

Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



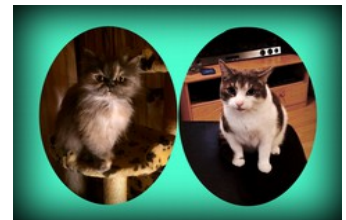
Aus dem Inhalt



Rezepte



Fahrradtour



Chila & Gizmo





Inhalt

Nützliches

Veranstaltungskalender.....	Seite 3
Kulturloge Ruhr in Essen.....	Seite 5
Ruhr Top Card.....	Seite 5
Spaghetti Carbonara.....	Seite 6
Crêpes.....	Seite 6
Werden Sie Schnäppchenjäger.....	Seite 7
Besser konzentrieren können.....	Seite 8
Versagensängste überwinden.....	Seite 11
Prüfungsängste.....	Seite 12

Reisen Nah & Fern

Industriekultur mit dem Rad.....	Seite 13
Hessen.....	Seite 14
Hamburg.....	Seite 15

Sport

Sport Kolumne.....	Seite 17
--------------------	----------

Unterhaltung

Buchtipps.....	Seite 18
----------------	----------

Vermischtes

Fahrradtour mit Hindernissen.....	Seite 19
Charly „on the rocks“.....	Seite 20
Chila und Gizmo.....	Seite 21
Fear of missing out.....	Seite 23
Sammelfieber.....	Seite 24
Impressum.....	Seite 26

Editorial

勘
定
に
合
っ
て
銭
足
ら
ず

„Die Rechnung stimmt,
das Geld nicht.“

jap. Sprichwort



Veranstaltungskalender



Stadt Essen und Umgebung Oktober 2014

Gewährleistung auf Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen

Essener Palette e.V.
Netzwerk für Arbeit und Beschäftigung



Was ?	Wo ?	Wann ?	Preis ?	Sonstiges
65. Essener Lichtwochen „Europa in Essen – Gastland Belgien“	Essener Innenstadt, vom Willy-Brandt-Platz über Kettwiger Strasse und Kennedy-Platz bis zur Viehofer Strasse Zu den Essener Lichtwochen erstrahlen in der Essener Innenstadt sechs Lichtbilder mit Themen aus dem Gastland (Belgien)	Ab 26. Oktober 2014 Montags bis Freitags ab 16:00 Uhr Samstags und Sonntags ab 14:00 Uhr (dann ist die Essener Innenstadt beleuchtet)	-	„Europa in Essen – Gastland Belgien“ – so lautet das Motto der 65. Essener Lichtwochen. Vom 26. Oktober 2014 bis 3. Januar 2015 erstrahlen in der Essener Innenstadt sechs Lichtbilder zu Themen aus dem Gastland Belgien. Die Essener Lichtwochen gehen später in den beliebten Weihnachtsmarkt und „Essen on Ice“ über
Ausstellung „NATUR PUR! Vertrautes neu entdeckt“	Triple Z - Zukunfts Zentrum Zollverein [Schacht 4/5/11], Gebäude 1, Lohnhalle, Katernberger Str. 107, 45327 Essen	09. September – 30. Oktober Zeit: Mo–Fr 8–17 Uhr	-	Die Künstlerinnen Birgit Petrasch und Renate Schütz – auch unter dem Namen des Künstlerduos "2mal2augen" bekannt, präsentieren in einer Fotoausstellung Naturfotografien. Am 25.09. findet um 18 Uhr ein Künstlergespräch statt.





Was ?	Wo ?	Wann ?	Preis ?	Sonstiges
"1914 – Schönheit und Schrecken. Essener Kultureinrichtungen erinnern"	Lichtburg Essen Kettwiger Straße 36 45127 Essen (Matinee „Im Westen nichts Neues – Kinofilm“)	05.10.2014 11:00 Uhr	5 €	Im Jahr 2014 jährt sich zum 100. Mal der Beginn des Ersten Weltkrieges. Man bezeichnet ihn auch als Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts. Anlässlich des 100. Jahrestages gibt es in Essen viele Veranstaltungen
Tanzparty - Standard, Latein, Discofox, Salsa und mehr in der Zeche Carl	Zeche Carl Wilhelm-Nieswandt-Allee 100 45326 Essen (Altenessen)	Donnerstag 02.10.2014 um 20 Uhr	5 €	Das neue Tanzvergnügen auf CARL.. Hier sind genau alle die richtig, die sich mit Standard- und/oder Lateintänzen auf dem Parkett am wohlsten fühlen. Auch Discofox und Salsa stehen auf dem Programm. Egal wie gut oder schlecht man/frau tanzen kann, in netter und angenehmer Atmosphäre kann sich hier jeder ausprobieren, üben, tanzen und Spaß haben.
TANZCAFE' AUF CARL CARL. TANZT – Tanzen sie mit!	Zeche Carl Wilhelm-Nieswandt-Allee 100 45326 Essen	Sonntag, 05. Oktober u. 26. Oktober	3 €	<i>Das Tanzcafé der Zeche Carl ist aus Altenessen nicht wegzudenken. Seit über 25 Jahren ist es ein fester Treffpunkt im Stadtteil. An jedem 2. und 4. Sonntag eines Monats kann bei stimmungsvoller Live-Musik ausgiebig das Tanzbein geschwungen werden.</i>



Kulturloge Ruhr in Essen

Es gibt Einrichtungen, wie Theater, Kino, Oper, Musical usw. die ihre Säle nicht oder nur mit wenigen Leuten füllen können. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die sich diesen Luxus nicht leisten können, diese Einrichtungen zu besuchen. Sei es das sie zu wenig Rente erhalten, ALG II beziehen oder Geringverdiener (weniger als 980 Euro) sind.

Die Kulturloge Ruhr mit Sitz in Essen vermittelt zwischen den beiden. Die Einrichtungen vergeben kostenlos ihre Karten an diese Menschen. So werden die Säle voll und die Gäste können sich kostenlos Kultur leisten.

Voraussetzung ist, dass man weniger als 980,00 Euro pro Monat verdient. Man kommt an die Karten, indem man sich bei der Kulturloge anmeldet (Vorlagen gibt es auf der Website zum runterladen oder in der EDV-Abteilung). Diesen Vordruck füllt man aus und schickt ihn mit einer Kopie des ALG II-Bescheides, Lohnbescheides oder dem Rentenbescheid an die Kulturloge oder bringt ihn vorbei. Man kann alternativ auch das Formular von einem der Sozialpartner ausfüllen lassen.

www.kulturloge.ruhr*
Tel.: 0201 / 171 955 90
info@kulturloge.ruhr
Bürozeiten:
Mo., Di. und Do.
12.00 Uhr - 15.00 Uhr
Mi. 12.00 Uhr - 18.00 Uhr

Mit der Anmeldung werden die individuellen Interessen angegeben (mehrfach ankreuzen ist möglich) und in die Datenbank der Kulturloge aufgenommen. Diese gleicht die aktuellen Veranstaltungen der Kulturpartner mit den Interessen ab.

Wenn das passt und Sie evtl. interessieren könnte, rufen die Mitarbeiter Sie an und stellen in einem persönlichen Gespräch die Veranstaltung vor. Sollte es zeitlich passen, notieren die MitarbeiterInnen direkt am Telefon Ihren Namen auf der jeweiligen Gästeliste, über die Sie dann Zugang zur Veran-

staltung erhalten. Damit alle den Kulturgenuss teilen können, gibt es zwei Tickets – für Sie und eine Begleitperson.

Diese werden an der Abendkasse für Sie mit Ihrem Namen hinterlegt und können dort abgeholt werden. Die Informationen zur finanziellen Situation liegen nur der Kulturloge Ruhr vor und werden nicht weitergegeben, um Sie bei der Abholung der Karten nicht in Verlegenheit zu bringen. ■

*Für den Inhalt der Seite ist allein der Betreiber verantwortlich.

Ruhr Top Card

Die Ruhr Top Card ist ein Angebot der Ruhr Tourismus GmbH in Kooperation mit verschiedenen Unternehmen im Ruhrgebiet. Für knapp fünfzig Euro – Ermäßigungen für Kinder möglich – erhält der Besitzer in über 90 Orten freien Eintritt. So zum Beispiel in der Gruga, dem Domschatz-Museen oder Ausstellungen im Rahmen der Route der Industriekultur. Zudem gibt es bei über vierzig weiteren Partnern 50% Ermäßigung auf den Eintritt. So zum Beispiel bei Stadtrundfahrten, dem GOP-Varieté oder der Zeche Carl.

Die Karte ist jeweils vom 1.1. bis zum 31.12. des laufenden Kalenderjahres gültig. Erhältlich ist sie in den EVAG-Kundencentern am Berliner Platz oder Hauptbahnhof, dem Besucherzentrum Zeche Zollverein oder der Touristikzentrale in der Innenstadt. Zusätzlich kann man sie auch über das Internet oder per Telefon bestellen. ■

beme



Spaghetti Carbonara

für 4 Portionen.

Hierfür benötigt man:

500 g	Nudeln (Spaghetti)
1mgr	Zwiebel
150 g	Speck
3 EL	Butter
2	Eier
100 g	Käse (halb Pecorino, halb Parmesan)
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Für die Spaghetti wird ein großer Topf Wasser benötigt. Um den Geschmack zu bereichern, wird eine Prise Salz in den Topf getan. Sobald das Wasser kocht, Spaghetti hineingeben und weich werden lassen.

Währenddessen die Zwiebel und den Speck fein hacken und in der Butter goldgelb schmoren. Zwiebel sollte richtig weich werden. In einer vorgewärmten Schüssel, Eier, Käse und Pfeffer vermengen.

Die bereits fertig, bissfesten Spaghetti in der Schüssel mit der Zwiebel und dem Speck schnell mischen. ■

smf

Crêpes

für 4 Portionen.

Hierfür benötigt man:

3	Eier
250 g	Mehl
500 ml	Milch
1 ½ TL	Öl (Sonnenblumen)
1 Prise	Salz
250 ml	Mineralwasser
1 Pck.	Vanillezucker

Alles zusammen mit einem Mixer verrühren. Den Teig 30 Minuten stehen lassen.

