



Infolette

die Zeitung der
Palette an der Ruhr e.V.



Weltfrauentag 2019

*Der 8. Tag der Frau -
mit Hinweis auf 100
Jahre
Frauenwahlrecht.*



Ankerland e.V.

*„Für viele Kinder und Jugendliche sind
stationäre Maßnahmen dauerhaft nicht
sinnvoll, denn diese entsprechen einer
sozialen Isolation und werden häufig von
Stigmatisierung im gewohnten sozialen
Umfeld begleitet.“*



In der Kochbar

*Die "Filetpfanne
Ratsherren Art"*

2	Vorwort
2	Die Regel 173 & 752
3	Palette stellt sich vor
4	Gedichte
5	Besondere Tage im März
7	Jessica Dorndorf hilft
8	Ankerland e.V.
12	Resident Evil2 Review
14	Artikel 11 & 13
15	ESRGAN
16	Minimalismus
17	Die Revolution der Schallplatte
18	Wer war Jack London?
21	Das perfekte Herz
22	Kochbar
23	Veranstaltungskalender
24	Impressum/Copyright



Die Regel 173 & 752

Wer wissen möchte wie viel Geld er für seine Gewohnheiten, wie beispielsweise den täglichen Coffee-to-go auf dem Weg zur Arbeit, den Fitnessclub oder das Zeitschriften Abo in den nächsten 10 Jahren ausgeben wird, der kann die 173/752 Regel anwenden und so den Betrag ausrechnen. Für wöchentliche Ausgaben wie 5 x

Coffee-to-go, einfach den Preis pro Kaffee mal die Wochentage und dann mal 752 rechnen, für monatliche Ausgaben gilt dann mit 173 multiplizieren. Den monatlich gesparten Betrag sollte man dann nur noch z.B. in einen ETF Sparplan mit US Aktien investieren, die im Schnitt in den letzten Jahrzehnten 7% p.a. erbracht haben und man kann sich in 10 Jahren über eine schöne Summe freuen.

Wöchentliche Ausgaben:

3,-€ pro Kaffee multipliziert mit 5 Tagen = 15,- € die Woche x 752 = 11280,-€ nach 10 Jahren

Monatliche Ausgaben:

25,-€ Fitnessclub Abo multipliziert mit 173 = 4325,-€ nach 10 Jahren

Quelle:

<https://frugalisten.de/>

Liebe Leser und Leserinnen,

diese Ausgabe ist quasi die erste Ausgabe eines Magazins überhaupt in meinem Leben, die ich erstellen durfte und ich bin dankbar für die tolle Unterstützung meines Infoletten Teams, welchem ich hiermit für die tollen Arbeiten danken möchte.

Ich denke jeder einzelne kann stolz auf sich sein, das er hier etwas Sinnvolles zustande bringt und nicht nur seine Zeit totschrägt.

In jedem von uns stecken noch eine Menge Fähigkeiten, die erweckt bzw. wieder erweckt werden wollen und wir sollten die Chancen nutzen die uns zur Verfügung stehen.

Es ist ja auch so, dass jemand oftmals nur diese eine richtige Chance benötigt um sein volles Potenzial entfalten zu können. Jeder hat ein Talent und wenn dieses gefördert wird, dann kann daraus unglaubliches entstehen, denn jeder ist seines Glückes Schmied. Man muss nur an sich glauben und endlich anfangen, der große Unterschied zwischen den Menschen, die vorankommen und denen die immer hinterherhinken ist das es die einen einfach machen und die anderen nur davon träumen, anstatt anfangen ihr Leben zu gestalten. Glaubt an Euch und macht Euer Wohlbefinden nicht von der Beurteilung einzelner abhängig. Just Do It....

Marc D. H.

Marc D.H.

Die Fahrradwerkstatt

des A.i.R. ist etwas ganz besonderes, denn hier werden von Meisterhand noch alte Schätzchen mit viel Liebe und oft originalen gebrauchten Teilen wieder flott gemacht. Menschen, die schon einmal von einer Fachwerkstatt abgelehnt wurden, weil diese einfach nicht mehr an die Ersatzteile kam diese nicht das passende Werkzeug zur Verfügung hatte, werden hier oft noch einmal glücklich gemacht. Neuteile können natürlich jederzeit zum UVP bestellt werden.

Zudem ist immer ein großer Bestand an restaurierten alten Rädern zum Verkauf vorhanden, vorbeikommen lohnt sich also immer. Als kleine Besonderheit kann man sich auch unsere 30 Jahre alte Rikscha zu einer Selbstkostenpauschale für besondere Anlässe oder zu sozialen Veranstaltungen ausleihen.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00-15: Uhr

Preise:

kl. Inspektion 15,-€ – gr. Inspektion 25,-€, Gebrauchtteile Preis je nach Zustand.

Bei Hartz4 Bezug 20% Rabatt (ausgenommen Neuteile)

Die Kaufbar

der Palette ist ein kleiner Laden der viele schöne gebrauchte, sowie zum Teil auch unbenutzte Dinge im Angebot hat. Die Nähstube und die Holzwerkstatt der Palette produzieren regelmäßig sehr schöne Werkstücke und Handarbeiten, die in der Kaufbar zu einem kleinen Preis angeboten werden.

Das Angebot besteht zudem aus Kleidung für jeder Mann bzw. Frau und Kind, Elektrokleinartikeln Haushalts- und Küchenartikel wie z. B. Gläser, Porzellan, Bestecke, Spielwaren und Modeschmuck. Ausrangierte Artikel werden in einer Umsonst-Kiste zum mit nehmen bereitgelegt.

Ein Besuch in der Kaufbar lohnt sich auf jeden Fall!

Öffnungszeiten: Mo - Fr :00 - 17:00 Uhr

Die Fundgrube

eines der Steckenpferde des A.i.R. ist die hiesige Fundgrube, wo es immer eine riesige Fluktuation von schönen gebrauchten zum Teil auch aufbereiteten Möbeln gibt. Von Küchen bis Sofa Garnituren ist für jeden etwas dabei.

Die Preise sind wirklich verdammt günstig und wer auf Vintage Einrichtungen steht, wird auch hier aller Wahrscheinlichkeit nach nicht mit leeren Händen nach Hause gehen. Des Weiteren besteht das Angebot aus diversen Haushaltsartikeln, Büchern, CDs und Schallplatten oder auch Elektroartikeln.

Die Möbel können mit einer Anzahlung von 20 % für bis zu 2 Wochen reserviert werden und bei Bedarf werden sie auch für 10,-€ mehr mit dem hauseigenen Lieferservice nach Hause gebracht, den Aufbau muss man allerdings selbst bewerkstelligen.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 15:00 Uhr

Marc D.H.



Das kleine Glück

Zufrieden sein und trotzdem höher streben,
Ziele haben und seinen Weg zu gehen.
Freude in Kleinigkeiten finden und verstehen,
dass diese Wunder nicht alle Menschen sehen.

Sich das Leuchten wie in Kinderaugen zu erhalten und trotz unschöner Erfahrungen in der
Seele zu verwalten.

Ein kleiner Schatz, den es zu erhalten gilt,
und der trotz Kummer und Leid im Herzen schwillt;
der einem in weniger schönen Stunden Kraft und Halt und Ausdauer gibt
und einen mit Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit bestückt.

Als kleines Licht in der Dunkelheit zu fungieren,
als Anker und Wegweiser zugleich zu funktionieren.
Mit Achtsamkeit und Staunen Seelen zu verbinden,
und Glück im Alltäglichen zu finden.

©Y.D.



Nur ein Traum

Ich habe einen Traum,
Wir fliegen durch weiten Raum,
Am Ende ein Licht,
Dahinter schäumende Gischt,
Wir beide Hand in Hand,
An einem weissen Strand,
Doch leider nur ein Traum.
In einem weitem Raum.

©Marc D.H.

Besondere Tage im März

St. Patrick's Day

Wie 'Halloween' Ende Oktober ist am 17. März auch der St. Patrick's Day über die USA nach Deutschland 'rübergeschwappt', aber leider eher als Anlass zum Konsum und vorallem dem Vertrieb von Irland-Artikeln, Guinness, Whiskey und Baileys. Was regelmäßig in einem Saufgelage enden wird. Das heißt eine große, laute Party im – überfüllten (15Min. Wegezeit zu 'Tränke' und WC) – Pub.

Von letzterem gibt's in Essen ja nur 2 typische Lokalitäten (Fritzpatrick's im Giradethaus und die Tempel Bar in der Stadtmitte am Salzmarkt), in der Düsseldorfer Altstadt an der längsten Theke der Welt z. B. dagegen existieren gleich fünf in einer Gasse!

Ich bin wahrlich die letzte, die etwas dagegen hat, an diesem Tag Irland zu feiern. Das heißt, 'in Grün', übrigens werden weltweit auch viele Gebäude grün angestrahlt bzw. mancherorts sogar die Flüsse gefärbt, was uns den Begriff 'Global Greening' beschert hat, und Geselligkeit der Musik zu lauschen, sowie das eine oder andere Glas Bier oder Whiskey zu genießen – mit Betonung auf letzterem – zumindest sollte man sich darauf zu besinnen, was der Ursprung dieses irischen Nationalfeiertags ist.

