

Mitgliederzeitung
für die hwg
Hertener
Wohnstätten
Genossenschaft

- › Thema eins: Und wenn uns alles zu viel wird?
- › Verein Hertener Oldie Singers
- › Kreuzwort-Preisrätsel
- › Ratgeber Baumarkt: Glatt gezogen
- › Mitgliederportrait
- › Zusammenleben: Muss ich besser werden ...
- › Industriekultur: Haldenbaden
- › Editorial

hwg
Hertener Wohnstätten Genossenschaft eG

»»» hallo: wie gehts?

68





UND WENN UNS ALLES ZU VIEL WIRD?

ES WIRD IMMER INTENSIVER: DIE FÜLLE VON NACHRICHTEN JEDEN TAG, DIE MENGE AN INFORMATIONEN, DAUERND NEWS, LAUTSTARK, DIE EILMELDUNGEN, DIE VIELEN REELS, VIDEOS, WHATS-APP-MELDUNGEN, POSTINGS, TAG UND NACHT, IN DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN, MEIST DIGITALEN MEDIEN, AUF DEN VERSCHIEDENSTEN KANÄLEN, DIE SICH IN DEN LETZTEN JAHREN VERVIELFACHT HABEN.

WAS DAVON IST WAHR, WAS IST FAKE?
WAS MACHT DAS ALLES MIT UNS?



Es gibt nicht wenige Menschen, die gestresst sind von den vielen und negativen Nachrichten. Es wird ihnen einfach zu viel, schlimmstenfalls schlägt ihnen all das aufs Gemüt, oder sie werden gar depressiv. Manche verordnen sich ein „News-Detox“ oder eine „Digitalpause“. Man kann das verstehen. Und doch ist es aktuell auch wichtig, den Kontakt zum Geschehen in der Welt aufrechtzuerhalten. Oder nicht? Und wie bekommt man die Gratwanderung zwischen Selbstschutz und Weltoffenheit hin?

Negative News in der Wahrnehmung

Studien haben es gezeigt: Menschen reagieren auf negative Meldungen stärker als auf positive. 1000 Menschen aus 17 Ländern und damit kulturübergreifend, wurden von Wissenschaftlern der Universität Michigan analysiert, und das Ergebnis war eindeutig. Dieses Phänomen, negative Informationen stärker zu gewichten als positive, nennt man „Negativity Bias“, was so viel heißt wie Negativitätsverzerrung. Ob die Ursache dafür in der Evolution liegt – zum Beispiel höhere Überlebenschancen, wenn man wusste, dass der Urzeitkollege auf der Jagd von einem Raubtier gefressen wurde – oder eher kulturell begründet ist, weiß man nicht genau. Heute hat dieses Phänomen auf alle Fälle einen großen Einfluss darauf, welche Nachrichten Medien auswählen, welche Posts auf X, TikTok, Facebook & Co. geklickt werden. Wer mit Nachrichten Geld verdient, weiß also, was angeboten werden sollte. Der Trend, die Welt als negativen Ort darzustellen, ist Studien zufolge in den vergangenen Jahren immer deutlicher geworden.

Negatives für die Psyche

Das bedeutet also zum einen, wir sehen die Welt durch den Konsum zahlreicher negativer Nachrichten weniger optimistisch. Dazu ein Blick auf Körper und Psyche: Die

vielen Nachrichten halten den Sympathikus-Nerv, einen Teil des vegetativen Nervensystems, auf Trab. Dauerhaft. Alles was aufwühlt und verängstigt, kann zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führen. Cortisol kommt dann in die Blutbahn, schwächt das Immunsystem. Für die Psyche bedeutet starker News-Konsum Dauerstress. Es kann zu Angst, Gereiztheit und depressiven Verstimmungen kommen. Studien zu Krisen zeigen: Schon zwei bis vier Minuten lang negative Nachrichten zu konsumieren, kann einen messbaren Effekt haben. Sorgen macht den Wissenschaftlern das sogenannte „Doomscrolling“, das endlose Scrollen durch negative Nachrichten, die einen wütend, traurig und hilflos zurücklassen. Das hat unter Umständen schon Suchtcharakter. Besonders Menschen, die sich per Social Media informieren, berichten vermehrt über Anzeichen von Angst und Depressionen. Denn gerade Informationen auf sozialen Netzwerken prasseln meist recht ungefiltert auf die Nutzer ein – und das besonders emotional kommuniziert.

Wahrnehmung in den Griff bekommen?

Man kann sich total entziehen. News-Diät. Pause. Weg mit der Welt! Das kann ein Weg sein, der in Extremfällen wahrscheinlich sogar sinnvoll ist. Für jemanden, der trotzdem am Ball bleiben und das Weltgeschehen verfolgen möchte, ist das keine Option. Was also tun? In diesem Fall gilt ein alter Spruch: „Weniger ist mehr.“ Weniger und gezielt konsumieren. Sich die Quellen genau auswählen, die man nutzt. Es gibt auch Hilfsmittel: Da der meiste Newskonsum auf dem Smartphone erfolgt, kann man sich ein Smartphone-Schloss zulegen, das Handy wegschließen oder sich Ablenkung verschaffen. Vielleicht wird dem einen oder der anderen auch schlagartig klar, welch ein Zeitfresser die Scrollaktivitäten durch die verschiedenen Kanäle darstellen. Man gewinnt deutlich Zeit – für das Wesentliche. Der Stress wird reduziert. Im Schnitt konsumiert man weit über 60 News-Meldungen am Tag, das sind 90 Minuten und mehr. Es ist eine Überlegung wert, die eigene News-Zeit bewusster einzusetzen und sich mit Themen eher in der Tiefe statt in der Breite zu beschäftigen: eine wissenschaftliche Dokumentation schauen oder ein gutes Dossier in einer Zeitung lesen – gedruckt, nicht online. Übrigens: Manche NachrichtenmacherInnen – die seriösen zumeist – unterstützen einen „gesünderen“ Nachrichtenkonsum. „Konstruktiver Journalismus“ heißt der Ansatz: Sauber recherchierte Nachrichten, ausgewogene Argumentation, das Angebot von Lösungsvorschlägen – all das gehört dazu.

Die Effekte

Weniger Stress, mehr Zeit! Und Zurückgewinn eigener Denkaktivitäten, denn der Verarbeitungsdruck des Newsgewitters entfällt. Es werden Kapazitäten frei! Mehr ungestörte Zeit für mehr Konzentration und tatsächlich auch

für mehr Kreativität, so die Wissenschaftler. Für mehr eigene Ideen. Wichtig beim News-Konsum ist das eigene Nachdenken, das ist zwar anstrengend, aber wertvoll. Offensichtlich hat der bewusste Umgang mit Nachrichten einen nachhaltigen Effekt und löst eine Kettenreaktion aus. Denn er fördert mehr Eigenaktivität und die extremen Empfindungen, die News auslösen, weichen weniger von

WAS BEREITS ETWAS HELFEN KANN:

- ...❖ weniger und gezielt konsumieren
- ...❖ Handy zeitweise wegschließen
- ...❖ sich Ablenkung verschaffen
- ...❖ Zeitung lesen – gedruckt, nicht online
- ...❖ sauber recherchierte Nachrichten lesen statt schnelle Schlagzeilen
- ...❖ selber nachdenken
- ...❖ kleine Schritte tun, um sein Verhalten zu verändern

einer realistischen Einschätzung ab. Denn wer einseitig negative Nachrichten konsumiert, empfindet die Welt in unrealistischer Weise negativ. Negativer, als sie in Wirklichkeit ist. Hilflosigkeitsempfinden weicht im günstigsten Fall einem Zuversichtsgedanken – die wichtigste Grundlage für Aktivität und Handeln.

