



Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.

SOMMERFEST

Essener Palette e.V.
Sabinastr. 27
45136 Essen
Zugang über Hof
(Sabinastr. 49)

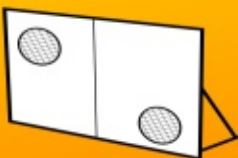
26.08.2016
10:30 bis 15:30 Uhr

2016

Grillen 

Getränke 

Fahrradcheck
(kostenlos) 

Spiele 

Hofverkauf 

Essener Palette e.V.
Netzwerk für Kunst und Beschäftigung

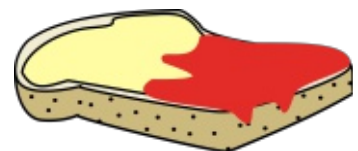
Aus dem Inhalt



Kulturelle Freizeit-
Tips



Ist Kaffee gesund?



Das Marmeladenbrot



Inhaltsverzeichnis

Freizeit - Tips.....	3
Die Ruhr.....	6
Tippspiel der Essener Palette - EM 2016.....	7
Apis Stiere genetisch manipuliert?.....	8
Wurst und Westfalen #2.....	9
Die Resilienz.....	10
Ist Kaffee gesund?.....	12
Jedermannsrechte Teil 1.....	13
Mandala des Monats.....	15
Rezepte.....	16
Gedichte.....	17
Impressum.....	18

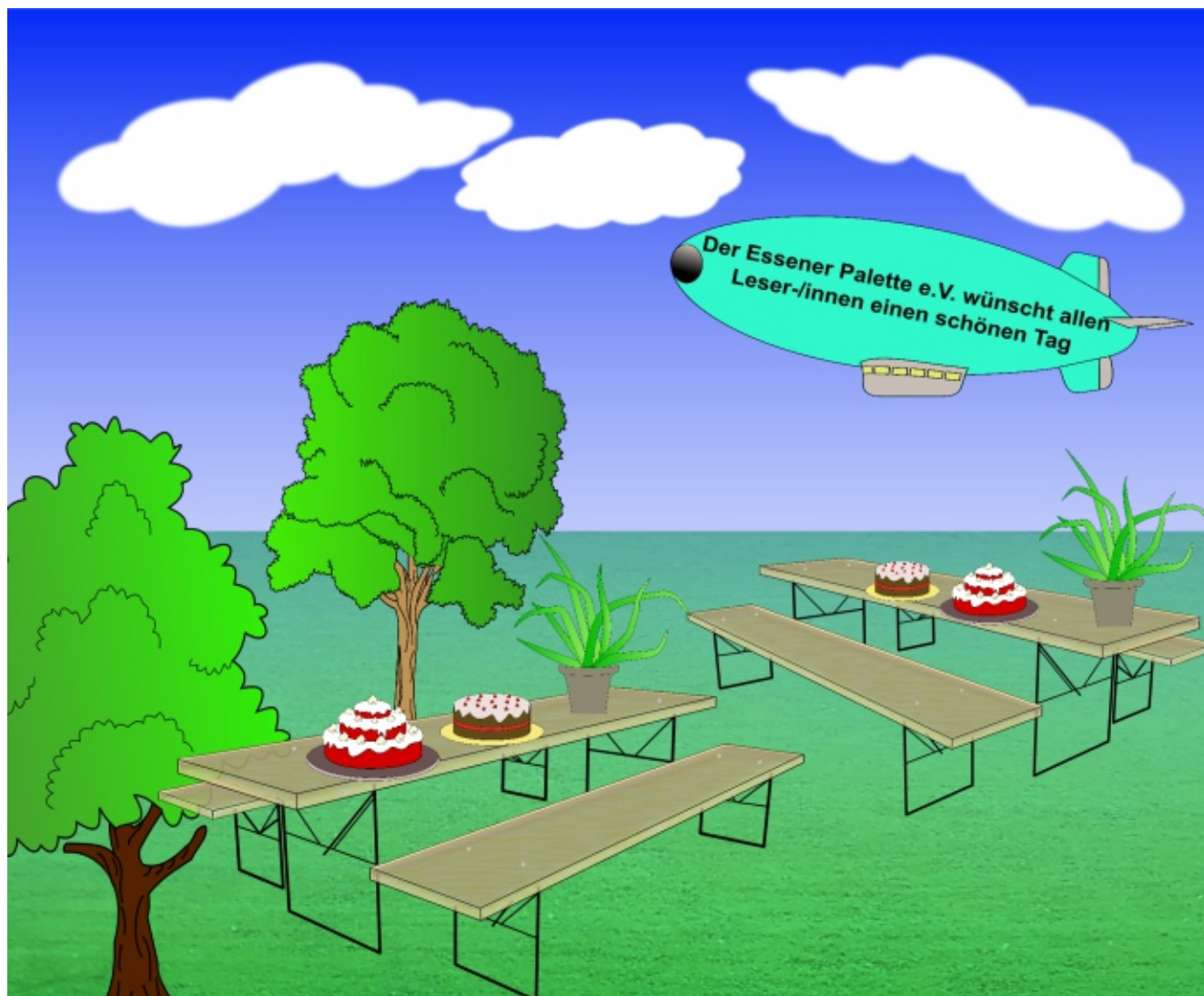
Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in diesem Jahr findet wieder unser alljährliches Sommerfest statt. Sie sind herzlich eingeladen und würden uns über Ihren Besuch freuen. Es wird Verkaufsstände geben, Spielmöglichkeiten für Groß und Klein und für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Viel Spass auf dem Sommerfest wünscht Ihnen das Team des

Essener Palette e.V.





Kulturelle Freizeit-Tipps

Ruine Isenburg

Die Ruine der um 1240 von Graf Dietrich von Altena-Isenburg auf einem 150 m hohen Berg erbauten Burg befindet sich im Stadtteil Bredeney. Fast 50 Jahre nach dem Bau, welcher komplett aus Ruhrsandstein erfolgte, wurde die Burg wieder zerstört und verfiel so zur Ruine. Eine zwischen 1927 und 1933 erfolgte Ausgrabung legte den heute sichtbaren Baubestand wieder frei.



Mit 135 x 45 Metern Ausmaß ist sie eine der größten und bedeutendsten Burganlagen der Region. Die Bauten waren fast komplett durch einen Graben umgeben, an der nördlichen Seite befanden sich zwei Brunnen.



Die Stadt Essen ist Eigentümer an der Ruine Isenburg, welche als Bau- und Bodendenkmal geschützt ist. Das Gelände ist frei zugänglich und kann kostenlos besichtigt werden. Im September des Jahres 2002 wurde auf der Burganlage ein historischer Erlebnispfad mit Informationstafeln eröffnet, auf denen die Besucher Auskunft über die Geschichte der Burg bekommen.



Moltkeviertel Essen

Das zu den Essener Stadtteilen Südostviertel und Huttrop gehörende Stadtviertel befindet sich in der Nähe der Innenstadt. Es wird durch die Kronprinzenstr., Ruhrallee, Töpferstr., Rellinghauser Str. sowie die S-Bahnstrecke der S 6 Essen HBF - Werden - Düsseldorf begrenzt.



Als eines der begehrtesten Wohnviertel in Essen zeichnet es sich durch prächtige Villen, Doppel- und Reihenhäuser sowie Vorgärten und Parkanlagen mit alten Bäumen aus und wird deshalb bei Sicht aus der Vogelperspektive auch gerne als grüne Gartenstadt bezeichnet.