Es ist der Todestag – ca. 461 - des irischen Nationalheiligen Patrick, der aus Großbritannien als Bischof nach Irland zurückkam, nachdem er als 16jähriger auf die Nachbarinsel entführt, dort versklavt und schließlich eingesperrt wurde. Aus dieser Gefangenschaft konnte er jedoch fliehen und entkam nach Großbritannien. Bereits in Gefangenschaft kam er zum Christentum, was es ihm in der römisch besetzten Heimat leicht machte, seinen neuen Glauben zu leben.

Es ranken sich viele Legenden um ihn, als wichtiges irisches Symbol blieb das Kleeblatt – nicht das Glück bringende (dazu später näheres) 4-blättrige, sondern das die Dreifaltigkeit Vater, Sohn und Heiliger Geist symbolisierende 'Shamrock' (irisch

„seamróg“). So trugen viele Iren stolz dieses Kleeblatt als Symbol des irisch-christlichen Glaubens am Revers. Diese Tradition, sich in Kleidung dieser Farbe zu hüllen wird bis heute am 17. März beibehalten.

Grün ist aber auch Symbolfarbe für Irland als Smaragd Insel und war in den 1790er Jahren Zeichen des irischen Nationalismus. Ende des 18. Jahrhunderts riefen damals schon die „United Irishmen“, die republikanische Organisation, zur Rebellion gegen die britische Regentschaft und für die irische Unabhängigkeit auf. Dieser Aufruf findet sich auch im entsprechenden Song 'Wearing of the Green' wieder, der den Unterstützern dieser Bewegung gewidmet ist.

Die ersten Paraden wurden – trotz frühen zelebrierens des St. Patrick-Days im 9. Jahrhundert. – erst Mitte des 18. Jahrhunderts in New York abgehalten, als sich in englischem Militär dienende und in den USA stationierte irische Soldaten zunehmend ihrer Nationalität bewusst wurden und nach dem Zug durch die Straßen in einer Bar 'strandeten'. Zuwachs bekamen sie durch die um 1840 vor der Hungersnot in der Heimat geflohenen Iren, die mit diesen Paraden fern der Insel ihre Identität feierten und in vielen Städten der amerikanischen Ostküste wieder Anschluss fanden.

Die Glück bringende Bedeutung rührt – bis heute – eher daher, dass die Gläubigen in Irland an diesem Feiertag vormittags in die Kirche gingen und Nachmittags mit der Feier begannen.

Die Männer gingen direkt nach der Messe meist ins Pub (eigentlich Abkürzung für Public House), dem irischen Wohnzimmer. Dort huldigten sie Patrick mit soviel nach ihrem Ermessen nötigen Pots/Pints und legten in den letzten das Kleeblatt von ihrer Kleidung – ertränken des Shamrock. Mit entsprechendem Spruch wurde das Glas geleert, das Kleeblatt herausgenommen und über die linke Schulter geworfen. Diese Geste brachte, dann Glück ...hieß/heiße es.

Eigentlich kam das Kleeblatt ja schon um ...nach Deutschland, genauer gesagt Herne.

Erinnert sich jemand an den Artikel über den Bergbau und Mulvany in der Januar-Ausgabe der Infolette? Bereits er hat ja seine Zeche dort Shamrock genannt, in Verbundenheit zu seiner Heimat Irland.

Bereits heute den Patricks in diesem Hause – und natürlich, wer die Infolette sonst noch liest – herzlichen Glückwunsch, alles Gute ...und nicht zuletzt slainte (zum Wohl) zum Namenstag!!



Weltfrauentag 2019

Der 8.Tag der Frau - mit Hinweis auf 100 Jahre Frauenwahlrecht.

Jedes Jahr am 8. März wird den Frauen gedacht. Sie haben ja auch (eigentlich nicht) lang genug, aber doch größtenteils erfolgreich dafür gekämpft.

Es musste sogar extra eine Frauenquote erlassen werden, um uns Zutritt zu Unternehmensspitzen, mitunter sogar in Branchen die als typische Männerdomäne galten, zu verschaffen.

Es ist das gleiche 'Dilemma' wie mit Mutter-, Vater-, Pflege-, Valentinstag etc. (siehe Februar-Ausgabe): um gewisse Menschen, die eigentlich täglich um uns sind, nicht (ganz) zu vergessen, muss ein Tag im Jahr für sie festgelegt werden.

So wurde im November 2018 dem Grundstein für das Frauenwahlrecht gedacht, wenige Wochen nach dem Sturz der Monarchie und Ausruf der Republik am 9. November durch Philipp Scheidemann. Wenig später, nach Proklamation der Wahlrechtsreform und inklusive der neuen Rechte für Frauen, verankert am 30. November 1918 der Rat der Volksbeauftragten das aktive und passive

Wahlrecht für alle Bürgerinnen und Bürger in der Verordnung über die Wahl zur verfassunggebenden deutschen Nationalversammlung.

Im Artikel 109, Abs. 2 der Weimarer Verfassung findet sich schließlich der Satz: „Männer und Frauen haben grundsätzlich dieselben staatsbürgerlichen Rechte und Pflichten.“

1919

Die Wahl zur verfassunggebenden Nationalversammlung vom 19. Januar 1919 war die erste, an der Frauen als Wählerinnen und Gewählte teilnahmen. Über 80 Prozent der wahlberechtigten Frauen gaben ihre Stimme ab. Es kandidierten 300 Frauen. Von den insgesamt 423 Abgeordneten zogen 37 Frauen in die Nationalversammlung ein.

Am 19. Februar 1919 hielt die Sozialdemokratin Marie Juchacz als erste Frau eine Rede in der Nationalversammlung und stellte fest: „Meine Herren und Damen! Es ist das erste Mal, dass in Deutschland die Frau als freie und gleiche im Parlament zum Volke sprechen kann [...]. Was diese Regierung getan hat, das war eine Selbstverständlichkeit: Sie hat den Frauen gegeben, was ihnen bis dahin zu

Unrecht vorenthalten worden ist.“

Mit an der ‚negativen‘ Spitze steht jedoch der zweitkleinste schweizer Kanton Appenzell. Während bei uns die DDR-Bürger Ende 1989 für den Mauerfall zwischen beiden deutschen Staaten auf die Barrikaden gingen, wurde im Kanton Appenzell den Frauen das Wahlrecht, geschweige denn das Recht auf Kandidatur, noch verwehrt.

Noch 1973 und 1982 hatten die stimmberechtigten Appenzeller gegen das kommunale Frauenwahlrecht abgestimmt. Dass Frauen nicht mitentscheiden konnten, wollte die Appenzellerin Theresia Rohner nicht länger hinnehmen. Sie stellte am 5. April 1989 bei der Standeskommission des Kantons offiziell den Antrag, an der sogenannten jährlichen Landsgemeinde teilnehmen zu können. Ihr

Gesuch wurde zur Kenntnis genommen – und abgelehnt.

Theresia Rohner gab aber nicht auf. Mit der Hilfe einer Zeitungsanzeige, Anwältin und den Umweg über das Bundesgericht in Lausanne gelang knapp zwei Monate nach der deutschen Wiedervereinigung beim 2. Anlauf die Zustimmung und der einstimmige Erlass der Bundesrichter in Lausanne: Wer den Frauen das Wahlrecht verweigert, verstößt damit gegen die Verfassung. Der Entscheid galt ab sofort.

<https://www.berlinerzeitung.de/panorama/appenzell--hier-mussten-frauen-1990-noch-um-ihr-wahlrecht-kaempfen-28023930>

K.K.H.

Kennt ihr schon „Jessica Dorndorf hilft“?

Jessica Dorndorf hilft seit vielen Jahren Menschen in Essen, die sich in einer Notlage befinden. Dabei ist es völlig egal, welcher Nationalität, Religion, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Identität – ja sogar welcher sozialen Stellung man angehört. Jeder kann in eine akute oder chronische Notlage geraten, sei es aus gesundheitlichen, sozialen oder anderen Gründen.

Was klein anfang, hat sich mittlerweile ausgeweitet: so haben sich ihr in den letzten Jahren viele Ehrenamtliche angeschlossen und sich zu einem regelrechten Hilfsnetzwerk verbunden, das nicht nur gut miteinander vernetzt ist, sondern auch schnell und unbürokratisch hilft. In der Firma von Jessica und ihrem Mann (Bestattungen Dorndorf, Krayen Str. 247) wurde sogar der Keller zur Kleiderkammer umfunktioniert, in der die Spenden gesammelt und verteilt werden.

Aber nicht nur mit Kleidung für Bedürftige, Haushaltsgegenständen und Möbeln hilft Jessica Dorndorf – sie hilft auch

wenn akute Hilfe erforderlich ist: eine sichere Wohnung, Babynahrung und Windeln oder ein Arzt, der nicht nach der Gesundheitskarte fragt – selbst eine herzliche Umarmung bietet sie an, wenn die Not am größten ist und einem alles über den Kopf wächst.

