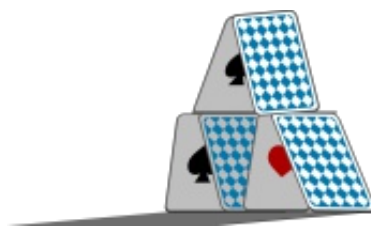


**Therapeuten-
suche in
Essen**

**Eine schwierige
Angelegenheit**



**Nobody is
perfect!**

**Selbstreflektion
schadet keinem!**



**Thanksgiving
in Kanada**

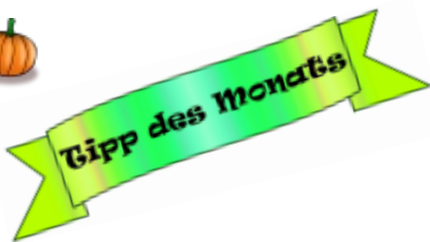
**Ein Blick über
den großen
Teich**

Inhalt



Vorwort

2	Vorwort
2	Tipp des Monats
3	Die Kraft des positiven Denkens
5	Katzenhaarallergie
6	Privatinsolvenz
8	Nobody is prefect!
10	Therapeutensuche
12	Soziale Ängste
15	Thanksgiving
18	Deluxe Burger
19	Kochbar
20	Veranstaltungskalender
22	Impressum/Copyright



Hallo meine Lieben,

das diesjährige Sommerfest war ein voller Erfolg. Selbst die Schwierigkeiten beim Bingo erscheinen mickrig im Vergleich zu unserem derzeitigen Hauptproblem dem Klimawandel. Die Bewegung Fridays for Future ist in aller Munde, nur irgendwie scheint sie keiner der älteren Generationen wirklich ernst zu nehmen, da diese sich wohl denken, dass sie eh bald sterben werden. Umso trauriger ist es dass unsere Kinder und Enkel dafür auf die Straße gehen müssen, obwohl sie eigentlich besser Kind sein sollten. Greta Thunberg ist dafür das beste Beispiel und genau dies hat sie den vereinten Nationen auch vor den Kopf geknallt.

Wenn wir Glück haben, dann ist Mr. Trump nun bald auch nur ein dunkler Fleck in den Geschichtsbüchern, da die USA immerhin der zweitgrößte CO2 Produzent weltweit ist und damit alle Bemühungen, den Klimawandel zu stoppen, zunichtemachen.

In dem Sinne fröhliches CO2-sparen und bitte nachhaltig Leben.

M. D. Haberland

...ist, mal wieder 'Danke' denken und sagen bzw. dankbar sein für so Vieles in unserem – wenn auch nicht einfachen – Leben und dies ist auch das Motto dieses Monats.

Einmal durch das europäische Erntedankfest, was ja auch von Land zu Land unterschiedlich ist und – zusätzlich glaubensbedingt – diesen Monat doch zeitlich variabel begangen wird.

So bin ich z. B. dankbar, noch selbständig laufen und Vieles andere alleine bewältigen zu können, für nette zugewandte Menschen, jeden Tag heil nach Hause zu kommen.

K. K. H.

Die Kraft des positiven Denkens

Aus der Sicht der Parawissenschaften

Hier treffen die Parawissenschaften aus den Bestsellern "The Secret – Das Geheimnis", "The Law of Attraction - Das kosmische Gesetz hinter THE SECRET" und "The Secret - the Power" allesamt geschrieben von Rhonda Byrne, auf die reine Wissenschaft und werden durch die Quantenphysik nachgewiesen. Vor kurzem habe ich an einer Tantra-Zeremonie teilgenommen, wo genau auf dieses Thema eingegangen wurde. Danach habe ich mich näher mit diesem Phänomen über den Zusammenhang zwischen Quantenphysik und der Kraft des Denkens durch das Wassermolekülstruktur-Experiment informiert, das als Dr. Emoto-Experiment bekannt wurde.

Die Wirkung des Denkens auf die Molekularstruktur des Wassers wurde vom japanischen Wissenschaftler Dr. Emoto Masaru, bekannt als "The Hidden Messages in Water", bereits in den späten 1990er Jahren entdeckt und veröffentlicht.

In den Jahren nach der Veröffentlichung fragten sich Gruppen von Wissenschaftlern, wie das Geheimnis oder das Gesetz der Anziehung oder das Konzept des Denkens oder Glaubens das Leben von Menschen zu verändern in der Lage ist und sie versuchten es aus der Perspektive der Quantenphysik mit ihren Laborexperimenten, basierend auf Dr. Emotos Erkenntnis, zu bewerten. Sie untersuchten die molekulare Struktur von normalem Wasser in gefrorener Form und notierten die übliche Struktur.

Dann baten sie einen buddhistischen Mönch, dem Wasser Liebe und Segen zu geben, danach froren sie das Wasser in einen festen Zustand ein und studierten dann die Struktur des Wassermoleküls erneut, zu ihrer Überraschung hatte sich die Struktur zum Schönen hin verändert und sah aus wie eine schöne Blume. Als nächstes baten sie den Mönch, dem Wasser Liebe und Dankbarkeit zu geben und die Molekularstruktur wurde zu einer noch viel schöneren Blume.

Danach baten sie ihn, sich über dasselbe Wasser zu ärgern und dann studierten sie die molekulare Struktur wiederum erneut, die zuvor blumenartige Struktur zerbrach, ja sie wurde sogar hässlicher als in ihrer normalen Form.

All das geschah ohne äußere Gewalt oder Körperkontakt. Es war die Kraft des Denkens, die die Molekularstruktur des Wassers veränderte.

Dieses Experiment wurde von Dr. Emoto in verschiedenen Formen und mit unterschiedlichen Emotionsmustern organisiert. Experimente, die sowohl mit positiven als auch mit negativen Gedanken und Emotionen durchgeführt wurden.

Einige der molekularen Strukturen, die mit positiven Gedanken wie Gebet, Dank und Wertschätzung und negativen Gedanken wie Wut, Kritik und Hass erfasst wurden, sind hier dargestellt:

Es ist offensichtlich, dass jedes Mal, wenn positive Gedanken und Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit und Glück ausgedrückt werden, die molekulare Struktur schön wird wie Blumen und wenn negative Emotionen wie Wut, Frustration und Eifersucht ausgedrückt werden, die Struktur hässlicher wird als ihre normale Form.

Gedankenkraft - Was ist die größere Frage?

Während einige von uns das schon immer irgendwie wussten und andere sich jetzt bewusst werden, ist die größere Frage, kannst du dir vorstellen, "was alles in dieser Welt mit der Kraft der Gedanken und Emotionen der Menschen geschieht"? "Was machst du mit deinem eigenen Körper, wenn du positiv oder negativ wirst?"

Wenn der einzelne Gedanke die molekularen Strukturen des Wassers verändern kann, dann denke bitte nur an eine Sache: dein Körper besteht zu ca. 60% aus Wasser und dein Gehirn sogar aus ca. 75% Wasser, also stelle dir

vor wie sich mit jedem Gedanken von dir, dieses Wasser verändert. In der Art und Weise, wie du dein Denken entsprechend änderst, verändert sich die Struktur deines Körpers, deines Geistes und deiner Seele. Jedes Mal, wenn du entweder glücklich oder traurig bist, entweder dankbar oder wütend wirst, was tust du dir selbst an? Stell dir das mal vor.

Wenn wir jedem Tropfen Wasser in unserem Körper all unsere Liebe und Dankbarkeit schenken können und wenn wiederum alle Körpermoleküle zu dieser schönen Blume werden, stelle dir vor, was wir erreichen können und wer wir geworden sind.

Es gibt nichts Mächtigeres als unsere Gedanken und jeder unserer Gedanken hat seine erste Wirkung auf das Wasser, das wir in unserem Körper haben. Jedes Mal, wenn du einen Gedanken hast, stell dir also vor, was du mit deinem Körper und deinem eigenen Leben machst.

Es ist alles in deinem Denken, ob du diesen Gedanken für dich selbst oder für andere trägst, es verändert jedes Molekül in deinem eigenen Körper und deshalb geht es bei den Gesetzen der Anziehung nicht um andere, sondern zuerst um dich.

**Deshalb heißt es:
"Das Gesetz der Anziehung ist das
Gesetz von dir".**

Wähle den richtigen Gedanken und sieh, wie sich alles wie ein Wunder verändert.