In der Schinkelstr. 34 befindet sich das ehemalige Wohnhaus von Gustav Heinemann, welcher u.a. von 1946 bis 1949 Oberbürgermeister von Essen und von 1969 bis 1974 Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland war.

An der Moltkestr. hat die Essener Filiale der Deutschen Bundesbank ihren Sitz. Zum Moltke-



viertel gehören auch das Elisabeth-Krankenhaus sowie die Huyssens-Stiftung und das Robert-Schmidt-Berufskolleg. Die von Edmund Körner gebaute frühere Baugewerkschule Essen feierte im Jahre 2011 das 100jährige Einweihungs-Jubiläum.



Am Moltkeplatz beheimatet ist die SELK Selbstständig Evangelisch-Lutherische-Kirche, deren Gemeinde im Jahr der Kulturhauptstadt Europas 2010 das 100jährige Bestehen des von Otto Bartning gebauten und unter Denkmalschutz stehenden Kirchengebäudes feierte.



Kunst kommt in diesem Viertel natürlich auch nicht zu kurz. Auf der Wiese am Moltkeplatz befinden sich verschiedene Skulpturen, die durch den von der Anwohnerschaft gegründeten Verein Kunst am Moltkeplatz KaM e.V. gepflegt werden. Dieser Verein organisiert u.a. auch Vernissagen sowie Veranstaltungen, wie z.B. „Kunst im Wohnraum“ sowie Skulpturenfeste.

Wer mehr über das Moltkeviertel Essen wissen möchte, kann sich im Internet auf der Seite www.moltkeviertel.de informieren.

Schurenbachhalde in Essen-Altenessen

Die 50 Meter hohe Schurenbachhalde, eine der jüngsten Abraumhalden des Ruhrgebiets, befindet sich im nördlichen Gebiet des Essener Stadtteils Altenessen an der Grenze zu Gelsenkirchen in der Nähe des Rhein-Herne-Kanals und des Nordsternparks. Sie wurde nach dem ab den 70er Jahren unter ihr begrabenen Schurenbach benannt. Seit der 1986 erfolgten Stilllegung der Zeche Zollverein wurde diese nicht mehr benötigt und bis Mitte der 90er Jahre restauriert und zum Landschaftsdenkmal umgebaut.

Durch ein weit verzweigtes Wegesystem kann man über Serpentinaufstiege den Aufstieg zur Kuppe erreichen, entlang der Wege laden Bänke zum Verweilen ein.



Der amerikanische Bildhauer Richard Serra bekam 1996 den Auftrag zur Umgestaltung der Halde. Seit dem 10. November 1998 befindet sich auf der Kuppe eine 67 Tonnen schwere, 15 m

hohe, 4 m breite und 13 cm dicke Walzstahlplatte. Sie trägt den Namen „Bramme für das Ruhrgebiet“, wurde in Frankreich hergestellt, da es im Ruhrgebiet für diese Größe keine Produktionsstätten mehr gab.



Die Schurenbachhalde ist Teil der Route der Industriekultur.

ÖPNV Anreise:

Ab Essen HBF mit Stadtbahn U 11 oder U 17 bis Heßlerstr., von dort Fußweg bis zum Aufgang der Halde. ■ fr



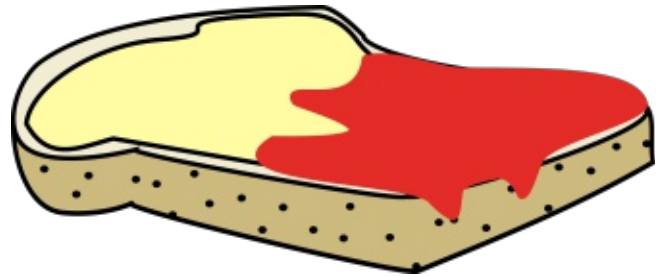
Das Marmeladenbrot

Warum fällt das Toast immer auf die Marmeladenseite ??

Ihr kennt das bestimmt alle: Genau dann, wenn es morgens schnell gehen muss, stößt man aus Versehen gegen den Frühstücksteller und zack liegt das Marmeladenbrot auf dem Boden. An Weiteressen ist dann nicht zu denken. Aber warum landet das Toast eigentlich immer auf der Marmeladenseite- oder stimmt das am Ende gar nicht?

Entscheidend für die Beantwortung der Frage sind zwei Dinge. Zu einem die Tatsache, dass das Toast in der Regel auf einem Teller liegt, der auf einem Tisch steht und dass es somit aus einer bestimmten Höhe fällt. Zum anderen, dass es nicht einfach nach unten fällt, sondern vorher noch einen Stoß bekommt hat. Sobald das Toast über die Tischkante ragt, neigt sich die Vorderseite nach unten und der Toast beginnt sich zu drehen. Wie weit sich das Toast nun dreht hängt vor allem von der Fallhöhe ab. Bei einer gewöhnlichen Tischhöhe von 60-80 cm führt die Fallhöhe und die daraus resultierende Rotation dazu, dass das Toast (fast) immer auf der Marmeladenseite landet.

Auch wenn man das Toast mit Schokoladencreme, Erdnussbutter oder einem anderen Aufstrich bestreicht, das Ergebnis bleibt das gleiche. Erst wenn man das Toast aus größerer Höhe fallen lässt (ca. ab 1,25 m) reicht die Fallzeit aus, damit sich das Toast einmal vollständig drehen kann. Dann landet es nicht auf der beschmierten Seite.



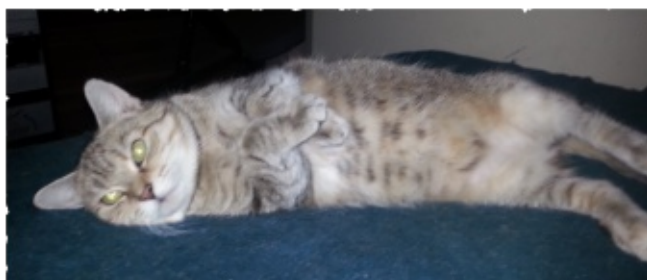
Lediglich die Größe des Toasts hat noch einen nennenswerten Einfluss auf die Rotation. Verwendet man statt Toast ein deutlich kleineres Gebäck, wie Zwieback, stellt man fest, dass sich dieser schneller dreht. Bei der typischen Fallhöhe des Tisches schafft ein Zwieback bereits eine ganze Drehung und landet auf der richtigen („beschmierten“) Seite.

Wer also sicher gehen will und eine Marmeladensauerei vermeiden will, sollte lieber an einem Stehtisch frühstücken. ■

rs

Das Leben mit einer Katze

Vorweg, ich habe eine kleine Diva zuhause, die sich auch durchzusetzen weiß. Ihr Name ist Sheela. Sie ist 14 Jahre alt und hat eine kleine Vorgeschichte. Sie ist auf einem Bauernhof geboren und wurde von der Mutter abgestoßen, der Bauer wollte sie in einem Fass ertränken, doch zum Glück kam es nicht soweit. Sie kam daraufhin bei einer tierlieben Person unter, das Problem, Sheela war nicht sozialisiert und kam



daher nicht mit anderen Katzen zurecht. Es waren etwa 5 Katzen im Haushalt und da die Tiere sich nicht richtig verstanden haben, wurde sie ins Badezimmer gesperrt. Nach einigen Monaten kam sie in einem anderen Haushalt unter. Doch auch dort waren 2 Katzen. Auch diese haben sich nicht besonders gut verstanden, sie lebte gewissermaßen unter einer Couch und beanspruchte die etwa 2 qm Fläche für sich. Jedes Mal wenn sie unter dieser Couch hervorkam, war bereits eine andere Katze da, um sie wieder zu verjagen. Zuletzt war es so schlimm, dass Sheela sich nicht mehr traute darunter hervorzukommen und sei es nur, um zu Essen/Trinken oder zum Katzenklo zu gehen. Kurz gesagt, hat sie nur noch unter der Couch ihr Geschäft erledigt.



