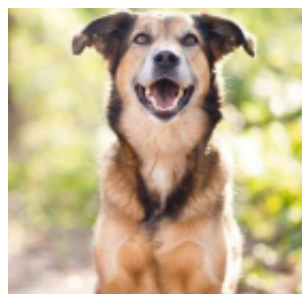
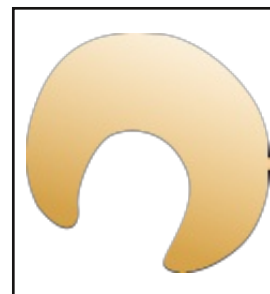


**Vor-
weihnachtszeit**



**Der Hund
meiner
Schwester**



**Vanillekipferl-
Rezept**

Inhalt

- 4 Der Hund meiner Schwester
- 6 Cochlea-Implantat
- 8 Narzisstische Mütter Teil 2
- 12 Alben Rezensionen
- 14 Call of Duty: Modern Warfare - Review
- 16 10 Regeln für FPS-Games
- 18 Gedichte
- 19 Kochbar
- 20 Veranstaltungskalender



Falls euch noch Weihnachtsgeschenke fehlen:

Ihr könnt mit dem Sozialticket auch zum Rhein Ruhr Zentrum nach Mühlheim fahren! Die U18 bringt euch direkt bis ins RRZ und das Sozialticket ist auch tatsächlich bis dahin gültig. Das Rhein Ruhr Zentrum soll sehr viel schöner sein, als die Einkaufszentren in Essen; ich selbst war noch nicht da, aber die Fahrt soll sich lohnen!

Y.D.



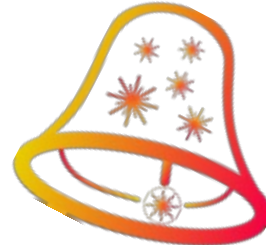
Vorwort

Wir wünschen euch und eurer Familie ein gutes Beisammensein. Genießt die freien Tage und macht euch schöne warme Gedanken in dieser kalten Jahreszeit.

Feiert schön mit viel Freude, denn es ist nicht mehr lang und das neue Jahr beginnt. Seid nicht traurig, wenn ihr nicht die Vorsätze in diesem Jahr erfüllt habt, denn es heißt ja immer: der Weg ist das Ziel. Vergesst nicht die guten Dinge in diesem Jahr, weil sie sonst verloren bleiben. Freut euch auf das neue Jahr, vielleicht trifft ihr auf kleines oder großes Glück!

Wir wünschen euch eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

- Euer Infolette Team



Die Lösung des Streichholz-Rätsels:

Um ein Quadrat mit einem Zug zu bilden müsst ihr einfach das untere Streichholz ein Stück nach unten schieben.





Vorweihnachtszeit



Die Vorweihnachtszeit ist für mich eigentlich eine sehr schöne Zeit.

Da freue ich mich, immer auf das Plätzchen backen. Ich backe jedes Jahr zu Weihnachten eine Menge. Drei Tage bin ich immer damit beschäftigt bis alle fertig sind. Es werden Marmeladenplätzen, Kokosmakronen und Vanilekipferl gemacht. Dies ist zwar eine Menge Arbeit, aber macht auch Mega Spaß. Vor allem, die Marmeladenplätzchen werden in den unterschiedlichsten Formen ausgestochen wie z.B. ein Pferd, Tannenbaum oder Halbmond. Von allen Formen müssen immer zwei da sein, denn zwischen die Formen, kommt Marmelade und dann die andere Form drauf wie ein Doppeldecker quasi.

Das Rezept habe ich von meiner Oma, Sie hat die Plätzchen jedes Jahr zu Weihnachten gemacht und wir Kinder haben uns immer total drauf gefreut. Wenn die ganzen Plätzchen fertig abgebacken sind werden sie noch verziert. Zur Hälfte werden die Kokosmakronen in dunkle Schokolade getaucht und auf die Marmeladenplätzchen kommt eine Zuckerguss Schrift. Ich habe dann immer etliche Dosen voll, die die ganze Weihnachtszeit über reichen.

Auch schmücke ich die Wohnung schön Weihnachtlich mit Lichtern. Auf meinem Balkon mache ich eine Tannengirlande aus Kunst Tanne mit Lichtern drum. Dies sieht wunderschön aus. Verschiede Motive die Leuchten, stelle ich noch auf meine Fensterbank wie ein Rentier oder Weihnachtsmann.

Was ich auch sehr gerne mache, ist auf den Weihnachtsmarkt gehen. Der Duft von gebrannten Mandeln und Glühwein herrlich. Das schlendern über den Weihnachtsmarkt, ist so schön und macht die Lust auf Heiligabend noch größer. Einfach das schauen was es so alles an ständen gibt und verkauft wird. Besonders mag ich, den Weihnachtsmarkt in Hattingen, der hat so etwas besonders an sich. Allein schon weil die Stadt wegen ihren Fachwerkhäusern so schön gehalten ist gehe ich da gerne hin. Für mich gehört aber auch immer auf dem Weihnachtsmarkt dazu eine Bratwurst zu essen. Macht man ja schließlich nicht alle Tage. Zum Abschluss kommt noch etwas Süßes hinterher, ein Crêpe mit Zimt und Zucker Hmmm Lecker.

An Heiligabend wird dann immer mit der ganzen Familie gefeiert, worauf ich mich immer freue. Zu Essen machen wir immer Raclette, wo wir eine Menge an Auswahl haben. Jeder füllt sein Pfännchen so wie er es mag. Ob mit Bohnen und Champignons oder Thunfisch mit Mais. Natürlich darf der berühmte Raclette Käse nicht fehlen zum überbacken. Oben auf dem Raclette, wird dann noch verschiedenes Fleisch gebraten.

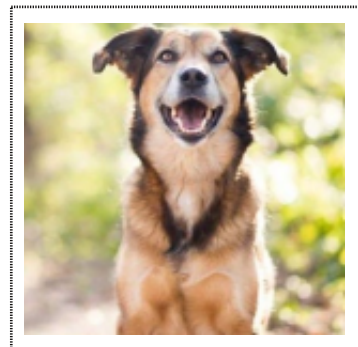
Nach dem Essen werden die Geschenke verteilt, aber nicht einfach so. Sondern es wird auf eine ganz besondere Art gemacht. Es wird gewürfelt, aber vorher werden zahlen bestimmt die rauskommen müssen, erst dann darf man sich ein Geschenk nehmen und es auspacken. So ist es viel schöner, und jeder bekommt mit was der andere Geschenkt bekommen hat. Wenn alle Geschenke verteilt sind, wird danach meistens noch etwas gespielt, wie z.B. Skipbo oder Mensch Ärger Dich Nicht. Es ist immer ein sehr schöner Abend. Worauf ich mich jedes Jahr aufs neues freue.



Wie Lulu zu meiner Schwester kam

Mit knapp 4 Jahren ist der Schäferhund Mischling aus Spanien zu meiner Schwester gekommen. Dort lebe Sie in einem Tierheim.