Und deshalb sagte Einstein:

***"Man kann kein Universum erschaffen,
ohne dass der Verstand in es eindringt."***

Wenn du lernst, wie du deine Gedanken bewusst und sorgfältig auswählen kannst, um im Überfluss zu leben, wird das dein Leben für immer verändern.

Außerdem kannst du dich dafür entscheiden, Dankbarkeit und Liebe für das Wasser oder die Flüssigkeit auszudrücken, die du trinkst, die dann als Wundermittel wirkt, um jedes dauerhafte Glück und jede magische Heilung in deinem Körper zu schaffen.

Rhonda Byrne hat auch in 28 magischen Praktiken zum Ausdruck gebracht, wie wir dem Wasser danken können, indem wir jedes Mal DANKE sagen, bevor wir es trinken und so Magie in unserem Körper erschaffen.

Mein tiefster Dank gilt Dr. Emoto und anderen Wissenschaftlern, die uns diese erstaunliche Entdeckung gebracht haben und ich hoffe, dass ihr euch jetzt alle der Kraft eures Denkens bewusst seid und das Richtige wählt, um jedes Stück eures Körpermoleküls in die fantastische Schöpfung des Universums zu verwandeln.

**Denke daran: "Gedanken werden
wahr, also wähle die Guten."**

Licht & Liebe

M. D. Haberland



Forscher entwickeln Impfstoff gegen Katzenhaarallergie!

HypoCat heißt der neue Impfstoff, der Katzenliebhabern in Zukunft helfen soll, die allergisch auf Katzen reagieren.

Die Katze ist neben dem Hund das beliebteste Haustier der Deutschen. Im Jahr 2018 lebten rund 14,8 Millionen Katzen in deutschen Haushalten. Etwa zehn Prozent der Deutschen leidet allerdings unter einer Tierhaarallergie, wobei Katzenhaarallergien etwa drei Mal häufiger vorkommen als Hundehaarallergien.

Immunbiologen der Universität Bern und Zürich ist es nach zehn Jahren Forschung nun gelungen, einen Impfstoff zu entwickeln – das Besondere: der Impfstoff wird nicht dem Menschen gespritzt, sondern der Katze!

Anders als der Name es vermuten lässt, reagieren Menschen nicht allergisch auf die Haare der Tiere, sondern auf ein körpereigenes Protein, das in den Körperflüssigkeiten vorkommt – vor allem im Speichel. Die Forscher sind deshalb auf die Idee gekommen, nicht den Menschen sondern die Katze selbst zu immunisieren: Der Impfstoff wird der Katze unter die Haut gespritzt (wobei das Allergen von den Forschern als Virus getarnt wird), deren Immunsystem dann anfängt Antikörper zu produzieren und die Allergieauslöser im Körper zu binden. So werden dann Antikörper gegen das allergieauslösende Protein entwickelt.

Der Impfstoff wurde bereits erfolgreich getestet; er gilt als sicher und hat für die Tiere keinerlei Nebenwirkungen – das haben zahlreiche Studien bewiesen. Bisher wurden etwa 70 Katzen geimpft. Einen Nachteil gibt es jedoch: Die Impfung muss im Laufe der Zeit erneuert werden.

Innerhalb von drei Jahren soll der Impfstoff bei uns auf den Markt kommen, wie teuer er dann allerdings sein wird, kann man jetzt noch nicht sagen.

Die Forscher wollen übrigens auch einen Impfstoff für Hunde entwickeln, allerdings kann das noch etwas dauern, da dessen Entwicklung noch etwas komplizierter ist.

Y.D.



Der Ablauf einer Privatinsolvenz

Zuerst einmal möchte ich darauf hinweisen, dass eine Privatinsolvenz absolut nichts Schlimmes ist. Alleine die Erleichterung, wenn endlich keine Mahnungen und Briefe vom Amtsgericht mehr im Briefkasten landen, lässt den ganzen Aufwand mehr als gerechtfertigt erscheinen. Dieses Gefühl auf einmal wieder in einen leeren Briefkasten gucken zu können, ist wirklich befreiend. Viele Menschen scheuen eben aus diesem Grund regelmäßig den Gang zum Briefkasten und verpassen deshalb unter Umständen auch andere wichtige Briefe, z. B. die allseits bekannten Einladungen vom Jobcenter.

Wer Hartz IV bezieht, der muss für die Hilfe der Schuldnerhilfe nichts bezahlen. Er geht als Erstes zu einem Infogespräch bei der Schuldnerhilfe, schildert dort mit Hilfe seiner Unterlagen, die im optimalen Fall bereits vorsortiert sind, seine derzeitige Situation. Wenn sich bei dem Gespräch und nach Sichtung der Unterlagen herausstellt, dass eine Privatinsolvenz Sinn macht, bekommt er eine Bescheinigung ausgestellt, mit der er sich dann bei seinem Sachbearbeiter des Jobcenters einen Termin für die erste richtige Beratung bei der Schuldnerhilfe reservieren lassen kann.

Die Wartelisten sind zum Teil extrem lang. Bei allein in der Stadt Essen ca. 80.000 überschuldeten Menschen kann dies gut und gerne dann noch einmal bis zu einem Jahr dauern, bevor die Privatinsolvenz überhaupt endgültig eingeleitet wird. Es kann aber auch wie in meinem Fall durchaus sehr zügig gehen und nach gut 4 Monaten, vom ersten Gespräch bis zum Besuch des Insolvenzverwalters in den eigenen vier Wänden, alles erledigt sein. Warum es bei mir doch relativ schnell vonstattenging, kann ich leider nicht sagen. Die Regel ist dies aber wohl nicht.

Die Schuldnerhilfe

Die Mitarbeiterin der Schuldnerhilfe, welche mich betreut hat, war wirklich sehr nett, total unvoreingenommen und nicht diskriminierend mir gegenüber. Sie hat sich sehr viel Zeit genommen, mir alles zu erklären und die Angst,

die jeder von uns bei so etwas verspürt, von mir genommen.

Zusammengefasst könnte man es so erklären:

„Wer nichts hat, dem kann man nichts wegnehmen.“

Solange man nicht über dem Pfändungsfreibetrag liegt, braucht man sich überhaupt keine Sorgen zu machen. Inkassounternehmen versuchen den Schuldnern Stress zu machen und sie unter Druck zu setzen. Viel mehr haben diese aber auch nicht in der Hand. Jede Beauftragung eines Gerichtsvollziehers verursacht erneute Kosten, auf denen sie im Zweifelsfall am Ende selbst sitzen bleiben. Ein Link zur aktuellen Pfändungstabelle befindet sich am Ende dieses Artikels.

Ich empfehle jedem, der sich dazu genauer informieren möchte, den Besuch der zweistündigen Infoveranstaltung der Schuldnerhilfe, welche monatlich in den Räumen der Schuldnerhilfe am Pferdemarkt 5 in 45127 Essen stattfindet.

Wenn man seine kompletten Unterlagen über alle Gläubiger zusammengesucht hat und mit diesen dann zum Gespräch bei der Schuldnerhilfe erscheint, übernimmt die Schuldnerhilfe auch schon den ganzen Rest der Arbeit. Man selbst muss nur alles, was man noch finden kann, mitbringen und dort abgeben. Gläubiger, die sich im Nachhinein noch melden und von denen man keine Unterlagen mehr finden konnte, werden auch im Nachhinein automatisch mit in die Privatinsolvenz aufgenommen.

Der nächste Schritt ist dann, dass die Schuldnerhilfe die Gläubiger anschreibt und ihnen erklärt, dass man nicht mehr in der Lage ist, seine kompletten Schulden zu begleichen und dass man in den nächsten 6 Jahren nichts zahlen kann. Darauf antworten diese dann in der Regel, dass sie damit nicht einverstanden sind. Somit ist der Versuch der außergerichtlichen Einigung gescheitert, was eine der Voraussetzungen dafür ist, dass die Privatinsolvenz überhaupt vom Gericht



genehmigt wird.