Ein philosophischer Exkurs

„Emotionale Gleichgewichtsstörung“ lautet der Titel eines kleinen Buches, das der aus dem WDR bekannte Philosoph Jürgen Wiebicke verfasst hat. Er bezieht sich auf den emotionalen „Schwindel“, den die globalen Krisen und ihre Rezeption auslösen. Er sammelt viele philosophische Aussagen zusammen und kombiniert sie zu einer Botschaft: Jeder einzelne ist es, der verändernde Kraft aufbringen kann. Er appelliert an die Zuversicht als zukunftsgerichtete Energie, und sieht auch die Notwendigkeit, zu lernen, mit der Endlosigkeit von Reizen umzugehen. Der Autor: „Wenn Angst und Mutlosigkeit regieren, sind es die kleinen Schritte, die zunächst eingeübt werden müssen, um allmählich wieder nach vorn zu kommen. Sie sind es, die die nächsten Schritte nach sich ziehen und die Zuversicht wieder wachsen lassen, dass es doch immer Alternativen zum Bestehenden gibt.“ Eine wirklich empfehlenswerte Lektüre.



»OHNE MUSIK WÄRE DAS LEBEN EIN IRRTUM.«

Sagt nicht nur Friedrich Nietzsche.

Der Verein *Hertener Oldie Singers*



Eigentlich fing alles mit einer Hawaiigitarre an. Für sie wurde ein gesanglicher Partner gesucht. „Ulla, weißt Du nicht jemand?“ Das war die Frage eines Bekannten an Ulla Preuss. Ja, sie wusste jemanden. Aus dem Shanty-Chor ihres Mannes. Es passte, der kleine Klangkörper für polynesishe Lieder war geboren. Aber das Zweierdasein wurde den beiden Herren zu langweilig, und bald schon hieß es: „Ulla, Du musst auch kommen!“ Das tat sie, und die Gruppe von Musizierenden wurde immer größer. Sie trafen sich regelmäßig, probierten und probten, hatten gemeinsam viel Freude am Musizieren. Das war 1998. Irgendwer hörte sie dabei und bestärkte sie darin, mit ihrer Musik aufzutreten. Im Jahr 2000 war es dann so weit: Sie gaben sich den Namen „Hertener Oldie Singers“. Ein guter Name, denn sie selbst waren schon eher Oldies, zu ihrem Repertoire gehören Oldies, und ihre Zuhörer sind auch Oldies.

Noch genauer ihre Selbstdarstellung: „Ihre Pubertät haben sie lange hinter sich – wie die meisten ihrer Zuhörer auch. Doch wenn die Hertener Oldie Singers Schlager der 50er, 60er und 70er Jahre anstimmen, werden Mutti und Vati wieder jung.“ Und damit ist auch schon die Musikrichtung beschrieben, in der sie unterwegs sind: deutsche Schlager. Und: Sie liefern Erinnerungen, sie erwecken Erlebnisse aus Jugendtagen zum Leben, sie bescheren vielen Menschen Glücksgefühle aus früheren Zeiten.

Ulla Preuss singt zusammen mit dem Gitarristen Horst Ullmann, 82, aus Marl, und es begleitet sie noch der Keyboarder Egon Schmidt, 76, aus Recklinghausen. Und wenn man Ulla Preuss in ihren unterschiedlichen Auftrittsausfits so sieht, muss man sagen: Flott! Denn wir dürfen an dieser Stelle ihr Alter verraten. Sie wird in diesem Jahr 82! Es gibt kaum ein Seniorenheim in der Umgebung, in dem die Oldie Singers noch nicht aufgetreten sind. Man kann sie buchen zu runden (höheren) Geburtstagen, und sie bieten die Lieder, mit denen ältere Menschen durch ihre Kindheit und Jugend gegangen sind. Musik von Oldie zu Oldie – auf Augenhöhe – ein Konzept, das gut funktioniert. „Wir spielen Lieder von Freddy Quinn, den Amigos, Wolfgang Petry, Gerd Wendland, Tony Marshall oder Andrea Berg. Bei unseren Auftritten gehen wir mit dem Mikrofon durchs Publikum und lassen die Menschen mitsingen, sie sind meist textsicher und haben sehr viel Spaß dabei“, erzählt sie. Man merkt schnell, dass es bei den Einsätzen der Oldie Singers um viel mehr geht als um Livemusik.

„Wir machen den Menschen mit unseren musikalischen Besuchen viel Freude, es ist eine willkommene Abwechslung in ihrem Heimalltag, sie ziehen sich dafür extra schick an“, erzählt Ulla Preuss. Es ist für sie schön zu sehen, dass sie alten Menschen ein Lächeln aufs Gesicht zaubert, dass im Rollstuhl mitgewippt wird, dass zu Karneval oder zu den unterschiedlichen Sommerfesten getanzt wird und dass so manche/r singend und summend mit dem Rollator zurück aufs Zimmer schiebt. Nach einem ihrer Auftritte sprach sie eine Dame an: „Was haben Sie mit meiner Großmutter gemacht?“, fragte sie. „Sie singt alle Lieder mit, kann alle Texte, aber wer ich bin, das weiß sie nicht mehr.“ Musik als Momentglück für Demenzzranke.

Die Oldie Singers erleben, wie sie Menschen erreichen. Sie haben da überhaupt keine Berührungängste. Zum runden Geburtstag wünschte sich die Jubilarin, selbst ein Lied für ihre Gäste zu singen. Das hat Ulla Preuss mit ihr geübt, denn Gesang und Musik aufeinander abzustimmen, war nicht so ganz einfach. „Ich kenne Situationen von Gold-, Diamant- und sogar mal einer Eisernen Hochzeit. Wenn wir anfangen zu spielen, gehen die jungen Leute raus zum Rauchen.“ so Ulla Preuss. Dann stellt sie sich den Debatanten mit den Jungen und ermahnt: „Das müsst ihr jetzt einfach mal aushalten.“ Das Gemeinschaftserlebnis, das die Band bietet, möchte sie nicht missen. Ulla Preuss wird weiter singen, solange sie kann.

