



Inhalt der Zeitung



Bangkok

TV Tipps

Ausflugtipp

Inhalt

• Faszination Bangkok - ein Reisebericht	Seite 3-15
• Das Bürgerzentrum Kon-Takt	Seite 16-17
• TV Tipps des Monats	Seite 18-19
• Endlich: RW Essen aufgestiegen!	Seite 19
• Ausflugtipp des Monats	Seite 20
• Japan-Tag in Düsseldorf	Seite 21
• Wie es mir jetzt geht	Seite 21

Vorwort

Das Hauptthema dieser Ausgabe ist ein Reisebericht über Thailand, insbesondere Bangkok.

Das Titelbild zeigt, wie in Bangkok die Stromversorgung realisiert wird. Der Verfasser nimmt uns mit auf eine Reise in eine fremde Kultur außerhalb der Haupttouristenzeit mit Einblicken und Tipps für ein persönliches Kennenlernen. Außerdem u.a. in dieser Ausgabe Tipps fürs Wochenende und den Fernsehabend, das Programm des Bürgerzentrums Kon-Takt und ein Befindlichkeitsbericht eines redaktionellen Mitarbeiters. Viel Spaß beim

Lesen!

Das Team der Infolette

Tipp des Monats

Heute möchte ich Euch die Schauinsland Jazz Rallye vorstellen, welche seit knapp 3 Jahrzehnten in Düsseldorf stattfindet. Corona bedingt sind die letzten beiden Veranstaltungen ausgefallen, sodass sich jetzt wieder alle Freunde des Jazz, aber auch Soul, Funk und Blues auf hochkarätige Künstler freuen können. Unter anderem dabei sind Jan Delay, Jasmin Tabatabai und Stephanie Heinzmann. Weitere Künstler und Spielorte können auf der Seite <https://www.duesseldorfer-jazzrally.de/index.html> nachgeschaut werden. Die 28. Jazz Rallye wird dieses Jahr vom 03.06. – 05.06.2022 ausgetragen.

Aufgrund der Hygieneregeln hat sich das Festival – Konzept geändert. Konnte man früher mit dem Kauf eines Buttons oder Bändchens mehrere Konzerte und Spielorte besuchen, so muss man dieses Jahr für jedes einzelne Konzert bezahlen. Die Preise bewegen sich zwischen 10,- und 45,- €.

Leider fallen aufgrund des o.g. Konzeptes die Konzerte am Uerigen aus, die in der Vergangenheit kostenlos waren. Wer aber dennoch kostenfreie Musik erleben möchte, der sollte zur Sparda – Bühne am Shadowplatz gehen. Dort treten die 3 Gewinner des Sparda Awards auf – jeweils eine Band am Freitag, Samstag und Sonntag. Und wer mit der historischen Straßenbahn fährt, kann am Freitag das Jolly Jazz Orchestra und am Sonntag die Dixie Diamonds erleben.

Ein Besuch in Düsseldorf lohnt sich auf jeden Fall, denn laut Veranstalter wird es hier und da weitere kostenlose Konzerte geben.

R.Z.

Faszination Bangkok – ein Reisebericht

Vor 5 Jahren im April habe ich Urlaub in Bangkok gemacht. Ich möchte euch heute von meinen Erlebnissen mit der Stadt, mit den Menschen, mit dieser fremden Kultur berichten. Und ein paar Reise – Anekdoten und Tipps sollen dabei nicht fehlen.

Vor einigen Jahren, als ich noch berufstätig und gesund war, hatte ich mir einen Plan gemacht, um in den nächsten Jahren asiatische Länder zu besuchen. Zu den Ländern gehörten Japan, Thailand, Indonesien, Vietnam, Südkorea und die Philippinen. Mein erstes Primärziel wäre Tokio gewesen, aber während der Planungsphase stellte ich fest, dass die Gesamtkosten mein Budget überschreiten würden. Somit konzentrierte ich mich auf Thailand. Da ich weniger an Thailands Stränden interessiert war, sondern eher an Kultur und Menschen, sollte es die Hauptstadt Bangkok sein. Kostentechnisch passte Bangkok definitiv besser ins vorhandene Budget als Tokio.

Grundsätzlich sei erwähnt, dass man bei der Auswahl für asiatische Länder als Reiseziel als Europäer Vieles beachten sollte, u.a. natürlich die Jahres- bzw. Reisezeit. In den Monaten März und April sind die Aufwendungen für Flug und Hotel am günstigsten, allerdings ist dies auch die heißeste Jahreszeit in Thailand. Da ich firmenintern nur April/Mai oder Oktober/November Urlaub nehmen konnte, entschied ich mich für den billigen, brütend heißen April. Zu den Temperaturen später mehr.

Gebucht hatte ich einen Flug am 04. April mit Emirates Airlines ab Düsseldorf mit Zwischenstopp in Dubai. Heute zurückblickend würde ich zwar wieder einen Flug mit Zwischenstopp buchen weil günstiger, aber nicht mehr mit Aufenthalt in Dubai. Es ging also los ab Dssd um 15:00 Uhr, Ankunft in Dubai aufgrund der Zeitverschiebung um Mitternacht. Weiterflug nach Bangkok um 08:00 Uhr. Wer glaubt, 8 Stunden Aufenthalt auf einem internationalen Flughafen wäre kein Problem, dem sei hier das Gegenteil erzählt.

Nach der Zollabfertigung stand ich nun nachts um halb 2 in dem sich allmählich leerenden Flughafengebäude. Eine halbe Stunde später war ich fast allein dort Ein Wahnsinn, wenn man bedenkt, dass der Flughafen als internationales Drehkreuz gilt und bezüglich Beförderungszahlen drittgrößter Flughafen der Welt ist. Im Jahr 2020 wurden 86 Millionen Personen befördert.

Bis auf einen Laden, in dem sich eine Verkäuferin hinter der Kasse langweilte, hatten alle Geschäfte geschlossen. Es gab ein geöffnetes Café, wo man mit dem Kauf eines Cappuccinos einen Anteil am Unternehmen (Costa!) erwerben konnte (etwa 7,-€ pro Tasse/Becher) Außerdem standen Ruheräume zur Verfügung. Gegen entsprechendes Kleingeld (60,-€/4 Std) hätte man sich ausruhen können. Nachts Dubai Innenstadt besuchen – nicht sinnvoll, da alles geschlossen war und Taxikosten fällig gewesen wären.

Also suchte ich draußen den Raucherbereich auf, der sich in der Nähe des Eingangs befand und verbrachte dort die nächsten beiden Stunden mit meinem Gepäck.

Gegen 3 Uhr strömten Fluggäste aus dem Gebäude in Richtung der Taxistände. Viele hatten es eilig, bis auf ein skuriles Pärchen, welches sich zu mir in den Raucherbereich gesellte. Schnell kamen wir ins Gespräch. Die beiden waren aus England und hatten eine Full-Moon-Party in Thailand besucht und waren wieder auf dem Rückflug. Am erstaunlichsten war die Tatsache, dass sie Ende 60 und er Mitte 30 war. Besonders auffällig war ihr Kleidungsstil – erinnerte mich stark an die Hippiezeit der 60er Jahre. So war es nicht verwunderlich, dass sie mir nach einiger Zeit einen Joint anbot (Keine Ahnung, wie sie das Zeug durch den Zoll gebracht hatte) Ich wollte keinen kompletten Joint rauchen, daher überlies sie mir von ihrem ein paar Züge. Kurz danach verabschiedeten sich die

beiden. Ich blieb sehr tiefenentspannt im Raucherbereich zurück. Dieser Zustand sollte mir bei der nächsten Aktion behilflich sein.

