



Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



Aus dem Inhalt



**Weihnachts-
tradition**



**Der neue 10 €
Schein**



**Kometenlandung
auf Tschurjumow -
Gerassimenko**

Essener Palette e.V.
Zentrum für Joborientierung





Inhalt / Editorial

Nützliches

Veranstaltungen Dezember.....	Seite 3
Rezepte.....	Seite 4
Online einkaufen.....	Seite 5
Minderwertigkeitskomplexe.....	Seite 6
Wenn die Seele gefriert.....	Seite 6
Entspannen in der Salzgrotte.....	Seite 9

Reisen Nah & Fern

Lichterwochen in Essen.....	Seite 10
Niedersachsen.....	Seite 11
Weihnachtstraditionen.....	Seite 12

Unterhaltung

Buchtipps.....	Seite 14
----------------	----------

Vermischtes

Die Kometenlandung.....	Seite 15
Der Neue 10 € Schein.....	Seite 15
Wettbewerb und Wettkampf.....	Seite 16
ASMR.....	Seite 17
Charakter erstellen.....	Seite 18
Die graue Stute.....	Seite 20
Weihnachten bin ich zu Haus.....	Seite 21
Impressum.....	Seite 22

*Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,*

Sie halten nun die letzte Ausgabe des Jahres in den Händen. Der Dezember ist oft eine Zeit, in der man über das vergangene Jahr nachdenkt und Ziele oder Vorsätze für das neue Jahr trifft. Ich hoffe, Ihnen hat die Infolette in diesem Jahr gefallen. Aber mit diesem Jahr endet auch meine Zeit in der Redaktion der Infolette. Im nächsten Jahr werden neue Redakteure und Autoren die Gestaltung der Infolette übernehmen. Aber mit Sicherheit wird die Infolette weiterhin so bunt und umfangreich bleiben wie bisher.

Die erste Ausgabe des nächsten Jahres wird im Februar erscheinen. Bis dahin wünschen wir, das Team der Infolette, Ihnen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr. ■

beme



Veranstaltungen Dezember

Radio Essen – Lichtblicke Tour 2014

Bei der Lichtblicke Tour von Radio Essen kann man an den verschiedenen Weihnachtsmärkten seine Musikkwünsche abgeben. Und mit einer kleinen Spende für gemeinnützige Zwecke kriegt man sogar ein Lebkuchenherz.

Preis: Eine Spende von mindestens 5,00€ ist erwünscht.

Wann?

30.11.14 Margarethenhöhe
07.12.14 Steele Kaiser Otto Platz
13.12.14 Altenessen, ggü. dem Allee Center
14.12.14 Weihnachtsdorf Kettwig
20.12.14 Wintermarkt Rüttenscheid

Silvesterfeiern

- Im Goethebunker
(Goethestraße 67)
ab 23Uhr
Eintritt: 10€
- Dampfbierbrauerei in Borbeck
(Heinrich-Brauns-Straße 9-15)
Galaabend: 92,00€
Abendgarderobe erwünscht
Reservierung nötig:
0201 / 63 00 70
- Zeche Carl
(Wilhelm-Nieswandt-Allee 100)
ab 22Uhr
VVK 9€ / AK 12€
- Café Central
(II. Hagen 2)
ab 21:30Uhr
12€ im Ticketcenter des Grillo Theaters:
Telefon 0201 / 8 12 22 00

Rüttenscheider Wintermarkt

An über 20 Ständen können regionale Angebote durchstöbert werden. Auch für Imbisse wird gesorgt

Wann und Wo?:

17.12.14 bis 21.12.14 – 10:00 bis 22:00 Uhr
Rüttenscheider Stern auf dem Parkplatz

Weihnachtsfeier Essener Palette

Wann? 18.12.14 / 10:00 bis 15:00 Uhr

Weihnachtsurlaub Essener Palette

Vom 22.12.14 bis 02.01.15

Teilnehmer müssen für folgende Tage Urlaub nehmen:

22.12., 23.12., 29.12., 30.12. und 02.01.15 ■

st, lh



Wüurstlegulasch

für 4 Portionen.

Hierfür benötigt man:

500 g	Spiralen Nudeln
5	Bockwürste
1	Zwiebel
etwas	Tomatenketchup
500 ml	Wasser
2 Pck	Sauce(Rahmsauce)
1 Schuss	Tabasco
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
	Fett

Salzwasser im Topf zum kochen bringen. Wenn Wasser kocht, Nudeln in das siedende Wasser geben und bissfest werden lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schneiden, würfeln und dann in Fett anbraten. Bockwürste kleinschneiden und mit anbraten. Ketchup darüber gießen. Wasser zugeben und Rahmsauce einrühren. Abschmecken und falls etwas fehlt, nochmals nachwürzen. Nachdem die Nudeln zur selben Zeit fertig sind, die Würstchen mit den Nudeln vermengen.

Guten Appetit! ■

smf

Vanillekipferl

für 4 Portionen.

Zutaten für den Teig:

300g	Mehl
125g	Zucker
1Pck	Vanillezucker
3	Eigelb
125g	fein gemahlene Mandeln
250g	Butter

Das Mehl, den Zucker, Vanillezucker, Eigelb, Mandeln und Butter in eine große Schüssel geben. Danach die Zutaten mit einem Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Bis ein fester Teig entsteht. Nun den Teig noch 15 Min im Kühlschrank lagern. Nun den Teig noch etwas Kneten und dann zu kleinen Hörnchen formen. Jetzt den Ofen auf 175 C° vorheizen (ober/Unterhitze).

Jetzt die Kipferl für 10 bis 20 Min. auf mittlerer Schiene Backen.

Zum Schluss die Kipferl mit 2 Päckchen Vanillezucker oder Puderzucker Bestäuben je nach Geschmack.

Viel Spaß beim Backen! ■

jew



Online einkaufen

Sich die Dinge, die man braucht und/oder einfach haben möchte, online zu bestellen, hat einen immer größeren Reiz. Man kann viel besser Angebote vergleichen, ohne von Geschäft zu Geschäft laufen zu müssen und die Artikel werden einem direkt nach Hause geliefert. Das einzige was man da braucht, ist ein wenig Geduld.

Allerdings bringt dies auch einige Gefahren mit sich. Fehlerhafte Produkte und Betrugsfälle können einem eventuell den Spaß an Onlinekäufen nehmen. Doch wenn man gut aufpasst, kann man verhindern, übers Ohr gehauen zu werden.

Das erste was wichtig ist, um sich vor dem Diebstahl der Kontodaten zu sichern, ist es den eigenen PC gut abzusichern. Daher sollte man sich ein verlässliches Virenschutzprogramm mit Rundumschutz suchen, dass die eigenen Daten vor solchen Dieben schützt.

Das Passwort ist bei der Sicherheit auch sehr wichtig. Man sollte sich daher ein Passwort aussuchen, welches nicht so leicht zu knacken ist. Den eigenen Namen einfach zu nehmen, ist da ein ganz großes Tabu.

Auch die Wahl des Online-Shops ist wichtig. Große und bekannte Shops wie zum Beispiel Amazon oder Ebay, stehen mehr im Fokus des Verbraucherschutzes, eben weil sie so bekannt sind und weitreichend benutzt werden. Außerdem gibt es auch für Online-Shops Gütesiegel, welche einen darauf hinweisen, dass man einen Vertrauenswürdigen Shop erwischt hat.

Wenn sie nun online einkaufen, benötigt die Seite auch ein paar persönliche Daten. Diese sollten nach Möglichkeit nur auf das Wesentlichste beschränkt werden, damit der Schaden bei einem Datendiebstahl minimiert wird.

Dies sind nun einige Methoden, um die eigenen Daten bei einer Bestellung im Netz zu schützen. Doch es kann auch dazu kommen, dass die Daten zwar sicher sind, man aber mit dem bestellten Produkt betrogen wird. Das kann bei Auktionen besonders

häufig passieren. Hier sind einige der wichtigen Dinge, auf die man bei der Produktauswahl achten sollte.

Bewertungsprofile sind das erste, worauf man achten sollte. Steht im Profil eines Verkäufers, dass öfters mangelhafte Ware verschickt wurde, so sollte man diesen eher meiden. Wenn aber vorherige Kunden bisher immer zufrieden waren, so kann man diesem Verkäufer sicher trauen. Doch sollte man sich die Rezensionen auch durchlesen, falls bisherige, gute Bewertungen von Doppelaccounts oder Freunden des Verkäufers kommen.