Da komme ich nun ins Spiel...

Ich konnte nicht mehr mit ansehen wie die Katze leiden musste, habe sie kurz darauf zu mir geholt und musste mich mit den angelernten „Macken“, die sie nun mal hatte, zurecht kommen. Nähe suchte sie gar nicht und sie hat auch sehr lange gebraucht, bis sie sich mal entspannt irgendwo niederlassen konnte. Es hat auch seine Zeit gebraucht, bis sich Sheela mir annäherte. Ich musste sehr stark mit dem Belohnungseffekt arbeiten, um sie daran zu gewöhnen, dass sie zum einen keine Angst mehr vor Nähe haben muss, als auch auf Besucher einzugehen. Von Anfang an konnte sie bei mir ohne Probleme auf das Katzenklo gehen und auch in Ruhe essen. Auch 2 Jahre später ist es noch schwer, Nähe zu ihr aufzubauen, aber immerhin lässt sie dies nun (teilweise) zu. Doch es ist mittlerweile ein Unterschied wie Tag und Nacht. Inzwischen hat sie

aber genug Selbstbewusstsein um zu motzen, was ein Anzeichen dafür ist, dass es ihr gut geht. Jeder Katzenbesitzer kennt es, dass wenn man in die Küche geht, die Katzen miauend hinter her rennen, in der Hoffnung was abzukriegen. Oder was auch jeder Besitzer kennen sollte, wenn man sich was zu essen gemacht hat, kommt die Katze angerannt und will unbedingt was davon abhaben. Ob sie es mögen oder nicht.■



Die Ruhr

Das Ruhrgebiet ist eine wasserreiche Region, zwei große Ströme, Rhein und Ruhr sind Wasserstraßen. Naherholungsgebiete und Trinkwasserspender in einem. Der Fluss, der der Region ihren Namen verlieh, durchfließt nicht eigentlich das Revier, sondern liebliche Naturlandschaften, denn der Steinkohlebergbau ist nach Norden gezogen. Fast 220 Kilometer lang ist die Ruhr und entspringt im Hochsauerland. Der größte und wasserreichste Fluss Westfalens ergießt sich bei Duisburg Ruhrort, dem größten Binnenhafen der Welt, in den Rhein. Über Flüsse wie Rhein und Ruhr oder kleine Flüsse wie Niers, Lippe oder Lenne, war das Revier wie über Lebensadern mit der Außenwelt verbunden.

Vor allem sind es jedoch Kanäle wie der Ende des 19. Jahrhunderts vollendete Dortmund Ems Kanal, der Datteln Hamm Kanal, beide 1914 gebaut, sowie der Wesel Dattel Kanal aus dem Jahre 1931, die Kontakte schufen und den Gütertransfer etwa zu den Nordseehäfen, zum Mittellandkanal oder als direkte Verbindung zum Rhein ermöglichten.

Für die Abwasser- und Abfallentsorgung sowohl aus Industrie als auch aus Privathaushalten war

die Emscher mit ihren nur geringen natürlichen Gefällen vorgesehen. Durch den Kohleabbau sackte sie ab und bildete Sümpfe, in die schon die Vorväter ihren Abfall kippten. Die Funktion der Emscher sollte sich lange Zeit nicht ändern, gerade auch, nachdem sie begradigt und in ein Betonbett gezwungen worden war. Die Ruhr war der Trinkwasserversorgung vorbehalten. Allerdings kam zeitweise in besonders heißen Sommern, in den neu entstandenen Großstädten kaum noch Trinkwasser an, denn die Wasserwerke in den oberhalb gelegenen Flussabschnitten hatten bereits große Mengen entnommen.

Erst die 1869 gegründete Ruhrtalsperre verband RTV) sorgte mit zusätzlich vier Talsperren in Trockenzeiten für eine gleichmäßige Wasserversorgung. Stausee wie der Baldeneysee, der Hengsteysee, der Harkotsee, der Kenadersee oder der Kettwiger Stausee sowie schließlich 14 Talsperren sorgten bis heute für Trinkwasser, verhinderten Überflutungen und dienen last but not least, als Erholungsraum für die





städtische Bevölkerung.

Der Familiensonntagsausflugs-Klassiker für all jene, die nicht nobel hoch über der Ruhr im Kaffeegarten Platz nahmen: mit Fahrrad, kariertem Wolldecke, Bütterkes, Omas Streuselkuchen und diversen Getränken gings ab „Am Kanal“. Die Jugend zelebrierte waghalsige Sprünge ins undurchdringliche Nass, es ergab sich so mancher Flirt.

Der RTV trug auch Sorge für die Bestände an Seeforellen, Hechten, Schleien, Zander und Flussbarsche, Ranken und Moränen, Karpfen und Weißfische in seinen Talsperren. Es heisst, in der Ruhr seien heute ca. 28 Fischarten vertreten. Im Oberlauf sollen unter anderem Bachforellen und Koppen, im Unterlauf Brassen, Döbel, Karpfen und Schleie und dazwischen Äschen, Hechte und Rotfedern zu finden sein. So mag es mit Einschränkungen nicht zuletzt wegen der Umweltbelastung, auch in den 1950er Jahren bis in den 1970er Jahren gewesen sein, denn an den Grenzen des Ruhrgebiets wurde immer geangelt. Wie stolz waren wir Kinder beim Angeln mit Vater, wenn der Fisch an der Leine zappelte. Allerdings erklärt sich eine gewisse Neigung im Ruhrgebiet zum Fisch wohl eher aus der Nachbarschaft zu den Niederlan-

den oder zum Rheinland und aus guten Verkehrsverbindungen über Wasserstraßen zu deutschen und niederländischen Küsten.

Die Bachläufe Westfalens und des Ruhrgebiets versorgten das Ruhrgebiet außerdem mit frischem Fisch aus sauberen Gewässern. Seinen Fisch kaufte der Revierbürger hauptsächlich auf den Wochenmärkten und meistens handelte es sich dabei um Hering. War da vielleicht auch ein wenig die Erinnerung an die schlesische oder die ostpreussische Heimat im Spiel?