Ganz gespannt war man schon auf ihre Ankunft, wie sie wohl aussehen wird, da man sie bisher nur von Fotos kannte. Einen Namen hatte sich meine Schwester schon überlegt - Lulu sollte sie heißen. Ein sehr schöner Name wie ich finde. Lulu war die ersten Tage sehr zurückhaltend und ängstlich, was auch verständlich war, da sie ja ihr ganzes Leben bisher nur im Tierheim verbracht hatte. Sie musste sich jetzt erstmal an die neue Umgebung und die Menschen gewöhnen. Lulu hat ein wunderschönes braunes, glänzendes Fell, was total kuschelig weich ist.



Die ersten Tage verliefen sehr ruhig mit ihr. Beim Spaziergehen ließ meine Schwester sie erstmal nur an der Leine, um zu schauen, wie Lulu sich verhält und auf andere Hunde reagiert. Lulu reagierte zuerst zurückhaltend auf die anderen Hunde, ging dann aber recht schnell auf sie zu um sie zu beschnuppern. Zu Hause wurde Lulu immer zutraulicher und war nicht mehr so zurückhaltend wie am Anfang.

Sie hatte sogar auch nach einigen Tagen ein paar Flausen im Kopf und zwar: wenn Lulu alleine zu Hause war und die Mülltüten in der Küche standen, fing sie an die Tüten mit ihrer Schnauze zu zerreißen und den Inhalt in der Wohnung zu verteilen. Dies „freute“ alle natürlich sehr - vor allem mich, da ich einige Zeit einmal die Woche auf sie aufgepasst habe. Ich habe mich darüber total erschreckt als ich die zerrissenen Mülltüten gesehen hatte. Mir ist das Herz stehen geblieben, weil ich dachte, es wäre ein Einbrecher bei meiner Schwester in der Wohnung. Dabei hatte Lulu nur wieder die Mülltüten auseinandergenommen. Dies hat man ihr aber auch nach und nach wieder abgewöhnt.

Totalen Spaß hat Lulu in der Hundeschule, wo meine Schwester mit ihr einmal die Woche hinget. Dort wird einiges mit Lulu geübt – u.a. die richtige Erziehung und einige Tricks. An den Tricks hat sie besonderen Spaß. Fast jede Woche hat sie etwas Neues gelernt und wir waren immer wieder alle gespannt was sie Neues kann. Wenn man zum Beispiel eine Handtasche auf dem Boden stehen gelassen hat, musste man nur sagen: „Lulu bring“ und sie hat die Handtasche zu einem gebracht. Was auch total toll war - wenn man zu ihr gesagt hat „peng“ und die Hände dabei wie eine Pistole gehalten hat, hat sie sich hingelegt und halb gedreht - das sieht immer so süß aus.

Lulu konnte natürlich noch viel viel mehr. Auch sehr gern war sie immer mit im Reitstall meiner Schwester. Dort durfte Lulu frei laufen und überall herumschauen und hatte sehr viel Spaß. Alle Leute, die am Reitstall waren, freuten sich immer wenn Lulu da war und gaben ihr Leckerchen und streichelten sie. Sie bekam ganz viel Aufmerksamkeit. Vor Pferden hatte sie nach einiger Zeit keine Angst mehr. Lulu war mit ihnen total vertraut und ging den Pferden nur dann aus dem Weg, wenn diese sich bewegten. Natürlich wollte sie auch immer das essen, was die Pferde gegessen haben. Das schmeckt ja auch so gut. So kam sie dann auf den Geschmack von Möhren und fing an, überall im Reitstall Möhren abzustauben, wenn die Pferde welche bekommen haben.

Super gerne war Lulu auch bei unserer Mutter zu Besuch. Dort bekam sie richtig viel Aufmerksamkeit und wurde verwöhnt wie es nur geht. Lulu war auch mal längere Zeit bei unserer Mutter wenn meine Schwester im Urlaub war. Dann hat meine Mutter es ihr immer richtig gemütlich gemacht. Lulu hat eine eigene Couch bekommen, die extra mit einer Decke bezogen wurde, wo sie sich drauflegen konnte. Aber natürlich ist die andere Couch - wo meine Mutter draufliegt - viel interessanter. Unsere Mutter ist dann immer mit ihr zum Baldeneysee gefahren, um dort spazieren zu gehen.

Lulu hatte totalen Spaß daran, denn dort konnte sie auch mal ins Wasser gehen. Zwar geht sie nur mit den Pfoten rein, aber einmal kurz geht sie fast immer ins Wasser. Jeder, den unsere Mutter beim Spaziergehen getroffen hat, war hin und weg von Lulu, denn sie haben gesagt: „Oh was für eine Hübsche- die hat ja ein schönes Fell“. Sehr gerne ist Lulu beim morgendlichen Spaziergang mit zum Bäcker gekommen. Denn da hat sie immer ihr eigenes Brötchen bekommen. Dies war in einer extra Tüte eingepackt und ich habe ihr die Tüte mit dem Brötchen gegeben, sodass sie es nach Hause tragen konnte, was sie auch ganz stolz gemacht hat.

Manchmal hat Lulu die Tüte fallen lassen, dann habe ich sie ihr einfach wieder gegeben und sie hat sie weiter getragen. Lulu liebt es, wenn man ihr ganz viel Aufmerksamkeit schenkt. Dann wird sie ganz unruhig und fängt leicht an zu bellen und tappert auf der Stelle hin und her. Wir nennen das dann ihre dollen fünf Minuten. Mittlerweile ist Lulu nicht mehr alleine zu Hause. Es sind noch zwei andere Hunde bei ihr, mit denen sie sich prächtig versteht. Alles in allem hat Lulu ein sehr schönes Leben bei meiner Schwester und man möchte sie gar nicht mehr wegdenken.

J.S.



Cochlea-Implantat

Ich bin auf dem linken Ohr ertaubt durch mehrere Operationen.

Ich bin auf dem linken Ohr ertaubt durch mehrere Operationen. Nach den Operationen ist auch noch ein Ohrgeräusch dazu gekommen, was sich zu einem Tinnitus entwickelt hat. Zunächst kein schönes Gefühl zu wissen, dass man jetzt sein Leben lang nichts mehr auf dem linken Ohr hört und taub bleibt. All das, was ich vorher gehört habe – die schönen Geräusche, das Zwitschern der Vögel oder die Musik im Radio – werde ich nie wieder hören können.

Ich kann sagen: ein echt komisches Gefühl. Vor allem gar nicht so einfach erstmal nur mit einem Ohr zu hören. Ich musste mich total umstellen. Jedem zu sagen: „Bitte sprech mich auf der rechten Seite an, sonst verstehe ich nichts“. Ganz schlimm war es, wenn ich irgendwo war wo viele Menschen waren. Da habe ich so gut wie gar nichts verstanden. Ich habe dann immer mein gut hörendes Ohr hingehalten, um zu versuchen irgendetwas zu verstehen, aber selbst das war schwierig, sodass ich teilweise einfach abgeschaltet und irgendwann nicht mehr zugehört habe.