Auch Geschenke und Süßigkeiten für Kinder – für besondere Anlässe wie Weihnachten – werden immer gebraucht. So werden mehrmals im Jahr Kinder in z.B. Kinderheimen, Frauenhäusern, Notunterkünften und Zeltstädten beschenkt.

Neben Spendenannahme von Sachspenden – und deren Verteilung – werden auch Geldspenden gesammelt (die auch direkt und vollständig bei den Bedürftigen ankommen, wie Jessica betont – ohne Verwaltungskosten oder dergleichen).

Sogar eher ungewöhnliche Aktionen werden realisiert – wie etwa die finanzielle Unterstützung für den Unterricht eines kleinen Jungen, dessen Mutter alleinerziehend ist und sich die besondere, frühzeitige Förderung des hochbegabten Schülers durch die Uni Köln

Kennt ihr schon „Jessica Dorndorf hilft“?

selbst nicht leisten kann.

Regelmäßig werden auch Veranstaltungen, Ausstellungen und Auktionen für den guten Zweck veranstaltet.

Gute Kontakte zur Stadt Essen, die ihre Hilfe angeboten hat, sind ebenfalls vorhanden und Jessica und ihr Netzwerk sind immer offen für neue Kontakte, die ebenfalls gerne helfen möchten.

In Kürze wird sich die Initiative um Jessica Dorndorf einem gemeinnützigen, eingetragenen Verein anschließen, wie es auf der Homepage heißt, sodass zukünftig auch Spendenquittungen ausgestellt werden können.

Ihre ehrenamtliche Hilfe wurde 2017 mit dem Bertelsmann-Preis „Mein gutes Beispiel“ ausgezeichnet, für den sie aktuell auch wieder nominiert ist.

Jessica Dorndorf sagt selbst:

„Ich habe großen Respekt vor Menschen die mich fragen ob ich Ihnen helfen darf.“

Wer helfen möchte oder selbst Hilfe braucht – hier sind die Kontaktdaten von Jessica Dorndorf:

Kontakt:

Fon +49 201 554 057

mobil +49 0163 8 448 517

Mail kontakt@jessica-dorndorf-hilft.de

Jessica Dorndorf hilft ist auch bei Facebook vertreten, wo sie u.a. auch eine eigene Gruppe hat: Essener-helfen.de gUG (haftb.).

Y.D.

Ankerland e.V.

Hilfe für traumatisierte Kinder

Unfälle, Gewalt, Missbrauch, aber auch Naturkatastrophen oder Krieg können zu schweren Traumatisierungen führen. Noch immer gibt es viel zu wenig therapeutische Hilfsangebote in Deutschland, vor allem interdisziplinäre Hilfe, die sich aus verschiedenen Therapiekonzepten zusammensetzt. Gerade für Kinder und Jugendliche ist das Angebot rar und es werden dringend mehr Therapieplätze benötigt.

Ankerland e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der traumatisierten Kindern hilft und sie unterstützt, nach einer schweren Traumatisierung wieder in ein normales Leben zu finden. Den Verein gibt es seit Februar 2008. Gegründet wurde er unter der Schirmherrschaft von Udo Nagel, damaliger Innensenator der Stadt Hamburg.

Ankerland hat es sich zur Aufgabe gemacht, „die vorhandene Versorgungslücke zu schließen“ und hat im April 2016 das

bundesweit erste ambulante Therapiezentrum für Kinder und Jugendliche in Hamburg Eppendorf gegründet, ein bisher einzigartiges Projekt, um schwer traumatisierten Kindern zu helfen.

„Unsere Vision war es ein Zentrum einzurichten, welches die Möglichkeiten für eine optimale, multiprofessionelle Versorgung traumatisierter Kinder und junger Menschen bietet.“

Das Trauma-Therapiezentrum

Das interdisziplinäre Angebot des Trauma-Therapiezentrums setzt auf verschiedenen Ebenen an. Neben klassischen Trauma-Therapeuten (psychologische, pädagogische und ärztliche Therapeuten) gibt es auch Kunst-, Musik- und Körpertherapeuten (Physiotherapeuten), die sich auf vielfältige Weise um die Kinder kümmern.

Neben der klassischen Gesprächstherapie

Ankerland e.V.

ist vor allem Kreativtherapie wichtig, denn viele Traumata sind so schlimm, dass man das Geschehene kaum aussprechen kann – und manchmal fehlen auch ganz einfach die Worte dafür. Darüber hinaus lässt sich gerade bei Kindern durch z.B. Malen ein leichter Zugang finden, die sich auch aufgrund der Traumatisierung(en) oft nicht so einfach öffnen können, schon gar nicht Fremden gegenüber.

Auch Körpertherapie spielt eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Traumata, weil diese sich auch auf körperlicher Ebene festsetzen können – gerade bei lang anhaltenden und/oder wiederkehrenden Traumata ist dies oft der Fall. Aber auch bei einem akuten Trauma gibt es vielfältige körperliche Auswirkungen durch z.B. Anspannung und Stress – auch hier kann Physiotherapie helfen, die körperlichen Symptome erträglicher zu machen.

Wichtig ist dem Verein, dass sich die verschiedenen therapeutischen Ansätze ergänzen. Damit das der Fall ist, gibt es regelmäßige Teambesprechungen und Abstimmungen der Therapiemaßnahmen. Die Grundlage für die gemeinsame Arbeit ist die „Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie für Kinder und Jugendliche“ (kurz: PITT-KID); diese „bildet die traumatherapeutische Basis der täglichen Arbeit und wird seit vielen Jahren klinisch erfolgreich angewendet“, wie es auf der Homepage heißt. Allerdings wird die Therapie für jedes Kind individuell angepasst – Dr. med. Andreas Krüger, Initiator und Vorsitzender von Ankerland e.V., erklärt in einem Interview, wie wichtig ein auf die Entwicklung des Kindes abgestimmtes Behandlungsverfahren ist:

„Ein fünfjähriger Junge braucht eine andere Behandlungsform als ein 16-jähriger Jugendlicher“, so Krüger. „Die Behandlung muss sich also an den Entwicklungsstand sowie die konkrete Situation des Kindes bzw. des Jugendlichen anpassen.“ Wichtig sind auch „eine Kooperation mit der Familie und/oder

Institutionen wie z. B. der Jugendhilfe“, so Krüger weiter.

Dadurch, dass die Therapie ambulant stattfindet und die Kinder in der Regel nur einen Tag pro Woche in das Therapiezentrum kommen, wird es den Kindern auch bei Langzeittherapien ermöglicht in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben.

„Für viele Kinder und Jugendliche sind stationäre Maßnahmen dauerhaft nicht sinnvoll, denn diese entsprechen einer sozialen Isolation und werden häufig von Stigmatisierung im gewohnten sozialen Umfeld begleitet.“

Den Initiatoren von Ankerland war es wichtig, ein helles, freundliches, offenes und familiäres Therapiezentrum zu schaffen, das auf die Kinder einladend, warm und herzlich wirkt. Das Therapiezentrum sollte auf keinen Fall „den kalten, sterilen Charakter eines Krankenhauses“ haben, da Krankenhäuser oft mit den traumatischen Geschehnissen in Verbindung gebracht werden, wie Ankerland auf der Homepage erklärt.

Das Trauma-Therapiezentrum bietet:

„Einen therapeutischen Raum jenseits eines sterilen Klinikalltags, der den Kindern, den Eltern und Mitarbeitern einen geschützten und atmosphärischen Rahmen für Heilung, Entwicklung und Krisenbewältigung bietet.“

Fehlende Therapieplätze in Deutschland

Wie Ankerland in seiner Kurzpräsentation schreibt, werden traumatisierte Kinder in unserem Gesundheitssystem zwar „mitversorgt“, aber nicht geheilt“. Die Versorgungsträger stellen einfach nicht genug Geld zur Verfügung, um umfangreiche Therapien zu ermöglichen, die bei schweren und oft auch komplexen Traumatisierungen aber erforderlich sind – im Gegenteil: die „Regelversorgung“ psychisch kranker Kinder und Jugendlicher übersteigt das zur Verfügung

stehende Budget bei weitem, so Ankerland.

Ein weiteres großes Problem ist das Fehlen ausreichender Behandlungsplätze, um umfangreiche Therapien überhaupt durchführen zu können und oft fehlt auch das „traumapsychologische Know-how“, so Krüger. Dann stehen vielleicht Behandlungsplätze zur Verfügung, aber der jeweilige Therapeut oder die Therapeutin kennen sich nicht oder nicht gut genug mit der Behandlung von komplexen Traumata und deren Folgestörungen aus, sodass eine adäquate und zielgerichtete Versorgung nicht möglich ist – und Behandlungskonzepte, wie es heute im Trauma-Therapiezentrum von Ankerland angewendet wird, gab es bisher für Kinder und Jugendliche in Deutschland noch nicht, hier besteht also dringender Handlungsbedarf – vor allem wenn man sich die Zahlen anschaut, die Ankerland auf seiner Homepage angibt: allein in Hamburg sollen laut Verein 5.000 – 10.000 schwer traumatisierte Kinder leben. Bei einer solchen hohen Zahl stößt unser derzeitiges System schnell an seine Grenzen, so Krüger.

