

M A C H E R[®]

Ausgabe Nr. 7 – Winter 2019
kostenlos, aber nicht umsonst!

Ein Magazin von
REIMEDIA

2 Seiten KarriereMACHER:
Ausbildungsplatz- & Stellenangebote

„Skills4Life“

Interview mit dem Gründer Rubin Lind

Ehrenamt als Krisenhelfer

Wie seelischer Beistand funktioniert und warum er immer wichtiger wird

Fit im Büro

So erreicht man 5000 Schritte

Schlechte Menschen tragen keine Latzhosen!

„Senior Henchman“ Ede Faust: Macher mit Humor und Charme





*Das gesamte Team der
Hugo Schneider GmbH wünscht
besinnliche Festtage und
einen guten Rutsch in das neue Jahr.*



Hugo Schneider
Gut gebaut.

Hafenstraße 140 - 59067 Hamm - 92401-0

www.hugo-schneider.de



[E-PAPER]

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial, Impressum	03
MACHERNews	04
Was taugt für eine gute gemeinsame Zukunft?.....	06
Ehrenamt als Krisenhelfer	08
Elektrisiert: Erfahrungsbericht	10
Du bist ok, dein Verhalten aber nicht	14
„Skills4Life“ – Interview mit Rubin Lind.....	16
Der Mann mit der Latzhose.....	18
Das Phänomen des Nicht-Machens.....	20
Die größte Waffe ist sein Herz	24
Die Bedeutung unabhängiger Beratungsstellen.....	26
FitMACHER – Fit im Büro	28
KarriereMACHER Stellenmarkt	30

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei den **Werbepartnern dieser Ausgabe**. Nur durch ihre Unterstützung war es uns möglich, die vorliegende Ausgabe redaktionell aufzubereiten, **10.500 Exemplare*** zu drucken und an über **5.530 Lesestellen*** und über **165 Auslagestellen*** kostenlos auszuliegen. Bitte achten Sie bei Ihren Entscheidungen insbesondere auf die Ausbildungs- und Stellenangebote, Produktofferten und Dienstleistungen dieser Unternehmen.

*) Verlagsangaben

IMPRESSUM

Verlag & Agentur:

REIMEDIA GmbH Oststr. 36, 59065 Hamm
Telefon: (0 23 81) 480 170
Telefax: (0 23 81) 480 171
E-Mail: hallo@machermagazin.de
Web: www.machermagazin.de

Ausgabe: 7 – Winter 2019

Druckauflage: 10.500 Expl. (lt. IVW Q3 2019)

Verbreitung: 10.191 Expl. (lt. IVW Q3 2019)

Heftpreis: kostenlos

Erscheint: vierteljährlich

Erscheinungsort: BRD, Westfalen

Nächste Ausgabe: 28.02.2020

Anzeigenschluss: 14.02.2020

Herausgeber: Gerd Heistermann

Chefredakteur: Dipl.-Ing. (FH)
Jens Christian Kneißel (v.i.S.d.P.)

Anzeigenleiter: Thomas Reimann, Verleger

Gestaltung: REIMEDIA GmbH, www.reimedia.de

Autoren dieser Ausgabe:

Gerd Heistermann, Jens Christian Kneißel,
Thomas Johannpeter, Lothar Röhrig, Rüdiger
Brehler

Abonnement: 12,50 € (Jahrespreis = 4 Ausgaben)
alle Infos: <https://machermagazin.de/abo/>

Titelfoto: FabLab-Gruppe, Foto: René Galz

Druck: Wilke Mediengruppe GmbH
Oberallener Weg 1, 59069 Hamm

Rechtlicher Hinweis:

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz Prüfung durch die Redaktion nicht übernommen werden. Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieser Publikation in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://machermagazin.de/agb/>

Make. Learn. Share.

Liebe Leser,

Das Jahr 2019 liegt fast hinter uns. – Ein Jahr voller spannender Ereignisse und vieler interessanter Geschichten – auch aus Sicht der „Maker“, einer Gruppe von kreativen Menschen aller Altersklassen, die für sich entschieden haben, dass das alleinige Tun, zuhause, ohne Austausch, ohne Anerkennung oder Inspiration unser menschliches Potenzial nicht vollends ausschöpft und daher einen anderen Weg gefunden haben:

„Make. Learn. Share.“ ist genau aus diesem Grund das Motto der inzwischen weltweit über 1.700 FabLabs, offenen Werkstätten in denen wir Selbstwirksamkeit erleben können und von deren Aktivitäten auch in dieser Ausgabe des Machermagazins wieder die Rede sein wird.

“Make.“

steht dabei für die uneingeschränkte Möglichkeit, unser Leben aktiv zu gestalten. Nicht der unreflektierte Konsum teils fragwürdiger Produkte, sondern das Erlebnis eine Ware oder Leistung selbst erschaffen zu haben machen uns zufrieden. Die gesellschaftlich-politische Passivität, mit der Menschen ihr fremd bestimmtes Schicksal angenommen und ertragen haben, hat 2019 mit der „Fridays for Future“- Bewegung einen mächtigen Gegenspieler erhalten. „Machen ist wie Wollen – nur krasser!“ stand in diesem Jahr denn auch auf vielen Plakaten zu lesen.

“Learn.“

erinnert uns daran, dass wir nicht immer alles wussten oder konnten, aber vieles im Laufe unseres Lebens erlernt haben. Die Fähigkeit uns immer wieder neues Wissen oder neue Fertigkeiten anzueignen bleibt uns bis ins hohe Alter erhalten. Sofern Kör-



Foto: © René Galz

per und Geist mitspielen endet unsere Lernfähigkeit nicht. Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz kann es nicht schaden, uns ab und an auch mal in natürlicher Intelligenz, in Problemlösekompetenz und dem Ziehen der richtigen Schlüsse und Konsequenzen für unser Leben zu trainieren.

“Share.“

Teilen ist nicht nur eine der edelsten menschlichen Eigenschaften, sondern auch ein evolutionäres Erfolgsrezept. Altruismus, das uneigennützte Denken und Handeln ist am Ende gar nicht so uneigennützig wie es zunächst scheint. Wir Menschen waren schon immer und sind auch zukünftig auf Kooperation angewiesen. Hilfe, die wir anderen zu Teil werden lassen, wird – wenn auch nicht immer und umgehend – so doch langfristig auf uns zurückstrahlen. Das Teilen von Wissen und Fertigkeiten gehört in der technikdominierten Welt des 21. Jahrhunderts nicht nur zum menschlichen (Über-) Leben, sondern lässt uns auch befriedigt das Glück des Empfängers miterleben, sich einen neuen, wenn auch kleinen Teil unserer komplexen Welt gewissermaßen „angeeignet“ zu haben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für das kommende Jahr 2020 auch im Namen des gesamten Machermagazin-Teams viele tolle Gelegenheiten, zu „Machen“, zu „Lernen“ und zu „Teilen“ – und natürlich alles erdenklich Gute!

Ihr

Jens Christian Kneißel
Chefredakteur



Am 25. Januar geht es los: Gründungswettbewerb start2grow

Ab sofort sind Anmeldungen zur kostenfreien Teilnahme möglich! Der Gründungswettbewerb start2grow richtet sich an Teams mit digitalen, innovativen, technologischen Geschäftsideen. Für die besten Businesspläne gibt es Preisgelder im Wert von 84.000 Euro. Ab sofort können sich Interessierte auf der Website www.start2grow.de zur Teilnahme anmelden. Das start2grow-Netzwerk mit über 600 Coaches steht den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite, so z. B. Experten aus verschiedenen Technologiefeldern, Rechtsanwälte oder Steuerberater. Die ersten Events sind „start2grow-Match“ am 24. Januar und „start2grow Meet and Work“ am 07. Februar 2020. Hier treffen die Gründer auf die Coaches, können sich ihren persönlichen Mentor aussuchen und bekommen eine Menge Know-how zum Thema Businessplan und Gründung. Bei start2grow ist am Ende jeder ein Gewinner, egal, ob man als Preisträger oben auf dem Siebertreppchen steht oder nicht. Die Teilnehmer von start2grow gehen gut vorbereitet in die Gründung ihres Unternehmens und die Besten bekommen dazu noch etwas Startkapital.

@ www.start2grow.de



STARTUP TEENS Ideen-Camp

Dass die Jugendlichen aus Hamm und Umgebung gründungsbegeistert sind, können sie beim STARTUP TEENS-Ideen-Camp in Hamm unter Beweis stellen. Wann? Am Mittwoch, 11. Dezember 2019, von 16.30 bis 20.30 Uhr (Einlass ab 16.00 Uhr). Wo? Work Inn, Borbergstraße 2a, 59065 Hamm. 20 Jugendliche treffen dort auf 20 Mentorinnen und Mentoren, mit denen sie an einem Nachmittag ihre konkreten Gründungsideen vorantreiben und weiterentwickeln können. Interessierte Jugendliche zwischen 14 und 25 Jahren können sich unter jochen@startupteens.de anmelden, es sind nur 20 Plätze verfügbar!

@ www.startupteens.de



münster-gründet!

Immer mal wieder mit der Idee beschäftigt, sich selbstständig zu machen? Du hast Ideen, Informationen und Fragen gesammelt? Du hältst die Selbstständigkeit für eine interessante berufliche Perspektive? Dann ist es Zeit, das Thema ganz gezielt anzugehen. Experten vermitteln in einer zweieinhalbstündigen Veranstaltung was Du wissen solltest, um erfolgreich in Münster zu gründen. Du erfährst, was ein Gründungskonzept ist und wie Du es erstellst. Du erhältst einen detaillierten „Fahrplan“ für Deine Gründung. Du erfährst, welche Fördermittel und Unterstützung es gibt. Und Du lernst die Institutionen kennen, die Dich auf Deinem weiteren Weg in die Selbstständigkeit in Münster unterstützen. Wann? 12. Dezember 2019, 16:00 bis 18:30 Uhr. Wo? Technologiehof Münster, Mendelstraße 11, 48149 Münster. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und um eine Anmeldung wird gebeten.

@ www.muenster-gruendet.de



2019 ging das FabLab Hamm Westfalen an den Start und kann nun auf ein erstes erfolgreiches Jahr zurückblicken

„Machen ist wie Wollen – Nur krasser!“ schrieb einer der zahlreichen Besucher am 13. April in das Gästebuch der gerade eröffneten Räumlichkeiten in der Banningstraße 15. – In nur etwas mehr als drei Monaten gelang es den damaligen Mitgliedern des noch jungen FabLab Hamm Westfalen e.V., die ehemaligen Büroflächen der früheren Maschinenfabrik Banning in offene Werkstatträume zu verwandeln. Dank vieler ehrenamtlicher Stunden – sowohl von erfahrenen Handwerkern und Fachkräften als auch von technischen Laien – verwandelten sich die Flächen in relativ kurzer Zeit in geradezu wohnliche Do-It-Yourself-Paradiese, welche nicht nur zum Machen, sondern auch zum Bleiben einladen. Inzwischen existieren eine mit modernsten Maschinen ausgestattete Holzwerkstatt, eine Elektronik-Werkstatt sowie ein universeller Bastel- und Werkraum, in welchem neben 3D-Druckern, Folienplotter und anderen Maker-Maschinen noch ein wenig Platz bleibt, um die zahlreichen Workshops durchzuführen, von denen es 2019 sehr unterschiedliche gab: Im Rahmen

der Zdl-Kooperation „ideenwerk“ lernten Kinder und Jugendliche den Bau von Holznistkästen, das Verlöten elektronischer Schaltungen oder das Programmieren von Robotern. Das allgemeine Workshop-Angebot umfasste die Themen CAD und 3D-Druck, Bau von Mini-Photovoltaik-Anlagen, CNC-Technik und den Umgang mit entsprechender Software. Im kommenden Jahr sollen die bereits angestoßenen Kooperationen auf unterschiedlichen Gebieten u. a. die Einrichtung einer regelmäßigen Kinder- und Jugendgruppe sowie diverser Projekt- und Werkstattenteams ermöglichen. – Das Team des FabLabs Hamm Westfalen freut sich daher bereits auf ein ereignisreiches 2020!

@ www.fablab-hamm.de



Wo sich Zukunftsmacher treffen

Über 1000 Besucher kamen im September zur Pushcon: „Zukunft. Macher. Treffen“. Sie gilt als die größte Zukunftskonferenz der Region – für Macher und solche, die es werden wollen. An den zwei Tagen bot sie auf dem Tobit.Campus in Ahaus hochkarätige Keynotes, inspirierende Talkrunden und diverse Workshops. Zugleich gab es wieder viel Raum für den persönlichen Austausch und zum intensiven Netzwerken. Zur Pushcon kommen Studenten, Unternehmer, Strategen und Technikfreaks sowie Marketingprofis und kreative Gründer. So unterschiedlich die Menschen sind, es eint sie der Wille, bewusst Zukunft zu gestalten und dabei den eigenen Weg zu gehen. Die Themen reichen von agiler Teamarbeit bis zu Körpersprache und Charisma. Auch gab es wieder handfeste Tipps, wie man aus einer Idee ein Geschäft machen kann. Topspeaker auf der Pushcon waren bisher u.a. Oliver Kahn, Frank Thelen, Richard David Precht und Titus Dittmann. Auch Machermagazin-Herausgeber Gerd Heistermann stand dort auf der Bühne. Er ermutigte dazu, sich den großen Herausforderungen unserer Zeit beherzt zu stellen und sie kreativ mitzugestalten. „Unsere menschlichen Gestaltungskräfte sind notwendiger als je zuvor!“, so Heistermann und plädierte für eine Gesellschaft der Potentialentfaltung, in der wir uns gegenseitig einladen, ermutigen und inspirieren.

@ www.pushcon.de

Bildnachweise:

Preisträger: © start2grow
Creative team: © Jacob-Lund, Adobe Stock
Frau im Team: © Boggy, Adobe Stock
FabLab: © Jens Christian Kneißel
Pushcon: © Gerd Heistermann

 **Danke an unsere
über 6.000 Fans!**
<https://facebook.com/machermagazin/de/>



Let The Sun Shine In!