Derzeit eine Pfanne mit Öl erhitzen, den Teig mit einem Schöpflöffel in die Pfanne einbringen. Sobald die Crêpes goldbraun sind, kann man diese mit einer Beilage wie Marmelade und gehackten Walnüssen oder Nuss Nugat Creme verspeisen. Allerdings gibt es noch mehr Variationen. ■

mib





Werden Sie Schnäppchenjäger

Teil2

Am besten und meisten lässt sich jedoch beim Einkaufen sparen. Wo gehen wir also einkaufen und welche Artikel benötigen wir? Am dringendsten benötigen wir Lebensmittel (Speisen und Getränke), Hygieneartikel sowie Utensilien für die Reinigung unserer Wohnstätte. Zunächst einmal unterschieden wir einen großen Supermarkt von einem Discounter (die auch nicht klein sein müssen). Der Gedanke, in einem Supermarkt ist alles teuer und bei einem Discounter ist alles preisgünstig, ist falsch. In der Regel gibt es in großen Supermärkten meist eine Hausmarke, die ebenfalls – vergleichbar mit den Artikeln beim Discounter – preisgünstig vertrieben werden. So kostet eine Dosensuppe in etwa das gleiche. Aber vielleicht schmeckt Ihnen die Suppe aus dem Supermarkt einfach besser. Die großen Supermärkte haben regelmäßig (wöchentlich oder auch schon mal nur an einem bestimmten Tag) Angebote im Programm. Hier sollte man zugreifen, denn man erhält Markenprodukte. Was natürlich nicht heißen soll, dass Markenprodukte grundsätzlich besser sind als No-Name-Produkte. Die im Discounter meist bereits preisgünstige Ware wird in der Regel nicht noch einmal reduziert, obwohl auch der Discounter mit Angeboten wirbt. Diese beziehen sich dann auch meist auf Markenartikel, sowie Fleisch, Wurst, Frischobst und Gemüse.

Neulich hatte ich persönlich das Werbesprospekt eines großen Discounters in den Händen und dachte mir, wie schön, was in der entsprechenden Woche alles angeboten wird und machte mich auf den Weg dorthin. Für mich war es eine weite Strecke, aber die nahm ich gern in Kauf. Zusatzkosten hat es ebenfalls nicht verursacht, da ich sowieso eine Fahrkarte besitze und der Discounter war ja immerhin in der selben Stadt. Dort angekommen musste ich folgendes feststel-

len: Bei meinem Lieblingsartikel – der sehr günstig verkauft wurde – hieß es, er sei ausverkauft. Nun gut, enttäuscht über diesen Sachverhalt machte ich mich auf den Weg zum nächsten Artikel. Das Regal war leer und auch dieser Artikel ausverkauft. Bereits mittelstark verärgert suchte ich dann die Regale des Artikels auf, die ich mir als drittes zum Kauf ausgesucht hatte. Sie ahnen schon, was jetzt kommt? Richtig, das Regal war leer, der Artikel ausverkauft.

Nun war ich total verärgert und fühlte mich von dem Discounter auf den Arm genommen. Leider können wir Endverbraucher dagegen gar nichts tun. Der Anbieter darf seine Artikel ins Angebot nehmen „solange der Vorrat reicht“.

Bei Lebensmitteln dachte ich immer, das dürfte nicht sein, doch ich habe mich erkundigt und erfahren müssen, dass es durchaus erlaubt ist. Aber ärgerlich ist es dennoch. Bin ich doch umsonst die weite Strecke gefahren und hätte meine Zeit auch besser nutzen können. Das Angebot bestand für eine ganze Woche. Also von einem Montag bis zu

einem Samstag der gleichen Woche. Ich gebe zu, dass ich erst an jenem Freitag dort einkaufen war, als das Angebot bereits den 5. Tag lief. Für mich ist das aber keine Entschuldigung, auch nicht – wenn der Anbieter es darf. Wenn das Geschäft mit reduzierten Preisen wirbt für den Verlauf von einer Woche – was spricht denn dann dagegen, die Ware nachzuordern, damit sie weiterhin günstig verkauft und die Kunden zufrieden gestellt werden können? Meiner Meinung nach nichts!

Ich hätte ja noch Verständnis dafür, wenn das bei einem Artikel geschieht, jedoch nicht bei dreien. Heute frage ich mich natürlich, welche Überraschung ich noch erlebt hätte, hätte ich noch nach weiteren Artikeln Ausschau gehalten. Auch ausverkauft?! Das werde ich nicht mehr erfahren. Aber ich bin sicher, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie meine Verärgerung verstehen können. Die





weiteren Produkte, die ich ebenfalls noch bei diesem Discounter an jenem Tag kaufen wollte, habe ich nicht mehr gekauft aus lauter Wut. Kurze Zeit später hatte ein großer Supermarkt den Artikel – den ich am liebsten gekauft hätte – ebenfalls im Angebot, für nur einen Cent mehr. So machte ich mich auf den Weg dorthin. Auch dort lief das Angebot bereits seit einigen Tagen. Meinen Artikel habe ich problemlos bekommen. Das Ganze heißt jetzt aber nicht, dass solche Geschehnisse grundsätzlich bei Discountern passieren und bei den großen Supermärkten nicht. Es wäre eine Frechheit das zu behaupten. Es kann passieren – auch überall – muss aber nicht. Ich möchte nur meine Erfahrungen mit Ihnen teilen. Und in Gedanken wird mir zumindest der eine oder andere zustimmen, der so etwas oder Ähnliches bereits auch schon mal erlebt hat.

Kommen wir zurück zu unseren Sparmaßnahmen. Einige Supermärkte setzen die Preise für beispielsweise abgepackte Wurst- und Fleischwaren herunter und versehen diese mit Sonderpreisen. Das wird gemacht, wenn der Artikel nicht mehr sehr lange haltbar ist. Nur noch zwischen ein und vier Tagen. Für uns Sparende ist dies jedoch eine sehr gute Gelegenheit, Schnäppchen zu machen. Auch wenn wir den Artikel gerade aktuell nicht benötigen, so können wir ihn dennoch einfrieren. Auch größere Mengen zu besorgen, kann hier lohnend sein. Wurst und Fleisch können Sie vorab portionieren und dann einfrieren. Wenn Sie herabgesetzte Salami beispielsweise kaufen, so können Sie diese noch problemlos in Ihrem Kühlschrank aufbewahren. Salami hält sich um einiges länger als der Termin, der als Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt ist. Sie gewinnt sogar noch an Reife.

Falls Sie im Regal Ihrer Einkaufsstätte mal einen Artikel finden sollten, der nur bis zum gleichen Tag haltbar ist, dann muss der Verkäufer den Artikel vernichten. Ich habe mal solche Ware gefunden, die auch noch top war und hätte gegessen werden dürfen. Habe gefragt, ob ich das preisgünstiger erhalten könne, was verneint wurde, denn wie gesagt, darf Ware mit einem MHD vom gleichen Tag nicht mehr vertrieben werden

und der Händler ist verpflichtet, sie zu vernichten.

So sehr wir uns aber auch über Sonderangebote oder Sonderpreise freuen, seien Sie bitte immer auf der Hut. Bei Angeboten ist es mir schon passiert, dass der Artikel beim Ziehen über die Scannerkasse den regulären Preis ausgab. Ebenso bei den Sonderpreisen. Es klebt immer ein kleiner roter Aufkleber auf dem Artikel. Egal ob dieser Aufkleber nun von dem/der Kassierer/in ignoriert oder einfach nur nicht gesehen wird, er muss halt manuell eingegeben werden. Achten Sie darauf, dass der reduzierte Sonderartikel nicht über die Scannerkasse gezogen wird. Denn schließlich haben Sie ein Recht darauf. Sie möchten ja wohl kaum den regulären Preis bezahlen, obwohl Sie Einschränkungen bei der Ware – wie eben das MHD – hinnehmen. Dass solche Vorkommnisse durchaus vorkommen, kann ich leider persönlich bestätigen, obwohl ich niemandem Absicht vorwerfen würde. Im Alltagsstreß kann so etwas eben passieren.

Was ich Ihnen also raten möchte: Passen Sie an der Kasse grundsätzlich auf. Das Beste ist, Sie behalten den Monitor der Kasse gleich beim Kassieren im Auge. Spätestens wenn Sie den Kassensbon in der Hand halten, gehen Sie die Positionen noch einmal kurz durch und schauen nach, ob alle Preise richtig eingegeben wurden. Wenn nicht, reklamieren Sie und zwar sofort. Verlangen Sie freundlich aber bestimmt jeden Cent zurück, den Sie zu viel gezahlt haben sollten. ■

mh

Besser konzentrieren können

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist in allen Lebenslagen wichtig. Welche Konsequenzen es haben kann, wenn die Aufmerksamkeit abschweift, variiert dabei je nach Lage. Wenn man zum Beispiel für eine Zeitung einen Artikel schreibt, kann es zu Wortdrehern und anderen Fehlern kommen, während man in einer Werkstatt an der Säge sogar einen Finger verlieren könnte. Wenn



man bei einem Vorstellungsgespräch ist und dem potentiellen Arbeitgeber zuhört, kommt es auch nicht unbedingt gut an, wenn man dann geistig abwesend ist und vielleicht nicht ganz mitkriegt, was gesagt wird.

Es kann jedoch schwer sein, über mehrere Stunden voll und ganz auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Besonders Menschen die an einer Aufmerksamkeitsschwäche leiden, werden nur sehr schwer dazu in der Lage sein. Doch auch Menschen ohne solche Probleme, können Tage erleben wo der Kopf einfach nicht so ganz mitarbeiten will. Hier sind elf mögliche Gründe, warum das Gehirn streiken könnte.

1. Ablenkungen und Unterbrechungen. Wenn zum Beispiel ständig das Telefon klingelt.
2. Mangel an Übung und Erfahrung. Wenn man es sich überhaupt nicht antrainiert hat, sich zu konzentrieren.
3. Angewöhnte Zerstreuung. Wenn man es sich schon angewöhnt hat, die Gedanken kreisen zu lassen.
4. Geringe Frustrationstoleranz. Wenn man sich leicht frustrieren lässt und deshalb früh aufgibt.
5. Fehlendes Interesse und Motivation. Wenn man überhaupt nicht daran interessiert ist, sich zu konzentrieren.
6. Es immer wieder vor sich herschieben.
7. Unklarer Handlungszweck. Wenn wir nicht wissen, wofür wir etwas überhaupt machen.
8. Überlastung. Wenn wir von unserem Hirn mehr verlangen, als es zu tun im Stande ist.
9. Müdigkeit, Stress und Gesundheitsprobleme. Diese können immer schnell die Konzentrationsfähigkeit mindern.
10. Emotionale Probleme. Ein emotionales

Ungleichgewicht bring die Gedanken durcheinander.

11. Negative Einstellung. Die Gedanken rebellieren, wenn man schon mit einem: „Muss ich?“ an eine Aufgabe heran geht.

Um diesem Problem nun entgegen zu wirken, muss man sich erst einmal klar machen, dass man eine Konzentrationschwäche hat und überlegen, was diese wohl auslöst.