Nun wird die ganze Angelegenheit ans Gericht weitergeleitet. Dieses teilt dem Schuldner dann einen Insolvenzverwalter zu, der sich mit ihm in Verbindung setzt und ihn die nächsten 6 Jahre betreuen wird. Der Insolvenzverwalter, in der Regel ein Anwalt, möchte sich dann natürlich persönlich davon überzeugen, dass man mittellos ist und nicht in einem Palast residiert, was er dann bei einem Gespräch zum gegenseitigen Kennenlernen in den eigenen vier Wänden machen wird.

Dieser erwartet dabei, dass man ihm alle Bankkonten offenlegt, einen Lebenslauf vorlegt und einen Text verfasst, in dem man erklärt, wie es zu dieser Situation überhaupt gekommen ist.

Man sollte sich auch nicht allzu große Sorgen machen, dass diese Person einem die Wohnung auf den Kopf stellt und in jede Schublade schaut, ob sie irgendwo etwas Pfändbares findet. Dinge, die zur Führung eines normalen Standardhaushalts gehören, dürfen nicht gepfändet werden. Hierzu gehören inzwischen auch ein Computer, sowie ein Fernseher. Selbst ein kleines altes Auto, welches man nachweislich zur Ausübung seiner Arbeit benötigt, ist unpfändbar.

In der Regel kommt es so gut wie nie vor, dass etwas gepfändet wird, da dies einen immensen Aufwand für den Gerichtsvollzieher bedeutet und er sich nie sicher sein kann, für wieviel Geld er das Gepfändete dann versteigert bekommt. Wenn aber z.B. jemand allerdings einen 5000 Euro teuren Fernseher besitzt, dann ist es durchaus erlaubt diesen zu pfänden und gegen einen anderen auszu-tauschen.

Wenn der Insolvenzverwalter der Meinung ist, dass man ausreichend qualifiziert ist, um eine Anstellung im ersten Arbeitsmarkt zu finden und mehr verdienen könnte, als im Pfändungsfreibetrag vorgesehen ist, dann erwartet er quasi genau wie das Jobcenter, dass man jeden Monat eine gewisse Anzahl von Bewerbungen verschickt und ihm dies auch regelmäßig nachweist. Sollte man dieser

Aufforderung nicht nachkommen, kann es dazu führen, dass das ganze Verfahren abgebrochen wird und man die nächsten 10 Jahre keine Chance mehr bekommt eine Privatinsolvenz zu beantragen.

Die Dauer

Wenn man es schafft, innerhalb der ersten drei Jahre mindestens 35% der Gesamtschuld inklusive der Gebühren für die Privatinsolvenz, welche je nach Fall 1300 Euro oder mehr betragen kann, abzuzahlen, dann ist man frühestens nach drei Jahren schuldenfrei. Ansonsten ist der nächste Schritt dann die 5-Jahresfrist, in der man zumindest schaffen muss die Gebühren abzubezahlen und wenn man dies auch nicht geschafft hat, dann werden einem nach maximal sechs Jahren die kompletten Schulden erlassen. Die Einträge in der Schufa werden jeweils ein Jahr nach dem Erlassen der Schulden gelöscht, also nach vier, sechs oder sieben Jahren.

Jeder, der aus welchem Grund auch immer einen großen Schuldenberg angehäuft hat, sollte diesen Schritt in die Privatinsolvenz gehen und dafür sorgen, dass seine Vergangenheit ihn nicht bei jedem Gang zum Briefkasten erneut einholt.

Schuldnerhilfe Essen gGmbH

Pferdemarkt 5

45127 Essen

Tel.: (02 01) 82 72 60

Fax: (02 01) 8 27 26 11

<mailto:schuldnerhilfe.de>

<https://www.p-konto-info.de/pfaendungstabelle-aktuell.html#content>

<https://schuldnerhilfe.de/>

<https://www.schuldnerhilfe.de/infoveranstaltung-zum-insolvenzverfahren/>

Nobody is perfect!

Selbstreflektion ist wichtig!

Wir alle wissen das und doch hindert es uns nicht daran, danach zu streben, auch wenn wir zum Scheitern verurteilt sind. Und wenn wir das tun, haben wir nicht immer die Demut, unsere Mängel anzuerkennen oder gar unsere Fehler einzugestehen. Stattdessen finden wir eine bequeme Ausrede oder besser noch einen Sündenbock. Anstatt nach innen zu schauen, eine Bestandsaufnahme unseres Handelns und Verhaltens zu machen und herauszufinden, wie diese zu unglücklichen Folgen geführt haben, schauen wir nach außen. Die Schuldzuweisung an jemanden oder etwas anderes entbindet uns von Verantwortung, Verantwortlichkeit und Schuld.

Es isoliert uns auch von der Realität des Scheiterns und bewahrt gleichzeitig die Illusion, dass Erfolg immer eine Selbstverständlichkeit war.

Wir reden uns ein, wenn nur die Umstände anders gewesen wären oder uns andere nicht im Weg gestanden hätten, dann wäre alles gut geworden.

Zum Beispiel, wenn eine Beziehung nicht funktioniert, liegt das angeblich daran, dass sich die andere Partei schlecht benommen hat oder uns Unrecht getan hat. Dass wir vielleicht irgendwann unrealistische Erwartungen an sie gestellt haben oder ihre Bedürfnisse nicht berücksichtigt haben, kommt uns nicht einmal in den Sinn. Es ist viel einfacher, jemand anderem die Schuld zu geben, besonders, wenn der nicht mehr da ist, um seine Sichtweise der Geschichte mitzuteilen.

Das nachträgliche Einehmen der Opferrolle verbraucht weniger mentale Bandbreite und weniger Zeit als die Selbstbeobachtung. Fingerzeigen ist die Abkürzung des emotional Unreifen, die es uns ermöglicht, ein ganzes Geschlecht für die Fehler eines Einzelnen verantwortlich zu machen. Und doch gestaltet eine Beziehung nie nur die andere Person: Wir sind auch dabei.

Anstatt einen langen, harten Blick auf uns selbst zu werfen, jammern und jammern wir und

schwelgen in Selbstmitleid um Mitgefühl und Sympathie zu erregen. Wie viele von uns sind anfällig dafür sich wie verwöhnte Kinder zu verhalten, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie es wollen?

In einer Kultur, in der die Jagd nach "Likes" die Regel ist, damit der Stachel des Scheiterns oder Nichtvorhandenseins nicht viel zu stark ist, ist „adulthood“ hart.

Wie ein Erwachsener zu sein und sich so zu verhalten, ist für Viele so unergründlich, dass dieser abscheuliche Begriff entstanden ist und den allgemeinen Sprachgebrauch infiltriert hat. Er ist immer noch nicht im Wörterbuch enthalten, und doch wurde er von denen, die sich weigern, die Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen, übernommen. Leider bedeutet das Verstecken hinter anderen, dass wir nie etwas lernen und auch keine Selbstverwirklichung erreichen können. Erleuchtung geschieht nicht durch Osmose, sie erfordert Selbsterkenntnis.

Aber weil es zutiefst unangenehm ist, in sich hineinzuschauen und alles in Frage zu stellen, entscheiden sich viele von uns in der Kindheit stecken zu bleiben und sich an ihre Schutzdecke zu klammern, während sie erwarten, mit einem beruhigenden „Da, Da“ beruhigt zu werden.

Woher kommt diese Zurückhaltung sich zu behaupten und für unser Handeln verantwortlich zu sein?

In einer individualistischen und wettbewerbsorientierten Gesellschaft wie in Deutschland ist es wichtig an erster Stelle zu stehen und Recht zu haben. Unser Weltbild kann manchmal so klein sein, dass es nicht einmal über unsere Grenzen hinausreicht. Wenn es um „mich, mich, mich, mich“ geht, werden andere nicht als Gleichgesinnte betrachtet, sondern als Mittel zum Zweck, als Waren, die wir verwenden um die gesuchten Ergebnisse zu liefern.

Ob im Schlafzimmer, im Sitzungssaal oder zu Hause, menschliche Beziehungen von Sex bis Freundschaft werden transaktional.

Wettbewerb, nicht Zusammenarbeit!

Viele von uns gehen mit einem tief verwurzelten Gefühl eines Anspruchs durchs Leben, dem Gefühl, dass die Welt uns einen Lebensunterhalt schuldet. Anstatt nach Möglichkeiten zu suchen, erwarten wir, dass sie uns finden. Wir fischen den Erfolg, ohne bereit zu sein, uns an der Arbeit zu beteiligen.