Eine Mini-Solarstromanlage selber bauen? – Eine neue Workshop-Reihe macht's möglich! Das Wetter am 9. November 2019 war nicht gerade solarfreundlich: Nieselregen und Dunkelheit prägten den kalten Herbsttag. Dennoch war dies ein guter Tag für die Solarenergie, denn im FabLab Hamm konnten drei Kooperationspartner für den ersten Workshop der neuen „Hammer Solarinitiative“ ihre ersten 10 Teilnehmer zum Start begrüßen. Der Landesverband NRW der Deutschen Gesellschaft für Sonnenenergie (DGS), der FabLab Hamm-Westfalen e.V. und der Wechselrichter-Hersteller AEconversion möchten mit ihrem gemeinsamen Angebot zu einer weiteren Verbreitung von sog. „Stecker-PV-Anlagen“ in Nordrhein-Westfalen beitragen.

Make. Learn. Share.

Das Motto der seit 2002 weltweit wachsenden „Maker“-Bewegung passt perfekt zur Idee eines Selbstbau-Workshops für steckerfertige Mini-PV-Anlagen. Zu dieser Ansicht gelangten im Frühsommer 2019 engagierte Mitglieder des FabLabs Hamm und der DGS NRW. Lernen in Theorie und Praxis und die in Eigenarbeit zusammengebaute kleine PV-Anlage anschließend direkt mit nach Hause mitnehmen – genau dieser Ansatz wurde im ersten Workshop-Durchgang auf seine Praxistauglichkeit getestet. Und der Versuch gelang – wenn auch noch mit der einen oder anderen Verbesserungsidee für die nächsten Termine im kommenden Jahr.

„Wichtig ist für uns insbesondere das Feedback der Teilnehmer. Denn wir möchten diesen Workshop weiterentwickeln und regelmäßig anbieten“, lautet die einhellige Meinung der Organisatoren. Mit der AEconversion GmbH aus dem nahe Hamm gelegenen Bad Sassendorf konnte Deutschlands einziger Hersteller von Mikro-Wechselrichtern für Stecker-PV als Technikpartner für eine Kooperation gewonnen werden. Die technischen Erläuterungen von Unternehmensvertreter Marlon Besuch zu der neuen Wechselrichter-Generation von AEconversion stießen bei den Teilnehmern auf besonderes Interesse.

Netzbetreiber bremsen noch

Weniger deutlich dagegen fiel die Begeisterung der potenziellen Kleinanlagen-Betreiber im Theorieteil beim Thema „Gesetze und Normen“ aus. Viele einzelne Schritte, die in Deutschland derzeit für eine ordnungsgemäße Anmeldung und einen normkonformen Anschluss erforderlich sind, waren entsprechend erklärungsbedürftig. Inwieweit die Teilnehmer ihre Anlagen im Anschluss als Solar-Rebellen oder normkonform betreiben werden, wurde nicht abgefragt. In jedem Fall aber wurden alle Teilnehmer umfassend rechtlich aufgeklärt.

Denn trotz der seit 2017 erzielten Erfolge der DGS-Arbeitsgruppe PVplug stößt das Thema Stecker-PV bei vielen Netzbetreibern in NRW auch weiterhin auf wenig Gegenliebe. Anhand der aktuellen Anmeldeformulare von insgesamt vier Stromnetzbetreibern, aus deren Netzgebieten die Teilnehmer des ersten Workshops stammten, kann man jedoch erkennen, dass sich auch in NRW einiges in Sachen Stecker-PV bewegt – tendenziell zum Besseren!

Beitrag von Rüdiger Brechler
@ www.fablab-hamm.de/solaroffensive

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

Wir beraten Sie gerne – telefonisch oder schauen Sie vorbei.



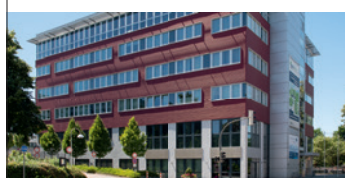
- Ambulante Rehabilitation
- Heilmittel
- Prävention
- BG Heilbehandlung
- Integrative Schmerztherapie



Ihr Kompetenzzentrum an 2 Standorten in Hamm:

Arthur-Dewitz-Straße 5

59065 Hamm
Telefon 0 23 81 / 871 15-0



Werler Straße 110

59063 Hamm
Telefon 0 23 81 / 973 91-0

info@reha-bad-hamm.de • www.reha-bad-hamm.de

Was taugt für eine gute gemeinsame Zukunft?

Wie wir Mitmenschen, Politiker und Führungskräfte bewerten können

von Gerd Heistemann



Foto: © Adobe Stock, Konstantin Yuganov

Wir erleben gerade, wie sich die Welt dramatisch verändert. Sie wird komplexer, weil: – sich die Zahl der Menschen seit den 50er Jahren auf 7,7 Mrd. verdoppelt hat. – die Globalisierung aus fast jedem Ort in der Welt einen Standort gemacht hat, der mit allen anderen Standorten konkurriert. – das Internet alle Orte miteinander verbindet. – und wir zunehmend unser eigenes Leben ganz auf unsere Art leben wollen.

Hinzu kommt neben der Digitalisierung, dass das Klima aus der Balance gerät und wir nur noch zehn Jahre Zeit haben, unsere Gesellschaft überlebensfähig zu machen. Ob uns die sozialen Medien dabei helfen ist fraglich, denn sie verstärken eher falsche Meldungen und gehässige Kommentare und manipulieren Wahlen wie die zum Brexit und für Trump.

Komplex ist mehr als kompliziert

Politisch spüren wir, wie die Welt komplexer wird (also kleine Ursachen eine große Wirkung haben können). Und sie wird damit zugleich unsicherer, volatiler und widersprüchlicher. In dieser Situation sehnen sich viele zurück nach dem Vertrauten, wollen sich abschotten und das Vergangene wieder „great again“ machen. Zwei Drittel der Menschen wollen aber die aktuellen Herausforderungen annehmen. Sie halten eine zeitgemäße Bildung, den sozialen Ausgleich und die Bewahrung unserer Umwelt für die wichtigsten Themen. Zugleich nehmen sie wahr, dass die eindimensionale Steigerung des Brutto-sozialproduktes nicht mehr wirklich auch ihr Wohlbefinden verbessert und denken über verschiedene Indikatoren für das Gemeinwohl nach.

Auch reicht das Pauken von Zahlen, Formeln und Fakten nicht mehr aus, um unsere Kinder auf die Zukunft vorzubereiten, wenn nicht die Entfaltung ihrer Potentiale und ihrer Gestaltungskräfte hinzukommt.

Angesichts der wirklichen historisch zu nennenden Herausforderungen taugt die politische Sortierung in links, wo es der Staat richten soll, und rechts, wo man den Markt entscheiden lässt, immer weniger. Der Zukunftsforscher Otto Scharmer schlägt deshalb vor, die jeweilige Haltung der Menschen zu den Herausforderungen anzuschauen. Er stellt den offenen und bewussten Akteur, der neugierig, empathisch und couragiert ist dem verschlossenen Akteur entgegen, der Unangenehmes ignoriert, sich nicht reflektiert und lieber alle, die nicht für ihn sind, hemmungslos denunziert und diskreditiert.

Der destruktive Politiker oder Firmenchef ist jemand, der:

- Soziale und ökologische Probleme verleugnet („closed mind“)
- Minderheiten und die Opfer unseres Wirtschaftens verhöhnt („closed heart“)
- Die Träger unwillkommener Botschaften denunziert und diskreditiert
- Frauen, die Natur und unsere demokratischen Prinzipien verachtet
- Letztlich die Umwelt, unser Miteinander und seine eigene Würde zerstört („closed will“)

Die bessere Alternative

Dem „closed mind“ wird der offene Mensch gegenüber gestellt, der

- Neugierig mit frischen Augen hinsieht und die Dinge annehmen kann, auch wenn sie nicht dem Gewohnten und Erwünschten entsprechen
- Sich und die Situation reflektiert und unterschiedliche Perspektiven einnehmen kann
- Den Menschen auf Augenhöhe begegnet und ihre Würde achtet
- Der Mitgefühl hat und wirklich Zuhören kann, um gemeinsam einen Weg zu finden
- Gerne Co-kreativ und visionär ist für eine gute gemeinsame Zukunft

Zukünftig Lernen und Führen

Eine klare Richtung gibt es für Lehrer und Führungskräfte. Lernen und Führen müssen sich so weiterentwickeln, dass sie sowohl „deeper“ wird als auch „broader“ werden. Tiefer heißt, dass es neben Kopf und Hand auch das Herz jedes Einzelnen (also der ganze Mensch) gefragt ist. Umfassender bedeutet, dass es auf die Beziehungen ankommt, des Einzelnen zum Team und über die einzelne Organisation bis hin zum „whole system“ des Planeten.

Woran sich Politik und Wirtschaft messen lassen müssen

Scharmer schlägt vor, Regierungen und Unternehmen nach den folgenden Fragen zu bewerten, ob sie ihrer Verantwortung gerecht werden. Damit ist ihre „responsibility“ gemeint als die Bereitschaft und Fähigkeit ihrer „ability to response“ auf die Herausforderungen unserer Zeit:

- Wie nachhaltig ist die Geschäftsidee oder das Programm?
- Wie sehr liegt es Ihnen an einer Gesellschaft, die sich weniger teilt und ausgrenzt?
- Wie wichtig ist es für Sie, unsere gemeinsamen Gestaltungskräfte zu fördern?
- Welche Haltungen werden aktiviert: offen und verbindend oder ablehnend und gegeneinander ausspielend?

Scharmer hat untersucht, wie „das Neue in die Welt“ kommt. Das gelingt Teams, die wissen, was sie aneinander haben und offen reden können. Peter Spiegel bezeichnet es als „We-Q“, als Wir-Intelligenz, was da auf den unterschiedlichsten Ebenen zum Tragen kommt. Sie ist mehr Experiment als schon bestehende Tatsache, denn noch wird unsere Gesellschaft vom eher gefühllosen Einzelkämpfer geprägt, der in der Hierarchie nach oben kommen und messbare Erfolge feiern will. **Erfolge werden künftig umfassender definiert werden, ob sie eine enkeltaugliche und mitmenschliche Gesellschaft fördern oder eher sabotieren. Die Zeit ist reif für Erfolg 2.0.**

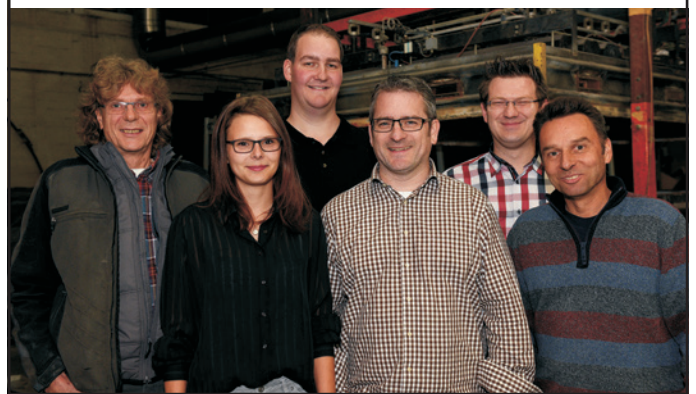
Wir können Glas aus dem Effeff

F&F Glastechnik
GmbH & Co.KG



Gerne beraten wir Sie in allen Fragen rund um Glas!

Sie erreichen uns:
Hellweg 25 in 59063 Hamm
02381/5473
info@ff-glastechnik.de



Glanzlichter auf dem Lüner Weihnachtsmarkt

Mo 27.11.
Sa 30.11./So 01.12.
Sa 07.12.
Sa 01.12.
Sa 21.12.

Offizielle Eröffnung mit Lüner Lebkuchenherz
Weihnachtsbasar im Hansesaal
St. Nikolaus kommt mit dem Schiff
Weihnachtsfackelschwimmen mit Feuerwerk
WinterWunterWelt

Weitere Infos zum Programm unter www.kulturbuero-luenen.de

**WEIHNACHTSMARKT
IN DER
STERNENGASSE
21.11. - 23.12.2019**



Ehrenamt als Krisenhelfer

Wie seelischer Beistand funktioniert, warum er immer wichtiger wird und was unsere Gesellschaft davon hat

von Gerd Heistermann



Foto: © Gerd Heistermann

Bei den Einsätzen des DRK Hamm wird die seelische Betreuung der Menschen immer wichtiger, z.B. bei Bomben-evakuierungen, die es inzwischen fast jeden Monat gibt. Da reicht es immer seltener aus, dass die Betroffenen vorübergehend ein Dach über den Kopf haben und sie heißen Kaffee und etwas zu Essen serviert bekommen.

Auch muss für die Hunde ein Napf mit Wasser und Futter bereitstehen und für die Handys diverse Ladekabel. Immer wichtiger werden auch Betreuungskräfte der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV), die erkennbar sind an einem lilafarbenen Leibchen. Sie stehen bei den Einsätzen bereit um Betroffenen beizustehen, die verwirrt, hilflos und verzweifelt sind. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass in Unglücksfällen nicht nur körperliche Verletzungen versorgt werden müssen, sondern auch die psychischen Folgen extrem belastender Ereignisse.

Beistand muss man lernen

Tragen dürfen die Farbe lila in Hamm zwei Frauen und zwei Männer, die ehrenamtlich für das Rote Kreuz tätig sind. Barbara Schrein und Susanne Werkmeister haben vor drei Jahren die Ausbildung zum Kriseninterventionshelfer an der Landesschule des DRK in Münster gemacht, die eine Woche dauert und mit einer Prüfung abgeschlossen wird. Der Sozialarbeiter Christian Zirkwitz ist seit 20 Jahren beim DRK und hat zusätzlich noch eine Sonderausbildung, damit er auch Einsatzkräfte betreuen darf. Ebenso wie der einzige Notfall-seelsorger im Team, der Briefträger Thomas Sieniawski. Bekannt ist er als Clown Püppi; er arbeitet bereits seit 37 Jahren ehrenamtlich für das DRK. Die Notfallseelsorge Hamm hat insgesamt 15 Mitarbeiter, die etwa 30 – 40 Einsätze im Jahr leisten.