Wie kann man seine Konzentrationsfähigkeit nun steigern? Zuerst einmal muss man daran arbeiten, dass man seelisch wieder in ein Gleichgewicht kommt. Dass man sich zwar entspannen kann, jedoch nicht so sehr dass man schon wieder wegdöst. Autogenes Training kann in diesem Falle hilfreich sein.

Auch Störfaktoren sollten aus dem Weg geräumt werden. So kann man sein Handy ausschalten, wenn man keinen wichtigen Anruf erwartet oder versuchen die Lärmbelastung im Büro zu verringern. Auch ein ordentlicher Arbeitsplatz kann zur Beseitigung von Störfaktoren beitragen. Zudem können sich auch Beleuchtung und Belüftung darauf auswirken, wie konzentriert man ist. Sollte sich eine Störquelle nicht beseitigen lassen, hilft nur noch diese innerlich zu akzeptieren, um die Störwirkung zu minimieren.

Für fehlende Motivation oder Frustrationstoleranz, hilft es wenn man lernt seine Fehler zu akzeptieren und an Lösungen zu arbeiten, anstatt sich entmutigen zu lassen. Für die Motivation überlegt man sich am besten, was man davon hat wenn man es schafft eine Aufgabe zu bewältigen. Außerdem kann man sich selbst eine Art Belohnung für erledigte Aufgaben geben, welche dann motivierend wirken.

Ist das Gehirn mit zu vielen Aufgaben überlastet, sollte man sich zuerst Prioritäten setzen. Was ist am wichtigsten? Wofür kann ich mir Zeit lassen? Wenn man von einem riesigen Berg an Arbeit einige Dinge auf einen: „Mach ich später“ Haufen legen kann, so schrumpft auch die Belastung. Ist das wichtigste und alles, was man unter Zeit-



druck erledigen musste, erst einmal weg, kann man sich viel entspannter an seine Aufgaben setzen. Außerdem sollte man sich ab und zu eine kleine Pause gönnen. Ein Mangel an Schlaf kann sich für die Konzentrationsfähigkeit auch fatal auswirken.

Sollte die Belastung seelisch sein, so sollte man nicht so hart zu sich selbst sein. Man muss akzeptieren, dass man in der Situation nun mal nicht auf voller Höhe ist und dementsprechend nicht 100% geben kann. Chefs sind dabei auch keine Unmenschen. Wenn man diesen mitteilt, dass es einem psychisch nicht so gut geht, werden diese es verstehen und die Belastung gering halten. Zusätzlich sollte man das Gespräch mit Freunden suchen, um seine seelischen Probleme verarbeiten zu können, bei Bedarf auch einen Therapeuten oder Selbsthilfegruppen.

Was auch wichtig ist, ist eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Gehirns. Daher tief durchatmen, nach Möglichkeit etwas an die frische Luft gehen oder das Fenster aufmachen. Etwas Bewegung hilft zusätzlich.

Zum Schluss lasse ich noch einmal 10 Übungen hier, welche man nutzen kann um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

1. Buchstaben zählen. Hierbei liest man sich zum Beispiel einen Zeitungsartikel durch und nimmt einen zufälligen Buchstaben. Man zählt nun, wie oft dieser vorkommt.

2. Ohren Spitzen. Hierfür stellt man das Radio oder das Video, welches man gerade guckt, sehr leise und versucht trotzdem, alles mit zu bekommen.

3. Schritte zählen. Kann man zum Beispiel während des vorhin angesprochenen Spaziergangs machen. Zählen sie jeden Schritt, jeden zweiten oder auch jeden dritten. Oder man zählt, wie viele Schritte man von zu Hause, bis zur Arbeit braucht.

4. Wörter zählen. Funktioniert wie das Buchstaben zählen, nur mit ganzen Wörtern. Wer schon etwas Übung hat, kann mehrere

verschiedene Worte zählen.

5. Sekunden zählen. So leicht sich diese Übung auch anhören mag, sie erfordert doch einiges an Konzentration. Hierfür braucht man eine Uhr mit Sekundenzeiger. Nun zählt man von 100 bis 0, und zwar immer in Intervallen von 2 Sekunden.

6. Spiegelverkehrt schreiben. Auch diese Übung verlangt viel Konzentration. Am besten man fängt mit einfachen Worten an und arbeitet sich zu ganzen Sätzen hoch.

7. Blitzkreuzworträtsel. Diejenigen, die Kreuzworträtsel mögen, können sich eine Stoppuhr nehmen und versuchen, in fünf Minuten so viele Worte wie möglich zu lösen.

8. Sätze ergänzen. Auch für Kinder geeignet, benötigt mindestens zwei Personen. Die Teilnehmer wechseln sich ab einen Satz zu bauen, wobei jeder ein Wort hinzufügt.

9. Wer eine Fremdsprache lernt, kann zusätzlich Übungen verstärken, indem er zum Beispiel bei Übung 5 auf Englisch runterzählt.

10. Für Routinetätigkeiten hilft es, die eigene Tätigkeit zu beschreiben, als wolle man sie jemand anderem erklären. Dabei sollte man so genau wie möglich sein.

Dies sind ein paar Übungen, durch die man es sich täglich antrainieren kann, sich besser zu konzentrieren. Wer nun auf den Geschmack gekommen ist, seine Konzentrationsfähigkeit zu steigern, kann ja mal versuchen in diesem Artikel bestimmte Buchstaben oder Worte zu zählen.■

st



Versagensängste überwinden

Es ist völlig unmöglich in seinem Leben zu vermeiden, jemals Misserfolge zu haben. Diese sind ein natürlicher Teil des Lernprozesses. Dennoch gibt es viele Menschen, die mit Misserfolgen nicht umgehen können und diese teilweise auch viel zu persönlich nehmen. Dies verbaut einem dann auch die Chancen, aus seinen Fehlern zu lernen und sich weiter zu entwickeln, was im beruflichen und privaten einen schweren Nachteil erzeugen kann.

Ob man nun im Alltag oder bei der Arbeit einen Fehler macht, kann beides die Auswirkung haben, dass man anfängt an sich und seinen Fähigkeiten zu zweifeln. Dies kann dazu führen dass man aufgibt und sich denkt: „Ich mache sowieso alles falsch.“ und erst gar nicht versucht sich zu verbessern.

Diese 20 Schritte können helfen, mit Niederlagen besser umzugehen.

- Gestehen sie sich die Niederlage ein, da man sonst nicht lernen kann wenn man den Fehler nicht einmal wahr haben will.
- Die negativen Gefühle rauslassen. Angst, Wut und Enttäuschung können den Lernprozess blocken, weshalb es ratsam ist diese Gefühle gleich rauszulassen.
- Den Hergang des Geschehens Analysieren. Sich die Situation, in der der Fehler geschah, genau ansehen um herauszufinden, was genau falsch lief.
- Selbstmitleid aufgeben. Am Anfang kann es gut sein, die Wunden zu lecken doch sollte man nicht ewig über sein Elend klagen.
- Selbstkritik ohne Selbstvorwürfe. Man sollte sich nicht die Schuld an seinen Fehlern geben, sondern konstruktiv überlegen, was man tun könnte um sie in Zukunft zu vermeiden.
- Selbstachtung bewahren. Man neigt dazu

sich je nach Erfolg oder Misserfolg als Gewinner oder Verlierer zu sehen. Man sollte versuchen selbst bei Misserfolgen zu überlegen, was man trotzdem richtig gemacht hat um sich nicht komplett runter zu ziehen.

- Entwickeln sie eine „Jetzt erst recht“ Einstellung. Man muss sich bewusst werden, dass man etwas tun kann um sich zu verbessern. Am besten man erinnert sich an die Vergangenheit, wo man es schon einmal geschafft hat über sich hinaus zu wachsen.
- Suchen sie sich Verbündete. Nach einer richtig schlimmen Niederlage will man sich vielleicht zurückziehen, doch stattdessen sollte man sich Mitmenschen suchen, die einem helfen können. Freunde oder andere, die ebenfalls eine Niederlage erlitten haben.
- Von der Umwelt keine Unterstützung erwarten. Man weiß nicht, ob andere Menschen einen unterstützen oder nur noch mehr heruntermachen. Daher sollte man bereit sein, auch alleine an seinen Fehlern arbeiten zu müssen.
- Neue Ziele suchen. Anstatt beim vergangenen Fehler festzusitzen, sollte man sich vor Augen führen, was für neue Möglichkeiten man hat und welche neuen Ziele man sich setzen könnte.
- Holen sie sich Unterstützung. Neben persönlichen Gesprächen kann man sich auch durch Selbsthilfebücher und Kassetten Rat und aufbauende Worte holen.
- Den Blick auf die eigenen Stärken lenken. Durch Misserfolge verliert man auch gerne mal den Blick für die Dinge, die man gut kann. Daher sollte man sich die Zeit nehmen, sich wieder seiner eigenen Stärken bewusst zu werden.
- Auf Ernährung und Erscheinung achten. Wenn wir uns schlecht fühlen, sieht man es uns meistens auch an. Leute denen es schlecht geht, achten oft nicht mehr auf



ihr Erscheinungsbild und ihre Ernährung. Man sollte daher sich selbst wertschätzen, indem man sich pflegt und gesund ernährt.

- Beruhigungsmittel und Alkohol vermeiden. Der Gedanke kann verführerisch sein, zur Flasche oder zu Tabletten zu greifen um die Misserfolge zumindest eine Weile zu vergessen. Doch bei Ernüchterung hat man seine Fehler wieder vor Augen und schlimmstenfalls kann daraus eine Sucht entstehen.
- Nicht vor fachlichem Rat zurückschrecken. Man sollte sich nicht davor scheuen, auch zu Profis zu gehen, die einem helfen können. Ob Therapeut, Arzt, Anwalt oder Schuldenberater, diese Leute sind da um einem zu helfen und man sollte auch wenn nötig die Hilfe in Anspruch nehmen.
- Eine positive Einstellung bewahren. Wer anfängt sich nur noch als Versager zu fühlen, kann auch in Depressionen verfallen. Man sollte daher gezielt die Situation als gegeben akzeptieren und aktiv nach Lösungsmöglichkeiten suchen.
- Stellen sie sich vor, wie sie eine Lösung finden und die Krise meistern. Alleine die Vorstellung kann positive Gefühle wecken und motivieren, diese Schritte auch in der Realität zu gehen.
- Vermeiden sie Verallgemeinerungen. Wer denkt dass nun alles nur noch schlecht läuft und alle gegen einen sind, raubt es die Motivation. Man geht nur noch halbherzig an Lösungen heran. Man sollte sich daher immer vor Augen führen, dass es auch gut laufen kann.
- Setzen sie die Ereignisse in Relation. Oft sehen wir unsere Fehler als schlimmer an, als sie wirklich sind. Daher sollte man sich am besten überlegen: „Wie schlimm war dieser Misserfolg wirklich?“ Man sieht vielleicht ein, dass alles nicht so schlimm ist wie man gedacht hat.

