



*Alles,
was das Leben
bunter und schöner macht*



© Helene Salzmann-Mingardi

Ausgabe Januar 2021



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

und wieder ist ein Jahr zu Ende und ein neues hat angefangen. Was mag es uns bringen? Wie werden wir die nächsten Monate meistern? Bringt der Impfstoff den herbeigesehnten Wandel? In ein paar Monaten werden wir es wissen.

Wandel ist ein gutes Stichwort. Wir geben unser Allerlei-Leben-Journal ja nun schon im 3. Jahr heraus und spielen immer mal wieder mit Format, Inhalt oder auch Gewinnspiel (bei dem wir offensichtlich immer noch nicht das Richtige gefunden haben, sieht man sich die Anzahl der Teilnehmer an). In diesem Jahre wollen wir aktueller, zeitnaher und flexibler werden, d. h. wir kommen nun monatlich zu euch. Der Umfang wird kleiner, die Themenbreite größer und wir können flexibler auf Einschränkungen/Lockerungen bei unseren Veranstaltungen reagieren. Ob es euch gefällt, könnt nur ihr, unsere Leserschaft, beurteilen. Daher wären wir wirklich für jegliches Feedback mehr als dankbar – und das gilt nicht nur für unsere Mitglieder, sondern für *alle* Leser.

Ein Thema, das euch in den nächsten Ausgaben immer wieder begegnen wird, ist die Frage nach *Glück* und *Zuversicht*. Davon kann man ja gar nicht genug haben!

Und deshalb hier schon mal ein Tipp des ayurvedischen Arztes Rajesh Marattukalam aus Auroville/Indien für einen Immunbooster-Tee, der uns *mit Zuversicht glücklich* durch die Erkältungszeit bringen soll.

Man nehme: 2 cm Ingwerwurzel, 2 cm Kurkumawurzel (gibt es mittlerweile auch auf dem Markt oder in Bioläden), 5 schwarze Pfefferkörner, eine Handvoll Basilikum und eine Handvoll Oregano. Die Pfefferkörner im Mörser groß zerstoßen, Ingwer und Kurkuma in Stücke schneiden. Alles in ein Liter kaltes Wasser geben, aufkochen und 5-7 Minuten kochen lassen. Dann die frischen Blätter hinzufügen, den Ofen ausschalten und den Tee



noch 5 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen und entspannt genießen, am besten mehrmals täglich.

Was ist wichtiger als Gesundheit?!


Und nun freut euch auf die erste von zwölf Ausgaben in diesem Jahr!

Wir wünschen euch allen ein zuversichtliches, wundersames, erkenntnisreiches, glückliches und vor allem gesundes neues Jahr und freuen uns, wenn unter unseren Beiträgen wieder für jeden etwas dabei ist. Viel Spaß beim Lesen!


Das Redaktionsteam

Das erwartet euch in dieser Ausgabe


Zum Einstieg	4
Neues aus dem Vereinsleben	5
Heiner Schneider stellt vor: Weihbischof Ludger Schepers	8
Wo ist die Kirche?	10
Vom Glück eines intakten Immunsystems	12
Die Kunst, unglücklich zu sein und zu bleiben	19
Lachfalten und glückliches Altern	22
Was – Wann – Wo	25
Zeitzeichen: Januar 1921	26
Eine kleine Pause	27
Kontakt	28




Herr, wenn du damals nicht alle mit hineingelassen hättest in die Arche, die bunten und verschiedenartigen Tiere, um wie viel ärmer wäre deine Menschheit. Niemand weiß das besser als du, wie viel wir bis heute gemeinsam haben mit deinen Tieren.



Hilf mir, mit allen zurechtzukommen: mit den Meckerziegen und albernen Gänsen, mit alten Drachen und lahmen Enten, mit Mistkäfern, Trampeltieren und Windhunden, mit sturen Böcken und komischen Käuzen, mit Nachtfaltern und Eintagsfliegen, mit Leithammeln und folgsamen Schafen, mit verwöhnten Schoßhündchen und Pechvögeln.




Gib mir Verständnis für Einsiedlerkrebse und gesellige Pinguine, für wendige Wiesel und tapsige Bären, für schlanke Giraffen und fette Masthähnchen, für giftige Nattern und lustige Spaßvögel, geduldige Lämmer und wilde Wölfe, stachelige Igel und anschmiegsame Angorakatzen.



Hilf mir beim Zusammenleben mit den fleißigen Bienen und faulen Siebenschläfern, mit hässlichen Raupen und wunderschönen Schmetterlingen, mit stolzen Pfauen und unscheinbaren Kirchenmäusen, mit starken Löwen und scheuen Rehen.

Herr, es ist nicht einfach, es in deiner Arche auszuhalten. Gib mir die nötige Geduld und eine Prise Humor, sie alle zu ertragen und jedem Tierchen sein Pläsierchen zu lassen.



Und vor allem: Lass mich nicht vergessen, Herr, dass ich für die anderen manchmal auch ein ziemlich seltsamer Vogel bin.

Neues aus dem Vereinsleben

Besuch der Keith-Haring-Ausstellung im Folkwang-Museum in Essen



Da haben wir es gerade noch geschafft, mit zehn unserer Mitglieder diese wunderbare Ausstellung über einen außergewöhnlichen Künstler zu besuchen, der leider viel zu früh verstarb. Trotz der notwendigen Schutzmaßnahmen war die Ausstellung recht gut besucht.