Schlimme Gefühle sind frisch wie am ersten Tag

Die vier Hammer KI-Helfer kommen zu Unglücksfällen wie Unfällen und Bränden. Sie sind zum Reden, Beruhigen und Zuhören da und leisten damit Erste Hilfe für die Seele – auch bei den Evakuierungen, die bislang für die betroffenen Anlieger meist nur eine Unbequemlichkeit waren und damit kein großes Thema. Heute sind von den Evakuierungen zunehmend auch Senioren betroffen, bei denen diese Ausnahme-situation alte Erlebnisse aus Kriegstagen wieder hochkommen lässt. Die Gefühle können dabei oft frisch wie am ersten Tag sein, denn die Zeit heilt zwar körperliche, aber nicht unbedingt auch die seelischen Wunden. Neben den Senioren können es auch Flüchtlinge aus Kriegs-gebieten sein, die plötzlich unruhig werden und Ängste entwickeln, wenn sie bei den Evakuierungen aus ihren Wohnungen geklingelt werden und von den Ordnungskräften etwas über „Bomben“ hören.

Beruhigungsfloskeln helfen nicht

Wenn die Helfer am Einsatzort eintreffen, halten sie Ausschau nach den Menschen, die ihre Hilfe brauchen. Das können Menschen sein, die auffällig hektisch oder lautstark reagieren, aber auch solche die ganz stumm und wie erstarrt sind. Für sie ist es wichtig, dass der Helfer eine ruhige Ecke findet wo ein ungestörtes Gespräch möglich ist. Die Helfer müssen zugleich umsichtig und geduldig sein, verständnisvoll und hellwach, denn jede Situation, jeder Mensch ist anders. Sie spüren, welche Worte sich zur Kontaktaufnahme eignen und welche gerade nicht. Unangebracht sind generell gut gemeinte Floskeln wie z.B. „Kopf hoch! Das wird schon wieder“. Denn die Betroffenen spüren es genau, ob ihr Gegenüber ihnen echte Aufmerksamkeit entgegenbringt oder nur nett daherredet oder eine Routine absplult. Während wir im Alltag beim Zuhören oft schon eine Entgegnung auf der Zunge haben, hören die

Kriseninterventionshelfer mit vorbehaltloser Offenheit und grundsätzlicher Akzeptanz zu. **Indem sie die oft sehr schmerzlichen Gefühle der Betroffenen aushalten und für sie da sind, schaffen sie einen Raum des Vertrauens, in dem der Betroffene sich so zeigen darf wie er sich wirklich gerade fühlt.** So darf er wütend, traurig oder hoffnungslos verzweifelt sein, ohne dass ihm seine Gefühle ausgedrückt werden. Eher werden sie bestätigt im Sinne, dass ihre Reaktionen ganz normal sind. Es gibt auch einen Flyer, der das in verschiedenen Sprachen ausdrückt.

Innehalten immer wenn es eng wird

Der Betroffene soll sein Erleben sprachlich ausdrücken dürfen, wenn er das möchte und soweit er das kann. Dabei helfen ihm die Helfer durch ihre aufmerksam-respektvolle Art. Sie dürfen bei aller Sensibilität nicht in Mitleid zerfließen, denn das würde sie lähmen und handlungsunfähig machen. Genauso fatal ist ein blinder Aktionismus. In akuten Notfällen gilt deshalb das 10-for-10-Prinzip: Zehn Sekunden innehalten und nachdenken, was jetzt sinnvoll zu tun ist in den nächsten zehn Minuten. Es sind nicht nur Unfälle auf den Autobahnen oder bei Großereignissen wie der Love Parade, zu denen die Kriseninterventionshelfer geholt werden. Oft sind es auch Wohnungsbrände, wo das vertraute Zuhause unbewohnbar wird und Angehörige verletzt werden oder gar sterben. Die Betroffenen können oft gar nicht fassen, was passiert ist und wollen manchmal unbedingt wieder in die Wohnung, um etwas für sie Wichtiges zu holen – was aber lebensgefährlich wäre. Immer wieder haben die Helfer es auch mit sog. Vermissten zu tun. Das sind meist Eltern die ihre Kinder verloren haben, z.B. im Maxipark, wenn dort viel los ist.

Krisenhilfe macht gelassen

Seit einiger Zeit sind die Kriseninterventionshelfer auch auf Großereignissen wie Open Air Konzerten und Public Viewings zur WM präsent und regelmäßig auch bei den Fußballspielen im Westfalenstadion in Dortmund. Neben 70 Sanitätern stehen dort regelmäßig auch zwei Notfallseelsorger für den Fall bereit, dass etwas Unvorhergesehenes passiert. Die Kriseninterventionshelfer trainieren für ihre Einsätze z.B. auf dem Dortmunder Flughafen. Echte Schauspieler spielen dann Angehörige, die von einem Flugzeugabsturz erfahren haben und damit einer extremen Belastung ausgesetzt sind. Mit der Wucht solcher Emotionen umzugehen sei eine echte Herausforderung, so Thomas Sieniawski. Insgesamt haben sie die Einsätze gelassener gemacht, berichten mir die Helfer. Sie spüren zugleich intensiver, wie es anderen Menschen in ihrer Umgebung geht, aber auch, was sie selber gerade brauchen. Das an- und auszusprechen mache das Miteinander in Beruf und Familie deutlich besser.

Der Bedarf wird steigen, sagt das BBK

In Zukunft wird die Krisen- und Katastrophenhilfe noch wichtiger, so die Prognose des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe in Bonn (BBK). Das Amt rechnet mit steigenden Risiken durch Terroranschläge, Cyber-Attacken, internationalen Krisen und extremen Wetterereignisse durch den Klimawandel. Es fordert deshalb, Betreuungsplätze für zwei Prozent der Bevölkerung vorzuhalten. In Hamm wären das rechnerisch 3.600 Plätze, also über drei Mal so viele wie im Herbst 2015 als die Flüchtlinge kamen. Bundesweit besser werden müsse nicht nur die Menge sondern auch die Qualität der Betreuungsplätze, so der Präsident des BBK, Christoph Unger. Denn, „wir haben immer mehr ältere Menschen und viele Bürger mit ausländischen Wurzeln“.

Ihr Partner für Abschied und Vorsorge



Ehrliche Arbeit und Verlässlichkeit

Das können Sie von uns erwarten. Unser Anspruch ist es, Traditionen zu bewahren und neue Wege zu gehen. Wir beraten und begleiten Sie einfühlsam und engagiert. Denn wir sind Ihr Partner für Abschied und Vorsorge für Hamm und Umgebung.

Makiol Bestattungshaus GmbH

Wielandstraße 190 · 59077 Hamm | Vorsterhauser Weg 56 · 59067 Hamm
Münsterstraße 20 · 59065 Hamm | info@makiol.de

Jederzeit für Sie erreichbar: (0 23 81) 40 43 40 · www.makiol.de

R.Wöhrle Natursteinhandel GmbH
FACHWERKSTATT FÜR MODERNE GRABMALGESTALTUNG

- Grabmale
- Grab schmuck
- Naturstein
- Ornamente



Traditionsunternehmen seit über 100 Jahren
mit der größten Ausstellung in Hamm



R. Wöhrle • Münsterstr. 167 • 59065 Hamm
Tel: 0 23 81 - 69 21 • Fax: 0 23 81 - 6 42 97

Jetzt persönlichen Termin vereinbaren!

Elektrisiert: (M)ein rein subjektiver „Erfahrungsbericht“

Mit dem Tesla Model 3 zur Buchmesse nach Frankfurt

von Jens Christian Kneißel



Höher, schneller, weiter ...“ sind die Zauberwörter, die Autodeutschland seit Jahrzehnten in den Bann ziehen. Mein Blick in die Sonntagszeitung fällt auf die neueste Entwicklung aus dem Hause mit den vier Ringen: „Für ein Leben auf der Überholspur ...“ – Nein, zu dieser Zielgruppe gehöre ich definitiv nicht. Schnelles Fahren auf der linken Spur empfinde ich als puren Stress und mit meinem 15 Jahre alten A2 ohnehin kaum möglich. – Wer heute mit weniger als 100 PS auf einer deutschen Autobahn unterwegs ist, stellt ein Verkehrshindernis dar.

Nun soll es aber mal was gänzlich anderes sein. Das „Model 3“ eines amerikanischen Automobil- und Technologiekonzerns gilt unter Experten als das derzeit fortschrittlichste Fahrzeug unter den batterieelektrischen Autos.

Unser Ziel ist die diesjährige Frankfurter Buchmesse. Dem Angebot meines bereits seit Jahren „elektrisierten“ Freundes Martin, seine jüngste Errungenschaft aus dem Hause TESLA ein ganzes Wochenende lang ausgiebig testen zu dürfen, konnte ich einfach nicht widerstehen. Drei Jahre zuvor hatte ich bereits auf einer Probefahrt die Gelegenheit, die erste vollelektrische TESLA-Limousine, das Model S zu „erfahren“. – Ein wirklich beeindruckendes Erlebnis mit der Erkenntnis: Wer einmal elektrisch unterwegs war, ist für die Verbrennertechnik verloren.

Insofern war auch für mich klar: mein nächstes Fahrzeug hat definitiv keinen Auspuff mehr. – Das Problem: Fahrzeuge im höheren Preissegment waren und sind derzeit außerhalb meines persönlichen Budgets. – Dennoch finde ich die Entwicklung höchst spannend und freue mich über jedes neue E-Mobil, dass es in die Serienfertigung schafft.

Der „geheime Masterplan“ des Elon Musk

Denn viele Jahre war da nämlich einfach nichts Alltagstaugliches zu finden. – Außer den technisch fortschrittlichen Produkten eines kalifornischen Herstellers, dessen CEO Elon Musk einen „geheimen Masterplan“ verfolgte, den er jedoch bei jeder sich bietenden Gelegenheit veröffentlichte: Baue zunächst einen hochpreisigen Sportwagen, um die Leistungsfähigkeit von E-Fahrzeugen im Premium-Segment zu beweisen. Das Ergebnis war ein „umgebauter“ Lotus, der als Tesla Roadster 2006 vorgestellt wurde und dessen Leistungsdaten höchst beeindruckend waren.

Im Produktionszeitraum von 2008 bis 2012 wurden ca. zweieinhalbtausend Roadster produziert und verkauft. – Damit war bewiesen, dass E-Fahrzeuge keine „Verzichtsprodukte“ sein müssen.

Weiter ging es mit der zweiten Stufe des Musk-Plans: Baue eine langstreckentaugliche Reiselimousine und platziere sie im Segment der Premiumhersteller. Gründe dafür: 1. wäre ein Fahrzeug, dessen Entwicklung und Technik (insbesondere die fortschrittliche Akkutechnik) zu dieser Zeit gar nicht preiswerter herstellbar gewesen und 2. sollte das Fahrzeug Begehrlichkeiten wecken, sowohl bei den „Early Adoptern“ (jenen Menschen, die per se immer die neueste Technik wollen und bereit sind, dafür auch etwas tiefer in die Tasche zu greifen) aber auch bei all jenen, die sich ein solches Fahrzeug schlicht nicht leisten können. Auf das TESLA Model S im Jahr 2012 folgte 2015 auf gleicher Basis das Model X, ein langstreckentauglicher Großraum-SUV. – Allerdings wieder in einem Preissegment, das keinen Beitrag zur Massenmobilität leisten sollte.

www.aktivita.com

aktivita
wellness | fitness | gesundheit
thomas johannpeter

Wir treffen uns im aktivita!

Hafenstraße 12
59067 Hamm

Rufen Sie uns an unter:
Tel.: (0 23 81)
2 88 86

Premium Fitness ab 7,90 € pro Woche!

Training in bester Atmosphäre

FAKO BRINGTS **FAKO-BRINGTS.DE**
DER GETRÄNKE ONLINE-SHOP FÜR'S RHEINLAND

Jetzt auch MOBIL von unterwegs bestellen!
Wir liefern direkt ins Büro oder nach Hause!

Unsere Produktpalette umfasst mehr als 4.000 Getränkeartikel von Säften, Wasser, Limonaden, Flaschen- und Fassbieren, Weine, Sekt, Champagner, Spirituosen bis hin zu Kaffee, Tee und Milchprodukten.

Und für ihr nächstes Event liefern wir vom Ausschankwagen bis zur Zapfanlage alles, was Ihre Veranstaltung rund macht! Rufen Sie uns an oder surfen Sie gleich los – durch unser Sortiment!

FAKO-M GETRÄNKE GMBH & CO. KG
AM FUCHSBERG 1 | 41468 NEUSS | TEL. 02131.934-264

WWW.FAKO-BRINGTS.DE

Doch nach vielen Ankündigungen und langem Warten der TESLA-Fans war es dann 2017 soweit: die ersten Fahrzeuge des Model 3 rollten von den Produktionsbändern im kalifornischen Fremont.

Der ursprünglich proklamierte Einstiegspreis von 35.000,- US \$ wurde allerdings bis heute nicht erreicht. – Das günstigste Modell mit einer Standard-Reichweite von 409 km kostet derzeit ab 44.390,- €.

Übrigens: Ende 2020 soll das Model Y, ein „kleiner“ SUV auf Basis des Model 3 die Produktpalette „S-3-X-Y“ (die „3“ liest sich dabei als umgekehrtes „E“) und damit Musks „Masterplan“ vervollständigen.

Das Fahrzeug konnte ich bereits am Freitagabend abholen. Martin unternahm eine ausgedehnte Probefahrt mit mir, denn das Fahrzeug unterscheidet sich in Punkto Bedienung schon erheblich von der Konkurrenz. Allerdings: Wer mit der Bedienung eine Tablets oder Smartphones vertraut ist, dürfte keine Probleme mit dem einzigen wesentlichen Bedienelement des Model 3 haben, einem 15-Zoll-Touchscreen, der mittig am Armaturenbrett und damit für jeden Fahrgast sichtbar angebracht ist.

Nachdem wir zusammen (und ich dann später alleine) die zahlreichen zumeist intuitiven Menüs und Untermenüs durchstöbert hatten, war für mich klar: Dieses Fahrzeug ist ein Computer auf Rädern. – Und wie Computer lassen sich diese Fahrzeuge aus dem Silicon Valley updaten. Dafür brauchen sie nicht einmal in die Werkstatt. Eine simple, serienmäßige Internetverbindung über Mobilfunk oder WLAN reicht dafür völlig aus. Samstagmorgen ging es bereits früh los. Nachdem alle Passagiere an Bord waren – alle vier hatten sehr bequem Platz – ging es auf die Autobahn in Richtung Frankfurt. Über den Ladestand des Fahrzeugakkus mussten wir uns trotz beeindruckenden Beschleunigungsmanövern keinen Kopf machen, da dieser laut Anzeige bei

knapp 90% so gut wie voll geladen war – und Martin auch das Modell mit der derzeit höchsten Reichweite von 530 km (nach WLTP) erworben hatte. Als wir in unserem Hotel in Frankfurt ankamen hatte der Akku noch über 20% Reichweitenkapazität. – Wie gesagt: Ich bin ein eher defensiver Fahrer trotzdem hat mich die Wahnsinnsbeschleunigung, die nicht nur beim Ampelstart, sondern auch beim Überholen deutlich macht, welche Kraftreserven die zwei Motoren des Allraders auf seine Achsen bringt, sehr beeindruckt. – Die reinen Leistungsdaten: Maximale Beschleunigung von 0 auf 100 km/h in 3,4 Sek. und eine Spitzengeschwindigkeit bis 261 km/h (Performance-Modell).