- Sehen sie jede Krise auch als Chance. Mit Krisen umzugehen ist etwas, was wir lernen müssen. Daher sollte man jede solche als Chance sehen, die eigenen Grenzen zu erkennen und auch als Chance, diese überwinden zu können indem man an der Lösung arbeitet.

Diese Tipps können nun dem einen oder anderen Leser hoffentlich helfen, besser mit Krisen in seinem Leben umzugehen. ■

st

Prüfungsängste

Jeder hat diese Situation schon mindestens ein mal erlebt. Man steht vor einer Prüfung und die Angst vor dem Versagen lähmt. In Situationen, wo man davor steht bewertet zu werden, kommt es oft zu einem Anfall der typischen Prüfungsangst. Eventuell hat man aber auch Glück und die Prüfungsangst hat eher eine antreibende Wirkung.

Besonders Prüflinge, die in der Vergangenheit schon schlechte Erfahrungen mit Prüfungen hatten, wie einer Prüfung in der sie durchgefallen sind oder wo der Prüfer viel Druck ausgeübt hat, spüren diese Angst. Auch ein geringes Selbstwertgefühl und ein Mangel an Selbstvertrauen kann diese Ängste noch weiter bestärken.

Generell gilt die Prüfungsangst nicht als Krankheit. Dafür müsste sie in Einzelfällen wirklich schon als krankhaft diagnostiziert werden. Dann muss durch Therapie gelernt werden, für eine Prüfung die Spannung auf ein erträgliches Maß zu reduzieren.

Was kann man aber nun tun, um der Prüfungsangst entgegen zu wirken? Zunächst einmal ist eine richtige Entspannung wichtig. Selbsthypnose oder progressive Muskelentspannung können in der Richtung schon mal wahre Wunder vollbringen.

Dann ist noch die richtige Lernmethode wichtig. Kurz vor der Prüfung lernen ist Kontraproduktiv. Man sollte sich gut einteilen, wie viel Stoff man lernen muss, wie viel Zeit man dafür hat und diesen dann systematisch



abarbeiten.

Solch eine Angst spürt man allerdings auch oft vor Vorstellungsgesprächen. Wieder ist man in einer Ausnahmesituation, vor die der Körper einen schützen will, deshalb die Angst.

Hier ist es zunächst wichtig sich klar zu machen, dass der potentielle Chef weiß, dass viele bei einem solchen Gespräch nervös sind. Also sollte man sich dies vor Augen halten und sich sagen: „Ich habe Angst, er weiß, dass ich Angst habe und ist verständnisvoll.“ Dadurch kann diese schon etwas schwinden und man wirkt selbstbewusster.

Auch Übung ist etwas, was einem immer helfen kann. Vor dem Spiegel zu Hause ein paar mal ein Vorstellungsgespräch mit sich selbst üben, damit man weiß was man sagen soll. Auch wenn man nun öfters Vorstellungsgespräche hinter sich hat, gewöhnt man sich langsam daran und wird sicherer.

Auch hier kann Vorbereitung helfen. Überlege dir, was für Fragen dir gestellt werden könnten und was du antwortest. Recherchiere wichtige Fakten über das Unternehmen, bei denen du dich bewirbst. Es wirkt außerdem auch immer gut, wenn man schon etwas über das Unternehmen weiß, doch noch zusätzliche Fragen zu stellen zeugt von Interesse.

Zuletzt sollte man sich immer vor Augen halten: „Ich habe es bis zum Vorstellungsgespräch geschafft, meine Bewerbung hat ihn schonmal überzeugt.“ Auch dies hilft, mit einer positiveren Einstellung an das Vorstellungsgespräch heran zu gehen. ■

st

Industriekultur mit dem Rad

Haben Sie schon einmal von der Route der Industriekultur gehört? Dabei handelt es sich nicht nur um eine eher fiktive Route, sondern tatsächlich auch um drei Radwanderwege, die viele sehenswerte kulturelle Einrichtungen und Denkmäler im Ruhrgebiet verbinden.

Die Grundlage der Route der Industriekul-

tur bilden die sogenannten Ankerpunkte. Dabei handelt es sich um 25 Orte, die die Highlights des Ruhrgebiets darstellen sollen. In Essen sind dies zum Beispiel die Zeche Zollverein und die Villa Hugel.

In der Kohlenwäsche der Zeche Zollverein befindet sich außerdem ein Besucherzentrum. Es ist täglich von zehn bis achtzehn Uhr geöffnet. Hier erhalten interessierte Besucher Informationen über die Routen und auch Kartenmaterial.

Ergänzt werden die Ankerpunkte durch Panorama-Punkte. Dabei handelt es sich meistens um ehemalige Abraumhalden des Bergbaus, wie zum Beispiel die Schurenbachhalde in Essen-Altenessen. Der Alsumer Berg in Duisburg bietet unter anderem eine gute Aussicht auf das Werksgelände von ThyssenKrupp und ist mit dem Fahrrad von Essen aus nur eine Tagestour entfernt.

Zur Route der Industriekultur gehören auch noch historische Siedlungen. Eine der Ältesten ist die Siedlung Eisenheim in Oberhausen Osterfeld, erbaut 1846. In Essen befinden sich die Siedlungen Margarethenhöhe (1907) und Altenhof II (E-Stadtwald).

Wer nicht alle Orte an einem Tag besuchen kann, kann sich auch für eine der dreißig Themenrouten entscheiden. Diese Routen sind meistens auf eine Stadt und ihre Geschichte begrenzt. Zudem kann man hier Orte entdecken, die etwas unbekannter sind. Es gibt allerdings auch längere Themenrouten, wie zum Beispiel *Geschichte der Ruhr*, *Blaue Emscher* oder *Mythos Ruhrgebiet*, auf der sich z.B. Symbole und „Klischees“ des Ruhrgebiets befinden.

Informationen zu den Routen und Radtouren findet man im Internet oder im Besucherzentrum auf der Zeche Zollverein. Die Verläufe der Radtouren sind als GPS-Route erhältlich. Man kann sie kostenlos im Internet herunterladen:

www.route-industriekultur.de*

Hier findet man auch aktuelle Meldungen zum Zustand der Radwege. ■

beme

*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.



Hessen

Vom Bundesland Hessen ist die Landeshauptstadt **Wiesbaden**. Die Fläche beträgt 21.114 km² und weist eine Einwohnerzahl mit ca. 6,046 Millionen auf. Davon sind von der gesamten Bevölkerung ca. 5,7% arbeitslos. Wie bei fast allen Bundesländern wurde auch Hessen im Jahre 1946 gegründet.

Hessen ist mit seinem südlichen Landesteil dicht besiedelt und sehr wirtschaftsstarke. Hier erstreckt sich die Deutsche Mittelgebirgsschwelle. Dazu gehört das Rheinische Schiefergebirge, der Taunus, der Westerwald und das Lahntal.

Das Rheinische Schiefergebirge ist ein Mittelgebirge in Deutschland, wobei dieses auch in den Bundesländern Nordrhein Westfalen, Rheinland-Pfalz und im Saarland zu finden ist.

Taunus ist nicht nur in Hessen sondern auch ein in Rheinland-Pfalz liegendes Mittelgebirge. Die größte Erhebung ist der große Feldberg, nicht zum Verwechseln mit dem Feldberg im Schwarzwald. Der Westerwald ist Teil des Rheinischen Schiefergebirges. Dieser befindet sich unmittelbar in Nordrhein Westfalen und in Rheinland-Pfalz.

Dieser teilt sich auf in Hoher Westerwald, Oberwesterwald und dem Niederwesterwald. Seine höchste Erhebung ist die Fuchskraute.

Das wunderschöne Lahntal findet man im Landkreis Marburg-Biedenkopf. Hier ist der Regierungsbezirk Gießen. Der Wehrturm der Kirche von Sterzhausen, ist eines der ältesten Gebäude des Lahntals.

Wie schon oben genannt ist die Landeshauptstadt von Hessen **Wiesbaden**.

Die klassische Kurstadt ist ausgestattet mit zahlreichen Heilbädern und 15 Thermal- und Mineralquellen. Außerdem befinden sich zahlreiche Kirchen und Museen in dem schönen Städtchen. Die Villen Clementinen, Söhnleinpapst und das schöne Barock Schloss Biebrich sind sehenswert. Ein weiteres ist das Stadtschloss, indem sich mittlerweile der hessische Landtag eingefunden hat.

Die größte Stadt des Bundeslandes ist, mit seinen 690.000 Einwohner, **Frankfurt** am Main.

Bekannt ist die Stadt durch den Sitz der Europäischen Zentralbank. Sie ist für die EU zuständig. Frankfurt, das wichtigste, internationale Finanzzentrum, ist mit seinen Bankenvierteln, der Deutschen Bundesbank und der Börse der Kern. Frankfurt ist nicht nur eine moderne Stadt, da mit den Jahren der Nexttower und das Eschenheimer gebaut wurden, sondern ist teils auch eine Altstadt. Besichtigen kann man den riesigen Flughafen, der übrigens der größte in Deutschland ist.

Interessant sind zahlreiche Museen, Galerien, Konzerthäuser, Buchmessen usw. zu besuchen. Frankfurt ist eine sehenswerte Stadt.

Kassel ist die drittgrößte Stadt Hessens. Interessant ist auf der Kasseler Wilhelmshöhe die Statue Herkules mit Kaskaden. Inmitten der Stadt steht ein Denkmal der Gebrüder Grimm, die Lutherkirche mit Tower. Hier kann man auch das Staatstheater und die Synagoge betrachten. Außer diesen Sehenswürdigkeiten gibt es noch zahlreiche Museen, Galerien und Musikeinrichtungen.

Die Wissenschaftsstadt **Darmstadt** steht von der Größe her an vierter Stelle des Bundeslandes. Über 30 Forschungseinrichtungen sind hier zu finden und die Unis werden von über 41.000 Studenten besucht. Bekannt ist das älteste, chemisch, pharmazeutische Unternehmen Merk KGaA und somit das größte Unternehmen von Darmstadt.

Außergewöhnlich ist die russische Kapelle, das John F. Kennedy Haus, das Jagdschloss Kranichstein. Bewundernswert die Waldspirale, ein Wohnkomplex mit über 109 Wohnungen welche die Besonderheit hat, das die über 1000 Fenster alle verschieden sind. Unter anderem sind das Residenzschloss, die Orangerie, das Landesmuseum und der Hochzeitsturm zu besichtigen.