Gibt der Verkäufer vollständige Daten an? Wenn die Produktbeschreibung sehr knapp ist oder der Verkäufer keine Adresse angibt, an die man sich bei Mängeln wenden kann, ist dies schon ein Grund einem angeblichen Schnäppchen zu misstrauen. Besonders bei höherwertigen Produkten kann ein: „Zustand wie Foto.“ nicht unbedingt die wichtigsten Informationen beinhalten. So sieht zum Beispiel ein Drucker von außen noch gut aus, doch ist im inneren etwas kaputt.

Man sollte sich bei Auktionen immer vor Augen halten, dass ein erst sehr günstiger Preis doch noch um einiges steigen kann. Bevor man nun unbedingt weiter bietet, um auch an das gewünschte Produkt zu kommen, sollte man sich selbst einen Höchstpreis setzen.

Viele Online-Auktionshäuser bieten auch einen Treuhandservice, um selbst etwas zur Sicherheit beizutragen, wann immer die Möglichkeit besteht. Ein Verkäufer der ehrlich ist, dürfte von diesem Service ja keine Angst haben. ■

st



Minderwertigkeitskomplexe

Der Minderwertigkeitskomplex ist ein Gefühl der Unvollkommenheit, welches sich in einem Menschen ausbreiten kann. Diese Menschen fühlen sich unbedeutend und unvollkommen, glauben dass sie nicht gut genug wären.

Auch vergleicht man sich ständig mit anderen, wenn man unter Minderwertigkeitskomplexen leidet. Man sieht immer nur die guten Eigenschaften anderer und die schlechten Eigenschaften bei einem selbst.

Wenn einem dann etwas gelingt, wird dies häufig als Zufall oder Glück abgetan, weil man dann auch nicht mehr wirklich daran glaubt das nötige Talent zu besitzen.

Wiederholte, schlechte Erfahrungen mit Versagen können dieses negative Selbstbild erschaffen, doch können diese auch Symptom für ein anderes Krankheitsbild sein, durch die man unbewusst auf sich Aufmerksam machen will.

Dies kann zu Depressionen führen und häufig lösen diese Minderwertigkeitsgefühle ein Kompensationsverhalten aus. Betroffene kaufen sich gerne auch mal blind völlig nutzlose Dinge, die als Statussymbol dienen sollen, um ein künstliches Selbstwertgefühl aufzubauen.

Der Psychologe Paul Häberlin stellte die Theorie auf, dass Minderwertigkeitsgefühle entstehen, wenn man einem Idealen Bild von sich selbst nicht gerecht werden kann. Man hat ein ungefähres Bild davon, wie man sein sollte und kann es nicht erfüllen, dadurch fühlt man sich unvollkommen. Das wiederum führt dazu, dass man sich selbst überfordert und entmutigt.

Nun bleibt natürlich die Frage, wie man mit solchen Minderwertigkeitsgefühlen umgeht. Hier ist eine Liste mit Dingen, die man gegen seine Minderwertigkeitsgefühle tun kann.

- Erstelle eine Liste deiner Stärken. Man kann sich davon überzeugen kein kompletter Versager zu sein, indem man Stärken und Erfolge aufzählt.

- Eine Freundschaft mit sich selbst schließen. Sich vor den Spiegel zu stellen und mit dem eigenen Bild zu sprechen, wie mit einem guten Freund. Man sollte sich dann auch selbst so behandeln, indem man überlegt wie man wohl einen Freund behandeln würde, wenn dieser von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt wird.
- Ein Kompliment-Vorrat anlegen: Wenn man sich minderwertig fühlt, kann es sein, dass man Komplimente nicht wirklich annehmen kann. Trotzdem sollte man diese dann aufschreiben und sich durchlesen, wann immer die Selbstzweifel aufkommen.

Mit der Zeit hilft dies, ein besseres Selbstbild zu entwickeln und den eigenen Wert zu erkennen.

Wenn man an Minderwertigkeitskomplexen leidet ist es wichtig, sich ein besseres Selbstbild zu schaffen, mit einer realistischen Ansicht der eigenen Stärken und Schwächen. Dann kann man sich nämlich auch realistische Ziele setzen, welche man auch erfüllen kann. Und mit Misserfolgen kann man dann auch besser umgehen. ■

st

Wenn die Seele gefriert...

...entstehen unter anderem Depressionen. Deutschland hat in etwa 80,8 Millionen Einwohner, wovon ca. 4 Millionen Menschen depressiv sind. Das sind immerhin ca. 5%, was erschreckend hoch ist.

Meiner Meinung nach hat jeder Einzelne von uns schon mal einen depressiven Menschen kennen gelernt. Entweder man ist es selbst oder man kennt jemanden aus dem Familien-, Verwandten-, Kollegen- oder Freundeskreis.

Aber was sind Depressionen eigentlich? Betroffene wissen ganz genau, was das ist. Nicht-Betroffene werden eher darüber spe-



kulieren. Andere informieren sich vielleicht im Internet darüber, wenn jemand aus seinem Umfeld von diesem Krankheitsbild betroffen ist. Es ist für beide Seiten nicht leicht, damit umzugehen.

Allgemein sagt man über Depressionen, dass es sich um eine Volkskrankheit handelt. Ich persönlich finde das nicht ganz korrekt ausgedrückt. Zugegeben tritt die Krankheit heutzutage eher auf als in der Vergangenheit. Das passendere Wort zu früheren Zeiten war 'Melancholie'. Aber im Grunde ist melancholisch nichts anderes als depressiv. Es gibt Menschen, die verwechseln Depressionen mit „schlechte Laune“. Da wird sich ein Betroffener nicht ernst genommen fühlen. Andererseits gibt es auch Menschen, die tatsächlich einfach nur schlechte Laune haben, aber sagen – sie seien depressiv. Im Volksmund ist das – wie vieles andere auch (Sie erinnern sich an meinen Artikel über die Un-Wahrscheinlichkeit) oftmals leicht dahingesagt. Dabei meinen die Menschen es kaum böse – sie denken nur nicht darüber nach. Allerdings kann es bei solchen Unachtsamkeiten zu Konflikten in Familien, Partnerschaften und Freundschaften führen.

Auf der anderen Seite kann man sich nicht mit allem und jedem beschäftigen. Es geht nun mal nicht, grundsätzlich immer Rücksicht zu nehmen und aufzupassen – auch wenn man es sollte, bei den Menschen, von deren Krankheitsbild wir wissen. Unwissend wird es uns immer wieder passieren, dass wir mit einer Äußerung irgendjemanden triggern oder Flashbacks auslösen, die dann wiederum zu Angstzuständen führen, die in Depressionen enden.

Ich habe einmal ein Magazin von einer Krankenkasse in die Hände bekommen, worin stand, dass es die Erkrankung „Burn Out“ gar nicht gäbe. Das wären auch nichts weiter als Depressionen. Das hat mich schockiert als ich es las. Aus Burn Out entstehen sicherlich auch Depressionen, aber der Ursprung rührt doch wohl von der Arbeit.



Meine ganz persönliche Meinung ist, dass Depressionen durch alle menschenmöglichen Umstände oder Ereignisse entstehen können. Sie entstehen aber nicht durch nichts. Das ist meine persönliche Einschätzung. Ich denke, irgendwelche Vorfälle gab es bei jedem in der Krankengeschichte der Depression – denn diese können durch so vieles ausgelöst werden. Das können die kleinsten Kleinigkeiten sein. Es können große Ereignisse gewesen sein. Und oftmals entwickelt sich das Krankheitsbild über lange Zeiträume hinweg. Oder sie entstehen durch Ängste – die sich aber auch wiederum durch Erlebnisse entwickeln.

Tatsache ist, dass es sowohl für die Betroffenen als auch für Angehörigen und Freunde von Betroffenen nicht gerade leicht ist.

In dem Augenblick, da ich diesen Artikel schreibe, ist noch November und das macht die Sache auch nicht gerade besser. Der November ist trüb, grau, kalt, regnerisch und es gibt eigentlich nichts, was man da groß unternehmen kann. Wenn man dann auf der Couch sitzt, kann es einem gleich doppelt so schlecht gehen...

Aber ich möchte Sie nicht runter ziehen, liebe Leserinnen und Leser. Ganz im Gegenteil, ich möchte Sie aufbauen und animieren. Wenn Sie das hier lesen, ist der furchtbare November vorbei. Irgendwann kommt auch der schreckliche graue Januar, aber denken Sie einfach nur an die Zeit dazwischen. Es ist Dezember, liebe Leserinnen und Leser! Und der Dezember ist doch ein wundervoller Monat... Die Adventszeit kommt... Weihnachten steht vor der Tür. Falls Sie auch unter Depressionen leiden sollten, versuchen Sie sich abzulenken. Gehen Sie raus – fahren Sie in die Innenstadt, bewundern Sie den Glanz der Lichter – besuchen Sie den Weihnachtsmarkt. Machen Sie ein paar Fotos von schönen Dekorationen, die Sie sich später immer wieder anschauen können. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, bei Freunden oder Bekannten mitzufahren, wenn diese Weihnachtsmärkte in anderen Städten besuchen.

