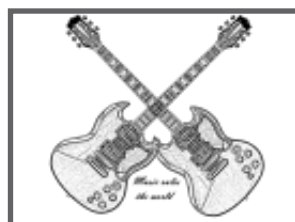


Infolette

Die Zeitung der  Palette
an der Ruhr e.V. 



**Der
Martinszug**



**Alben-
Kritiken**



**Rechte an
Bildern**

Inhalt

- 3 Palmöl
- 4 Der Martinszug
- 5 Gedichte
- 6 Urheberrecht bei Bildern
- 8 Alben-Kritiken
- 10 Narzisstische Mütter Teil 1
- 15 Kochbar
- 16 Veranstaltungskalender
- 17 Rätsel-Ecke

Vorwort

Der Sommer ist vorbei, der Herbst in vollem Gang und plötzlich steht schon wieder Weihnachten vor der Tür. In den Geschäften sind schon die typischen Leckereien zu finden: Spekulatius, Dominosteine und Zimtsterne – und im November starten bereits die ersten Weihnachtsmärkte (in Essen (Stadtzentrum) am 15. November).

Statt mit dem Kopf schon im Dezember zu sein – bei Weihnachten, sollten wir uns lieber entschleunigen, das Hier und Jetzt genießen. Wir machen uns selber viel zu viel Stress und setzen uns so unter Druck.

Macht einen schönen Herbstspaziergang! Genießt die Farben der Bäume, die Melancholie des ewigen Kreislaufs aus Leben und Sterben, Entstehen und Vergehen – und seht seine einzigartige Schönheit! Erfreut euch an den kleinen Dingen, seht euch um, tut Dinge, die euch gut tun.

Kommt gut durch den Herbst!

Euer Infolette-Team



Domian kommt zurück!

Am 8. November beginnt seine neue Sendung im WDR - „Domian Live“ – immer freitags nach dem Kölner Treff!

Nach 2,5 Jahren Pause wird seine neue Sendung jetzt im WDR ausgestrahlt statt bei 1LIVE, außerdem werden die Gäste nicht am Telefon sein, sondern live im Fernsehen. Das Themenspektrum bleibt genauso offen wie das früher der Fall war, man kann über wirklich ALLES reden und Domian weiß – genau wie früher – nie was auf ihn zukommt, also um welches Thema es jeweils gehen wird. Er weiß auch nichts über die Personen, die ihm dann gegenüber sitzen.

Die Leute melden sich vorher per Email (domian@wdr.de) oder Telefon (0800/2208899) und können sich so für die Talkshow anmelden – egal worüber sie reden möchten. Es sind Menschen wie du und ich, keine bekannten Personen, das war Domian wichtig.

Geplant sind zunächst vier Ausgaben, immer freitags nach dem Kölner Treff (08.11., 15.11., 22.11. und 29.11. jeweils von 23:30 Uhr bis 00:30 Uhr). Ob es danach weitergeht ist noch offen, das wird wohl u.a. auch das Zuschauerverhalten entscheiden – es gab aber bereits sehr viel positive Rückmeldung, wie Domian selber sagt.

Palmöl

Der grüne Gürtel unserer Erde – der Regenwald – zieht das CO₂ zu seinem Nutzen aus unserer Luft, reinigt diese dadurch und stellt diese dann dem Menschen wieder sauber zur Verfügung. Dieser grüne Gürtel wird auch gerne als „grüne Lunge“ der Welt bezeichnet.

Leider ist dieser Riesenwald zunehmend in Gefahr. Pro Jahr werden 13 Millionen Hektar Wald abgeholzt – vor allem in den Tropen. In JEDER MINUTE fallen unter anderem den Motorsägen oder der Brandrodung Waldfläche in der Größe von ca. 40 Fußballfeldern zum Opfer, für die Holz- oder Möbelindustrie, den Ölpalmplantagen oder denen für Tofu und Zuckerrohr. Das Palmöl hat eine sehr große Rolle für den Markt. Der Marktanteil ist 30% und lag 2019 bei 70 Millionen Litern Palmöl. Unglaublich!

Was ist Palmöl?

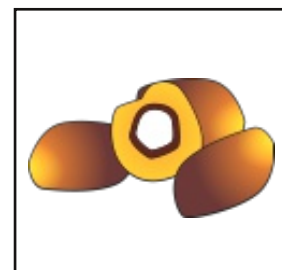
Es wird aus der Ölpalme vom Fruchtfleisch der Früchte, dem sogenannten Palmkernöl gewonnen. Die Ölpalme stammt ursprünglich aus Westafrika und ist heute in allen tropischen Gebieten verbreitet. Die Fruchtbündel der Ölpalme sind 15 bis 25 Kilogramm schwer. Sie bestehen aus 1.000 bis 4.000 eiförmigen ölhaltigen Früchten, die drei bis fünf Zentimeter lang sind. Das Fruchtfleisch hat etwa 45 bis 50 Prozent Ölgehalt. Jede Pflanze trägt 5 bis 15 Fruchtbündel pro Jahr über das ganze Jahr verteilt.