SIE ERREICHEN UNS AM TELEFON ODER GERNE AUCH PER E-MAIL:

Verena Awad (Zentrale)	1009-0	
Patrick Dornstrey (Mitgliederbetreuung)	1009-12	dornstrey@hwg-herten.de
Thomas Walberg (Buchhaltung)	1009-13	walberg@hwg-herten.de
Silke Schacknat (Büro Geschäftsleitung)	1009-15	schacknat@hwg-herten.de
Benjamin Ehrentaler (Vermietung, Abrechn.)	1009-16	ehrentaler@hwg-herten.de
Stefan Gruner (Soziale Beratung)	1009-17	gruner@hwg-herten.de
Joachim Ober (Technik/Reparaturen)	1009-18	ober@hwg-herten.de
Andrea Winter (Reparat., Mieterbetreuung)	1009-19	winter@hwg-herten.de
Désirée Langer (Reparat./hwg-Anteilsverw.) ...	1009-66	langer@hwg-herten.de

In dringenden Notfällen erreichen Sie uns natürlich auch außerhalb der Geschäftszeiten unter 089 250062025 rund um die Uhr.

ÖFFNUNGSZEITEN

Die Öffnungszeiten sind **Montag, Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr** sowie **Dienstag und Donnerstag zusätzlich von 14 bis 16 Uhr**. Für Mittwoch und Freitag bieten wir Termine nach **Vereinbarung** an.

Erscheinen Sie bitte möglichst nur einzeln, bzw. nur mit den für das Gespräch notwendig beteiligten Personen.

Im Internet finden Sie die hwg unter www.hwg-herten.de

MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER HWG

... voraussichtlich am **22. Mai 2025** um **18 Uhr** in der **Schwarzkaue Herten, Glückauf Ring 35, 45699 Herten**. Für den offiziellen Termin und die endgültige Tagesordnung beachten Sie bitte die Tagespresse oder www.hwg-herten.de.

Vorläufige Tagesordnung:

1. Verlesung der Niederschrift über Beschlüsse der Mitgliederversammlung vom 16. Mai 2024
2. Vorlage des Prüfungsberichtes des Verbandes der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft Rheinland Westfalen eV für das Geschäftsjahr 2023
3. Vorlage und Berichte zum Abschluss des Geschäftsjahres 2024
 - 3.1 Jahresabschluss
 - 3.2 Vorschlag zur Verteilung des Bilanzgewinns
 - 3.3 Bericht des Vorstandes und Stellungnahme des Aufsichtsrates hierzu
 - 3.4 Bericht des Aufsichtsrates
4. Beschlussfassungen zu den Vorlagen der TOP 3.1 u. 3.2
5. Beschlussfassung über die Entlastung für das Geschäftsjahr 2024
 - 5.1 des Vorstandes
 - 5.2 des Aufsichtsrates
6. Beschlussfassung über die Wahl von Aufsichtsratsmitgliedern
7. Mitgliederehrung

GLASFASER: TELEKOM-MITARBEITER*INNEN ERKENNEN

Die Kabel sind bestellt und unterwegs: Glasfaser dient zur guten, schnellen Übertragung von Daten aller Art, insbesondere natürlich für ein effektives Internet wird es in alle hwg-Wohnungen gelegt. Die hwg hat damit die Telekom beauftragt.

Über welchen Anbieter das Glasfaserkabel dann anschließend genutzt wird, das entscheiden Sie selbst. Das kann auch die Telekom sein. Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit den richtigen Telekom-Anbietern in Kontakt zu treten und nicht von irgendwelchen Drucker-Kolonnen überrannt zu werden.

Sobald also der Anschluss in der Wohnung erfolgt ist, bzw. kurz davor, wird ein Aushang im Treppenhaus



zu finden sein, auf dem Mitarbeiter der Telekom mit Bild, Name und Telefonnummer zu sehen sind. Die hwg hat mit der Telekom vereinbart, dass nur diese MitarbeiterInnen Kontakt mit Mieter*innen aufnehmen dürfen.

Wer sich für ein Angebot der Telekom interessiert, sollte sich dieses nur von diesen von der Telekom autorisierten MitarbeiterInnen geben lassen.

GRÜNFLÄCHEN FÜR ALLE!

Rund um die hwg-Häuser befinden sich viele schöne Grünflächen, die von allen Mitgliedern genutzt werden können. Jetzt in der nahenden Sommerzeit sind die Grünflächen in Rufweite zur Wohnung von besonderem Wert für alle, insbesondere für Kinder. Hier dürfen Spielgeräte, Spielzeuge und kleine mobile Planschbecken zum Einsatz kommen, wenn sie denn bei Nichtgebrauch bzw. spätestens jeden Abend abgebaut werden. Auf den Gemeinschaftsflächen sind Trampoline und Pools allerdings nicht erlaubt.

Wir empfehlen auch, Tische und Stühle jeden Abend abzubauen und für Unbefugte unzugänglich bis zum nächsten Gebrauch zwischenzulagern.



Welch ein Frühjahr: Die in diesem Jahr zeitigen milden Temperaturen können ganz schön die Stimmung heben: So geschehen und gesehen auf einer Grünfläche im Rabenhorst, wo schnell eine muntere Vormittagsrunde zusammen war.



GEWISSENHAFTE MÜLLTRENNUNG SPART GELD

Der ZBH – Zentrale Betriebshof Herten ist im Fall der Biotonne sehr genau – zu Recht. Denn in der Biotonne werden alle biologisch abbaubaren Abfälle aus dem Haushalt gesammelt. In modernen Anlagen werden sie dann zu ökologischem Biokompost weiterverarbeitet. Jedes Plastikteil in der braunen Tonne macht diesen Prozess nicht möglich. Daher: Bei falscher Befüllung wird die braune Tonne vom ZBH nicht geleert. Dann heißt es entweder: Tief in die Mülltonne einzutauchen und neu zu sortieren (möchte man eigentlich nicht) oder die falsch befüllte Tonne muss als zusätzlicher Restmüll entleert werden. Das kostet dann leider zusätzliche Gebühren, die dann auf die Hausgemeinschaft umgelegt werden (möchte man auch nicht). All das gilt übrigens auch für falsch befüllte Papier- und Wertstofftonnen.

Was gehört eigentlich noch mal in die Biotonne? Obst- und Gemüsereste, Eierschalen, Blumen, Heckenschnitt, Rasenschnitt, Fischreste, Fallobst, Kaffeesatz und Kaffeefilter, Teesatz, Essensreste ohne Flüssigkeit, Haare und Federn.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wir wünschen allen Altersjubilaren alles Gute und viel Glück, nicht namentlich, doch immer sehr herzlich!



Die neuen Preise für die richtigen Lösungen:

- 1. Preis:** Eine SPRINGLANE Eismaschine Elli, 1,2 Liter, mit selbstkühlendem Kompressor 135 Watt, Eiscrememaschine aus Edelstahl mit entnehmbarem Eisbehälter, inklusive Rezeptheft
- 2. Preis:** Ein Gutschein von Blumen Risse in Herten, in Höhe von 30 Euro

Wir bitten alle Einsender, nicht nur die Lösungen, sondern auch Namen und Adresse bzw. Telefonnummer einzureichen. Das erleichtert die Benachrichtigung doch sehr.