Wenn es anfängt zu schneien, ärgern Sie sich nicht über die Tatsache, dass Sie viel-



leicht Schnee schaufeln müssen (bei mir gibt es auch eine Schneekarte), erfreuen Sie sich an dem wunderschönen Anblick der „weißen Welt“. Machen Sie auch Bilder von verschneiten Straßen und Landschaften. Es löst ein viel schöneres Gefühl in uns aus, Fotos anzuschauen, die wir selbst gemacht haben, anstatt nur welche im Internet anzuschauen.

Wenn Sie in bescheidenen Verhältnissen leben, scheuen Sie sich nicht, Einladungen von anderen Menschen anzunehmen. Vielleicht ist Ihnen so etwas unangenehm, aber denken Sie immer daran: Wenn ein anderer Mensch Ihnen gegenüber eine Einladung ausspricht, dann macht er oder sie das gern, weil er/sie Sie mag. Es ist nicht immer so, dass die Menschen eine Gegenleistung erwarten.

Wie sieht es mit Geschenken aus? Sie möchten jemandem eine Freude machen? Wie wäre es denn, wenn Sie selber etwas basteln würden und auch vielleicht die Karten selbst erstellen? Es gibt hunderte Möglichkeiten, Geschenke selber zu basteln. Und diese Geschenke kommen von Herzen. Sind Sie fit am PC? Entwerfen Sie eine tolle Präsentation und schicken Sie sie dann einem lieben Menschen per Email. Jemand, der Ihre Freundschaft zu schätzen weiß, wird sich mehr darüber freuen als über ein teures gekauftes Geschenk. Im übrigen gibt es einen sehr schönen Spruch, der meines Erachtens viel Wahres enthält: *„An der Zeit, die sich ein Mensch für dich nimmt, erkennst du, wie viel du ihm bedeutest“*.

Ich habe mal in einer Präsentation für einen besonderen Menschen folgendes Zitat geschrieben: *„Man sagt, die größten Schätze sind vergraben – aber ich kann dich doch nicht einfach so einbuddeln“*. Solche Worte können mehr bedeuten als jedes Geschenk.

Also: Versuchen Sie rauszugehen, wann immer es Ihnen möglich ist. Und wenn Sie gar nicht raus mögen, machen Sie es sich zu Hause gemütlich mit einer schönen Tasse Wintertee. Zünden Sie Kerzen an. Schauen Sie sich Ihre Lieblingsfilme an. Versuchen Sie, negative Gedanken zu verdrängen und positiv zu bleiben.

Nehmen Sie sich für das neue Jahr ein

paar Ziele vor, die Sie erreichen möchten. Nichts hochgestochenes – nein – nehmen Sie sich nur etwas vor, was Sie auch wirklich erreichen „können“. Fangen Sie ruhig ganz klein an. Steigern können Sie Ihre Ziele immer. Und freuen Sie sich ruhig über alles, was Sie erreichen, und wenn es noch so klein ist. Teilen Sie diese Freude mit anderen Menschen, denen Sie vertrauen. Die Mitfreude der anderen wird eine Motivation für Sie sein.

Und wenn es Ihnen doch mal schlecht geht, schreiben Sie doch mal eine Positiv-/Negativliste. Pro und contra, was Sie in Ihrem Leben bisher Schönes und Schlechtes erlebt haben. Bleiben Sie ehrlich gegenüber sich selbst. Schreiben sie dabei auch Nichtigkeiten auf. Alles wobei Sie sich gut gefühlt haben oder eben schlecht. Und lesen Sie Ihre Liste öfter durch. Verinnerlichen Sie dabei hauptsächlich die Positiv-Seite. Freuen Sie sich, dass Sie das erleben durften, was auf dieser Seite steht und seien Sie dankbar dafür.

Im nächsten Jahr werde ich Ihnen nacheinander zwei Bücher vorstellen, die wirklich hilfreich bei Depressionen und Angstzuständen sein können, wenn man sich intensiv damit beschäftigt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen – liebe Leserinnen und Leser – eine schöne Adventszeit, ein friedliches und besinnliches Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2015. ■

mh



Entspannen in der Salzgrotte

Wer mal wieder was für seine Gesundheit tun möchte oder mal Entspannung vom Alltag sucht, der ist in der Salzgrotte genau richtig. Die Salzgrotte ist ein künstlich eingerichteter Raum, in dem bis zu 20 Tonnen Salz, aus dem Toten oder dem Roten Meer verbaut worden sind, welche Spurenelemente wie Jod, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Selen enthalten.

Die Wände sind mit Kristallsalzsteinen ausgefüllt und von der Decke hängen, ähnlich wie bei einer Tropfsteinhöhle, Zapfen aus Salz verschiedener Größen. Die Raumtemperatur liegt bei rund 22 Grad und die Luftfeuchtigkeit so bei 50%. Eine Salzlösung mit trockenem Nebel befeuchtet die Luft und kann so besser in die Atemwege gelangen. Das Klima ist so wie man es vom Meer kennt. Die Luftfeuchtigkeit hat eine heilsame Wirkung auf den Körper und den Organismus.

Der ganze Boden ist komplett mit Salz ausgelegt. Wenn man da durchläuft, ist es wie, als wenn man durch Schnee läuft.

Nach dem Bezahlen bekommt man vom Personal Schuhüberzieher wegen der Hygiene. Nun betritt man mit Straßenkleidung den Raum und legt sich auf eine Liege seiner Wahl. Wem kalt ist, der kann sich noch mit einer Decke, die auf jeder Liege bereit liegt, schön einmummeln.

Danach kommt je nach dem in welche Salzgrotte man geht, die Entspannungsmusik und Meeresrauschen aus den Boxen, die im Raum verteilt aufgehangen sind oder es gibt Kopfhörer. Dabei kann man die Augen schließen und die totale Entspannung erleben. Dazu gibt es noch durch verschiedenen wechselnde Lichtfarben, eine Lichttherapie, die gut für die Stimmung ist. Eine Sitzung dauert 45 Min. **(Ich war selbst schon 3 mal da und kann es euch nur sehr empfehlen.)**

Durch das gesunde Klima ist die Salzgrotte gut für folgende Krankheiten wie:

- Obere und untere Atemwege (Lunge, Nasennebenhöhlen, Bronchien usw.)
- Auch bei einer vorhandenen Lungenentzündung
- Herz und Gefäßkrankheiten
- Dermatologische Probleme: Hautkrankheiten (Neurodermitis) & Allergien
- Dysfunktion des Nervensystems
- Neurose, Stress, Müdigkeit und Depressionen
- Rheumatische Probleme
- strafft die Haut
- hilft beim Abnehmen
- verlangsamt den Altersprozess

Hier in Essen gibt es vier Salzgrotten und die stand-orte sind:

- Gutenbergstraße 17-19
45128 Essen (Am RWE - Turm)
Telefon 0201/7474884
www.saltgrotte-in-essen.de*
- Petra Mauritz
Saltgrube Altenessen
Imkerweg 27
45329 Essen
Tel. 0201 / 84 62 995
www.saltgrube-altenessen.de*
- Salt und Sole Oase Essen Steele
Kaiser-Wilhelm-Platz 6
45276 Essen
www.saltundsole-oase.de*
- Saltgrotte Natur Pur
Steeler Str. 279
45138 Essen
Tel:0201/1758880
www.saltgrotte-natur-pur.de*

*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. ■

jew



Lichterwochen in Essen

Auch in diesem Jahr gibt es wieder die Essener Lichterwochen. Wie seit 2003 steht auch dieses Mal wieder ein EU-Land Pate für die Motive. In diesem Jahr ist es Belgien. Es gibt insgesamt sechs Motive entlang der Kettwiger Straße. Man kann sie der Reihe nach besichtigen, wenn man vom Hauptbahnhof Richtung Viehofer Platz (Cafe Nord) läuft.

Das Hauptmotiv befindet sich am Willy-Brandt-Platz. Es zeigt die belgische Nationalflagge mit verschiedenen Wappen und das Atomium, eines der wohl am bekanntesten Wahrzeichen Belgiens.

