

Gewinnspiel
auf S. 34



*Alles,
was das Leben
bunter und schöner macht*



Ausgabe Dezember 2021



binde deine wünsche



an einen
stern

L E O N A R D O D A V I N C I

frohe
weihnachten
und die besten
wünsche für das
neue jahr

In dieser Ausgabe

Zum Einstieg	4
Was – Wann – Wo	5
Porträt Jenny Rasche	6
Dankbarkeit	12
Winter meiner Kindheit	16
Ayurveda in Indien	20
Silvester	28
Backt doch mal Lussekatter	32
Eine kleine Pause	34
Kontakt	36





Senbazuru – Tausend Kraniche oder das Geheimnis des Glücks

In der japanischen Mythologie ist der Kranich der Vogel des Glücks, der Langlebigkeit und des Friedens. Der Legende nach muss ein Mensch tausend Kraniche aus Papier falten, dann begegnet ihm das Glück und erfüllt ihm einen Wunsch.

Dies hörte einst eine unglückliche Frau. Weil ein Herzenswunsch sie verzehrte und sie das Glück herbeisehnte, begann sie, Kraniche aus Papier zu falten, wann immer sie die Zeit dazu fand. Eines Tages begegnete ihr ein kleines Mädchen, das bitterlich weinte. Die Frau kümmerte sich um sie, hörte ihr zu und tröstete sie. Dann faltete sie einen ihrer Glücksvögel aus einem Stück Papier und schenkte ihn der Kleinen. Das Mädchen sah ihr aufmerksam zu und als sie den Kranich schließlich in der Hand hielt, da konnte sie wieder lächeln. Die Frau erzählte ihr die Geschichte von den tausend Kranichen und das Mädchen erwiderte verwundert: „Liebe Frau, warum musst du tausend Kraniche für dein Glück falten, und mich macht ein einziger deiner Vögel schon glücklich?“ Und zum Dank umarmte das Mädchen die Frau. Da wurde der Frau plötzlich ganz leicht ums Herz und eine wohlige Wärme durchströmte ihren Körper. Und sie verstand, dass das Glück ein Zugvogel war. Um einen Kranich fliegen zu sehen, musst du deinen Blick zum Himmel richten. Die Kraniche aus Papier faltete die Frau weiter, aber sie verschenkte alle, weil sie so vielen Menschen begegnete, die sich nach ein wenig Glück sehnten. Und für jeden einzelnen Vogel, den sie weggab, kam das Glück tausendfach zu ihr zurück. Nur den allerersten Kranich, den sie selbst gefaltet hatte, den behielt sie – vorsichtshalber – nur, um ihr Glück stets daran zu erinnern, wo es zu Hause war.

Übrigens, die Frau wurde sehr alt und weise. Ob ihr Herzenswunsch und all die anderen Wünsche am Ende in Erfüllung gegangen sind, das ist nicht überliefert. Doch es heißt, dass in ihrer Gegend seitdem Frieden herrschte.

Ausgesucht von Hildegard Fein

Eine Anleitung zum Kranich-Falten finden Sie z. B. unter: <https://einfach-basteln.com/origami-kranich>



Samstag, 11. Dezember 2021, 16:00 Uhr
Besuch des Weihnachtsmarktes in Marbeck (Borken)

Der Weihnachtsmarkt in Marbeck ist legendär, weswegen wir ihn gerne mit euch zusammen besuchen möchten.

Nach heutigem Stand gilt die 2G-Regel.

Eintritt: 9,00 Euro.

Wir werden Fahrgemeinschaften bilden.

Wer mitfahren möchte, meldet sich bitte bis spätestens 7.12.2021 an.



Sonntag, den 12. Dezember 2021, ab 14:30 Uhr
Adventskaffee im Café Pels

In diesem Monat gibt es kein Frühstück, sondern ein Adventskaffeetrinken für Vereinsmitglieder.

Anmeldung (bis zum 9.12.2021) ist wie immer erforderlich. Das „Kaffeekränzchen“ gibt es für 9,50 EUR.



Mittwoch, den 15. Dezember 2021, 16:00 Uhr
Besichtigung der Neuen Synagoge in Gelsenkirchen

Nach heutigem Stand noch möglich. Der Anmeldetermin ist zwar schon vorbei, aber Kurzentschlossene können sich noch bis zum 10.12.2021 melden, da noch ein paar Plätze frei sind. Eventuelle Absagen werden auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Die Besichtigung ist kostenlos. Um eine Spende für die Jugendarbeit wird gebeten!