GLATT GEZOGEN

LEIDER PASSIERT'S SCHNELL, EIN KLEINER REMPLER MIT DEM EINKAUFSWAGEN AUF DEM PARKPLATZ, EINE UNVORSICHTIG GEÖFFNETE TÜR VOM NACHBARFAHRZEUG, EINE SCHLECHT GELANDETE SILVESTERRAKETE AUF DEM FAHRZEUGDACH ODER EIN STEINSLAG IN DER MOTORHAUBE: DIE DANN SICHTBAREN DELLEN SIND ÄRGERLICH, STÖREN SIE DOCH DAS MAKELLOSE BILD.



Delle – oder ist es eine Beule? Genau genommen erzeugen die zuvor beschriebenen Schäden nur Dellen; rutscht hingegen etwas im Kofferraum umher und drückt von innen gegen das Blech, dann entsteht – von außen gesehen – eine Beule. Eine Beule ist also eine Erhöhung, eine Delle ist eine Vertiefung in einer Fläche. Sprachlich spannend wird's, wenn Werkstätten Dellen ausbeulen. Das Ausbeulen ist aber auch eine umgangssprachliche Umschreibung der Tätigkeit. Je nach Position der Dellen werden diese zumeist vorsichtig ausgedrückt oder herausgezogen. Kann man das auch selbst? Sets zum Dellenziehen gibt es schon ab ca. 35 Euro. Ein Versuch macht schlau ...

Werkzeug

Gut sortierte Sets mit jeder Menge Werkzeug und Material ist bei den üblichen Shops im Internet günstig verfügbar. Wir haben uns für ein Set mit Zughammer entschieden. Damit kann man auch gut an Kanten und Rundungen arbeiten. Im Set ist noch jede Menge Kleinmaterial: Heißklebepistole, Klebesticks, Zuglaschen in diversen Abmessungen, Kunststoffspachtel zum Entfernen von Kleberesten, Hammer mit Nivellierstift sowie Poliertuch.

Voraussetzungen zur Anwendung

Dellenziehen beschreibt es eigentlich schon, die Dellen werden mit Hilfe von festgeklebten Kunststoffflaschen herausgezogen. Das bedeutet: Der Lack muss die Zugkraft aushalten. Das ist in der Regel bei gut erhaltenen Originallackierungen der Fall. Die Lackierprozesse im Werk sind so gesteuert, dass Grundierungen durch die Lackierung leicht angelöst werden und sich so optimal verbinden. Hingegen ist dies bei Nachlackierung nicht unbedingt gegeben; der Lack könnte ggf. die Zugkraft nicht übertragen und abgezogen werden. Daher ist Beulenziehen nur bei Originallackierungen zu empfehlen!



Zudem muss bei der Anwendung auf eine angemessene Temperatur geachtet werden. Die Temperatur des Blechs sollte ca. 20-24 Grad aufweisen; darunter ist das Blech zu hart und der Lack zu spröde, darüber bleibt der Kleber ggf. zu weich und kann die Kraft nicht übertragen.

Vorbereitung

Die Dellen lassen sich sehr gut mit Hilfe von Reflexionen lokalisieren; streifenförmige Lichtquellen ① oder z.B. reflektierende Linien bei Gebäuden sind dabei eine gute Hilfe. Im Bereich der Delle müssen alle Fette und Wachsbeschichtungen entfernt werden. Wirksam sind Schleifpasten oder, wie von uns verwendet, Lackreiniger. Wichtig: Diese müssen wachs- und silikonfrei sein! Die Zuglaschen sollten mit Reinigungsbenzin oder Brennspiritus von Trennmittelrückständen gesäubert werden. Der Bereich der Delle sollte ebenfalls sorgfältig entfettet werden.



Kleben der Zuglasche und Delle herausziehen

Die Heißklebepistole muss gut aufgeheizt sein. Bei der Auswahl der Zuglasche ist darauf zu achten, dass diese etwas kleiner als die Delle ist. Ansonsten besteht die Gefahr, dass der Rand zu stark gezogen wird.

Der Heißkleber wird auf die Zuglasche aufgetragen ② und dann sofort in die Delle geklebt. Dabei die Lasche nicht fest andrücken; zwischen Lackoberflächen und Zuglaschen sollte noch ca. 0,5 bis 1 mm Kleber bleiben ③. Den Kleber ca. 2 Minuten abkühlen lassen und den Zugschlag ansetzen. Dann sofort durch das mehrfache Schlagen mit dem Zugschlag vorsichtig die Delle herausarbeiten ④. Ist man sich über den aufzuwendenden Krafteinsatz unsicher, sollte man sich in mehreren Schritten an das Ergebnis herantasten. Zur Kontrolle löst man den Kleber von Fahrzeug und Zuglaschen mit Brennspritus unter Zuhilfenahme des Kunststoffspachtels ab ⑤. Wir haben anstatt Brennspritus die Reste vom Desinfektionsreiniger aus der Corona-Zeit verwendet; funktioniert dank des Alkoholgehalts wunderbar. Reichte die Zugkraft zum kompletten Entfernen der Delle nicht aus, so klebt man einfach wieder die Zuglasche auf und verfährt weiter.

Hat man, wie wir in unserem ersten Versuch, aus Versehen doch etwas überzogen, ist das kein Problem. Mit dem Nivellierstift und einem kleinen Hammer kann man eine kleine Beule dann mit (sehr) vielen leichten Schlägen – eher klopfen als schlagen – wieder langsam einarbeiten ⑥.

Ist man mit dem Ergebnis zufrieden, poliert man den Bereich auf.

Anmerkungen

Größere Schäden werden zumeist mit mehreren Zuglaschen vom Rand her bearbeitet. Beim Ziehen wechselt man immer wieder die Zuglaschen und arbeitet sich so langsam an das Ergebnis heran.



Um Spannung abzubauen, kann man das Blech immer wieder vorsichtig mit dem kleinen Gummihammer bearbeiten. Man klopft dabei mit sehr vielen, leichten Schlägen vom Rand der Delle aus ins unverformte Blech.

Wichtig ist, in mehreren Schritten vorzugehen. Zuglaschen immer wieder umsetzen. Spannungen immer wieder vorsichtig und sorgfältig ausklopfen. Dann kann man auch bei größeren Dellen Erfolg haben.

Wer zuerst Erfahrungen sammeln möchte, holt sich ggf. etwas zum Üben vom Schrottplatz.

Fazit

Um ein gutes Ergebnis zu erzielen, ist beim Dellenziehen ein geduldiges Vorgehen wichtig. Etwas Geschick sollte man haben; aber, speziell bei kleinen Dellen, kann man mit Hilfe eines solchen Sets sehr erfolgreich das Blech wieder schön glatt bekommen ⑦.