Ab 4 Uhr konnte ich einchecken. Weit und breit war ich der Einzige, der um diese Zeit einchecken wollte, sodass sich die Wüstensöhne einen kleinen Spaß mit mir erlaubten. In der Regel leert man seine Hosentaschen und zieht ebenso den Gürtel aus. Ich musste jedoch Hemd, Hose und Schuhe ausziehen und stand nur in Unterhose bekleidet vor den beiden grinsenden Zollbeamten. Wäre ich nicht so entspannt gewesen, hätte ich den Spaß sicher nicht mitgemacht. Aber die beiden „Scheiche“ erkannten, dass ich nicht aus der Ruhe zu bringen war und begannen eine lockere Unterhaltung mit mir über thailändische Frauen, während ich mich wieder anzog. Der eine zeigte mir sogar delikate Bilder von asiatischen Frauen auf seinem privaten Smartphone.

Nach dieser kleinen Posse suchte ich mir erst einmal ein stilles Plätzchen in einem der vielen Wartebereiche, denn ich war seit rund 20 Stunden auf den Beinen. Kaum hatte ich es mir auf den harten, unbequemen Sitzen gemütlich gemacht, übermannte mich schon die Müdigkeit. Mein Schönheitsschlaf dauerte jedoch nur eine halbe Stunde, denn ich wurde unsanft durch den Muezzin Ruf geweckt, der extrem laut aus den Flughafenlautsprechern plärrte. Gebetszeit in Dubai.

Die restliche Zeit bis zu meinem Weiterflug verbrachte ich mit Shoppen im Duty Free – Shop und in einem Café, wo es normale Flughafenpreise gab (kleiner Kaffee 3,50 €)

Pünktlich um 8 Uhr hob der Flieger ab und nach rund 6,5 Stunden Flug erreichte ich endlich Bangkok.

Abweichend zu anderen internationalen Flughäfen muss man in Thailand vor der Zollabfertigung ein Touristen - Dokument ausfüllen, welches vom Flughafenpersonal ausgehändigt wird oder an Infoständen bereit liegt. Dieses ausgefüllte Dokument muss man vorlegen, wenn der Reisepass kontrolliert wird. Einige Reisende hatten es versäumt, sich dieses Dokument zu besorgen und wurden vom Zollbeamten wieder weggeschickt. Es ist nie verkehrt, sich vorab über örtliche Besonderheiten zu informieren.

Als ich am späten Nachmittag endlich das klimatisierte Flughafengebäude verließ, traf mich sogleich ein Hitzeschlag – das Thermometer zeigte 37°C an. An den nachfolgenden 14 Tagen sollte die durchschnittliche Tagestemperatur zwischen 35°C und 42°C liegen. Normal für diese Jahreszeit.

Bevor ich mit meinem Bericht weiter fortfahre, ein paar interessante Daten und Fakten über Bangkok:

- Bangkok ist die Hauptstadt Thailands und hat ca. 15 Millionen Einwohner (gesamte Metropolregion)
- Die Bangkok Region umfasst 7761,5 km² (Essen zum Vergleich hat 210,3 km²)
- Mit 20 Millionen Touristen pro Jahr ist Bangkok die meistbesuchte Hauptstadt der Welt
- In der Stadt gibt 2860 Hotels (zum Vergleich München hat 342)
- Die meisten Touristen kommen aus China. Deutschland liegt diesbezüglich an 12. Stelle
- Bezahlt wird mit thailändischen Baht (1 Euro = 39 Baht Stand 2017) Zur Zeit bekommt man ca. 36 Baht für einen Euro, im Jahr 2004 waren es noch ca. 53 Baht
- In Thailand herrscht Linksverkehr

Mit einem Taxi habe ich mich zu meinem Hotel bringen lassen. Wer vorher noch nie in Thailand oder Bangkok gewesen ist, sollte sich vor seiner Reise dringend über die Verkehrsmittel informieren. Ein Taxi zu nehmen ist bei Transfer – oder Nachtfahrten üblich und empfehlenswert, aber auch sehr speziell. Generell sind Taxifahrten billiger als hier in Deutschland, aber häufig werden Touristen übers Ohr gehauen. Oft werden die

Taxameter nicht eingeschaltet, weil die Fahrer über einen erhöhten Festpreis verhandeln. Gerne werden auch Umwege gefahren, denn als Tourist ist man nicht ortskundig und Extrawege bekommt man nicht mit. Es gibt noch viele andere Abzock Möglichkeiten, die man im Internet unbedingt lesen sollte.

Der Taxifahrer am Flughafen wollte sein Taxameter ebenfalls nicht einschalten, also habe ich mit ihm einen Preis verhandelt. Bis zu meinem Hotel waren es knapp über 20 km und mit Taxameter hätte mich die Fahrt rund 200 Baht gekostet (7,5 Baht/km, 35 Baht Grundgebühr) Er wollte 400 Baht haben. Geeinigt haben wir uns auf 350 Baht incl. Benutzung der Express – Straße (gebührenpflichtig 40-70 Baht).

Folgende Tipps haben mich bei weiteren Taxifahrten vor einer Abzocke bewahrt:

- Nur grün/gelbe oder pinke Taxis benutzen. Es sind zwar keine Gesellschaften, für die die Fahrer unterwegs sind und es gibt über beide Farben negative Berichte, aber die Autos sind meist gepflegt, haben alle funktionierende Taxameter und vorschriftsmäßig ihre Lizenz in der Frontscheibe
- Nach dem Einsteigen sofort mit dem Smartphone ein Foto vom Nummernschild machen, die als Aufkleber an den Innentüren angebracht sind.
- Vorne einsteigen und mit dem Handy über Google Maps die Strecke verfolgen. Der Fahrer wird dann weniger geneigt sein, größere Umwege zu fahren.

Allgemein sei noch erwähnt, dass die meisten Taxifahrer wenig oder schlechtes oder überhaupt kein Englisch sprechen. Deshalb ist es ratsam, sich von seinem Hotel eine Visitenkarte in Thailändisch geben zu lassen. Das Hotelpersonal hilft auch gerne weiter bei Ausflugszielen. Man bekommt einen Flyer in Thai (falls vorhanden) oder lässt sich die Adresse in Thai aufschreiben.

Irgendwann zwischen 18 und 19 Uhr kam ich in meinem Hotel an. Kein großer Bunker, eher ein kleines schlichtes Hotel abseits der Hauptstraße Sukhumvit Road. Das Hotel hatte passable Bewertungen im Internet, die ich soweit bestätigen kann. Die Zimmer waren weitestgehend sauber, hier und da jedoch renovierungsbedürftig. Am Wichtigsten für mein Wohlbefinden waren das Kingsize – Bett, die Klimaanlage und die saubere, schimmelfreie Nasszelle. Da ich plante, während meines Aufenthaltes den ganzen Tag die Stadt mit seinen Sehenswürdigkeiten zu erkunden, hielt ich es nicht für nötig, eine luxuriöse Bleibe zu buchen, natürlich auch aus kostentechnischen Gründen. Die gute Lage des Hotels war ebenfalls von Vorteil. Fußläufig 15 min entfernt gab es ein Einkaufszentrum, eine Station für den Skytrain, eine Vergnügungsmeile mit Bars und Restaurants und einen Park. Ein kleines Highlight war der Pool, der sich im hinteren Bereich des Hotels befand. Bequeme Liegen unter Sonnenschirmen und ein kleiner Pool in der Größe 15 x 5 m zum Relaxen und Abkühlen.



Nach dem Einchecken und einer erfrischenden Dusche aß ich im Hotel zu Abend. Gegen 22 Uhr war der Tag für mich beendet und ich fiel todmüde ins Bett. Zur Erinnerung – ich war am Vortag um 8 Uhr aufgestanden und hatte, bis auf ein paar kleinere Phasen, so gut wie gar nicht geschlafen. Nach 36 Stunden ohne richtigen Schlaf holt sich der Körper seine nötige Ruhe. Übrigens zeigte das Außenthermometer um 22 Uhr noch 27°C an. In den 14 Tagen meines Aufenthaltes fiel die nächtliche Temperatur niemals unter 25°C.