Im Moment sind 51 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 2 – 22 Jahren im Traumazentrum von Ankerland in Behandlung, davon 15% unbegleitete Flüchtlingskinder (Stand von Januar 2019). Ein Großteil der Kinder lebt Ankerland zufolge in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe.

Die Mission

Ankerland sieht seine Mission darin, die „weitreichenden Folgen von psychischen Traumatisierungen junger Menschen zu lindern - für die Betroffenen, ihre Familien und unsere Gesellschaft“ und stellt damit auch die soziale Bedeutung, die das Projekt für unsere Gesellschaft als solche hat, heraus. Gesunde Menschen bedeuten eine gesunde Gesellschaft und gerade Kinder sind schließlich die Zukunft unserer Gesellschaft, die von innen heraus möglichst stark und gefestigt sein soll, um funktionieren zu können.

Oft wird das Trauma von Generation zu Generation weitergegeben; „Kinder, die Opfer von Gewalt geworden sind, werden mitunter selbst zu Tätern“, so Krüger. Außerdem erkranken Menschen mit Trauma-Erfahrung häufiger an Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Asthma.

Um diese Kreisläufe zu durchbrechen und um Langzeitfolgen psychischer Traumatisierungen zu verhindern, die dann natürlich auch wieder Auswirkungen auf die Gesellschaft haben (Kriminalität, Arbeitsunfähigkeit durch Krankheit etc.), werden die Kinder im Traumazentrum so lange und so intensiv behandelt wie es notwendig ist, so Ankerland.

Auch die Fortbildung von Berufsgruppen, die mit Kindern zu tun haben, die aber keinen therapeutischen Auftrag haben (Schulen, Jugendhilfe, Polizei, Rettungswesen etc.), hat sich Ankerland zur Aufgabe gemacht. Ziel des Vereins ist es, sein „multi-professionelles Therapie-Konzept in der Regelversorgung zu verankern“.

Das Trauma-Info-Telefon

Neben dem Trauma-Therapiezentrum gibt es seit 2010 das Trauma-Info-Telefon, wo man Auskunft über die verschiedenen Behandlungs- und Therapieangebote in ganz Deutschland – vor allem in Hamburg und Umgebung – bekommen kann, sowie auch über „weiterführende Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten“.

„Ziel ist es, sowohl Betroffenen als auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Institutionen die Möglichkeit der Nutzung eines multiprofessionellen Angebots aufzuzeigen und dieses transparent zu machen.“

Weder die Kinder, noch deren Familien sollen alleine gelassen werden. Auch Schulen können sich informieren und Hilfe und Tipps im Umgang mit traumatisierten Kindern

bekommen.

Ziele für eine bessere Versorgung

Ankerland hat Zugriff auf ein gutes Netzwerk von Institutionen und Fachberatungsstellen, vor allem für den Großraum Hamburg; allerdings vermittelt Ankerland auch bundesweit und hat auch Kontaktdaten von z.B. Kinderschutzzentren, Trauma-Kliniken (auch für Erwachsene) u.v.m. Durch die Beratung und Vermittlung am Trauma-Telefon möchte Ankerland dazu beitragen, dass traumatisierten Kindern schneller und effizienter geholfen werden kann und die Familien direkt den richtigen Ansprechpartner finden. Außerdem sollen so auch die „Ressourcen in der gesamten Versorgungskette“ geschont werden – ein ganzheitliches Denken über den Tellerrand hinaus, das in viel mehr deutschen Städten Anwendung finden sollte! So wurde Ankerland laut Krüger auch als „Modellprojekt mit Leuchtturmwirkung“ geplant:

„Begleitende Forschung soll die Wirksamkeit der Maßnahmen weiter untermauern und die Kostenträger im Gesundheitssystem davon überzeugen, dass derartige Behandlungsmaßnahmen und die Förderung dieser jungen Menschen –auch andernorts –sinnvoll und wichtig ist.“

Der Verein strebt zudem eine „Netzwerkarbeit“ mit Polizei, Rettungswesen, Opferhilfe, Rechtsmedizin, Jugendhilfe und Schulen an und möchte so „die vorhandenen Ressourcen der Stadt Hamburg künftig besser nutzen“.

Ankerland finanziert sich über Spenden. Außerdem werden verschiedene andere Fördermöglichkeiten auf der Homepage vorgestellt. Wer helfen möchte, findet dort weitere Informationen.

„Damit aus traumatisierten Kindern wieder Kinder mit Träumen werden.“

Anmerkung der Verfasserin: Ein ähnliches Modellprojekt für Erwachsene (ab 18 Jahren) wird momentan von der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein und der IVPNetworks GmbH für Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg, der Continentale BKK und der BKK Deutsche Bank AG durchgeführt; das Projekt nennt sich NPPV und ist für Menschen mit psychischen und neurologischen Erkrankungen in der Region Nordrhein gedacht. Ziel ist es, die Behandlung und Versorgung von Menschen mit psychischen oder neurologischen Erkrankungen zu verbessern. Teilnehmende Ärzte und Therapeuten lassen sich auf der Homepage des Projekts finden:

<https://nppv-nordrhein.de>

Quelle: Alle Zitate sind von der Homepage von Ankerland e.V.

<https://ankerland.de>

Y.D.

RESIDENT EVIL 2 Review

- Die Zombies sind zurück -

21 Jahre nach Veröffentlichung des Originals und nach knapp dreieinhalb Jahren Entwicklungszeit liefert Capcom mit Resident Evil 2 ein Remake des Klassikers von 1998 ab, welches Kritiker und Fans gleichermaßen begeistert. Meiner Meinung nach handelt es sich um das beste Resident Evil, seit dem vierten Teil von 2004 und mausert sich so langsam zu meinem absoluten Liebling der Reihe neben der Originalversion von Teil Zwei

Die Grundzüge der Story bleiben dabei relativ unangetastet und werden eher expandiert als reduziert. Die Dialoge wirken organischer, die Charaktere lebendiger, die Gegner bedrohlicher, das Layout der Spielwelt plausibler und das Setting realistischer. Einziger Wehmutstropfen ist das Wegfallen zweier Gegnertypen nämlich Riesenspinnen und Krähen. Letztere wurde wohl wegen des neuen Steuerungskonzeptes, welches eine Mischung aus Resident Evil 4 und der Revelationsreihe darstellt entfernt, da dies zu Frustration bei den Spielern führen könnte.

Ein Aspekt der klassischen RE-Reihe sind die ausgefallenen Rätsel, welche zum Glück nicht wegrationalisiert wurden und zum Grund Gameplay dieses Remakes gehören. So müssen wir Logikrätsel lösen, Schaltkreise verknüpfen, Mischverhältnisse ändern oder Safekombination rausfinden.

Am Anfang des Spiels stehen wir vor der Wahl, ob wir als Polizist an seinen ersten Tag Leon S. Kennedy das Abenteuer bestreiten wollen, oder als Claire Redfield, der Schwester von Chris Redfield, Protagonist des ersten Teils. Wir starten wie im Original getrennt durch eine Feuerwand und müssen uns zum Polizeipräsidium durchschlagen, danach durch die Stadt, der Kanalisation zur geheimen Transportbahn und letztendlich zum Untergrundlabor. Dabei werden wir als Leon von der mysteriösen Ada unterstützt die sich als FBI Agentin ausgibt oder von der kleinen Sherry einem 12 jährigen Mädchen die von

ihrem Vater dem mutierten William Birkin und wahnsinnigen Polizeichef Irons verfolgt wird. Nach Beendigung der Kampagne schaltet man für beide Helden, den Zweiten Durchgang frei. Dabei beginnt man in einer anderen Location, die Puzzles sind anders strukturiert, die Gegner anders platziert, man bekämpft andere Bosse und der Zugang zu einigen Räumen ist begrenzt oder vormals unerreichbare Bereiche sind nun begehbar. Auch kann man nur so das wahre Ende der Geschichte erleben. Um das Spiel zu komplettieren, sollte man alle vier Szenarien spielen, die in normalem Tempo jeweils etwa 6-7 Stunden benötigen. Für Genug Inhalt ist also gesorgt. Danach wird der 4th Survivormodus freigeschaltet. Dabei handelt es sich um eine Minikampagne, bei der wir Hunk vom Umbrella Secret service Alphateam aus der Kanalisation zu seinem Abholplatz vor dem Polizeipräsidium spielen. Sollte man dies schaffen, schaltet man die erste von fünf Tofukampagnen frei, in der man nur mit einem Messer bewaffnet als Tofublock Hunks Kampagne abschließen muss.

Leons Kampagne ist aufgrund der besseren Grundwaffe anfangs deutlich leichter als Claire, die nur mit einem mickrigen Taschenrevolver mit 5 Schüssen startet, während Leon eine Heckler und Koch VP 70 mit 12 Schüssen pro Magazin nutzt. Da Claire allerdings im Laufe des Spiels im Gegensatz zu Leon einen Granatwerfer mit Feuer- und Säuremunition findet und Leons Pendant die Shotgun deutlich schwächer gegen Licker und Bosse ist und der SLS60 Taschenrevolver via Stahlrahmen zu einer Magnum umfunktioniert werden kann, ändert sich die Schwierigkeitsbalance zugunsten von Claire im weiteren Spielverlauf.