Eine wirklich schöne Lebensqualität war das nicht mehr für mich.

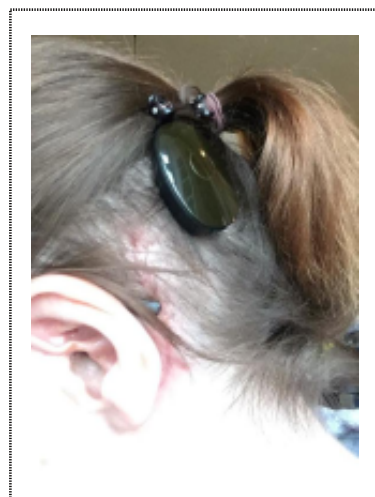
Ich habe mich dann von meiner Hals-Nasen-Ohren-Ärztin beraten lassen, was man vielleicht machen kann, damit ich irgendwie wieder hören kann. Sie hat mir dann das Cochlea-Implantat vorgeschlagen, womit ich wieder hören könnte. Davon war ich ganz angetan. Ich hatte zuvor noch nie etwas davon gehört, dass es sowas gibt und habe mich erst einmal darüber informiert.

Ich war ganz erstaunt wie das Cochlea-Implantat funktioniert. In einer OP wird ein Implantat, das magnetisch ist, unter die Haut eingesetzt, von dem ein Draht in die Hörschnecke geht. Von außen kommt der Audioprozessor auf das Implantat, womit man wieder hören lernen kann.

Es gibt ganz viele verschiedene Modelle von dem CI. Welche, die hinter dem Ohr sind und mit einem Kabel verbunden werden und dann zum Implantat gehen oder einfach einen Audioprozessor, der auf das Implantat von außen kommt.

Ich habe mich für den Audioprozessor entschieden, der einfach nur auf das Implantat kommt – wo man nichts noch hinter dem Ohr hat. Die Modelle, die hinter das Ohr kommen, haben mich total abgeschreckt und ich persönlich fand sie auch nicht so schön.

Der Audioprozessor hält magnetisch auf dem Implantat. Nach ca. sechs Wochen erhält man seinen Audioprozessor, den man sich vorher aussuchen konnte, also von welcher Firma er sein soll.



Dann beginnt man mit der ersten Anpassung der Programme: Es werden die richtigen Töne eingestellt und die Lautstärke. Auch sind einige Messungen notwendig. Dies wird zu Anfang einige Male gemacht. Nach gut 12 Wochen fängt dann das Hörtraining an, wo man lernt mit dem CI zu hören. Dies war sehr spannend für mich, da ich ja noch nicht wusste was ich alles verstehen werde.

Zuerst wurde versucht die gesunde Seite abzudichten – mit einem Kopfhörer und Ohrstöpsel.

Aber so gut hat dies nicht geklappt, da ich noch etwas auf dem Ohr gehört habe. Es wurde erst mit einzelnen Buchstaben angefangen. Meine Hörtrainerin hat die Buchstaben vorgesagt und ich sollte sie dann wiedergeben. Es waren Buchstaben wie A, M, U usw. dabei. Auch haben wir über eine FM-Anlage das Hören geübt. Dazu habe ich eine kleine Anlage umgehen bekommen.

Meine FM-Anlage wird mit einer kleinen Fernbedienung verbunden, die für meinen Audioprozessor ist. Durch diese Anlage kann ich meine Hörtrainerin verstehen wenn sie auf dem CI spricht. Damit Sie mich versteht sind an ihrer Anlage noch Kopfhörer mit dran. Über die FM-Anlage werden dann verschiedene Übungen gemacht, wie z.B. folgende: Meine Hörtrainerin liest einen Text vor und ich muss auf einem Bild die passenden Zahlen eintragen, dafür geht Sie dann allerdings in einen anderen Raum.

Was wir auch machen ist mit Stör-Schall zu arbeiten, indem von einer Übungs-CD am PC eine Übung läuft und meine Hörtrainerin aus einem Buch vorliest. So kann man das Hören üben wenn es im Alltag mal lauter ist. Das Schwimmen ist mit dem CI auch sehr gut möglich, indem man einfach eine Schwimmhülle über das CI macht. So kann man auch beim Schwimmen noch optimal etwas hören.

Der Audioprozessor hat einen aufladbaren Akku, der regelmäßig aufgeladen werden muss. Dies passiert über eine Ladestation, wo man das CI drauflegt. 4 Stunden braucht man zum vollständigen Aufladen und 18 Stunden um bestmögliches Hören zu ermöglichen. Vergisst man einmal das Aufladen ist das kein Schrecken, denn es gibt noch einen tragbaren Akku. Diesen schließt man einfach an das CI an und dieser gibt dann für die Zeit, in der man das CI wieder auflädt, Strom

Am Anfang ist die Kopfhaut über dem Implantat noch geschwollen von der Op. Dies geht aber nach und nach zurück, was auch Auswirkungen auf die Stärke vom Magneten des CIs hat. Ganz zu Anfang hat man einen recht starken Magneten, damit das CI auch am Implantat hält und nicht runterfällt. Nach einiger Zeit aber nimmt man einen etwas schwächeren Magneten, damit sich die Kopfhaut nicht entzündet. Es kann aber auch mal sein, dass der Magnet noch zu stark ist, weil die Schwellung langsam zurück geht; das äußert sich dann in Kopfschmerzen oder der Bereich wo das CI sitzt fühlt sich unangenehm an und man möchte es gar nicht mehr tragen. Dann sollte man einen schwächeren Magneten benutzen. Auch geht man zu regelmäßigen Kontrollterminen ins Krankenhaus. Dort wird ein ausgiebiger Hörtest gemacht und ein Arzt schaut, ob mit der implantierten Seite alles in Ordnung ist. Dies passiert in regelmäßigen Abständen und ist sehr wichtig.

J.S.

Narzisstische Mütter Teil 2

Narzisstischer (Kindes-) Missbrauch und dessen Folgen



In Teil 1 wurden letzten Monat die verschiedenen narzisstischen Methoden näher erläutert. Es wurde dargestellt, wie toxisch dieses Verhalten der narzisstischen Mütter ist, wie gefährlich und wie schädlich – gerade für Kinder, die ihren Eltern oft hilflos ausgeliefert sind und deren Persönlichkeit erst noch dabei ist sich zu entwickeln. Gerade bei verdecktem Narzissmus dauert es oft viele Jahre oder sogar Jahrzehnte, bis man überhaupt einmal merkt, dass etwas am Verhalten der Mutter nicht stimmt und dass diese einem nicht gut tut, im Gegenteil, dass man permanent manipuliert und sabotiert wird.

Wie kommt man da raus?

