wenn andere die Eigenschaften und Talente schätzen und respektieren.

Wertschätzung findet auch hohe Wichtigkeit in der Arbeitswelt. Mitarbeiter, die sich nicht wertgeschätzt fühlen, haben niedrige

Motivation und Leistungsfähigkeit. Wer jeden Tag mit dem Gedanken: „Warum strenge ich mich überhaupt an?“ zur Arbeit geht, wird dementsprechend wenig Mühe in seine Arbeit stecken. Mitarbeiter, die sich hingegen wertgeschätzt fühlen, gehen mit viel mehr Energie an ihre Arbeit und sind viel eher bereit auch neue Ideen einzubringen.

Bei dem Thema Wertschätzung muss auch der Selbstwert mit angesprochen werden. Es ist sicher denkbar warum. Wem es an Wertschätzung anderer mangelt, dessen Selbstwert wird darunter leiden. Außerdem neigen Menschen mit hohem Selbstwertgefühl eher dazu, anderen gegenüber wertschätzend zu sein.

Die Wertschätzung, die von der Arbeit ausgehen kann, ist eine gute Quelle für ein gesundes Selbstwertgefühl. Man will jemand sein und der Beruf gibt einem ein deutliches Gefühl nützlich zu sein und einen Platz in der Welt zu haben. Langzeitarbeitslose neigen häufig zu Depressionen und einem geringen Selbstwertgefühl.

Nun ist es für Arbeitgeber natürlich von bestem Interesse, ihren Mitarbeitern diese Wertschätzung zu zeigen. Immerhin machen sie Verluste, wenn ihre Mitarbeiter nur schleppend an ihre Arbeit herangehen. Wo man nun denkt: „Dann immer schön loben wenn sie ihre Arbeit gut gemacht haben und fertig.“ ist es nicht so einfach. Während das Lob bei einigen Mitarbeitern hilft, könnte es bei anderen gar nicht wirken.

Es gibt hierfür die sogenannten „fünf Sprachen der Wertschätzung“, die von Arbeitgebern genutzt werden können und von denen Lob nur die erste ist. Sehen wir sie uns mal an:

1. Lob und Anerkennung:

Wahrscheinlich die Methode, die den meisten in den Sinn kommt wenn es um Wertschätzung geht. Ein paar nette Worte bei vollbrachter Leistung oder über gute Eigenschaften kann sehr effektiv sein.



2. Sich Zeit nehmen.

Das bedeutet, dem Mitarbeiter die ganze Aufmerksamkeit zu schenken, z.B. sollte man nicht weiter am Computer tippen, wenn der Mitarbeiter einem etwas sagen will, sonst wirkt man als hätte man an dem Mitarbeiter kein Interesse.

3. Hilfsbereitschaft.

Hier gibt es einige Spielregeln zu beachten, doch auch bei schwierigen oder vielen Aufgaben Hilfe anzubieten kann einen positiven Effekt auf die Motivation haben. Immerhin steht der Mitarbeiter nicht mehr alleine da.

4. Geschenke.

Kleine Anreize für das Erbringen von großen Leistungen. Als Beispiel könnte man einen Geldbonus für besondere Leistungen anbieten. Da haben die Mitarbeiter etwas, worauf sie hinarbeiten können. Falls es die Situation rechtfertigt, können auch persönlich abgestimmte Geschenke gemacht werden. Dabei ist es dann natürlich auch wichtig zu wissen, welcher Mitarbeiter auf welche Geschenke am besten anspringt.

5. Körperkontakt.

Hier muss man natürlich bedenken, den Körperkontakt so zu gestalten, dass man nicht wegen sexueller Belästigung angezeigt wird. Doch ein Schulterklopfen während einer Belobigung kann den Effekt nochmal deutlich erhöhen, oder ein Händeschütteln.

Bei diesen Methoden sollte man allerdings nicht zu großzügig sein. Kein Mittel der Wertschätzung wird wirken, wenn man quasi pünktlich seine „Lobrunden“ dreht, um mal eben jeden zu loben damit sie direkt weitermachen.

Eine Methode die oft Wirkung findet ist, Verantwortung zu überlassen. Ob es nun eine wichtige Aufgabe ist, oder die Leitung über ein Projekt, es gibt genug Aufgaben in einem Betrieb, wodurch sich ein Mitarbeiter wichtig fühlen kann. Zu dieser Art der Würdigung gehört auch, den Mitarbeitern zu erlauben Ideen einzubringen oder beim Vorstand

vortragen zu können.