Dank der gebuchten Führung erfuhren wir Vieles, was wir so nicht gewusst haben und wahrscheinlich auch nie erfahren hätten, und erhielten Einblicke in das Schaffen und die

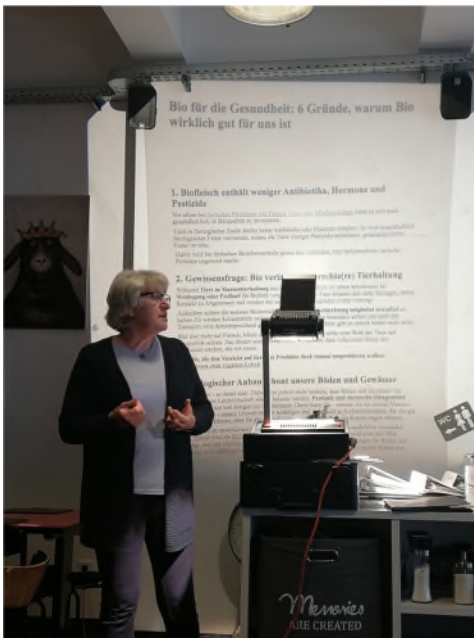
fast manisch anmutende Arbeitsweise von Keith Haring. Ich kann wohl sagen, wir waren alle sehr beeindruckt – und so war es auch kein Wunder, dass beim anschließenden Kaffee noch ein lebhafter Austausch stattfand.



Vortrag von Edith Kerkhoff im CookiesVeggies in Dorsten zum Thema „Bio – Sinn und Unsinn“

Sehr gut besucht war dieser Vortrag am 11.10.2020. In 2 Stunden vermittelte Edith den aufmerksamen Zuhörern das Für und Wider bei vielen Produkten und auch, dass man den Begriff Bio nicht isoliert betrachten darf, sondern dass hier auch immer Nachhaltigkeit, Tier- und Naturschutz eine große Rolle spielen müssen.

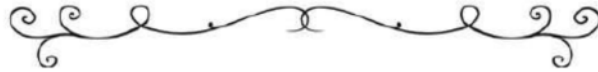
Im Anschluss an den Vortrag kam es bei Kaffee und Kuchen noch zu anregenden Gesprächen.



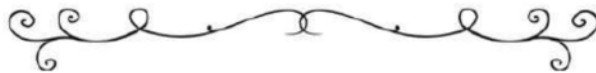


Feier zur Wintersonnenwende

Leider ist unsere Feier den Corona-Auflagen zum Opfer gefallen. Bleibt zu hoffen, dass wir sie Ende des Jahres nachholen können



Ein Wort noch in eigener Sache: Wer schon mal bei *Amazon online* bestellt, kann jetzt auch für uns spenden lassen. Bitte ruft die Seite <https://smile.amazon.de> auf, wenn ihr etwas bestellt. Wählt aus den möglichen Organisationen *Allerlei Leben* aus und schon unterstützt ihr unsere Arbeit.



Wir teilen eine Idee

Die Corona-Situation macht viele Menschen äußerst kreativ. Inhaber kleinerer Geschäfte, Restaurants, Eltern und Menschen im Allgemeinen lassen sich etwas einfallen. Das sollten andere Menschen doch unbedingt erfahren, oder?

Werbung ist teuer, aber nicht im Allerlei-Leben-Journal! Wir bieten drei Anzeigenformate zu einem extrem niedrigen Preis an.

Wenn Sie selbst interessiert sind oder jemanden kennen, der auf sich aufmerksam machen möchte, dann wenden Sie sich bitte an Allerlei Leben e.V. Es lohnt sich! Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf Seite 28.



*Heiner Schneider stellt vor:
Weihbischof Ludger Schepers*

Mitte November letzten Jahres hatte ich die Möglichkeit mit **Ludger Schepers** – seines Zeichens **Weihbischof** im Bistum Essen – in Kontakt zu kommen. Meine Frage an ihn, ob er die Möglichkeit sähe, in unserem *Allerlei Leben*-Journal einen Beitrag zu einem aktuellen Thema zu veröffentlichen, wurde prompt und unkompliziert mit „Ja“ beantwortet.

Für diejenigen, die Seine Hochwürdigste Exzellenz (offizielle Anrede) nicht kennen, hier einige Eckdaten:

Geboren 1953 in Oberhausen

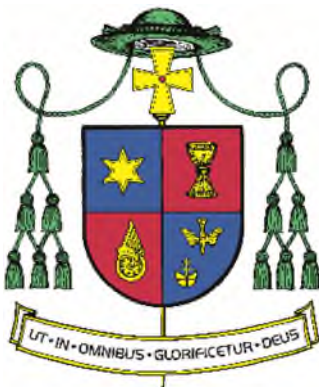
Studium der Theologie in Bochum und Freiburg

Priesterweihe am 2. März 1979 durch Bischof Dr. Franz Hengsbach

Von 1990 bis 2008 Pfarrer in St. Judas Thaddäus in Duisburg

Am 27. Juni 2008 zum Weihbischof in Essen ernannt

Bischofsweihe am 19. September 2008



Sein Wahlspruch lautet:

„ut in omnibus glorificetur Deus“

(Damit in allem Gott verherrlicht werde)

Der Wahlspruch entstammt der Regel des Heiligen Benedikt 57,9.