Kontaktabbruch. Zu Gehen ist die einzige Möglichkeit, um aus dieser schädlichen, sehr toxischen Beziehungsstruktur auszubrechen. Narzissten ändern sich nicht einfach (wenn sie weiter ihre Zufuhr bekommen erst recht nicht!). Aber nicht deswegen sollte man gehen – denn dann hat man immer noch die Hoffnung, dass die Narzisstenmutter sich vielleicht ja doch noch ändert; die Gefahr, dass man wieder in ihre Fänge gerät ist damit extrem hoch!

Nein, wenn man geht, sollte man das für sich selber tun: um sich zu retten. Die Einsicht, dass sie sich nicht ändern wird und dass man den Kontakt abbrechen muss, ist schmerzhaft – erst recht weil es die eigene Mutter ist. Es ist ein Verlust, so tiefgreifend, dass er kaum auszuhalten ist. Es ist, als wäre sie gestorben. Dass sie noch lebt und man viele Jahre mit ihr verliert, schmerzt noch mehr. Auch das Wissen, dass sie sich als Opfer sieht und das Kind als den/die Böse(n).

Aber es ist der einzige Weg. Auch der einzige Weg zu sich selbst zu finden; denn wie beschrieben haben Kinder narzisstischer Mütter nie eine eigene Persönlichkeit entwickelt. Sie haben nie herausfinden können, wer sie wirklich sind, was sie wollen, wer sie sein möchten.

Oft werden diese Kinder unselbständig gehalten, um auch hier Abhängigkeit zur Mutter zu schaffen. Selbstständig zu werden gehört aber zum Erwachsenwerden, genauso wie eine feste Persönlichkeitsstruktur, eine stabile Ich-Struktur wenn man so will.

Übrigens: wenn der Narzisst nach dem Kontaktabbruch immer wieder versucht, Kontakt zum Opfer herzustellen und Situationen vortäuscht (z.B. dass er/sie bei irgendetwas Hilfe braucht, krank ist etc.), damit das Opfer sich wieder auf einen Kontakt einlässt – das ist typisches Hoovering (wurde in Teil 1 näher erklärt).

Flying Monkeys

Wenn man sich der Kontrolle der Narzisstenmutter einmal entzogen hat, muss man sich vor ihren Flying Monkeys in Acht nehmen. Flying Monkeys sind Menschen aus dem Umfeld (Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen etc.), die vom Narzissten manipuliert wurden und für seine Zwecke missbraucht werden. Sie sollen einen zurückholen und wieder unter die Kontrolle des Narzissten bringen. Der Narzisst stellt sich meist als Opfer dar, denkt sich Geschichten aus, verdreht Dinge, lügt manchmal sogar offen und benutzt die Monkeys dann als eine Art verlängerten Arm. Er schickt sie los, damit sie einem ein schlechtes Gewissen machen, an das Verantwortungsbewusstsein appellieren usw. Gleichzeitig soll das Ganze dem Opfer aber auch zeigen, dass niemand ihm glauben wird, dass der Narzisst alle auf seiner Seite hat – und tatsächlich manipulieren Narzissten oft das gesamte Umfeld des Opfers, um es so unter Kontrolle zu halten; das ist die letzte Kontrollinstanz wenn man so will.

Hier hilft nur der komplette Kontaktabbruch – auch zu den Flying Monkeys. Und man sollte auch keine Informationen an diese weitergeben, die Monkeys erzählen dem Narzissten nämlich alles weiter und der kann diese Dinge dann für seine Zwecke nutzen.

Das narzisstische Ich



Narzisst haben ein sehr zerbrechliches Ich, sie brauchen permanent Bestätigung. Gibt man sie ihnen nicht, kritisiert man sie vielleicht sogar, ist man eine Gefahr für dieses instabile Ich – und so wird man dann meist auch behandelt (bei Kritik etc.).

Der Narzisst hat ein Bild von sich, das er sich oft schon in der Kindheit konstruiert hat; bei verdecktem Narzissmus (oft bei Frauen) ist das z.B. das leidende Opfer, das sich für alle anderen aufopfert und trotzdem immer wieder in die Opferrolle gedrängt wird. Bei offenem Narzissmus ist es meist ein „Super-Mann/Frau“-Ich. Objektifizierung nennt man das. Es existiert keine echte (ausgebildete) Persönlichkeit; das Ich ist nur konstruiert, es ist wie eine Maske, die man sich überzieht – doch dahinter ist nichts.

„In erster Linie bedeutet eine narzisstische Mutter haben, keine Spiegelung für sich selbst zu bekommen. Narzissmus bedeutet ein Stück weit, dass es eine Leere in der Person gibt. Aus dieser Leere kann sie nicht unterscheiden zwischen Du und Ich. Das ist, was eine narzisstische Mutter so hochtraumatisch machen kann, dass die Mutter das Kind vereinnahmt und es lediglich als Teil ihrer Selbst wahrnimmt und nicht sehen kann, wo das Kind anders ist als sie, oder es nicht zulassen kann. Dass sie nicht sehen kann, dass das Kind andere Bedürfnisse hat als sie, dass das Kind in eine andere Entwicklung geht. Eigentlich ist das Kind nur da, um die eigene Person zu spiegeln oder aufzuwerten oder die Bedürfnisse der eigenen Person zu befriedigen. Das ist, was narzisstische Mütter für ein Kind durchaus sehr traumatisch macht.

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

Jeder hat narzisstische Züge, das ist völlig normal. Erst wenn diese Züge stärker ausgeprägt sind und für die Person und/oder deren Umfeld problematisch werden, spricht man von einer Persönlichkeitsstörung. Persönlichkeitsstörungen haben ihren Ursprung immer in der Kindheit, was Sinn macht, da man als Kind ja auch anfängt eine Persönlichkeit zu entwickeln – zumindest normalerweise.

Im Alter wird Narzissmus übrigens immer offensichtlicher; die narzisstischen Züge treten dann immer deutlicher zutage, die Manipulationen werden immer weniger subtil.

Narzisstische Mütter sind nicht in der Lage Wärme, Mitgefühl und Geborgenheit zu vermitteln – auch das wird im Alter schlimmer. Anfangs mag es noch den Anschein haben (obwohl man spürt, dass davon nicht wirklich etwas ankommt), aber irgendwann werden die Kälte und die Distanz immer deutlicher, die ständigen Abwertungen, Grenzüberschreitungen und Projektionen immer augenscheinlicher, sowie auch die Lügen und Intrigen.

Kontaktabbruch zu toxischen Eltern

Der Kontaktabbruch zu den eigenen Eltern wird immer noch als Stigma gesehen. Der Vorwurf: man hat nur eine Mutter und nur einen Vater, man schuldet seinen Eltern etwas, weil sie einen aufgezogen haben. Aber hat man sich denn ausgesucht geboren zu werden? Ist es nicht eigentlich selbstverständlich, dass die Eltern sich um ihren Nachwuchs kümmern, ihm Essen und ein Dach über dem Kopf geben? Zumindest die grundlegenden Dinge. Und auch Liebe. Auch das sollte selbstverständlich sein und nicht zu einer „Schuldigkeit“ führen.