Offenbach am Main liegt im Rhein-Main Gebiet und ist mit seinen 117.000 Einwohnern die fünftgrößte Stadt des Bundeslandes.



Sehenswert in Offenbach ist der Lili Tempel, das Isenburger Schloss und der Büsing Palais. Um spazieren zu gehen, ist der Hafen und der Leonhard Eißnert Park gut geeignet. Falls man kulturelles Interesse hat, ist das Deutsche Ledermuseum genau richtig.

Die Brüder Grimm Stadt **Hanau** liegt wie Offenbach im Rhein Main Gebiet. Das Residenzstädtchen ist ein wirtschaftlich, kulturelles Zentrum und ein bedeutender Verkehrs-, Industrie- und Technologiestandort. Ein Highlight ist das Schloss Philippsruhe mit Museum und ein weiteres das Goldschmiedehaus.

In der Universitätsstadt **Gießen** befindet sich ein Verwaltungs- und Landgericht, wofür es eine Hochschule u.a. für die Polizei gibt. Eine Wirtschafts- und Verwaltungsakademie ist ebenfalls errichtet. Gießen ist voll mit Studenten, es sind um die 33.000 Studierende. Zu der schönen Stadt gehört ein altes und neues Schloss. Das Museum wurde nach dem Chemiker Justus Liebig benannt. Weitere Besichtigungen sind der Luftschutzturm, die Badenburg, das Stadttheater und die Klosterkirche.

Die Barockstadt **Fulda** ist zugleich auch eine Universitätsstadt. Im Stadtschloss befindet sich mittlerweile das Stadtparlament. Ebenfalls interessant sind das Franziskanerkloster Frauenberg und die Orangerie. Wer Dom Liebhaber ist, sollte unbedingt den Dom St. Salvator besichtigen und zudem gibt es noch das Dommuseum, welches sich in unmittelbarer Nähe befindet. Nachdem man dann das Paulustor und andere o.g. Sehenswürdigkeiten besichtigt hat, ist eine Pause im Adelspalais angebracht. Der Zwiebelkuchen im mundartlichen genannt „Zwibbelsplotz“ ist am Wochenende Tradition.

In der Universitätsstadt **Marburg** sind knapp 26.000 Studierende. Das wunderschöne Altstädtchen besitzt eine Brauerei, ein Museum für Kunst und Kulturgeschichte im Ernst von Hülsenhaus. Außer einem alten und neuen botanischen Garten, gibt es noch das 1. Deutsche Polizeimuseum.

Da Marburg ein Altstädtchen ist, dürfen Fachwerkhäuser natürlich nicht fehlen. Das älteste Fachwerkhaus wurde um 1321 im

Hirschberg 13 erbaut. Weitere Sehenswürdigkeiten sind das Schloss, der Spiegellustturm, die Michaelskirche, das historische Rathaus.

In Marburg gibt es seit 1974 jedes Jahr eine große Tradition, „Literatur um 11“. Hier wird aus allen Bereichen vorgelesen und zum Schluss ein Preis verliehen.

Hessen ist sehr engagiert im wissenschaftlichen Sektor. Das wunderschöne Bundesland ist einen Besuch wert.■

smf



Hamburg

Die Stadt an der Elbe, ist eine von 21 Hansestädten in Deutschland, demnach ist auch das Kfz-Kennzeichen zu erklären. **H**(-anstadt) **H**(-amburg). 7 Bezirke und 104 Stadtteile gliedern den Stadtstaat.

Geografisch liegt Hamburg in Norddeutschland an den Mündungen der Bille und der Alster in die Unterelbe, welche ca. 100km weiter nordwestlich in die Nordsee mündet. Zu Hamburg gehören die Nordseeinseln Neuwerk, Scharhörn und Nigehörn.

Genau wie die Rhein-/Ruhr-Region zählt Hamburg zu den elf Metropolregionen Europas.

Die hamburgische Bürgerschaft wird alle vier Jahre gewählt (nächste Wahl 2015; aktuell regierende Partei: SPD).

Wirtschaftlich kann sich Hamburg nicht beklagen: Kaufkraftindex (in privaten Haushalten für Konsumzwecke verfügbares Einkommen) und Bruttoinlandsprodukt pro Kopf sind Bestwerte eines Bundeslandes in der BRD. Die Arbeitslosenquote beträgt 7,7% (Vgl. NRW: 8,4%). Wichtige Wirtschaftszweige sind der Hafen (zweitgrößter in Europa), der Mediensektor und die Tourismusbranche. Apropos Tourismus, Hamburg ist eine echt sehenswerte Stadt. Dies belegt auch die Statistik, welche aufweist, dass



mehr als 111 Mio.! Tagesbesucher und mehr als 9,5 Mio. Übernachtungen pro Jahr zu verzeichnen sind.

Der Hamburger Flughafen (Kürzel:HAM) ist der älteste in Deutschland und ist mit der S-Bahn-Linie S1 mit der Innenstadt verbunden.

Sehenswürdigkeiten sind unter anderem der Michel – Wahrzeichen der Stadt, die ev. St. Michaelis Kirche – aber auch die Alster, die Reeperbahn, eine Hafenrundfahrt, der Alte Elbtunnel und die Speicherstadt. Vom Michel aus hat man einen sehr schönen Ausblick. Empfehlenswert der „Nachtmichel“, für 10€ (inklusive Getränke) kann man nach Sonnenuntergang das Panorama über Hamburg genießen. Beim Spaziergang entlang der Alster sollte man das Literaturhaus Cafe besuchen. Auf der „Sündigen Meile“ – Reeperbahn – gibt es zahlreiche Kneipen, Bars, Musikclubs. Der Besuch ist gerade am Wochenende zu empfehlen. Mit einem Ticket des ÖPNV kann man eine kleine Hafenrundfahrt mit einer Elbfähre machen. Den Elbtunnel durchquert, ist man auf der anderen Seite auf der Werftinsel Steinwerder und hat einen schönen Ausblick auf Hamburg.

Die „Hamburger Küche“ ist besonders fischgeprägt, vorwiegend Aalgerichte sind beliebt. Der Altonaer Fischmarkt bietet eine große Auswahl, nicht nur an Aalen. Jeden Sonntag von 5:00 Uhr bis 9:30 Uhr auf der Großen Elbstraße.

Ein wahrer Insidertipp ist der „Willkomm-Höft“- das an der Elbe gelegene Schulauer Fährhaus hat eine Schiffsbegrüßungsanlage, welche ausfahrende und einfahrende Schiffe in deren Nationalhymne begrüßt. Über eben jene Lautsprecher werden den Interessierten zusätzliche Informationen zu dem Schiff mitgeteilt. Ein solches Ereignis ist von 9:00 Uhr bis Sonnenuntergang zu bestaunen.

Berühmte Ehrenbürger des Stadtstaates sind unter Anderem Brahms (Komponist), Schmidt (Bundeskanzler), Bucerius (Verleger und Politiker; Namensgeber der Bucerius Law School), Augstein (Journalist, Publizist), Otto (Versandhandelsunternehmer).

Die „Hamburgische Münze“ mit dem Zeichen „J“, älteste Prägeanstalt, ist dort ansässig.

Das „Hamburger Platt“ bezeichnet alle verschiedenen Sprachgebräuche in Hamburg.

Im Winter ist das Klima milder und im Sommer kühler, bedingt durch die maritimen Einflüsse. Dieses wird häufig als „Hamburger Schmuddelwetter“ bezeichnet.

Eine Welt für sich ist das Portugiesenviertel, welches im südlichen Teil der Hamburger Neustadt liegt. Namensherkunft des Stadtteils ist die Tatsache, dass in den 1960er Jahren vorwiegend Portugiesen dort eine preiswerte Unterkunft gefunden haben. Dort sind heute chice gastronomische Einrichtungen. Der millionste Gastarbeiter war 1964 ein Portugiese.

Das größte Volksfest ist der Hamburger Dom. Jener findet drei Mal im Jahr statt. Von Anfang November bis Anfang Dezember, der Winterdom (Dom-Markt). Mitte des Jahres – Mitte März bis Mitte April – der Frühlingsdom und der Sommerdom; Ende Juli bis Ende August, das Hummelfest.



Die Brücke 5 hat eine Länge von 34 Metern

Einen Besuch wert ist das Miniatur Wunderland. Die größte Modellbahnanlage der Welt hat eine Gesamtfläche von über 4.000m² und einen Maßstab von 1:87. Interaktives Eingreifen ins Geschehen ist über „einen Knopfdruck“ auch möglich.

Die Unterhaltungslandschaft ist ziemlich breit gefächert, fast 30 Kinos, über 60 Theater, über 100 Musikclubs und gar rund 280 Musikverlage und 200 Tonträger-Unternehmen.

Der familiär geführte Tierpark Hagenbeck im Stadtteil Stellingen bietet eine schöne Abwechslung zum Hamburger Stadtleben. Das dortige Wegenetz erstreckt sich über sechs Kilometer.



„Daumen drücken“ gilt für die Olympiabewerbung „Hamburg/ Berlin 2024“. Entschieden wird nach den ganzen Prozedere des IOC voraussichtlich im Juli 2017. ■

mib

Sport Kolumne

An das Sportjahr 2014 wird man sich noch lange aber auch gerne erinnern. Klar, die Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien mit der Goldmedaille für die DFB-Elf und die Olympischen Winterspiele in Sochi, mit 8 Gold-, 6 Silber- und 5 Bronzemedailles für deutsche Athleten.

Die U-19 Europameisterschaft in Ungarn entschied die Deutsche Nationalmannschaft ebenfalls für sich. Ebenfalls Gold gab es für die U-20 Frauen-Auswahl der deutschen Nationalmannschaft in Kanada.

Ein Debakel gab es im Stadtderby für Rot-Weiss Essen gegen den FC Kray. Kray hatte das Heimrecht im ausverkauften Stadion Essen und gewann überraschend gegen den eigentlich gut gestarteten RWE mit 4:2.

Das bei der WM 2014 genutzte Freistoßspray feiert am 17. Oktober Premiere in der Bundesliga.

Vom 20. bis zum 26. Oktober wird das Finale der 8 weltbesten Tennis-Damen in Singapur ausgespielt. Topfavorit ist die Ranglistenerte Serena Williams.

Der Marathonlauf (Ziel: schnellstmöglich die über 42,195km zu „joggen“) erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Am 2. November, obligatorisch der erste Sonntag im November, findet der wohl bekannteste Marathon, der New-York-City-Marathon statt.