Jenny Rasche – nominiert für den Women of Europe Award 2021

Wahrscheinlich kennen die wenigstens von euch Jenny Rasche oder den Award. Beide/s möchte ich euch in den nächsten Ausgaben näher bringen.

Der *Women of Europe Award* ist eine Auszeichnung, mit der die Europäische Bewegung Deutschland (EBD) jährlich Frauen auszeichnet, die sich durch ihr ehrenamtliches gesellschaftliches Engagement in besonderer Weise für das Zusammenwachsen und die Festigung eines vereinten Europas einsetzen.

Nominiert wird in vier Kategorien:

Woman in Power für Frauen, die haupt- oder ehrenamtlich auf europäischer Ebene Verantwortung übernehmen

Woman in Business für Frauen, die sich in ihrem Beruf besonders für die Europäische Integration engagieren

Woman in Youth Activism für Frauen, die ihre Stimme in besonderer Weise für junge Frauen erheben

Woman in Action für Frauen, die sich ehrenamtlich an der Basis für die europäische Einigung engagieren.

Von diesen vier Frauen erhält dann eine Frau die Auszeichnung als „Bürgerin Europas“.

Und nun ist also Jenny Rasche in der Kategorie *Woman in Action* nominiert.

Wer ist diese Frau und warum hat sie diesen Preis mehr als verdient?



Die Geschichte beginnt 2003, als die damals 19-jährige Jenny auf einer Reise durch Rumänien zufällig in den Slum der Roma in Siebenbürgen gerät. Sie ist entsetzt, wie die Menschen hier leben müssen. Halb verhungerte Kinder, baufällige Hütten ohne fließendes Wasser und ohne Strom. Überall Müll, Unrat, Gestank.

Und das mitten in Europa!

Jenny ist klar: Hier muss etwas geschehen. Das Elend der Roma in Siebenbürgen lässt sie nicht mehr los. Zurück in Deutschland gründet sie einen Verein, sammelt Sachspenden für Rumänien. Aber das reicht ihr noch nicht. 2008 beschließt, mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern nach Rumänien zu ziehen, um vor Ort gegen die Missstände anzugehen.

Was sich so einfach anhört, entpuppt sich als eine schier unlösbare Aufgabe. Die Dorfbewohner wollen sie nicht in ihrer Nähe haben. Sie misstrauen ihr und nehmen Hilfe nur sehr zögerlich an. Doch Jenny gibt nicht auf. Sie kann es kaum ertragen, dass Kinder in diesem Elend leben müssen. Für sie gibt es nur ein Ziel: Die Kinder müssen raus aus dieser Misere – und sei es nur für ein paar Stunden.

Nach vielen Versuchen und Rückschlägen (gut gemeint ist nicht immer gut gemacht) gelingt es ihr schließlich, in einer alten Dorfschule Alphabetisierungskurse für 30 Kinder zu organisieren. Doch auch das wird von vielen Roma-Familien nicht nur misstrauisch, sondern auch ungehalten

beäugt. Ein Kind, das zur Schule geht, kann nicht Betteln gehen. Wo soll das Essen herkommen? Kaum einer der Väter geht einer geregelten Arbeit nach – nicht, weil sie nicht arbeiten wollen, sondern weil es für sie keine Arbeit gibt. Die wenigstens Rumänen wollen etwas mit den Roma zu tun haben. Die Arbeitslosenquote in diesem Land ist zwar relativ niedrig, aber Roma werden überall ausgegrenzt, und wenn die Männer überhaupt Arbeit bekommen, dann schwarz und nur tageweise und zu Hungerlöhnen.

Jenny aber lässt sich nicht beirren. Sie verspricht Hilfe – Lebensmittelhilfe –, wenn die Kinder die Schule besuchen dürfen. Und so kommt es, dass neben der Bildung vor allem die Aussicht auf einen vollen Magen die Kinder bei der Stange hält. Einige kommen sogar, obwohl ihre Eltern es ihnen verboten haben. Vor dem Unterricht erhalten die Kinder ein Frühstück, nach dem Unterricht wird gemeinsam ein Mittagessen eingenommen. Auch das ist für die meisten Kinder Neuland: eine warme Mahlzeit und ein gemeinsames Essen an einem Tisch.