Ich möchte mich im Namen der Redaktion recht herzlich bei Ludger Schepers für den gewährten Einblick in die (manchmal auch verborgene und unspektakuläre) Arbeit der *Katholischen Kirche* bedanken, verbunden mit dem Wunsch für ein erfülltes und gesegnetes Jahr 2021.

Gute Gesundheit und ein herzliches „**GLÜCK AUF**“ .

Text: Heiner Schneider

Fotos mit freundlicher Genehmigung des Bistums Essen, Bischöfliches Generalvikariat

Wo ist die Kirche?



„Wo ist die Kirche?“ Diese Frage habe ich in Zeiten der Corona-Pandemie sehr oft gehört. Kirche ist da, sie versteckt sich nicht, aber viele ihrer Mitglieder nehmen gar nicht wahr, wo sie überall präsent ist. Ich habe in den letzten vier Wochen in zwei Pfarreien fünf verschiedene e. V. besucht, die aus Verbindungen mit dem BDKJ und Stadtkirchenverbänden, Initiativen von Ordensleuten oder im Gemeindeengagement entstanden sind. Als eingetragene Vereine sind sie aber weitgehend aus dem Bewusstsein verschwunden, dass da Kirche präsent ist.



Ich nenne exemplarisch einige Arbeitsbereiche:

- Unterstützung von Eltern, Kindern und Jugendlichen beim Wechsel von einer Schule in die nächste
- Berufsorientierung
- individuelle Förderung und Qualifizierung in verschiedenen Berufsfeldern
- flankierender Stütz- und Förderunterricht
- sozialpädagogische Begleitung bei persönlichen Problemen oder solchen, die die Ausbildung betreffen
- Zusammenarbeit im sozialpastoralen Auftrag für langzeitarbeitslose und von Armut betroffene Menschen
- Stellenangebote für Jugendliche und Erwachsene mit einer Behinderung oder fehlenden Deutschkenntnissen
- preisgünstige warme Mahlzeiten für Bedürftige und Obdachlose
- Gebrauchtwagen-Kaufhaus
- Akzente und Umsetzungsideen zum „Welttag der Armen“

„Nächsten Liebe zeigen“ aus dem Glauben: Dieses Motto fand ich hundertfach in den unterschiedlichsten caritativen Feldern, Glaubensverkündigung in vielen Facetten, angefangen von der Taufkatechese bis zur Trauerbegleitung, liturgische Feiern ökumenisch und interreligiös, Begegnung mit Menschen unterschiedlichster Kulturen zum gegenseitigen Verstehen und Toleranz.



Bei Kirche, da wirste geholfen!

Das weiß der oder die Obdachlose, der Mensch ohne Krankenversicherung, abgeschoben vom Krankenhaus und im wahrsten Sinne der Einrichtung vor die Tür gelegt, die Polizei, die wegen erlebter häuslicher Gewalt eine Frau bringt, die wegen geschlossener bzw. besetzter Plätze im Frauenhaus keinen anderen Ausweg weiß.

Ich habe Menschen getroffen, die trotz ihrer Ausbildung und beruflich gesicherten Stellung auf eine Karriere verzichten und in diesen von Spenden und Fördermitteln abhängigen Vereinen arbeiten, um für Menschen am Rand unserer Gesellschaft ganz da sein zu können, die keine Stunde Mehrarbeit scheuen, auch nicht zu außergewöhnlichen Zeiten, wenn Menschen Hilfe brauchen. Dazu kommen sehr viele hochengagierte Ehrenamtliche.

Mein Wunsch, dass wir „Gläubige“ in Gemeinde, Pfarrei und Bistum diese Initiativen mehr wertschätzen und unterstützen, ideell und finanziell, weil sonst noch mehr Menschen auf der Strecke bleiben. Dass wir Kirche sind, offen für das, was die Menschen bewegt, dass wir ihre Trauer und Angst, ihre Freude und Hoffnung teilen, damit sie Gott erfahren, der uns liebt.

Weihbischof Ludger Schepers



Vom Glück eines intakten Immunsystems

Unser Immunsystem ist das biologische Abwehrsystem gegen Krankheitserreger. Ein intaktes Immunsystem schützt vor Infektionen und verbessert die allgemeine Lebensqualität. Das Immunsystem ist ein sensibles, vielschichtiges, stör anfälliges System, an dessen Funktion verschiedene Organe, Zelltypen und Moleküle beteiligt sind. Dazu gehören z. B. Knochenmark, Milz, Thymusdrüse, Lymphknoten, Mandeln sowie das lymphatische Gewebe im Darm. Auch Hormon- und Nervensystem sind an der Immunabwehr beteiligt. Das komplexe körpereigene Verteidigungssystem lässt sich in drei Stufen gliedern

Stufe 1 - körpereigene Barrieren

Darunter versteht man alle Abwehrmechanismen, die Keime daran hindern, in den Körper zu gelangen. Hierzu gehören Haut, Schleimhäute, Nasenhaare, Flimmerhärchen auf der Bronchialschleimhaut und Magensäure.

Stufe 2 - natürliche Abwehr

Keime und Fremdkörper, die die körpereigenen Barrieren überwunden haben, stoßen auf die natürliche Abwehr. Dabei handelt es sich um ein unspezifisches Abwehrsystem auf der Grundlage von Fresszellen. Diese attackieren die eingedrungenen Erreger und bauen sie ab.