Narzissten reden einem das aber gerne ein, nämlich dass man ihnen dankbar sein muss und dass man ihnen etwas schuldet – wie eine Art Tauschgeschäft! Auch die Gesellschaft sieht das oft so. Ein Kontaktabbruch wird deswegen oft auch nicht verstanden. Heißt das, nur weil man nur einen Vater und nur eine Mutter hat, dass diese sich dann alles erlauben können?

Jemand, der narzisstischen Missbrauch nicht selbst erlebt hat, nicht selbst damit aufwachsen musste, wird die Qual der Opfer nicht nachempfinden können, für die es sowieso schon extrem schwer ist, sich von einer solchen Familie zu lösen – gerade wenn der Narzissmus auf den ersten Blick eigentlich gar nicht erkennbar ist. Sich davon zu lösen ist wie eine Gehirnwäsche zu überwinden, gleichzeitig einen Entzug von harten Drogen zu machen und dann auch noch all die Ängste zu ertragen und zu überwinden, die dabei hochkommen, wenn man versucht sich aus den bisherigen festgelegten Strukturen zu befreien. Selbstständig zu werden kann dabei sehr viel Angst auslösen – gerade wenn man das sein ganzes Leben lang nicht kannte. Eigene Entscheidungen zu treffen – und sind sie noch so klein – ist dann eine ganz schöne Herausforderung; bisher konnte man ja immer die Narzisstenmutter um „Rat“ fragen.



„Wichtig ist, einen Schnitt zu machen. Du wirst eine narzisstische Mutter als Kind nicht heilen oder ändern können. Sie ist, wie sie ist, und sie muss entscheiden, sich ändern zu wollen. Wir als Kinder können das einfach nicht. Wir müssen aus dieser Vereinnahmung heraus. Das ist das Schwierige, weil man gelernt hat, dass diese Vereinnahmung und dieses Hineinkriechen in die eigene Person Beziehung und Mutterliebe sind. Es ist ein harter und langer Weg, sich davon zu lösen und zu erkennen, dass das mit Liebe und Bindung nichts zu tun hat, sondern, dass das eine Vereinnahmung ist, auch später im Leben, die zu lösen ist. Denn das ist die einzige Form von Kontakt, die jemand, der wirklich narzisstisch ist, machen kann. Man tappt da immer wieder hinein, weil jemand vielleicht zuerst charmant und nett ist, aber dann doch wieder diese Vereinnahmung kommt.“
(<http://www.traumaheilung.de/narzisstische-muetter/>)

Wir können froh sein, dass wir heutzutage eine Wahl haben. Dass wir selbst entscheiden können, ob wir eine Beziehung wollen oder nicht – auch die zu den eigenen Eltern.

Man muss nicht alles tolerieren; auch Eltern dürfen nicht immer wieder die eigenen Grenzen verletzen und mutwillig, ja sogar böswillig überschreiten, einen von vorne bis hinten versuchen zu manipulieren oder anderweitig zu schaden.

Nein. Einfach nein.
Auch Kinder dürfen Grenzen setzen.
Selbst wenn diese Grenzen endgültig sind.

Man erntet was man sät – ist der Samen schlecht, wird er keine Früchte tragen.

Y.D.

Anmerkungen der Autorin:

Eine sehr gute Seite zum Thema Narzissmus in der Familie, vor allem über Töchter narzisstischer Mütter, ist diese hier: <http://www.narzissmus.org/>.

Eine gute Seite über Flying Monkeys ist diese:

<https://hilfefueropfervonnarzissten.com/2017/05/28/narzissmus-flying-monkeys/>

Bücher, die immer wieder empfohlen werden:

- Gabriele Nicoleta: Das Gift der Narzisse
- Karyl McBride: Werde ich jemals gut genug sein?
- Shannon Thomas: Healing from Hidden Abuse. A Journey Through the Stages of Recovery from Psychological Abuse
- Danu Morrigan: You're Not Crazy – It's Your Mother: Understanding and healing for daughters of narcissistic mothers
- Susan Forward: Vergiftete Kindheit: Elterliche Macht und ihre Folgen
- Susan Forward: Wenn Mütter nicht lieben: Töchter erkennen und überwinden die lebenslangen Folgen

Albumrezension: Katatonia – The Great Cold Distance

Mit ihrem Vorgänger “Viva Emptiness” hat die Band etwas nachgelassen, mit “The Great Cold Distance” melden sich die Schweden drei Jahre später zurück und rufen schon in den ersten Minuten die typische emotionale Spannung beim Hörer hervor.

Auf keinem Album brachten Katatonia einen so guten Sound zustande, wie auf diesem Werk. Egal, wie progressiv die Instrumente gespielt werden, alle Komponenten harmonieren miteinander. Der Gesang von Jonas Renkse, mit dem nun auch immer mehr experimentiert wird, verpasst dem Hörer die Gänsehaut, mit der er von Katatonia auch auf vorherigen Werken verwöhnt wurde.

Was ist anders? Was hat sich geändert? Wie auch vorher hört man überwiegend Depression aus den Songs heraus. Doch auf diesem Album wirken die Songs kühler, feindseliger. Auch das Tempo wird zeitweise angezogen und Stücke wie „Consternation“ wirken im Vergleich zu anderen Alben schon fast brutal, festigen sich allerdings nach längerem Hören wieder in der typischen Katatonia Manier.

Auffällig ist auch die vergleichsweise hohe Anzahl an Screams, auch wenn die natürlich nur im Hintergrund ihr Unwesen treiben, überdeckt von packenden Gitarrenriffs und schaurig schönen Melodien. Schön wirken fast alle Songs von Katatonia, The Great Cold Distance verpasst der Musik allerdings auch ziemlich viel Härte. Und steht Katatonia gar nicht schlecht.

Zu erwähnen ist an dieser Stelle der Song „July“. Im $\frac{3}{4}$ Takt beginnt der Song mit einem Gitarrenriff und der mitreißenden Stimme von Renkse. Sekunden später setzen alle Instrumente ein und zeigen dem Hörer, wie brachial sich Depressionen anfühlen können. „Waves collide now“ heißt es in einer Zeile des Intros. Und genau das passiert auf diesem Album auch, wieder und wieder. Es würde wohl kein Titel so gut zu der Musik auf dem Album passen wie „The Great Cold Distance“ – kalt, aber eben auch sehr groß.

**Ich gebe dem Album 5 von 5 Sternen und empfehle es jedem, der sich für
Rock und Metal begeistern kann.**

DP



Albumrezension: Arx Atrata - The Path Untravelled

Das Atmospheric Black Metal Projekt Arx Atrata meldet sich nach 3 Jahren mit dem dritten Release zurück. Schon das letzte Album „Spiritus In Terra“ konnte überzeugen und auch in diesem Jahr gibt es ein eigenproduziertes Album mit sieben Tracks von Sänger und Instrumentalist Ben Sizer auf die Ohren.