Das nächste Motiv ist der Stadt Mons gewidmet, die im nächsten Jahr die Kulturhauptstadt sein wird. Der Affe auf dem Bild befindet sich am Monser Rathaus und soll die freie und spöttische Art der Monser Bürger widerspiegeln.

Als nächstes kommt ein Motiv, welches die kulinarische Seite Belgiens darstellt: Pommes Frites, Waffeln, Schokolade, Abteikäse und Abteibier sind auf dem Bild zu sehen.



Das nächste Motiv (Bild oben) beschäftigt sich mit der Kunst. Zu sehen ist links Peter Paul Rubens mit „Adam und Eva“, einem sehr bekannten Gemälde dieses Malers. Rechts ist Magritte und sein Werk „Sohn des Mannes“ zu sehen.

Das nächste Motiv ist dem belgischen Tourismus und den Seebädern an der Nordsee gewidmet.

Danach kommen die Bräuche Belgiens. Hier haben es Kutschen und Brüsseler Spitze (Kleidung) ins Motiv geschafft.



Das letzte Motiv (Bild oben) ist der Musik gewidmet. Rechts zu sehen ist Jean-Baptiste Frédéric Isidor. Er hat die Titelmelodie der Sesamstraße komponiert. Links zu sehen ist Adolphe Sax, der Erfinder des Saxophons.

Alle Motive wurden von Michael Coenen entworfen. Die Beleuchtung wird durch Wasserkraft betriebene LED-Schläuche gewährleistet.

LEUCHTZEITEN

bis 3. Januar 2015

MO-FR: 16:00 bis 22:00 Uhr

SA+SO: 14:00 bis 22:00 Uhr

Freitags und Samstags bis 23:00 Uhr

Abgerundet werden die Motive durch kleine Lichtspiele, die für die diesjährigen Lichterwochen neu entworfen wurden. Noch erwähnen möchte ich das Lichttrahnen am Burgplatz, welches auf der Hälfte der Strecke liegt. Es ist insgesamt 45m hoch. ■

beme



Niedersachsen



Niedersachsen befindet sich im Nordwesten von der Bundesrepublik Deutschland. Es ist flächenmäßig nach Bayern das zweitgrößte Land. Sprachen sind Saterfriesisch und Niederdeutsch.

Der höchste Berg ist der Wurmberg im Harz. Die Einwohnerzahl beläuft sich auf ca. 7,792 Millionen und nimmt eine Fläche von etwa 47,634km² ein. Von der gesamten Einwohnerzahl sind 6,4% arbeitslos.

Gegründet wurde das Bundesland 1946 und hat zahlreiche Landschaftsschutzgebiete.

Im Januar 1922 wurde die Lüneburger Heide als Naturschutzgebiet gekürt. Mittlerweile ist sie das Älteste in Niedersachsen. Außer den Naturschutzgebieten gibt es noch Natur- und Nationalparks.

Flüsse, die in die Nordsee fließen sind sogenannte Einzugsgebiete wie Ems, Weser, Elbe. Vechte, Harle, Jade und Maade gehören nicht zu den Einzugsgebieten. Vom Niedersächsischen Länderbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten und Naturschutz werden 86 Talsperren überwacht.

Die Landeshauptstadt ist **Hannover** und ist eine der 15 größten Städte von Deutschland.

Hier kann man zahlreiche Museen besichtigen, wie das Landesmuseum, Historische Museum, Sprengel Museum (Moderne Kunst).

Unter anderem gibt es das Wilhelm-Busch-Museum. Es ist das deutsche Museum für Karikatur und Zeichenkunst und befindet sich im Georgenpalais. Unter anderem kann man viele Parks besuchen, wie z.B. den Großen Garten oder Kirchen, Schlösser (Leineschloss), Künstlerhäuser, Universitäten, Moscheen, Stadionbad, die

Börse Hannover usw. Hannover ist eine interessante Stadt und sehenswert.

Braunschweig ist die zweitgrößte Stadt von Niedersachsen. Der Braunschweiger Löwe ist seit dem Mittelalter Wahrzeichen der Stadt. Schloss Braunschweig wurde, nachdem es im zweiten Weltkrieg zerstört wurde, 2007 wieder errichtet.

Das „3Landesmuseen“ wird aufgliedert in das Braunschweigische Landesmuseum, Herzog Anton Ulrich Museum und das Staatliche Naturhistorische Museum.

Außerdem gibt es noch ein jüdisches Gemeindehaus, ein Luftfahrt-Bundesamt, das „Happy Rizzi Haus“ ein mexikanischer Pavillon, das Haus Salve Hospes (Villa). Ein Staatstheater darf auch nicht fehlen. Wenn man alles besichtigt hat, ist ein Spaziergang im ältesten Park, der Bürgerpark, möglich. Da Braunschweig unter anderem eine Universitätsstadt ist, befindet sich in unmittelbarer Nähe eine Bibliothek.

Wenn man in Tiere vernarrt ist, gibt es den Arche Noah Zoo, den man evtl. besuchen könnte.

Oldenburg ist eine Universitätsstadt und gleichzeitig ehemalige Residenzstadt. Das Wahrzeichen von 1467 ist ein Lappan. Hier kann man einen Großen Zwinger (Pulverturm) von 1529 besichtigen, eine Synagoge und eine Mühle. Jedes Jahr findet eine Waschzuber Regatta statt. Zur Landesausstellung 2005 wurde ein Symbol für die Stadt errichtet. Es heißt Jahrhundertsritt und ist ein Junge auf Stelzen über einem Bach.

Weitere Skulpturen sind die Bärengruppe und eine unbenannte Skulptur auf dem Pferdemarkt. Zudem können Theaterliebhaber das Staatstheater und das Horst Janssen Museum besuchen.

In **Osnabrück** findet man den Piesberg, er ist der höchste der Stadt. Unterirdisch befindet sich ein inaktiver Vulkan. Viele Denkmäler schmücken das Städtchen, wie der Steckenpferdreiter und der Haarmansbrunnen. Weitere Highlights sind der Ledenhof, der Bucksturm, der botanische Garten und das Waterloo Tor. Parks, Museen, Thea-



ter und Kirchen kann man natürlich auch besichtigen.

Eine weitere bekannte Stadt ist **Wolfsburg**. Hier hat das Volkswagenwerk sein Zuhause. Unter anderem findet man das Schloss Fallersleben und die Burg Neuhaus.

Die kreisfreie Stadt ist 74km von Hannover entfernt und besitzt sogar einen Flughafen. Dieser trägt den Namen Braunschweig-Wolfsburg.

Fußballtechnisch sind Wolfsburg auch gut mit einem Stadion ausgestattet. Ein Theater findet man vor.

Hildesheim ist ca. 30km von der Hauptstadt entfernt. Hier gibt es einige Museen zu besichtigen, wie das Neisser Heimatmuseum, das Dommuseum, das Roemer u. Pelizaeusmuseum und zu guter Letzt das Stadtgeschichtliche Museum. Weitere Sehenswürdigkeiten sind das Wermersche Haus und das Waffenschmiedehaus.

Salzgitter befindet sich im nördlichsten Teil vom Harzvorland. Hier ist sehr viel Stahl- und Maschinenbauindustrie. Sehenswürdigkeiten sind unter anderem die Gedenkstätte für die zentrale Erfassungsstelle, das Kniesedter Gutshaus, die Klosterkirche St. Abdon und Sennen. Schlösser und Burgen dürfen natürlich nicht fehlen. Ein ganz bedeutsamer Punkt ist das Bundesamt für Strahlenschutz. Dieser wurde in Salzgitter gegründet. ■

smf

Weihnachtstraditionen

Es ist wieder Weihnachtszeit und jeder hat schon seine eigenen Pläne, wie er den Tag feiert. Die meisten feiern den Tag zusammen mit ihrer Familie und man tauscht Geschenke aus. Auch Grußkarten werden immer gerne verschickt. Doch es gibt Traditionen, die landesweit geteilt werden, welche in anderen Ländern unbekannt oder ganz anders sein könnten.

Hier in Deutschland kennen und lieben alle die Weihnachtsmärkte, wo man in Ruhe spazieren gehen, sich die Angebote der Stände ansehen und Glühwein trinken kann. Dies gehört zur guten Weihnachtstradition hierzulande, genau wie der Adventskranz, bei dem jeden Sonntag eine der vier Kerzen angezündet wird. Heiligabend ist der 24. Dezember, während die nächsten beiden Tage Weihnachten selbst sind.