Es gäbe noch so viel zu erzählen über die Anfänge, aber ich denke, die Gegenwart und die Fortschritte bis heute sind so viel spannender.

In den vergangenen 18 Jahren hat sich das Leben in den mittlerweile **36 betreuten Siedlungen** für die unterstützten Bewohner (**2-35 Familien je Siedlung**) verbessert – nicht zuletzt durch die Kinder, die ihr Wissen nach Hause getragen haben und von ihren Eltern verlangten, Verantwortung zu übernehmen. Statt der halb verfallenen Hütten wohnen die Roma jetzt zumindest in befestigten Häusern.



Sura Mare 2007 und 2020





Haus und Wohnstube von Familie P. in Talmacel zu Beginn der Hilfsaktion



Und so sieht es heute aus



Sollte jemand bei diesen Nachher-Bildern auf die Idee kommen, den Roma ginge es doch nun hervorragend, der lasse sich gesagt sein, dass die meisten Familien immer noch in bitterer Armut leben, aber jetzt immerhin ein Dach überm Kopf haben. Wir sollten uns nichts vormachen: Ein schönes Haus hilft nicht viel, wenn der Kochtopf leer ist und die Familie hungert; wenn sie nicht in der Lage ist, ihre Miete zu bezahlen; wenn kein Geld für Brennholz da ist.

Die Hilfe zur Selbsthilfe wird durch Spenden aus Deutschland und der Schweiz finanziert. Wichtig zu wissen: Keine der Familien wird rundum versorgt, aber da, wo Hilfe dringend benötigt

wird und es keine andere Möglichkeit gibt, dass die Familien sich selbst helfen, sind der Verein und Jenny da und helfen.

Mittlerweile hat sich auch in Jennys Familie viel getan. Neben sechs eigenen Kindern leben drei Pflegekinder bei ihr zu Hause. Der Ehemann und die älteste Tochter kümmern sich weitgehend um den Haushalt, denn Jenny ist bis zu 12 Stunden am Tag im Einsatz.



Jenny hat für alle ein offenes Ohr

Das Engagement von Jenny wird von der rumänischen Regierung nicht nur nicht unterstützt – im Gegenteil, ihr werden sehr viele Knüppel zwischen die Beine geworfen. Unterhalt für Pflegekinder in Kinderhäusern wird unter fadenscheinigen Begründungen verweigert, unsinnige Bestimmungen sorgen immer wieder für Rückschläge. Und selbst der Kirche sind ihre Bemühungen ein Dorn im Auge. Aber kein noch so herber Rückschlag kann Jenny davon abhalten, sich für die Belange der Roma-Kinder und ihrer Familien einzusetzen. Aufgeben ist für sie keine Option.

Ein weiteres Projekt sind Kinderhäuser. Manche Kinder können aufgrund von Vernachlässigung, Misshandlung oder Schlimmerem nicht in ihren Familien bleiben. Manchmal werden Kinder nach der Geburt auch einfach im Krankenhaus zurückgelassen, weil ihre Mütter sich nicht um sie kümmern können. Zurzeit leben 19 Kinder in den zwei Kinderhäusern, vergleichbar in etwa mit den SOS-Kinderdörfern. Jenny und ihre Helferinnen kümmern sich liebevoll um diese Kinder. Allerdings sind die Kosten auch hier enorm. Vor Corona gab es ein Unternehmen, das vollständig für ein Kinderhaus aufgekommen ist und nun eben durch Corona



um seine Existenz bangt und sich zurückziehen musste. Nun sucht Jenny händeringend nach neuen Spenden für die Häuser. Der Kampf hört nicht auf.