Bei der Eigenproduktion nicht geträumt

„The Path Untravelled“ schlägt wie erwartet ein eher langsames Tempo an und kann sich in puncto Atmosphäre bereits mit den ganz großen Bands des Genres wie ColdWorld messen. Wird das Intro noch von zwei akustischen Gitarren angestimmt, zeigt der Rest des Albums doch sehr schnell auf, in welche Richtung es geht: Lead Gitarre in hervorragender Symbiose mit lauten Synth-Pads schaffen verträumte Bilder, Gitarrenwände und genretypische Vocals rücken die Atmosphäre in das gewünschte, düstere Licht. Leider gibt es kaum bzw. zu wenige Momente auf dem Album, in denen mal keine Keys zu hören sind, auch wenn die verträumten und melancholischen Melodien, die Ben Sizer eingebaut hat, schnell Gefallen finden.

Arx Atrata punkten zwar mit perfekt ausgetüftelten Reverbs und Delays (sowohl in Gitarre, als auch in Synths), jedoch scheint man hier relativ lange bei einem Soundergebnis zu bleiben. Etwas mehr Vielfältigkeit würde die Luft nach oben füllen, die Songs wie „An Undying Verse“ oder „To Be Reborn“ mit sich bringen.

Können Arx Atrata die Spannung aufrecht erhalten?

Trotz den insgesamt eher langsameren Songs wird auch auf einzelne Doublebass Passagen nicht verzichtet, welche die vermisste Abwechslung mit sich bringen und einzelne Parts der Tracks schön im Kontrast zu den Ambient-Passagen hervorheben. Die einzelnen Songs lassen dadurch trotz kontinuierlich eingesetzter Wiederholungen insgesamt eher wenig den Wunsch aufkommen, einen Song zu skippen, was aber nicht zuletzt an den kurzen disharmonischen Momenten in den Riffs liegt, die den Hörer doch gleich noch einmal genauer hinhören lassen.

Untypische Stimmung für Black Metal

Was dieses Album von anderen desselben Genres abhebt, ist die Stimmung, die mitschwingt. Wo sonst eher Melancholie, Verzweiflung und Depression injiziert werden, wirkt „The Path Untravelled“ einfach verträumt, fast schon verspielt.

Wer mit dem Sound und den Charakteristiken des dritten Albums von Arx Atrata warm werden kann, wird sich vermutlich lange an dem Werk begeistern können. Ob die Band ihr Potenzial weiter ausschöpfen wird, bleibt allerdings noch abzuwarten.

DP

Rating 3/5



Call of Duty Modern Warfare – Review

Multiplayer

Alle Jahre wieder... Der diesjährige Ableger von Activision's Game Nr. 1 ist „Modern Warfare“, ein unabhängiger Teil der MW Serie, was für viele Fans schon vor Release ein Grund zum Feiern war. Während die Open Alpha für alle als voller Erfolg verzeichnet werden konnte, stieß das Game bei der Beta auf viele Kritiken, nun ist das Game seit gut eineinhalb Wochen auf dem Markt.

Es wäre zu leicht, „Modern Warfare“ einfach nur als „gut“ oder „schlecht“ zu bezeichnen und es würde der erfolgreichen Shooter-Serie auch nicht gerecht werden. Tatsächlich sind die möglichen Gründe für ein Fazit auch so vielfältig, dass man hier definitiv unterscheiden muss.

Der Multiplayer teilt sich wie immer auf in verschiedene Modi: TDM, Herrschaft, Hauptquartier, Feuergefecht, Bodenkrieg, Suchen & Zerstören und Cyberangriff, welcher eher eine neue Alternative zu S&Z darstellen soll. Und hier fängt das Debakel auch schon an: Auf mich als Competitive Spieler wirken die drei zuerst genannten Modi nahezu unspielbar. Das liegt nicht zuletzt an den Maps, die viel zu groß sind, viel zu viele Räume und Fenster in sich tragen, sowie an dem vergleichsweise langsamen Gameplay selbst.

Camper gab es in jedem Spiel, aber in diesem Spiel macht es der Entwickler Infinity Ward den Spielern extrem leicht, zu campen. Und wer die Community kennt, weiß auch, dass so etwas von vielen Spielern gnadenlos ausgenutzt wird. So hat man schnell den Eindruck, dass die eigene Leistung sich verschlechtert, je mehr man sich bewegt. Entwickler und ein Teil der Community bezeichnen diese Spielweise als taktisch, allerdings warteten die Vorbesteller auf ein Call of Duty, nicht auf das nächste „Battlefield“. Call of Duty Spiele zeichnen sich durch ihr „Run and Gun“-Gameplay aus. Modern Warfare bildet da leider die Ausnahme.

Eher weniger davon betroffen sind die Modi Suchen & Zerstören und Cyberangriff, ein Modus bei dem man seine down gegangenen Teammates wiederbeleben kann und wo die Bombe für beide Teams erreichbar in der Mitte der Map liegt. Hier werden die Spieler zumindest ein bisschen dazu gebracht, sich zu bewegen.

Auch der Modus Feuergefecht, welcher die Spieler bei der Open Alpha zum Verzücken gebracht hat, ist nach wie vor gut spielbar – nun auch mit vielfältiger Waffenauswahl. Hierfür sind mit Release auch neue Maps erschienen, sodass der Eifer des Gefechts hier nicht so schnell verloren geht.

Bodenkrieg hingegen dürfte eher etwas für die geübten „Battlefield“-Spieler sein. Mit einer 32-Mann-Armee pro Team und einer gigantischen Map findet man sich hier in einem der komplexeren Modi wieder.

Darüber hinaus bietet das Spiel sonst sehr viele Vorzüge. Die Waffen fühlen sich klasse beim Spielen an und sind sehr vielfältig, sodass für jeden die perfekte Waffe auswählbar ist. Bemerkenswert sind auch die vielen Modifizierungsmöglichkeiten der Waffen: die meisten von ihnen haben mindestens an die 20 Visiere, die der Spieler freispielen kann.

Und nicht nur bei den Aufsätzen werden viele Spieler belohnt: im Gegensatz zu vielen anderen Call of Duty Teilen trat MW mit fertigen Tagesaufträgen und Herausforderungen sowie einem neuen Level-System an die Community heran. So macht es von Anfang an Spaß, Level für Level aufzusteigen. Wobei es jedem selbst überlassen bleibt, ob er sich an den Missionen versuchen möchte, von denen es so viele gibt, dass ein zügiges Durchspielen à la „100%“ beinahe unmöglich wird.

Zeitnah sollen auch neue, gigantische Updates ins Spiel gepatcht werden, die unter anderem folgendes mit sich bringen:

- 11 „normale“ Maps (TDM geeignet)
- 3 Bodenkrieg Maps
- 4 Feuergefecht Maps

Langeweile sollte man also vorerst nicht erwarten in einem Spiel, das Activision trotzdem leider nur ansatzweise gelungen ist, was den Multiplayer betrifft.

In den nächsten Teilen dieses Reviews folgen Auseinandersetzungen mit den Bereichen Kampagne und Spec-Ops (Co-op Modus).