Schellfisch, Scholle, Rotbarsch oder auch einmal Miesmuschel für das Resteessen „Kuschelmusch“ wurden ebenfalls gekauft, aber nur der Hering widerfuhr eine solche variantenreiche fantasievolle Zubereitung – außerdem war er preisgünstig und mit wenigen Mitteln in ein köstliches Gericht zu verwandeln: Der Freitagsklassiker, gebratene grüne Heringe, einfach in Mehl gewendet und in Butter knusprig gebraten. Heringstipp: Zwiebeln, Äpfel, Sahne und Gewürze schön durchziehen lassen oder sicherlich eingelegte Matjesfilets ergaben mit Bratkartoffeln oder Pellkartoffeln ein Gericht für echte „Feinschmecker“ (Genrisse) Und Ommas Rezepte sind bis heute die besten!!!.■

rs

Tippspiel der Essener Palette - EM 2016



Großes Interesse bestand bei den Teilnehmern des Zentrums für Joborientierung der Essener Palette am diesjährigen Tippspiel zur Fußball-EM in Frankreich. Insgesamt wurden 9 Spiele getippt. Neben dem Er-

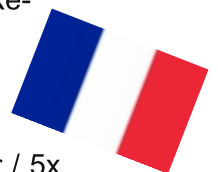
öffnungsspiel Frankreich gegen Rumänien waren dies alle deutschen Vorrundenspiele, das Achtel- und Viertelfinale mit deutscher Beteiligung sowie das Halbfinale Portugal-Wales und das Finale Portugal-Frankreich, wo mit nur 11



Tipps das kleinste Teilnehmerinteresse vorhanden war, was sicherlich auch am Ausscheiden des DFB-Teams lag. Beim Halbfinale Deutschland-Frankreich gab es mit 28

abgegebenen Tipp-Zetteln den Rekord.

Hier die Statistik:



- Frankreich-Rumänien (16 Tipper / 5x richtiges Ergebnis / 10x richtiger Gewinner)
- Deutschland-Ukraine (16 Tipper / 4x richtiges Ergebnis / 10x richtiger Gewinner)
- Deutschland-Polen (21 Tipper / kein richtiges Ergebnis / 5x richtiger Gewinner)
- Nordirland-Deutschland (17 Tipper / 2x richtiges Ergebnis / 8x richtiger Gewinner)
- Deutschland-Slowakei (14 Tipper / 2x richtiges Ergebnis / 9x richtiger Gewinner)
- Deutschland-Italien (19 Tipper / alle falsch)



•Portugal-Wales (23 Tipper / 2x richtiges Ergebnis / 8x richtiger Gewinner)

•Deutschland-Frankreich (28 Tipper / 1x richtiges Ergebnis / 4x richtiger Gewinner)

•Portugal-Frankreich (11 Tipper / 2x richtiges Ergebnis / 4x richtiger Gewinner)■ fr



Apis Stiere genetisch manipuliert?

Jeder Tourist bekommt zu hören, hier im Serapeum von Sakkara seien einst Apis-Stiere bestattet worden. Aber wo sind sie?

Inzwischen hat man das sog. Serapeum gefunden. Das Serapeum von Sakkara liegt unweit der Stufenpyramide des Königs (Pharao) Djoser.

Die 60-70 Tonnen schweren Stiersarkophage im Serapeum bestehen aus Assuan-Granit und sind aus einem einzigen Block hergestellt worden.

Sie sind somit kunstvoll angefertigt und über eine Strecke von tausend Kilometern transportiert worden – das allein ist schon eine übermenschliche Leistung. Dann zerschlugen und zerhackten die Apis-Priester den zuvor feierlich mumifizierten Stier zu kleinen Knochensplintern. Gaben klebrigen Betumen und einige Götterfigürchen dazu und hoben nun diese stinkende Masse in den riesigen Sarg.

Zur Erinnerung, alle Lebewesen wurden im alten Ägypten mumifiziert, nicht nur die Pharaonen. Es sind mehrere tausend Krokodile, Vögel und anderer Tiere mumifiziert gefunden worden.

Warum also wurden die Knochen des Apis-Stieres klein gehackt und zusätzlich im klebrigen Betumen beigelegt worden?

Es gibt Gerüchte im alten Ägypten, wonach die Götter Mischwesen erschaffen haben.

Gehörte der Apis-Stier dazu?

Die Ägypter glaubten an die Wiedergeburt, daher auch die Mumifizierung.

Ich zitiere mal ein Stück aus Wikipedia:

Die Ägypter glaubten an eine Wiederbelebung nach dem Tod; diese war aber nur möglich, wenn die Seele den Körper wiederfinden und

wiedererkennen konnte. Dafür musste der Körper unversehrt sein. So entstand der Brauch der Mumifizierung.

Wie kann man also erklären was mit dem Apis-Stier passiert ist?

Die Götter verboten damals die „Mischwesen“ zu töten.

Also sorgten die Ägypter nach dem Tod dieser Mischwesen dafür, dass der Apis-Stier nie wieder auferstehen kann.

Oder gibt es vielleicht doch eine andere Erklärung?

Es könnten ja möglicherweise Grabräuber o.ä. schon da gewesen sein.

Jedoch war das Siegel des Serapeums ungeboren und auch die Särge hatten ein intaktes Siegel.

Nun gibt es jede Menge Raum für Spekulationen.

Zudem wurden im Serapeum nicht nur Knochen vom Apis-Stier gefunden, sondern noch von einigen weiteren Tieren die auch heute noch nicht einwandfrei zu deuten sind. Was war los im Alten Ägypten?■





Wurst und Westfalen #2

„Wurst und Westfalen - das gehört zusammen wie die Gitarre und das Meer.“ Nicht nur das sich hier, vor allem in Ostwestfalen, die deutsche Fleisch- und Wurstindustrie konzentriert, so sehr, dass vermutlich jedes zweite Stück Wurst in Deutschland aus diesem Landstrich kommt.

Wurst spielt auch in der täglichen Küche eine bedeutende Rolle. Z.B. im Blindflug, wobei es sich keinesfalls um Geflügel handelt, sondern um einen Eintopf aus Kartoffeln, grünen und weißen Bohnen, Schinken, Speck und Apfel oder Birne. Oder Panhas oder Möppkesbraut, Pickert oder dicke Bohnen ohne Speck oder Wurst oder Wurstbrühe sind diese Köstlichkeiten undenkbar.

Was uns zum legendären Töttchen bringt. Dieses ganz leichte süß-saure Kalbfleischragout, das so eine Art Münsterländer Nationalgericht ist. Früher, als man noch nicht so pingelig war, wurde es aus Kalbskopf und Zunge zubereitet mit Innereien wie Herz und Lunge.

Das waren noch Zeiten...

Glauben sie nur nicht, der Westfale lebe von Fleisch und Wurst allein. Es gibt durchaus einige Spezialitäten, die eher gemüselastig sind, wenn es auch vermessen wäre, sie vegetarisch zu nennen. Das sind zunächst die dicken Bohnen, die in vielerlei Gestalt auf den Tisch kommen, meistens mit Speck. Und natürlich sind da die Steckerüben besonders beliebt als Lippische Ananas, da werden sie dann mit gepökeltem Schweinefleisch, Kartoffeln und Möhren serviert. Sie treten aber auch leichter und knuspriger als Steckerübenpuffer auf. Ziemlich einzigartig, weil sonst nur noch in Friesland und Holland gebräuchlich, sind die grauen Erbsen, die außerordentlich köstlich schmecken. Egal ob mit Hering oder mit Kürbis. Und dann gibt es noch ein exklusives Gemüse, das Stielmus und Rübstieler.