Wir beten am Altar der frechen Gier und erheben diejenigen, die sie praktizieren, zum Ruhm, indem wir stellvertretend durch sie leben. Aber wenn wir es nicht schaffen uns mit anderen zu verbinden, Glaubwürdigkeit zu erlangen, Respekt zu wecken oder Liebe zu finden, verstehen wir nicht, warum. Weil wir uns immer so hoch gesehen haben, fühlen wir uns verletzt, beleidigt, geschädigt, Opfer derer, die wir verachten, deren Zustimmung wir aber suchen.

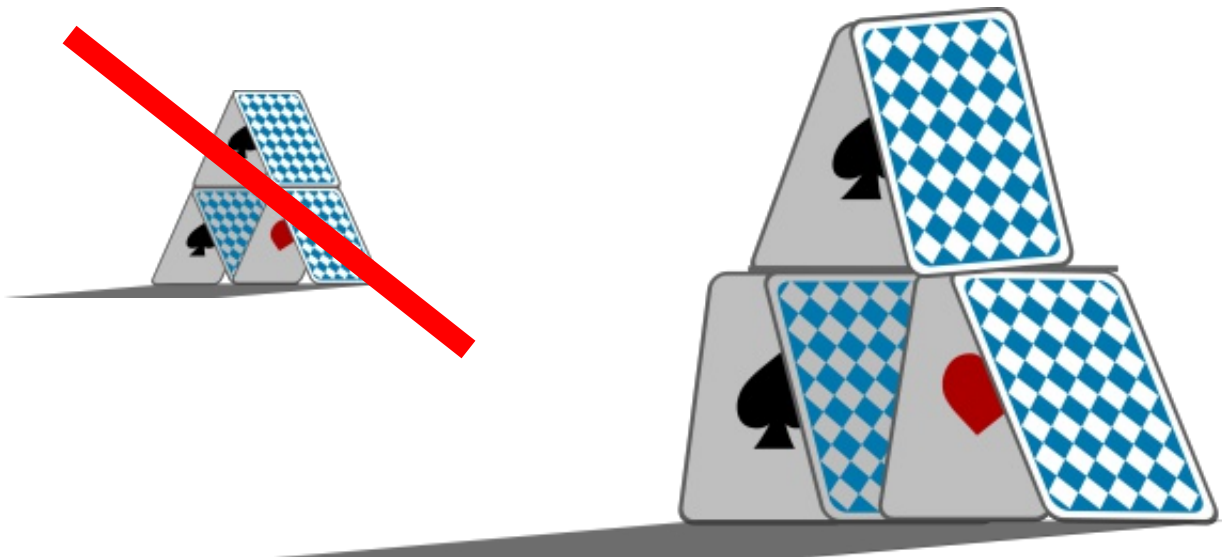
Wenn wir die intellektuelle und emotionale Ehrlichkeit hätten, alles zu akzeptieren, was wir sind, würden wir es nicht wagen, andere Menschen für unsere eigenen Charakterfehler verantwortlich zu machen.

Auch würden wir uns nie von ihnen abstoßen lassen.

Stattdessen würden wir alle gemeinsam an einem besseren Verständnis dessen scheitern, was es bedeutet, ein Mensch unter anderen Menschen zu sein.

M. D. Haberland

Nothing is perfect, but it can work!



Über die Therapeutensuche in Essen

*Es ist gar nicht so leicht, einen
Therapeuten in Essen zu finden.*

Die sowieso schon schwierige Suche durch den undurchdringlichen Praxisdschungel wird nochmal zusätzlich dadurch erschwert, dass es immer mehr psychische Leiden gibt – wodurch die Wartelisten der einzelnen Therapeuten ellenlang oder oft sogar bereits geschlossen sind. Kaum einer nimmt überhaupt noch neue Klienten an; so fühlt sich die Suche fast wie Klinkenputzen an.

Die Frage, die sich nun stellt: bin ich bereit Abstriche zu machen, wenn ich einen Therapeuten finden sollte, der vielleicht doch noch freie Plätze hat? Was bleibt mir anderes übrig? – Aus Erfahrung kann ich sagen, dass man sich unbedingt wohl fühlen muss, andernfalls schlägt die Therapie nämlich nicht oder zumindest nicht so gut an.

Allerdings sind eben auch viele Praxen überlastet und die Wartezeit beträgt oft 12 Monate und mehr. Viele Therapeuten nehmen auch nur Selbstzahler oder Privatversicherte – als gesetzlich Versicherter hat man da eher schlechte Karten.

Es gibt allerdings noch mehr Hürden auf dem Weg zu einem Therapieplatz:

Wenn man einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren möchte (um zu sehen, ob man sich sympathisch ist und miteinander harmoniert oder nicht), muss man sich oft telefonisch zu sehr eng eingefassten Zeiten melden (z.B. montags von 8:10 bis 9:00 Uhr). Viele Therapeuten bieten nur diesen einen Kontaktweg an, statt zusätzlich einen EMailkontakt einzurichten.

Natürlich verringert oder vereinfacht das die Arbeit für den Therapeuten, allerdings erschwert das eben auch die Kontaktaufnahme für neue Klienten, die ja sowieso schon psychische Einschränkungen haben – jemand mit Depressionen wird den Telefonanruf genauso hinauszögern oder sogar meiden, wie

jemand mit einer Angststörung oder sozialen Phobie. Hier kann ein Telefonanruf zu einer unüberwindbaren Hürde werden.

Ich persönlich brauche auch immer ein Foto, um im Vorfeld einen ersten Eindruck von dem Therapeuten und nach Möglichkeit auch von der Praxis zu bekommen. Auch das ist leider nicht immer gegeben. Da fällt eine Kontaktaufnahme zusätzlich schwer, weil man nicht weiß was einen am anderen Ende der Leitung überhaupt erwartet und ob einem der potentielle neue Therapeut überhaupt sympathisch ist.

Mobile Erreichbarkeit spielt natürlich auch eine große Rolle, vor allem wenn man selbst kein Auto hat und auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen ist. Allerdings ist die Verkehrsanbindung in Essen sehr gut und oft auch auf unterschiedlichen Wegen möglich, sodass die meisten Praxen tatsächlich auch sehr gut zu erreichen sind.

Fazit: Man muss sich schon sehr anstrengen, wenn man überhaupt mal einen Wartelistenplatz ergattern will und man muss sich darauf einstellen, dass man nicht unbedingt den favorisierten Therapeuten bekommt – allerdings kann das auch eine Chance sein. Vielleicht landet man am Ende ja bei jemandem, den man nicht sofort auf dem Schirm hatte und dieser entpuppt sich dann als genau richtig – wer weiß.

Bei der Suche nach einem Therapieplatz sollte man jedoch unbedingt darauf achten, dass der Therapeut „Psychologischer Psychotherapeut“ ist. Es gibt nämlich auch Ärzte, die eine Facharztweiterbildung in Psychotherapie haben; allerdings ist diese Weiterbildung kein Vergleich zu einem vollwertigen Psychologiestudium, das nicht nur 12 Semester (also 6 Jahre) umfasst, sondern auch noch eine mindestens dreijährige Vollzeitausbildung – mit viel Praxiserfahrung! – in dem Bereich, sowie der anschließenden Approbation (staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde); erst dann können

Psychologische Psychotherapeuten eigenständig therapieren. Eine Facharztweiterbildung umfasst hingegen nur wenige Monate und die Ärzte haben in der Regel auch kein Psychologiestudium absolviert.

Kleiner Tipp:

Wenn man sehr viele (am besten schriftliche) Absagen bekommen hat oder die Wartezeiten unzumutbar lange sind (alles über 3 Monate Wartezeit gilt als unzumutbar), kann man damit zu seiner Krankenkasse gehen; die übernehmen dann u.U. die Kosten für einen Therapeuten, der nur das Kostenerstattungsverfahren anbietet – selbst wenn dieser keinen Kassensitz hat. Denn: die gesetzliche Krankenkasse ist dazu verpflichtet, „eine flächendeckende, bedarfsgerechte und wohnortnahe Versorgung ihrer Versicherten (zu) gewährleisten“ (Quelle: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/psychotherapie-kostenerstattung>).