Stufe 3 – intelligente Abwehr

Die spezifische Abwehr richtet sich gezielt gegen einzelne, spezifische Erreger. Der Körper lernt im Laufe seines Lebens durch die direkte Auseinandersetzung mit bestimmten Krankheitserregern, diese erfolgreich abzuwehren und zu zerstören. Viele unterschiedliche Immunzellen, vor allem weiße Blutkörperchen, sind daran maßgeblich beteiligt. Ist das Abwehrsystem geschwächt, haben es Krankheitserreger und entartete Zellen leichter, Schaden im Körper anzurichten.



Es gibt eine Vielzahl von Merkmalen, an denen sich ein geschwächtes Immunsystem ausmachen lässt. Dazu zählen Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit (Erkältungen, Schnupfen, Halsschmerzen in kurzen Zeitabständen und von längerer Dauer), ständig wiederkehrende Herpesbläschen, Zahnfleischentzündungen, langsame Wundheilung und Konzentrationsschwäche.

Lebensstil und Immunsystem

Ein geschwächtes Immunsystem kann viele Ursachen haben. Zu einem sehr großen Teil ist es die Folge eines bestimmten Lebensstils. Besonders die Faktoren Ernährung, Stress und Bewegung spielen eine Rolle. Zu den häufigsten Faktoren für eine Abwehrschwäche gehören:

- Beruflicher und privater Stress
- Seelische Belastungssituationen wie Ängste, Mangel, Not, Trauer
- Alkohol und Nikotin
- Falsche, einseitige Ernährung und damit Unterversorgung mit Nährstoffen und vor allem Mikronährstoffen.
- Übergewicht
- Zinkmangel
- Schlafmangel und schlechte Schlafqualität
- Körperliche Überbelastung (auch Hochleistungssport)
- Bewegungsmangel
- Umweltschadstoffe (aus Nahrung, Luft, Wasser, Elektromog)

Diese Liste macht deutlich: Wenn es um Faktoren geht, die unser Immunsystem schwächen, dann sind das zumeist Dinge, die wir selbst beeinflussen können.

Krankheiten und Immunsystem

Krankheiten, Medikamente und Therapien können unser Immunsystem in hohem Maße schwächen, z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Krankheiten (wie Diabetes, Asthma, COPD), Kortisonbehandlungen,



Antibiotikatherapie, Tumorerkrankungen, Chemotherapie und Strahlenbehandlung, Operationen, Infektionen.

Alter und Immunsystem

Die Schutzfunktion des Immunsystems lässt mit dem Altern nach. Es werden zunehmend weniger Abwehrzellen gebildet, dadurch erhöht sich die Infektanfälligkeit.

Wie kann man sein Immunsystem stärken?

Ein gesundes Leben ist die Grundlage für ein effektives, intaktes Immunsystem. Aus vielen Studien ist bekannt, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen sowie Therapie unterstützende Maßnahmen bei Erkrankungen einen positiven und stabilisierenden Effekt auf das Immunsystem haben.

Ausgewogene Ernährung

Der Körper und damit auch sein Immunsystem leisten jede Minute Unvorstellbares, um uns durch dieses Leben zu führen. Damit das möglichst gut funktioniert, benötigt er „Material“ von hoher Qualität. Unsere Ernährung ist als Quelle dafür gedacht. Neben Kohlehydraten, Fetten und Eiweiß in angemessenem Verhältnis gehören dazu Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Mikronährstoffe und Ballaststoffe.

Es ist schon eine Herausforderung, sich täglich gut damit zu versorgen. Wem das nicht gelingt, kann es über Nahrungsergänzung ausgleichen. Hier kommt es aber darauf an, dass diese den körperlichen Bedürfnissen entspricht und natürlichen Ursprungs ist. Synthetisch hergestellte Vitamin- und Mineralpräparate wirken im Körper wie ein Medikament und sind der Idee eines gesunden Immunsystems nicht dienlich. Ganz wichtig: sauberes, gesundes, mineralstoffarmes Wasser trinken, täglich ca. 2 Liter.

Empfehlung: LaVita-Mikronährstoffkonzentrat (www.lavita.de)



Bewegung an frischer Luft

Regelmäßige Bewegung oder Ausdauersport halten den Körper und das Immunsystem fit. Speziell Ausdauersport ist ein gutes Training für das Abwehrsystem und aktiviert die Immunzellen.

In der frischen Luft deshalb (auch wenn es kühler oder kalt ist), weil die Temperaturreize den Körper fordern. Auf Dauer kann er sich zunehmend besser auf Temperaturschwankungen einstellen und beugt so Infektionen vor.

Wer keinen Sport treiben will oder kann, sollte im Alltag jede Möglichkeit zur Bewegung nutzen: Treppensteigen, den Bus eine Haltestelle früher verlassen, Einkaufen mit dem Fahrrad. Eine günstige Ergänzung dazu ist, mindestens dreimal die Woche eine halbe Stunde zügig zu laufen.

Warm/Kalt-Anwendungen

Sie sind ein hervorragendes Training für das Immunsystem und für fast jeden Menschen geeignet. Bei fieberhaften Infekten, Grippe und Erkältung sollte man die Genesung abwarten und bei Herzkrankheiten vorher den Arzt befragen.