Kostenloser Hotelstrom

Da wir die Buchmesse besuchen wollten, lag es nahe, ein Hotel in Messenähe zu buchen. Über die TESLA-Website recherchierten wir, dass es neben Einkaufszentren und Gastronomiebetrieben bereits zahlreiche Hotels gibt, die ihren Gästen das sogenannte „Destination Charging“ anbieten: TESLA-Kunden können ihr Fahrzeug hier während ihres Aufenthaltes kostenlos aufladen.

Die Ladepunkte in der Hotel-Tiefgarage waren schnell gefunden, das Öffnen der Ladebuchse über den Touchscreen (über den sich sogar das Handschuhfach öffnen lässt) und das anschließende Verkoppeln mit dem Ladekabel stellten kein Problem dar. Neben uns drei weitere freie Ladepunkte – meine Angst, keinen Ladeparkplatz zu ergattern, war also völlig unbegründet. Das Auto hätte die ganze folgende Nacht dort stehen können. Trotzdem entschied ich mich, das Fahrzeug am Samstagabend nach „nur“ 9 Ladestunden umzuparken, um nicht einem anderen Hotelgast den Ladeport zu blockieren. Auch dies war mehr ein Akt der Höflichkeit, denn der Notwendigkeit. Außer uns war nämlich nur ein weiteres E-Fahrzeug in der Nähe.

Bequem und Sicher unterwegs

Am späten Sonntagnachmittag ging es wieder mit vollem Akku Richtung Heimat. Dank des Unterhaltungsprogramms an Bord (Internet-

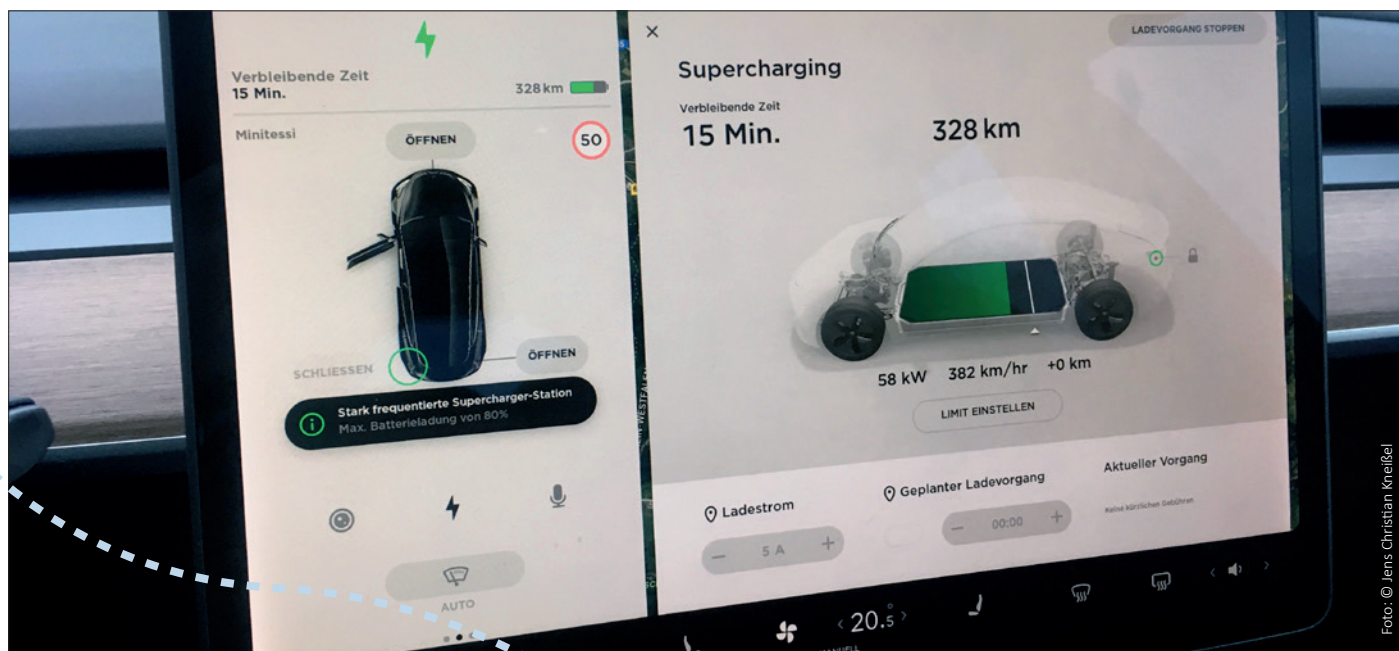


Foto: © Jens Christian Kneißel

browser, Spotify, Podcast-App und Digitalradio) und dem parallel zuverlässig arbeitenden Navigationssystem hatte man stets das sichere Gefühl, heil und gut gelaunt zu Hause ankommen zu werden. Dazu trugen auch die passiven und aktiven Sicherheitskomponenten des Fahrzeugs bei: Die Stahl- und Aluminiumstruktur des Model 3 erhielt fünf Sterne beim NCAP-Crashtest.

Aufgrund des fehlenden Motorblocks in der Fahrzeugfront (die E-Motoren liegen in den Fahrzeugachsen) bietet das Auto einen hervorragenden Frontaufprallschutz mit maximaler Knautschzone. Der tiefe Schwerpunkt des Model 3, dessen Akkus im Fahrzeugboden das größte Gewicht darstellen, verleiht dem Fahrzeug eine fantastische Straßenlage.

Fahren mit „Autopilot“

Eine der vielbeachteten aber auch vieldiskutierten Komponenten ist der von TESLA so genannte „Autopilot“, welcher derzeit noch nicht vollständig entwickelt ist. Die von uns getesteten Sicherheitsfunktionen wie Spurhalteassistent, Geschwindigkeitsassistent und Notbremsautomatik, welche auf zahlreichen Sensoren und Kameras basieren, könnten aber bereits in nicht allzu ferner Zukunft autonomes Fahren bis auf Level 5 per Software-Updates möglich machen.

Mein persönliches Fazit

Das Model 3 ist ein bereits realer Ausblick auf das, was in Zukunft normal sein wird. Der technologische Vorsprung der Kalifornier ist beeindruckend – ebenso wie deren aktuelle Verkaufszahlen. – In den Niederlanden war das Model 3 im vergangenen Quartal das am meisten verkaufte Fahrzeug überhaupt – vor dem VW-Polo.

Natürlich ist Elektromobilität nicht die Lösung all unserer Verkehrsprobleme – wir selbst saßen auf der Rückfahrt mehrfach im zähfließenden Verkehr fest und wurden fast Opfer eines Verkehrsröwdis. Neben einem konsequenten Ausbau des ÖPNVs aber ist die individuelle Elektromobilität – insbesondere auf dem Land – ein wichtiger Teil bereits heute alltagstauglicher und nachhaltiger Mobilität.

TESLA-Fabrik kommt nach Deutschland

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns noch die E-Auto-Nachricht des Jahres: TESLA errichtet ab 2020 ein neues Werk bei Berlin, die sogenannte „Gigafactory Europe“. Nach Presseberichten ist außerdem ein Design- und Entwicklungszentrum in der Hauptstadt geplant. Hergestellt werden hierzulande dann Batterien, Antriebe und Elektroautos. Als erstes wird das neue Model Y vom Band laufen, kündigte Elon Musk auf Twitter an. Wenn man die Solar-Fabrik im US-Bundesstaat New York mitzählt, wäre die Gigafabrik in Europa die vierte des Unternehmens nach der Batteriefabrik mit Panasonic in Nevada und der neuen Autofabrik in Shanghai, die innerhalb von weniger als einem Jahr produktionsfertig errichtet wurde.

Annelieses Tanzschule

20 Jahre in Hamm!

Die Wohlfühl-Tanzschule mit 

Kurse für Paare/Singles - Salsa, Walzer, Chachacha, Discofox, Linedance Spaß und gute Laune garantiert!

Annelieses Tanz- und Ballettschule ADTV

Poststr. 4
59065 Hamm

Tel.: 0 23 81 / 2 69 73
E-Mail: annelieses.tanzschule@gmx.de

www.annelieses-tanzschule.de



Karl Schmolke (bis 2015)

Jutta Petri

Steuerberater

Sie haben ein steuerrechtliches Problem?
Sie brauchen Unterstützung bei der Erfüllung Ihrer steuerlichen Pflichten?
Sie möchten Ihren individuellen Steuerrahmen optimieren?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Martin-Luther-Straße 11a
59065 Hamm

Tel.: 0 23 81 / 9 24 36-0
Mail: post@schmolke-petri.de

www.schmolke-petri.de

WWW.HAMMERSHIRTS.DE

Ihr Partner für Textildruck



Dasbecker Weg 82,
59073 Hamm-Heessen
Tel. 02381/3721173
0176/64760485



Inhaber
Sebastian Rindl

START ANFANG 2020



www.hamm.app

 **Hamm.** APP

Du bist ok, dein Verhalten aber nicht

Wie man eine gewaltfreie Haltung einnimmt

von Dr. Lothar Röhrig



Foto: © Adobe Stock, pressmaster

Beginnen wir zunächst damit, eine notwendige gewaltfreie Haltung einzunehmen. Machen wir uns also beispielsweise klar, dass ein handelnder Mensch in diesem aktuellen Moment genau das tut, was er kann und was seinen aktuellen Bedürfnissen entspricht.

Möglicherweise ist dieses für ihn richtige Verhalten, für andere oder für die Gesellschaft sehr störend oder inakzeptabel. Das sollten wir dann auch nur so vertreten, empfinden, sagen und bearbeiten. Wir sollten bewertende Aussagen vermeiden, wie zum Beispiel:

Du bist schlecht, du bist nicht richtig, du bist nicht ok, du musst anders sein ...

Ausdruck einer gewaltfreien Haltung sind beispielsweise folgende Gedanken und Sätze:

„Du hast bestimmt gute Gründe, dich so zu verhalten, wie du es gerade tust. Für dich scheint das richtig zu sein. Das löst aber bei mir damit folgende Probleme aus ... / Das ist für mich und unsere Gemeinschaft nicht akzeptabel ... / Das geht aus den folgenden Gründen nicht ...“.

Du bist ok, dein Verhalten aber nicht! Wichtig ist, wenn notwendig, nur die Tat abzulehnen, aber nicht den Täter. Tat und Täter muss man trennen.

Also sollten wir immer ein konkretes Verhalten ansprechen und nicht Eigenschaften oder Bewertungen abgeben. Es ist verständlich, wenn Sie jetzt trotzdem weiter über Extreme nachdenken und meinen: „Manchmal muss Strafe doch sein“. Es ist durchaus richtig, dass manchmal die Möglichkeit für eine solche gewaltfreie Kommunikation zeitlich tatsächlich nicht mehr besteht, weil konkretes Handeln

sofort gefragt ist, wie zum Beispiel in Einsätzen der Polizei. Mit der angesprochenen inneren Haltung kann aber nach diesen „Nothandlungen“ trotzdem immer noch konstruktiv kommuniziert werden.

In diesem Zusammenhang drängt sich die Frage auf, wann man grundsätzlich an Strafen nicht vorbei kommt? Das ist sehr schwierig zu beantworten. Denn: Die allermeisten Menschen sind nicht böse oder feindselig. Sie sind bereit Rücksicht zu nehmen, zu helfen und ihr Verhalten anzupassen, damit es auch anderen gut geht. Sie wollen geliebt und geachtet werden. Sie möchten nicht täglich hören, dass sie nicht ok sind. Auf keinen Fall möchten sie weder körperlich noch psychisch gezwungen, angegriffen oder verletzt werden.

Der größte Teil unserer gesellschaftlichen Gewaltprobleme könnte allein durch eine andere Haltung und mit einer anderen Sprache beseitigt werden. Wenn jemand irgendwann glaubt, dass er wirklich nicht richtig ist, weil er immer wieder hört: „Du bist nicht ok“, wird er sich nicht ändern sondern zurückziehen, verlogene Rollen spielen, um Zuneigung buhlen oder destruktiv, egoistisch, gewalttätig und rücksichtslos werden. Er wird möglicherweise darüber nachdenken, sich zu rächen, andere zu dominieren und ihnen die Schuld zu geben. Er wird vielleicht versuchen andere für seine egoistischen Zwecke auszunutzen und ihnen Gewalt anzutun. Er wird mindestens so handeln, wie er behandelt worden ist. Mit anderen Worten:

Gewalt bringt neue Gewalt hervor

Aggressionen, Kränkungen und Verletzungen warten auf Rache. Es entsteht ein gesellschaftsschädigender Teufelskreis, den wir täglich beobachten können. Unnötige Gewalt und Aggression könnten unterlassen und verhindert werden.

Welcher unbedingt notwendige Rest an Gewalt bleibt dennoch übrig? Es muss klar sein, dass selbst in den Bereichen in denen wir eine Gewaltanwendung zulassen wollen oder müssen, Aggressivi-

tät immer noch unzulässig ist. Ein Polizist hat die Staatsgewalt zu vertreten, seine Aufgaben zu erledigen, Anordnungen zu treffen und andere auch gegen ihren Willen festzunehmen. Lehrer sollen für einen ordentlichen Schulbetrieb, für notwendige Disziplin und angemessenes Verhalten sorgen. Eltern müssen ein gesellschaftlich akzeptierbares Verhalten weitergeben. Aber keiner von ihnen hat die Lizenz, mit Aggressionen zu schädigen oder andere zu besiegen.