Wichtig ist, die Anrufe bei Psychotherapeuten zu protokollieren (Name, Datum, Uhrzeit, frühestmöglicher Behandlungstermin) und auch die schriftlichen Absagen (z.B. per Email) zu

sammeln. Erst dann kann man sich nach Rücksprache mit der Krankenkasse einen Therapeuten mit Kostenerstattungsverfahren suchen und die Therapie speziell bei diesem Therapeuten (natürlich mit Begründung) bei der Krankenkasse beantragen (wichtig: VOR Beginn einer Therapie!). Eine genaue „Anleitung“ dafür lässt sich unter oben genannten Link finden.

Übrigens kann man sich auch eine Therapeutenliste von der Kassenärztlichen Vereinigung zuschicken lassen – diese kann man ganz einfach unter 0800-6224488 anfordern; alternativ gibt es auch auf deren Homepage die Möglichkeit, sich eine Auswahl an Praxen anzeigen zu lassen, die dann nach Region und Fachgebiet geordnet sind. Hier der Link:

<https://www.kvno.de/20patienten/10arztsuche/index.html>

Y. D.



Soziale Ängste im Alltag

Wenn Angst das Leben bestimmt

Soziale Ängste können im Alltag ganz schön hinderlich sein. Da kann es schon eine große Herausforderung sein, überhaupt nur das Haus zu verlassen. Was tun, wenn man dann auch noch zu einem Geburtstag eingeladen wird bzw. als Begleitung mitgehen soll? Der erste Impuls ist Flucht, Panik, ein Ich-geh-da-auf-keinen-Fall-hin!

Den enttäuschten Blick seines Gegenübers zu sehen, tut weh. Was also tun? Zusage, um den Anderen glücklich zu machen und seine eigenen Bedürfnisse missachten? Die Woche unter starkem Druck, Panik und lästigen Zwangsgedanken darüber verbringen, was alles schief gehen kann, wie schrecklich alles werden wird und dass man am liebsten so weit weglaufen würde, wie nur irgendwie möglich?

Ängsten, die nicht wirklich irrational sind, weil sie auf Erfahrungswerten der Vergangenheit beruhen, sind schwer beizukommen. Man soll den Gedankenkreislauf unterbrechen – „Gedankenstopp“ nennen Therapeuten das –, aber das ist gar nicht so einfach.

Soziale Ängste drehen sich oft darum, was andere über einen denken – oder denken könnten. Wenn man sich vor Augen hält, dass andere einen meist sehr viel positiver wahrnehmen als man selbst das tut, könnte das schon eine große Hilfe sein. Menschen mit sozialen Ängsten nehmen sich nämlich selbst oft verzerrt wahr. Wenn man andere fragt, bekommt man oft eine ganz andere Rückmeldung über die eigene Person – was dann meist nicht nur erstaunt. Menschen mit Angststörungen können oft auch gar nicht glauben, wie positiv andere einen sehen, weil das überhaupt nicht dem Bild entspricht, das sie von sich selber haben.

Dennoch: die Angst davor, durch irgendetwas im Mittelpunkt zu stehen, sich zu blamieren oder bloßgestellt zu werden, bleibt. Auch das ist typisch für soziale Ängste: Situationen, die für andere ganz normal sind, sind für Menschen mit Sozialphobie

unerträglich. Das fängt schon bei harmlosen Zweier- oder Dreiergesprächen an: vor anderen zu reden, zu lachen, selbst zu essen oder trinken – für andere alles ganz normale Situationen. Ein Raum voller glücklicher, lachender, losgelöster Menschen, die sich ungezwungen unterhalten, Späße machen und sich keinerlei Gedanken über derlei Situationen machen – in mir weckt das den Wunsch, mich ganz schnell irgendwo verkriechen und zusammenrollen zu wollen, weil mir nach Heulen zumute ist – und die Diskrepanz zwischen diesem glücklichen Haufen und mir macht das Ganze nur noch schlimmer – in mir schreit alles „Ich kann das nicht!“ und „Ich will hier weg!“.

Diesem Gedanken muss man entgegenhalten: „Doch, ich kann das!“ – das weiß ich sehr wohl. Aber das reicht nicht, die Ängste sind zu stark, zu verfestigt, zu präsent.

Soziale Angststörungen entstehen oft in der Kindheit und Jugend. Nicht selten sind frühkindliche Erfahrungen der Auslöser, wie Ablehnung oder das isolierte Aufwachsen mit nur wenigen Sozialkontakten. Auch traumatische Erlebnisse, sexueller Missbrauch und Mobbing unter Gleichaltrigen können der Grund sein. Oder die Ursache liegt vielleicht in der Erziehung (z.B. durch übermäßig besorgte Eltern, wenn diese ständig überkritisch sind und man nie etwas richtig machen kann).

Angst kann man erlernen, schon als Kleinkind. Selbst Babys spüren, wenn die Mutter Angst hat, und da ein Baby physisch abhängig ist und dies auch instinktiv spürt, nämlich dass es alleine nicht überlebensfähig wäre, übernimmt es die Angst der Mutter; es spürt, dass etwas nicht stimmt. Passiert das häufiger, kann sich die Angst verfestigen.

Aber auch Situationen im Erwachsenenleben können soziale Ängste auslösen – etwa Mobbing am Arbeitsplatz.

Um soziale Ängste zu bekämpfen, ist es wichtig eine Psychotherapie zu machen –

welche Form der Psychotherapie ist dabei zweitrangig. Man hat in Studien herausgefunden, dass sowohl kognitive als auch psychodynamische Therapieformen gleich gut gegen Ängste helfen. Bei der kognitiven Therapieform schaut man sich die zugrundeliegenden Gedanken an; bei der psychodynamischen Therapieform sucht man nach den zugrundeliegenden (unbewussten) Konflikten. Beides hilft, die Ängste aufzulösen.

Oft liegen auch noch andere psychische Störungen vor, wie Depressionen oder eine Zwangsstörung. Auch Alkohol- oder Drogensucht können zu einer Angststörung führen – oder Medikamente. Körperliche Erkrankungen wie Schilddrüsenfunktionsstörungen können ebenfalls Auslöser sein.

Was kann man denn nun gegen die Ängste tun?

Psychologen raten, sich seinen Ängsten zu stellen. Erworbene Ängste überwindet man damit, dass man sich ihnen stellt und positive Erfahrungen macht; dass man sieht, dass die gefürchtete Situation gar nicht so schlimm ist, wie man sich das vorher ausgemalt hat, dass die Angst vielleicht unbegründet war und man sich umsonst verrückt gemacht hat.

Sich seinen Ängsten immer wieder zu stellen, statt die angstausslösenden Situationen zu vermeiden – hier: der soziale Kontakt – ist wichtig. Vermeidung führt unweigerlich dazu, dass die Angst nur noch verstärkt wird. Doch obwohl mir das bewusst ist, möchte ich die Situation dennoch vermeiden. Wie überwindet man das?

Entspannungstechniken wären eine Möglichkeit. Atmung spielt bei Angst eine wichtige Rolle; die Atmung bewusst zu kontrollieren wenn man an die Situation denkt: tiefer, gleichmäßiger atmen, statt flach und in

kurzen, angstvollen (angespannten) Zügen – denn das verstärkt die Angst.

Regelmäßiger Sport kann ebenfalls helfen (30 Minuten am Tag reichen schon).

Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind Techniken, die man erlernen kann und auf die man in akuten Situationen vielleicht auch zurückgreifen kann, ohne dass es jemand merkt.

Ansonsten: Achtsamkeit und radikale Akzeptanz sind Konzepte, die man in einer Psychotherapie lernt. Dabei lernt man, die eigenen Gedanken zu beobachten und zu akzeptieren (und diese nicht zu bewerten!), sie einfach – radikal – anzunehmen. Das kann u.a. helfen Vermeidungsverhalten zu verringern und Ängste ein Stück weit zu bewältigen. Wichtig: Die Ängste nicht nur aushalten, sondern wirklich akzeptieren! Versuchen im Hier und Jetzt zu bleiben – Ängste befassen sich immer damit, was passieren könnte. Sich bewusst machen, dass die Angst zwar kommt, dass sie aber auch wieder geht. Beobachten, annehmen, zulassen, atmen.

(Tipp: Bei Panik diese unbedingt zulassen; je mehr man sich dagegen wehrt, desto schwieriger kommt man da wieder raus. Auch hier: radikale Akzeptanz! Und atmen – notfalls in eine Papiertüte..)