Kneipp Anwendungen

Dazu gehören Arm- und Beingüsse, Vollgüsse (außer Kopf) und Wechselfußbäder. Alle Anwendungen beginnt man warm und beendet sie mit kaltem Wasser. Danach sollte man sich bewegen damit die Wiederaufwärmung beginnen kann. Darin besteht die Herausforderung für den Körper und das Training fürs Immunsystem. Deshalb keinesfalls künstliche Wärmequellen wie Heizlampen, Heizung oder Wärmflaschen verwenden.

Viele Anregungen für Kneipp-Anwendungen im heimischen Bad und Garten bekommt man beim Kneipp-Verein (regional in Gladbeck oder bei Kneipp Bund, Wörrishofen). Es gibt auch hervorragende Broschüren dazu.



Sauna oder Dampfbäder

Saunabaden ist ein Wechselbad von Hitze (Dampf) und Kälteschauer (Wasserbecken). Es hilft, das Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen, und es pflegt die Haut.

Die Wärme verstärkt die Durchblutung der Schleimhäute und kurbelt deren Sekretabsonderung an, was wiederum die Produktion der Abwehrstoffe steigert. Das gesamte Herz-Kreislaufsystem wird durch Warm/Kalt-Reize trainiert.

Entspannung und Stressabbau

Stress stört das Immunsystem durch die negative Wirkung der Stresshormone. Vor Urzeiten folgte dem Reizauslöser eine Aktion. Das bereitgestellte Stresshormon Cortisol wurde durch Bewegung abgebaut. Heute ereilt uns viel mehr Stress bei wenig Bewegung, besonders im Berufsalltag. Das Cortisol kreist in unserem Körper und richtet Schaden an, den das Immunsystem zu verhindern sucht. Dauerstress ist als in hohem Maße ein Problem.

Dagegen hilft nur körperliche Betätigung; nichts anderes. Ausdauersport und alles, was bewegungsmäßig Spaß macht. Yoga und andere asiatische Sportarten sollten nach persönlicher Vorliebe gewählt werden. Da sie alle mit Atemtechniken verbunden sind, haben sie sehr positive Langzeitwirkungen. Auch Indian Balance ist eine gute Möglichkeit. Allerdings müssen die Übungsleiter wirklich qualifiziert sein.

Meditation, lachen, spazieren gehen, gute Musik hören, soziale Kontakte pflegen, die Naturelemente wie Wald und Wasser genießen, einen Baum umarmen (10 Minuten lang), kreativ tätig werden, Freude und Dankbarkeit empfinden sind die wichtigen Ergänzungen nach der aktiven Bewegung.

Ängste

Seit 10 Monaten leben wir intensiv mit der Corona-Pandemie und nichts ist mehr so wie es war. Alleine das macht vielen Menschen Angst. Ein zurückgezogenes



Leben, eingeschränkte soziale Kontakte, drohende Arbeitslosigkeit oder geschäftlich Rückschläge bis hin zur Geschäftsaufgabe, finanzielle Einbußen, Schulden u.v.m. sind Angstausröser und Stress pur. Und dann ist da ja noch die dauerhafte Angst vor Ansteckung.

Wenn wir im Kopf dauerhaft Ängste und Sorgen haben, betrifft das den ganzen Körper. Das Nervensystem ist hier das zentrale System, und um Angst zu verstehen und zu beheben, müssen wir etwas darüber wissen.

Wenn wir bei uns selbst oder bei unseren Mitmenschen Ängste erleben, ist es von Vorteil zu wissen, um welche Angst es sich handelt: die Angst vor dem Virus, die Angst vor Armut oder die Angst vor Demokratieverlust durch die Maßnahmen gegen Corona. Diese Ängste können sich auch überlappen. Jede Angst muss respektiert und ernst genommen werden, allerdings sollte sie auch relativiert und aufgelöst werden. Denn nichts schadet dem Immunsystem mehr als dauerhafte Angst.

Dazu möchte ich auf zwei Vorträge bei YouTube aufmerksam machen.

- ° Corona und die Medien
- ° Corona und die Angst

Der Schweizer Historiker und Friedensforscher Dr. Daniele Ganser spricht zu diesen Themen; sehr verständlich, sehr kompetent, mit Humor und ohne Polemik.

Sehr empfehlenswert!

Ein Buch zum Thema: Peter Reiter „Jede Angst auflösen“ ISBN 978 -3-86616-227-3

Pflanzliche Unterstützung

Im Bereich Naturheilverfahren weiß man um die Wirkung verschiedener Kräuter zur Stabilisierung des Immunsystems, für Anhänger der Schulmedizin fehlen die wissenschaftlichen Beweise.



Hier einige Beispiele immunstärkender Pflanzen:

Knopfkraut (*Galinsoga parviflora*) Franzosenkraut

Als Tee oder homöopathisch in der Potenz D3

Lapacho-Rinde

Als Tee. 2 Eßl. Rinde mit 1l. Wasser zum Sieden bringen, 5 Minuten sieden bei mäßiger Temperatur, dann 15 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Tragantwurzel (*Astragalus*)

kann man am besten als Kapsel kaufen.