Ohne Aggression auszukommen ist keine leichte Pflicht. Es erfordert neben Einsicht auch Kompetenz, Disziplin und Übung. Weil wir mit der alten Strategie zu viele Jahre verbracht haben und vermutlich selbst so erzogen wurden, ist es sehr verständlich und „normal“, wenn in Konfliktsituationen trotzdem immer wieder Aggressionen hochkommen. Vieles sieht auf den ersten Blick wie ein individueller Angriff aus, der vermeintlich eine Verteidigung erfordert.

Kommunikationswissenschaftler wissen das: Auf einen tatsächlich beabsichtigten verbalen Angriff kommen mehr als 100 „ungeschickte Gesprächseröffnungen“, die sich egozentrisch nur mit den Problemen des Senders beschäftigen und vom Empfänger fälschlich als Angriffe empfunden werden, obwohl sie in Wirklichkeit keine sind. Ursachen dafür liegen in der falschen Entschlüsselung der Botschaft, in mangelnder Sprachkompetenz und häufig in einem schwachen, gefährdeten Selbstwertsystem.

Das alles erscheint uns in unserem Alltag als normal und fällt uns gar nicht mehr auf. Es entbindet uns aber nicht von der Pflicht, unsere Kultur langfristig menschengerechter zu verändern und solches Verhalten zu unterlassen. **Menschen haben grundsätzlich die Möglichkeit, sich von hochkommenden animalischen und angeborenen Aggressionswünschen zu befreien. Wir können solche Impulse nahezu immer frühzeitig bemerken, dämpfen, unschädlich machen, in sinnvolle Richtungen lenken oder gewaltfrei kommunizieren.**

Dr. Lothar Röhrig, 1946 in Hamm geboren, machte eine Lehre als Buchdrucker, studierte Verwaltungsrecht und später Psychologie. 1996 promovierte er an der Universität Essen. Er absolvierte zahlreiche Ausbildungen, unter anderem in den Bereichen Verhaltenstraining, Konflikt- und Problemmanagement, Stressbewältigung, Supervision und NLP. Er arbeitete unter anderem als Dozent für Psychologie, Trainer, QMA, QMB, Supervisor, Mediator, Coach und Therapeut. Seit 1994 war er als Qualitätsmanager bei der Polizei Nordrhein-Westfalen tätig. Zurzeit arbeitet er im Bereich Opferschutz und als Berater, Therapeut, Mediator und Konfliktmanager.



Foto © Lothar Röhrig

@ www.mediation-in-hamm.de



So geht Theater!
Heinz-Hilpert-Theater Lünen

Die Schöne und das Biest
Do 19.12.2019 20 Uhr
Rumänisches Staatsballett
Fantasio
Tickets 19 - 29 €

Celtic Rhythms direct from Ireland
Di 21.01.2020 20 Uhr
Irische Tanz- und Steppshow
Tickets 30 - 40 €

Moving Shadows
Fr 14.02.2020 20 Uhr
40jährige Jubiläumsshow
Tickets 29 - 35 €

Buddy in concert
Fr 28.02.2020 20 Uhr
mit Original-Stars aus dem
Buddy Holly-Musical!
Tickets 20 - 35 €

...und vieles mehr!

Infos & Tickets
Kulturbüro Lünen
Kurt-Schumacher-Str. 41
44532 Lünen
Telefon 02306 104-2299

Weitere Infos zum Programm
www.kulturbuero-luenen.de

ZWEITHAARPRAXIS

Perücken • Toupets • Haarintegrationen

Nöthenstraße 14 • 59494 Soest • Tel.: 0 29 21/1 48 17
www.zweithaarpraxis.de
zweithaarpraxis@jungeblut.de

Textildruck
MüllerHamm
OUTDOOR

Freizeitmoden
Teamsport
Berufsbekleidung

Werbeartikel
Fototassen ab **2,50**

Banner-Fahnen-Schilder-Edelstahlrahmen
Büroausstattung: Visitenkarten - Briefbögen - Stempel- Aufkleber

TEL. 02381- 37 33 4 37 + 0160- 927 66 000 www.TEXTILDRUCK-HANSA.de
Alleestr. / Ecke Sedanstr. 67 - 59065 Hamm

Angebot:
Rollup Displays
85 x 200 cm
ab nur **29,-€**

Ripp
Spick
Hawaii
Das schmeckt am besten Grillen!

www.Reppanhsa.de

„Skills4Life“ – Was erfolgreiche Unternehmer/innen ausmacht

Interview mit Rubin Lind, dem furchtlosen Gründer aus die „Höhle der Löwen“

von Jens Christian Kneißel



Foto: ©René Goltz

Unternehmertum verlangt in vielen Situationen eine resiliente Psyche. Auch Rubin Lind kann das im Rückblick auf die letzten Wochen nur bestätigen.

„Der Erfolg hat viele Väter – der Misserfolg ist ein Waisenkind“, sagt der Volksmund und beschreibt damit ein Phänomen, das noch in zahlreichen anderen Sprüche-Varianten existiert. Kern jeder dieser Botschaften ist jedoch unisono, dass erfolgreiche Menschen bewundert oder beneidet, teilweise sogar verklärt oder „gehypt“ werden – das selbe Pendel aber bei ausbleibendem Erfolg oder Rückschlägen ad hoc auch in die andere Richtung ausschlagen kann. – Dann ist eine widerstandsfähige Psyche, dann ist „Resilienz“ gefragt.

Rubin Lind – erfolgsorientierter Jungunternehmer aus der Region, dessen Geschäftsmodell, u.a. die inzwischen regelmäßig von 45.000 Nutzern gebrauchte Lern-App „Skills4School“ bildet – hat dies so oder sehr ähnlich in den vergangenen Wochen selbst erlebt. – Er hat erfahren müssen, was es heißt, auch mal „auf dem Zahnfleisch zu gehen“. – Seine wichtigste Erkenntnis dabei: „Wenn ich weiß, dass meine Idee gut ist, finden sich auch Wege, diese umzusetzen. – Auch wenn man dabei ggf. Umwege in Kauf nehmen muss.“

„Skills4Life“ durch „Skills4School“

Rubins Idee ist tatsächlich gut. Das Machermagazin berichtete bereits über „Skills4School“ und den umtriebigen Kopf dahinter. Die Lern-App, welche inzwischen Inhalte in den Fächern Mathematik, Biologie, Geschichte, Englisch, Chemie, Erdkunde und Latein anbietet, basiert auf kostenpflichtigen Abos oder Einzelabrufen und er-

möglicht es Nutzern, das Lernen schulischer Inhalte via Smartphone überall und zu jeder Zeit in den Tagesablauf integrieren zu können. Die Software wurde inzwischen 165.000 mal aus den App-Stores der großen Anbieter heruntergeladen. – Einen besonderen „Kick“ erfuhr der App-Abruf allerdings durch den denkwürdigen Auftritt Rubins in der Vox-StartUp-Show „Höhle der Löwen“. Nach deren Ausstrahlung kamen allein 110.000 neue „Skills4School“-Downloads hinzu. – Ein Highlight in der noch jungen Unternehmensgeschichte. (Übrigens: Auch das Machermagazin, dessen zweite Ausgabe Rubins Konterfei zielt und nur wenige Sekunden im entsprechenden „Höhle der Löwen“-Einspielfilm zu sehen war, verzeichnete nach dessen Ausstrahlung deutlich gesteigerte Online-Abrufe und Abo-Bestellungen.)

Das Pendel schwingt zurück

Zurück aus der „Höhle der Löwen“ trat aber bald Ernüchterung ein: Die dank seines mutigen Auftritts von den prominenten Investoren in Aussicht gestellten Beteiligungssummen flossen infolge unterschiedlicher Bewertungen der Lage durch Lind und seinem damaligen Hauptinvestor nicht. Infolgedessen wurde der Wachstumskurs des Unternehmens jäh unterbrochen. Hohe Ausgaben für Entwicklung und Vertrieb standen den zu geringen Erlösen gegenüber. Um sich nicht der „Insolvenzverschleppung“ (einer Straftat) schuldig zu machen, beantragte Rubin drei Wochen später für die „Skills4School GmbH“ ein vorläufiges Insolvenzverfahren.

Statt nun aber „in Sack und Asche zu laufen“ machte er einen aktiven Schritt nach vorn: In extrem kurzer Zeit gelang es ihm, ein neues Unternehmen an den Start zu bringen, welches mit neuen Investoren die so-

genannten „Assets“, also die Vermögenswerte dem insolventen Unternehmens abzukaufen. Dazu zählen u.a. die Produkt- und Markenrechte, das Know-how und alle dazu notwendigen Geschäftsverbindungen. Selbst alle Mitarbeiter wurden übernommen. „Dies geschah gegenüber allen Beteiligten mit einem Höchstmaß an Transparenz“, so Lind. – „Man wird gezwungenermaßen ein Experte in Sachen Insolvenzrecht.“

Die neue „Lernmal GmbH“, ein Zukauf, der eine vollständige und zeitintensive Neugründung überflüssig machte, übernimmt alle Verpflichtungen gegenüber bestehenden Gläubigern und Kunden. Möglich machen das insgesamt vier neue Investoren, die zusammen einen hohen sechsstelligen Betrag in das neue Unternehmen investiert haben. Die Geldgeber aus Berlin, München und Zürich ermöglichten sogar eine Aufstockung der bisherigen Mitarbeiterzahlen. Damit soll die Entwicklung und inhaltliche Ausgestaltung der App, die eine starke redaktionelle Betreuung verlangt, weiter vorangetrieben werden. Ende 2020 soll die neue Gesellschaft den wirtschaftlichen „Break Even Point“ erreicht haben. Übrigens sind die ursprünglich im Segment der Lernhilfen angestammten Schulbuchverlage weiterhin sehr zurückhaltend gegenüber Rubins digitalem System. Entsprechende eigene Verlagsprodukte wurden ebenfalls nicht weiter verfolgt.

Der StartUp-Hype

Rubin Lind hat den Hype um seine Person und sein Unternehmen erlebt. – Auch die negativen Seiten seiner Prominenz: Dies ging so weit, dass er sich von wildfremden Leuten während eines Restaurantbesuchs fragen lassen musste, wie es ihm denn jetzt in der Insolvenz ergehe. – Sein Vorteil allerdings: Auch in der „guten Zeit“

war Lind stets „auf dem Teppich geblieben“. Das bewahrte ihn vor einer Achterbahn der Gefühle.

Die Gefahr „Abzuheben“ ist aber angesichts der inzwischen permanent beschworenen „StartUp-Ideologie“ durchaus gegeben. Wer sich derzeit in irgendeiner Form unternehmerisch engagiert oder, wie das früher hieß, eine Existenz gründete, gilt allzu schnell als „StartUp-Wonder“. – Dabei ist der Begriff StartUp, der heute für jedes neu besetzte Ladenlokal verwendet wird, eigentlich eine Bezeichnung für technologiegetriebene Unternehmen, die aufgrund ihrer neuartigen und möglicherweise sogar disruptiven Technologie ganze Märkte in kürzester Zeit verändern können und entsprechend das Potenzial für starkes wirtschaftliches Wachstum in sich tragen.

So erfreulich sich das Gründungsklima in Deutschland verbessert hat, so wachsam müssen wir sein, keinen Hype auszulösen, der mehr verspricht, als die soziale Marktwirtschaft zu erfüllen in der Lage ist.

Nur ein kleiner Prozentsatz aller Neugründungen überlebt die ersten Jahre. – Seien wir uns also auch einem möglichen Scheitern einer Unternehmung bewusst.

– Rubin Lind

Das es dazu bei Rubin nicht gekommen ist, ist nicht zuletzt in seiner Persönlichkeit, einer stabilen Psyche und der Fähigkeit über den Teller- rand hinaus zu schauen und nach immer neuen Lösungen zu suchen, angelegt. – Gefunden hat er nicht nur eine Lösung, sondern auch die Erkenntnis, die eigenen Fähigkeiten erweitern und mit Zuversicht die nächsten Entscheidungen treffen zu können.



The next D.I.T.

Unsere Zukunft:
Digital. Innovativ. Technologisch.

start2grow

Sie haben eine digitale oder technologische Geschäftsidee, aber noch keinen Businessplan? Oder braucht Ihr Businessplan nur noch den letzten Schliff?

In jedem Fall sind Sie beim Gründungswettbewerb start2grow 2020 richtig!

Unser Angebot für Ihre erfolgreiche Gründung:

- Preisgelder im Wert von 84.000€
- Kostenfreies Coaching und Mentoring
- Kontakte zu Wirtschaft und Kapital
- Events zum Netzwerken, Lernen und Feiern
- Bundesweiter Wettbewerb
- Kostenfreie Teilnahme

Jetzt informieren und anmelden:

www.start2grow.de

Der Mann mit der Latzhose

Ede Faust ist „Senior HENCHMAN“ im FabLab Hamm und eine höchst sympathische „Ikone“ der offenen Werkstatt

von Jens Christian Kneißel



Foto: © René Golz

Als Kind der 80er Jahre hatte ich ein Vorbild. – Nein, nicht die Bands und Sänger der Pop-Kultur oder die langhaarigen Fußballer der Bundesligisten waren meine Helden. – Es war ein freundlicher, im besten Sinne neugieriger Herr mit schütterem Haar, der einen bunten, umgebauten Bauwagen im Elchwinkel in Bärstadt bewohnte und jenseits aller Modetrends stets ideal in einer praktischen Jeans-Latzhose gekleidet war: Peter Lustig.

In seiner ZDF-Sendung „Löwenzahn“ (das wahrscheinlich meist gehasste „Unkraut“ aller damaligen Gartenbesitzer) erforschte Peter die ihn umgebende Welt mit kindlich-entlarvender Naivität, etwa als er in seiner artenreichen Gartenwildnis im direkten Vergleich zu Nachbar Paschulkes mustergültig totgepflegter Rasen-Einöde (einem frühen Vorläufer der heute so populären Steinschutt-Wüsten) Vögel, Insekten und Igel beobachtete und deren Lebensweise den Kindern vor den (danach immer abzuschaltenden!) Fernsehern verständlich erklärte.

Als ich vor über einem Jahr das erste Mal Ede Faust, gekleidet in Jeans-Latzhose und gut behütet, durch die Tür zum Besprechungsraum der MacherMagazin-Redaktion zwecks Gründung eines FabLab-Vereins in Hamm kommen sah, dachte ich zunächst an die Reinkarnation Peter Lustigs. – Und „lustig“, äh „faustig“ ging es weiter ...