Die wichtigste Neuerung ist der erhöhte Schwierigkeitsgrad bei der Bekämpfung der Untoten, so benötigen Zombies nun bis zu 7 Kopfschüsse um besiegt werden können und stehen, bis der Kopf vollständig zerstört ist immer wieder auf. Es ist eine Art RNG System bei dem die Schadenswerte abhängig von der Präzision gewürfelt werden. Wer also nur

- Die Zombies sind zurück -

kleine Bewegungen beim Zielen macht und das Fadenkreuz klein hält, wird in den meisten Fällen auch mit 3 Schüssen oder in seltenen Fällen bei einem gut positionierten Schuss den Kopf zum Bersten bringen können. Auch sind sie nun in der Lage den Spieler durch Türen zu verfolgen, sofern ihre Beine noch intakt sind und jagen einen unerbittlich sogar über mehrere Etagen, sofern man in ihrer Nähe zu laut agiert. Es ist aufgrund von Munitionsknappheit taktisch immer klüger ihnen Auszuweichen als wertvolle und rare Munition an ihnen zu verschwenden. Das wird auch der Grund sein, warum Capcom sich für dieses System entschieden hat, da auch in den alten Teilen Kämpfe zu vermeiden der beste Weg zum Erfolg war. Auch die neue Verbarrikadierungsmechanik, bei der man mit gefundenen Holzbrettern Fenster vor einfallenden Untoten vernageln kann ist sehr hilfreich um Munition zu sparen.

Licker, die gehäuteten kletternden Monstrositäten mit den langen Zungen sind wie Original blind und können mit cleverem Schleichen umgangen werden. Mr. X, der 3m große Tyrant der von Umbrella abgesetzt wurde um Überlebende und damit potenzielle Zeugen zu eliminieren agiert ähnlich und tritt im Gegensatz zur Originalversion nun in beiden Szenarien auf. Er ist eine so gut wie unaufhaltsame Tötungsmaschine, die einen gnadenlos durch das Polizeipräsidium jagt, dabei sogar Gegner zur Seite schubst und nur unerklärlicherweise vor Speicherräumen und dem Uhrenturm halt macht. Wie alle anderen Gegner im Spiel orientiert sich Mr. X an den Geräuschen die der Spieler verursacht, sollte man also z.B. schießen, sollte man damit rechnen in den nächsten 30 Sekunden von ihm heimgesucht zu werden. Spieler sollten wenn möglich nicht versuchen ihn zu attackieren, da er in zwar kurzzeitig gelähmt aber letztendlich nie wirklich aufgehalten werden kann. Im späteren Spielverlauf stoßen noch Hunde zum typischen Gegnerportfolio hinzu, welche meine Meinung nach die einfachsten Gegner darstellen, da man ihnen mit einfach

Halbkreisbewegungen mit dem Stick ausweichen kann und nur wenig Schaden aushalten. In der Kanalisation treffen wir auf G Virus mutierte Fleischberge, welche nur durch gezielte Schüsse auf das anfangs durch Panzerung versteckte Auge auszuschalten sind. Diese sind die einzigen Gegner im Spiel welche einen vergiften können und so sollte man stets genug Abstand halten um nicht die wertvollen blauen Kräuter zu verschwenden, welche einem gemixt mit roten Kräutern einen nützlichen Schadensreduktionsbonus bieten, welcher bei Bosskämpfen äußerst nützlich sein kann. Der letzte Gegnertyp sind die mutierten Pflanzenzombiehybriden die einen Instakill zur Folge haben, sollte der Spieler von ihnen gepackt werden und dieser kein Verteidigungsitem im Inventar haben. Diese lassen sich entweder mit gezielten Schüssen auf die farbigen Auswucherungen auf ihrem Körper ausschalten oder einfacher mit Claires Granatwerfer mit Flammenmunition oder dem Flammenwerfer. Die Bosse will ich hier nicht Spoilern, aber gameplaytechnisch sollte man sich immer einen Vorrat an hochwertiger Munition zurechtlegen.

Dabei sind wir bei der nächsten Neuerung des Spiels. Im Laufe des Abenteuers findet man verschiedene Arten von Schießpulvern. Die kleinen und großen Schießpulver, welche untereinander kombiniert normale Pistolenmunition ergeben. Des Weiteren gibt es hochwertiges Pulver, welche mit normalem Schießpulver abhängig vom Charakter entweder Säuremunition für den Granatwerfer oder Shotgunmunition ergeben. Zwei hochwertige Pulver werden entweder zu Magnummunition oder zu MP-Munition für die Uzi.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Capcom Resident Evil 2 (2019) der ganz große Wurf gelungen ist. Auf der einen Seite haben die Entwickler genau erkannt, was sich Fans der ersten Stunde so an Resident Evil fasziniert hat und trotzdem genug neue Mechaniken und Änderungen eingefügt um selbst Veteranen

noch zu überraschen, auf der anderen Seite bietet das Spiel Newcomern einen sehr guten Anreiz durch wundervoll gestaltete Gameplayelemente und einen hohen Wiederspielwert. Mitte Februar erscheint noch ein kostenloser DLC mit drei neuen Minikampagnen namens Ghost Survivors, der nochmal einige Stunden Spielspaß bringen und die Geschichten des Waffenladenbesitzers Robert Kendo, der Tochter des Bürgermeisters Elisabeth Warren und eines Umbrella Secret Service Soldaten erzählen wird. Ich kann hier nur eine klare Empfehlung aussprechen.

Christoph K.

Artikel 11 & 13 kommen nun doch! ...und unsere Freiheit geht!

Am 14. Februar hat das EU-Parlament Artikel 11 & 13 trotz Warnungen und massiver Proteste aus Politik und Bevölkerung mit einer Petition mit fast fünf Millionen Unterschriften, gegen den Willen des Volkes beschlossen. Dies ist eine Katastrophe für Firmen die sich auf Social Media und Hosting von Webinhalten spezialisieren, aber nicht nur für Giganten wie YouTube könnte diese Fehlentscheidung katastrophale Folgen haben.

Zu aller Erst droht Nutzern z.B. bei YouTube der automatisierte Ausschluss, da Firmen durch die neue Gesetzesregelung in die Pflicht genommen werden für die geposteten Inhalte ihrer Nutzer. Dies würde hohe Geldbußen bedeuten, für jeden Anbieter der Copyrightgeschütztes Material zur Verfügung stellt und wie wir dies bereits schon in der Vergangenheit beobachtet haben, Abmahngeier auf den Plan rufen. Dies sind Rechtsanwaltskanzleien die nichts anderes machen, als Uploader in Torrentnetzwerken ausfindig zu machen und für horrenden Summen zu erpressen. Mit diesem neuen Gesetz bietet man diesen nun noch eine neue Einnahmequelle.

So müssen diese nur noch auf Plattformen wie YouTube nach Material ihrer Auftraggeber Ausschau halten und sei es nur ein Superhelden Avatar und können so aus Firmen wie Google horrenden Summen auspressen, aber auch mittelständische Unternehmen oder Start-Ups mit kleiner Belegschaft gehen mit jeglicher Internetpräsenz nun ein Risiko für den Fortbestand ihrer Firma ein, jedes Forum welches den internationalen Wissensaustausch fördert, ist nun gezwungen entweder zu schließen oder europäische Länder auszusperren. So wird uns auch ein Ausschluss aus Seiten wie Reddit, 9Gag oder Resetera blühen.

Auch auf das kulturelle Phänomen der Memes, wird uns der Zugang in Zukunft sicherlich verweigert werden, da hier oftmals Bilder oder Clips aus copyrightgeschützten Material verwendet werden. Es stehen harte Zeiten für europäische Internetnutzer an und eine goldene Zeit für VPNprovider

Christoph K.

ESRGAN

... aus alt mach neu!

ESRGAN – Wie das Enhanced Super Resolution Generative Adversarial Network die Bildverbesserung revolutioniert

Seit einigen Monaten hat Nvidia ihre KI gestützten GWTM-ESRGAN Tools veröffentlicht, mit denen man unfassbar beeindruckende Bildverbesserungen erreichen kann. Etwas was vor einigen Jahren noch in Serien wie CSI als kompletter Blödsinn belächelt wurde, ist nun Realität. Der ESRGAN Algorithmus ermöglicht es niedrig aufgelöste unscharfe Bilder in knackscharfe Hochauflösende zu verwandeln. Dies ist ein Segen, nicht nur für die Retrovideospielbranche um kostengünstige Remaster ihrer Spielereihen zu veröffentlichen, sondern hat auch echte Welt Applikationen z.B. für die Polizei die so aus niedrig aufgelösten Bildmaterial von Überwachungskameras Gesichter rekonstruieren kann.