Verbrauch von Palmöl in Deutschland im Jahre 2019:

1.)Energetische Nutzung Biodiesel	45%
2.)Lebensmittel	20%
3.)Futtermittel	14%
4.)Waschmittel/ Reinigungsmittel	10%
5.)Chemie/ Pharmazie	6%
6.)Energetische Nutzung Strom und Wärmeerzeugung	5%

Der Mensch sollte weniger von Lebensmittel verbrauchen, in denen Palmöl enthalten ist, damit die Natur uns länger erhalten bleibt und nicht so viele Bäume gefällt werden müssen.

Es müsste an folgenden Produkten gespart werden: Butter, Margarine, Schokolade, Pralinen, Schokocremes, Kekse, Brotaufstriche, Babynahrung, Fertiggerichte, Tütensuppen, Kosmetik und Waschmittel. Am meisten sollte beim Autofahren gespart werden da der Verbrauch von Biodiesel am höchsten ist.



Aus dem Kern des Fruchtfleischs wird das begehrte Palmöl gewonnen.

R.H.

Der Martinszug

*D*amals als Kind fand ich den Martinszug immer schön. Jedes Jahr am 11. November gibt es ein Theaterstück über einen Mann namens Martin.

Er war ein römischer Soldat, ritt an einem kalten Wintertag und ist einem Bettler begegnet der keine Kleidung an hatte. Der Bettler bat da darum, ihm zu helfen. Martin hatte Mitleid, besaß aber nur Waffen und seinen Mantel. Mit seinem Schwert teilte er den Mantel in zwei Stücke und gab die Hälfte dem frierenden Bettler. In der Nacht erschien der Bettler in seinem Traum und gab sich als Jesus Christus zu erkennen.



Diese Legende fand ich immer sehr schön, auch ohne die christlichen Aspekte.



Nach dem Theater gehen die Leute - besonders die Kinder - mit ihren schönen, selbstgebastelten Laternen auf die Straße und laufen in Gruppen zusammen bis zum ihrem Ziel. Bevor sie das tun, warten sie auf die Musiker und den edlen Mann mit seinem Ross. Nachdem sie da sind, beginnt die kleine Reise durch die Straßen und alle fangen an zu singen. Gesungen werden Laternenlieder und Lieder über Sankt Martin.

Wenn das Ziel erreicht ist, wird ein großes Feuer auf einer Seite angezündet, zudem gibt es zum Anlass immer Stutenkerle zu essen. So habe ich es noch in Erinnerung.

Diese christliche Tradition gibt es nicht nur in Deutschland. In verschiedenen Ländern wie Österreich, Dänemark, Großbritannien, Irland, Polen und den Niederlanden feiern sie auch den Tag – mit anderen Bräuchen. Die Niederlande zum Beispiel gehen nach dem Laternenzug von Tür zur Tür, singen und bekommen Süßigkeiten, Obst oder Kuchen.

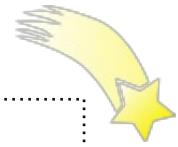


Die ganzen Traditionen sind zwar schön, aber wichtig finde ich was wir daraus lernen können. In der Zeit, in der Martin lebte, war es nicht selbstverständlich einem Bettler die Hälfte seines Mantels zu geben. Besonders als Soldat war das selten. Auch in der gegenwärtigen Gesellschaft ist es noch nicht soweit armen Menschen zu helfen.

Darum finde ich es wichtig, dass diese Tradition fortgeführt wird, aber zusätzlich muss erklärt werden worum es eigentlich geht und das muss dann auch weitervermittelt werden. Es spielt nicht wirklich eine Rolle, ob es zu einer Religion gehört. Der Mann hat selbst nicht aus seinem Glauben heraus gehandelt, zudem hat er sich erst nach diesen Ereignis umtaufen lassen. Darum ist es auch ein Fest der Nächstenliebe, da die Tat selbstlos war.

Bald ist es soweit und ich wünsche euch ein schönes Fest.

T. A. T. Le



Gedichte

November

Solchen Monat muss man loben:
Keiner kann wie dieser toben,
Keiner so verdrießlich sein
Und so ohne Sonnenschein!
Keiner so in Wolken maulen,
Keiner so mit Sturmwind graulen!
Und wie nass er alles macht!
Ja, es ist 'ne wahre Pracht.
Seht das schöne Schlackerwetter!
Und die armen welken Blätter,
Wie sie tanzen in dem Wind
Und so ganz verloren sind!
Wie der Sturm sie jagt und zwirbelt
Und sie durcheinanderwirbelt
Und sie hetzt ohn' Unterlass:
Ja, das ist Novemberspaß!
Und die Scheiben, wie sie rinnen!
Und die Wolken, wie sie spinnen
Ihren feuchten Himmelstau
Ur und ewig, trüb und grau!
Auf dem Dach die Regentropfen:
Wie sie pochen, wie sie klopfen!
Schimmernd hängt's an jedem Zweig,
Einer dicken Träne gleich.
O, wie ist der Mann zu loben,
Der solch' unvernünft'ges Toben
Schon im Voraus hat bedacht
Und die Häuser hohl gemacht!
So, dass wir im Trocknen hausen
Und mit stillvergnügtem Grausen
Und in wohlgeborgner Ruh
Solchem Greuel schauen zu!