Geturnt wird um die Weltmeisterschaft in Njing (China). Publikumsliebbling ist Florian Hambüchen.

Ehemals als „Randsportarten“ wurden Schach und Darts bezeichnet. Im Schach wird die WM vom 5. bis 25. November ausgetragen. In der Zeit vom 13. Dezember bis 1. Januar entscheidet wohl die „ruhigste“ Hand, wer sich zum PDC- Weltmeister wirft.

Am 12. Oktober ist Premiere in Sochi. Und zwar wird dort zum ersten Mal um den Großen Preis von Russland in der Formel 1 gefahren. Empfehlenswert anzuschauen sind die Vorberichte. Diese berichten über die Entstehung der Rennstrecke und informieren über Land und Leute. Saisonende der Formel 1 ist am 23. November in Abu Dhabi.

Bei der diesjährigen 101. Tour de France, welche in Leeds (England) gestartet war, setzte sich Vincenzo Nibali durch. Seine Fahrzeit betrug 89h 59' 06". Die nächste Tour findet ab 4. Juli 2015 statt. Starten wird sie dann in Utrecht (Niederlande).

Handballfreunde können gespannt auf die EM der Frauen in Kroatien/ Ungarn sein. Diese findet vom 7. bis 21. Dezember statt.

Bei der diesjährigen WM im Basketball setzten sich die USA durch. Im Finale besiegten sie Serbien mit 129:92. Deutschland hatte sich für das Turnier in Spanien nicht qualifiziert.

Bei der Eishockey-WM hingegen, bezwang die russische Auswahl Finnland im Finale mit 5:2. Deutschland belegte Platz 7 von 8.

„Der perfekte Wurf“, ein Doku-Sport-Film über das „German Wunderkind“, Dirk Nowitzki, läuft seit September im Kino. Dieser berichtet nicht nur über die sportliche Karriere, sondern blickt auch über den Menschen in zweier verschiedener Kulturen hinaus.

Die Deutsche Akademie für Fußballkultur kürt jährlich den Spruch des Jahres. Mein Favorit in diesem Jahr ist folgender:

„Da mach' ich mir vom Kopf her keine Gedanken.“ (Jens Keller) ■

mib



Buchtipps

Der große Reisende

Ibn Battuta, der Sohn des Entleins, reist sein halbes Leben lang durch die arabische Welt. Von Tanger im Westen über die Malediven und Sri Lanka bis nach China im Osten.

Von der Türkei und durch die Sahara bis nach Ostafrika. Mehr als 120.000 Kilometer. Christian Robert Lange ist fasziniert von diesem Marco Polo der Araber und widmet ihm einen Roman der 2008 bei Philipp von Zabern erschien. Seine Idee: Den Islam mittels eines Abenteuerromans zu vermitteln.

Sein Ibn Battuta ist auf der Suche nach der Lebensquelle und dem Propheten Chiser, dem Heiligen Georg im Christentum.

In der Gegenwart gelangt der Orientalist Maylink an ein Manuskript aus dem 14. Jahrhundert, das die Reisen Ibn Battutas beschreibt. Von ihm selbst verfasst. Das wäre eine Sensation. Je länger sich Maylink mit dem Manuskript befasst, desto mehr verschwimmen seine Realitäten.

Die islamische Welt des 14. Jahrhunderts ist eine gesplante Welt: Es gibt die Mamluken, ursprünglich Militärsklaven in Ägypten und Syrien, die Nachfolgestaaten des Mongolenreiches in Persien, China, Russland und Vorder Asien, sowie die Osmanen in der Türkei. Die Kalifen von Bagdad, die Abbasiden existieren nicht mehr, sie fielen 1258 den Mongolen zum Opfer. Genau, wie in der Gegenwart besteht die Spaltung zwischen Schiiten und Sunniten.

Fazit: Ein spannendes Buch zu einem schwierigen Thema. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber viel Zeit, um es in Ruhe zu lesen.

Christian Robert Lange: Der geheime Name Gottes, Die Reisen des Ibn Battuta, Philipp von Zabern Verlag 2008 ■

Starke Frau

Freiberg, Sachsen. Die heutige Stadt Freiberg liegt in der Mark Meißen und ist wegen ihres Silberbergbaus bekannt geworden. Innerhalb einer Generation schafft es Freiberg von einem unbedeutenden Weiler namens Christiansdorf zu einer der wichtigsten Städte in Sachsen zu werden.

Sabine Ebert, die auch in Freiberg lebte, verbindet diese Erfolgsgeschichte mit dem Schicksal einer Frau. Marthe, einer Hebamme aus dem fränkischen deren Landesherr ihr wegen der Totgeburt seines Sohnes beide Hände abschlagen lassen will. Sie flieht und schließt sich einem Siedlerzug in den Osten an. Marthe hat heilende Hände und hellseherische Fähigkeiten, was die Handlung teilweise Vorhersehbar macht.

Ihre Geschichte ist im Gegensatz zu der Freibergs keine Erfolgsgeschichte. Sie fällt dem Führer des Siedlerzuges auf und wird in einen Streit hineingezogen, bei dem sich altingesessene Ritterfamilien mit neuen Ritterfamilien um Macht und Einfluss auf den Landesherrn streiten. Dieser Streit bildet den Hintergrund jedes Teils der Hebammen-Saga und er steigert sich von Band zu Band.

Im ersten Teil wird daraus eine schwarz-weiß Darstellung, die aber in den folgenden Bänden nicht durchgehalten wird.

Die Hebammenromane spielen in der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts, der Zeit Friedrich Barbarossas. Sie sind genau recherchiert, die historischen Ereignisse die beschrieben werden haben tatsächlich so stattgefunden. Die Romane erzählen eine Geschichte von unten. Zwar kommen Fürsten, Bischöfe und Kaiser vor, aber im Mittelpunkt stehen die Siedler in Freiberg.

Sabine Ebert:

Das Geheimnis der Hebamme,

Knauer Verlag 2006

Die Spur der Hebamme,

Knauer Verlag 2007

Die Entscheidung der Hebamme,

Knauer Verlag 2008

Der Fluch der Hebamme,

Knauer Verlag 2010

Der Traum der Hebamme,

Knauer Verlag 2011 ■



Fahrradtour mit Hindernissen

Am 29.08.2014 fand von der Essener Palette eine Fahrradtour statt. Das Ziel sollte der Baldeneysee sein.

Neun Teilnehmer begeisterten sich für die geplante Tour.

Zuerst sah es so aus, als wenn das Wetter nicht mitspielen wollte, aber Gott sei Dank hatten wir Glück und es war trocken.

Bis die Fahrräder klar gemacht und alle Teilnehmer anwesend waren, wurde es 9:30 Uhr bis wir starteten. Also eine gute Zeit.

Das war meine erste Fahrradtour seit ca. 20 Jahren. Da könnt Ihr euch ja vorstellen, dass ich nicht mehr so gut im Sattel sitze.

Frau Ehlers, eine Anleiterin, musste aufgrund meiner Unsicherheit mit mir ganz am Schluss fahren. Während der Tour waren einige steile Berge und ich traute mich nicht, diese mit dem Fahrrad zu bewältigen. Ich stieg ab und bat Frau Ehlers doch bitte auch zu laufen und das Fahrrad zu schieben. Die anderen Teilnehmer waren mit Herrn Dillschneider schon über alle Berge. Mir war das voll peinlich, dass ich die einzige war, die es nicht schaffte, die Pedalen etwas zügiger zu betätigen.

Leider kannten Frau Ehlers und meine Person den Weg zum Baldeneysee nicht. Zum Glück war da eine sehr nette Passantin mit Ihrem Mops, die uns dann freundlicherweise den Weg erklärte. So setzten wir die Reise fort.

Nach ein paar Minuten Fahrt ist Herr Dillschneider mit einem unserer Teilnehmer zurückgefahren. Er machte sich wahrscheinlich Sorgen, wo wir denn blieben.

Gemütlich fuhren meine Anleiterin und ich weiter durch den sogenannten Walpurgispark. Da meine Raucherlunge mir verbot, schnell zu fahren, musste ich manchmal ein Päuschen einlegen.

Auf einmal passierte es. Ich fuhr neben Frau Ehlers und hörte Luft entweichen. Tat sächlich, es kam aus Ihrem Reifen. „Oje“,

sagte ich so zu ihr, „Ihr Vorderreifen verliert Luft.“ Wir stiegen beide vom Fahrrad und suchten das Loch. Eine fiese, kleine gelbe Glasscherbe hatte sich dort verirrt. Da standen wir nun.



Kurz zuvor hatten Herr Dillschneider und Frau Ehlers die Handynummern ausgetauscht, was ja auch im Nachhinein ganz gut war. So konnten wir glücklicherweise Herrn Dillschneider anrufen.

Allerdings dauerte es ein ganzes Weilchen, bis er endlich bei uns war. Da konnte ich ein bisschen länger pausieren. Unsere Mitstreiter hatten nur noch fünf Minuten bis zum Baldeneysee und das Malheur passierte kurz vor Rellinghausen.

Aus Langeweile teerten wir unsere Lungen. Nach ein paar langen Minuten kam er, unser Retter in der Not.

Kurz zum Reifen, die fiese, gelbe Miniglasscherbe hatte nicht nur den Mantel durchstoßen, sondern auch den Innenschlauch.

Nachdem Herr Dillschneider zwar Flickzeug, aber keine Luftpumpe hatte, hat er einen weiteren Teilnehmer beauftragt und



dieser kam mit der ganzen Meute zu uns zurück. Dann überlegten wir, ob es sich lohnt, überhaupt noch an den Baldeneysee zu fahren.

Nach langem Hin und Her, Blick in traurige Gesichter, stand das Café Barcelona zur Debatte.

Jetzt war der Reifen geflickt, los ging's. Zehn Minuten später waren wir vor Ort.

Ich hatte mir eigentlich erhofft, in Ruhe meinen Kaffee zu schlürfen. Aber neben mir schrie ein Kind, bestimmt 10 Minuten, aber es kam mir länger vor. Das Mädchen hatte Kohldampf und die Mutter kam nicht bei. Kurz bevor wir aufbrachen, bekam das Kind seinen „Schoppen“. Dann war es ruhig.

Es ging weiter. Mittlerweile tat mein Hinterteil schon weh und irgendwie war der Sitz vom Fahrrad doch etwas zu niedrig.



Ich strampelte mir voll einen ab, wobei die Gangschaltung, die übrigens schwer einzustellen war, auf 2 oder 3 stand. Meine Beine waren schwer wie Blei.