Die folgende Überschrift trifft tatsächlich: Anette und Roland Krause, die beiden in dieser Reportage, verbindet unter anderem eine lange gemeinsame Zeit im Bogenschützenverein in Buer, in der sie aktiv waren. Übrigens rührt daher auch der Bart, den er trägt: Er schützte die Haut am Kinn ... Doch dazu im Text!

ZIELGENAU DURCHS LEBEN



Die Medaille links erhielt die Mannschaft von Roland Krause als deutsche Meister im Bogenschießen 1975. Das Portrait zeigt ihn zu dieser Zeit. Da war der Bart natürlich schon da.



Ein Insektenhotel mit kleinem, hängenden „Vorgarten“, blühende Sträucher in Terrakotta-Kübeln, eine leuchtende Kollektion von Frühlingsblumen in Töpfen am Boden: Anette und Roland Krause haben ihren Balkon in einen Minigarten verwandelt. Und wen wundert es: Wildbienen summen fortwährend in Richtung Insektenhotel.

In diesem Jahr sind die beiden 60 Jahre lang verheiratet und überlegen schmunzelnd, ob die Ehe überhaupt gültig ist, zumal Anette eigentlich „Annette“ geschrieben wird, aber unter „Anette“ geheiratet hat. Die Namensabweichung wurde erst Jahre später mit dem Blick auf alte Dokumente entdeckt. Es blieb aber alles beim Alten.

Beide stammen aus dem Ruhrgebiet, er aus Gelsenkirchen-Buer, sie aus Marl. In Buer besuchte Roland Krause die Volksschule und absolvierte eine Lehre als Zimmermann. In der Abendschule holte er sein Abitur nach und

ging nach Abschluss der Ausbildung zum Studium an die Staatliche Ingenieurschule in Essen. 1966 hatte er sein Diplom in der Tasche und war Architekt. Dank des Baubooms Anfang der 1960er Jahre konnte er als ausgelernter Zimmermann in den Semesterferien gutes Geld verdienen. In der Zwischenzeit hatte er Anette kennengelernt, die in einem Kaufhaus in Marl zur kaufmännischen Angestellten ausgebildet wurde. Vier Jahre lang besuchte sie das Gymnasium. Nachdem ihr Vater, ein Steiger, plötzlich starb, konnte das Schulgeld nicht mehr bezahlt werden, sie musste rasch in einen Beruf wechseln. 1965 wurde geheiratet.

Nach dem Diplom musste Roland noch zur Bundeswehr, anderthalb Jahre, an die er nicht so gerne zurückdenkt. In dieser Zeit, 1968, wurde der Sohn geboren. Nach dem Bund ging es auf Jobsuche, was in der damaligen Rezession gar nicht so einfach war. Für ein Jahr kam er in

einem Architekturbüro unter, das anschließend geplant geschlossen wurde. Und dann: Ein völlig neues Kapitel in seiner beruflichen Laufbahn! Er trat eine Stelle bei der Oberfinanzdirektion in Münster an – als Sachverständiger und Gutachter für Gebäude und Liegenschaften. Als Architekt brachte er entsprechende Qualifikationen mit, die Kenntnisse zum Steuerwesen erlernte er ein halbes Jahr lang vor Ort. Von 1969 bis 1973 war er für diverse Finanzämter außerdem als Steuerfahnder tätig. Schließlich warb ihn die damalige Karstadt AG ab. Ab da begann ein hochinteressantes, bewegtes Leben auf Reisen. Zwei bis drei Tage pro Woche war er in der ganzen Bundesrepublik als Bausachverständiger zur Bestandsschätzung unterwegs. Ein Foto von 1993 zeigt seinen eindrucksvoll mit vier Computern ausgestatteten Schreibtisch, einer davon ist ein für damalige Zeiten hochmoderner Klapprechner. Er war mehr

Training in der Woche und zu Wettkämpfen am Wochenende aktiv. Seit 1972 ist Bogenschießen nach über fünf Jahrzehnten Pause wieder olympische Disziplin und erfordert Koordination, Konzentration, Körperschulung und Fitness. Aus ihrer aktiven Zeit haben sich die Krauses die wichtigsten Pokale aufbewahrt. Von den meisten haben sie sich allerdings getrennt, Kisten voller Pokale entsorgt, nachdem niemand das Metall recyceln wollte.

Roland machte beim Deutschen Schützenbund seinen Trainerschein, trainierte die Landsmannschaft NRW, so dass drei Schützen bei den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 teilnehmen konnten. Er selbst schaffte es einmal auf Rang 3 der Deutschen Meisterschaft. Vor Wettkämpfen pegelte er sich mit Laufen runter, das Training war zeitintensiv, und der Sport brachte ihn zu einem Bart. „Der Bart schützte die Haut am Kinn,“ erklärt er. „Das Kinn lag förm-



bei den „Karstadts“ als zu Hause. Anette hielt ihm den Rücken frei. Und sie sprang ein, als er nach einer Herz-OP nicht mehr lange Strecken allein mit dem Auto zurücklegen sollte. Sie begleitete ihn, saß die meiste Zeit selbst am Lenkrad und erinnert sich gerne an dieses knappe Jahr gemeinsamer Exkursionen. „Wir sind viel rumgekommen, haben gerade im Osten schöne Städte kennengelernt, ich habe die freien Nachmittage für viele Besichtigungen genutzt“, erzählt sie.

Irgendwann war Schluss mit der Arbeit, Anette und Roland Krause zogen 2008 von Buer nach Herten in die altersgerechte hwg-Wohnung im Theodor-W.-Adorno-Weg. Erstbezug. Jetzt leben sie 17 Jahre hier – länger als alle anderen in diesem hwg-Quartier.

Das Paar verbindet auch eine lange, gemeinsame Zeit im Bogenschützenverein in Buer. Bis 1999 waren sie zum

lich auf der gespannten Bogensehne“. Ein Mannschaftsbild von damals zeigt Schützen und Schützinnen mit dem ledernen Brust- und Armschutz, der „reibungsloses“ Schießen ermöglicht. Über das Bogenschießen haben sie viele Freunde und eine tolle Gemeinschaft gefunden, die sich zu vielen Anlässen in dem selbstgebauten Clubhaus einfand. Dort haben sie auch ihre Silberhochzeit gefeiert – all das ist im Fotoalbum festgehalten. Auch Roland als Kind auf einem Laufsteg: in einem tadellosen weißen Sakko, schwarzer Hose und Fliege – in einem maßgeschneiderten Kommuniionsanzug. Er sieht sehr, sehr professionell aus bei einer Modenschau in der Schauburg in Buer. Sein Großvater war Schneider und präsentierte mit Hilfe seines Enkels seine Kollektion. Was wäre geworden, wenn er diese Laufbahn eingeschlagen hätte? Wahrscheinlich war das damals keine Option auf der Zielscheibe.



»MUSS« ICH BESSER WERDEN –

ODER »DARF« ICH BLEIBEN,
WIE ICH BIN?



Ich bin zu dick! Ich muss fitter werden!
Meine Performance im Job ist unterirdisch!
Ich muss mich besser ernähren, um in jeder Hinsicht
kraftvoller zu werden!!
Ich muss leistungsfähiger werden!
Ich muss dringend meditieren!
Ich muss schöner werden!
Ich muss positiver werden!