Heinrich Seidel (1842-1906)

Der Stern

So unermesslich ist die Ferne,
Aus der dies Sternbild aufgetaucht,
Dass, um den Erdball zu erreichen,
Sein Licht Jahrtausende gebraucht.
Vielleicht ist es seitdem erloschen
In jenem weiten Himmelsblau,
Wiewohl ich heut erst seine Strahlen
Auf unsrer Erde klar erschau'.
Denn langsam durch des Himmels Räume
Schickt uns das Sternbild her sein Licht:
Es war, als wir es nicht erblickten,
Nun wir es sehen, ist es nicht!
So auch, wenn unser Glück erstorben
Im Dunkel der Vergangenheit,
Dringt noch das Licht der toten Liebe
Durch alle Weiten, alle Zeit.

Mihail Eminescu (1850-1889)

Liebeslied im Herbst

Ach, mein Herz ist bange,
Bange nach meiner Geliebten.
Sehnsucht hält die Schatten-
Flügel über mir.
Wolken fliehn im Winde;
In vergilbenden Wipfeln
Stöhnt es: meine Seele
Singt und stöhnt nach ihr.
Du und unsre Liebe,
Du und dein Herz voller Güte! ...
O mein Glück, mein Leben:
Einsam bin ich hier.
Doch ich will nicht klagen.
Über die grauen Weiten
Spannt sich ein Liebesbogen
Hoch von mir zu dir.
Was die Liebe bindet,
Trennen nicht Berg und Meere.
Schließe die Augen: siehe! -
Sieh, ich bin bei dir.

Otto Julius Bierbaum (1865-1910)

Urheberrecht bei Bildern

Bilder aus dem Internet sind eine schöne Sache, solange die Rechte der Inhaber nicht verletzt werden. Sie zu nutzen ist nur begrenzt oder mit Teilaufwand möglich. Die beste Lösung wäre daher, diese selber zu fotografieren. Bleiben wir doch erst mal bei den Bildern die wir selber schießen.

Verwende niemals Bilder wo Personen im Fokus stehen.

Denn das Persönlichkeitsrecht sprich der abgebildeten Personen ist nochmal anders zu bewerten als nur die reinen Lizenzen, sprich Eigentum der Fotografierten an dem Bildmaterial. Wenn du selber das Bild geschossen hast und es sind Leute drauf zu sehen, aber der Fokus liegt auf einem Objekt was nicht menschlich ist, nennt sich das Beiwerk (wenn Menschen zu sehen sind auf einem Bild) und gehört zu den künstlerischen Freiheiten.

Interessant wird das eigentlich erst, wenn ich Bilder ins Internet stelle, sprich Internetseiten oder Kommunikationsplattformen, soziale Medien oder Plattformen, die zur Zurschaustellung von Bildern dienen (Instagram, Snapchat). Dazu gehören auch Foren. Besitzt man die Bilder als Privatperson, hat man die Probleme nicht, da nur das Besitzen der Bilder keinen Schaden anrichten kann. Bei den oben genannten Internetgeschichten sieht es aber anders aus.

Wenn du selber Bilder machst, achte darauf, wenn du Leute ablichtest und dieses online stellen möchtest, dass du auch die Berechtigung dazu hast. Diese kann mündlich oder schriftlich eingeholt werden. Um es aber nicht so kompliziert zu machen, frag einfach z.B. Freunde, ob du das Bild hochladen darfst.



Bilder aus dem Internet

Man kennt es und es kommt öfter vor in seinem Leben als man denkt. Man lädt sich das eine oder andere Bild runter, weil es einem gefällt. Privates Besitzen von Bildern ist nicht verboten. Auch nach dem Motto: wo kein Kläger, da kein Richter.

Jetzt möchte ich aber diese Bilder benutzen oder posten und reproduzieren.

Da ist sorgsam zu schauen, um was es sich für Bilder handelt, denn grundsätzlich gilt:

Bilder aus dem Netz haben immer einen Besitzer oder Lizenznehmer, Käufer oder andere Parteien, die Mitansprüche haben. Es ist also zu beachten, diese Bilder so zu verändern, dass sie niemals so hätten aussehen können ohne euer Zutun, das nennt sich auch „künstlerische Freiheit“. Aber auch da gibt es einen Haken: Persönlichkeitsrecht, sprich dort ist von einer Person klar und deutlich das Gesicht zu sehen, dann habt ihr im Grunde kein Anspruchsrecht auf das Bild auch wenn ihr selber das Bild gemacht habt oder verändert habt. Es bleibt euch also keine Wahl bei Bildern aus dem Web als diese Personen gänzlich zu retuschieren oder zu verpixeln, so dass die Person auf dem Bild nicht zu sehen ist.

Ja da wird jetzt gesagt das geht doch ist doch egal usw.

Es kann euch eine Menge Geld kosten, wenn diese Menschen (Besitzer) von eurem Missbrauch erfahren, das ist nicht zu unterschätzen. Bei Bildern, wo Gegenstände oder Landschaften abgebildet sind: dort solltet ihr einfach ein paar Sachen verändern, z.B. etwas rausschneiden oder neu einzeichnen, so dass man sieht, dass das neu entstandene Bild nichts mehr mit dem Original oder kaum was damit zu tun hat. Damit geht das Bild in euren Besitz über. *Aber es muss deutlich ein Unterschied zu erkennen sein, sprich das Bild sollte mit eurem Zutun ein anderes geworden sein.*

Mich persönlich interessiert das sehr.