In den Niederlanden hingegen, dreht sich alles mehr um den Nikolaus. Dort ist der 5. Dezember der Tag, an dem es die Bescherung gibt. Kinder stellen einen Schuh vor den Kamin, sowie etwas Heu oder eine Möhre für das Pferd vom Nikolaus. Der Schuh wird dann mit Süßigkeiten gefüllt.

Ein wichtiger Teil von Weihnachten für die Franzosen ist der Weihnachtsschmaus mit der traditionellen Buche de Noel, einer Schokoladen-Biskuitrolle. Um Mitternacht nimmt dann die ganze Familie an der Weihnachtsmesse statt und während alle aus dem Haus sind, kommt bei ihnen der Weihnachtsmann ins Haus und stellt den Kindern Geschenke in die Schuhe.

In Österreich wird an Heiligabend die Bescherung traditionell mit dem Lied „Stille Nacht“ eingeleitet. Die Weihnachtszeit wird mit den Sternsängern beendet, die von Haus zu Haus ziehen und für wohltätige Zwecke Geld sammeln.

In Italien wiederum, dreht sich alles um die Krippen. Familien wetteifern gerne darum, wer die schönste Weihnachtskrippe aufgestellt hat. Anstatt des Weihnachtsmannes, ist die Figur des italienischen Weihachters die sogenannte Befana, eine Hexe die guten Kindern Geschenke, bösen Kindern ein Stück Kohle bringt.

Auch in Spanien ist es eine andere Figur, die den Kindern die Geschenke überreicht. In diesem Falle sind es die heiligen drei Könige, welche erst am 6. Januar kommen.

In Griechenland ziehen die Kinder am 24.



Dezember mit Trommeln und Glocken durch die Straßen und singen dabei Lieder. Dafür bekommen sie auch meist kleine Geschenke. Der 1. Januar ist dann in Griechenland der Tag, an dem der heilige Vassilios den Kindern Geschenke ans Bett legt. An diesem Tag gibt es auch einen Kuchen, in dem eine Münze eingebakken ist. Wer das Stück erwischt, in dem die Münze ist, soll das ganze nächste Jahr über Glück haben. Höhepunkt des Festes ist allerdings am 6. Januar die heiligen drei Könige.

In Russland ist es Väterchen Frost, der den Kindern die Geschenke bringt. Begleitet wird er von einem Mädchen, Schneeflocke und einem Jungen, Neujahr. Wegen des Julianischen Kalenders ist Heiligabend in Russland erst am 31. Dezember.

Für die Polen ist die Adventszeit eine Zeit des Fastens, die erst an Heiligabend endet. Tradition ist ein Festessen mit der Familie, an dem als Zeichen der Gastfreundschaft immer ein Gedeck mehr als benötigt vorbereitet wird. Erst nach dem Essen gibt es Geschenke, gefolgt von einer Mitternachtsmesse in der Kirche.

In Tschechien beinhalten viele der Traditionen Zukunftsdeutungen. So werden zum Beispiel Äpfel kreuzweise geschnitten. Sieht man einen Stern im Kern, wird es ein gutes Jahr, wird es ein Kreuz wird es ein schlechtes Jahr. Mädchen werfen einen Schuh über die Schulter. Wenn die Spitze zur Tür zeigt, bedeutet das, dass eine Hochzeit bevorsteht. Auch Zinngießen ist in Tschechien Tradition.

In England ist auch ein Festmahl Tradition, wo es den Gregor, den traditionellen Truthahn gibt, sowie Plum Pudding. Heiligabend hängen die Kinder Strümpfe auf, in denen sie dann am nächsten Morgen Geschenke finden. Australien auf der Südhalbkugel, teilt die Traditionen Englands, doch fällt Weihnachten dort mitten auf den Sommer.

In den USA ist Heiligabend nicht so sehr im Vordergrund, wie das Weihnachtsfest

selbst am 25. Dezember. Wie bei uns bringt der Weihnachtsmann den Kindern Geschenke und es gilt als Familienfest. Weitere Auffälligkeiten sind der große Weihnachtsbaum vor dem Rockefeller Center, sowie Paraden die allerorts stattfinden.

In Mexiko, finden jedes Jahr bunte und laute Umzüge statt, bei denen fröhlich gefeiert wird. Sogenannte Posadas finden statt, bei denen die Herbergssuche nachgestellt wird. Auch Pinatas gehören zu den Feierlichkeiten, wo Kinder mit verbundenen Augen versuchen, ein mit Süßigkeiten und Früchten gefülltes Tongefäß mit einem Stock zu zerbrechen.

In Südamerika dominieren die religiösen Aspekte von Weihnachten. Die Weihnachtskrippe ist überall ein sehr wichtiger Bestandteil und wie auch in Mexiko, spielen hier auch die Straßenumzüge eine wichtige Rolle.

Auf den Philippinen sind die Feiertage am längsten. Beginnend am 16. Dezember, finden für 9 Tage Messen statt. Am 24. Dezember dann wird nach dieser Messe im Familienkreis gefeiert.

In skandinavischen Ländern heißt Weihnachten Julfest (von Julmond, dem letzten Monat im Mondkalender) und endet erst am 13. Januar mit einem großen Gelage.

In Finnland gibt es am 24. ein gemeinsames Saunabad, an dessen Anschluss gebackener Schwede serviert wird. Ein Festschmaus aus Schweinefleisch.

Die richtigen Schweden allerdings, feiern am 13. die längste Nacht im Jahr, der Tag der heiligen Lucia. Am Tag selbst weckt die älteste Tochter die Familie, als die heilige verkleidet. Dabei verteilt sie auch das Luciagebäck. Dann am Heiligabend, so wie wir das schon kennen, gibt es erst ein gemeinsames Festessen, gefolgt von der Bescherung am Weihnachtsbaum.

In Dänemark gibt es eine ähnliche Tradi-



tion wie in Griechenland mit der Münze im Kuchen. Hier wird allerdings ein Reisbrei serviert, in dem eine Mandel versteckt ist.

In Norwegen gehört zu den Vorbereitungen für Weihnachten das Großreinemachen, sowie das Holzhacken, da das Feuer während der Weihnachtstage nicht ausgehen darf. ■

st

Buchtipps

Die Sieben Siegel

Im Mittelpunkt des 1100 Seiten starken Romans steht der Kanonengießer Adam Dreyling. Er hat von seinem Onkel, die „sieben Siegel“ der Waffenkunst erlernt. Wissen, das in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts gefährlich sein kann. Sein Onkel verweigert ihm den Meisterbrief, woraufhin Adam Dreyling Innsbruck verlässt. Sein Weg führt ihn in das England Elisabeths I. Zu dieser Zeit bereits in einen Konflikt mit Spanien verwickelt. Adam Dreyling liefert die Kanonen dazu, welche die große Armada im Jahre 1588 besiegen helfen.

Aber die Dankbarkeit der Königin wehrt nicht lange. Bald darauf wird er von Häschern gefangen und in seiner Heimat vor Gericht gestellt.

Der Roman von Wolfram zu Mondfeld und Johannes K. Soyener ist vor allem ein Buch über Technik. Es zeigt die Arbeitsprozesse in der Schmiede, im Bootsbau und Bergbau.

Die Romane der Autoren versuchen eine Synthese aus Fachbuch und Roman, wobei der Schwerpunkt eindeutig auf Roman liegt. Ihre Bücher sind spannend bis zur letzten Seite.

Fazit: Das passende Buch für lange Winterabende. Vorausgesetzt man lässt sich nicht von der Technikgeschichte abschrecken.

Wolfram zu Mondfeld, Johannes K. Soyener,
Der Meister der Sieben Siegel,
Bastei Lübbe 2012

Hobbit-Almanach

Bekanntlich ist nicht alles was zwischen 60 cm und 1, 20 Meter groß ist ein Hobbit.

Gollum, war einem Hobbit nur sehr ähnlich.

Zwerge haben Bärte, Männer wie Frauen und außerdem sind sie dem Bergbau und dem Schmiedehandwerk zu getan.

Die Hablinge verteilen sich auf drei Stämme, sind mit 33 Jahren erwachsen und haben eine Lebenserwartung von ca. 100 Jahren.

Hobbits leben in Höhlen, den Smials. Sind sie reich, sind sie so eingerichtet, das ein Hobbit bis zu 14 Besucher auf einmal bewirten kann. Siehe Bilbo Beutlin am Anfang von „Der Hobbit“.

Sie gelten als konservativ, weil sie sich an DIE REGELN halten. Aber nur so lange bis sie eine bessere finden. Teenager entsprechen bei den Hobbits den Zwiens. Aber im Gegensatz zu Teenagern, darf ein Zwiener über die Stränge schlagen. So wie Peregrin Tuk im „Herr der Ringe“.