Sich selbst als mangelhaft zu empfinden oder sich im Abgleich mit anderen Menschen oder medialen „Realitäten“ als unzureichend einzustufen – dieses Gefühl kennen viele von uns. Ein Gefühl des Mangels, den Menschen sehr oft bekämpfen möchten. Unbedingt! Nicht selten führen die Maßnahmenbündel zur Selbstoptimierung zu Stress, im schlimmsten Fall zu suchartigem Verhalten und tatsächlich zu psychischen Erkrankungen. Diese komplexen Erkrankungen können wir hier nicht „behandeln“. Wir wollen uns dem Stress widmen, den viele von uns kennen, wenn es darum geht, sich für eine Leistungsgesellschaft zu optimieren.

Studien haben gezeigt: Der Druck, den Menschen empfinden, um sich selbst zu verbessern, hat in den letzten Jahren extrem zugenommen.

Eins vorweg: Gegen den Wunsch, besser zu werden, ist überhaupt nichts einzuwenden. Dieser hat die Menschheit genaugenommen vorangebracht. Aber exzessive Selbstoptimierung einschließlich verzerrter, immer negativerer Selbstwahrnehmung sollten einer näheren Betrachtung unterzogen werden.

Die Macht der guten Gefühle

So lautet der Titel eines Buches der amerikanischen Psychologin Barbara Fredrickson. Die Wissenschaftlerin ist für ihre „Broaden-and-Build“-Theorie der positiven Emotionen bekannt: Emotionen dienen der Bewertung von Situationen. Furcht löst den Impuls zu Flucht aus, Zorn den zum Angriff. Beide negativen Gefühle hatten und haben durchaus ihre Berechtigung, aber sie bringen ihrer Theorie zufolge letztlich die Einschränkung von Perspektiven mit sich, positive Gefühle dagegen sorgen für deren Erweiterung (engl. broaden).

Zu den positiven Gefühlen gehören Lust, Interesse, Zufriedenheit, Stolz und Liebe. Die dienen nicht der kurzfristigen Sicherung des Überlebens, sie bilden aber die motivationale Basis für Aktivitäten, aus denen wiederum langfristig neue Verhaltensweisen entstehen und neue persönliche Ressourcen entwickelt werden können. Damit ist eine Aufwärtsspirale in Gang gesetzt. Wiederholtes Erleben von positiven Emotionen wirkt schließlich erneut motivierend. So kann es immer weiter ins Positive gehen.

Wenn wir gut drauf sind, ist unser Gehirn kreativ und vielseitig, verschafft uns einen größeren Überblick. Wenn wir Stress haben, uns ärgern oder Sorgen machen,

ist unsere Wahrnehmung eingeschränkt. Der verengte Blick durch Mangel-Gefühle führt dazu, dass wir einen viel kleineren Entscheidungsspielraum haben, alte Muster wiederholen, auch wenn sich diese nicht bewährt haben. Der Tunnelblick beraubt uns der Freiheit, innerlich zu wachsen. So weit der Ausflug in die Positive Psychologie.

Was tun gegen negative Gedanken, die das Gehirn vernebeln?

Es gibt Tausende von Ratgebern, letztlich muss aber jede/jeder selbst für sich herausfinden, wie sie/er die Negativspirale vermeidet oder was sie/ihn dort herausholt. Ein paar grundlegende Anregungen:

Gedankenspiralen unterbrechen! Negative Emotionen, Grübelgefängnisse, Kreislaufgedanken, die uns oft auch nachts fest im Griff haben, führen zu nichts. Sie ändern nichts an den Auslösern in der Welt „da draußen“, vielleicht sind die Gedanken in ihrer Intensität weit von der Wahrheit entfernt und damit unproduktiv. Die Experten raten, sich genau dessen bewusst zu werden und den Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Den Gefühlen muss darüber hinaus ein Weg „nach außen“ gebahnt werden, sie raten dazu, sie aufzuschreiben und damit zu strukturieren. Besser noch: zu ersetzen!

Wie könnte ein ideales Szenario aussehen? Das heißt: Nach neuen Perspektiven Ausschau halten, den Kopf und das Herz öffnen. Genau dieses Umdenken stellt sich nicht von allein ein, es muss immer und immer wieder geübt werden. Tatsächlich geben Psychologen auch einen ganz einfachen Tipp: Bei negativen Gedanken sofort etwas Aufheiterndes tun, aktiv werden: Ein lustiges Buch zur Hand nehmen, einen witzigen Film schauen, eine Tasse Tee trinken, spazieren gehen usw.

Zur Ruhe kommen, Anspannung abbauen! Dabei helfen insbesondere Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Autogenes oder Achtsamkeitstraining, Atemübungen. Der Vorteil von Atemübungen: Sie sind nahezu überall anwendbar. Durch ruhige, tiefe Atmung wird das vegetative Nervensystem beruhigt, die Versorgung mit Sauerstoff wird verbessert, der Puls beruhigt sich, Verspannungen und sogar Schmerzen lassen nach.

Kreativ werden! Malen, musizieren, basteln, fotografieren – durch Kreativität drücken sich auch Gefühle aus.

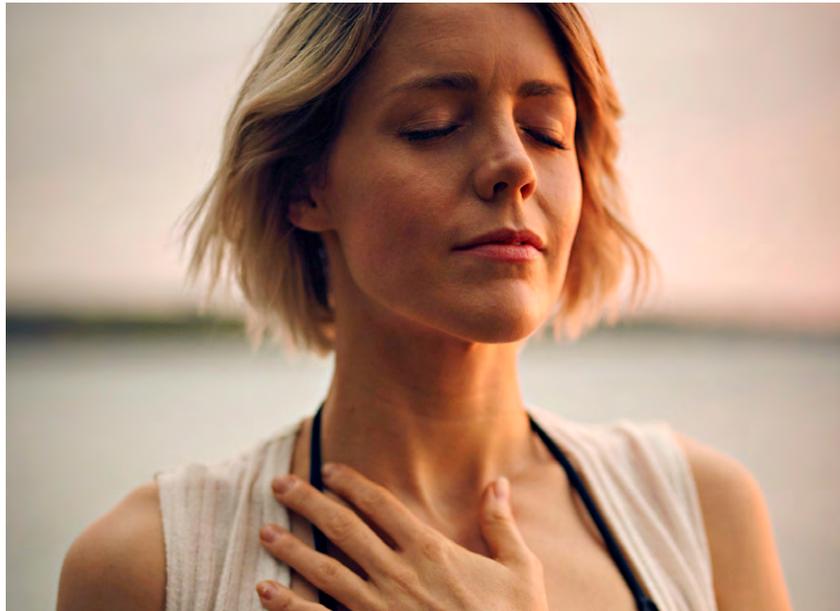
Und: Sich auch einfach mal so okay finden, wie man ist! Es geht darum, zu erkennen, dass das Mangelempfinden viel zu oft ein subjektives ist. Es muss nicht alles weggecoacht werden, was (angeblich) stört.