In sehr guter Qualität erhältlich bei Sunday Natural (www.sunday-natural.de)

Echinacea (schmalblättriger Sonnenhut)

Als Kapsel, Pille, Globuli und Tropfen im Handel erhältlich (letztere bevorzugen)

Wie alles im Leben hat auch Corona eine gute Seite. Die Pandemie zwingt uns zwar zum Verzicht auf viele Dinge wie Kultur, Kino, Restaurantbesuche, Sport, Chorsingen, Museumsbesuche, Gruppenaktivitäten u.v.m., das verschafft aber Raum für Veränderung, Neuausrichtung und Beschäftigung mit uns selbst und unserem Leben.

Und so sind auch diese Informationen angelegt. Wer möchte, kann weiter recherchieren, Vorträge hören, Buch lesen, ausprobieren; es lohnt sich.

Wer allerdings denkt, er ist am besten bedient, wenn er zu Hause bleibt, die Polstermöbel mit seiner Anwesenheit beglückt, sich vom Fernseher unterhalten lässt, jede Information zur Corona begierig aufnimmt, Kontakte meidet und nur zum Einkaufen die Wohnung verlässt, der tut alles, um seine Gesundheit und vor allem sein Immunsystem zu ruinieren und damit seine Lebensqualität.

In diesem Sinne allen eine gute Zeit und Freude am Leben.

Text: Edith Kerkhoff



Die Kunst, unglücklich zu sein und zu bleiben

Als Mensch mit einem natürlichen Talent zum Unglücklichsein fühle ich mich berufen, der anregenden „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick ein weiteres Kapitel anzufügen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Unstimmigkeiten mit Ihren Mitmenschen sehr effektiv in diesem Sinne nutzen können.

Kleine Streitereien im Alltag sind Ihnen gewiss vertraut. Im Eifer eines solchen Gefechts hat Ihnen ein lieber Mitmensch vielleicht unbedacht ein paar kränkende Bemerkungen an den Kopf geworfen. Mit ein wenig Geschick können Sie daraus Stoff für monatelanges Unglücklichsein schöpfen.

Damit Sie die Kränkungen so schnell nicht vergessen, schreiben Sie sich am besten den ganzen Streit haarklein auf. Wenn Sie sich nicht mehr ganz genau erinnern, ist das nicht weiter tragisch. Geben Sie alles sinngemäß wieder. Aber bitte nicht so zimperlich! Seien Sie kreativ! Schmücken Sie die Geschichte ein bisschen aus! Es muss nur ganz klar ersichtlich sein, dass die Schuldfrage eindeutig zulasten Ihres Streitpartners geht. Wählen Sie da die schärfsten Formulierungen, die Ihnen einfallen. Und nach spätestens vier Wochen glauben Sie fest daran, dass er alles haargenau so gesagt hat. Schließlich haben Sie das ja schwarz auf weiß!

Wenn Sie das gut gemacht haben, werden Sie schon jetzt beträchtlich unglücklich sein. Versichern Sie sich von nun an täglich mehrmals eindringlich, dass Sie sich ganz entsetzlich fühlen. Das schult Ihre Leidensfähigkeit.



Gefährden Sie Ihre Bemühungen in dieser frühen Phase aber auf keinen Fall durch ein klärendes Gespräch. Beschränken Sie sich darauf, den anderen durch versteckte Andeutungen und seelenvoll traurige Blicke darauf hinzuweisen, wie sehr Sie leiden. Sollte er sich dann erkundigen, was Ihnen fehlt, seufzen Sie: „Ach, es geht schon!“ oder etwas in der Art. Aber vermeiden Sie auf jeden Fall konkrete Angaben, die er ausnutzen könnte, um Ihr Unglücklichsein mit ein paar versöhnlichen Worten aus der Welt zu schaffen.

Vertiefen Sie Ihren Kummer! Grübeln Sie darüber nach, wie dieser Mensch Ihnen so etwas antun konnte! Ist das nicht ein eindeutiger Beweis dafür, dass er Sie verachtet? Jawohl! Er verachtet Sie! Fallen Ihnen nicht auf Anhieb tausend Gründe dafür ein? Sind Sie nicht in der Tat ein Mensch, den man einfach verachten muss? Entdecken Sie nicht auch bei anderen Menschen Zeichen von Verachtung? Trauen Sie keinem mehr! Die haben sich doch alle gegen Sie verschworen! Merken Sie, wie das Unglücklichsein zunimmt?

Werden Sie nicht nervös, wenn Ihnen Ihre Arbeit allem Unglücklichsein zum Trotz weiterhin Spaß macht und Sie ablenkt. Das lässt sich leider nicht immer vermeiden. Es kann sogar passieren, dass Ihnen danach dieser ganze Kummer völlig lächerlich erscheint. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Eilen Sie nach Hause. Greifen Sie zu Ihren Aufzeichnungen und widmen Sie sich denen ebenso konzentriert wie Ihrer Arbeit. Dann stellt sich das Unglücklichsein auch wieder ein.

Trotzdem lässt es sich nicht vermeiden, dass nach zahlreichen traurigen Wochen und Monaten ein bisschen die Luft aus Ihrem Kummer heraus ist. Nun ist die Zeit reif für eine Aussprache.

Beachten Sie aber bei der Auswahl des richtigen Zeitpunkts noch ein paar Regeln. Wählen Sie auf keinen Fall einen Tag, an dem Ihr Gegner



ausgeruht und nervenstark ist. Günstig sind dagegen Zeiten, wo der andere sich vor Terminen nicht retten kann, unter einem Berg unerledigter Arbeiten zusammenzubrechen droht, jede Menge Ärger hat und kaum Schlaf findet, weil der dritte Backenzahn unten links höllisch weh tut. Genau dann ist Ihre große Stunde gekommen, ihn dringend und mit Leidensmiene um eine Aussprache zu bitten.