Nicht nur die Frage, wie ein Hobbit aussieht, ist schwer zu beantworten, auch die Frage wer im Auenland eigentlich das Sagen hat. Es gibt den Bürgermeister von Michelbinge und den Thain von Bockland.

In Tolkiens Originalfassung steht nicht Auenland, sondern Gau. Die deutschen Übersetzer der Werke Tolkiens wollten diesen durch das 3. Reich besetzten Begriff, aber nicht verwenden.

Laut Jonas Wolf ist das Auen- und Bree-land größer als die Schweiz. Das Buch „Alles über Hobbits“ versammelt lexikalisch das gesamte Wissen über Halblinge oder Hobbits. Wobei es auch nebensächlichen Fragen nachgeht. Warum zum Beispiel sind Frodo und Bilbo Beutlin auch mit über 50 Jahren noch nicht verheiratet.

Das letzte Kapitel des Buches liefert eine genaue Anleitung, wie man eine Hobbit-Party schmeisst und wie man sicher stellen kann, das sich die Halblinge auch wirklich amüsieren.

Jonas Wolf, Alles über Hobbits,
Pieper Verlag 2012



Die Kometenlandung auf Tschurjumow-Gerassimenko

Am 12. November ist der Europäischen Weltraumorganisation eine Premiere gelungen. Zum ersten Mal in der Geschichte der Raumfahrt konnte eine Sonde auf einem Kometen gelandet werden. In dem 1 Milliarde Euro Projekt, hat die Rosetta Sonde den Lander Philae auf einem Kometen abgesetzt, wo dieser sich mit Bohrern in diesem verhakt hat.

Aus diesem Projekt erhoffen sich die Wissenschaftler, Einblicke in die chemische und isotopische Zusammensetzung des frühen Sonnensystems, wenn der Komet im August 2015 den sonnennächsten Punkt seiner Reise erreicht.

Das Projekt startete bereits 2004, als dort die Sonde gestartet ist. Lange Zeit brauchte die Sonde, um in die richtige Position zu kommen und befand sich auch lange in einem Winterschlaf, bis der Komet nun endlich nah genug für eine Landung kam.

Erschwert wurde die Landung durch die Form des Kometen, die sehr uneben und nicht gut geeignet für eine Landung waren. Dennoch konnte man sich auf einen Landeplatz einigen und die Sonde warf den Lander ab. Agilkia ist der Name, den man dieser Landestelle gab, als Anlehnung an eine Insel im Nil. Auch der Name der Sonde, Rosetta, hat ihren Ursprung in Ägypten, nämlich nach einer Stadt in dem Land.

Als dann die Philae, der Lander, auf dem Kometen landete, bohrte er sich mit Hilfe von Harpunen und Eisbohrern in dem Kometen fest. Erst sah es allerdings schlecht aus, da es erst Berichte gab die Verankerungsharpunen hätten nicht ausgelöst und es gab Verbindungsprobleme. Es stellte sich heraus, dass die Sonde zwei mal von der Oberfläche abgesprungen war, bevor diese endgültig landete und es diesmal schaffte, sich in den Kometen zu verhaken.

Das Eis des Kometen selber wird nun untersucht, um nach möglichen Hinweisen auf die Entstehung des Lebens auf den Grund zu gehen. Hierzu wird nach organischem Material wie Aminosäuren gesucht.

Die Landestelle ist für die Energiegewinnung nicht optimal, da sie sich durch erste Landeprobleme so geändert hat, dass weniger Sonnenlicht pro Kometentag auf den Lander trifft. Trotzdem wird es durch die Sonnennähe im August 2015 möglich sein, dass Philae sich wieder auflädt und bootet. Ende der Mission ist im Dezember 2015. ■

st

Der Neue 10 € Schein

Heute möchte ich euch den neuen 10-Euro-Schein vorstellen. Denn seit dem 23. September 2014 ist der neue 10-Euro-Schein im Umlauf. Wie schon der 5-Euro-Schein, der seit Mai 2013 in unseren Händen ist, wurde auch bei dem neuen 10er eine Generalüberholung fällig.

Das Problem, das es mit dem neuen 5er am Automaten gab, dass er nicht erkannt wurde, ist bei dem 10er besser gelöst worden. Es gibt hin und wieder ein paar Kinderkrankheiten, weil er dicker ist, aber die Betreiber haben versprochen, dass sie es schnell lösen werden. Wenn man den Schein das erste mal in den Händen hält, fallen einem sofort die ersten Veränderungen ins Auge. Manche Neuerungen sind auch schon fühlbar.

Auf den zweiten Blick zeigen sich noch ein paar Änderungen oder sie sind so verborgen, dass man sie erst gar nicht sieht.

Man erkennt sofort, dass die Motive im Gegensatz zum Vorgänger auch etwas verändert wurden.

Auf der Vorderseite ist ein Torbogen aufgedruckt und auf der Rückseite ist eine Brücke zu sehen, aber die beiden Motive sind keine Wahrzeichen von einer Stadt oder einer Kommune, denn so soll vermieden werden, dass ein Land bevorzugt wird.



Im Vergleich zum alten 10-€-Schein wirken die Farben kräftiger, was auch bei der Brücke zu sehen ist, die jetzt sogar dreidimensional erscheint. Der alte Schein hatte die Farbe Rot und jetzt geht die Farbe stark ins Orange. Die Zahl Zehn ist jetzt in einem Grün gehalten, die ihre Farbe durch Kippen in ein Blau verändert. Das ist eines von mehreren neuen Sicherheitsmerkmalen. Wegen der Haltbarkeit des neuen Scheins wurde er mit einer Lackschicht überzogen, was sich auch direkt anders anfühlt als beim Vorgänger.

Die Schrift „**Euro**“ erscheint diesmal in 3 Alphabeten – in griechisch, kyrillisch und in lateinisch – kyrillisch wird auch in Bulgarien geschrieben.

Die Rückseite hat - wie schon der alte 10er - eine Landkarte drauf, allerdings ist sie jetzt kleiner, aber dafür sind jetzt mehr Länder drauf zu sehen. Neu darauf sind Zypern und Malta, die erst seit 2004 in der EU sind und deswegen auch noch nicht auf dem alten Schein zu sehen waren, der wie alle Euro-Banknoten im Jahr 2002 eingeführt wurde. Wenn man sich den Schein genauer ansieht, ist ein Hologramm zu sehen, der einen Frauenkopf zeigt, den man auch auf dem Silberrand der Vorderseite sowie als Wasserzeichen sehen kann. Einige neue Sicherheitsmerkmale sind erst unter UV-Licht zu erkennen, wie die Sterne der EU Flagge die dann in Gelb erscheinen oder andere Zeichen, die unter UV Licht in Rot erscheinen. Neu sind auch die im Papier eingearbeiteten Fasern, die dann in 3 Farben fluoreszieren.

Was viele vielleicht gar nicht auf dem alten 10-Euro-Schein gesehen hatten, ist, dass auf der linken Vorderseite eine Art Barcode zu erkennen war, wenn man ihn gegen das Licht gehalten hat. Dieses Merkmal wurde wieder von dem neuen 10 Euro Schein entfernt.

Nach dem neuen 5-€ und 10-€-Schein soll im Jahr 2015 auf jeden Fall der neue 20er in Umlauf kommen und wahrscheinlich noch andere Banknoten. ■

jew

Wettbewerb und Wettkampf

Der Wettkampf ist ein großer Teil menschlicher Kultur. Die Olympischen Spiele, diverse Meisterschaften und die Sportbegeisterung vieler Menschen zeigen das ganz deutlich.

Nicht nur im Sport ist der Wettbewerb ein wichtiger Teil, sondern auch in der Kultur. Kunst und Architekturwettbewerbe oder Preise für Bücher werden verliehen, um besondere Leistungen für die Kultur zu würdigen. Sowohl für die Teilnehmer als auch die Zuschauer, gibt es verschiedene Dinge, die sie an solchen Wettkämpfen so begeistern, dass es immer wieder Wettkämpfe verschiedenster Art gibt.

Für die Teilnehmer ist es ein Siegeswille. Sie arbeiten hart, um in ihrer Disziplin die Besten zu werden und können sich in einem Wettkampf beweisen. Ein weiterer Reiz besteht auch in der Weiterentwicklung. Die Teilnehmer trainieren und eignen sich neue Fähigkeiten an, werden stärker und schneller. Diese Weiterentwicklung bietet bei einem Wettkampf auch einen Reiz für die, die nicht gewinnen.