Ein weiteres Projekt des Vereins sind Patenschaften für die Roma-Kinder in den betreuten Siedlungen. Die Familien werden unter dem Gesichtspunkt ausgewählt, ob eine Hilfe tatsächlich auch der Selbsthilfe dient. Die monatliche Spende in Höhe von 25,00 EUR kommt letztlich der ganzen Familie zugute. Neben Lebensmitteln wird geschaut, was die Familie gerade am nötigsten benötigt. Das ist mal Schulmaterial oder mal die Fahrkarte zur Schule oder auch mal Feuerholz. Jedes Kind soll möglichst zwei Paten haben. Zurzeit gibt es Paten für 900 Kinder. Was mich an diesem System überzeugt, ist die Tatsache, dass man über seine Patenkinder und deren Fortschritte regelmäßig informiert wird. Dazu gibt es zu Weihnachten und Ostern die Möglichkeit, seinem Patenkind ein Päckchen zukommen zu lassen. Die Kinder können Wünsche äußern, die Paten erhalten Schuh- und Kleidergrößen der Kinder. Diese Päckchen sind natürlich keine Pflicht, aber wenn man die strahlenden Augen der beschenkten Kinder sieht, dann ist das schon herzerwärmend.

Ich weiß, diese Flut an Informationen in diesem Bericht kann einen erschlagen, und ich könnte noch so viel mehr berichten – über Ferienlager in Deutschland und Rumänien, über die Hilfe bei der Ausbildungssuche für Kinder, die nun nicht mehr zur Schule gehen müssen, über Kinder, die nach dem Abitur studieren ...

In meinen Augen verdient jemand, der sich mit so viel Engagement und Herzblut um völlig fremde Menschen kümmert, nicht nur unsere Hochachtung, sondern auch unsere (finanzielle) Unterstützung. Und ich wünsche Jenny von Herzen, dass sie den Award gewinnt.

Wer weitere Informationen haben möchte, kann sich auf der Homepage <https://www.roma-kinderhilfe.de/> umschaun oder mich auch gerne ansprechen.

Text: Angelika Körber

Fotos mit freundlicher Genehmigung der Kinderhilfe für Siebenbürgen e.V.



Jahresrückblick

Zeit für Dankbarkeit!?

Ein Jahr geht zu Ende und für jeden einzelnen war es mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen verknüpft. Wie immer lagen Freud und Leid nebeneinander, und wer mehr mit Schwierigkeiten zu kämpfen hatte, ist der Dankbarkeit nicht so nahe.

Wenn wir die Forschung bemühen ist es schon erstaunlich, dass so etwas Einfaches wie Dankbarkeit, etwas, das nichts kostet und wenig Zeit beansprucht, eine heilende Wirkung auf den Menschen hat wie

-  weniger Aggressionen
-  zunehmendes Gefühl von Empathie und Güte
-  reduzierte Symptome bei Depression und Angst
-  Stärkung von Vertrauen
-  mehr Zufriedenheit und Freude
-  besserer Schlaf
-  verbesserte Fähigkeit, mit Kritik umzugehen
-  schnellere Erholung nach Stresssituationen

Ganz eindeutig gibt es einen kausalen Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Wohlbefinden.

Nun ist Dankbarkeit nicht gleich Dankbarkeit.

Da gibt es die formelle Dankbarkeit aus Höflichkeit. Man bedankt sich, wenn man etwas bekommt, selbst dann, wenn es nicht gefällt.



Man macht das so, weil es gesellschaftlich zum guten Ton gehört. Das lernen (leider) schon Kinder. Leider, weil diese Form der Dankbarkeit die Erwartung eines anderen erfüllt und nicht unbedingt ehrlich sein muss.

Dankbarkeit als emotionaler Ausdruck ist mit Freude und Wertschätzung verbunden.

Ob ein materielles Geschenk, persönliche Hilfe, eine gelungene Überraschung – Dankbarkeit dafür löst auch im Geber Gefühle der Freude aus. Diese Form der Dankbarkeit drückt sich in Luftsprüngen, Jubel, Tränen, Umarmung oder berührter Stille aus; emotional eben und für Geber und Empfänger gleichermaßen schön und wohltuend.

Und dann gibt es die höchste Form der Dankbarkeit, basierend auf dem Zusammenhang zwischen unserem Leben als Mensch und dem Bewusstsein von Lebenssinn. Diese Form der Dankbarkeit schließt alle Erfahrungen mit ein, auch die weniger angenehmen. Ebenso dankbar zu sein für Niederlagen, Kritik, Krankheiten, Verlust und Enttäuschung wie für Glück, Gesundheit, Frieden, Freude und Freiheit gehört zur Königsdisziplin und hat ihren Ursprung im Herzen. Diese Form der Dankbarkeit liebt den Blick auf Zusammenhänge und so lässt sie sich auch erlernen.