Am nächsten Morgen frühstückte ich im Hotel. Ich hatte das Zimmer ohne Frühstück gebucht, sodass ich zahlen musste. Für umgerechnet 11,-€ gab es ein Frühstücksbuffet, das sein Geld leider nicht wert war. Auch hier bestätigten sich entsprechende Rezensionen im Internet. Es war deshalb das einzige Mal, dass ich dort frühstückte.

Gut gestärkt habe ich dann die Gegend rund um mein Hotel erkundet. Die Sukhumvit Road ist eine Hauptstraße, die bis spät in die Nacht stark frequentiert wird. Entlang der Straße gibt es kleine Einkaufsläden, Restaurants und Massage – Salons. Über der Straße befindet sich die Trasse des Skytrains. Das Einkaufszentrum (Terminal 21) in meiner Nähe mit 9 Ebenen hatte viel zu bieten, von Kleidung bis Elektronik war alles dabei. Auf der gesamten 6. Ebene waren ausschließlich nur Restaurants (insgesamt 50 im gesamten Komplex) zu finden. Mit 600 Geschäften auf 55.000 qm Verkaufsfläche ein kleines Einkaufseldorado. An diesem Einkaufszentrum befand sich auch eine Station des Skytrains, wo ich mich kundig machte über Ticketkauf und Preise.



Auf meiner Tour fand ich auch abseits der Hauptstraße ein Frühstück – Café mit dem Namen „Bei Otto“. Recherchen zufolge gehört dieses Café (überraschenderweise ;-) einem Deutschen, der Anfang der 2000er nach Thailand ausgewandert ist. In den nächsten Tagen wurde ich dort zum Stammgast, denn das Continental – Frühstück war dort reichlich und zudem billiger (8,-€ umgerechnet) und besser als in meinem Hotel.

Unweit des Einkaufszentrums gab es eine Vergnügungsmeile mit Bars, Discotheken und Restaurants. Tagsüber sah alles unspektakulär aus, aber abends pulsierte dort das Leben. An 2 Abenden habe ich auf der Meile eine Sportsbar besucht, die Bundesliga – Spiele live übertragen hat. Des Weiteren gab es ein bayerisches Bierlokal, in dem deutsche Gerichte angeboten wurden. Das Wiener Schnitzel war allerdings sehr mäßig.

Zum Abschluss meiner Erkundungstour besuchte ich einen Park, der mitten zwischen Hotelburgen und Hochhäusern lag. Mit einem Teich in der Mitte ein schöner Ruhepol abseits der hektischen Hauptstraßen.

Anhand dieser ersten Tour hatte ich folgende Erkenntnisse gewonnen:

- Da ich aufgrund der Wärme mit kurzer Hose, Poloshirt und Sneakers bekleidet war, bekam ich im Einkaufszentrum kalte Beine. Geschäfte, Einkaufszentren sowie Skytrain und U-Bahn sind in Bangkok klimatisiert. Man hat manchmal locker einen Temperaturunterschied von 20°C. Nicht unbedingt gesundheitsförderlich für einen Europäer. Trotz der Hitze war ich an den darauffolgenden Tagen mit einer leichten,

langen Stoffhose unterwegs. Wer glaubt, aufgrund der Hitze leicht bekleidete Thailänder(-innen) vorzufinden, der wird dieser Illusion schnell beraubt. Die Leute sind eher geschäftsmäßig gekleidet – Männer mit Anzügen und Frauen mit Jeans, Bluse und Blazer darüber. Die Menschen sind an die Hitze dort gewöhnt.

- Auch in den Parks sollte man lange Hosen tragen. Als ich abends im Hotel war, juckte es furchterlich an den Beinen. Ich hatte etliche Mückenstiche abbekommen. Gut, dass ich in meiner Reiseapotheke ein entsprechendes Mittel dabei hatte.

- Die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in Bangkok ist sehr günstig. Die Preise des Skytrain liegen je Fahrt und Anzahl der Haltestellen zwischen 15 und 40 Baht. Die Preise für die U-Bahn (Metro) sind ähnlich. Obwohl Bangkok eine Millionenstadt ist, gibt es jeweils nur 2 Linien für Skytrain und Metro. Aber die Linien sind so gut gelegen, dass man problemlos jedes attraktive Ziel erreichen kann. Am günstigsten sind Fahrten mit den Linienbussen. Zwischen 0 und 20 Baht. Mit den Bussen kommt man wirklich in jede Ecke von Bangkok, aber die Fahrt mit diesem Verkehrsmittel ist sehr problematisch und wird von Touristen kaum genutzt. Grund dafür sind die mangelnden Informationen. Alles ist in thailändischer Schrift, es gibt keine Linienpläne und im Bus werden Haltestellen nicht angesagt. Mit den roten Bussen, die mit offenen Fenstern durch die Stadt fahren, kann man überwiegend kostenlos fahren. Die Fahrt mit einem klimatisierten Bus kostet bis zu 20 Baht. Die Linienbusse werden überwiegend von Leuten aus der Unterschicht genutzt. Leute aus der Oberschicht fahren eher mit dem Skytrain oder der Metro.

Zum Abschluss meines ersten Tages habe ich in einem thailändischen Restaurant des Einkaufszentrums zu Abend gegessen. Viele Gerichte sind mit Huhn oder Fisch, viel Gemüse und Nudeln oder Reis. Und vorsichtig bei der Auswahl der Gerichte – es gibt unterschiedliche Schärfegrade. Schon ein normales Gericht hat eine Schärfe, die einem Tränen in die Augen treiben kann. Meine Bestellung, Huhn Gemüse Reis, inklusive einer Vorsuppe war schon so scharf, dass ich viel dazu trinken musste. Die Preise der normalen Restaurants bewegen sich etwa in einem Rahmen von 75% der Preise, die man hier in einem Lokal zahlt. In Sterne – oder Luxuslokalen gibt es kaum Unterschiede.

Ein Grund für die Auswahl meines Hotels war auch die Tatsache, dass unweit meiner Bleibe die Street Food Verkäufer an mehreren Tagen in der Woche abends aufgetaucht sind. Auf der Sukhumvit Road und den Nebenstraßen konnte man sich günstig ernähren. Für ca. einen Euro bekam man beispielsweise einen Fleischspies, der gut gewürzt und schmackhaft war. Mit 2 Spießen war man gesättigt. Es gab viele gute und günstige Angebote, das Teuerste waren max. 3,-€, die man ausgeben konnte.



Bevor ich zu den Sehenswürdigkeiten komme, noch ein letzter Fakt zu meinem Hotel. In der zweiten Nacht habe ich kaum geschlafen. Zwar wurde das Zimmer mit der Klimaanlage auf 24°C gekühlt und die Mückenstiche quälten ein wenig, aber der Grund für die Schlaflosigkeit war ein anderer. Direkt unter meinem Fenster befanden sich draußen drei große Kästen, in denen Antrieb und Steuerung der Klimaanlage untergebracht war. Und diese Dinger waren laut – extrem laut. Am nächsten Morgen habe ich um ein anderes Zimmer gebeten. Glücklicherweise war zwei Stockwerke höher noch ein Zimmer frei, zwar ohne Fenster, aber dafür wesentlich ruhiger.

Vor dem Antritt meiner Reise habe ich mich natürlich auf diversen Internetseiten informiert, was man in Bangkok unbedingt gesehen haben sollte. Folgende Ziele hatte ich auf meiner Liste:

1. Der große Palast mit dem Tempel Wat Phra Kaeo
2. Der Tempel Wat Pho mit liegender Buddha Statue
3. Besuch einer Rooftop – Bar
4. Bootsfahrt auf dem Chao Phraya Fluss
5. Besuch des Prathunam Market
6. Chatuchak Wochenendmarkt
7. Besuch der Khao San Road
8. Lumpini Park
9. Ausflug nach Pattaya

Im Folgenden werde ich Euch vom Besuch dieser Ziele berichten. Von allen Orten habe ich natürlich Fotos gemacht, bis auf 2 Ausnahmen. Der Tempel Wat Phra Kaeo war extrem voller Menschen, sodass man keine guten Fotos hätte machen können. Auf dem Chatuchak Markt war ich abends ohne Kameraausrüstung. Außerdem war es zu dunkel, für gute Aufnahmen hätte man ein Stativ benötigt.