Wie die meiste Zeit machte ich eine Pause. Frau Ehlers wich nie von meiner

Seite, eine treue Seele. Dann kamen Erhöhungen innerhalb der Strecke, die ich nicht bewältigte und somit zu Fuß bestritt.

Der letzte hohe Berg war direkt vor dem Ziel. Selbst Frau Ehlers und Herr Dillschneider mussten das Rad schieben.

Ich war so was von fertig. Herzrasen, Raucherlunge, alles aus der Puste.

Aber die Freude auf das Grillen war so groß, das ich das letzte Stück auch noch schaffte.

Auf dem Hof roch es schon nach Würstchen, also Gegrilltes. Leider musste ich mich an einer Warteschlange anstellen. Hier war was los. Hatte so'n Kohldampf. Endlich, leckere Wurst mit Ketchup. Mmh!

Trotz der für mich anstrengenden Fahrradtour, war es ein schöner Tag. ■

smf

Charly „on the rocks“

Die ersten Versuche im Hundeverein

Mein kleiner Liebling hat sich einige Macken angewöhnt. Er bellt, wenn es schellt, und hört nicht damit auf. Um ihm diese abzugewöhnen, habe ich mir einen Hundeverein angeschaut, denn eine Hundeschule ist zu teuer und von der Qualität her sind beide gleich.

Man hat mir dort den Rat gegeben, ihn ein- bis zweimal bellen zu lassen und dann, wenn er nicht aufhört, mit einer Wasserpistole oder Sprühflasche zu beschießen (nicht auf das Gesicht und die Augen). Nicht zu vergessen, dass er danach gelobt werden muss. Damit er lernt, nur kurz anzuschlagen und nicht mich und die lieben Nachbarn verrückt macht.

Zwar ist Charly schon 7 Jahre alt, aber er lernt schnell. Sobald er die Flasche sieht, macht er sich aus dem Staub. Die nächsten Tage waren interessant, da ich nicht wusste ob das klappt. Aber der Kleine hat schon



zwei mal nicht beim klingeln gebellt, nur kurz gefiept. Inzwischen bellt er gar nicht mehr, wenn es an der Tür schellt. Wenn das so weitergeht, brauche ich bald die Flasche nicht mehr. Mal schauen was mich als nächstes erwartet.

Heute geht es zum ersten Mal mit ihm auf den Hundepplatz. Dort soll er Gehorsam üben. Wir standen im dicksten Regen auf dem Rasen und haben „Fuß“ und „Sitz“ geübt. Aber da es stark geregnet hat und er wasserscheu ist, wollte Charly nicht sitzen. Dabei ist es das einzige Kommando auf das er hört.

Am Samstag ging es wieder auf den Platz. Ich hoffte, das es nicht regnet. Es war zum Glück trocken, aber es gab ein anderes Problem: Als Charly warten musste, bis er dran ist, sollte er in eine Box gehen. Diese ist aus Holz mit einer Tür aus Holz, an der nur oben ein kleiner Schlitz ist. Das ging natürlich nicht, weil er so Trennungsängste hat. Aber alle Hunde mussten da rein, damit das Training nicht durch bellen gestört wird. Was sollte ich tun? Ich habe lange überlegt und werde dort nicht mehr hin gehen. Es macht keinen Sinn, denn Charly winselt, bellt und nimmt die Hütte auseinander.

Meine Suche nach einem Hundeverein, in dem ich meinen Liebling nicht einsperren muss oder eine Hundeschule, die ich bezahlen kann, geht weiter. Sehr schade, denn sonst hat es mir dort gefallen.

Demnächst habe ich ein Gespräch mit jemanden aus einer Hundeschule. Das ging schneller als erwartet.

Im nächsten Bericht könnt ihr lesen, wie es mit uns weitergeht. ■

Chila und Gizmo

Vor ca. 2 Jahren bat mich ein guter Freund um Unterstützung. Er hatte schon immer einen Hang zur Dramatik. Also rief er mich an und bat mich, ihm beim Aufbau eines Kratzbaums zu helfen. Was mich doch wunderte, denn er hatte keine Haustiere. Mein Bekannter erzählte mir dann, er wollte den Kratzbaum einem Kollegen zum Geburtstag schenken. Na gut – denke ich – helfe ich ihm halt. Als ich zu ihm kam, stand da im Wohnzimmer ein aufgebauter Kratzbaum. Mein Bekannter grinste mich an und sagte: „Darf ich vorstellen? Das ist meine neue Katze“. Eine weibliche Perserkatze mit Namen Chila. Chila ist sehr grazil, schlank (auch wenn es manchmal etwas wuchtiger wirkt durch ihr sehr langes Haar) und hat wunderschöne bernsteinfarbene Augen. Ich habe mich sofort unsterblich in sie verliebt. Seither ist sie mein ein und alles. Chila ist die junge Dame links auf dem Foto. Sie stammt aus einer anderen Familie, die Chila an meinen Bekannten verkauft haben. Für eine Katze ist es alles andere als leicht, sich neu einzugewöhnen, wenn sie bereits eine menschliche Familie hatte. Anfangs noch scheu und verschüchtert, hat sie sich allerdings gut gemacht. Es hat sich herausgestellt, dass sie keine ängstliche Katze ist. Ich liebe Chila über alles, auch wenn sie leider nicht mir gehört.

Chila ist als Perserdame sehr eigenwillig und macht ausschließlich nur das, was sie will und nicht das, was man ihr sagt. Sie ist super verwöhnt, frisst nur teure Leckerchen, Nassfutter frisst sie gar nicht – außer die Soße, da macht sie sich regelrecht drüber her. Das Fleisch lässt sie einfach liegen. Ich habe bereits überall Recherchen angestellt, ob es Hersteller gibt, die ausschließlich Katzensoße produzieren, gibt es aber nicht. Ansonsten ernährt sie sich von Trockenfutter. Da kann man einfach nichts machen. Chila ist eben Chila und hat ihren eigenen Willen. Sie ist auch eine sehr anständige Katze, die nichts kaputt macht. Sie bewegt sich so grazil an Gegenständen vorbei, dass es ein wahres Schauspiel ist, ihr dabei zuzusehen. Hochherrschaftlich gassiert sie in



ihrem neuen Zuhause, stolz herum wie eine Königin und hat ihren „Angestellten“ - ihr Herrchen – fest im Griff.

Auf Rufe hört sie eher nicht – guckt höchstens mal hoch und oft nicht mal das und sie bellt auch nicht. Wenn sie ihre Leckerchen haben möchte, setzt sie sich auf ihren dafür angestammten Platz – der auch schon mal wechselt – und sieht einen einfach nur an. Ein Blick aus diesen bernsteinfarbenen Augen – also ich schmelze jedes mal dahin.

Chila und ich sind gute Freundinnen und verstehen uns super. Immer wenn ich bei meinem Bekannten bin, sage ich ihr, dass ich sie sehr liebe und das ist mein voller Ernst. Ich selber bin auch davon überzeugt, dass sie mich verstehen kann und weiß, was ich ihr da sage.

Einige Zeit später bekam ich die nächste Überraschung serviert, als ich bei meinem Bekannten eingeladen war. Er hatte einen neuen Kratzbaum. Ein absolutes Riesenteil, was bis zur Decke reichte. Mit verschiedenen Häuschen, Leiter und allem drum und dran. Erst dachte ich mir nichts dabei, dann stutzte ich. Da war doch irgendwas in einem dieser Häuschen und ich fragte: „Lebt da drin irgendwas?“ Da grinste mein Bekannter wieder ganz keck und sagte „darf ich dir meine neue Katze vorstellen?“. Da war ich wirklich überrascht. Ich schaute in das Häuschen des Kratzbaums und entdeckte ganz hinten – völlig zusammengekauert und verstört – ein weiß-graues Bündel Etwas. Diesmal ist es eine gewöhnliche Hauskatze und ein Kater. Gizmo heißt er. Gizmo ist der junge Kater auf dem Foto rechts. Auch er ist ein schönes Tier mit weiß-grauem sehr weichem Fell und hellen grünen Augen. Aber unglaublich scheu und verschreckt. Gizmo stammt auch aus einer anderen Menschenfamilie, doch für ihn war das Eingewöhnen sehr viel schwieriger als für Chila. Zwar waren bei seiner vorherigen Menschenfamilie auch andere Katzen im Haushalt, aber bei meinem Bekannten hatte er es ja jetzt nicht nur mit fremden Menschen zu tun, sondern auch mit einer fremden Katze. Viele viele Wochen traute sich Gizmo nicht aus seinem Katzenhaus heraus. Und wenn mein

Bekannter nicht Futter und Wasser direkt auf den Kratzbaum gestellt hätte, wäre Gizmo vermutlich verhungert oder verdurstet, solche Ängste hatte er. Irgendwann ließen die Ängste dann nach und er gewöhnte sich an sein neues Zuhause. Mit Chila versteht er sich nicht. Anfangs lief Gizmo Chila immer hinterher und das mochte Chila nicht. Deshalb fauchte sie ihn an. Und Gizmo macht dann direkt auf dem Pfötchen kehrt und flüchtet. An manchen Tagen kann man morgens schon mal erkennen, dass die beiden sich in der Nacht wohl gezofft haben und weisen schon den einen oder anderen Kratzer auf. Aber richtig verletzen tun sie sich nicht. Für Chila war es auch nicht leicht, plötzlich eine andere Katze vor die Nase gesetzt zu bekommen. Sie war schließlich zuerst da und alle Aufmerksamkeit galt ihr allein. Letztendlich muss sie diese Aufmerksamkeit nun teilen. Tapfer hat sie ihr Revier verteidigt und mittlerweile ist klar, dass sie in der Wohnung meines Bekannten die Revierführerin ist. Gizmo hat sich damit abgefunden. Schließlich werden beide gleich geliebt. Und von meinem Bekannten bekommen beide alles, was sie sich nur wünschen können.



Gizmo legt ein völlig anderes Verhalten an den Tag als Chila. So im Alltagsleben. Klar, beide mögen kein Wasser und werden auch nicht gern bestraft. Die beiden unterscheiden sich z.B. sehr darin, wie sie sich bewegen. Chila grazil und Gizmo eher tollpatschig. Ihm ist es egal, ob er was umwirft.



Heute geht es beiden Katzen im Menschenhaushalt gut. Auch Gizmo hat sich gut eingelebt und kann mehr oder weniger angstfrei sein Katerleben leben. Chila gewöhnt sich relativ schnell an fremde Menschen, während Gizmo sehr lange braucht, um auch nur im Ansatz so etwas wie Vertrauen aufzubauen.