Zwei einfache Beispiele dazu:

1. Dein Frühstück besteht aus Brot, Konfitüre und Kaffee. Was war alles erforderlich, damit du dieses Frühstück hast? Alleine das Brot ist nur deshalb da, weil es Samen gab, einen Menschen, der sie in die Erde legte, dass Sonne und Wasser sie wachsen ließen, dass Mikroorganismen und Würmer den Boden bereiteten, dass Maschinen



entwickelt wurden, um das Getreide zu ernten und zu vermahlen, dass es einen Bäcker gab, der sein Handwerk verstand, dass es Menschen gab, die das Brot in den Laden brachten, in dem du es kaufen konntest.

Kannst du dafür dankbar sein?

Mit Konfitüre und Kaffee kannst du genauso verfahren.

Natürlich machst du das nicht andauernd, aber hin und wieder hat es Sinn und lässt dich erkennen, wie alles zusammenhängt und wer und was alles im Dienste deines Frühstücks stand.

2. Du hast einen Menschen in deinem Umfeld, der dir regelmäßig auf die Nerven geht. Du weißt, dass es ausreichend Gründe für sein Verhalten in Kindheit, Schulzeit und sonst wo gibt, du zeigt Verständnis, und wenn es dir zu viel wird, ziehst du dich zurück.

Die Lösung liegt in der Erkenntnis, dass dieser Mensch dir „Gutes“ tut, weil er dir eine Schwäche deiner Persönlichkeit zeigt. Entweder hast du diese Eigenschaft auch im Unterbewusstsein oder du verbietest dir ein entsprechendes Verhalten. In jedem Fall hat es mit dir zu tun!

Schau genau hin!

Der Andere wird so zu deinem Lehrer. Kannst du das annehmen und ihm dafür danken?

Auch eine Krankheit, der Verlust der Arbeit oder eine Depression gehören zu den Grenzsteinen im Leben. Wer sie annehmen kann und daraus lernt, wird innerlich immer freier. Gefühle von Zufriedenheit, Lebensfreude und Selbstakzeptanz breiten sich aus. Dann gesellt sich die Dankbarkeit wie von selbst dazu und wird zu einem Dauerzustand.



Sie ist nicht mehr an Auslöser gebunden. Das Leben wird innerlich weiter und schöner und der Umgang mit Begrenzung ein anderer.

Dankbarkeit, aus dem Herzen kommend, verändert das Leben immer in positiver Richtung.

Euch allen ein herzliches Danke dafür, dass es euch gibt.

Danke für alles, was ihr getan und gesagt oder nicht getan und nicht gesagt habt.

Danke für jede Begegnung, für jede Aktivität und jede Passivität.

Ich durfte viel lernen.

DANKE!

*Euch allen einen dankbaren Rückblick auf das vergangene
Jahr als Kraftquelle für das neue Jahr.*

Edith Kerkhoff

Es ist Zeit,
für das, was war,
danke zu sagen,
damit das, was werden
wird, unter einem
guten Stern beginnt.



karlDRAWINGS



Winter meiner Kindheit

Wenn ich die dunkle Jahreszeiten erlebe, erinnere ich mich bei Kerzenlicht und einem Tee gerne an die Wintermonate meiner Kindheit. An mein Leben in dem kleinen Dorf im Teufelsmoor. Ein Leben, das bestimmt war von naturgegebenen jahreszeitlichen Notwendigkeiten des bäuerlichen Lebens.

Dabei spüre ich, dass ich mich gerade schwer tue mit diesem Leben in mehr oder weniger anonymen Mietverhältnissen in der Stadt, das das Älterwerden aber zweifellos auch eine Menge Vorteile mit sich bringt.

Mein Leben hat mich in die Kleinstadt Moers gespült. Doch das ist ein Thema, das ich an einer anderen Stelle und zu einem anderen Zeitpunkt gerne vertiefe.

Meine Gedanken schweifen zurück an meinen Geburtsort. Zurück nach Forstort-Anfang, einem Dorf in Niedersachsen, zurück an erinnerte Winter meiner Kindheit ...

Winterliche Wetterbedingungen spielten in meinen Kindheitserinnerungen keine negative Rolle.