DP



10 Regeln für FPS-Games

1. Es versteht sich von selbst: regelmäßig spielen. Wie in allem anderen macht Übung den Meister. Die wenigsten von denen sind vom Himmel gefallen.
2. Die Sensitivität, also die Empfindlichkeit deiner Maus oder deiner Sticks, spielt eine wichtigere Rolle. Es gibt sehr viele Pro-Gamer und deren Konfigurationen unterscheiden sich teils wie Tag und Nacht. Probiere etwas rum und finde deine.
3. Merk dir die Laufwege und Spawns deiner Gegner. So wirst du nicht dauernd von hinten überrascht. Die meisten Modi sind gar nicht so chaotisch wie sie wirken.
4. Spiele dich ein, indem du einen Jeder-Gegen-Jeden Modus gegen Bots auf höchster Schwierigkeitsstufe spielst. Stelle so viele Bots wie möglich ein, sodass du direkt gefordert wirst.
5. Kommuniziere mit deinen Leuten! In den allermeisten Fällen sind Shooter Team-Spiele, zu optimistische Alleingänge bringen dir nur weniger Erfolg im Kampf. Solltest du doch sterben, gib über dein Headset Callouts an deine Teammates, vielleicht kannst du so noch ein paar Teilpunkte bekommen (Assists).

6. Du wirst meist nicht mit einer Waffe auskommen. Mach dir mehrere Setups, die dich auf alle Situationen vorbereiten. Pass dich sowohl an die Maps, als auch an die Gegner an. Erspähst du z.B. auf einer großen Map einen Sniper während du MP spielst, solltest du diesen nicht von vorne herausfordern. Bei allen Waffen für große Distanz empfiehlt es sich, eine Pistole für den Nahkampf mitzunehmen.
7. In vielen Shootern, wie zum Beispiel Call of Duty, hast du die Möglichkeit, schneller deine Punkteserien zu bekommen, indem du bestimmte Extras ausrüstest oder deine Spezialisten etc. geschickt nutzt. Eine Drohne verrät dir jederzeit den genauen Standpunkt deines Gegners.
8. Nutze die Headglitches. Es ist gar nicht so einfach, immer auf den Kopf zu zielen. Je weniger Angriffsfläche du preisgibst, desto besser. In 1v 1 Gunfight kannst du dich in deinem Headglitch auch beim Schießen bewegen, um deinem Gegner Treffer zu erschweren.
9. Sei von Anfang an aufmerksam, was die Spielweise deiner Gegner betrifft. Sollten deine Gegner auffällig oft campen, benutz Granaten oder was immer du dabei hast und spiele mit hohem Tempo. Rechne damit, dass hinter jeder Ecke jemand stehen kann.
10. Auto-Aim, oder auch Zielhilfe genannt, ist eine Funktion, die es dem Spieler erleichtert, das Fadenkreuz auf den Gegner zu bekommen. Im Gunfight ist dir diese Funktion allerdings nur in dem Moment eine Hilfe, in dem du anvisierst. Das heißt zum einen, dass du wenn du um eine Ecke läufst, wo möglicherweise ein Gegner steht, schon in diesem Moment um die Ecke herum anvisieren solltest. Hast du die Ecke hinter dir und visierst an, ist es meist schon zu spät. Zum anderen hilft dir das mehrfache Anvisieren, wenn dein Gegner droht, sich mit starkem Movement aus deiner Sichtweise zu bewegen. Der Moment in dem du die Taste drückst, sorgt für einen Automatikfokus in Richtung des Gegners. Automatik-Waffen verziehen oft, wenn du einfach wild die Schuss-Taste gedrückt hältst.

Knecht Ruprecht

Von drauß vom Walde komm' ich her;
Ich muss euch sagen, es weihnachtet
sehr!

Allüberall auf den Tannenspitzen
Sah ich goldene Lichtlein sitzen;
Und droben aus dem Himmelstor
Sah mit großen Augen das Christkind
hervor,

Und wie ich so strolcht' durch den
finstern Tann,

Da rief's mich mit heller Stimme an:
"Knecht Ruprecht", rief es, "alter Gesell,
Hebe die Beine und spute dich schnell!

Die Kerzen fangen zu brennen an,
Das Himmelstor ist aufgetan,
Alt' und Junge sollen nun
Von der Jagd des Lebens ruhn;
Und morgen flieg' ich hinab zur Erden,
Denn es soll wieder Weihnachten
werden!"

Ich sprach: "O lieber Herre Christ,
Meine Reise fast zu Ende ist;
Ich soll nur noch in diese Stadt,
Wo's eitel gute Kinder hat." –

"Hast denn das Säcklein auch bei dir?"

Ich sprach: "Das Säcklein, das ist hier;
Denn Äpfel, Nuss und Mandelkern
Essen fromme Kinder gern." –

"Hast denn die Rute auch bei dir?"

Ich sprach: "Die Rute, die ist hier;
Doch für die Kinder nur, die schlechten,
Die trifft sie auf den Teil, den rechten."
Christkindlein sprach: "So ist es recht;
So geh mit Gott, mein treuer Knecht!"
Von drauß vom Walde komm' ich her;
Ich muß euch sagen, es weihnachtet sehr!
Nun sprecht, wie ich's hierinnen find'!
Sind's gute Kind, sind's böse Kind?

(Theodor Storm, 1817-1888)

Advent

Es treibt der Wind im Winterwalde
Die Flockenherde wie ein Hirt.
Und manche Tanne ahnt wie balde
Sie fromm und lichterheilig wird;
Und lauscht hinaus.
Den weißen Wegen streckt sie die
Zweige hin – bereit
Und wehrt dem Wind und wächst
entgegen
Der einen Nacht der Herrlichkeit.

Rainer Maria Rilke (1875-1926)



Denkt euch, ich habe das Christkind gesehen

Denkt euch, ich habe das Christkind
gesehen!

Es kam aus dem Walde, das
Mützchen voll Schnee,
mit rotgefrorenem Näschen.

Die kleinen Hände taten ihm weh,
denn es trug einen Sack, der war gar
schwer,
schleppte und polterte hinter ihm
her.

Was drin war, möchtet ihr wissen?
Ihre Naseweise, ihr Schelmenpack –
denkt ihr, er wäre offen der Sack?
Zugebunden bis oben hin!

Doch war gewiss etwas Schönes drin!
Es roch so nach Äpfeln und Nüssen!

Anna Ritter (1865-1921)

Kochbar

Vanillekipferl



Zutaten:

- 300 g Mehl
- 200 g Butter
- 100 g Zucker
- 100 g geriebene Mandeln
- 2 Eigelb
- 2 Pck. Vanillezucker

Um leckere Vanillekipferl hinzubekommen, braucht man eine Rührschüssel und einen Mixer mit Knethaken.

Zuerst die Butter mit dem Mixer schaumig rühren, dann das Ei dazugeben und dann den Vanillezucker, den Zucker, das Mehl und die geriebenen Mandeln dazugeben. Das Ganze wird mit den Knethacken zu einem schönen Teig verrührt.