Sie leiten ein solches Gespräch am besten damit ein, dass Sie sagen: „Also, was du mir da vor zehn Monaten angetan hast, das kann ich einfach nicht glauben!“ oder so ähnlich. Was macht es schon, dass er behauptet, sich nicht zu erinnern und dass er im Augenblick den Kopf voll von anderen Dingen hat. Lassen Sie jetzt nicht locker. Erzählen Sie ihm lang und breit, was er sich damals hat zuschulden kommen lassen. Strapazieren Sie gründlich seine Geduld und seine zerrütteten Nerven! Mit ein wenig Geschick bringen Sie ihn früher oder später so weit, Sie zu unterbrechen. Nun schluchzen Sie trocken auf: „Nicht mal ausreden lässt du mich!“ Darauf wird er sich verteidigen, Sie hätten jetzt mindestens zwei Stunden an einem Stück geredet. Begegnen Sie diesem lächerlichen Argument mit der Klage, dass er überhaupt kein Verständnis für Sie hat, wo Sie sich doch gerade jetzt so entsetzlich fühlen.

Wenn alles nach Plan läuft, dürfte er nun so weit sein, dass er die Geduld verliert, Sie unbeherrscht anbrüllt und Ihnen Sachen an den Kopf wirft, die seine alten Verfehlungen durchaus noch übertreffen. Damit sind die Voraussetzungen für die nächsten unglücklichen Monate geschaffen, und Sie können nach bewährtem Muster wieder von vorn anfangen.

Alles kapiert? Na dann viel Unglück!

Mit freundlicher Genehmigung von Gisela Baltés
gefunden von Hildegard Fein auf www.impulstexte.de



Zwölf Regeln für Lachfalten und ein glückliches Altern

1. Versprechen Sie sich, dass Sie fortwährend lernen und experimentieren wollen. Das Sprichwort, dass man einem alten Hund keine neuen Tricks mehr beibringt, trifft nicht einmal auf Hunde zu. Neue Fähigkeiten und Kenntnisse zu erwerben, fördert die Energie und das Engagement.

2. Bauen Sie starke Beziehungen auf und pflegen Sie sie.



3. Lassen Sie sich von Vorbildern inspirieren. Denken Sie an die Schauspielerin Helen Mirren, den Tierfilmer und Naturforscher David Attenborough oder an den Maler und Bildhauer Michelangelo Buonarroti, der die Kuppel des Petersdoms neu gestaltete, als er bereits über achtzig war.

4. Halten Sie Körper und Geist fit - achten Sie auf ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung.



5. Eifern Sie Ordnungsexpertinnen wie Marie Kondo nach. Wenn Ihnen etwas keine Freude mehr bereitet, sollten Sie sich davon trennen. Räumen Sie auf in Ihrem Leben, damit jeder Augenblick zählt.



6. Halten Sie nach Aktivitäten Ausschau, die Ihrem Leben Sinn geben und für die Sie brennen.
7. Seien Sie aufrichtig, wenn Sie nach Ihrem Alter gefragt werden. Lügen verleihen den Zahlen eine Macht, die sie nicht verdienen - und verstärken den Mythos, dass jung automatisch besser bedeutet. Zum eigenen Alter zu stehen, ist der erste Schritt auf dem Weg, das Beste daraus zu machen.
8. Bleiben Sie flexibel und offen für Veränderungen, Wachstum und Entwicklung. Wie der chinesische Philosoph Laotse sagte: „Der Weiche und Nachgiebige ist der Schüler des Lebens. Der Harte und Starke wird vergehen. Das Weiche und Schwache wird fort dauern.“
9. Ignorieren Sie die Schwarzmalerei, die behaupten, die Jugend hätte ein Vorrecht auf Sex, Liebe und Romantik, sie irren sich. Sie können unabhängig von Ihrem Alter Liebe, Romantik und Sex genießen, wenn Sie Lust dazu haben.



10. Wenn Sie daran glauben, dass alt zu werden eine Qual ist, wird es eine Qual sein. Seien Sie positiv und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Vorteile des Alters: Sich in der eigenen Haut wohler zu fühlen, tiefere Beziehungen einzugehen, größere Zufriedenheit zu empfinden, Altruismus und Kreativität zu leben, Wissen und Erfahrungen anzusammeln und vor allem selbstbewusster zu sein, darauf kann die Jugend neidisch sein.





11. Pflegen Sie Ihren Sinn für Humor. Lachen fördert die Gesundheit und ein langes Leben. Wie George Bernard Shaw sagte: „Man hört nicht auf zu lachen, wenn man alt wird; man wird alt, wenn man aufhört zu lachen“.
12. Lassen Sie Gedanken an den Tod zu. Die Wahrnehmung, dass unsere Zeit auf Erden begrenzt ist, verleiht dem Leben Struktur und Bedeutung - und treibt uns an, das Hier und Jetzt bestmöglich zu nutzen und zu genießen.