Da ich selber Bilder mache, sprich ablichte, und auch Bilder bearbeite, die aus dem Netz sind. Es ist wichtig bei der Montage von Bildern zu schauen, was ich dort montiere. Anders machen das große Werbeunternehmen auch nicht, nur ist deren Portfolio an Bildern wesentlich größer und teils werden Stock-Fotos oder Personen-Bilder gekauft von Anbietern, die z.B. Werbegesichter ablichten oder halt aus Castings (Zusammenfassung von gesuchten Menschen für Produkt xyz).

Meine Person hingegen ist privat und gerade für die Palette an der Ruhr beschäftigt. Wenn es heißt, es kommt ein Auftrag, z.B. für die Infolette, versuche ich immer das Bestmögliche aus dem Réservoir unseres Portfolios zu erarbeiten oder selber Bilder abzulichten oder mit einem Vektorenprogramm Bilder selber zu erstellen.

Manchmal ist das nicht möglich, dann muss man Bilder aus dem Internet benutzen. Ich habe kein Interesse daran, mich mit fremden Federn zu schmücken, daher verarbeite ich das Material so, dass ein ganz anderes Bild daraus wird und in meinen oder halt des Arbeitgebers Besitz gelangt. Denn es gibt nichts Fieseres, als wenn sich Leute mit fremden Werken schmücken.

Quelle: <https://www.internetrecht-rostock.de/bildbearbeitung-urheberrecht.htm>

P.Sch



Alben-Kritiken

Band: Ghost Brigade Album: IV – One with the Storm

Drei Jahre hat es gedauert, bis die Finnen mit ihrem vierten Album nachgelegt haben. Mit dem Vorgänger „Until Fear No Longer Defines Us“ haben sie ein unerwartet großes Zeichen gesetzt: Die Platte begeisterte überall und sorgte dafür, dass man sich den Bandnamen mindestens in der Atmospheric Metal Szene endgültig merkte.

Ihr neues Werk fängt an wie eine perfekte Fortsetzung: „Wretched Blues“, startet ohne Intro und löst ohne Frage dieselbe düstere Atmosphäre wie die beiden Alben davor aus. Der Song ist kräftig, aber auch melancholisch. Ein guter Beginn, der es schon in den ersten Minuten krachen lässt.

Wo andere Bands jetzt einen draufsetzen würden, müssen Ghost Brigade nun also etwas den Gang runterfahren. Alles andere würde wohl auch schon einen Genrewechsel bedeuten. Mit „Departures“ lassen die Jungs aber nicht ansatzweise an Qualität nach. Der Song hat eingängige Melodien, die den Song sehr emotional machen. Die Bridge verpasst dem Song ein eindeutiges Highlight – Gänsehaut Feeling.

Definitiv erwähnenswert sind auch „Disembodied Voices“ und „The Knife“. Ersterer, einer der ruhigsten Songs auf dem Album, glänzt die erste Hälfte mit cleanen Gitarren und Synth Pads – Atmosphäre pur. Letzterer zieht das Tempo massiv an: Energiegeladen und mit auffälligem Sample-Einsatz schlägt der Track schon beim ersten Mal hören ein wie eine Bombe.

Insgesamt schlägt das Album ganz klar die seit „Isolation Songs“ gewohnte Richtung ein. Die Band hat ihren Stil gefunden und macht das, was sie am besten kann: Death Metal mit atmosphärischem Postrock fusionieren. Allerdings gibt es beim genaueren Hinhören doch Veränderungen: Keys und Samples werden nun häufiger benutzt, rücken minimal in den Vordergrund, ohne aufdringlich zu werden.

Und auch was Songwriting und Gesang angeht, haben sich Ghost Brigade verbessert: Die Songs passen in kein Schema, driften unerwartet in neue Richtungen. Die Gesangsmelodien wirken wesentlich ausgefeilter, eingängiger.

Umso enttäuschender wirkt die aktuelle Pause der Band auf unbestimmte Zeit. Allerdings ist das doch besser, als mit schlechter Musik nachzulegen. Und eins ist klar: Sollten sich die Finnen entschließen, doch noch ein Album rauszuhauen, werden die Erwartungen mit Sicherheit hoch sein, spielt die Band doch qualitativ ganz oben mit.

Ich gebe dem Album 5 von 5 Sternen.



DMP



Band: Rammstein Album: Rammstein

Es ist Musik, mit der viele aufgewachsen sind und auch mich hat Rammstein von Anfang an begleitet. 10 Jahre haben die Fans auf ein neues Album warten müssen, so lang ließ sich kaum eine Band Zeit für eine Platte. Nun sind sie aber zurück mit ihrem selbstbetitelten Album „Rammstein“.

Allein der Name lässt natürlich die Erwartungen an das Album steigen und mit den ersten beiden Songs, welche auch gleichzeitig die ersten Single-Auskopplungen sind, werden wir auch nicht enttäuscht. „Deutschland“ und „Radio“ gefallen schnell, wenn auch der Sound der Tracks etwas gewöhnungsbedürftig ist. Sehr eingängig, aber eben auch sehr einschlagend.