Als Kinder haben wir Schnee und Eis freudig erwartet. Ich denke an den Berg, den wir mit Wasser geflutet hatten, um ihn zu einer Eisfläche zu machen. Eine Rutschbahn für schnelle Schlittenfahrten.

Ich sehe meinen Bruder Uwe, der unseren geliebten Bernhardiner Tell vor einen Schlitten gespannt hat. Ich erinnere die Angst, die ich hatte, vom Schlitten zu fallen, wenn wir über Stock und Stein durch den Wald

rasten. Uwe war älter und er hatte auch an meiner Angst, die er mitbekommen hatte, seine wahre Freude.



Jede kleine Pfütze wurde zur Schlitterbahn. Jeder Gang zur zwei Kilometer entfernten Schule wurde in Wintermonaten häufig eine Herausforderung.

Im ersten Stock des Bauernhauses befanden sich die Schlafzimmer von uns Kindern. Im starken Winter blühten die Eisblumen an den Fenstern. Warm gehalten wurden wir von dicken Federbetten. Wärmesteine, die im Kachelofen aufgeheizt worden waren, wärmten



unsere Füße. Waren morgens dennoch die Zehen „verfroren“, dann mussten wir, als Therapie, barfuß durch den Schnee laufen.

Winter mit Eis und Schnee gehörten in meiner Erinnerung zur Normalität. Die Tiere, die versorgt werden mussten, waren im häuslichen Stall. Lebensmittel lagerten im Keller. Es gab keinen Grund, wegen der Wetterverhältnisse Stress zu haben. Alle auf dem Hof Lebende, einschließlich uns Kindern, hatten in den vorangegangenen Monaten dafür gesorgt, dass alles, was wir in den Wintermonaten zum Leben brauchten, im Haus lagerte.



Der Torf für den Kohleofen war gestochen und gelagert. Gläser mit Obst und Gemüse, selbstgemachter Blutwurst, Leberwurst und Schmalz gefüllt. Alles stand in unterschiedlichen Gläserformaten wohl geordnet in den Kellerregalen.



In großen Gläsern befand sich das Schweinefleisch, das für eine Mahlzeit für die siebenköpfige Hofgemeinschaft reichen musste. Nach einer Hausschlachtung wurde tagelang Fleisch gebraten und in Gläser abgefüllt. Wenn ich daran denke, läuft

mir das Wasser im Mund zusammen vom köstlichen Geruch und Geschmack des Bratenfleisches.



Mettwürste und Schinken hingen in der Räucherherd, gepökeltes Fleisch befand sich in einer Salzlake. Sauerkraut füllte ein großes Tongefäß, das im Vorratskeller stand. Dann gab es noch den Keller mit den „Winterkartoffeln“. Es fehlte an nichts, selbst ein großer Sack mit Mehl stand auf dem Heuboden.

Angst davor, dass das Klopapier ausgehen würde, hatten wir nicht, denn auf dem Plumpsklo lag altes Zeitungspapier. Woher das kam, daran kann ich mich nicht leider nicht erinnern.

Wenn ich weiter nachdenke, dann fallen mir bestimmt noch mehr Begebenheiten ein. Der Platz für diesen kleinen Bericht aus meiner Kindheit ist begrenzt.

Vielleicht habt ihr auch Erinnerungen? Vielleicht passend zur Jahreszeit, eine Erinnerung an den Frühling deiner Kindheit?

Ich würde mich freuen und mich gerne anregen und mitnehmen lassen von euren Erinnerungen.

Freudvolle winterliche Grüße von

Marlies Ramke



Ayurveda in Indien

Fast vier Jahre ist es her, dass ich in Indien, genauer gesagt im Ayurananda Ayurvedic Centre in Kuyilappayalam in der Nähe von Puducherry, eine zweiwöchige Kur gemacht habe.

Wie kam es dazu?

Ich kenne den Leiter Dr. Marattukalam seit über 20 Jahren und bin, wann immer er in Gladbeck praktiziert, seine treue Patientin. Und in all den Jahren habe ich niemanden kennengelernt, der nach einer Behandlung bei ihm unzufrieden war.