Auszug aus dem Buch „Faltenstolz - Über die Schönheit und Kraft des Älterwerdens“ von Carl Honoré

**Trau dich, sei mutig!
Kein Übel ist so
schlimm wie die
Angst davor.**

SENECA



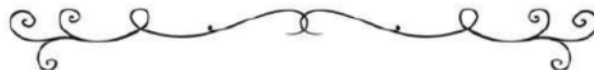
Was – Wann – Wo

Zum jetzigen Zeitpunkt wagen wir es kaum, eine Prognose zu stellen, ob unser monatlicher Frühstückstreff bald wieder stattfinden darf. Wir gehen davon aus, dass wir uns im Januar noch nicht wiedersehen werden. Sollte ein Treffen möglich sein, wird der Termin auf unserer Homepage (www.allerlei-leben.de) bekanntgegeben. Wie immer, bitten wir bei Teilnahme um eine frühzeitige **Anmeldung**.

Gleiches gilt für Veranstaltungen, die wir gerne mit euch besuchen würden, Spaziergänge, die wir gerne machen würden, Aktivitäten im Freien, so sie denn erlaubt werden. Bitte schaut immer mal auf unserer Homepage vorbei. Sobald die Corona-Regeln gelockert werden, stehen wir in den Startlöchern. Wir haben schon so einige Besichtigungen vorgemerkt, also freut euch auf die nächsten Monate!

Vorgemerkt ist auf alle Fälle immer noch der **Besuch der Synagoge** in Gelsenkirchen.

Wir wünschen euch bis zu unserem Wiedersehen alles Gute und bleibt bitte gesund!



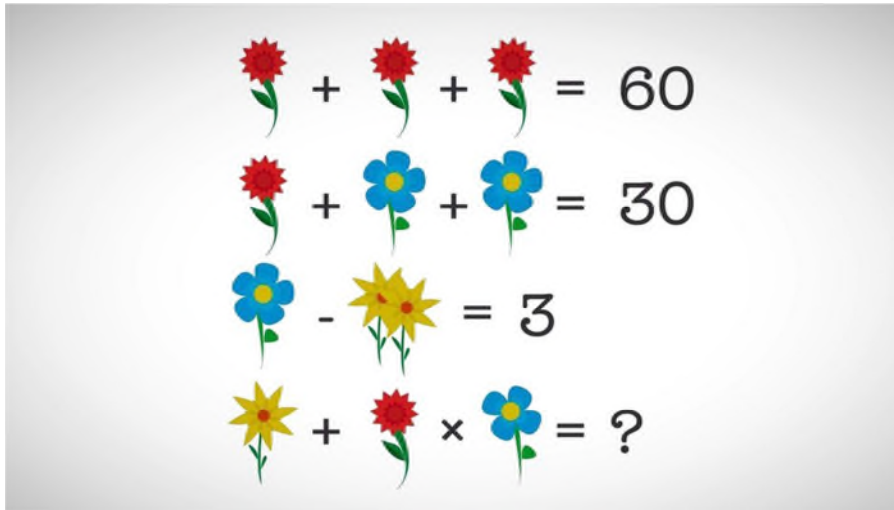


Zeitzeichen – Januar 1921

- 1. Januar 1921:** Die NC-5, ein US-Marineflugzeug, fliegt mit 5 Passagieren an Bord eine Strecke von 1 129,5 km in einer Rekordzeit von 9 Stunden 15 Minuten. (*Es ist nicht bekannt, wem bei dieser Geschwindigkeit übel wurde.*)
- 3. Januar 1921:** Das Aufführungsverbot von Arthur Schnitzlers Drama „Der Reigen“ wird aufgehoben. Es war wegen angeblicher Unsittlichkeit (das Stück schildert die „unerbittliche Macht des Beischlafs“) beanstandet worden. Das Aufführungsverbot wurde übrigens erst im Januar 1982 endgültig gekippt!
- 5. Januar 1921:** Anlässlich drohender Streiks erhöht die deutsche Reichsregierung die Bezüge der Eisenbahner um 55 bis 70 %. (*Das nenne ich mal eine Gehaltserhöhung!*)
- 21. Januar 1921:** Machtkampf in der NSDAP: Adolf Hitler verzichtet auf den Parteivorsitz. Nach seiner Meinung braucht die NSDAP einen Führer mit diktatorischen Vollmachten. Sein Amt als Propagandaleiter behält er bei.
- 25. Januar 1921:** Als der Justizetat im Berliner Reichstag beraten wurde, kritisierte der Abgeordnete Gustav Radbruch (SPD) die deutsche Justiz, die rechte und linke politische Straftaten ungleich beurteile. Er erinnerte u. a. daran, dass die Morde an Rosa Luxemburg und Karl Liebknecht noch immer ungesühnt seien.

Zeit für eine kleine (Rechen-)Pause

Bitte genau hinschauen!



Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir einen
Gutschein für ein lokales Unternehmen nach Wahl!

Einsendeschluss: 10. März 2021

Teilnahme per E-Mail oder Post.

Die Lösung aus dem letzten Gewinnspiel lautete „Kultur“.

Wir gratulieren unserer Gewinnerin

Beate Brunner

Sie erhält einen Gutschein von Blumen Weimann



Kontakt

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

Per E-Mail:

info@allerlei-leben.de

Telefonisch:

Hildegard Fein: 02362 / 26109

Per Post:

Allerlei Leben e. V.
Rebbelmundstr. 5a
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter www.allerlei-leben.de

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Lesergemeinschaft mit den Informationen anfängt, bleibt ihr überlassen.