1. Grand Palace mit dem Tempel Wat Phra Kaeo

Der Besuch des Königspalastes ist ein absolutes Muss, um sich ein kulturelles Bild von Thailand machen zu können. Beeindruckende Statuen, goldverzierte Gebäude, interessante Tempelarchitektur und ein Buddha aus Jade erwarten den Besucher. Man taucht in eine fremde Welt ein, die absolut faszinierend ist. Aufgrund der starken Frequentierung empfehle ich einen Besuch am frühen Morgen. Man sollte auch die Kleiderordnung beachten – im Tempel sind kurze Hosen/Röcke, Sandalen oder offene Schuhe und enganliegende Kleidung nicht erlaubt.



2. Tempel Wat Phra Pho

Die meisten Touristen nehmen sich zu wenig Zeit für diesen Tempel mit seiner liegenden Buddha Statue. Denn rund um den Tempel gibt es eine Menge interessanter Dinge zu entdecken. Die Anlage ist sehr weitläufig mit vielen anderen Tempeln, mosaikverzierten Gebäuden, Buddha Statuen und gepflegten Grünanlagen. Um alles zu genießen, sollte man einen kompletten Tag einplanen. Die Anreise war unproblematisch – mit dem Skytrain bis zu einer Station nahe des Flusses, dann ca. 10 min Fußweg bis zur Bootsstation. Von dort wird man mit einem Flussboot zum Tempel gebracht.

3. Rooftop Bar

Neben den Tempeln in Bangkok empfehle ich dringend den Besuch einer Rooftop Bar. Soweit ich informiert bin, hat Bangkok die meisten Rooftop Bars der Welt – und wohl auch die berühmteste. Wer erinnert sich nicht an die Szene im Film „Hangover“, die in der Lebua Sky-Bar spielt. Man hat die Qual der Wahl bei den vielen Bars, wobei die Lebua Bar aufgrund des starken Bekanntheitsgrades und der somit verbundenen hohen Besuchsauslastung für mich nicht in Frage kam. Außerdem siedeln sich die Preise für Speisen und Getränke eher im Luxus – Segment an. Deshalb entschied ich mich für die Octave Rooftop Bar im Marriott Hotel, welches sich auf der Sukhumvit Road in der Nähe meiner Unterkunft befand. Zwei weitere Gründe sprachen für diese Bar:

- Die Höhe. Die Bar befindet sich im 46. Stockwerk des Hotels und bietet einen phänomenalen Ausblick über Bangkok. Insgesamt erstreckt sich die Bar über 3 Etagen.

- Die Preise. Schon für umgerechnet 7,-€ kann man leckere Cocktails in chilliger Atmosphäre schlürfen. Die Kosten für die Speisen sind zwar im gehobenen Bereich, aber noch moderat.

Der Besuch der Bar war für mich ein Highlight in dieser Zeit. Allein der Ausblick über das nächtlich beleuchtete Bangkok war jeden Cent der Reise wert. Dazu angenehme Barlounge Musik, die von einem DJ aufgelegt wurde. Es gibt Bereiche mit superbequemen Sitzmöbeln und Bereiche, wo man gepflegt sein Dinner zu sich nehmen kann. Alle Bereiche der Bar waren gut besucht, aber nicht überfüllt.

Einziger kleiner Wehrmutstropfen bei meinem Besuch: Ich habe den Sonnenuntergang verpasst, weil ich zu spät dort war.



4. Bootsfahrt auf dem Chao Phraya Fluss

Diesen Ausflug habe ich mit einem anderen Event verbunden, denn die Bootsanlege-Stelle, bis zu der ich gefahren bin, lag in der Nähe der Khao San Road. Ich muss erwähnen, dass ich keine geführte Bootstour gemacht habe. Diese Touren beinhalten Besuche von Sehenswürdigkeiten und können bis zu 8 Stunden dauern. Man steht dabei unter Zeitdruck und hat wenig Gelegenheit, sich alles in Ruhe anzuschauen. Die Preise bewegen sich zwischen 40,- und 100,-€ (2017) incl. Speisen und Getränke. Ich habe mich für die Fahrt mit einem der vielen Expressboote entschieden. Kosten für eine Fahrt: 30 Baht. Also nicht mal einen Euro. Und gesehen habe ich viele interessante und spannende Dinge während dieser Fahrt. Neben der imposanten Skyline von Bangkok sieht man vom Fluss aus ebenso alte Holzhäuser, die teilweise auf Stelzen ins Uferwasser gebaut sind und drohen, bei der nächsten großen Welle einzustürzen. Auf dem Fluss ist viel Verkehr, denn es gibt 5 Expresslinien, die von den Einheimischen häufig genutzt werden. Außerdem sieht man typisch thailändische Boote, die man nur dort zu sehen bekommt. Ich bin mir sicher, dass so mancher Kahn hier in Deutschland nicht einen Tropfen Wasser sehen würde.



5. Prathunam Markt

In vielen Reiseführern wird der Chatuchak Wochenendmarkt als Sehenswürdigkeit genannt, weniger bekannt dagegen ist der Prathunam Kleider Markt. Man könnte mit einem leeren Koffer nach Bangkok reisen und sich dort komplett einkleiden – natürlich zu günstigen Preisen. Der Marktplatz inmitten eines Wohnviertels ist nicht so groß wie der Chatuchak Markt, aber dafür findet man in den Seitenstraßen und – Gassen unendlich viele Händler. Wenn man nicht aufmerksam ist, kann man dort die Orientierung verlieren und sich verlaufen. Neben den Ständen gibt es auch an jeder Ecke Streetfood.



6. Chatuchak Wochenendmarkt

Wie der Name schon sagt, das Hauptgeschäft findet am Wochenende statt. Die meisten Touristen schieben sich dann durch die Gänge und halten Ausschau nach Souvenirs und Kleidung. Der Markt ist in Sektionen eingeteilt, jede Sektion hat ihren eigenen Charme und Charakter. Weil ich den Menschenmassen entgehen wollte, habe ich den Markt an einem Wochentag am Abend besucht, an dem die Geschäfte und Stände ebenfalls geöffnet haben. Zwar fehlte hier oder da der ein oder andere Händler oder ein Geschäft war geschlossen, aber ich konnte mir einen guten Überblick über die Angebote verschaffen. Sehr interessant fand ich die Kunst – und Antiquitäten Sektion, wo Künstler ihre Werke ausstellen und zum Kauf anbieten. An den Wochenenden sind die Künstler anwesend und nehmen sogar Auftragsarbeiten entgegen. Wer es bunt, hektisch und stimmungsvoll mag, sollte den Markt abends am Wochenende besuchen.

7. Khao San Road

Wie ich oben schon erwähnte, habe ich die Bootsfahrt mit dem Besuch der Khao San Road verbunden. Vor meinem Besuch habe ich mich gefragt, warum ausgerechnet diese 450 m lange Straße in den meisten Reiseführern erwähnt wird. Vor Ort erfuhr ich den Grund. Die Straße hat ein Flair, welches absolut faszinierend ist. Geprägt von Backpackern aus aller Welt gibt es dort Hotels, Discos, Bars, Restaurants, Geschäfte und Straßenhändler dicht gedrängt nebeneinander. Die Atmosphäre ist einzigartig, man trifft hier Menschen aus aller Welt. Hier ist rund um die Uhr immer etwas los. Wer nachts Ruhe haben möchte, der sollte hier in keinem Hotel absteigen.