Das Rezept für dieses erste Grün der Rüben: „Von den Blättern der schnell aufgeschossenen Rüben wird das junge Kraut abgestreift, die Stengel werden fein geschnitten, gut gewaschen, abgekocht, auf einem Durchschlag ge-

schüttelt und mit der Hand stark ausgedrückt. Dann wird gute Butter mit etwas Mehl angeschwitzt, frische Milch, etwas Muskatnuss und Salz dazugeben und der Rübstieler darunter gehoben. Als Beilage Koteletts, Escallops, Frikadellen, gekochter oder roher Schinken“. Was sonst? Sollten Sie kein Rübstenkraut haben, können Sie auch Mangold verwenden..

Allmählich werden Sie sich fragen, wie man diese westfälischen Herrlichkeiten überleben kann? Wir empfehlen die westfälische Art: Mit einem Klaren, zum Beispiel einem Steinhäger.

Der klare Roggenbrand mit dem kräftigen Wacholderaroma ist ein bemerkenswertes Mittel gegen Völlegefühl nach einem allzu üppigen Essen. In Steinhagen am Südrand des Teutoburger Waldes, weiß man das seit mehr als 300 Jahren. Und seit 1989 darf sich auch nur noch Steinhäger nennen, was tatsächlich aus Steinhagen kommt. Und das sind jedes Jahr doch immerhin zwischen 400000 und 500000 Liter. Aber es muss nicht immer Steinhäger sein, insbesondere im Münsterländischen tut es auch ein einfacher Korn. Als „Münsterländer Korn“ nämlich ist geschützt was ausschließlich aus Weizen, Roggen, Buchweizen, Gerste oder Hafer gebrannt ist, sollte Kartoffel mit darin sein oder Mais, muss der Schnaps sich Klarer nennen. Die Tatsache, das Steinhäger auch scherzhaft „westfälischer Landwein“ genannt wird, belegt hinreichend, dass Westfalen kein Weinland ist.

Außer in den Vorgärten einiger Hobby-Winzer spielt Weinbau hier keine Rolle (in den besseren Restaurants und davon gibt es immer mehr, sieht das natürlich ganz anders aus).

Hingegen ist Westfalen ohne Bier schlechthin nicht vorstellbar. Und das war wohl schon immer so. In „Dortmund“ ist die Braukunst seit dem 13. Jahrhundert heimisch. Als es das Dortmunder noch nicht gab, wurde zwar alles mögliche von Harz bis Kümmel und von Lorbeer bis Rosmarin verwendet, aber noch kein Hopfen. Im übrigen waren alle Biere obergärig, erst viel später wurden die untergärigen aus Bayern importiert. In-



zwischen ist Dortmunder ein mild gehopftes würziges Bier und nicht nur im Ruhrgebiet populär. Untergäriges Altbier findet man bei Pinkus Müller in Münster. Ansonsten hat Pilsener auch in Westfalen seinen Siegeszug angetreten. Und das meiste davon kommt aus dem Sauerland, nämlich, dass es (glaubt man der Werbung) ein unvergleichlich ideales Wasser zum Brauen liefert. Den Sauerländer Brauern jedenfalls bekommt es außerordentlich. Ob Warsteiner, Veltins oder Krombacher - sie alle haben in den letzten Jahren bemerkenswerte Zuwachse gehabt, an Hektolitern und an Popularität. Eine Küche, so üppig und so erdverbunden wie die westfälische, kann nicht vollständig sein ohne allerhand Süßes. Und tatsächlich gibt es hier man-

ches zu entdecken. Ganz schlichtes wie ein Grießpudding mit Rosinen oder Überraschendes wie die warme Bierschaumsauce zum gefüllten Apfel. Eine große Rolle spielen - wie überall auf dem Lande - Dickmilch und Quark, frische Früchte und Dörrobst. Und natürlich darf in Westfalen auch beim Dessert einer nicht fehlen, der Pumpnickel. Ganz besonders lecker als Stippmilch mit Erdbeeren, aber auch als Schmelzäpfel, die Paderbornsche Kaltschale oder die armen Ritter mit Haselnusskruste werden Ihr Wohlgefallen finden und wer danach sein Mahl auf westfälische Art beschließen möchte, dem raten wir zu einem gut gekühlten Klaren.

Wohl bekomms !!!!■

rs

Die Resilienz

Die Resilienz und wie man sie fördern kann

Die Resilienz ist das Immunsystem der Psyche oder anders ausgedrückt, die psychische Widerstandskraft einer Person. Jeder Mensch geht anders mit Druck, Belastung, Misserfolgen und Krisen um. Wer damit gut klar kommt ist resilient.

Menschen, die resilient sind, kommen besser in der Berufswelt zurecht und sind auch gleichzeitig ausgeglichener. Das Schöne ist, dass man die Resilienz üben kann und wie man es üben kann werde ich euch nun verraten.

Resilienz kann trainiert werden

Die Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt, bereits in der Kindheit werden die Grundlagen gelegt. Wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden. Doch auch als Erwachsener kann die Psyche widerstandsfähiger werden. Um dies zu Lernen benötigen Sie Zeit.

Es gibt 7 Persönlichkeitsmerkmale, die die Resilienz bestimmen.

In der Psychologie werden zumeist 7 Faktoren genannt, die zusammen genommen eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit ergeben.

Faktor Akzeptanz

Sehen sie ein, dass das Leben aus Veränderungen besteht, man sollte nicht gegen die Veränderungen ankämpfen, sondern sie akzeptieren. Auch akzeptieren muss man, dass man nicht auf alle Fragen eine Antwort bekommt. Sie müssen auch akzeptieren, dass es nicht immer eine Lösung gibt.

Übung: Das Unvermeidbare akzeptieren

Akzeptieren Sie, was unvermeidbar ist. Das können eigene Eigenschaften sein, Verhaltensweisen von anderen Personen oder Aspekte der Umwelt, die Sie nicht ändern können. Z.B. das älter werden, cholerische Kollegen, unangenehme Aufgaben. Schimpfen, Jammern und Klagen verbessert die Situation nicht.

Richten sie Ihren Blick auf Vorteile, z.B. wenn Sie eine unangenehme Aufgabe akzeptieren. So gehen sie auch gelassener an die Arbeit ran.

Faktor: Positive Emotionen

Es ist menschlich, dass wir sowohl Freude als auch Leid erleben. Wichtig ist, wie stark die jeweiligen Emotionen wahrgenommen werden. Jeder hat so seine Probleme aber Sie müssen die positiven Ereignisse besser wahrnehmen.



Übung: Glückstagebuch führen

Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie jeden Tag die positiven Ereignisse eintragen. Das können einfache Sachen sein, wie z.B. eine nette Geste oder ein erfreuliches Gespräch.

Faktor: Optimismus

Resiliente Menschen gehen bei schwierigen oder belastenden Situationen davon aus, dass sie diese Situationen gut durchstehen werden. Haben sie die Situation gut überstanden, wächst das Vertrauen, auch künftige Krisen zu meistern. Wenn Sie optimistisch denken und eine Chance ergreifen, werden Sie auch ein besseres Ergebnis in Ihren Aufgaben erzielen.

Übung: Hinderliche Glaubenssätze umformulieren

Glaubenssätze sind Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die das Handeln beeinflussen. Glaubenssätze übernehmen wir von anderen oder leiten sie aus der eigenen Erfahrung ab. Glaubenssätze werden selten hinterfragt und schränken den Handlungsspielraum ein. Finden Sie die Glaubenssätze, die Ihren Handlungsspielraum einschränken. Formulieren Sie diese Glaubenssätze so um, dass sich der Spielraum erweitert.