Dazu muss die KI trainiert werden und lernen was das Bild zeigt und versucht anhand von Vergleichsbildern zu rekonstruieren, was genau auf dem Bild zu sehen ist. Dann versucht ESRGAN mithilfe von errechneten Koordinaten eine Neuzeichnung des Bildes. Je besser die KI mit Informationen trainiert wird und je länger der Prozess läuft, desto besser das Ergebnis. Dadurch dass die errechneten Bilder und die vorgenommenen Berechnungen die KI automatisch verbessert, wird dieser Prozess mit der Zeit immer ausgereifter und besser und das komplett ohne den Eingriff des Menschen. Wer sich gerne selber mal am Upscaling versuchen möchte, der findet hier ein leicht verständliches Tutorial:

<https://kingdomakrillic.tumblr.com/post/178254875891/i-figured-out-how-to-get-esrgan-and-sftgan>

und hier mehr Informationen zur verwendeten Technik:

<https://www.resetera.com/threads/ai-neural-networks-being-used-to-generate-hq-textures-for-older-games-you-can-do-it-yourself.88272/>

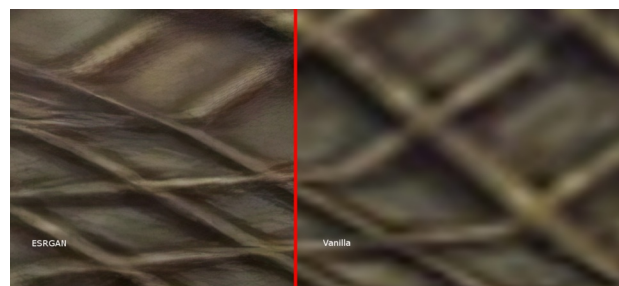
Aber nicht nur beim Thema Bildverbesserung

liefert Nvidias KI Vorstoß neues Potenzial. Nvidia ist mittlerweile in der Lage ganze Städte durch Maschinenlernen zu rekonstruieren und kann damit wertvolle Modelle erstellen, die unter anderem der intelligenten Stadtplanung zugutekommen. Hier ein beeindruckendes Videobeispiel dazu:

<https://youtu.be/ayPqjPekn7g>

Auch bei der Fahrer KI für selbstfahrende Autos ist diese Methodik des AI-Trainings sehr von Vorteil, da diese immer mehr echte-Welt Straßenverkehrsszenarien verstehen und korrekt reagieren können und dies mittlerweile fast immer besser als Menschen dazu in der Lage wären.

Auch im Grafikkartenbereich ist Nvidia mittlerweile Vorreiter bei AI gestützten Verbesserungen. So ist dank den sogenannten Tensor-KI-Cores in den neuen Reihe 20 RTX Karten Echtzeitraytracing möglich und damit perfekte Reflektionen und Schatten in Spielen. Etwas was bis vor kurzem nur vorgerendert möglich war. Genau wie die neue Technik DLSS (Deep Learning Supersampling) welche Spiele in höherer Auflösung upsamplen können mit deutlich weniger Leistungseinbußen als noch mit klassischem Supersampling Techniken wie Ordered- oder Sparse Grid Supersampling. Man kann also nur gespannt sein, was die KI gestützte Zukunft noch für Innovationen bringen wird, da dies nur die Anfänge sind einer neuen Ära technologischen Fortschritts.



Christoph K.

Was ist Minimalismus?

Macht das Spaß oder kann das weg?

Beim Minimalismus geht es darum ein genügsames und konsumkritisches Leben zu führen und nur Dinge zu besitzen und zu kaufen, die man nutzt oder wertschätzt. Das bedeutet, dass man sich von Ballast befreit, also Dinge die man nicht benötigt, aussortiert.

Es bedeutet aber nicht, dass man nur noch wenig besitzen darf. Sinn dahinter ist, sich von Dingen zu befreien die einen belasten und so ein klareres, geordnetes Umfeld zu haben, in dem man lebt. Außerdem hat ein minimalistischer Lebensstil auch Vorteile im Bereich Nachhaltigkeit: Da man wenig besitzt und kauft muss weniger produziert und weg geschmissen werden.

Zu Letzt ist es auch ein finanzieller Vorteil: Wer weniger kauft und Ungenutztes verkauft hat mehr Geld zur Verfügung.

Wie sieht das in der Praxis aus?

1.) Ausmisten

Wenn man gerne minimalistischer Leben möchte, sollte man damit beginnen, sich zu fragen: was von den Dingen, die ich besitze, brauche ich wirklich?

Man kann z. B. mit den Klamotten anfangen. Wie oft hatte ich das Kleidungsstück in den letzten 3 Monaten an? Oder bei Büchern: Lese ich die Bücher noch oder lese ich die Bücher noch einmal? In der Küche: Habe ich die Küchengegenstände im letzten Jahr verwendet? So arbeitet man sich durch die Wohnung. Der Prozess kann dauern. Auch wenn man beim ersten Ausmisten viel weggegeben hat, kann es sein dass man immer wieder Sachen findet, die man auch nicht benötigt.

Verkaufen kann man Dinge z. B. bei eBay Kleinanzeigen, eBay, Shpock, Quoka. Wenn das nicht geklappt hat, oder man keine Lust auf die Verkaufsprozedur hat, dann kommt als nächste Verwendungsmöglichkeit das verschenken. Hier kann man z. B. seine nicht mehr benötigten Gegenstände bei sozial

ausgerichteten Organisationen abgeben. Z. B. beim Fundort Palette an der Ruhr, Diakonieläden, Oxfam. Oder man fragt im Bekanntenkreis, ob nicht jemand das haben will. Zum Schluss, wenn das auch nicht geklappt hat, kommt das fachgerechte Entsorgen.

2.) Konsum hinterfragen

Die zweite Frage ist: Was von dem was ich kaufe und konsumiere brauche ich wirklich?

Damit nicht bald wieder alles voll gerumpelt ist, lohnt es sich also auch einen Blick auf das eigene Konsumverhalten zu werfen. Vor einer Kaufentscheidung sollte immer die Frage stehen: Brauche ich es wirklich? Finde ich Gefallen daran und das auch noch in einem Monat / einem Jahr? Manchmal kann es sinnvoll sein, eine Kaufentscheidung für eine Woche oder bei größeren sogar einen Monat aufzuschieben. Eine konsumkritische Einstellung ist generell zu empfehlen.

3.) Minimalismus in anderen Bereichen

Bisher wurde nur das Materielle betrachtet. Aber auch in anderen Bereichen kann Minimalismus angewandt werden.

Z. B. im digitalen Bereich. Brauche ich alle Apps, die ich auf meinem Smartphone habe? Im sozialen Bereich: Umgebe ich mich mit Freunden, die ich wertschätze, die mich wertschätzen? Ist meine Festplatte vollgerumpelt?

M.C.



Die Schallplatte feiert ihr großes Comeback. Millionen der Scheiben verlassen jährlich Presswerke weltweit. Die Nachfrage steigt kontinuierlich. Lange galt die Schallplatte als Auslaufmodell. Doch ausgerechnet in einer Zeit, in der immer mehr digitalisiert wird, findet die analoge Platte neue Freunde.

Streaming Dienste sind einfach in der Handhabung und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die Vorteile digitaler Musikwiedergabe liegen auf der Hand und spiegeln das aktuelle Zeitgeschehen: schnell, bequem und transportabel. Umso erstaunlicher ist der Trend, bei dem immer mehr Leute Schallplatten, oft auch als Vinyl bezeichnet, kaufen. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene machen diese wachsende Käufergruppe aus und das, obwohl die meisten von ihnen zu jung waren, um die Schallplatte in ihrer Blütezeit erlebt zu haben.

Die Digitalisierung wirkt sich jedoch auch auf dieses analoge Medium aus. Schallplatten werden oft mit einem sogenannten Download-Code angeboten, mit dem man das jeweilige Album digital aus dem Netz herunterladen kann. Im Gegensatz zu MP3 und Streaming Diensten, wo der einzelne Künstler und seine Musik in der Masse des Konsums weitgehend untergeht, wird bei der Schallplatte die Musik eher beachtet und wertgeschätzt. Hier wird nicht mal eben schnell vorgespielt oder von Track zu Track gesprungen, sondern das Album meist durch gehört. Die Faszination der schwarzen Scheibe ist längst nicht mehr allein dem Klangbild der Musik zuzuordnen, was einen warmen weichen Klang verspricht, sondern stellt auch eine Art Gegenbewegung der heute verbreiteten Digitalkultur da.

Man erfreut sich wieder großer Sympathie an Vinyl zum Anfassen, die aus meist opulenten, im Artwork aufwendig gestalteten Plattenhüllen entnommen und mit viel Liebe auf den Plattenteller gelegt werden. Das Hören von Musik gewinnt durch das wachsende Interesse von Vinyl immer mehr an Qualität. Es

ist schon etwas anderes, ob man zahlreiche Festplatten mit MP3s füllt, oder eine kleinere Sammlung von Schallplatten besitzt. Ein bekannter Betreiber eines Schallplattenladens im Ruhrgebiet ist seit über 40 Jahren ein Verfechter des guten alten Vinyl. Für Ihn ist die „Vinyl Kultur“ immer wichtig gewesen. Seine Kunden kommen gerne in seinen Laden, nicht etwa um schnell etwas zu kaufen, sondern in seinem Sortiment zu stöbern und sich inspirieren zu lassen. Sie tauschen sich untereinander aus und diskutieren über Neuerscheinungen. Er selbst ist immer für ein gutes Gespräch zu haben und gibt gerne den einen oder anderen Tipp von seinem Insiderwissen an seine Kunden weiter.