Macher mit Humor und Charme

War das eine Masche? – War ich dem alten „Peter-Lustig-Klischee“ meiner Kindheit erlegen? – Nein! – Auch auf Nachfrage bei anderen Machern des FabLabs war Ede rechtmäßig zu einer Art Maskottchen geworden. Von den Erwachsenen als engagierter Anpacker geschätzt, der u.a. zusammen mit seinem Schwager unzählige (Über-)Stunden bei Einrichtung und Ausbau der Werkstätten leistete, oder von den jungen als „Oppa“ (einer freundlichen Ruhrgebietsvariante von Opi) betitelt, wurde Meister Ede(r) schnell zum selbsternannten „Senior-HENCHMAN“ – zu gut deutsch: zum „Senior-Handlanger“ des FabLabs Hamm. – Sich eine solche Berufszeichnung auf den Rücken seiner Weste zu sticken, zeugt von einer erheblichen Portion Humor, den der „ehemalige Bahner“ trotz vieler Berufsjahrzehnte auf einem DB-Stellwerk scheinbar nicht verloren hat.

Ein Gartenparadies

Seit über einem Jahr nehme ich mir vor, der Empfehlung von Uli – einem grandiosen Macher vor dem Herrn – das Faust'sche Gartenparadies in der Nähe von Drensteinfurt besuchen zu müssen. Zusammen mit seiner Frau Angelika schuf der Fuchsien-Freund und Schlapphutträger hier ein kleines Paradies – wohl vergleichbar mit Peter Lustigs kreativem Erlebnisraum.

Glücklicherweise hatte Ede eine ebenso kreative Frau fürs Leben gefunden, die viele seiner Spleens mitmacht(e). Angelika beherrscht die Kunst des Töpfern und andere kunstvolle Kreativtechniken.

Zusammen erkunden sie die Gärten Englands oder fahren die Baumschulen und Gärtnereien der Niederlande auf der Suche nach interessanten Gewächsen für die heimische Oase an.

Ein Bastlerparadies

Edes zweite Heimat sind inzwischen die Werkstätten des FabLabs Hamm, einem Bastlerparadies, das es laut einem Besucher aus der Stadt des Westfälischen Friedens „so nicht einmal bei uns in Münster gibt“. – Und das will beides was heißen!

Zwischen 3D-gedruckten Funktionsmodellen (u. a. einem gerade bei jungen Besuchern äußerst beliebten Gummi-Katapult) sowie hölzernen Nisthilfen für Vögel und Insekten scheint Ede tatsächlich auf den Spuren des Löwenzahn-Moderators unterwegs zu sein. – Edes Moderatorentalent wollen wir entsprechend demnächst auch testen: Zusammen mit anderen wollen wir auch den ein oder anderen FabLab-Beitrag für die YouTube-Gemeinde des Machermagazins produzieren.

Inzwischen bin ich mir (fast) sicher: Jeans-Latzhosen machen etwas mit ihren Trägern. Sie machen sie vielleicht nicht zu besseren Menschen, aber zu neugierigen, für Ideen offenen, verantwortungsvollen und vor allem zu sehr freundlichen und anderen Menschen zugewandten Zeitgenossen. – Oder anders ausgedrückt: Schlechte Menschen tragen keine Latzhosen!

Meet the Makers

Wer Ede und die anderen Maker des FabLabs Hamm kennenlernen will, kann dies am besten am regelmäßig stattfindenden FabFriday, an jedem feiertagsfreien **Freitag ab 16:00 Uhr in den Räumlichkeiten in der Banningstraße 15**, tun. Als „Empfangsdame“ des FabLabs Hamm macht Ede dort schon von Anbeginn eine gute Figur! – Seine sympathische Art nahm schon so manchen gefangen und versicherte jeden auf diese Weise: „Du bist hier richtig! – Willkommen inmitten der Hammer Maker-Szene!“



Neu! Besichtigung mit der VR-Brille

www.beta.immo
Ihr Immobilienpartner

Es ist gut zu ahnen, dass eine Immobilie wertvoll ist. Besser ist es aber, das genau zu wissen!

Ob Umzug, Scheidung oder Erbfall: Wir helfen gern und finden mit Ihnen die ideale Lösung für Ihre Immobilie!

Bewertung - Vermietung - Verkauf

Diskret, seriös und mit jahrzehntelanger Erfahrung.

beta IMMOBILIEN

GmbH & Co. KG

Oststraße 36

59065 Hamm

Fon: 02381/9144330

www.beta-immobilien.com

Kayser Cobet
Patentanwälte

Marken | Patente | Designs

Der Wert einer Idee liegt in ihrer Umsetzung
Thomas Follsen

Patentanwälte

Berlin: 030-43 66 24-33 | Hamm: 02381-97 24-777
www.patpoint.de | info@patpoint.de

Das Phänomen des Nicht-Machens

Wenn Weitermachen gefährlich wird

von Gerd Heistermann



Foto: © Adobe Stock - BillionPhotos.com

Die Klimakrise erinnert uns daran, dass man jedes noch so gute Prinzip so weit treiben kann bis es verkehrt wird. Der alte Goethe schrieb, dass dann aus „Vernunft Unsinn und aus Wohltat Plage“ wird. Doch diese Einsicht gefällt uns absolut nicht!

Wir denken ja logisch: Was erfolgreich war, richtig und gut, das kann doch nicht auf einmal ganz falsch sein! Alle unsere Mühen wären dann ja sinnlos, unsere Verdienste und Erfolge ebenfalls fatal. Also machen wir weiter bis zum bitteren Ende? Stur Heil weiterzumachen und durchzuhalten, darin waren wir Deutschen in der Geschichte richtig gut. Können wir rauskommen aus unserer Haut und es diesmal anders machen? Ich möchte dem auf die Spur kommen und verstehen, was uns so befangen macht, dass selbst die ehemalige Umweltministerin und aktuelle Bundeskanzlerin Angela Merkel einräumt, dass sie in Sachen Klimaschutz bisher nur „Pillepalle“ gemacht hat. Wer oder was steht da auf der Bremse?

Wieso soll gerade ich schuldig sein?

Viele Bürger fühlen sich irgendwie betrogen. Sie haben ihren Eltern geglaubt, den Lehrern und Vorgesetzten gehorcht, etwas gelernt und geleistet und ihre Steuern gezahlt, damit der Staat für Sicher-

heit sorgt und halbwegs berechenbare Lebensumstände. Damit haben sie doch alles richtig gemacht. Und jetzt sollen sie sich damit schuldig gemacht haben am Weltklima? Warum sollen unsere Leistungsträger auf einmal die größten Umweltsünder sein? Das starke Deutschland ein führender Klimakiller? So etwas gesagt zu bekommen, brüskiert. Und jetzt sollen sie auch noch aufs Autofahren, Fleischessen und Urlaubmachen verzichten und damit auf alles, was ihnen Spass gemacht hat? Nur damit die Ökos ein gutes Gefühl haben?

Greta Thunberg ist eine Zumutung, die viele kaum ertragen können. Deshalb lästern sie, denunzieren und diskreditieren Person und Thema in allen Tonlagen immer schriller und gereizter. Greta und die Friday for Future-Jugendlichen haben gehört, was die Klimawissenschaftler seit langem sagen. Sie fühlen sich persönlich betroffen von den Folgen.

Deshalb nehmen sie unsere Politiker beim Wort, die zwar 1992 in Paris das 1. Klimaschutzabkommen beschlossen, es aber kaum umgesetzt haben. Seit Paris haben wir noch einmal die gleiche Menge CO2 emittiert wie im gesamten Zeitraum davor. Es ist die Generation der heutigen Entscheider, die die längste Friedenszeit, den höchsten Lebensstandard und die besten Bildungsmöglichkeiten der Geschichte erleben durfte, die nun aber ungern sprechen möchte über die Neben- und Spätfolgen ihres Handelns. Die Schüler appellieren deshalb an die Verantwortungsbereitschaft der Eliten, die Folgen ihres Handelns mit zu bedenken.

Was solange richtig war, wie kann das jetzt falsch sein?

Der Klimawandel erwischt viele auf dem falschen Fuß. Das Thema stellt vieles von dem auf den Kopf, was wir gelernt und gelebt haben! Angefangen bei der Bibel, die uns sagt: Macht euch die Erde untertan! – was wir mit großem Erfolg hingekriegt haben. Seitdem wir vor 10.000 Jahren sesshaft wurden, gibt es jemanden, der uns sagt, wo es lang geht. Seit der Industrialisierung wollen wir „höher, schneller, weiter“ kommen mit der Maximierung von Geld und Gütern. Sie sollen uns ein Leben ermöglichen, das frei, sicher und bequem ist, damit wir so leben können, wie wir es wirklich wollen.

„Es ist doch noch immer alles gut gegangen!“

Wir tragen einen grundsätzlichen Alltagsoptimismus in uns und sind davon überzeugt, „dass alles nicht so heiß gegessen wie es gekocht wird“ und „alles noch immer gut gegangen ist“. Wir haben nach bestem Wissen und Gewissen unseren Job gemacht. Warum sollte da auf einmal der Wurm drin sein? **Je mehr wir in etwas investiert haben, umso schwerer fällt uns das Umsteuern. Und wir haben viel investiert in unsere Leistungsgesellschaft.** Gerade die erfolgreichsten Macher können oft nicht raus aus ihrer Haut und erscheinen wie gefangen im „weiter so“. Sie sind durch ihren Erfolg ja am meisten belohnt worden und wir bewundern sie. Natürlich wollen sie beibehalten, was sich für sie bewährt hat. Ein Umdenken muss gerade ihnen am schwersten fallen. Ist das der Fluch des Erfolges?

Alles im Griff auf dem sinkenden Schiff

Noch geht doch alles. Der Alltag läuft wie gewohnt, der Spargel wächst und die Bäume sind grün. Gravierende Veränderungen wie das Artensterben gehen oft in kleinen Schritten vor sich, die wir kaum wahrnehmen. „Shifting baselines“ nennt man es, wenn wir nach und nach als normal empfinden, was frühere Generationen noch erschreckt hätte. Warum sollen wir da plötzlich umsteuern aus dem bloßen Verdacht heraus, dass es irgendwann anders kommen könnte? Unheil anzukündigen war bisher die Sache von Propheten, und die waren schon damals nicht sehr beliebt. Heute verwahren wir uns als aufgeklärte Skeptiker gegen die fatalen Prognosen, selbst wenn sie von der Wissenschaft kommen.

Auch die Medien halten den Ball flach

Wenn die Klimakrise wirklich so bedrohlich wäre, müssten die Zeitungen doch täglich auf der Titelseite darüber berichten. Würden



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Finanzierung „Maßgeschneidert“
Sie haben Ihre Immobilie gefunden, möchten Ihr Eigentum modernisieren oder planen ein Baugrundstück zu kaufen? Wir planen mit Ihnen gemeinsam ein Finanzierungskonzept, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und zu Ihnen passt.

Besuchen Sie uns in unserem Immobiliencenter – wir sind persönlich für Sie da:
Stefan Konik & Martin Switula

Hammer Straße 91 • 59075 Hamm
Telefon: 02381 794-203
info@sdk-bockum-hoevel.de
sdk-bockum-hoevel.de/immobilien

SPADAKA Immobilien

BERATUNG
VERMARKTUNG
WERTERMITTLUNG
FINANZIERUNG



Die TK ist im Ruhrgebiet für euch da

TK-Firmenkundenservice für Startups und Unternehmen im Wachstum

Beratung in der Gründungsphase • Wachstumsphase
Unterstützung bei der Einstellung von Mitarbeitern/innen
TK-Welcome Service
Workshops zum Thema „Diversity“

ANSPRECHPARTNER FÜR EUCH:

Timo Reineke
Projektleiter Start-up Ruhrgebiet
timo.reineke@tk.de

Marcus Suhr
Privat- und Firmenkundenberater
marcus.suhr@tk.de

uns die Verantwortungsträger mit ihrem Weitblick nicht täglich eindringlich warnen, weil sie es gut meinen mit uns? Auch würden sie selbst mit gutem Beispiel vorangehen und schon längst nicht mehr fliegen oder ein fettes Auto fahren. Wenn die Eliten und die Medien den Ball flach halten, warum soll ausgerechnet ich mir dann einen Kopf darüber machen?

Will ich das wirklich alles so genau wissen?

Schnell gilt als Spielverderber und Miesmacher, wer in geselliger Runde die Klimakrise ansprechen will. Ein Chefredakteur der ZEIT nennt sie die „vermutlich größte Bedrohung, der die Menschheit jemals ausgesetzt war“. Unsicher macht uns auch das Wissen, dass wir nie so ökologisch sein und soviel tun können, dass es wirklich ausreichend ist. Werden wir jemals die positiven Auswirkungen unseres Tuns erleben? Da ist es verführerisch, die anderen anzuprangern, um sich selbst zu entlasten. Oder auf Durchzug zu schalten, um sich nicht schlecht oder hilflos fühlen zu müssen.

War denn so falsch, was uns alle vorangebracht hat?

Nun werden wir als Komplizen zur Verantwortung gezogen für die Klimakrise und damit ausgerechnet für das, was uns so stolz gemacht hat: unsere beruflichen und wirtschaftlichen Erfolge. Und mit dem, was uns bislang ziemlich gut gefällt: ein schönes Haus, ein ordentliches Auto, schicke Kleidung und gerne mal ein kleiner Urlaub zwischendurch. Jede Einschränkung empfinden wir als Mißachtung unserer Leistung oder gar als Unterdrückung, gegen die wir rebellieren müssen. Die Kritiker unserer Gesellschaft kommen uns dann fast wie Nestbeschmutzer vor.

Wohlstand und Wachstum sind alternativlos

Nach dem Weltkrieg wollten unsere Eltern auf Nummer sicher gehen, nachdem ihre Opferbereitschaft und ihr Idealismus so mißbraucht worden waren. Viele Menschen hatten Hab und Gut und Heimat verloren. „Wer Visionen hat, soll zum Arzt gehen“, war nicht nur die Devise von Helmut Schmidt. Persönliche „Befindlichkeiten“ waren ebenso verpönt wie „die Flinte ins Korn“ zu werfen. Also immer durchhalten, weitermachen und vorankommen. Die Wirtschaft muss wachsen! Das ist alternativlos, haben wir oft genug gehört. Wenn wir fleißig genug arbeiten, dann brauchen wir uns doch keine Sorgen machen, oder?