Ist der Teig fertig, wird er zu einer gleichmäßigen Rolle geformt und in Alufolie eingewickelt. Diese Rolle muss für ca. 1 Stunde kalt gestellt werden (am besten im Kühlschrank). Wenn die Stunde rum ist, nimmt man den Teig aus der Alufolie raus und schneidet daumendicke Stücke von der Rolle ab. Diese rollt man zu kleinen Rollen, biegt sie dann in die typische Vanillekipferlform und legt sie auf ein Backblech. Ist man damit fertig, werden sie bei 180 Grad ca. 10 Minuten gebacken.

Wenn die Vanillekipferl aus dem Ofen kommen und noch warm sind, diese am besten in Vanillezucker wälzen und abkühlen lassen.

J.S.

Kokosmakronen



Zutaten:

- 4 Eiweiß (Größe M)
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 65 g Speisequark (Magerstufe)
- 4 Tropfen Bittermandel-Aroma
- 200 g Kokosraspeln

Zuerst schlägt man das Eiweiß mit dem Mixer (Rührstäbe) auf der höchsten Stufe steif. Den Zucker und Vanillin-Zucker schlägt man nach und nach auf höchster Stufe kurz unter. Danach kommen Quark und Bittermandel-Aroma dazu und werden auch kurz untergerührt. Zu guter Letzt kommen dann noch die Kokosraspeln dazu. Wenn dies alles fertig ist, wird mit Hilfe von 2 Teelöffeln in Abständen kleine Teighäufchen auf das Backblech gesetzt. Ist dies gemacht, werden bei Ober/Unterhitze etwa 170 Grad / bei Heißluft 150 Grad die Kokosmakronen gebacken. Die Backzeit beträgt etwa 15 Minuten. Nach dem Backen werden die Kokosmakronen auf einem Kuchenrost zum Erkalten gelegt. Die Kuvertüre wird in einem Wasserbad bei schwacher Hitze zum Schmelzen gebracht. Die erkalteten Makronen werden dann zur Hälfte in die Kuvertüre getaucht und auf ein Backblech gelegt. Ist die Schokolade erhärtet, kann man die Makronen zum Aufbewahren in eine Dose tun.

J.S.

***Guten
Appetit!***

Veranstaltungskalender Dezember 2019

Sonntag, 1.12.2019

Was: Weihnachtsmarkt Margarethenhöhe
Wann: 11 – 18 Uhr
Wo: Kleiner Markt, E-Margarethenhöhe
Eintritt: frei
Infos:



Am besten zu erreichen mit U17 von Hbf/Holsterhauser Pl. > H Laubenweg

<http://www.xn--die-brgerschaft-margarethenhhe-l9c2o.de/>

[https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1334785.de.js](https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1334785.de.js?p?date=01.12.2019&term=1334784)
[p?date=01.12.2019&term=1334784](https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1334785.de.js?p?date=01.12.2019&term=1334784)

Samstag, 7.12.2019 – 5.1.2020

Was: Eisbahn auf Kokerei Zollverein geöffnet
Wann:

07.12.2019–22.12.2019

Mo–Fr 15:00–20:00 Uhr
Sa 10:00–22:00 Uhr
So 10:00–20:00 Uhr

23.12.2019–05.01.2020

Mo–Fr 10:00–20:00 Uhr
Sa 10:00–22:00 Uhr
So 10:00–20:00 Uhr

26.12.2019 und 01.01.2020, 13:00–20:00 Uhr
24.12., 25.12. und 31.12.2019 geschlossen

Öffnungszeiten Eisdisco

14.12.2019 und 04.01.2020: Sa 20:00–24:00 Uhr

Wo: Kokerei Zollverein, Arendahls Wiese, 45141 Essen

Eintritt: 7,- €, erm. 5,- €, Familienkarte: 18,- €
Abendticket: 5,- €, erm. 3,- €, Familienkarte Abend: 12,- €
Erwachsene 10er Karte: 60,- €, 10er Karte erm. 40,- €
Eisdisco: 5,- €, erm. 3,- €, Schlittschuhverleih: 3,- €
EisstockschießernumachvorherigerAnmeldungunter
eisbahn@zollverein.de

Infos:

<http://www.zollverein.de/>

[https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1337863.de.js](https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1337863.de.js?p?date=07.12.2019&term=1337873)
[p?date=07.12.2019&term=1337873](https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1337863.de.js?p?date=07.12.2019&term=1337873)

Montag, 16. Dezember 2019

Was: Poetry Slam "Krawall + Zärtlichkeit"
Wann: 20:00 - 22:15 Uhr, Einlass 19:00 Uhr
Wo: im Soul Hellcafe (Friederikenstr. 49 - 51, 45130 Essen)
Eintritt: 8 Euro, Ermäßigt: 6 Euro, Gruppenpreis (pro Person, ab 10 Personen): 5,40€
 (Besonderheit: 5 Karten für nur 1€ für Menschen mit besonders schmalem Budget, die sich das sonst nicht leisten könnten: "Wir möchten niemanden ausschließen, der es sich wirklich nicht leisten kann")

Infos: <https://poetry-slam-essen.de/events/krawall-zaertlichkeit-poetry-slam-essen-2019-soul-hellcafe-ruettenscheid/1576526400/>

Freitag, 6. Dezember 2019

Was: Nikolaus im Kabü: "Mike Litt - Der einsamste DJ der Welt" - Mike Litt liest & erzählt!
Wann: 16. Dezember 2019 20:00 - 22:15 Uhr, Einlass 19:00 Uhr
Wo: im KABÜ in Essen (Annastraße 51, 45130 Essen)
Eintritt: 10€

Infos: <https://www.ruhrlink.de/termin.php?id=1637765639692060>

Samstag, 12.- 22.12.2019

Was: Rüttenscheider Wintermarkt
Wann: **Öffnungszeiten des Gastronomiezeltes:**
 12-23 Uhr, Fr., Sa. 24 Uhr

Der Händler außerhalb des Zeltes mit Glühweinstand:
 11-20 Uhr, Fr., Sa. 22 Uhr

unverbindlich und vom Wetter abhängig.

Wo: kleiner Parkpl. Rüttenscheider Stern
Eintritt: frei

Infos: <https://www.ruettenscheid.de/igr-events/weihnachten/#c561>

Samstag, 21.12.2019

Was: Repair Café – reparieren statt wegwerfen
Wann: 15 – 18 Uhr
Wo: Villa Rü (Girardetstr. 21)
Eintritt: frei

Infos: Essener ihre defekten Geräte oder Möbel in die Villa Rü (Girardetstr. 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 von einer Gruppe von Ehrenamtlichen, die sich für Transition Town Essen engagieren.

<https://villarue.blogspot.com/p/veranstaltungs-kalender.html>

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. & T.A.T. Le
Titelbild & Grafiken: T. A. T. Le & M.H

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 29.12.2019

Druck erfolgt am 29.12.2019