8. Lumpini Park

Einer der schönsten Parks mitten in Bangkok. Er bietet sowohl Touristen als auch Einheimischen Gelegenheit zur Erholung oder zu sportlichen Aktivitäten. Es gibt einen Trimm-Dich-Pfad und auf dem See kann man mit dem Tretboot fahren. Bei Joggen ist der Park ebenfalls sehr beliebt. Während ich nachmittags bei über 40°C durch den Park spazierte und der Schweiß mein Shirt tränkte, liefen die Jogger locker an mir vorbei und hielten dabei noch ein Schwätzchen.



9. Pattaya

Ein beliebtes Reiseziel, vor allem für Single Männer oder Männergruppen, ist der Küstenort Pattaya, der ca. 150 km von Bangkok entfernt liegt. Ich hatte beschlossen, dort 2 Tage zu verbringen. In meinem Hotelzimmer buchte ich die Busfahrt für 338 Baht (ca. 10,- €) und ein Zimmer in einem Appartement - Hotel (ca. 40,-€/Nacht). Das Hotel lag etwa 15 min Fußweg vom Strand entfernt. Pattaya hat schöne Sandstrände und die berühmte Walking Street. Abends wimmelt es hier vor Vergnügungssüchtigen Touristen, die in den vielen Bars und Diskotheken feiern wollen. Vor jedem Laden sieht man Animationsdamen, die bereitwillige Kunden anlocken. Auf dem Weg zur Walking Street begegnet man ebenso vielen Freelancern – diese Damen arbeiten auf selbstständiger Basis. Die Stadt war früher ein kleines Fischerdorf und ist durch amerikanische Soldaten zu einem Badeort geworden. Anfang der 80er begann der Hotelboom und innerhalb von 20 Jahren stieg die Anzahl der Hotelbetten von 8000 auf 38000. Etwa seit 2006 versucht die Stadt vom Image des Sextourismus wegzukommen. Man hat Golfplätze gebaut, familienfreundliche Freizeitparks und Hotels errichtet sowie moderne Einkaufszentren gebaut. Leider blieb mir zu wenig Zeit, um die umliegenden Sehenswürdigkeiten und Attraktionen anzuschauen. Bei meinem nächsten Urlaub in Thailand würde ich eine Woche Bangkok und eine Woche Badeurlaub in Pattaya machen.



Ja, es gibt sie wirklich – die älteren Herren mit Bierbauch, weißen Socken und Sandalen, die mit einer jungen Thailänderin im Arm durch die Straßen flanieren. Ich habe solche Pärchen nicht allzu oft gesehen, da die Hauptreisezeit zwischen November und Februar liegt. Aufgrund der wirtschaftlichen Verhältnisse und Strukturen in Thailand kann ich die jungen Frauen durchaus verstehen, wenn sie mit einem Europäer oder Amerikaner auswandern wollen.

Dies bringt mich zu dem Fakt, dass sich die thailändischen Arbeitsbedingungen von den europäischen in gewissen Punkten stark unterscheiden. Die Geschäfte und Einkaufszentren haben an 7 Tagen in der Woche geöffnet. i.d.R. bis 21 Uhr. Ansonsten haben Thailänder eine 48-Stunden Woche, ausgenommen das Bankgewerbe. Hier wird, wie bei uns, von Mo bis Fr gearbeitet, einige wenige Banken haben auch Samstagsvormittags geöffnet. Thailändische Arbeitnehmer haben einen Anspruch von 6 Tagen + 3 Tage Sonderurlaub im Jahr im Gegensatz zu 20-30 in europäischen Ländern.

Das Lohnniveau ist insgesamt erheblich niedriger als bei uns, der Mindestlohn bewegt sich umgerechnet zwischen 8,- und 10,- € pro TAG! Die Mietpreise in Bangkok sind sehr unterschiedlich. Je nach Gegend und Ausstattung bezahlt man beispielsweise für 40 qm Wohnraum zwischen 5000 und 15000 Baht pro Monat. (ca. 140,- bis 420,-€)

Trotz dieser o.g. Lebensumstände scheinen die meisten Thailänder glücklich zu sein. Thailand wird als „Land des Lächelns“ bezeichnet, was ich zum größten Teil bestätigen kann. Die Leute sind sehr freundlich und hilfsbereit, man bekommt fast immer ein Lächeln. Schwierig wird es bei näherer Kontaktaufnahme, da die englische Sprache in Thailand weniger verbreitet ist. Und falls doch jemand Englisch beherrscht, muss man genau hinhören, um die Person zu verstehen. Mein Eindruck bezüglich des Lächelns ist etwas differenziert. Als Farang (so bezeichnen die Thailänder Europäer oder Fremde) wird man grundsätzlich angelächelt, wie ein Automatismus, der bei den Leuten verankert ist. Schaut man jedoch genauer hin, kann man gelegentlich erkennen, dass sich hinter dem Lächeln ein anderer Gemütszustand befindet.

Ich hatte das Glück, ein Fest mitzuerleben, das fast jeden Thailänder zum Lächeln bringt. Es handelt sich dabei um das Neujahrsfest, welches jedes Jahr vom 13. – 15. April stattfindet. Die Thailänder führen traditionell am Neujahrstag rituelle Waschungen und Säuberungen ihrer Häuser durch und aus dieser Tradition ist das sogenannte Songkran Fest (Wasserfest) entstanden. Songkran bedeutet ebenfalls den Übergang in ein neues Tierkreiszeichen.

Dieses Wasserfest ist ein riesiger Spaß für alle Thailänder, und ebenso für die Touristen. Ob groß oder klein, alt oder jung – viele Leute beteiligen sich an dieser erfrischenden Abkühlung. Vor den Häusern und Geschäften werden große Fässer mit Wasser abgestellt, um „Nachladen“ zu können. Man bewaffnet sich mit Schüsseln, Töpfen oder Wasser Pumpguns und begibt sich damit in die Wasserschlacht. Schon die Kleinsten hantieren mit riesigen Pumpguns, die sehr beliebt sind.

Nichtsahnende Passanten werden plötzlich mit Wasser übergossen oder man bekommt einen kräftigen Spritzer aus einer dieser Pistolen ab. Aufgrund der Hitze trocknet die Kleidung schnell, deshalb machen die meisten Menschen diesen Spaß mit. Aber es wird auch Rücksicht genommen.

Ich habe immer einen großen Bogen um die Fässer gemacht, da ich meine Fotoausrüstung nicht durchnässen wollte, aber den einen oder anderen Spritzer habe ich trotzdem abbekommen.

Abends in einer Fußballbar betraten Frauen mit kleinen Tonschalen das Lokal und bemalten die Gesichter der Gäste mit Talkumpuder. Auch ich wurde nicht verschont. Angeblich soll dieses Ritual Glück bringen.

Neben den wilden Wasserschlächten ist das Songkran Fest auch ein Symbol für Liebe und

Beziehung in den Familien, der Gemeinschaft und der thailändischen Gesellschaft sowie der Gastfreundschaft.



Zum Schluss möchte ich noch einmal auf die Verkehrsbedingungen in Bangkok zurück-kommen. Wie schon oben erwähnt, sollte man tagsüber möglichst Skytrain, Metro oder Expressboote benutzen. Von morgens 6 Uhr bis annähernd 22 Uhr herrscht Chaos auf den Straßen von Bangkok. Die Unfallquote ist entsprechend hoch. Schaut man auf die Statistik, stellt man fest, dass 90% dieser Unfälle von Mopedfahrern verursacht werden. Dies spiegelt sich im Straßenbild wieder. An roten Ampeln sieht man immer einen Pulk von Mopeds vorne, da sich die Fahrer gefährlich nahe an den Autos vorbeischlängeln, um ganz vorne zu sein. Es gibt übrigens auch (inoffizielle) Mopedtaxis, die man besonders rund um Touristenattraktionen findet. Ich habe einmal so ein Mopedtaxi genutzt – das ist Adrenalin pur. Garantiert nichts für ängstliche Menschen.