Wir rennen vor den Krisen davon

Mit der Aufklärung hat sich unser Verhältnis zur Natur gewandelt. Der heilige Hain wurde zum Holz degradiert und keiner hatte mehr Angst, den Donnergott zu erzürnen, wenn er einen Blitzableiter baute. Irgendwann zählte nur noch der Materialwert der einst göttlichen Schöpfung. Von der Mitwelt wurde sie zur Umwelt, zum Objekt für uns. „Take, make, waste“ heisst seitdem die Devise. Doch neuerdings holen uns zunehmend die Nebenfolgen dieses Nehmens, Machens und Vermüllens ein und machen uns immer mehr zu schaffen.

Wenn wir es nicht tun, machen es andere

Auch wissen wir theoretisch, dass es auf einem begrenzten Planeten kein ewiges Wachstum geben kann. Wer aber als Erster aufhört, der schneidet sich ins eigene Fleisch, wenn die anderen weitermachen. Mit der Folge, dass jede Firma, jedes Land weiterhin rausholt, was rauszuholen ist. Den Gewinn gibt es jetzt! Der Schaden kommt später und verteilt sich auf viele Menschen in vielen Gegenden der Erde. Damit ist mein Interesse grundsätzlich wichtiger als der Wert einer bewohnbaren Erde für alle. Beim Interesse geht es ums Haben wollen; einen Wert lassen wir uns dagegen auch schon mal etwas kosten. Haben wir überhaupt noch etwas Wertvolles, was wir uns etwas kosten lassen würden und für das wir einstehen wollen?

Viele Menschen fühlen sich heute wie auf rutschenden Abhängen, auf denen sie immer mehr rackern müssen, um überhaupt den Stand zu halten. Wer stehen bleibt und keine „Schüppe“ mehr drauflegen kann, der rutscht zurück.

Schlimmstenfalls bis in Hartz IV. Inzwischen ist es die Angst, die uns antreibt, denn wir spüren, dass unsere Gesellschaft sich nur stabil erhalten kann, wenn sie stetig schneller, produktiver und innovativer wird. Nur noch Träumer wollen die Welt besser machen; allen anderen geht es darum, die ökonomische Krise zu vermeiden. Dafür nehmen wir die ökologische Krise in Kauf. Wir sind in die Defensive geraten und stecken im Dilemma fest.

Als Drittes kommt noch der Zeitfaktor hinzu. Wie viele Freiheiten werden wir uns noch erlauben können, bis es wirklich ernst wird? Bis der Staat den realen Klimanotstand ausrufen muss, weil uns das Wetter aus dem Ruder läuft und uns immer mehr Angst und Stress macht? „Freiheit hat neuerdings ein Verfallsdatum“, schreibt ZEIT-Chefredakteur Bernd Ulrich, der unsere Freiheit weniger durch ideologische Auffassungen gefährdet sieht als durch klimapolitische Unterlassungen.

Dabei ist es bei uns noch erträglich. Oder?

Kurze Entwarnung: „Für Europa sind die Folgen des Klimawandels vergleichsweise harmlos“, schreiben der Politikwissenschaftler Claus Leggewie und der Kultur- und Sozialpsychologe Harald Welzer in: „Das Ende der Welt, wie wir sie kannten“. Das kann uns beruhigen. Während man im Norden vom Weinanbau träumt, werden die Länder rund ums Mittelmeer unter Dürre und Wassermangel leiden. In Afrika wird das Klima unerträglich heiß werden und die Böden weiter erodieren. Mit der Folge, dass sich zig Millionen Menschen auf den Weg nach Norden machen werden, um überleben zu können. Wie werden wir damit umgehen?

Wann fangen wir wirklich an?

Je länger wir damit warten, umso schwieriger und teurer wird das Umsteuern. „Schmerz? Ja, sofort!“ sagt der Coach Jens Corssen, denn Unangenehmes aufzuschieben lässt es nur weiter anwachsen. Deshalb macht es Sinn, die Folgekosten unseres Wirtschaftens schon jetzt in die

Produktion miteinzurechnen, wie es bereits die Rückversicherungsgesellschaften tun. Doch wenn wir das in Europa alleine machen, sind wir nicht mehr konkurrenzfähig und gefährden damit Steuereinnahmen, Sozialleistungen und Arbeitsplätze. Unsere Wirtschaft ist wie ein Fahrrad – wenn man anhält, fällt man um. Also rackern wir immer weiter... bis wir dann selber erschöpft runterfallen?

Irgendwie spielt das Leben offenbar gerade Ping-Pong mit uns. Jeder reagiert aus seiner Perspektive und blendet die anderen Perspektiven aus. Alle wollen vorankommen, ziehen aber in verschiedene Richtungen und paralysieren sich damit gegenseitig.

Manche sehnen sich nach einem Machtwort zurück. In dieser Situation müssen sich viele ablenken. Ist jetzt nicht die letzte Gelegenheit, ein richtig fettes Auto zu fahren? Weit weg in den Urlaub zu fahren? Sich noch etwas zu gönnen? Warum sollten wir diese Gelegenheit nicht noch nutzen? Oder in virtuelle Welten abtauchen, die eindrucksvoller sind als jede Wirklichkeit? Da wird schon jede Menge vorbereitet für die Menschen, die durch die Digitalisierung arbeitslos werden. Vollversorgt und dauerverwöhnt werden wir in klimatisierten Zimmern auf dem Sofa sitzen und fremde Länder und schöne Frauen/Männer lustvoller genießen als jemals zuvor...

Dem Dilemma entkommen

Wir haben auf das grenzenlose Wachstum von Geld und Gütern gesetzt. Aber die Bäume werden nicht in den Himmel wachsen. Stellen Sie sich vor, es könnte einen positiven Gegenwert geben zur Maximierung des Materiellen, zum quantitativen Wachstum! **Lassen Sie ihrer Phantasie Flügel wachsen! Malen Sie sich aus, was sich gut anfühlt. Gönnen Sie sich das einfach jetzt vor Weihnachten, ok?**

“

”

Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich.

– Vordenker, Charles Eisenstein

Wäre das eine Welt mit sinnvoller Arbeit, Entdeckerfreude und Gestaltungslust? Mit mehr Schönheit, mehr Freude, mehr Verbundenheit, mehr Liebe und mehr Lebendigkeit? Diese Lebensqualitäten entstehen nicht aus Angst und unter Druck, sondern nur, wenn uns etwas am Herzen liegt. Und sie wachsen und vermehren sogar, wenn wir sie verschenken....



Hamm:
elephantastisch!

**Verkaufsoffener Sonntag
am 15. Dezember**



**Weihnachtsmarkt
Hamm
25.11. - 22.12.2019**

Wir verzaubern Sie ...

Vorweihnachtliches Einkaufsvergnügen
in der gesamten City - mit Sparkassen-Eiszauber



Veranstalter: Stadtmarketing Hamm GmbH
Foto: © Thorsten Hübner, © Rawpixel - Fotolia.com

Die größte Waffe ist sein Herz

Über den Straßenmusiker Ingmar Riechert und ein Leben als Gradwanderung

von Gerd Heistermann



Foto: © lititz/jah-ra-sus-al-nuit.de/

Er bezeichnet sich selbst als DropOut und Straßenmusiker, als Singer und Songwriter, der 42jährige Ingmar Riechert. Viele kennen ihn aus der Fußgängerzone in Hamm, wo er an Markttagen zur Gitarre greift und seine Lieder singt, die uns nachdenklich machen sollen. Sich selbst sieht er als einen „Krieger des Lichts“, so wie ihn die Gruppe Silbermond besingt: „Und er kennt seine Grenzen und geht trotzdem zu weit.“

Ingmar Riechert ist in Welver und Soest zur Schule gegangen und hat zehn Jahre in Bielefeld gelebt, bevor er wieder zurückkam. Er bekennt, dass er in seinem Leben immer wieder abgestürzt ist. Er wurde zum Junkie „mit allem drum und dran“, wie er sagt. Inzwischen habe er seine Berufung als Musiker gefunden. Er weiß um die Versuchungen, denen man schnell erliegen kann, wenn man etwas zu neugierig ist. Riechert ist neugierig auf das Leben und kennt all seine Facetten, auch die fatalen, die draußen und in uns selbst zu finden sind.

Ein Leben als Gradwanderung

Kann so ein Drahtseilakt eigentlich gelingen? Ein Leben zu führen, wie es die Gesellschaft von uns erwartet, emsig, produktiv und nützlich, ist dem Hammer Musiker eindeutig zu fade. Es reizt ihn offenbar, auszuprobieren, wie weit man zu weit gehen kann. Das ist leichtsinnig, macht aber das Leben intensiv. Unterm Damoklesschwert, dass ja nur an einem seidenem Faden hängt, lernt man tanzen, schrieb der Philosoph Nietzsche einmal. Ist das cool? Oder gar skrupellos? Als

durchaus mutwillig erscheint mir der 42jährige ehemalige Gymnasiast, Philosophiestudent, gelernter Landschaftsgärtner und Musiker mit weit über 100 selbstgeschriebenen Liedern.

„Ich war ein schlimmer Typ“

Auf seiner Homepage stellt sich Riechert mit seinem geheimnisvoll klingendem Künstlernamen „Jah-Ra Sus Al-Nuit“ vor. Die Erläuterungen sind eher verwirrend und kommen mir befremdlich vor. Die Besucher werden mit den Worten begrüßt: „Herzlich willkommen, liebe und böse Gäste!“ Böse sei auch er gewesen, gibt Riechert zu:

„Ich war Raser, Suchtkranker, beschaffungskriminell und sogar mal rechtsorientiert.“

Psychosen und Depressionen habe er auch durchgemacht. Doch da sei er lange raus. Inzwischen sei er dankbarer geworden: „Es ist doch keine Selbstverständlichkeit, zu Essen zu haben! Und Hilfen zu bekommen.“

Ihm sei bewusst geworden, dass wir in uns immer die beiden Möglichkeiten haben zum Guten und zum Schlechten. Weil wir frei wählen können, müssen wir die Verantwortung für uns übernehmen und uns entscheiden.

„Ego-Trip als Kult“

Mit seinen Liedern tritt Riechert jeden Monat im Café „Mittendrin“ in der Ritterstraße auf, wo Behinderte, Wohnungslose und Bedürftige Hilfe und Unterhaltung finden können. Er appelliert mit seinen Liedern an unsere Hilfsbereitschaft „Wenn ein Mensch getreten wird: Dann tritt für ihn ein!“ Und er prangert auch an mit seiner rauhen Bluesstimme: „Jeder sagt, der andere sei schuld: Generation X = Egotrip als Kult!“

Beim Projekt „Sehnsuchtsorte“ von Klaus Harkenbusch war Riechert zu Gast. Und Lieder hat er auch über die Sehnsucht, einfach mal ans Meer zu fahren. **Und fordert uns auf: „Lebt, liebt, lacht!“ und beschreibt wie es ist, auf dem Seil und durchs Leben zu tanzen.**

Wohl am häufigsten ist Riechert in der Hammer Fußgängerzone zu hören, wenn dort Markt ist. Und manchmal besingt er dort auch die Liebe, die ins Herz fällt „ganz leicht und ungefragt“. Allen, die es hören, gibt er damit den kleinen Impuls, auch unser Leben ein wenig mehr zum Abenteuer werden zu lassen ...

Wer ist Jah-Ra Sus Al-Nuit?

Jah oder Jahwe: Guter Kollege, bei mir Verbündeter der schamanistischen Art über das grüne Gold, hilft mir nach wie vor bei drei Diagnosen, unter anderem Depression und chronische Rückenschmerzen.

Ra: Der ist dann schon etwas heftiger unterwegs, der Anspruch dieses Götternamen half mir mit einigen anderen Techniken (z.B. + Kundalini) in einer Nacht in Bielefeld vor über 10 Jahren meinen Heroinkonsum zu beenden.

Al: Erste Silbe von Allah. Islam ohne Antisemitismus ist der einzig wahre Koran! Die jüdische Mystik ist ein Schatz.

Nuit: Ja, ich weiß, über Crowley und Co lässt sich streiten, sie war eine nette und nützliche Partnerin für Sexualmagie ... (Sternengöttin).



Rullko®
Vom Ruhrpott in die Welt!

Edelkaffee aus Familientradition
seit 1923

www.rullkokaffee.de



MACHER
MAGAZIN

**KEINE AUSGABE
MEHR VERPASSEN!**

Lade dir jetzt kostenlos das
E-Paper herunter:



machermagazin.de/newsletter/

Die Bedeutung unabhängiger Beratungsstellen

Warum es eine anonyme Anlaufstelle für die Opfer sexueller Gewalt auch in Hamm geben muss

von Gerd Heistermann



Foto: © Adobe Stock, Photographsee.eu

Es gibt Formen sexueller Gewalt, von denen die Öffentlichkeit so gut wie nichts weiß. Und wenn sie davon erführe, würde sie es kaum glauben können, weil es zu furchtbar wäre.

Auf einem Infoportal (www.infoportal-rg.de) heißt es zur sog. rituellen Gewalt: „Wer in einer dicht besiedelten Großstadt lebt, möchte nicht beim Abendessen daran denken, dass in der eigenen Straße eines der Kinder, die morgens an der Bushaltestelle auf den Schulbus warten, sexualisierte Gewalt erlebt. Die Vorstellung, dass sich Erwachsene auch noch zusammentun, um gemeinsam und sorgfältig geplant und inszeniert Gewalt auszuüben, ist vielen Menschen unerträglich.“*1

Politik und Medien scheuen sich, dass Thema aufzugreifen, denn es könnte das Vertrauen in die Institutionen untergraben, die uns schützen sollen.

Es ist ausgerechnet das Verdienst der katholischen Kirche im Bistum Münster, dass zumindest eine Fachöffentlichkeit von dieser besonderen Form von Gewalt erfährt. Die ehemalige Leiterin der Fachstelle für Sekten und Weltanschauungsfragen, Brigitte Hahn, hat die Fachtagungen dazu bislang organisiert, die letzte war im Mai. Rund 140 Therapeuten, Fachleute aus Medizin und Strafverfolgung erfuhren dort mehr über die, so der Titel: „Facetten sexueller und ritualisierter Gewalt“.