„Zeig Dich“ soll den Hörer nun als drittes begeistern. In meinem Fall gelingt dies leider gar nicht. Der Song wirkt wie eine Mischung aus ihren Songs „Halleluja“ und „Laichzeit“ und somit auch leider nicht so originell wie die Vorgänger. Darauf folgen zwei Songs, die eindeutig in die Humorsparte fallen: „Ausländer“ ist eine extrem tanzbare Nummer, die mit lustigem Text über Sextourismus punkten kann („Ich bin kein Mann für eine Nacht, ich bleibe höchstens ein, zwei Stunden“).

Pünktlich zur Halbzeit kommt nun das Highlight des Albums: „Puppe“ hat nicht nur mich sofort umgehauen, ein Song der es richtig krachen lässt und in Sachen Gesang von Till Lindemann auch der kräftigste Song des Albums. Kaum ein Sänger bringt sich so in die Songs ein wie Till. Ein gutturales Experiment, welches in diesem Falle mehr als geglückt ist.

„Was Ich Liebe“ und „Diamant“ sind wohl eher unauffälliger Songs auf dem Album: nicht schlecht, aber von überragenden Stücken umgeben, weshalb die beiden Songs zumindest bei mir etwas untergingen.

Ganz im Gegenteil der Song „Weit Weg“. Der sehr elektronische, ruhig anfangende Song vereint einen Text über Voyeurismus mit einer der schönsten Melodien, die Till uns jemals hat präsentieren dürfen. Der Song entwickelt sich interessant und lässt am Ende auch Spielraum für eigene Interpretationen.

Und wo wir schon beim Thema Interpretationen sind: „Hallowann“, der letzte Track des Albums, ist noch mal ein richtiger Kracher. Sänger Till versetzt sich ein weiteres Mal in die Rolle des Bösen. Schon die ersten Zeilen zeigen eindeutig, in welche Richtung die Reise dieses Mal gehen wird.

Mit einem ruhigen Outro klingt das Album aus. Ich bin alles in allem durchaus erfreut. Rammstein haben es geschafft, einen Richtungswechsel zu vollbringen, ohne sich ganz dem Mainstream zu verschreiben. Das Warten hat sich also gelohnt, wenn es auch nicht das beste Album ihrer Diskografie ist. Ich hoffe, dass es nicht das letzte Album war.

Ich gebe dem Album „Rammstein“ 4 von 5 Sternen.



DMP

Narzisstische Mütter Teil 1

Narzisstischer (Kindes-) Missbrauch und dessen Folgen



Wenn man an Narzissmus denkt, hat man sofort den typischen selbstverliebten Jüngling im Kopf, der sich bewundernd im Spiegel betrachtet und sich für den Nabel der Welt hält, den alle lieben, verehren und vergöttern. Ja, auch das ist Narzissmus, aber es gibt noch andere Formen, die sehr viel versteckter sind. Und auch Frauen können narzisstisch sein, nicht nur Männer. Weiblicher Narzissmus ist oft sehr viel subtiler als das männliche Pedant.

Narzissmus kommt in allen Gesellschaftsschichten vor. Während man außerhalb einem Narzissten meist ganz gut aus dem Weg gehen kann, ist dies innerhalb der Familie leider nicht so leicht möglich – erst recht nicht, wenn der Narzisst ein Elternteil ist.

Insbesondere auf das Thema „Narzisstische Mütter“ möchte ich hier eingehen, da dies oft ein Tabuthema ist. Gesellschaftlich wird die Mutter als solche immer als liebende Mutter gesehen, die immer nur das Beste für ihre Kinder will und dementsprechend handelt. Niemand kann oder will sich vorstellen, dass es auch anders sein könnte – was aber oft genug der Fall ist.

Narzisstische Mütter manipulieren, sabotieren, überschreiten immer wieder Grenzen und liefern aus; sie erniedrigen, kritisieren, beschuldigen und lügen – und streiten danach alles ab. Sie bevorzugen, teilen ihre Kinder oft in das „Goldkind“ und den „Sündenbock“ ein; sie reden schlecht über einen (oder völlig überhöht), lassen einen verrückt wirken, sind insgeheim neidisch und wollen immer im Mittelpunkt stehen (auch wenn dies nicht immer offensichtlich ist).

Oft stellen sie sich selbst als Opfer dar, das leidet und sich trotzdem ständig für alle anderen aufopfert (selbst wenn man das gar nicht will), vor allem für ihre Kinder – und natürlich tun sie dies ganz uneigennützig! Allerdings nicht ohne sich ständig darüber zu beschweren.

Narzisstische Mütter projizieren, sind egozentrisch (oft sehr verdeckt), können nicht mit Kritik umgehen – oder damit, dass man irgendwann anfängt Grenzen zu setzen – spätestens, wenn das Kind erwachsen ist, wird das früher oder später passieren. Es ist normal Grenzen zu setzen und es ist normal, dass auch Kinder das tun. Allerdings wird den Kindern narzisstischer Mütter dieses Recht nicht zugestanden; oft sehen diese Mütter Grenzen als persönlichen Angriff, als eine Art Aggression ihnen gegenüber. Da ihren Kindern beigebracht wird, dass sie keine Grenzen haben dürfen, fangen diese oft erst als Erwachsene an, diese Grenzen zu setzen, nämlich dann, wenn sie Zuhause ausgezogen sind und etwas Abstand gewinnen konnten – meist erst viele Jahre später, wenn die Grenzüberschreitungen immer offensichtlicher werden.