Faktor: Positive Selbstwahrnehmung

Die Wertschätzung der eigenen Person ist bei psychisch widerstandsfähigen Menschen höher. Das macht sie unabhängig von der Anerkennung durch andere Menschen. Sie bewerten sich selbst positiv und sind sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst.

Übung: Schlechte Angewohnheiten umdeuten

Wählen Sie eine Eigenschaft oder eine Angewohnheit aus, die Sie an sich nicht mögen und deuten Sie diese um. Versuchen Sie, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, unter dem die Eigenschaft oder Angewohnheit zu Ihrem Vorteil wird. Angenommen Sie arbeiten im Büro und werden mit Arbeiten überhäuft, weil Sie nicht Nein sagen können, dann könnte die Umdeutung lauten "Ohne mich würde der Laden hier zusammenbrechen." Das Umdeuten dieser als negativ empfundenen Angewohnheit stärkt Ihre Selbstwertschätzung.

Faktor: Kontrollüberzeugung

Wir Menschen reden viel von Glück, Pech oder Schicksal wenn Ereignisse eintreten und gehen davon aus, dass das Geschehene so oder so eingetreten wäre. Denken Sie daran, dass die Situationen von Ihnen selbst gesteuert werden.

Resiliente Menschen haben eine stark ausgeprägte Kontrollüberzeugung. Sie führen eingetretene Ereignisse stärker auf die eigenen Handlungen zurück. Sie sind überzeugt, dass sie die Situationen beeinflussen und steuern können und Ereignisse kontrollierbar sind.

Übung: Einflussmöglichkeiten erkennen

Wählen Sie ein Ereignis aus Ihrem beruflichen Umfeld, das negative Folgen hatte und von dem Sie annehmen, dass es nicht hätte verhindert werden können. Überlegen Sie, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit das Ereignis nicht eingetreten wäre. Überlegen Sie außerdem, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit die Folgen weniger schlimm ausgefallen wären. Denken Sie daran, dass Sie manche Dinge nicht verändern können, beispielsweise einen Unfall oder den Verlust eines Menschen.

Übung: Einflussmöglichkeiten erkennen

Die Erwartung, dass man durch seine eigenen Fähigkeiten ein gewünschtes Ergebnis erreichen kann, wird als "Selbstwirksamkeitserwartung" bezeichnet. Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen und Aufgaben selbst meistern können und nehmen potenzielle Stressaus-



löser als Herausforderung an. Sie meinen, dass sie Situationen beeinflussen können (siehe "Kontrollüberzeugung"), vertrauen auf ihre Kompetenzen, sind offener für Veränderungen und zeigen bei Rückschlägen mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht, wenn Menschen ihre Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben oder wenn andere diese Fähigkeiten durch positives Feedback anerkennen.

Übung: Rückschau auf bisherige Erfolge

Wenn Sie meinen, Sie wären einer Situation hilflos ausgesetzt, dann müssen Sie Ihre Selbstwirksamkeitserwartung stärken. Schauen Sie zurück auf Ihre bisherigen Erfolge. Denken Sie an frühere Situationen, in denen Sie ein positives Ergebnis erzielt haben.

Faktor: Soziales Netzwerk

Sehr wichtig für die Resilienz sind Familie und Freunde, nicht nur als Ausgleich für die Seele, sondern auch die Möglichkeit, dass Freunde und Familie bei Problemen helfen können.

Übung: Sozialkonto füllen

Wer anderen gegenüber freundlich und hilfsbereit auftritt, erhält auch Hilfe und Unterstützung zurück. Pflegen Sie soziale Beziehungen und machen Sie "Einzahlungen" auf Ihr Sozialkonto. Seien Sie freundlich, hilfsbereit und aufmerksam. Gehen Sie respektvoll mit den Personen um, mit welchen Sie zu tun haben und sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung. Wenn Sie Hilfe und Unterstützung nötig haben, können Sie mit "Rückzahlungen" rechnen.

Ist Kaffee gesund?

Diese Frage wird immer wieder gestellt, eine Zeitlang heißt es Kaffee sei ungesund und dann heißt es auf einmal wieder Kaffee ist gesund.

Kaffee gilt als eines der wohl beliebtesten, nicht-alkoholischen Getränke weltweit. In Deutschland trinkt im Durchschnitt jede Person ca. einen halben Liter Kaffee pro Tag. Doch seine Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind umstritten. So wird die braune Bohne als Flüssigkeitsräuber betitelt, schlecht für Herz und Leber erklärt und als Ursache für die eine oder andere chronische Krankheit genannt. Andere behaupten das Gegenteil und man weiß nicht, was man glauben soll. Doch die Wissenschaft beschäftigt sich mit diesen Themen bereits seit geraumer Zeit und wir haben ein paar Erkenntnisse zusammengefasst. Die Annahme, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht ist so nicht richtig. Richtig ist, dass Koffein kurzfristig harntreibend wirkt, sich jedoch bei regelmäßigen Kaffeetrinkern der Körper an die Koffeinzufuhr gewöhnt. Daher kann Kaffee getrost zur Flüssigkeitsbilanz dazugezählt werden.



Das im Kaffee enthaltene Koffein bringt unseren Kreislauf in Schwung und wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus. Neben Kaffee erfolgt die Aufnahme auch über Tee, Cola, Energiedrinks und Schokolade. Da Koffein eine anregende Wirkung hat, hilft uns eine Tasse Kaffee oder ein

Glas Cola kleine Leistungstiefs zu überwinden. Doch Koffein kann – vor allem, wenn zu viel davon konsumiert wird – auch Nebenwirkungen haben. Wird Koffein in größeren Mengen konsumiert, kann es zu einer Reihe von Nebenwirkungen kommen. Dazu gehören unter anderem Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Nervosität oder Magen-Darm-Beschwerden. Ebenso

kann der Konsum von Koffein einen Verlust der Feinmotorik zur Folge haben. Wer regelmäßig Koffein konsumiert, leidet allerdings nur selten an den beschriebenen Nebenwirkungen, da bereits ein Gewöhnungseffekt eingetreten ist.

Fördert Kaffee Krebserkrankungen?

Forschungsergebnisse der Wissenschaft bestä-



tigen das Gegenteil. Drei bis fünf Tassen Kaffee pro Tag sollen das Risiko an Hautkrebs zu erkranken, insbesondere Basalzellentumore (weißem Hautkrebs), senken. Bei Frauen verringert sich das Risiko sogar bis zu 20% und bei Männern bis zu 13%. Kaffee enthält außerdem eine Reihe an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die auch Blasen-, Nieren-, Darm-, Brust und Leberkrebs vorbeugen sollen. Allgemein bekannt ist, dass Kaffee die Verdauung anregt, was wiederum einen vorbeugenden Effekt gegenüber Darmkrebs hat. Aus Studien über Zellkulturen entnehmen Wissenschaftler und Mediziner, dass Bestandteile des Kaffees bestimmte Enzyme blockieren, die das Krebswachstum regulieren. Stoffe wie Koffein und die Chlorogensäure wirken sich zudem positiv auf den Leberstoffwechsel aus. Dennoch steht die Krebsforschung mit ihren Untersuchungen über die bioaktive Wirkung von Kaffee als mögliches therapiebegleitendes Heilmittel noch in den Anfängen, daher besteht über den genauen Wirkungszusammenhang noch Unklarheit.