Jede/r darf mangelhaft sein

Das Streben nach absoluter Positivität und Optimismus, das Wegtrainieren aller vermeintlicher Mängel ist allerdings nicht die allerbeste Strategie. Wer dauernd damit beschäftigt ist, eigene negative Gedanken und Gefühle zu löschen, um sich selbst zu optimieren, macht sich auf lange Sicht

ernstzunehmenden Stress. Wofür wollen sich Menschen optimieren? Um genauso sexy zu sein wie die Make-Up-Influencerin? Für eine bessere Performance im Job? Um irgendwelchen Leistungszielen zu genügen? Weil man sich im Vergleich als Mangelwesen empfindet? Es ist nicht alles zu erreichen. Die Ziele sind oft krankmachend zu hochgesteckt.

Und so ist seit einiger Zeit ein berechtigter Gegen-trend zu erleben: der permanenten Selbstoptimierung entsagen und die richtige Balance aus guten und schlechten Gedanken finden. Ungute Gedanken und schlechte Laune gehören einfach zum Leben, so die Experten. Der Verhaltensforscher und Kommunikationstrainer Gregor Fauma ist sogar der Auffassung, dass schlecht gelaunte Menschen produktiver bei der Arbeit seien: Wer übel gelaunt sei, mache weniger Fehler, sei konzentrierter bei



Atemübungen haben einen großen Vorteil: Sie sind nahezu überall anwendbar. Durch langsame, tiefe Atmung wird das vegetative Nervensystem beruhigt.

der Arbeit und kritischer als jemand, der gutgelaunt sei, schreibt er. Schlechte Stimmung könne ein Motor sein, um sich aus unbefriedigenden Situationen herauszunavigieren.

„Aufgesetzte, inszenierte Positivität strengt an und „begünstigt eine neue Religion des Selbst, die niemandem guttut. Denn sie führt dazu, dass sich jeder beschäftigt zurückzieht, dadurch eine ganz neue Erschöpfung erlebt und vor lauter digitalem Narzissmus das echte Gemeinschaftsgefühl verliert“, schreibt Juliane Marie Schreiber in ihrem Buch „Ich möchte lieber nicht – eine Rebellion gegen den Terror des Positiven“ – eine amüsant-bissige Lektüre, um vielleicht die richtige Balance zu finden.



HALDENBADEN: ERHABEN FREIZEIT GENIESSEN!



Einer der spektakulärsten Landschaftsräume des Ruhrgebiets liegt in Herten: Die Halden Hoppenbruch und Hoheward, nur durch eine Straße voneinander getrennt, bilden zusammen einen 220 Hektar großen Landschaftsraum, der bis zu 110 Metern über der Umgebung thront. Hoheward ist die drittgrößte Halde im Ruhrgebiet, und das ganze Ensemble zusammen ist: das größte Landschaftsbauwerk Europas! Diesen Superlativ muss man sich einfach mal auf der Zunge zergehen lassen.

Ein künstliches Minigebirge, vielfach nutzbar mit zahlreichen Erlebnis- und Freizeitmöglichkeiten, die sich aus der geschichteten Masse aus dem Erdinneren, aus dieser einzigartigen Topographie ableiten lassen. Wohl kaum jemand hat sich einst träumen lassen, dass die ehemals schwarzen Halden so viel an Aktivität und Aktion ermöglichen. Ja, natürlich haben sich die einst Verantwortlichen überlegt, die Halden zu begrünen und sie wie Berge einer Märklin-Eisenbahn aussehen zu lassen. Nur: Dass sie künstlich waren, fiel an jeder Ecke auf. Im Laufe der Jahre wurde man mutiger, die Halden wurden begehbar, mit Kunstobjekten inszeniert oder für immer mehr Freizeitaktivitäten erschlossen. Und in Herten lassen sich die beiden Halden als Relikte der Industriekultur besonders intensiv nutzen. Wie viele Reiseblogs und Outdoor-Anbieter haben diese Halden mittlerweile im Programm!

Frischlufthotspot Halde Hoheward – tagsüber und nachts

An erster Stelle steht zunächst einmal das sinnliche Erlebnis: Wer sich über die 500 Atem raubenden Stufen der Himmelsstiege am Westrand auf den Haldengipfel hinaufbewegt hat, wird für diese engagierte Sporteinheit mit einem fantastischen Weitblick belohnt: Kraftwerke, Zechentürme, Tetraeder in Bottrop, Gasometer Oberhausen, Arena auf Schalke, Fernsehturm in Dortmund. Das Ruhrgebiet liegt einem zu Füßen! Erhabenes Gefühl! Wer sich dem Ziel langsam und mit Genuss nähern möchte, wandert den drei Kilometer langen Serpentinweg nach oben. Auch für Jogger und Nordic-Walker ist der Weg gut geeignet. Mit der Ewald-Empore, der Balkon-Promenade, der Horizontalsonnenuhr mit dem Obelisken, der Promenaden-Brücke, weiten Balkonen in alle Himmelsrichtungen und nicht zuletzt mit dem Horizontal-Observatorium, das bis zur



Internationalen Gartenschau 2027 wieder zugänglich sein soll, sind viele Fernblicke möglich. Insbesondere die Sonnenuntergänge sind hier oben legendär. Und auch danach kann noch auf der Halde gewandert werden: Im Besucherzentrum sind neben Fackelwanderungen auch Wanderungen zur Tag- und Nachtgleiche und Vollmondwanderungen buchbar: Auf den astromischen Plateaus scheinen die Sterne zum Greifen nah und der Mond strahlt über die Metropole Ruhr. Außerdem gibt es Wissenswertes zum Thema Vollmond und Mondphasen. Außerdem interessant: die Fledermauswanderungen!

Mountain-Biking

Einen guten Namen hat sich das gesamte Haldensembel bei Mountain-Bikern gemacht. Aus dem ganzen Ruhrgebiet und darüber hinaus kommen die begeisterten Sportler jeglichen Alters hierher. Der Regionalverband Ruhr (RVR) hat auf der Halde Hoheward eine 6,5 Kilometer lange Cross-Country-Strecke (XC) mit 140 Metern Höhe angelegt. Daneben ist auf der Halde Hoppenbruch ein 4,4 Kilometer langer Enduro-Rundkurs mit Anstiegen von insgesamt 172 Höhenmetern entstanden, der vom Freeride Club Herten gebaut wurde. Er kann auch von Nicht-Mitgliedern genutzt werden. Der 15-jährige Ben Roßmann aus Gladbeck zum Beispiel kommt mit Freunden und Familie oft hierher: „Die Parcours sind individuell und mit viel Engagement gestaltet, vielfältig und immer sehr gepflegt“, berichtet er. Er kommt mit seiner eigenen Ausrüstung, aber zwei hochwertige E-MTB stehen auch im Besucherzentrum Ewald zum Verleih bereit.