Das Aufkommen der CD in den 80er Jahren ist für ihn zwar interessant gewesen, aber wirkliche Begeisterung sieht für ihn anders aus. Es fängt für ihn mit der Plattenhülle an, die teilweise ein echtes Kunstwerk darstellt, aber ein solcher Effekt kommt auf einer kleinen CD-Hülle nicht zur Geltung. Eine Schallplatte hat zudem immer zwei Seiten und was auf welcher zu hören ist, hat der Künstler sich im Vorfeld gut überlegt. Mitte der 90er Jahre schien der Untergang der Schallplatte vorerst besiegelt zu sein. Immer mehr Musikliebhaber begannen Ihre Platten zu verkaufen oder schlimmstenfalls auf dem Sperrmüll zu entsorgen.

Fortan gab es immer weniger Neuerscheinungen auf Vinyl und wenn dann waren diese meist der CD vorbehalten. Nur ein kleiner Teil der Musikbranche wie die alternativ – oder DJ Szene hielt dennoch weiter an Vinyl fest. Waren es 1981 noch 1,14 Milliarden verkaufte Langspielplatten weltweit, wurden im Jahre 1995 nur 400.000 Stück verzeichnet. Mehr als 10 Jahre später lag die Zahl der allein in Deutschland verkauften Schallplatten bei 700.000 Stück. Im Jahre 2016 stieg die Zahl hierzulande auf 3 Millionen Exemplare an. Major Label fingen wieder an Neuerscheinungen auf Vinyl zu pressen und setzten aber auch darauf, Aufnahmen alter

Die Revolution der Schallplatte - Das schwarze Gold schlägt zurück -

Klassiker wie Led Zeppelin und Pink Floyd zu re-mastern (die Klangqualität den aktuellen technischen Möglichkeiten anpassen) und neu aufzulegen.

Veränderung erzeugt nicht nur die Nachfrage nach dem Neuen, sondern fördert auch die Besinnung auf das Altbewährte.

L.K.

Die Rückkehr zum Vinyl mag zunächst nicht zeitgemäß wirken, dabei ist sie doch eine logische Konsequenz der digitalen Revolution in der Musikindustrie. Jede technologische

Wer war Jack London?

„Die wahre Aufgabe eines Menschen ist es, zu leben,
nicht nur zu existieren.“

Wer war Jack London?

Wer kennt ihn nicht, den Seewolf mit Raimund Harmsdorf in der Hauptrolle und die wohl berühmteste Szene mit der rohen Kartoffel, die er mit der bloßen Faust zerdrücken konnte und man dann gemeinsam spekulierte, ob die Szene echt war oder, wie man heute zu sagen pflegt, ein Fake und die Kartoffel wohl möglich bereits gekocht war. Zugegeben, ich weiß es bis heute nicht und gab es ja noch viele andere Geschichten von Jack London, auf deren vierteilige Verfilmungen, wir uns vor allem in der Vorweihnachtszeit in den Siebziger und achtziger Jahren freuen und es nicht erwarten konnten, wie es weiter geht.

Darum seien hier erst einmal nur einige seiner verfilmten Romanwerke genannt, wie: Wolfsblut, Ruf der Wildnis, Lockruf des Goldes und der stark autobiografisch gefärbte Roman Martin Eden. Diese zählen des Weiteren mit zu seinen wohl bekanntesten Werken und wurde Jack London vor allem durch seine vielen Abenteuerromane bekannt und galt er seinerzeit als einer der weltweit bekanntesten und erfolgreichsten Schriftsteller. Doch steckt weitaus mehr hinter seinem großen

Lebenswerk, seinen Romanen und Erzählungen, als irgendwelche oberflächlichen oder gar frei erfundenen Geschichten.

Jack London wurde als John Griffith Chaney und uneheliches Kind am 12. Januar 1876 in San Francisco geboren. Er wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf und musste bereits früh zum Lebensunterhalt seiner Familie beitragen. Da der Vater die Familie früh verlässt, wächst Jack bei seiner Mutter und seinem Stiefvater in Oakland (USA Kalifornien) auf und nimmt dessen Nachname „London“ an. Schon mit 13 arbeitet er als Zeitungsjunge und in einer Konservenfabrik. Um den ärmlichen Verhältnissen seines Elternhauses zu entkommen wird Jack schließlich Matrose, Robbenfänger und Austernfischer. Eine Zeit lang schlägt er sich als Hobo durch, wie man damals die nordamerikanischen Wanderarbeiter nannte, die auf Güterzügen durchs Land reisten, um irgendwo eine Arbeit zu finden. Ebenso frühzeitig begann London sich intellektuell zu bilden und sich für Literatur zu interessieren. Von einer Bibliothekarin, der später in San Francisco bekannten Schriftstellerin Ina Coolbrith, welche Londons Bemühungen um

geistige Bildung ernst nahm, wurde er gefördert und zum Studium ermutigt.

1896/97 studierte London an der Universität von Berkeley, nachdem er im Sommer 1896, die als anspruchsvoll geltende Aufnahmeprüfung in nur drei Monaten bestanden hatte. Er belegte Kurse in Englisch, Geometrie, amerikanischer Geschichte und Physik. Er brach das Studium jedoch schon nach einem Semester ab, um seine Familie mit der Arbeit in einer Wäscherei weiterhin finanziell zu unterstützen. London erlangte somit nie einen Hochschulabschluss. Er vertrat die Überzeugung, er könne sich allein schneller weiterbilden als unter den, vom wahren Leben unwissenden und – erfahrenen Studenten.

London verbrachte einige Zeit auf See, unter anderem als Robbenjäger, auf einer Reise nach Japan. Nach seiner Rückkehr animierte ihn seine Mutter, einen Bericht über die Reise zu schreiben. Lange bevor er sich entschloss, Schriftsteller zu werden, schrieb er „Taifun off the Coast of Japan“, Londons erster Text, veröffentlicht am 12. November 1893, womit er den ersten Preis in der Zeitung San Francisco Call gewann.

Jack London war Abenteurer und ausgeprägter Individualist. Er ließ sich vom Goldrausch anstecken und reiste nach Alaska um selbst nach dem Edelmetall zu schürfen. Er kehrte jedoch erfolglos zurück und beschließt endgültig, Schriftsteller zu werden und nur noch mit dem Kopf zu arbeiten. In vielen seiner Werke beschreibt er seine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse seiner Goldsucher Zeit. „Lockruf des Goldes“, zählt hierzu wohl mit zu seinen bekanntesten Verfilmungen.

Londons Publikationen waren alle mehr oder weniger von seinen persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen seiner Zeit geprägt und so war er nicht nur Romanautor, sondern machte sich ebenso einen Namen als Journalist und Reporter. Auch versuchte er als Kriegsberichterstatter aus dem Krieg zwischen Russland und Japan (1904-05) zu berichten, es ihm jedoch nicht gelang, bis ins

Kampfgeschehen vorzudringen.

Er entwickelte weiter sein politisches Bewusstsein, trat im Jahr 1901 in die sozialistische Partei ein und setzte sich für Arme, gegen die Ausbeutung der Arbeiterklasse und für deren bessere Lebensbedingungen ein. Ebenso trat er für den Natur- und Tierschutz ein und so war er nicht zuletzt auch Aktivist. Bereits als Jugendlicher hatte er sich als freiwilliges Mitglied der Fischereipolizei angeschlossen, im Kampf gegen illegale Garnelen Fänger und Lachs wilderer. Mit seinen Tiergeschichten und Erzählungen über das harte Leben einfacher Menschen der Arbeiterklasse stellten sich seine ersten literarischen Erfolge ein.

Mit der Erzählung „Eine Odyssee des Nordens“ schaffte London im Jahr 1900 seinen endgültigen Durchbruch als Schriftsteller und wurde er innerhalb kurzer Zeit berühmt und zu einem, der am meisten übersetzten und bestbezahlten Autoren seiner Zeit. Ein Geheimnis seines Erfolgs war sein direkter und lebensnaher Erzählstil und dass er mit seinen Themen den Nerv der Zeit traf. London war ein sehr aufmerksamer Zeitzeuge und präziser Beobachter aller gesellschaftlichen und politischen Umbrüche Amerikas, das sich zu seinen Lebzeiten grundlegend wandelte. London fasste den Vorsatz jeden Tag 1000 Wörter zu schreiben und schrieb neben all seinen sonstigen Publikationen, mehr als 50 Bücher. Dennoch reichten seine Einnahmen nicht aus, seinen exzessiven Lebensstil zu bestreiten. Er verfiel zusehends der Alkoholsucht und wurde selbst diese Erfahrung zum Thema eines seiner autobiografischen Bücher, veröffentlicht im Jahr 1913 unter dem Titel, zu deutsch: „König Alkohol“

Trotz seiner Alkoholkrankheit, Niereninsuffizienz, Rheuma und weiterer Krankheiten, blieb London ein ruheloser Charakter, der sich ständig neuen Herausforderungen stellte und der, trotz all seiner literarischen Erfolge, gesagt haben soll, dass es eigentlich die Landwirtschaft war, die er als seine wahre Berufung ansah.