Soziale Phobie führt nicht selten zu Isolation. Auch beruflich kann das verheerende Auswirkungen haben. Manchmal können Menschen auch überhaupt nicht mehr am Sozialleben teilnehmen und können wochen-, monate- oder im schlimmsten Fall sogar jahrelang nicht einmal mehr das Haus verlassen – oder nur wenn es gar nicht anders geht (etwa bei Arztterminen oder zum Einkaufen).

„Die Sozialphobie ist neben der Agoraphobie und den Panikattacken die häufigste Form der Angststörungen - bis zu 10 Prozent der Deutschen leiden darunter“¹

Der Leidensdruck ist meist enorm, die Lebensqualität leidet massiv. Nicht selten entwickeln sich dadurch auch Depressionen – und Depressionen und Ängste können sich gegenseitig auch verstärken!

Wie bereits erwähnt, beginnt die Angststörung meist in der Kindheit oder Jugend; oft entwickelt sie sich schleichend. Am schlimmsten sind soziale Ängste zwischen dem 20. und dem 35. Lebensjahr, danach können sie sich allerdings auch wieder bessern. Ich nehme an, dass man dann einfach gelassener wird, dass einem die Meinung von anderen Menschen etwas „egaler“ wird.

Zurück zu meiner aktuellen Situation. Was soll ich tun? Die angstausslösende Situation vermeiden und einfach nicht zu dem Geburtstag gehen, also absagen? Dafür aber sofort den aufkommenden Druck loswerden? – Oder aber sich der Situation stellen, die Angst akzeptieren und trotzdem hingehen? Meist schiebe ich die Entscheidung auf, um zu sehen wie ich mich an dem Tag fühle und um mir einen Fluchtweg offen zu halten – solange ich nicht definitiv zugesagt habe, kann ich mich der Situation noch bis auf den letzten Drücker entziehen. Gute Taktik? Nicht unbedingt.

Es geht ja gerade darum, die Angst nicht nur auszuhalten, sondern sie auch zu akzeptieren. Aus diesem Grund habe ich diesmal auch bereits am Vortag fest zugesagt und nicht erst am eigentlichen Tag der Veranstaltung, also gab es ab da kein Zurück. Ein erster Schritt – immerhin. Vielleicht schaffe ich beim nächsten Mal ja zwei Tage.

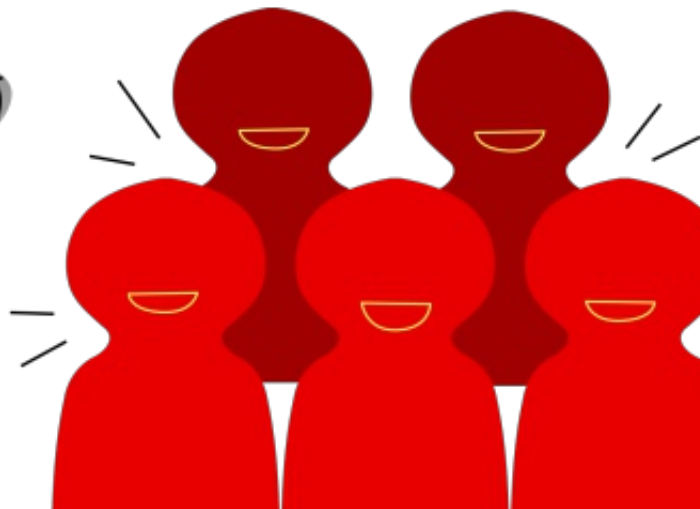
Am Ende hat sich dann tatsächlich gezeigt, dass das Ganze doch nicht so schlimm war, wie befürchtet, dass es sich gelohnt hat, hinzugehen. Manchmal lohnt es sich, seine Ängste zu bekämpfen – naja: Kampf durch Akzeptanz. Sich seinen Ängsten bewusst zu sein und Dinge trotzdem zu machen, erfordert Stärke und Mut. Aber wie man so schön sagt:

Das Leben beginnt dort, wo die Komfortzone endet.

Y.D.

Quellen:

¹ <https://kurzelinks.de/rubm>





Thanksgiving in Kanada

Thanksgiving („Danksagung“) ist ein in den Vereinigten Staaten und Kanada gefeiertes Erntedankfest, dessen Form stark von der europäischen Tradition dieses Festes abweicht aber auch auf dem amerikanischen Kontinent selbst.

Allein der Status des Feiertags unterscheidet Kanada von den USA. In Letzteren ist der 4. Donnerstag im November ein staatlich bestimmter freier Tag - geprägt von Elementen aus Pionierleben der Pilgerväter (Plymouth Colony, 1620-91 von separatistischen Kongregationalisten und Anglikanern der Mayflower gegründeten brit. Kolonie auf dem Gebiet von Massachusetts/Neu-England).

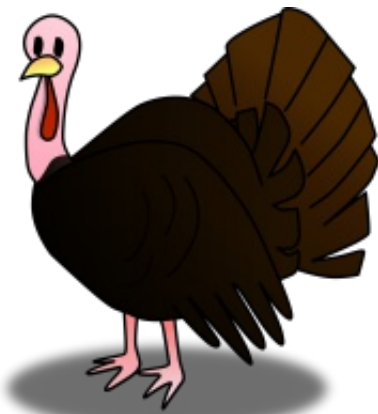
Zu diesem wichtigsten Familienfest im Jahreskreis, in dessen Mittelpunkt das gemeinsame abendliche Truthahn-Essen steht, sind dann geföhrt die gesamten USA auf den Rädern/Gleisen/..weniger Beinen, um zu ihren Familien und Freunden zu kommen. Außerdem wird hieraus dann mit dem (Black)Friday/Freitag ein langes Wochenende gemacht. auch nicht ohne Hintergedanken, da diesen Freitag viele Familien zum gemeinsamen Einkauf vor Weihnachten nutzen...und damit natürlich die Wirtschaft ankurbeln ...sollen.

Auch im nördlich angrenzenden Kanada ist der Sinn der Zusammenkunft mit Familie und Freunden natürlich der ‘Zweck‘ dieses Feiertags. Auch hier wird geföhlt Truthahn mit Cranberry-Soße, Süßkartoffeln und Gemüse gegessen. Währenddessen ‘streiten‘ sich zwei Freiwillige um das größere Stück des Gabelbeins, indem sie es jeweils mit dem kleinen Finger auseinanderziehen. Derjenige mit dem größeren Teil darf sich etwas wünschen (=Brauch des ‘Wishbones/Wunschknöchens‘). Abgesehen von dessen ‘Geist‘, worauf ich anschließend eingehe, gibt es andere Unterschiede:

1. Thanksgiving ist nur in vielen, nicht allen Provinzen (entspr. etwa Bundesländern) Kanadas ein freier Tag. Ausgenommen sind Prince Edward Island, Neufundland und Labrador, New Brunswick sowie Nova Scotia am Atlantik
2. Wird am 2. Montag im Oktober begangen (dieses Jahr am 14.) War ursprünglich auf 12. Oktober (Columbus Day, der Tag, an dem die „Neue Welt“ entdeckt wurde), wurde aber später auf einen Montag ‘gelegt’. So hatten auch die meisten Kanadier ein langes Wochenende. Das erste Mal wurde Thanksgiving in Kanada jedoch am 5. April 1872 gefeiert, da man so der Genesung des Prinzen von Wales (der später unter dem Namen King Edward VII. den Thron bestieg) nach einer langen und schweren Krankheit danken wollte. In der Provinz Ontario, in der auch Kanadas Hauptstadt Ottawa liegt, gibt es z.B. die ‘Kitchener-Waterloo Oktoberfest-Parade’, eine Parade, die bekannteste an Thanksgiving in Kanada, ähnlich unseren Umzügen an Rosenmontag, die auch landesweit im Fernsehen übertragen wird.
3. Heimkehr als Geist des Festes. Da der Forscher Martin Frobisher 1578 sozusagen heil von seiner Expedition (Suche nach der Northwest-Passage) zurückgekehrt war (42 Jahre vor den Pilgern der Mayflower), ist dieser Wunsch, angesichts der Heftigkeit des arktischen Winters und der Tragödie anderer Expeditionen, nach Ausdruck der Dankbarkeit dafür natürlich verständlich.