Ich habe die abenteuerlichsten Mopedfahrer gesehen. Fahren ohne Licht, aber mit Helm. Zu dritt auf dem Moped, zu dritt und nur Beifahrer mit Helm, viele in T-Shirts, kurzen Hosen und Sandalen mit und ohne Helm, Transport von riesigen Kartons ohne Sicherung.



Bangkok ist eine Stadt, in der es immer Spannendes und Interessantes zu entdecken gibt. Trotz der Hitze habe ich mich überwinden können, so manches Viertel fußläufig zu entdecken. Zwischen modernen Einkaufszentren und Geschäftshäusern sieht man sowohl Schmuttel Ecken, die voller Müll sind als auch alte, traditionsreiche Wohnhäuser, die dringend renovierungsbedürftig sind. Die Einkaufszentren sind so sauber, dass man vom Boden essen könnte. In den Geschäften sieht man keine gelangweilten Angestellten, es wird gesäubert oder sortiert, wenn keine Kundschaft da ist. Zur Info: In Thailand lag die Arbeitslosenquote im Jahr 2021 bei 1,5%, in Deutschland bei 5,4%.

Es ist mir aufgefallen, dass in der Stadt viel gebaut wird. Und ebenso gibt es viele Bau ruinen. Unweit meiner Unterkunft sollte wohl ein neues Hotel entstehen, aber man ist nur bis zum 20.Stock gekommen. Jetzt steht dort ein Klotz in der Landschaft ohne Fenster und Dach. Kräne und Bauarbeiter habe ich in den 2 Wochen nicht gesehen. Eine Angestellte meines Hotels konnte mir auch keine konkrete Auskunft geben. Sie wusste nur zu berichten, dass vor einem Jahr ein Baustopp erfolgte. Die Gründe bleiben ungewiss.

Zu guter Letzt noch ein heißer Tipp:

Es gibt in Bangkok sehr viele Massage – Salons, sowohl die mit Happy End als auch seriöse Salons. Letztere möchte ich dringend empfehlen. Während meines Aufenthaltes habe ich mir 2 Massagen gegönnt. Für 500 Baht (nicht mal 15,-€) bekommt man eine einstündige Ganzkörper – Massage, nach der man sich unglaublich relaxed fühlt. Es läuft immer gleich ab – man bekommt zuerst ein Fußbad, welches etwa 5 – 10 min dauert. Man sitzt in einem bequemen Massagestuhl und während des Bades wird man von einer Angestellten wohltuend an den Schläfen massiert. Anschließend werden die Füße abgetrocknet und ein wenig massiert. Dann geht es in einen extra Raum, wo sich entweder eine große, dicke Matratze oder eine Massage – Liege befindet. Im Salon mit der Liege habe ich 700 Baht bezahlt, was jedoch immer noch super günstig zu den hiesigen Preisen ist. Man sollte die zierlichen Thailänderinnen nicht unterschätzen – ich war erstaunt, wie einerseits gefühlvoll und andererseits kraftvoll massiert wurde. Verhärtete Muskel – und Körperpartien werden ausfindig gemacht und so bearbeitet, dass man hinterher völlig entspannt ist. Ich habe den Eindruck, dass thailändische Frauen zum Massieren geboren sind.

Ich hoffe, dass ich Euch mit diesem Reisebericht erfreuen konnte und Eure nächste Reise nach Thailand geht. Es gibt viele Internetseiten, wo meine Tipps noch einmal nachzulesen und teilweise ausführlicher beschrieben sind. Das Land ist mit seinen krassen Gegensätzen (Moderne und Tradition) auf jeden Fall einen Besuch wert.

Noch ein letzter Nachtrag:

Das Straßenbild wird auch von den Tuk-Tuks geprägt, die bei den meisten Touristen sehr beliebt sind. Obwohl dieses Transportmittel einzigartig ist, rate ich von der Benutzung ab. Die Preise sind weit höher als bei einer Taxifahrt und von einem Hotelgast habe ich erfahren, dass ein Tuk-Tuk Fahrer wegen diffuser Gründe einen Nachschlag von ihm gefordert hat. Wer dennoch dieses Erlebnis machen möchte, sollte sich vorher im Internet ausreichend informieren.

R.Z.



Das Bürgerzentrum Kon-Takt in Essen-Katernberg

Mitten im Zentrum von Essen-Katernberg gibt es neben der Ev. Kirche am Markt („Bergmannsdom“) das Bürgerzentrum Kon-Takt. Es bietet gerade in dem multikulturell geprägten Stadtteil einen Ort der Begegnung und zum Austausch.

In diesem Bürgerzentrum werden unterschiedliche Unterstützungs- und Beratungsangebote für die Menschen im Stadtteil und aus der Nachbarschaft angeboten. Das Kon-Takt wird getragen durch das Stadtteilprojekt Katernberg. Es steht beispielhaft für das Thema Vernetzung und Kooperation sowie die Beteiligung der Bevölkerung im Rahmen sozialer Stadtteilentwicklung. Kooperationspartner sind u.a. die AWO, die Ev. Kirchengemeinde Essen-Katernberg, die Universität Duisburg-Essen (ISSAB Institut für Stadtteilentwicklung, sozialraumorientierte Arbeit und Bildung).

Die Kosten für Betrieb und Personal werden durch die Stadt Essen getragen. Diese wird dabei durch das Bund-Länderprogramm „Soziale Stadt-Investitionen im Quartier“ unterstützt.

Aktivitäten im Kon-Takt

Montag

- 14:00-16:00 Lebensmittelausgabe Essener Tafel
- 19:00-21:00 Arche Dialog (1.Montag im Monat)
- 19:00-21:00 Selbsthilfegruppe Adipositas (3.Montag im Monat)
- 19:00-22:00 Männerkochgruppe (2.Montag im Monat)

Dienstag

- 09:00-13:00 Beratung des Energie Spar Service
- 09:30-11:30 Arabischsprachige Frauengruppe (Marhaba Projekt)
- 14:30-17:30 Seniorenspaziergang durch den Stadtteil
- 17:00-20:00 Eltern-Kind-Aktiv
- 17:00-21:00 Offenes Informationsangebot VDK Ortsverband Essen (1. Dienstag im Monat)

Mittwoch

- 09:00-16.30 Beratungsstelle Arbeit
- 09:30-12:00 Afghanische Frauengruppe (1.Mittwoch im Monat)
- 10:00-12:00 Sprachcafe
- 12:30-17:30 Interkultureller Seniorentreff (außer 1.Mittwoch im Monat)
- 14:00-15:30 Spielenachmittag (1.Mittwoch im Monat)
- 14:00-15:30 Allgemeine Soziale Beratung
- 14:00-16:00 Sprechstunde Schulmittler
- 15:00-16:30 Mietersprechstunde (1.Mittwoch im Monat)
- 17:00-20:00 Polnischsprachige Seniorengruppe
- 17:00-19:00 Selbsthilfegruppe Depression (1. u. 3. Mittwoch im Monat)
- 18:00-22:00 Offene Männergruppe (2. u. 4. Mittwoch im Monat)

Donnerstag

- 09:15-12:00 ALG 2 Sprechstunde
- 09:30-12:00 Internationaler Frauentreff
- 10:30-12:00 Beratung Anträge ALG 2 (Verein Pro Polis)
- 17:00-19:00 Katernberger Frauenverein Ana-Tolia e.V.

Freitag

09:00-10:00 1.Gymnastik für Frauen ab 50

10:00-11:00 2.Gymnastik für Frauen ab 50

09:00-12:00 Allgemeine Seniorenberatung/Pflegestützpunkt (2.Freitag im Monat)

09:00-12:00 Beratung zum Schwerbehindertenrecht (2. u. 4. Freitag im Monat)

09:00-13:00 Beratung Energie Spar Service

10:00-12:00 Konversationskurs „Wir sprechen Deutsch“

11:00-12:30 Allgemeine Soziale Beratung

11:00-13:00 Sprechstunde Quartiershausmeister (1. Freitag im Monat)

13:00-15:00 Sprechstunde Schulmittler

16:00-19:00 Nähkurs

Samstag

14:00-18:00 Interkultureller Seniorentreff (2. Samstag im Monat)

19:00-24:00 Kulturveranstaltung PIAST e.V. (1. Samstag im Monat)

Sonntag

17:00-21:00 Polnischer Kreis PIAST e.V. (3.Sonntag im Monat)

Markt in Katernberg

Der Wochenmarkt in Katernberg findet dienstags und freitags statt.