Triangulierung

Eine weitere typische Eigenschaft narzisstischer Mütter ist es, dass sie Beziehungen manipulieren – innerhalb der Familie und auch außerhalb. Gerade zwischen den Geschwistern oder zwischen den Kindern und dem anderen Elternteil bzw. den Großeltern wird oft die Kommunikation durch die narzisstische Mutter gestört; die gesamte Kommunikation läuft über sie, wird quasi von ihr geregelt. Das gibt ihr eine ungeheure Macht und Kontrolle über alle Parteien. „Triangulierung“ nennt man das, also eine Dreiecksbeziehung zwischen ihr, dem Kind und einer dritten Partei bzw. generell zwischen zwei Parteien (etwa zwischen dem Partner und seinen Eltern oder Schwiegereltern).

Oft wird sehr viel Neid und Missgunst zwischen den Kindern gesät, sowie Wut und Eifersucht – und auch Misstrauen. Die Kommunikation wird nicht nur erheblich gestört, die Parteien werden auch voneinander isoliert; niemand kommuniziert mehr wirklich miteinander und die Narzisstenmutter bekommt was sie will: sie steht im Mittelpunkt, konzentriert alle Aufmerksamkeit auf sich und bekommt Macht und Kontrolle – und kann nach Belieben manipulieren.



Gaslighting

Genauso wie sie die Beziehungen untereinander manipuliert, manipuliert sie auch den Einzelnen und seine Wahrnehmung. Sie redet einem ein, was man denken und fühlen soll, wie andere einen wahrnehmen bzw. wie man (angeblich!) auf andere wirkt; generell wird die eigene Wahrnehmung abgestritten und in Frage gestellt – ja sogar Erinnerungen werden manipuliert! Sie erfindet oder verdreht Dinge, an die man sich gar nicht erinnern kann oder die man ganz anders in Erinnerung hat. Das geht sogar so weit, dass man irgendwann nicht mehr weiß was real ist und was nicht. Man bekommt dann tatsächlich das Gefühl wahnsinnig zu werden. „Gaslighting“ nennt man diese Methode.

Manchmal wird sogar die äußere Umgebung bewusst verändert, also Dinge verschoben, versteckt udgl. und dann wird abgestritten, dass sich etwas verändert hat. Ein äußerst perfides Vorgehen, das zum Ziel hat, dass man immer weniger auf die eigene Wahrnehmung vertraut, dass man nicht mehr auf die eigene innere Stimme hört und sich stattdessen immer mehr auf die Narzisstenmutter verlässt, weil diese sich ja vermeintlich immer besser erinnert als man selbst.

Dieses Vorgehen wird übrigens auch dazu benutzt, um der Entdeckung von Missbrauch (jeglicher Art) zu entgehen – Sätze wie „das war doch gar nicht so“, „das war ganz anders“ oder „du erinnerst dich da an was Falsches“ sind typisch. Man wird immer unsicherer und natürlich auch abhängiger; das gibt der Narzisstenmutter immer mehr Kontrolle und Macht. Dass dieses Verhalten in den Selbstmord treiben kann, nimmt sie dabei billigend in Kauf.

„Damit wachsen viele Kinder auf, mehr, als man vielleicht denken mag, dass ihre Bezugsperson ihnen abspricht, was sie fühlen und was sie wahrnehmen. Und das über die Zeit ist wie eine Gehirnwäsche und schadet der Entwicklung einer stabilen Ich-Struktur, in der ich sagen kann, ich bin ich und das ist, was ich fühle, was ich denke, was ich wahrnehme.“

(<http://www.traumaheilung.de/narzisstische-muetter/>)

„(...) ein langer Kampf „des Kindes“ bis es die eigenen Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse selbst überhaupt sehen und ernst nehmen kann.“

(<http://www.traumaheilung.de/narzisstische-muetter/>)

Auch die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit wird auf diese Weise verändert. Wenn einem immer wieder gesagt wird, dass man zu peinlich, zu schüchtern, zu leise oder zu laut ist, dann fängt man an das zu glauben und verhält sich dementsprechend anders. So wird man zu einem Menschen geformt, der man gar nicht ist, man wird unsicher und ängstlich. Es wird einem eingeredet, dass man bestimmte Dinge nicht kann, dass man nicht gut genug ist – NIE gut genug ist, sodass man anfängt immer und überall an sich zu zweifeln. Oft entwickeln sich dadurch viel Selbsthass, Ekel und eine Menge Schuld- und Schamgefühle – und man weiß nicht einmal wieso.