Für die Zuschauer ist die Faszination bei einem Wettkampf die Spannung. Man sieht die Leistungen, die erbracht werden und fragt sich gespannt wer nun den Sieg erringen kann. Die Zuschauer suchen sich auch gerne ihre Lieblinge heraus und werden Fans, die mit ihrem Star mitfiebern und ihn anfeuern. Bei lokalen Wettbewerben feuern Freunde und Familie der Teilnehmer diese auch gerne an und freuen sich über deren Erfolge.

Für die Zuschauer gibt es natürlich auch noch die Methode, Wetten abzuschließen. Sie setzen meistens Geld in bekannten Kreisen – vielleicht auch eher ein Bier oder ähnliches auf den Sieg ihres Stars.

Der Wettbewerb hat aber auch seine Schattenseiten. Bei denjenigen, mit denen ihr Wunsch zu siegen durchgeht, kann es oft zu Betrugsfällen kommen. Diese wollen dann nicht mehr höhere Leistungen errei-



chen, sondern nur gewinnen, wobei sie zu Dopingmitteln greifen oder andere Methoden zu schummeln wählen. Bei den Siegern kann es natürlich auch immer dazu kommen, dass ihre Erfolge deren Ego anschwellen lassen, wodurch sie auf andere Teilnehmer nur herabsehen.

Auch bei den Fans kann der Eifer zu unerwünschten Konsequenzen führen. So kann es zu Krawallen kommen, wenn die Fans eines Fußballvereines sauer sind, weil ihr Verein das Spiel verloren hat. Regelmäßig gibt es dadurch bei Sportveranstaltungen Ausschreitungen mit Festnahmen und Verletzten.

Nichts davon ist besonders amüsant bei Wettkämpfen. Ob man als Unbeteiligter verletzt wird bei einer Randalie oder ob man als Sportler seine Karriere durch Doping ruiniert. Aus diesen Gründen sollte man bei Wettbewerben in Gedanken behalten, dass es darum geht sich selbst weiter zu entwickeln und nicht um jeden Preis zu siegen. ■

st

ASMR

Die Autonomous Sensory Meridian Response, kurz ASMR, ist ein Begriff der in der Netzkultur aufgetaucht und noch recht jung ist. Als ASMR bezeichnet man ein beruhigendes, kribbelndes Gefühl im Kopf, welches durch beruhigende Einflüsse entsteht.

Auf Youtube haben sich viele Videos dazu verbreitet. In diesen Videos wollen die Ersteller eben so eine Reaktion bei ihren Zuschauern auslösen. Durch ruhiges Flüstern und mit Hilfsmitteln oder Rollenspielen, ist es ihr Ziel eine beruhigende Wirkung zu erzielen.

Sowohl Männer als auch Frauen machen es sich zum Hobby, ASMR Videos zu produzieren. Die Rollenspiele beziehen sich meist auf Situationen, in denen der Mitspieler persönliche Aufmerksamkeit erhält, wie ein Friseurbesuch oder eine Untersuchung beim Arzt. Den Zuhörer auf diese Weise mental

auf eine Situation einzustellen, in der man sich um ihn kümmert, verstärkt diesen Effekt weiter.

ASMR hatte sich erst seit 2010 ausgebreitet und 2013 gab es erstmals deutschsprachige Medienberichte zu dem Thema.

Die Videos erfreuen sich großer Beliebtheit und werden teilweise millionenfach angesehen. Auch die Zahl der Videos ist sehr hoch – mit mehr als zwei Millionen Videos nach einer Messung im Frühjahr 2014.

Da es sich um ein relativ neues Phänomen handelt, gab es noch keine weitreichenden Studien dazu. Die Tatsache dass Menschen sehr verschieden sind und es keine einheitlichen Auslöser für dieses Gefühl gibt, sind solche Studien auch sehr schwer durchzuführen.

Trotzdem gehen die Meinungen von Wissenschaftlern stark auseinander, schwören viele auf ASMR und berichten, dass es ihnen sehr dabei hilft sich zu entspannen oder Stress zu reduzieren.

Auch wenn ASMR Videos im deutschsprachigen Raum noch nicht sehr weit verbreitet sind, können Neugierige trotzdem testen, ob sie auf das Kopfkribbeln anspringen. Es gibt einige Videos, in denen es nicht um Rollenspiel oder das Gesprochene geht, sondern alleine um die Geräusche. ■

st



Charakter erstellen

In jeder Geschichte kommen sie vor, Charaktere. Sie sind es, die die Handlung vorantreiben, die der Geschichte Persönlichkeit geben. Doch kann dies auch schiefgehen, wenn die Charaktere ermüdend sind. Doch wie kann man für eine Geschichte gute Charakteren erfinden?

Zum einen brauchen sie eine Motivation. Was wollen sie? Warum tun sie das, was sie in der Geschichte tun und was erhoffen sie sich davon? Dies kann auch zur Konfrontation mit dem Gegenspieler führen. In einer Geschichte über jemanden, der einen Wettbewerb gewinnen möchte, sind so zum Beispiel die Gegenspieler die anderen Teilnehmer. Eine Nachvollziehbare Motivation, wo auch die Gegenspieler verständlich sind.

Verständnis für den Charakter ist auch ein wichtiger Aspekt. Die Charaktere müssen glaubwürdig sein. Damit ist nicht gemeint dass man nun keine Fantasy oder Science Fiction Geschichte schreiben sollte, sondern dass man den Charakter verstehen sollte. Das kann nun im Fantasy Beispiel ein Zauberer sein, der die Magie erlernte um einem Familienmitglied zu helfen, welches unter einem Fluch leidet. Das ist ein verständlicher Grund innerhalb der Geschichte, warum dieser Charakter zum Zauberer wurde. Unverständlich wäre zum anderen, ein Vertreter der unter sozialen Ängsten leidet. Da wiederum fragt man sich, warum er diesen Job überhaupt angenommen hat.

Wenn man nun schon eine Handlung hat, sollte man als Autor auch darauf achten, dass der Charakter in diese passt. Wenn die Eigenschaften des Charakters ständig die Handlung blockieren, weil diese von ihm verlangt Dinge zu tun, die nicht zu ihm passen, so muss man entweder äußere Einflüsse einbauen, die das Problem lösen, oder den Charakter OOC (Out of character: Nicht zum Charakter passend) handeln lassen.

Äußeres und Verhalten müssen auch

stimmen. Für Geschichten muss man sich vor dem geistigen Auge den Charakter vorstellen können. Der Leser sollte dann natürlich auch möglichst viele Details über das Aussehen des Charakters erfahren. Natürlich sollten Aussehen und Persönlichkeit auch übereinstimmen. So kann der Held einer Actiongeschichte kein kleines Kind oder ein gebrechlicher Senior sein.

Auch das Verhalten sollte auf die Persönlichkeit abgestimmt sein. So sollte jemand, dem man ein besonders heißes Temperament zusagt, nicht immer ruhig bleiben, sondern entsprechend handeln.

Die Sprache des Charakters kann dazu dienen, ihn noch ein wenig von anderen abzuheben. Ein besonderer Akzent, wenn dieser aus einer Gegend mit deutlich erkennbarem Akzent kommt wäre so eine Möglichkeit. Auch hier wieder, wie der Charakter redet sollte zu dessen Persönlichkeit passen. So sollte ein adeliger Charakter nicht fluchen wie ein betrunkenen Seemann.

Den Namen sollte man auch nicht unterschätzen. Ein guter Name sollte leicht auszusprechen und dennoch kein 0815 Name sein, wie er überall vorkommt. Sollte man Probleme haben sich einen Namen auszu-denken, kann man ein Telefonbuch durchsuchen, ob einem ein Name spontan gefällt.

Klischees sind bei einem Charakter etwas, was man vermeiden sollte. Ein eindimensionaler Charakter, der vorausschaubar ist, langweilt den Leser. Man möchte Überraschungen erleben. So zum Beispiel kann man einen Charakter nehmen, der normalerweise ein Geizhals ist. Dieser wuchs jedoch als Waise auf und spendet dem Waisenhaus, in dem er aufwuchs etwas Geld. Es ist eine überraschende Handlung, doch sie ist immer noch glaubwürdig.

Wenn man nun die Handlung beginnt, muss diese auch nicht unbedingt alltäglich sein. Wie interessant wäre die Geschichte über einen völlig gewöhnlichen Tag, an dem nichts passiert? Es darf ruhig ein bisschen übertrieben werden, solange es im Kontext



der Handlung und der Charaktere noch passt.