Zuletzt noch was zum Kaffee „Acrylamit“

Da Acrylamit bei einer Erhitzung von über 180 Grad entsteht und Kaffee etwa bei dieser Temperatur geröstet wird, kann es passieren, dass Acrylamit im Kaffee enthalten ist.

Es entsteht in der Maillard-Reaktion bei Überhitzung von Stärke, insbesondere beim Backen, Braten, Rösten, Grillen und Frittieren. Der wichtigste Ausgangsstoff für Acrylamid in Lebensmitteln ist die Aminosäure Asparagin, die vor allem in Kartoffeln und in Getreide vorkommt. Gefördert wird die Acrylamidbildung durch Zucker wie Fructose und Glucose.

Da Kaffeebohnen geröstet werden, besteht die Gefahr, dass im Kaffee Acrylamit ist.

Was macht Acrylamit?

Das Acrylamit ist es, was durch Zunahme von Kaffee zu Krebserkrankungen führen kann.

Info darüber welcher Kaffee Acrylamit enthält, findet ihr beim Stiftung-Warentest.

Jedermanns - Rechte #1

Zu den Rechten, die jeder Mensch besitzt, gehören folgende Gesetze:

a) **Im Privatrecht** - Notwehr gem. § 227 BGB, Notstand gem. §§ 228, 904 BGB, Selbsthilfe gem. §§ 229, 858, 859, 860 BGB

b) **Im Strafrecht** - Notwehr gem. § 32 StGB, rechtfertigender Notstand gem. § 34 StGB.

c) **Im Strafverfahrensrecht** -Die vorläufige Festnahme "Jedermann-Festnahme" auch Flagrantfestnahme genannt, die gem. § 127 I StPO als Jedermannsrecht bezeichnet wird.

Diese werde ich euch genauer erklären und werde darauf aufmerksam machen, was zu beachten ist.

Fangen wir mit dem Bürgerlichen Gesetz Buch an (BGB).

§227 BgB Notwehr

•Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.

•Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Zu Punkt 1:

Kurz gesagt, wer in Notwehr handelt kann nicht zur Rechenschaft gezogen werden, sofern die Notwehr zur Verteidigung für sich und andere genutzt wird.

Zu Punkt 2:

Wenn man angegriffen wird, hat man die Berechtigung, sich oder andere zu verteidigen.

Schwer ist es zu entscheiden, wann die Notwehr tatsächlich angewendet werden darf, denn man kann schnell das Opfer werden, wenn die Not-



wehr unbegründet ist.

Als Beispiel:

Angenommen, Sie sehen wie eine Dame von einem Mann geschlagen wird, als hilfsbereiter Mensch möchte man der Dame helfen, doch Vorsicht, dies kann nach hinten losgehen. Angenommen die Dame findet es in Ordnung dass der Mann sie schlägt, dann ist keine Notwehr erforderlich.

Daher sollte man immer das Einverständnis einholen, dass die Person die Hilfe auch will.

Denn wenn nicht, dann kann trotz der guten Absicht eine Anzeige gegen Sie aufgenommen werden.

§228 BgB Notstand

Wer eine fremde Sache beschädigt oder zerstört, um eine durch sie drohende Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht widerrechtlich, wenn die Beschädigung oder die Zerstörung zur Abwendung der Gefahr erforderlich ist und der Schaden nicht außer Verhältnis zu der Gefahr steht. Hat der Handelnde die Gefahr verschuldet, so ist er zum Schadensersatz verpflichtet.

Da gibt es nicht viel mehr zu sagen, aber es begleitet den Notstand ein weiteres Gesetz §127.1 Straf-Prozess-Ordnung (StPO). Darauf werde ich aber später eingehen.

§229 BGB Selbsthilfe

Wer zum Zwecke der Selbsthilfe eine Sache wegnimmt, zerstört oder beschädigt oder wer zum Zwecke der Selbsthilfe einen Verpflichteten, welcher der Flucht verdächtig ist, festnimmt oder den Widerstand des Verpflichteten gegen eine Handlung, die dieser zu dulden verpflichtet ist, beseitigt, handelt nicht widerrechtlich, wenn obrigkeitliche Hilfe nicht rechtzeitig zu erlangen ist und ohne sofortiges Eingreifen die Gefahr besteht, dass die Verwirklichung des Anspruchs vereitelt oder wesentlich erschwert werde.

§858 BGB

(1) Wer dem Besitzer ohne dessen Willen den

Besitz entzieht oder ihn im Besitz stört, handelt, sofern nicht das Gesetz die Entziehung oder die Störung gestattet, widerrechtlich (verbotene Eigenmacht).

(2) Der durch verbotene Eigenmacht erlangte Besitz ist fehlerhaft. Die Fehlerhaftigkeit muss der Nachfolger im Besitz gegen sich gelten lassen, wenn er Erbe des Besitzers ist oder die Fehlerhaftigkeit des Besitzes seines Vorgängers bei dem Erwerb kennt.

§859 BGB

(1) Der Besitzer darf sich verbotener Eigenmacht mit Gewalt erwehren.

(2) Wird eine bewegliche Sache dem Besitzer mittels verbotener Eigenmacht weggenommen, so darf er sie dem auf frischer Tat betroffenen oder verfolgten Täter mit Gewalt wieder abnehmen.

(3) Wird dem Besitzer eines Grundstücks der Besitz durch verbotene Eigenmacht entzogen, so darf er sofort nach der Entziehung sich des Besitzes durch Entsetzung des Täters wieder bemächtigen.

(4) Die gleichen Rechte stehen dem Besitzer gegen denjenigen zu, welcher nach § 858 Abs. 2 die Fehlerhaftigkeit des Besitzes gegen sich gelten lassen muss.

§860 BGB, Selbsthilfe des Besitzdieners

Zur Ausübung der dem Besitzer nach § 859 zustehenden Rechte ist auch derjenige befugt, welcher die tatsächliche Gewalt nach § 855 für den Besitzer ausübt.

§904 BGB, Selbsthilfe gem. §§ 229, 858, 859, 860 BGB

Der Eigentümer einer Sache ist nicht berechtigt, die Einwirkung eines anderen auf die Sache zu verbieten, wenn die Einwirkung zur Abwendung einer gegenwärtigen Gefahr notwendig und der drohende Schaden gegenüber dem aus der Einwirkung dem Eigentümer entstehenden Schaden unverhältnismäßig groß ist. Der Eigentümer kann Ersatz des ihm entstehenden Schadens verlangen.