Ganz besonders schlimm ist es bei mir. Auch Gizmo finde ich wunderschön und ich liebe ihn im Grunde genauso sehr wie Chila. Nur lässt er es leider nicht zu. Trotzdem sage ich es ihm auch – auch wenn ich dabei meist in die Luft spreche. Denn jedes mal – wenn ich bei meinem Bekannten bin – versteckt sich Gizmo. Er hat Angst vor mir. Er merkt sofort, wenn ich die Wohnung betrete und verschwindet. Manchmal presst er sich in die hinterste Ecke unter der Toilette und dann wieder hockt er in einem dunklen Winkel des Schlafzimmerschranks.

Mich berührt das so sehr und das Tier tut mir immer schrecklich leid. Dabei würde ich ihm nie im Leben etwas tun. Und ich würde Gizmo sehr gern begreiflich machen, dass er keine Angst vor mir haben muss. Aber was kann man da tun? Mein Bekannter und ich haben schon alles mögliche versucht. Die Wohnung ganz leise betreten, nicht sprechen. Das hatte beim ersten mal zur Folge, dass Gizmo sich noch im Wohnzimmer befand und dann mich erblickte. Er nahm seinen ganzen Mut zusammen und schnellte an mir vorbei in eine seiner dunklen Ecken in einem anderen Raum. Beim zweiten mal des gleichen Versuchs endete es damit, dass Gizmo im Wohnzimmer auf dem Fensterbrett saß und rausschaute. Mich bemerkt er erst, als es für ihn zu spät war. Er traute sich nicht mehr zu springen und an mir vorbei zu laufen. Er ließ mich nicht aus den Augen und starrte mich durch eine Jalousie hindurch angstvoll an. Mein Bekannter hat schon ein paarmal gesagt, ich solle mich mal ganz vorsichtig nähern. Das geht meist schief. Einmal habe ich gesehen, dass Gizmo anfang, am ganzen Körper zu zittern. Er war regelrecht in Panik. Das hat mir fast das Herz zerrissen. Was mag dem Kater bloß in der Vergangenheit widerfahren sein?

Ein paarmal habe ich es sogar geschafft,

Gizmo kurz mal zu streicheln und mit leiser, sanfter Stimme zu ihm zu sprechen. Ich hatte vorher zu meinem Bekannten gesagt, er solle mich mal in den Arm nehmen und drücken. Damit Gizmo es sieht und hoffentlich merkt, dass ich nicht böse bin. Aber wie gesagt klappte das nur zweimal und auch nur ganz kurz. Egal, wann ich bei meinem Bekannten zu Besuch bin oder wie lange, Gizmo lässt sich von seiner Angst leiten und verkriecht sich. Wie gern würde ich ihm helfen oder auch mein Bekannter natürlich, aber wir wissen nicht wie. Wir vermuten jedoch, dass Gizmos Angst sich speziell auf Frauen bezieht. Bei anderen Freunden meines Bekannten (männliche) geht es gut. Zwar brauchte Gizmo auch da eine längere Anlaufzeit – sitzt aber heute auch schon mal auf deren Schoß. Das wird bei mir nie der Fall sein. Das macht mich traurig, aber ändern können wir es nicht. Wir gehen davon aus, dass Gizmo einmal mit einer weiblichen Person böse Erfahrungen gemacht hat. Dass ihm irgendeine Frau richtig weh getan hat und er nie wieder Vertrauen zu einer Frau fassen kann. Wir werden es wohl nie erfahren... ■

mh

Fear of missing out

Zwar ist fear of missing out (kurz FOMO) keine medizinisch anerkannte Krankheit, doch gab es schon einige Studien zu dem Thema. Auch Studien über soziale Medien befassen sich teilweise mit FOMO, was es zu einer Krankheit der modernen Zeit macht.

Nun aber erstmal die Frage, was ist FOMO überhaupt? Fear of missing out bedeutet übersetzt soviel wie: Die Angst etwas zu verpassen. Der Betroffene hat ständig die Sorge, er würde soziale Interaktionen und besondere Ereignisse verpassen und fühlt sich daher sozial unbefriedigt.



Es ist nunmal so, dass Menschen soziale Lebewesen sind. Wer sich gesellschaftlich und sozial ausgegrenzt fühlt, ist unglücklich. Dabei wird das FOMO Phänomen nicht nur durch soziale Medien ausgelöst, allerdings sehr wohl bekräftigt. Man sieht durch Facebook oder Twitter immer öfter, was Freunde gerade so machen und was so für Veranstaltungen laufen und kann besser vergleichen wer, was macht. Wenn man dann zu Hause vor dem Fernseher sitzt und ein Freund gerade einen Selfie von einer Party twittert, löst dies bei Leuten mit FOMO oft ein unbehagliches Gefühl aus, da sie selbst nicht dabei sind.

Doch auch vor sozialen Medien gab es dieses Phänomen bereits, wenn auch nicht so stark. Der Verhaltenspsychologe Dan Ariely bezeichnete es als die Angst, die falschen Entscheidungen über seine Freizeitgestaltung zu treffen. Man will dann von Ereignis zu Ereignis um ja nichts zu verpassen. Dabei verliert man allerdings oft die Fähigkeit, besagte Ereignisse überhaupt richtig zu genießen.

In Verbindung mit den sozialen Medien hat dies meist den Effekt, dass man ständig das Bedürfnis hat zu sehen was die Freunde gerade so machen oder auch selbst über die Medien zu verraten, was man selbst gerade tut. Experten gehen davon aus, dass der Hauptgrund für die Verstärkung von FOMO durch soziale Medien eine Überlastung ist. Durch Facebook, Twitter und ähnlichem, erhält man nun zu viele Informationen.

Auch wenn FOMO keine medizinisch anerkannte Krankheit ist, können sich folgende Symptome darin erkennen:

12. Man ist traurig, wenn Freunde sich treffen und Spaß haben und man nicht dabei ist.
13. Man hat Angst, dass die Erfahrungen von Freunden oder anderen Menschen besser sind, als die eigenen.
14. Man wird unruhig und nervös, wenn man nicht weiß, was die Freunde im Moment treiben.

15. Wenn man etwas unternimmt, möchte man es ständig den anderen online mitteilen, zum Beispiel auf Social Media-Plattformen.
16. Man ist sehr häufig und routiniert in Sozialen Netzwerken, z.B. direkt nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen, aber auch während dem Essen oder in Gesellschaft.
17. Man hat Konzentrationsprobleme beim Lernen oder Arbeiten, weil man ständig abgelenkt und unterbrochen wird von dem Drang, seine technischen Geräte zu überprüfen.
18. Man gefährdet sich und andere im Straßenverkehr, weil man während des Autofahrens das Bedürfnis zur Handynutzung hat. ■

st

Sammelfieber

Das Sammeln ist ein Hobby, welches unter den Menschen sehr weit verbreitet ist. Viele suchen sich ein Themengebiet, welches sie interessant finden und sammeln Gegenstände, die in dieses Thema passen. So sammeln Musikkfans Alben ihrer Lieblingsbands, Fußballfans sammeln Trikots und andere Fanartikel. Auch Spiele gibt es, welche auf das Sammeln ausgelegt sind. Ob nun Pokemon oder Kartenspiele wie Magic: The Gathering und Yu-Gi-Oh. Sammler sind stolz auf die Raritäten, welche sie ergattern können.

Der finanzielle Aspekt des Sammelns kann dabei wild variieren. Jemand der Gemälde oder Antiquitäten sammelt, wird für seine Sammlung sehr viel Geld ausgeben. Wer aber zum Beispiel Postkarten sammelt, für den wird dies schon viel günstiger sein.

Es gibt unzählige Messen zu verschiedensten Themen, wo Sammler sich treffen können, um ihre Sammlung vorzuführen oder sie zu erweitern. Das Sammeln kann auch eine soziale Erfahrung werden, da der



Tausch von Sammelgegenständen eine sehr beliebte Art ist, die eigene Sammlung zu erweitern. Auch unorganisiertes Sammeln kommt vor, wobei nur Gegenstände gesammelt werden, die der Person gefallen oder sie an etwas Bestimmtes erinnern. Dadurch kann eine Sammlung zu einem regelrechten Museum werden, besonders wenn der Besitzer als Themengebiet einen Punkt in der Geschichte auswählt.

Generell ist das Sammeln ein Hobby, welches derjenige sein ganzes Leben lang beibehält. Meistens kommt es auch vor, dass man sich mehrere Sammlungen zulegt, wobei die erste dennoch etwas ganz Besonderes bleibt. Auch als Lernmöglichkeit ist dies nicht zu verachten, da Sammler oft anstreben, so viel wie möglich über die Gegenstände herauszufinden, welche sie sammeln.

Auch die Hersteller gehen gerne auf Sammler ein. Erstauflagen werden zum Beispiel besonders gekennzeichnet, oder es werden limitierte Auflagen herausgebracht, die für Sammler besonders ansprechend sind. Es kann sogar dazu kommen, dass diese dafür eigene Sammlerclubs leiten.

Viele Sammler sind auch sehr selektiv, was ihre Sammlung angeht. So suchen sie spezifisch nach Erst-, oder limitierten Auflagen. Auch der Zustand des Gegenstandes ist sehr wichtig. Büchersammler nehmen zum Beispiel nicht Bücher in ihrer Sammlung auf, bei denen bereits Seiten fehlen. Dazu stöbern sie häufig auf Flohmärkten oder in Antiquitätengeschäften, wobei sich auch das Internet immer größerer Beliebtheit erfreut. Da besteht allerdings auch oft die Gefahr, dass gefälschte Gegenstände angeboten werden, gerade um Sammlern das Geld aus der Tasche zu ziehen. Diese freuen sich dann über eine angebliche Seltenheit und die Unvorsichtigen geben dann für eine Fälschung viel Geld aus.

Psychologisch gesehen kann das Sammeln etwas Positives oder Negatives sein. Im Negativen kann der Sammeltrieb aus

einer Zwangsstörung entspringen oder man kann aus einem Mangelgefühl heraus dazu gebracht werden, bestimmte Dinge zu sammeln. Im Positiven hilft das Sammeln sich zu entspannen und Stress entgegen zu wirken. Außerdem kann das Sammelgebiet auch zur Weiterbildung beitragen und helfen, zwischenmenschliche Kontakte aufzubauen.

Das Sammeln kann auch als Phänomen der Industriekultur angesehen werden, deren Komplexität den Wunsch nach Einfachheit und Überschaubarkeit weckt, der durch Sammlungen befriedigt werden kann.■

st



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

ta, mib, smf, lh, mh, ati, lk, rk, mjm,
beme, mn, ko, pf, sms, st 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

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 **27. Oktober 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