Auch gute Charaktere haben auch Schattenseiten. Das ist etwas, was man nicht vergessen sollte. Niemand ist perfekt und Charaktere, die moralisch perfekt sind, wirken unrealistisch und künstlich. Gut geschriebene Charaktere haben auch Züge, die nicht so gut sind. Dies kann auch zu der Story beitragen.

Diese Schattenseiten bieten eine gute Gelegenheit für innere Konflikte. Hier geht es darum dass der Charakter sich mit seinen eigenen Fehlern konfrontiert oder auch mit Versuchung. Bestechung ist ein gutes Beispiel, besonders für einen eigentlich ehrlichen Charakter, der aber aus einem guten Grund dringend Geld braucht. Beispiel dafür wäre, dass dessen Kind krank ist und teure Medikamente braucht. Die Handlung geht gegen die Persönlichkeit des Charakters, doch es ist nachvollziehbar, warum dieser gegen seine Natur handelt. Ein starker Charakter darf dann auch ruhig schwach werden. Zum Beispiel ein Sportler, der sich zu sehr ins Training stürzt oder ein Krieger nach einem langen Marsch durch gefährliche Gebiete. Es ist unrealistisch dass diese unendlich viel Ausdauer haben, so darf diese ruhig schwinden.

Nun kommt das, was einen guten von einem fantastischen Charakter trennt, die Entwicklung. Wenn sich der Charakter nun auf Reisen befindet, wird dieser vielen Situationen ausgesetzt, die zu einer Änderung in ihm führen. Ein Tourist lernt so zum Beispiel mehr über das Land, welches er besucht oder der Charakter eignet, sich neue Fähigkeiten an, da die Probleme, mit denen er konfrontiert wird dies verlangen. Vielleicht muss der Protagonist auch eigene Fehler überwinden und sogar seine eigene Weltanschauung ändern. Ein gutes Beispiel dafür wäre ein Ritter, der seinem König treu ergeben ist, doch im Laufe der Geschichte lernt, dass dieser ein tyrannischer Despot ist, der zum Wohle von Land und Volk gestürzt werden muss.

Nun ist der Protagonist nicht der einzige Charakter einer Geschichte. Nebencharak-

tere und Antagonisten sind auch wichtiger Teil einer Geschichte.

Nebencharaktere können Helfer sein, auf die sich der Protagonist stützen muss, um dessen Schwächen auszugleichen. Charaktere, die Fähigkeiten und Eigenschaften besitzen, die der Protagonist nicht hat. Auch können sie diejenigen sein, die die Entwicklung des Hauptcharakters beeinflussen. Verschiedene Charaktere müssen sich kennen lernen und passend zu ihren Eigenschaften Meinungen übereinander bilden können. Diese Meinungen sind jedoch ebenfalls nicht statisch. Sie finden im Laufe der Geschichte mehr und mehr übereinander heraus, weshalb auch die Meinung übereinander im Wandel ist.

Auch der Antagonist darf nicht zu kurz kommen. Das schlechteste, was man mit ihm machen kann, ist einen eindimensionalen Bösewicht ohne richtige Motivation zu machen. Man sollte sich vorstellen man fragt diesen Antagonisten, warum er so handelt. Was würde er antworten? Wenn die Antwort lautet: „Weil ich böse bin.“ Sollte man die Motivation nochmal überdenken. Selbst etwas einfaches wie Gier kann schon eine verständlichere Motivation sein. Hier wäre ein Beispiel ein Kriminalroman, wo der Antagonist seinen Großvater ermordet hatte, weil dieser drohte ihn aus dem Testament zu streichen. Der Leser kann diese Handlung zwar immer noch verurteilen, doch sie ist verständlich.

Auch eine gute Idee ist es, die Antagonisten zu Spiegeln für den Protagonisten zu machen. Charaktere, die diesem ihre Schattenseite vorhalten. Im vorherigen Beispiel mit dem Ritter, der lernt dass sein König ein Tyrann ist, kann dies ein anderer Ritter sein. Einer, der besagtem Tyrannen immer noch blind folgt, weil er gehorsam gegenüber seinem König als wichtiger empfindet, als das Wohl des Volkes und dem Protagonisten seinen Verrat vorwirft. ■

st



Die graue Stute

Was würdet ihr machen, wenn eine Gruppe Menschen vor eurer Tür stünde, mit einer weiß verhüllten Gestalt, dessen Kopf ein Pferdeschädel ist? In Wales ist dies Tradition. Die sogenannte Mari Lwyd geht von Weihnachten bis Neujahr um. Dies geschieht dann ab Sonnenuntergang und geht meist bis spät in die Nacht hinein.

Mari Lwyd ist eine Tradition, die noch vor Einzug des Christentums in Wales gefeiert wurde. Während diese lange als ausgestorben galt, wird sie teilweise wieder zu neuem Leben erweckt. Die Wurzel der Mari Lwyd liegt bei den Kelten. Man vermutet, dass es ein Ritual zu Ehren der alten Göttin Rhianon war.

Besonders die Kirche, die das Ritual der Mari Lwyd mit Paganismus und Trunkenheit in Verbindung setzte, führte dazu dass diese Tradition beinahe verloren gegangen ist.

Die Figur der Mari Lwyd, oder auch Graue Mary, wurde in altertümlichen Zeiten mit echten Stutenschädeln gebastelt. Heute wird jedoch meistens Holz genommen. Die Person, die den Holzkopf an einem Stab trägt, wird unter ein großes, weißes Tuch gehüllt und von dem Rest der Gesangstruppe geführt. Bänder und Schleifen dekorieren die Mari Lwyd. Der Kiefer lässt sich auch vom Träger bewegen.

Die Gruppe, meistens ungefähr sechs junge Männer und die Mary Lwyd, geht nun von Haus zu Haus um traditionelle Lieder zu singen. Wie die bei uns bekannten Sternensänger, nur mit einem Pferdeschädel. Dabei kommt es auch immer wieder zu Reimwettbewerben zwischen der Mari Gruppe und einem der Einwohner. Wenn die Mari Gruppe diesen Wettbewerb verlor, mussten sie gehen. Das geschah jedoch immer sehr selten, da der Einlass der Mari Lwyd Glück bringen sollte. Daher ließen die Einwohner die Gruppe meist gewinnen.

Sobald sie dann im Haus waren, würden sie die Einwohner unterhalten. Die Mari Lwyd, sowie andere Figuren spielten oft kleine Streiche und singen Lieder. Im Anschluss bekamen sie dafür etwas Kuchen und Ale als Belohnung.

Auch Pubs sind immer gerne von der Gruppe besucht. Es wird auch nachgesagt, dass neben dem Glück, das die Mari Lwyd bringen soll, sie auch alles ungewollte aus dem Hause schreckt.

In der heutigen Zeit, wurde diese Tradition vom Llantrisant Folk Club wieder eingeführt. Das St. Fagans Geschichtsmuseum führt nun jeden Dezember ein Mari Lwyd Ritual durch.

Der Reimwettbewerb wird heutzutage oft ganz ausgelassen und es werden nun auch Weihnachtslieder von der Gruppe gesungen. ■

st



Weihnachten bin ich zu Haus

Mit diesem Songtext, den 1972 Roy Black im Original gesungen hat, möchte ich mich bei meinen verstorbenen Eltern bedanken:



„Ich geh meinen Weg auf der großen Welt. Lebe das Leben, wie's mir gefällt.

Der Himmel ist weit, die Sonne die scheint und ich freu mich, wenn das Glück es gut mit mir meint.

Und fällt über Nacht dann leise der Schnee, funkeln die Sterne und glitzert der See.

Dann weiß ich, dass die Träume auf die Reise gehen, und vor der Erinnerung bleiben sie stehen...

Weihnachten, Weihnachten bin ich zu Haus, wenn auch nur im Traum.

Weihnachten steh ich bei Mutter zu Haus, unter dem Tannenbaum.

Ich hör die Glocken der Heimat, seh zwei Menschen, die mir ihre Liebe geschenkt.

Sie sind leider nicht hier, doch die Tränen von mir sagen heute habt Dank dafür!“

Mam und Dad: „In ewiger Erinnerung. Ich liebe und vermisse euch sehr“. ■

mh



Impressum

Herausgeber:

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



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.

Redaktion:

ta, smf, wg, lh, mh, sk, lk, beme, pf, sms, st, aw, jew 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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 26. Januar **2015**.

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

Kaufbar

Rellinghauser Straße 276 - 45136 Essen

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 10:00 bis 17:00 Uhr

Tel: 0201/10228426