Hinter diesem Verhalten der Narzisstenmutter steckt oft Neid und die Angst, dass man besser als sie werden könnte (z.B. in der Schule oder was die Ausstrahlung angeht) – vor allem wenn das Kind ein Mädchen ist, entwickelt sie oft eine Art Konkurrenzdenken, meist wenn das Kind in die Pubertät kommt. Ständige Kritisierungen, klein machen etc. sind da keine Seltenheit – dadurch leidet das Selbstbewusstsein des Kindes, das Selbstbild verändert sich (ins Negative) und die Narzisstenmutter fühlt sich besser; auf diese Weise versucht sie ihr eigenes kaputtes Selbstbild aufzuwerten.

Andererseits benutzen viele Narzisstenmütter ihre Kinder aber auch wie einen verlängerten Arm (vor allem das Goldkind); sie kann dann überhaupt nicht mehr unterscheiden zwischen „Ich“ und „Du“. Das Kind darf dann keine eigene Persönlichkeit mehr haben, es darf nicht anders sein, keine anderen Charaktereigenschaften als sie besitzen, keine eigene Meinung haben (die von ihrer abweicht), keinen eigenen Geschmack. Es ist nur dazu da, die Miniaturversion der Narzisstenmutter zu sein, mit der sie versucht, ihre nicht gelebten Träume zu leben – krassestes Beispiel: sogenannte Minimodells in Amerika, die durch ihre Mutter gesteuert werden. Meist geschieht das Ganze allerdings sehr viel subtiler, z.B. dass sie einen dazu drängen einen bestimmten Beruf zu erlernen, den man selber aber gar nicht machen möchte (z.B. eine Ausbildung bei der Bank, die sie selbst gerne gemacht hätte – statt das vom Kind gewünschte Kunststudium).

Um nochmal auf das Thema Gaslighting zurückzukommen:

Zum Gaslighting gehört auch, dass die Narzisstenmutter auch die Wahrnehmung von Situationen manipuliert. Ein Streit, der durch sie ausgelöst wurde, wird einem in die Schuhe geschoben, Worte werden einem in den Mund gelegt; sie streitet ab, dass sie etwas Bestimmtes gesagt oder getan hat und wenn man sie zur Rede stellt, verdreht sie die Situation so, dass es am Ende die eigene Schuld war und man sich BEI IHR entschuldigen muss (hier ist ganz oft Projektion mit im Spiel).

Solche Situationen sind absolut typisch. Oft reitet sie auch darauf herum, dass sie sich ständig aufopfert; was man selbst für sie alles schon getan hat, lässt sie allerdings unter den Tisch fallen. Und wenn man ihre „Vergehen“ oder Fehler anspricht, lenkt sie immer wieder ab oder greift auf Themen zurück, wo SIE sich über einen geärgert hat, obwohl diese Dinge vielleicht schon längst abgehakt waren. Auf diese Weise ist man plötzlich selbst zum Mittelpunkt des Gesprächs geworden und nun ist man selbst das Problem, nicht die Narzisstenmutter!

Sie versucht einem auch immer wieder schöne Dinge kaputt zu machen – etwa eine Geburtstagsfeier oder sogar die Hochzeit (wovon gerade Töchter narzisstischer Mütter oft berichten).

Wenn sie nicht im Mittelpunkt steht und sich nicht alles um sie dreht, provoziert sie entweder Streit – der so plötzlich und unerwartet kommt, dass man im ersten Moment völlig verwirrt ist – oder sie stellt sich auf andere Weise in den Mittelpunkt – etwa durch einen kindlichen Heulanfall oder eine vermeintliche Krankheit oder plötzliche Schwäche.

Um eines ganz klar zu sagen: Narzissten übernehmen keine Verantwortung für ihre Handlungen! Manchmal kann es zwar so wirken, etwa wenn sie sich dann doch noch für etwas entschuldigen, das sie getan haben, aber wenn man genauer hinhört, merkt man, dass es keine ehrliche Entschuldigung ist und meistens ist auch keine Einsicht da. Manchmal ist so eine Entschuldigung auch nur Taktik, weil sie vielleicht schon wieder neue Dinge im Kopf haben, die sie von einem brauchen oder um einen weiterhin unter Kontrolle halten zu können (siehe Hoovering weiter unten).

Silent Treatment wird oft als Bestrafung benutzt. Tagelanges oder sogar noch längeres Abtauchen, nur um danach so zu tun, als sei nichts gewesen – nonverbale Ablehnung vom Feinsten! Eine Erklärung gibt es dann natürlich nicht und meist wird einem sogar noch vorgeworfen, dass man sich ja hätte melden können – und plötzlich ist man selbst wieder der Dumme, der an allem schuld ist. Und die Narzisstenmutter tut dann natürlich so, als wäre überhaupt nichts gewesen.

Hoovering

Wenn man dem Narzissten – hier der Narzisstenmutter – irgendwann auf die Schliche kommt und Abstand nimmt, ist der Narzisst plötzlich super lieb. Ein Narzisst hat einen inneren Radar dafür, wenn sich jemand emotional von ihm entfernt und er die Kontrolle über diese Person verliert. Dann greift er oder sie gerne auf Lovebombing und Hoovering zurück.