Bürgerzentrum Kon-Takt

Katernberger Markt 4

45327 Essen

Mail: Kon-takt@essen.de

Telefon: 0201/88 51 741 oder 88 51 742

TV Tipps des Monats

Früher, als ich noch jünger war, habe ich das Vorabend – Programm der ARD eher belächelt und war der Meinung, es wäre nur für alte Menschen geeignet. Dies hat sich im Laufe der letzten Jahre geändert. Zum einen habe ich selber ein gewisses Alter erreicht und zum anderen habe ich Gefallen gefunden an den Sendungen, die zwischen 18 und 20 Uhr in der ARD ausgestrahlt werden.

Mein persönlicher Favorit ist die Quiz - Sendung „Wer weiß denn sowas“ mit Kai Pflaume als Moderator sowie Bernhard Hoecker und Elton, die mit diversen Gästen jeweils ein Rateteam bilden. Man erfährt spannende Dinge aus 12 Quiz – Kategorien und kann am TV mit raten. Über eine entsprechende App besteht sogar die Möglichkeit, sich an den Quizfragen – und Antworten live zu beteiligen und Geld zu gewinnen. Es gibt immer interessante Gäste, die täglich wechseln und der humorvolle Umgang der Hauptprotagonisten mit den Fragen und Gästen ist jedes Mal sehenswert. Kai Pflaume liefert so manches Mal unterirdische Wortspiele ab, aber sowohl er als auch Elton und Hoecker haben einen wunderbaren selbstironischen Humor.

Nach der täglichen Quizsendung gibt es wechselnde Serien, die danach ausgestrahlt werden. Mein zweiter Favorit ist die Sendung „Hubert ohne Staller“, die jeden Mittwoch um 18:50 Uhr folgt. Für mich persönlich eine der witzigsten Serien überhaupt im deutschen Fernsehen. Neben viel Situationskomik und witzigen Dialogen klären die Protagonisten in jeder Folge Mordfälle in dem bayerischen Örtchen Wolfratshausen auf. Das Team der Wache besteht aus der Polizeirätin Sabine Kaiser (Katharina Müller-Elmau), die zwar mit strenger Hand regiert, aber immer zwei Augen zudrücken muss aufgrund der Eskapaden ihrer ermittelnden Beamten. Die Beamten sind Polizeiobermeister Franz Hubert (gespielt vom genialen Christian Tramitz, der mit „Bully“ Herbig oft zu sehen war), Polizeiobermeister Reimund Girwidz (Michael Brandner), der zu Anfangs der Staffeln 1- 7 „Hubert und Staller“ als Polizeirat das Revier leitete und später zum Polizeiobermeister degradiert wurde, Polizeimeister Martin Riedl (Paul Sedlmeir), der zwar ambitioniert auf seine Beförderung hinarbeitet, aber immer wieder durch seine Kollegen und seine Tollpatschigkeit ausgebremst wird. Komplettiert wird das Team der Wache von Christina Bayer (Mitsou Jung ab Staffel 9), die an der Anmeldung sitzt und die gute Seele des Reviers ist, da sie über alles informiert ist und immer den Überblick behält.

Man muss schon schmunzeln, wenn Christian Tramitz als Hubert die „Bühne“ betritt – die Uniform sitzt schlampig - die Krawatte baumelt manchmal halbherzig gebunden über dem offenen Hemd, das aus der zu groß wirkenden Hose guckt. Als verbitterter Macho wirkt er gelegentlich lustlos, hat immer einen bösen Spruch für seinen Kollegen Girwidz parat und versucht häufig, sich den Befehlen seiner Chefin zu widersetzen oder zu entziehen. Hervorragend auch Michael Brandner in der Rolle des Girwidz, der kaum ein Fettnäpfchen auslöst. Es scheint so, als ob Hubert eine starke Antipathie gegen Girwidz hat, aber wenn es darum geht, sich vor unbequemen Aufgaben im Revier zu drücken, sind sich beide einig. Trotz gegensätzlicher Tathergangs – und Täter Theorien lösen sie ihre Fälle mit stoischer Ruhe.

Für „Schenkelklopfer“ sorgt Paul Sedlmeir als Polizeimeister Riedl. Er bekommt meist die unangenehmen oder scheinbar unwichtigen Aufgaben zugeschanzt und steuert unbewusst oder durch tollpatschige Zufälle zur Lösung der Fälle bei.

Mitsou Jung als Polizeimeisterin Christina Jung ist das Bindeglied zwischen Hubert, Girwidz und Revierleiterin Sabine Kaiser. Sie ist immer besser informiert als die Chefin über die Eskapaden der beiden Ermittler, verhält sich aber loyal. Mit ihren Informationen,

die sie zu Personen und Gegenständen einholt, trägt sie entscheidend zur Aufklärung der Fälle bei.

Auch die Nebenrollen sind hervorragend besetzt. Susu Padotzke spielt die Rolle der Gerichtsmedizinerin Dr. Caroline Fuchs, die meist zwei Auftritte pro Folge hat. Zu Anfangs wird sie zum Tatort gerufen und später gibt sie ihre Untersuchungsergebnisse den Ermittlern bekannt. Köstlich ihre teils schwarzhumorigen Dialoge zwischen Hubert und Girwidz.

Und für mich immer ein Highlight, wenn Hannes Ringlstetter als Yazid seinen Auftritt hat. Seine Aktionen bewegen sich am Rande der Legalität, werden aber von der Polizei geduldet, da er des Öfteren den Beamten aus der Klemme hilft. Absolut zum Brüllen seine dubiosen Angebote, die er gelegentlich dem naiven Riedl oder dem manchmal weltfremden Girwidz unterbreitet. Dem Letztgenannten hat er beispielsweise in einer Folge eine Saison – Angelkarte für 240,-€ angedreht, obwohl diese nur noch 3 Tage gültig war. Von Staffel 2 bis Mitte Staffel 9 war er der Besitzer der Werkstatt „Ich mache Alles“, danach übernimmt er das Café Rattlinger, wo Hubert und Girwidz ihren morgendlichen Kaffee zu sich nehmen.

Weitere Vorabendserien, die ich mir gern anschauen sind:

- a) Montag: „Morden im Norden“ mit dem Ermittlerteam Finn Kiesewetter (Sven Martinek) und Lars Englen (Ingo Naujoks), die in Lübeck ihre Fälle aufklären. Die Serie wechselt sich ab mit dem „Großstadtrevier“ auf diesem Sendeplatz
- b) Dienstag: Dieser Tag ist für die WaPo's reserviert – WaPo Berlin, WaPo Bodensee und WaPo Duisburg. Die Krimis aus Duisburg sehe ich besonders gerne, da sie viel Lokalkolorit haben.
- c) Mittwoch: Wie beschrieben „Hubert ohne Staller“. Ansonsten gehen hier die „Rentnercops“ auf Verbrecherjagd. Nicht ganz so humorvoll, aber ebenfalls lustig.
- d) Freitag: Der Quiztag – auf „Wer weiß denn sowas“ folgt das „Quizduell“ mit Moderator Jörg Pilawa und seinem Quizteam Olymp. Auch hier werden immer interessante Gäste eingeladen und man ist gespannt, ob der „Olymp“ besiegt werden kann.

R.Z.

Endlich: RW Essen aufgestiegen!