Warum Frobisher daraus einen besonderen Tag der Dankbarkeit machte, erklärte im September 2005, also vor knapp 15 Jahren, David Watts in einem Artikel im Edmonton (Provinzhauptstadt von Alberta) Journal:

„Frobisher segelte unter Elisabeth I., deren Herrschaft von Anfang bis Ende von Dankbarkeit geprägt war. In den ersten 20 Jahren hielt sie öffentliche Danksagung ab, nur weil sie gelebt hatte, um den Thron zu besteigen - nachdem sie dem Schicksal ihrer Mutter Anne Boleyn durch die Hand ihrer Schwester "Bloody Mary" in der vorherigen Herrschaft entkommen war.



Zehn Jahre nach Frobishers Rückkehr dankte England für die Lieferung der spanischen Armada. Und in ihrer letzten Rede vor dem Parlament begann die große Königin: "Wir nehmen an, dass dein Kommen ein Dankeschön ist...." und fuhr fort, diesen Dank ihren Untertanen zurückzugeben.

In diesem Geist des Dankes - für sein Leben, seinen Schutz und seine Wertschätzung - erblühte die englische Sprache und Kultur in den Werken von Shakespeare, Spencer und Ben Johnson. England war damals ganz anders - es war bekannt als "Merry England": Seine erwachsenen Männer lachten, weinten, tanzten und liebten ausgelassen - wie ihr Herrscher." Dies war der Kontext von Frobishers Thanksgiving 1578 in Neufundland.

Wir wissen nicht viel über diese Tradition in Kanada. Das liegt daran, dass der größte Teil Kanadas, das damals kolonisiert wurde, unter französischer Herrschaft stand - mit Ausnahme von Neufundland, das im Namen von Elisabeths Großvater Heinrich VII. entdeckt worden war.

Das Thanksgiving, das wir kennen, begann auf einem anderen Felsen unter einem anderen Herrscher und in einem anderen Geist. Die Puritaner waren Flüchtlinge vor Elisabeths Nachfolger James. Er und sein Sohn Charles beharrten auf dem göttlichen Recht der Könige [...]. Von der puritanischen Herrschaft in Großbritannien kam der unemotionale Engländer mit der "steifen Oberlippe".

Dreißig Jahre bevor sie in Großbritannien Weihnachtslieder, Feste und Tänze verboten, etablierten die Puritaner in New England eine strenge aufrechte Herrschaft. Nachdem sie selbst vor der Verfolgung geflohen waren, verfolgten sie diejenigen, die anders glaubten. Mit Ausnahme von Rhode Island wurden die Kolonien in Neuengland von einem Gefühl der Selbstgerechtigkeit getrieben, das sich aus den Beschwerden entwickelte, die ihre Anführer in ihrem Heimatland hatten.

Dies löste schließlich die Amerikanische Revolution aus.

Kanada hat eine andere Tradition.

Durch die Bevormundung des französischen Regimes und der darauf folgenden britischen Herrschaft wurden die Kanadier als kolonisierter und weniger demokratisch angesehen als unser südlicher Nachbar. Doch das wurde zu einem Dach für den Pluralismus.



Frieden, Ordnung und gute Regierung sind ein Rahmen, in dem Muttersprachler und Einwanderer, Katholiken und Protestanten, Franzosen und Engländer Seite an Seite leben können. Hier Leben, Freiheit und Streben nach Glück angenommen zu haben, hätte unsere Völker einander an die Kehle gesetzt.

Dieses Zusammenleben war in einem Geist der Dankbarkeit möglich: Gott, der Königin und den Vorteilen, von denen man glaubt, dass sie aus beiden hervorgehen. Dankbarkeit ist das Fundament der Gesellschaft und letztlich des Lebens auf der Erde. Frobishers 1578er Dankgottesdienst ist ein Meilenstein auf einer planetarischen Reise zur Ganzheit.

Der Unterschied zwischen elisabethanischer Dankbarkeit und puritanischer Beschwerde zeigt sich in den Symbolen der Gesellschaften, die aus ihnen gewachsen sind. Im Norden kaut ein Biber am Ast eines umgestürzten Baumes.

"Diese Ambivalenz in Kanada - unser Mangel daran - ist etwas, das wir uns wünschen."

<https://web.archive.org/web/20071013181127/http://canada.com/holidays/thanksgiving2005/story.html?id=74257801-d907-46e0-9bbd-c386515c6fe5>

[https://www.kalender-
uhrzeit.de/feiertage/thanksgiving](https://www.kalender-uhrzeit.de/feiertage/thanksgiving)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Thanksgiving>

K. K. H.



Zahle lieber mehr für einen Burger

Ich war schon ewig nicht mehr bei McDonald's und dachte, ich kann es wieder mal probieren. Nach zwei Cheeseburgern fühlte ich mich betrogen. Die Buletten waren dünner als mein Smartphone und ich habe fast nur das trockene Brötchen rausgeschmeckt. Ich hatte das Gefühl, dass die Qualität sich verschlechtert hat, aber auf der Internetseite von McDonald's schreiben sie, dass sie nichts am Rezept verändert hätten und die Größe immer so gewesen wäre.

Dann müsste mein Geschmack sich geändert haben. Wahrscheinlich habe ich realisiert, dass ich viel zufriedener bin, wenn ich einen Burger esse mit Qualität. Warum auch nicht, ich zahle zwar mehr, aber dafür kriege ich zum Beispiel frische fluffig gebackene Brötchen mit knackigem Salat, eine hausgemachte Soße und 180 Gramm Bio-Rinderhackfleisch, das saftig ist und bei dem ich auch das Rindfleisch herausschmecken kann.

Ein Burger kann auch positiv anders schmecken. Es müssen nicht immer die gleichen Zutaten sein, zumal es Menschen gibt, die nicht gerne alles essen was drauf kommt. Statt Salat vielleicht gegrilltes Gemüse oder doch karamellisierte Zwiebeln? Jedenfalls macht Essen doch viel mehr Spaß, wenn man

seinen Geschmacks-Horizont vergrößert. Die Geschmacksauswahl wird dann nur größer, wenn man sich traut, neue Dinge auszuprobieren und es beschränkt sich ja nicht nur auf Burger.

Preislich gesehen kann so ein guter Burger schon ungefähr 10-15 Euro kosten, zusätzlich nochmal sechs Euro mehr für ein Getränk und Pommes. Allerdings macht so ein guter Burger auch alleine schon satt – anders als die billigen Burger von McDonald's. Das ist zwar viel für Menschen mit wenig Geld, aber Sinn der Sache ist gutes Essen zu genießen, statt regelmäßig billig essen zu gehen und man ist dann nicht zufrieden. Lieber zu Hause selber das Essen zubereiten und sich dann einmal im Monat richtig was gönnen. So steigert sich auch die Vorfreude auf etwas Gutes.

Der Vorteil ist auch nachhaltiger zu werden, indem man selten oder überhaupt nichts mehr von billigen Burgerketten holt. Genauso wie Softgetränke, die sowieso mit Wasser gestreckt werden und eigentlich nicht mehr günstig sind. Außerdem hat man ein besseres Gefühl nach dem Essen, weil es sehr gut geschmeckt hat.

A. T. L.



*Dr. T
Burger
Labs*



Selfmade Burger

Kochbar

gedämpfte Brötchen mit Füllung

How To

1. Das warme Wasser mit Zucker und Hefe in einem Glas anrühren. Währenddessen die restlichen Zutaten für den Teig in einer Schüssel verrühren. Wenn das Glas mit der Mischung einen Schaum gebildet hat, fügen du es in die Schüssel und knetest so lange bis es zu einem glatten Teig wird. Der Teig muss eine Stunde lang ruhen. Nach einer Stunde mit dem Finger eindrücken. Wenn das Loch so bleibt, ist der Teig bereit.

2. Innerhalb der einen Stunde, kannst du schon etwas aufräumen und danach mit der Füllung anfangen. Möhren und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer heißen Pfanne zugeben und Hackfleisch mit Salz und Pfeffer braten. Wenn es langsam gar wird Zwiebeln, Möhren und Erbsen hinzufügen. So lange braten bist die Zwiebeln glasig werden. Currypulver reinmischen und zum Schluss Mehl ebenfalls reinmischen.