In der Ruhe liegt die Kraft

Wer weniger Action möchte, findet auf der Halde Hoheward weitere Möglichkeiten, sogar eine Buddha-Meditationswiese – ein idealer Platz, um sich selbst ins Verhältnis zu dieser erhabenen Umgebung zu setzen. Und tatsächlich: Wer Freiluft-Yoga machen und dem Alltag entfliehen möchte, hat auf dem weitläufigen Gipfel der Halde Hoheward gute Gelegenheiten. Yoga, Meditation und Feuerzeremonie in der längsten Nacht des Jahres und in Gemeinschaft ist ein auf die Halde angepasstes Angebot und hilft der einen oder dem anderen dabei, zu neuen Kräften zu kommen.

„Haldenbaden“ ist ebenfalls ein gesundes Angebot, um runterzukommen. Die Gesundheitspädagogin Angelika Qualo führt mit Hilfe von Achtsamkeitselementen auf die Halde. Atemübungen und Bewegungselemente aus dem Qigong auf der Balkonpromenade helfen, innere Ruhe zurückzugewinnen.

Spezialangebot: Sensenmähen

Der 4,5 Stunden dauernde Kurs bringt den TeilnehmerInnen die fast vergessene, traditionsreiche Art des Mähens näher. Die Kurse sind tatsächlich sehr nachgefragt. Denn: Die Sense ist nicht nur leise, sprit- und abgasfrei, sondern zudem sehr natur- und artenschonend. Zusammenbau, Einstellen,

Schärfen werden gezeigt und geübt. Wer weiß, vielleicht hat auch diese Art der Landschaftspflege etwas Meditatives ...

Haldenaufstieg leicht gemacht

Das geht im Kleinbus. Der Fahrer ist gleichzeitig der Gästeführer. Bis zu acht Personen haben in dem Bus auf die Halde Platz. Rollstuhl oder Rollator können mitgenommen werden. Eine andere Möglichkeit: im Rahmen einer geführten Segway-Tour. Dazu muss man allerdings mindestens 14 Jahre alt sein und mindestens 45 Kilo wiegen, bei 115 kg wird es dann schon wieder schwierig.

Wer es noch einfacher haben möchte, der hat immer am ersten Sonntag im Monat die Gelegenheit, an einer zweistündigen Stadtrundfahrt im Open-Air Doppeldeckerbus teilzunehmen. Die Fahrt hoch auf die Halde Hoheward gehört dazu. Und das gibt es auch: die Auffahrtmöglichkeit mit einem Planwagen, gezogen von einem Traktor.



Halde Hoppenbruch

Insgesamt geht es auf der kleineren Haldenschwester – 70 Meter über dem Umgebungsniveau und zwischen 1978 und 1992 geschüttet – etwas ruhiger zu, auch sie dient als Naherholungsgebiet. Auf ihrem Gipfel steht weithin sichtbar ein Windrad, das bis zu 800 Haushalte mit Strom versorgen kann.

Informationen zu allen Angeboten:

Rufen Sie einfach die QR-Codes per Camera-App auf.



Halde Hoheward
Besucherzentrum



reise.wut.com/
Hoheward

VON ANDRÉ WYWIOL



NEIN ZUM GLÜCK

... das würde wohl kaum jemand über die Lippen bringen. Nicht, wenn ein Lottogewinn ins Haus flattert oder der Arzt einem glücklichen Patienten völlige Genesung oder Gesundheit bescheinigt. Aber: Irgendwo las ich in den letzten Tagen, dass der gesellschaftliche Druck, unter allen Umständen positiv und glücklich sein zu wollen, so hoch ist wie noch nie. Anders gesagt: Viele Menschen geben sich Ratgebern, Selbstoptimierungsprodukten und Trainings hin, immer auf der Jagd nach dem reinen Glücksgefühl. Ist das eigene Glück wirklich zum Hauptziel jedes einzelnen geworden? Das glaube ich nicht. Aber: Es gibt Menschen, die sind von ihrer Jagd nach dem persönlichen Glücksgefühl so getrieben, dass es sie stresst.

In dieser Ausgabe von „hallo, wie gehts“ schauen wir uns diese Themen einmal genauer an: Wie entlastend es sein kann, das eigene „Nicht-Perfektsein“ zu akzeptieren. Es ist tatsächlich so: Schlechte Laune ist erlaubt, und sie ist manchmal sogar Motor, denn wer schlecht gelaunt ist, ist konzentrierter. Ein interessanter Ansatz.

In unserem Artikel 1 befassen wir uns zudem damit, wie wir mit dem Overload an Nachrichten und Wahrnehmungen umgehen lernen müssen, um nicht unglücklich zu werden. Der Text inspiriert Sie vielleicht dazu, ab und zu auch mal „nein“ zu sagen. Zu Nachrichten, die ganz archaische Sinne in uns ansprechen.

Was könnte es bedeuten, häufiger mal „nein“ zu sagen, ehrlich zu sich und anderen zu bleiben? Ich finde, das hört sich gar nicht schlecht an. Und passt zu uns Ruhrgebietlern sowieso. Laut einer aktuellen Studie des Regionalverbands Ruhr sehen wir uns als geradeheraus, direkt, offen gegenüber anderen Menschen. Sagen wir es einfach mal so: Wir bleiben einfach so, wie wir sind, oder?

BEIM »»HALLO: WIE GEHTS? AUF DER TITELSEITE: VIER GENERATIONEN IN EINEM HAUS: JENNIFER UND JENS KIESSLING, MITGLIED SEIT 2016, MIT SÖHNCHEN LEON; HUBERTINA VESTER, MITGLIED SEIT 2002, WOHNTE MIT IHRER TOCHTER BÄRBEL KIESSLING ZUSAMMEN, SIE IST KEIN MITGLIED.

IMPRESSUM

»» hallo: wie gehts?
Mitgliederzeitung der hwg
Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Ausgabe 68 – Mai '25

Herausgeber: hwg
Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Gartenstraße 49, 45699 Herten
Telefon 02366/1009-0

Redaktion: André Wywiol (V.i.S.d.P.)

Texte: Anette Kolkau
Uwe Seifert (Ratgeber Baumarkt)

Graf. Konzept
und Layout: Agentur an der Ruhr,
Uwe Seifert und Partner
www.agentur-an-der-ruhr.de

Fotos und
Quellen: agsandrew/iStock [S. 2]
Hertener Oldie Singers [S. 4]
PtrQs/wikimedia [S. 5]
Springlane/Kronenburg [S. 6]
ziggy1/iStock [S. 6]
Stefan Gruner [S. 7]
Urban Seifert [S. 8-9]
Farknot Architect/iStock [S. 12]
Darius Bashar/unsplash [S. 13]
Detlef Sauerborn/iStock [S. 14]
Uwe Seifert
Thomas Robbin/Architektur-
BildArchiv [S. 15]

Alle Angaben zu Terminen und weitere Informationen sind gewissenhaft recherchiert. Aus rechtlichen Gründen sind diese Angaben jedoch ohne Gewähr.