„Lovebombing“ ist ja quasi selbsterklärend. Das Opfer wird mit allen Mitteln eingelullt, um erneut eine emotionale Abhängigkeit zu erzielen – und zwar auf eine Art, dass es tatsächlich an „Zugebombt-werden“ erinnert. „Hoovering“ ist sehr ähnlich. Hier gibt der Narzisst einem das, von dem er oder sie denkt, dass man sich das am meisten wünscht: in unserem Fall also eine liebende Mutter, die immer für einen da ist (in Liebesbeziehungen: der liebende Freund/die liebende Freundin; in Arbeitsbeziehungen: der nette Kollege/die nette Kollegin, der/die besonders hilfsbereit ist etc.).

Dadurch fängt man schnell an sich zu fragen, ob alles wirklich so schlimm ist, ob man sich das alles nicht doch nur eingebildet hat. Außerdem ist sie ja immernoch die Mutter, die einen liebt – diese kann man doch nicht einfach verlassen oder? Auf diese Weise wird einem suggeriert, dass man sich nicht nur alles eingebildet hat, sondern auch, dass alles wieder so werden könnte wie es einmal war.

Die Narzisstenmutter versucht auf diese Weise die Kontrolle wiederzuerlangen und somit auch ihre alte Machtposition. Danach kann sie dann weitermachen wie bisher. Gleichzeitig wird natürlich auch die eigene Wahrnehmung wieder manipuliert (wie oben beschrieben). Auch werden in dieser Phase Konflikte völlig ignoriert – der Narzisst tut so, als sei alles in bester Ordnung, obwohl es ja ganz offensichtlich Gründe gibt, warum eben nichts in Ordnung ist!

Übrigens werden diese beiden Techniken auch in Liebesbeziehungen von Narzissten angewandt; während Lovebombing vor allem zu Beginn einer Beziehung eingesetzt wird, nutzen Narzissten Hoovering meist am Ende einer Beziehung, um das Opfer am Verlassen der Beziehung zu hindern – das tut auch die Narzisstenmutter, sie möchte einen ja genauso am Gehen hindern.

Zu Gehen ist tatsächlich die einzige Möglichkeit, um aus dieser schädlichen, sehr toxischen Beziehungsstruktur auszubrechen.

Nächsten Monat geht es weiter mit Teil 2.

Y.D.

Kochbar

Schnelles, einfaches Brotrezept

Zutaten:

500g Dinkelmehl Typ 630 (gibt es bei DM)

1 TL Natron

1-2 EL Essigessenz

1 geh. TL Salz

1 Pck. Magerquark (250g)

185ml Wasser

1. Alles zu einem Teig verkneten und in eine geölte und bemehlte Backform legen.
2. Das Ganze mit Wasser bepinseln
3. 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten auf der mittleren Schiene backen
4. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen. In der Form auskühlen lassen.



***Guten
Appetit!***

Veranstaltungskalender November 2019

Steeler Weihnachtsmarkt

Wann: 02.11.2019 - 23.12.2019

Montags-Samstags: 11:00 - 20:00 Uhr

Sonntags: 13:00 - 20:00 Uhr

24.11. (Totensonntag): 18:00 - 21:00 Uhr

01.12. Verkaufsoffener Sonntag 13:00 - 18:00 Uhr

Wo:
Kaiser-Otto-Pl., E-Steele

Eintritt frei!

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

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

Repair Café – reparieren statt wegwerfen

Wann: 16.11.2019, 15:00 - 18:00 Uhr

Wo:
Villa Rü (Girardetstr. 21)

Infos:

Essener können ihre defekten Geräte oder Möbel in die Villa Rü 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.

Eintritt frei!

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

Workshop Irish Dance Für Anfänger/innen

Wann: 23.11.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

Wo: Außenstelle/Gymnastikraum der Uni Essen, Schützenbahn 70
(Zugang über Waldthausenstr.)

Infos:
Failte ... Welcome to Irish Dance

Alle Riverdance-Begeisterte sind herzlich willkommen, zu wunderschönen, mitreißenden irischen Klängen, die Anfänge wie Haltung, Balance, erste Grundschrirte in harmonischer Atmosphäre, kennenzulernen.

Gepplant ist eine kleine Choreographie, die mit den erlernten Tanzschritten den Workshop vollenden soll.

Bitte mitbringen:
2 Paar Socken oder Schläppchen mit heller Sohle, Sportkleidung,
Handtuch

Eintritt: 10 / 15 / 20€

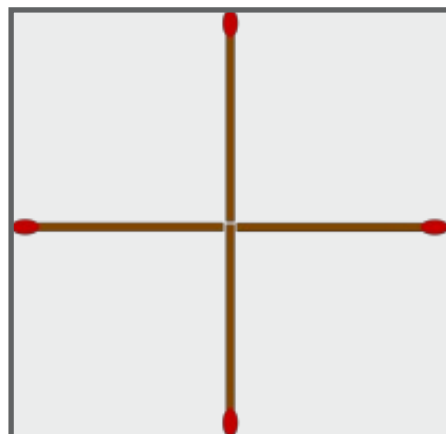
Rätsel-Ecke

Das Quadrat

Kannst du ein Quadrat bilden?
Du darfst nur 1 Streichholz
bewegen.

Die Antwort gibt es nächsten
Monat!

Viel Glück!



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Titelbild & Grafiken: T. A. T. Le

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

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

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.

Redaktionsschluss ist der 07.11.2019

Druck erfolgt am 07.11.2019