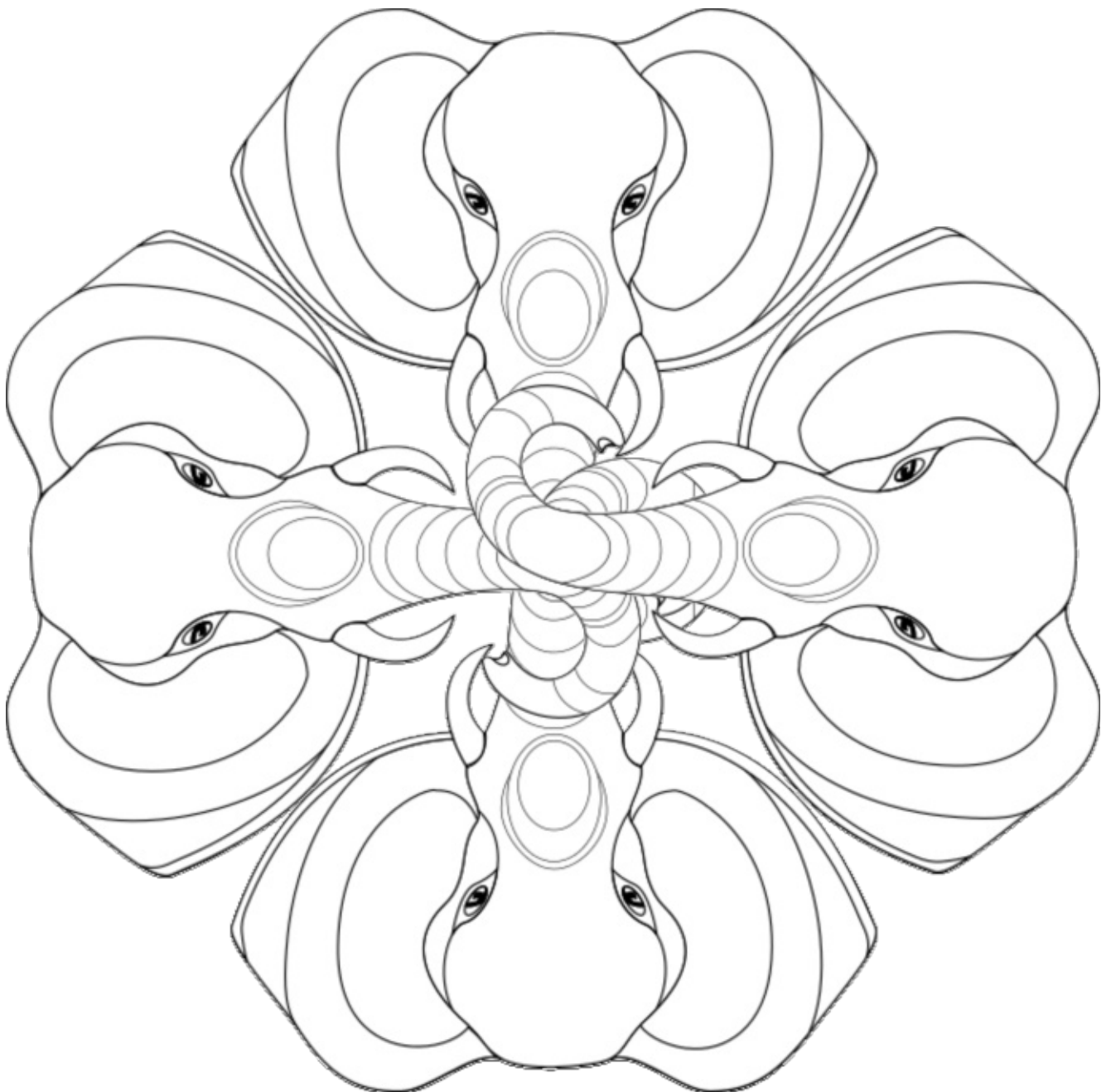
gen.

Wie ihr seht, prallen da mehrere Gesetze aufeinander. Hierzu habe ich ein Beispiel: Sie gehen spazieren, auf einmal kommt ein Hund auf Sie zu gerannt und möchte Sie beißen. Anstatt den Hund mit einem Tritt abzuwehren, reißen Sie eine Latte aus dem Zaun neben ihm. Damit ver-

treiben Sie den Hund. Der Eigentümer des Zauns hat in dieser Situation nicht das Recht, Ihnen zu verbieten die Latte zu Verteidigung Ihres Lebens zu nehmen.

Jedoch muss man die Verhältnismäßigkeit beachten.

Mandala des Monats



Rezepte

Gazpacho, der frische Gemüsedrink

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Die Salatgurke waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, von Kernen und Trennhäuten befreien und ebenfalls fein würfeln. 2 Teelöffel Gemüsewürfel beiseite legen. Tomatensaft, Gemüsewürfel und Olivenöl in einem Standmixer pürieren. Mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken und in Gläser füllen. Mit den restlichen Gemüsewürfeln bestreuen.

Zutaten:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Stück Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote (ca. 120gr)
- 400ml Tomatensaft
- 1TL Olivenöl
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Salz, Pfeffer

Eine leicht veränderte Variante: Den Gazpacho können sie auch als kalte Vorspeise bei einem sommerlichen Menü servieren, verwenden Sie dann statt Tomatensaft eine große Dose geschälte Tomaten, einschließlich den Saft, so wird der Gazpacho etwas sämiger.

Ein Tipp: Statt im Standmixer lässt sich der Gazpacho-Gemüsedrink auch in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Achtung es spritzt leicht.



Schinkennudeln

Die Nudeln al dente kochen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Schinken in Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel andünsten, mit Gemüsebrühe löschen. Die Schinkenwürfel zugeben und kurz mit erhitzen. Die Nudeln unterheben. Die Eier mit der Sahne verrühren, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Die Käse-Würfel mit dem Eier-Sahne-Gemisch an die Nudeln geben, unterheben und kurz mit erhitzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Beutel Nudeln
- 1 Zwiebel
- 250g Schinken
- 250g Mozzarella
- 1EL Butter
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- 3 Eier
- 3 EL Sahne
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat nach Belieben

Guten Appetit



Gedichte

Autor: Michael Marr

Spiel

Bedächtig geht die Sonne unter
Im Heil der Nacht der kühlen schönen
Instinkt erwacht Gefühl wird munter
Wir werden heut dem Leben frönen

Wir schreiten erhoben durch den Raum
Die Spanner Augen starren gierig
Wie schemen betreten Wundertraum
Als Gier verbrennt und nichts bleibt übrig

Durch das Fieber der Besessenheit
Wie Phantasten im Delirium
So drängen wir vor zu Lust und Leid
Und die ganze Welt um uns herum

Ist nur Statist in unserem Spiel

Soldat

Einst trat ich an mich selbst heran
Eine Uniform zog ich mir an
Um das Kämpfen zu lernen
So schwor ich für mein Land zu sterben

Wollte endlich nützlich sein
Wollte raus aus meiner Welt
So reite ich in grün mich ein
Und ich bekam was ich bestellte

Mein Wille wurde hart geschult
Der Körper wurd zum Instrument
Gegen Wind gerannt im Dreck gesult
Hab ich manchem Loch gepennt

Ich lernte zu leiden ohne zu klagen
Allen Bedürfnissen zu entsagen
Stunden in Reih und Glied zu stehen
Um wege bis zum Schluss zu gehen

So wurde ich für mich selbst Soldat
Und immer wenn mich etwas plagt
Schütteln mich selbst schlimmste Krämpfe
So klag ich nicht ich kämpfe

Ich bin ein Engel
Der die Flügel verlor
Ich geh durch die Gassen
Und blicke empor

Hin zu den Sternen
Und stelle mir vor
Wie aus der Fernen
Ihr Licht sich verlor

Zu mir in mein Gesicht
Scheint mir ihr helles Licht
Und macht mein Herz mir schwer
Wenn ich bei ihnen doch wahr



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Chefredaktion: sw
Layout: js
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: sw

Titelbild:

mh

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

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 26. August 2016. Druck erfolgt voraussichtlich am 01. September 2016.

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