Endlich! Nach 14 Jahren, davon 11 Jahre in der Regionalliga West, feierte Rot-Weiß Essen am letzten Spieltag mit einem 2:0 Sieg gegen RW Ahlen vor 16.650 Zuschauern den Aufstieg in die dritte Liga. Konkurrent Preußen Münster gewann mit 2:1 gegen die Amateure des 1.FC Köln und war punktgleich mit den Essenern, die eine um drei Treffer bessere Tordifferenz aufweisen konnten. Nach dem Sieg gab es kein Halten mehr, Tausende stürmten nach Abpfiff den Stadionrasen. Die Feiern gingen dann weiter, zeitweise war die Hafenstraße dicht. Die umliegenden Kneipen und weitere im Stadtgebiet übertrugen das Spiel live.

Die Redaktion der Infolette gratuliert der Mannschaft von RW Essen recht herzlich zum Aufstieg in die dritte Liga, die Fans dürfen sich besonders in der neuen Saison auf die Derbys gegen den MSV Duisburg freuen. Und ebenso auf mehr TV-Präsenz: Spiele der dritten Liga zeigen die dritten Programme der ARD live, Zusammenfassungen Samstag ab 18.00 Uhr in der Sportschau.

F.R.

Ausflugstipp des Monats

Während meines Aufenthaltes im Nord – Schwarzwald vor einigen Jahren habe ich dort einen Baumwipfelpfad besucht. Ich war begeistert, denn der Pfad wurde durch die Wipfel der Bäume geführt. Am Ende des Pfades konnte man einen Aussichtsturm erklimmen, der eine berauschende Aussicht über den Schwarzwald bot.

Auch hier in NRW gibt es Baumwipfelpfade – einer im nördlichen NRW, der andere im Süden. Diese Pfade möchte ich Euch heute vorstellen:

1. Der Baumwipfelpfad Bad Iburg

Bad Iburg liegt nördlich von Münster in Niedersachsen an der Landesgrenze zu NRW. Der Ort gehört zum südlichen Landkreis von Osnabrück. Hier gibt es einen Waldlehrpfad in über 30 Metern Höhe, der Einstieg erfolgt über einen Turm mit drei Aussichtsplattformen. Entlang des 439 m langen Wipfelweges kann man die verschiedensten Baumkronen bestaunen und man hat einen tollen Rundblick über das Iburger Schloss, den Ort und den Teutoburger Wald. An 30 interaktiven Erlebnis – und Lernstationen erhält man Informationen zu Fauna und Flora. In einem Ausstellungs – Pavillon kann man sich über die Erdgeschichte des Teutoburger Waldes informieren. Der Pfad hat im April bis Oktober von 09:30 bis 17:30 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet für Erwachsene 11,50€ (ermäßigt 10,-€) und für Kinder (6-15 J.) 8,-€. Kinder bis 6 Jahre sind frei. Wer viel Zeit mitbringt, der kann mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen – Dauer rund 3 Stunden (ab Essen Hbf). Mit dem Auto benötigt man je nach Verkehrsbedingungen etwa 1,5 bis 2 Stunden.

2. Der Baumwipfelpfad Panabora in Waldbröl

Dieser Pfad befindet sich in Waldbröl, ein kleines Örtchen östlich von Köln gelegen. Im Vergleich zum Bad Iburger Pfad ist der in Waldbröl inklusive Aussichtsturm 1635m lang. Der Turm ist 40 m hoch mit einer Aussichtsplattform in 34m Höhe. Von dort startet man auf den Rundkurs durch die verschiedenen Baumvegetationszonen. Der Blick von dort oben auf das Bergische Land ist einfach fantastisch. Auch hier gibt es sechs interaktive Erlebnis- und Lernstationen, bei denen man Wissenswertes über das Bergische Land erfahren kann. Ab April hat der Baumwipfelpfad von 11 bis 20 Uhr geöffnet. Als Erwachsener zahlt man 10,90€ Eintritt (ermäßigt 9,90€) Für Kinder zwischen 4 und 17 Jahren werden 7,40€ fällig. Ab Essen Hbf dauert die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ca. 2 Std 20 min. Die Anreise mit PKW ist natürlich schneller (ohne Stau) und dauert ca. 1,5 Stunden.

R.Z.



Japan-Tag in Düsseldorf

Endlich! Nach zweijähriger durch Corona-bedingte Pause fand mit dem Japan-Tag in Düsseldorf wieder das größte Japanfest in Europa statt. 600.000 Besucherinnen und Besucher kamen dazu auf die Düsseldorfer Rheinuferpromenade, konnten an über 50 Aktions- und Informationszelten Einblick in die japanische Kultur, die als traditionell und modern angesehen wird, gewinnen.

Höhepunkt war auch in diesem Jahr wieder das traditionelle Feuerwerk, in diesem Jahr unter dem Motto „Miteinander für Frieden und Freundschaft“. Die völkerverbindende Kraft und Freundschaft wurde hierbei in 5 Szenen mit einer Gesamtdauer von 25 Minuten dargestellt.

Das Feuerwerk wurde, für alle die nicht vor Ort dabei waren, auch im WDR-Fernsehen live übertragen.

F.R.

Wie es mir jetzt geht

In der Infolette-Ausgabe März 2022 schrieb ich einen Artikel über meine beiden Klinikaufenthalte im LVR-Klinikum, wo ich 2019 und 2020 stationär untergebracht war. Es ging in diesem Artikel auch um meine momentane schwere depressive Phase. Diese hält nach wie vor an. Mir geht es aber in kleineren Punkten besser. So habe ich erkannt, dass ich mehr unter die Leute gehen muss. Dies konnte ich bereits in die Tat umsetzen, über Ostern war ich in zwei Gottesdiensten meiner Kirchengemeinde, besuchte die Maikundgebung in der Essener Innenstadt sowie das Maifest am Frohnhauser Gervinuspark. Da im Mai auch die Landtagswahl anstand, besuchte ich natürlich auch zwei Wahlkampfveranstaltungen verschiedener Parteien. Die Wahl selbst habe ich intensiv im WDR-Fernsehen verfolgt:

Das ist die eine Sache. Die andere Sache ist, dass im Februar bei meinem Facharzt die Dosierung meines Medikamentes Risperidon von 1 mg auf 2 mg erhöht wurde. Ich habe das Gefühl, dass mich dies in bestimmten Phasen antriebslos macht. Natürlich tut mir meine momentane Maßnahme bei der Palette an der Ruhr gGmbH, welche noch bis Ende September geht, auch weiterhin gut. Aber oft brauche ich länger um mit der eigentlichen Arbeit am PC und der Internetrecherche anzufangen. Ich habe erkannt, dass ich mir in den vergangenen Monaten hierbei zu viel Druck gemacht habe. Das ist nicht gut! Ich muss mich jetzt zurückhalten, manchmal ist weniger mehr!

Was bei mir geblieben ist sind die anderen Sorgen. Mein Geld reicht oft nicht ganz bis zum Monatsende, daran werde ich mit Hilfe meines BeWo-Betreuers aber noch arbeiten. Bei den Essener Kontakten und beim ASB werden in den Sozialpsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstellen wieder Aktivitäten angeboten, an denen ich gerne teilnehmen würde. Doch das kollidiert mit den Arbeitszeiten in meiner Maßnahme. Ich müsste mir dann schon Urlaub nehmen. Mal schauen!

Ein Klinikaufenthalt bzw. der Wunsch danach steht derzeit nicht auf der Tagesordnung. Mal schauen wie es mir geht, wenn die Maßnahme rum ist. Bin da eigentlich recht zuversichtlich, dass ich bis zu diesem Zeitpunkt wieder mehrmals bei den Essener Kontakten und beim ASB an Aktivitäten teilgenommen habe und dass sich meine Situation, auch hierdurch, weiter verbessert! Den Rest wird man dann sehen.

F.R.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

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.

Redaktion

Redaktion & Layout:

R.D.

Bilder & Grafiken:

M.M., R.Z.

Schriftsteller:

F.R., R.Z.

Korrektur:

R.D.

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 **31.5.2022**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Druck erfolgt am ---.---.----

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