Was dort immer wieder und seit Jahren von Fachleuten und ehemaligen Betroffenen berichtet wird, macht so betroffen, dass man nur noch schreien oder weinen möchte. Die Tätergruppen agieren im Verborgenen und haben sich oft zu Sekten formiert. Mit kruden Ideologien rechtfertigen sie die systematische Anwendung von Gewalt. Das Univer-

sitätsklinikum Hamburg-Eppendorf stellte in Münster dazu eine Studie vor, für die es über 160 Betroffene und 170 Fachkräfte befragt hatte:

„95 Prozent der Opfer sind demnach weiblich. Der Beginn der Gewalt setzte im Schnitt im dritten Lebensjahr ein. Zu den erlebten Gewaltformen gehören Vergewaltigungen, Nahtod-Erfahrungen, körperliche Folter, psychische Bedrohungen, Isolation, Pornografie und Zwangsprostitution. Die Täter kommen aus den Herkunftsfamilien, sind Verwandte, gehören satanistischen, religiösen und faschistischen Gruppierungen an und befinden sich im Dunkelfeld von Kinderpornografie und Kinderhandel.“*2

Vorfälle wie der jahrelange massenhafte Missbrauch in Lügde, der viele Jahre unentdeckt blieb und wo immer wieder Beweismittel verschwanden, sind für die Teilnehmer der Tagung kein Zufall. Auch der sog. „Justizfehler“ im Fall des Kinderporno-Rings in Bergisch-Gladbach, wo ein Verdächtiger monatelang auf freiem Fuß geblieben ist, lässt auf rituelle Gewalt schließen. Die beiden Fälle sind „nur die Spitze eines Eisbergs“, sagen Landtagsabgeordnete in Düsseldorf, die jetzt einen Arbeitskreis gebildet haben, um auf die „zunehmende Gewalt gegen Kinder“*3 mit wahrscheinlich härteren Strafen zu reagieren.

Die rituelle Gewalt geht über den privaten Bereich der Beteiligten weit hinaus und wirkt bis in die Behörden hinein. Die Täter sichern sich ab, indem sie Mitarbeiter von Kitas, Jugendhilfe, Polizei, Justiz und Verwaltung, die ihnen vor Ort gefährlich werden könnten, zu Komplizen machen. Sie gehen dabei vor wie im Spionagethriller, berichten die Experten. Einzelne Täter werden dabei wie Agenten auf die Zielperson angesetzt, um deren Vertrauen zu gewinnen. Wenn das gelungen ist, wird irgendwann in ihrer Anwesenheit ein an-

Fit im Büro

So erreicht man 5000 Schritte – auch im Büro

von Thomas Johannpeter



Nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation helfen bereits 5000 Schritte täglich um die Lebenserwartung zu steigern und das Risiko zu senken an Krankheiten wie Diabetes, Depressionen oder Krebs zu erkranken. Wir haben zahlreiche Tipps und Übungen.

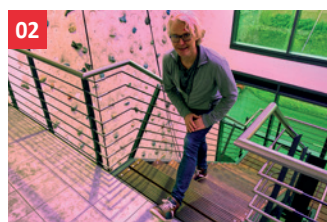
Tipp 1: Nutze den Weg zur Arbeit – Einer der bekanntesten Tipps ist es, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Nun ist das besonders in der kommenden Winterzeit und als Pendler nicht für jeden empfehlenswert. Dennoch können wir unsere Schritte erhöhen indem wir bei einer Fahrt mit U-Bahn oder Bus eine Station später ein- oder früher aussteigen. Wer mit dem Auto fährt, kann bewusst etwas weiter abseits parken um sich einen kurzen Morgenspaziergang zum Büro zu erlauben.

Tipp 2: Gehe, wann immer du gehen kannst – Was anfangs recht banal klingt, wird schnell eindeutig: Integriere das Gehen in deine verschiedenen Tätigkeiten im Büro mit ein. Telefonate müssen nicht im Sitzen geführt werden und auch Meetings im Team oder mit Partnern können bei einem Spaziergang durchgeführt werden. Entwickelst du erst einmal feste Rituale wirst du schnell merken, dass ohne die Bewegung etwas fehlt.

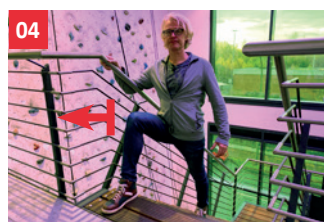
Tipp 3: Das Glücksspiel-Prinzip – Viele Glücksspiele basieren auf dem Fakt, dass unser Gehirn auf größer werdende Zahlen mit einer positiven Hormonausschüttung reagiert. Diesen Fakt sollten wir für unsere Gesundheit nutzen. Installiere einen Schrittzähler für dein Handy oder kaufe dir eine Armbanduhr um dich zusätzlich zu motivieren und bis zu über 5000 Schritte zu erreichen.

Tipp 4: Schlag den Chef – Spielt die Motivation eine große Rolle, lohnt es sich gemeinsam mit dem Arbeitskollegen, als Abteilung oder im gesamten Unternehmen feste Abläufe und Challenges zu integrieren. Das aktivita führte bereits mit zahlreichen Unternehmen eine „Schlag den Chef“-Aktion durch. Mitarbeiter und Führungskräfte wurden mit Schrittzählern ausgestattet. Ziel der Mitarbeiter war es, mehr Schritte als die Führungskraft zu erreichen. Die so erzeugte spielerische Konkurrenz sorgte für eine stark erhöhte Schrittzahl im Unternehmen.

Übung 1: Nutze die Treppe. Die Blicke des Aufzuges sind verführerisch, doch die Treppe ist so viel schöner. Denn jede Treppenstufe verlängert dein Leben um ein bis zwei Sekunden und trainiert den Kreislauf, die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn.



Übung 2: Stretch für die hintere Oberschenkelmuskulatur. Stelle ein Bein nach oben. Strecke das Knie, beuge dich nach vorne und leicht in die Streckung. Gehe ca. 30 Sekunden auf jeder Seite mit dem Oberkörper leicht vor und zurück.



Übung 4: Hüftbeugemuskulatur. Gehe in den langen Ausfallschritt, strecke das Becken nach vorne und spanne dabei den Po an bis du eine Spannung im Becken spürst. Halte diese Position 20-30 Sekunden.



Übung 3: Sprunggelenke und Waden. Mit dem ersten Drittel der Schuhe an die Treppenkante stellen. Bewege die Fersen langsam hoch und runter. Halte die Fersen unten für einen Moment. Wiederhole dies einige Male.



Übung 5: Rückenstrecker. Halte dich am Geländer fest, stelle dich breitbeinig hin und gehe mit dem Rücken in eine Rundung. Schau durch die Beine leicht nach hinten. Halte diese Übung 20-30 Sekunden.

Diplom Sportwissenschaftler **Thomas Johannpeter** ist Präventionsreferent, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Inhaber des aktivita in Hamm. Gemeinsam mit seinem Team schafft er praktische Gesundheitslösungen für Unternehmen.

@ www.aktivita.com



Tickets ab sofort – vollewucht.de



vs.



30. Dezember 2019
19:00 Uhr

Westfalenhalle Dortmund

Volle Wucht für Oskar

Handball in NRW



Folge uns auf

Facebook

Instagram

Spielplan 2019/20 Rückrunde

Do. 26.12.	17:00 Uhr	ASV Hamm-Westf.	SSG BBM Bietigheim
So. 02.02.	17:00 Uhr	HC Elbflorenz 2006	ASV Hamm-Westf.
Sa. 08.02.	19:15 Uhr	ASV Hamm-Westf.	HSG Konstanz
Fr. 14.02.	19:15 Uhr	ASV Hamm-Westf.	HSV Hamburg
Sa. 22.02.	19:00 Uhr	TV Emsdetten	ASV Hamm-Westf.
Fr. 28.02.	19:15 Uhr	ASV Hamm-Westf.	ThSV Eisenach
Fr. 06.03.	19:30 Uhr	VfL Lübeck-Schwartau	ASV Hamm-Westf.
Sa. 14.03.	19:15 Uhr	ASV Hamm-Westf.	TUSEM Essen
So. 22.03.	17:00 Uhr	DJK Rimpf Wölfe	ASV Hamm-Westf.
Sa. 28.03.	19:15 Uhr	ASV Hamm-Westf.	HSC 2000 Coburg
Fr. 03.04.	19:00 Uhr	EHV Aue	ASV Hamm-Westf.
Do. 09.04.	19:15 Uhr	ASV Hamm-Westf.	TuS Ferndorf
Sa. 25.04.	19:00 Uhr	HSG Krefeld	ASV Hamm-Westf.
Sa. 02.05.	19:15 Uhr	ASV Hamm-Westf.	TuS N-Lübbecke
Fr. 08.05.	19:30 Uhr	TSV Bayer Dormagen	ASV Hamm-Westf.
Sa. 16.05.	18:00 Uhr	ASV Hamm-Westf.	TV 05/07 Hüttenberg
Sa. 23.05.	18:00 Uhr	VfL Gummersbach	ASV Hamm-Westf.

Kartenvorverkaufsstellen:

Eventim | Westfälischer Anzeiger

Verkehrsverein Hamm e.V. Insel

TicketCorner | ASV Geschäftsstelle

oder im Internet: www.asv-hamm-westfalen.de



WESTPRESS
arena



WESTPRESS



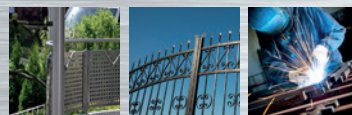
DENNINGHAUS
SPEDITION + LOGISTIK
WIR SUCHEN UND STELLEN EIN!
Ausbildung ab 2020 (m/w/d) zum/zur:

- Berufskraftfahrer
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kraftfahrzeugmechatroniker
- Kaufmann für Speditions- und Logistikdienstleistung

Aktuelle Stellenangebote (m/w/d):

- Berufskraftfahrer
- Kraftfahrzeugmechatroniker

Weitere Informationen unter:
www.denninghaus.com/jobs


AK Design
 Edelstahl · Stahl · Beratung · Planung · Ausführung
Metallbau
Lust auf Veränderung?
WIR SUCHEN DICH:
Metallbauer/Schlosser (m/w/d)
Das erwartet DICH:

- ✓ Wir bieten Dir einen unbefristeten Arbeitsplatz in einem wirtschaftlich gesunden Unternehmen
- ✓ Bezahlung nach Tarif
- ✓ Geregelte Arbeitszeiten
- ✓ Du wirst jeden Abend zu Hause sein
- ✓ Dein Wochenende beginnt i.d.Regel bereits Freitagnachmittags

Bei Interesse einfach und unverbindlich anrufen oder sende uns Deine Bewerbung direkt per Post oder Email zu.

Ansprechpartner: Herr Alexander Klassen

Adresse: Im Sundern 65, 59075 Hamm

Telefon.: 02381/4946541

E- Mail: info@akdesign-hamm.de

Inhaber: Herr Alexander Klassen

WWW.AKDESIGN-HAMM.DE

Werde mehr als Banker.

Weitere Infos unter:
dovoba.de/karrierestart

Jeder Mensch hat etwas,
 das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank


Ihre Volksbank in Dortmund, Hamm,
 Unna, Schwerte und Castrop-Rauxel

wilke : MEDIENGRUPPE
Wir suchen die Macher von morgen!

Für das Ausbildungsjahr 2019:

- **Mediengestalter/-in Digital u. Print**
- **Medientechnologe/-in Druck**

Weitere Informationen finden Sie unter
www.wilke-mediengruppe.de/de/jobs/

Wilke Mediengruppe GmbH

Ansprechpartner: Herr Martin Florissen
 Oberallener Weg 1
 59069 Hamm
bewerbung@wilke-mediengruppe.de



REIMEDIA®

DEVELOPMENT & PUBLISHING SINCE 1998

Oststr. 36 • 59065 Hamm • www.reimedia.de
Tel. (0 23 81) 48 01 70 • Mail: info@reimedia.de



Wir suchen zum 01.08.2020

Auszubildende/n (m/w/d) zur/zum

Mediengestalter/in – Digital & Print

Details findest Du unter: www.reimedia.de/jobs



Weitersagen!

**Wir suchen engagierte pädagogische
und pflegerische Fachkräfte!**

Die vier Wohnhäuser des Wittekindshofs in Hamm
eröffnen Chancen für Kinder, junge Erwachsene und
Erwachsene mit geistiger und mehrfacher Behinderung.
Für die Wohnangebote suchen wir laufend engagierte
pädagogische und pflegerische Fachkräfte.

Jetzt bewerben:

bewerbung@wittekindshof.de oder Wittekindshof –
Diakonische Stiftung für Menschen mit Behinderungen
Geschäftsbereich X | Ritterstraße 28 | 59065 Hamm

Für weitere Fragen steht Ihnen gerne Herr Stefan Teschlade
unter Telefon (02381) 307 47-10 zur Verfügung.
Beratung auch über WhatsApp:  (0173) 529 77 26

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.wittekindshof.de/jobs.



Foto: Jaqueline Patzer

Digitalisierungsexperten

SEIT ÜBER 20 JAHREN

Vor über 20 Jahren gründete ich die REIMEDIA GmbH als eine der ersten Internetagenturen Deutschlands.

Als Entwickler der ersten Stunde programmieren wir seitdem webbasierte Individualsoftware auf Basis der aktuellsten Standards: Content-Management-Websites mit intelligentem Responsive-Design, Produktdatenbanken, E-Commerce-Systeme, Schnittstellen, CMS- und Shop-Plugins, umfassende ERP-Systeme uvm.

Unser erfahrenes Web-Developer-Team sichert im Rahmen unserer Service-Level-Agreements die Online-Geschäftsmodelle unserer Kunden redundant ab und sorgt für den zuverlässigen Betrieb ihres Online-Business.

In über 100 Projekten für Unternehmen unterschiedlicher Größen und Branchen, Behörden, Verbände und Agenturen haben wir im Auftrag oder als Outsourcing-Partner unsere Kompetenz bewiesen.

Was dürfen wir für Sie tun?

Thomas Reimann
Geschäftsführer Gesellschafter



REIMEDIA GmbH • Oststr. 36 • 59065 Hamm
Tel. +49 (0) 23 81 / 480 170 • Mail: info@reimedia.de
Fax +49 (0) 23 81 / 480 171 • Web: www.reimedia.de

Software

Web- & App Programmierung

Digitale Medien

Gestaltung & Produktion

Kommunikation

Öffentlichkeitsarbeit

Marketing

Google, Facebook & Co.