London betrieb auf seiner Farm, die er seit 1911 gemeinsam mit seiner Frau Charmian in zweiter Ehe, bewohnte und bewirtschaftete, ökologischen Landbau, was ihm Häme und das Unverständnis seiner Nachbarn einbrachte. Doch ließ er sich davon nicht beirren und blieb von seiner Methode überzeugt, keine künstlichen Düngemittel zu verwenden. Damit war er seiner Zeit weit voraus, obwohl er dazu sinngemäß sagte „Was die Chinesen seit 40 Jahrhunderten richtig machen, kann auch heute und in der Zukunft heute nicht verkehrt sein. Ich baue ausgelaugtes Hügelland wieder auf, das von unseren Pionieren in Kalifornien zerstört wurde“. London bewirtschaftete eigene Obstgärten, Getreidefelder und Weinberge und wurde dabei tatkräftig von Charmian unterstützt, die das gesamte stetig wachsende Unternehmen erfolgreich verwaltete.

Jack London verstarb am 22. November 1916,

im Alter von nur 40 Jahren an Nierenversagen auf seiner Farm Glen Ellen (Kalifornien). Galt diese Todesursache aufgrund seines in den letzten Jahren immer schlechter werdenden Gesundheitszustandes als die am wahrscheinlichste, obwohl es ebenso Spekulationen dazu gab, er habe an Depressionen gelitten und Suizid begangen. Die wahre Ursache blieb somit ungeklärt.

London hinterließ ein umfangreiches Lebenswerk und wurde seine Frau Charmian London Haupterin und Nachlassverwalterin. Sie überlebte ihren Mann fast weitere vierzig Jahre.

O.J.A.

Quelle:

https://de.wikipedia.org/wiki/Jack_London

<https://www.dhm.de/lemo/biografie/jack-london>

*"Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind;
wirklich arm ist nur der, der nicht geträumt hat."
(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten.

Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz. Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: „Nun, Dein Herz ist nicht mal annähernd so schön wie meines!“ Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an. Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig und es gab einige ausgefranzte Ecken... genau gesagt... an einigen Stellen waren tiefe Furchen, wo ganze Teile fehlten.

Die Leute starrten den alten Mann an: Wie kann er behaupten, dass sein Herz schöner sei? Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: „Du musst scherzen“, sagte er, „Dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und Deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen.“ - „Ja“, sagte der alte Mann, „Deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit Dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen und oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt.

Aber weil die Stücke nicht genau sind, habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze. Denn sie erinnern mich an die Liebe,

die wir teilten. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der Andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt manchmal ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diesen Menschen empfinde.

Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst Du jetzt, was wahre Schönheit ist?“ Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen. Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten Herz und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an.

Dieser nahm das Angebot an und setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herz. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranzte Ränder hatte. Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in seinem Herzen fließen. Sie umarmten sich und gingen weg, Seite an Seite.

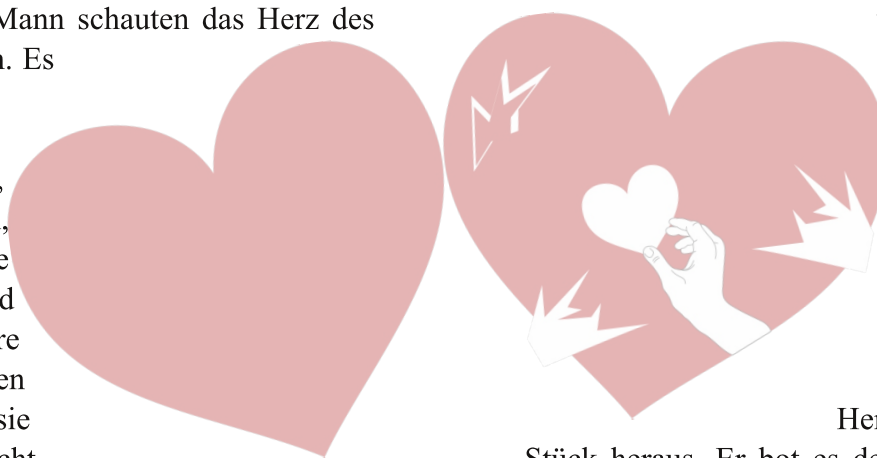
Narben auf dem Körper bedeuten, dass man gelebt hat...

Narben auf der Seele bedeuten, dass man geliebt hat

Unbekannter Verfasser

Quelle:

www.lichtkreis.at



Filetpfanne Ratsherren-Art

Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 50 gr Räucherspeck durchwachsen
- 1 mittel große Zwiebel
- 1 mittelgroße Stange Porree (ca. 200 gr)
- 1 Dose (425ml) Pfifferlinge
- 600 gr Putenfilet
- 2-3 EL Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 125 gr Schlagsahne
- 1 Beutel Sauce Hollandaise für 125 gr Butter
- 1 EL eingelgert grüner Pfeffer

Die Redaktion wünscht Euch
einen guten Appetit!

1 Kartoffeln waschen und ca. 20min kochen. Dann abschrecken, schälen und etwas abkühlen lassen

2 Speck würfeln. Zwiebeln schälen, hacken. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Pilze abtropfen lassen. Filet waschen, abtupfen und in 8-12 Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Filet darin pro Seite 3-4 Minuten braten. Würzen und herausnehmen.

3 Kartoffeln in Scheiben schneiden. Speck im Bratfett auslassen. Zwiebeln, Pilze und Porree mit anbraten. Herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett ca. 10 min braten, würzen.

4 1/8 L Wasser und Sahne erwärmen. Soßenpulver darin unter Rühren aufkochen. Pfefferkörner einrühren.

5 Kartoffeln, Gemüse und Filets in eine ofeneste Pfanne füllen, Soße darauf geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 10 min überbacken

Getränk: Wasser oder ein kühles Bier

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std. Portion ca. 600 kcal / 2520 kJ / Eiweiß 46 gr, Fett 28 gr, Kohlenhydrate 37 gr



Parkleuchten im Grugapark Essen

Vom: 1.2.2019 - 10.3.2019

Uhrzeit: Täglich geöffnet ab Einbruch der Dunkelheit bis 21:00 Uhr (Mo.-Do. + So.) bzw. (Fr. + Sa.) bis 22:00 Uhr

Ort: Grugapark Essen, Norbertstr. 2, 45131 Essen

Eintritt: Erwachsene 5,00€, samstags wegen des Zusatzprogramms 6,00€, Kinder (6 - 15 Jahre) 2,00€; freier Eintritt mit Grugapark-Jahreskarte

Infos: <http://www.grugapark.de/2019/parkleuchten.html>

Jazz for the People

Am: jeden Mittwoch
6., 13., 20. und 27. März

Uhrzeit: Einlass ist um 19:30 ,
Beginn ist um 20:00 Uhr

Ort: Grugapark Essen, Norbertstr. 2, 45131 Essen

Eintritt: Der Eintritt ist frei, Spenden
sind erwünscht, Getränke günstig

Infos: <http://www.grugapark.de/2019/parkleuchten.html>

Karnevalsumzug

Am: Rosenmontag, 4.3.2019

Uhrzeit: 11:11 Uhr

Ort: Parkplatz Gruga, 45131 Essen Über die Rü > Klarastr.- >
Friederikenstr.- > Brunnenstr.- > Kronprinzenstr. > Huyssenallee

Eintritt: frei

80er Jahre Party

Am: Samstag, 2.3.2019

Uhrzeit: 21:00 Uhr

Ort: Soul Hell Café, Klara/Friederikenstr.

Eintritt: frei, kein Mindestverzehr

Infos: <https://www.facebook.com/events/307778736495620/>

Repair Café

Was macht man mit Gebrauchsgegenständen, die zwar kaputt aber zu schade zum Wegwerfen sind? Mitbringen in's RepairCafé und repariere es einfach wieder! Es stehen Dir nette Leute mit viel "Know-How" zur Seite!

Am: Jeden 3. Samstag i.M. 16.3.2019

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Girardetstr. 21, 45131 Essen

Eintritt: frei

Nichtraucher in 6 Wochen - Infoabend

Am: Donnerstag, 7.3.2019

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Ort: Villa Rü, Girardetstr. 21
45131 Essen-Rüttenscheid

Traditional Irish Session, live

Am: Jeden 2. Dienstag i.M.
12.3.2019

Uhrzeit: 20:00 Uhr, Beginn 20:30
Ort: Südrock, Rellinghauser Str.
124, 45130 Essen, in der Nähe
der (H Moltkestr.)

Eintritt: frei

Infos: www.suedrock.de

Impressum

Herausgeber

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

Copyright Hinweise:

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

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe 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

Chefredakteur: Marc D.H.
Layout: Marc D.H.
Stellv. Redakteur
und Layout: C.R.

Titelbild: M.H.

Die vorrangigsten Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm

Redaktionsschluss ist der 20. März 2019

Druck erfolgt am 28. März 2019