Natürlich ist es dann wichtig, dass sich alle Führungskräfte daran halten. Von dem Chef eines Unternehmens, dass mehrere tausend Mitarbeiter hat, kann man nicht erwarten, wirklich allen persönlich Aufmerksamkeit schenken zu können.

Auch die anderen Mitarbeiter sind wichtig für das Wertschätzungsgefühl. Wer nur von Führungskräften geschätzt wird, könnte sich als bevorzugt fühlen.

Natürlich liegt ein kleiner Teil auch bei den Mitarbeitern selbst. Wer Wertschätzung will, der muss auch etwas dafür leisten. Es würde jedes Lob für die anderen Mitarbeiter nur hohl erscheinen, wenn auch derjenige der den ganzen Tag Solitär spielt ebenfalls belobigt wird. Außerdem dürfen sich die Mitarbeiter ruhig beschweren, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Leistung nicht ausreichend gewürdigt wird. ■

st

Neues Schwarz erfunden

Manche in der Gothic oder Metal Szene sagen vielleicht aus Scherz: „Ich höre dann auf Schwarz zu tragen, wenn sie eine dunklere Farbe erfinden.“ Nun ist dies nicht mehr länger nur ein Scherz.

Ein britisches Forscherteam taufte ihre Erfindung Vantablack. Es ist in der Lage mit Hilfe von Kohlenstoffnanoröhrchen bis auf 0.035% des sichtbaren Lichts zu absorbieren. Was das genau heißt? Dieses Schwarz ist zu dunkel um gesehen zu werden.

Ein Effekt den dieses schwarz hat ist, dass Konturen nicht mehr erkannt werden können. Würde man sich nun ein großes Tuch aus diesem Material über den Kopf ziehen, so würde jemand anderes einen nur als Loch in der Luft erkennen. Arme, Beine, Kopf



und sonstige Körperteile können dabei nicht mehr erkannt werden.

Dieses Material ist so schwarz, dass nur noch ein schwarzes Loch es an Dunkelheit überbieten kann, da dieses wirklich 100% des Lichts absorbiert. Wissenschaftler beschreiben es als äußerst irritierend, sich dieses Material anzusehen. Vom Vergleich her soll man das Gefühl haben, man sehe in ein tiefes, dunkles Loch.

Im Herstellungs-Prozess lässt man die Kohlenstoff-Nanoröhrchen auf einer Aluminium-Folie wachsen. Diese bilden dabei eine komplex strukturierte Kontur, in denen sich die Lichtteilchen fangen und zwischen den einzelnen Nanopartikeln so lange reflektiert werden, bis sie vollständig absorbiert sind.

Nun fragt man sich, was soll man mit diesem Superschwarz nun also machen? Was nun vielen in den Sinn käme wäre neue Kleidung für Metal Fans und Goths, doch es gibt noch praktischere Anwendungsmöglichkeiten.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Kalibrierung von Kameras. Nicht gewöhnliche Kameras wie die, mit denen man seine Urlaubsfotos schießt oder wie man sie standardmäßig in Smartphones einbaut, sondern die von Astronomen benutzten Kameras. Diese sollen nämlich möglichst genau unterscheiden können, was nichts ist und wo doch quasi ein Hauch von Licht scheint. Dadurch wird es möglich sein, weit entfernte Sterne noch genauer zu beobachten.

Aber nicht nur Astronomen sollen von diesem neuen Schwarz profitieren. Es wurde auch festgestellt, dass Vantablack Hitze besser leiten kann als Kupfer und eine viel höhere Zugkraft als Stahl besitzt. Da kann man schon gespannt sein, was mit diesem neuen Schwarz so alles angestellt wird.

Was natürlich auch eine gute Möglichkeit ist, die ACME auslegbaren Löcher, die viele vielleicht noch aus den Looney Toons kennen. ■

st



Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Redaktion:

ta, mib, smf, lh, mh, ati, thka, lk, rk, mjm,
beme, mn, ko, pf, sms, st, ms, wi
und weitere



Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

[www.essener-palette.de/
ZFJO/neues.html](http://www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html)

Essener Palette e.V.
Zentrum für Joborientierung



Copyright-Hinweis:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der **24. September 2014**.

Beiträge und Ideen werden gerne von der EDV-Abteilung entgegen genommen.

Kaufbar

Rellinghauser Straße 276 - 45136 Essen

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10 - 17 Uhr

Tel: 0201/10228426