3. Wenn der Teig bereit ist, diesen in acht Kugeln aufteilen und nochmal zehn Minuten ruhen lassen. Jede Teigkugel zu einem Fladen von 12 cm Durchmesser ausrollen. Die Füllung in die Fladen füllen und daraus jeweils eine Tasche machen. (Es gibt verschiedene Techniken ihn zu falten. Informationen findest du in Internet zum Beispiel bei YouTube.) Damit sie nicht kleben mit Papier, wie Backpapier oder Brötchenpapiertüten, in Quadrate schneiden. Die Quadrate sollen so groß wie der Boden der Taschen sein.



Zutaten für 4 Personen

Für den Teig

- 250g Mehl
- 1 TL Trocken-Hefe
- 1 TL Backpulver
- 1,5 EL Zucker
- Prise Salz
- 1 EL Öl
- 130 ml Wasser

Für die Füllung

- 200g gemischtes Hackfleisch oder Rinderhack
- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 1 Möhre
- 40g Erbsen aus der Tiefkühltruhe
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 EL Öl zum Braten
- 1 EL Currypulver
- 1 1/2 EL Mehl

4. Die Taschen werden mit einem Dämpfer gegart – alternativ kannst du auch eine umgedrehte (kleine) Schüssel in einen großen Topf stellen (oder eine Tasse) und einen flachen kleinen Teller auf die umgedrehte Schüssel legen. Das Wasser bis zur Hälfte der Schüssel hinzugeben und kochen lassen. Die Taschen auf den Teller legen, Deckel drauf und acht bis zehn Minuten lang dämpfen lassen. (Achtung immer wieder Wasser heiß nachfüllen!)

5. Es schmeckt am besten frisch und warm. Kalt kannst du sie auch essen, aber aus dem Kühlschrank solltest du sie bei 650 Watt eine Minute in der Mikrowelle aufwärmen, weil sie dann wieder fluffig werden. Möglich ist auch paar Minuten wieder zu dämpfen, für unterwegs aus zeitlichen Gründen ist dies aber nicht so zu empfehlen.

Guten Appetit
...wünscht die Redaktion!

A. T. L.

Veranstaltungskalender



Führung durch das Aalto-Theater

Wann: Fr 04.10.2019 - 15:30 Uhr
Wo: Aalto Theater, Huysenallee, E-Süd
Eintritt: 9,00 €
Info: Entdecken Sie die Theaterwelt aus dem Blickwinkel der Sänger, Musiker und Bühnentechniker "Ein Bauwerk ist wie ein Instrument. Es muss alle positiven Einflüsse aufnehmen und alle negativen Einflüsse, die die Menschen beeinträchtigen könnten, abwehren. Dieses Ziel kann es nur dann erreichen, wenn es genauso fein nuanciert ist, wie die Umgebung, in der es errichtet wird" (Alvar Aalto). Und so wurde 1988 das Aalto-Theater am Rande der Innenstadt mit einem wunderbaren Blick auf den Stadtgarten und den früheren Saalbau, die heutige Philharmonie Essen, erbaut. Auf dem zweistündigen Rundgang werden Sie nicht nur auf die vielen architektonischen Besonderheiten des Baus aufmerksam gemacht, sondern werfen auch einen Blick hinter die Kulissen, besuchen die Werkstätten und erfahren alles über das Theaterleben.

<https://www.regioactive.de/freizeit/fuehrung-durch-das-aalto-theater-essen-foyer-2019-10-04-tickets-jtyDS7Jvb3>

Musikfestival

Wann: Do, 03.10.19 - 06.10.19 Uhrzeit auf der Webseite
Wo: Kaiser-Otto-Platz, Essen Steele
Eintritt: frei
Info: Do > Shantychor-Festival
 Fr > Jazz-Festival
 Sa > Schlager-Festival
 So > Piano Fire-Festival



Es wird Essens-, Trinken- und Marktstände geben sowie den verkaufsoffenen Sonntag! Näheres in Kürze. Action, Bühne, Eintritt frei, Essen & Trinken, Fahrgeschäfte, Familienfreundlich, Live Musik, Open Air, Shopping, Sit & Relax, Stände, Veranstaltungen, Anfahrt mit Tram 109, S1/3/9 von Hbf, Busse...

<https://www.wir-fuer-steele.de/veranstaltungen/>

Eishockey lokal 1. Moskitos - Crocodiles Hamburg

Wann: So, 06.10.2019 18:30 Uhr
Wo: Eissporthalle West, am S-Bf oder Straßenbahn
Eintritt: 12,00 €
Info:

<https://www.regioactive.de/tickets/id/WKSjNVw1Zt>

https://www.adticket.de/Wohnbau-Moskitos-Essen-Crocodiles-Hamburg/Essen-Eissporthalle-Essen-West/06-10-2019_18-30.html?affiliate_id=e90fa63fb1c4e9aaf96bbefdba9be760ecd34abf741f92f6d00a8bc77fdc b384





Herbstaussstellung Flügelschlag



Wann: Do, 10.10.2019 - So, 03.11.2019 täglich 10 - 16 Uhr
Wo: Infocenter Orangerie (Eing.Virchowstr.) im Gruga Park Essen-Rü
Eintritt: frei
Info: [...]Den Wegzug der Vögel im Herbst und weitere Veränderungen nicht nur in der Natur, sondern auch beim Menschen möchte Heide Illmann in den Bildern dieser Ausstellung aufgreifen.

http://www.grugapark.de/2019/ausstellung_illmann.html

Tribute to AC/DC von Powerage

Wann: Sa, 12.10.2019 20 Uhr Einlass - 21 Uhr Beginn
Wo: Südrock, Rellinghauser Straße 124, 45128 Essen (H Moltkestr.)
Eintritt: frei bis auf Verzehr
Info: Das urige Südrock ist bekanntlich nicht nur Schauplatz für die monatlichen (8.10.) irischen Sessions, sondern auch eine Szene-Kneipe, in dessen unteren 'Gewölben' Disco und Auftritte zahlreicher Bands stattfinden. So auch, um nach AC/DC Klängen mal wieder abzurocken.

<https://www.regioactive.de/konzert/powerage-ac-dc-tribute-essen-suedrock-2019-10-12-3hMSTDRSP2>

Irische Känge aus der `neuen Welt: Celtic Cadences

Wann: Do, 17.10.2019 20 Uhr
Wo: Café/Kneipe im Grend, Westfalenstr. 311, E-Steele
Eintritt: frei bis auf Verzehr
Info: Rüdiger Gies an Banjo, Gitarre und Gesang und Rainer Goepfert an der Fiddle, führen den Zuhörer auf eine musikalische Entdeckungstour der irischen Auswanderer. Egal ob auf dem Schiff nach Australien oder unterwegs im mittleren Westen der USA, nach Kalifornien, überall findet man die musikalischen Spuren der Nachkommen der Kelten. Und so besteht das Programm nicht nur aus bekannten Tanzmelodien und Balladen der irischen Folkmusik, sondern man hört auch Songs und Fiddletunes, die der Zuhörer aus der amerikanischen Folkmusik kennt. Dazugehören neben fetzigen Fiddlestücken der Bluegrass - und Old Time Musik auch Songs von Bob Dylan, Tom Waits, den Rolling Stones und vielen mehr in einem neuen keltischen Gewand.

<https://www.regioactive.de/konzert/kneipe-live-celtic-cadences-essen-grend-kulturzentrum-2019-10-17-mVDyP8jcZK>



Repair Café - reparieren statt wegwerfen

Wann: Sa, 19.10.2019, 15 - 18 Uhr
Wo: Rü - Giradetstr. 21 Essen
Eintritt: frei
Info: Essener ihre defekten Geräte oder Möbel in die Villa Rü (Giradetstr. 21) bringen, wo ihnen Handwerker und Tüftler im Repaircafé kostenlos bei der Reparatur helfen. Das Café soll auch ein Zeichen gegen die Wegwerf-Gesellschaft setzen. Organisiert wird die Veranstaltung von einer Gruppe von Ehrenamtlichen, die sich für Transition Town Essen engagieren.

<https://villarue.blogspot.com/p/veranstaltungskalender.html>



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Chefredakteur &
Layout: M. D. Haberland
Stellv. Redakteur
und Layout: R.D.

Titelbild: A. T. L.

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.

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Redaktionsschluss ist der 25. Oktober 2019

Druck erfolgt am 31. Oktober 2019

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