Vor einigen Jahren nun hat Dr. M., der von allen mit seinem Vornamen Rajesh angesprochen wird, eine kleine Klinik in Kuyilappalayam aufgebaut, in der sich, wie ich feststellen durfte, internationales Publikum die Klinke in die Hand drückt. Während meines Aufenthalts lernte ich Menschen aus Frankreich, Belgien und sogar den USA kennen, aber natürlich auch aus Deutschland – und alle waren schon zum x-ten Male dort.

Wer schon mal bei uns in einer Reha war, weiß, was ihn erwartet. Kahle Klinikräume, Befehlston, nicht immer gutes Essen und ein straffes Rehaprogramm. Nun, in Indien ist alles etwas anders.

Die Klinik liegt malerisch im Nichts, in einem Vorort von Auroville, der internationalen Planstadt, die 2018 ihr 50jähriges Bestehen feierte (wer mehr darüber wissen möchte, findet dazu Informationen auf meinem Blog www.gelis-erlebniswelt.de). Die Zimmer haben ein eigenes Bad mit einer europäischen Toilette und sogar einer Dusche. Allerdings nur mit kaltem Wasser (was übrigens in Südindien normal ist, wie ich auf meiner Rundreise feststellen durfte), was aber bei Durchschnittstemperaturen im Februar von rund 32 °C nicht allzu tragisch ist.



Der Eingangsbereich



Das Behandlungsgebäude



Der Speisesaal

Das Bett ist gewöhnungsbedürftig. Es besteht aus einem Brett mit einer dünnen Matratze. Meine Befürchtungen, ich könnte mich nach einer Nacht nicht mehr bewegen, haben sich in Luft aufgelöst. Ich habe wunderbar geschlafen, allerdings etwas gestört durch die Mücken, die sehr erfinderisch sind, um unter das Netz zu kommen.



Die Badezimmer haben übrigens keine Fenster, sondern nur relativ große Lüftungsöffnungen, durch die auch gerne mal das eine oder andere Haustier schlüpft.



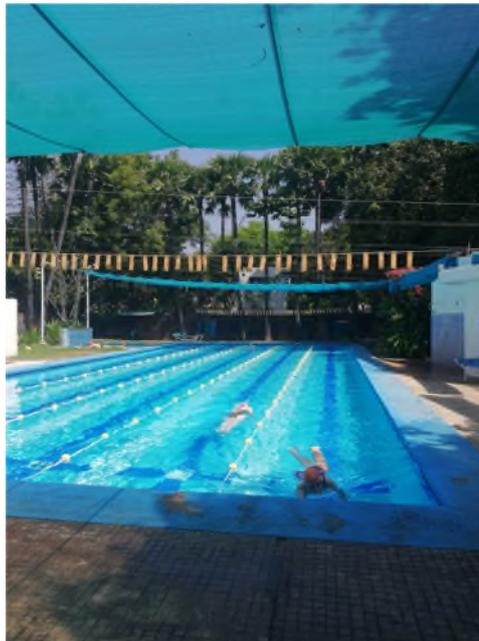
Ganz klar gesagt: Für Leute mit Tierphobien und Luxusproblemen ist das hier nicht zu empfehlen.

Was aber sehr zu empfehlen ist – neben der Behandlung –, ist das familiäre Ambiente. Es fällt mir schwer, hier von Personal zu sprechen, denn eigentlich hat man das Gefühl, man kommt in eine Familie, die einen von vorne bis hinten verwöhnt. Es gibt unter den Menschen, die hier arbeiten, keine spürbare Hierarchie. Die Masseurinnen und Masseur sind alle von Rajesh ausgebildet und wissen, was sie tun. Daneben haben sie aber auch ihre Pflichten im Haus. Dasselbe gilt für das „Hauspersonal“. Die einen kochen, die anderen kümmern sich um den Garten, wieder andere putzen und waschen. Aber wenn Not am Mann ist, dann hilft jeder jedem – das gilt auch für den Chef und seine Frau Deepa. Und diese Solidarität spürt man auch.

Die Kur beginnt mit der Eingangsuntersuchung: Zungen- und Pulsdiagnostik. Danach wird die Behandlung auf die vorhandenen Probleme abgestimmt. Dazu gibt es zwei einstündige Massagen pro Tag, eine am



Vormittag, eine am Nachmittag. Die Zeiten können im Rahmen frei gewählt werden. Ich hatte meine erste Massage morgens um 7:00 Uhr und nachmittags um 15:00 Uhr. So blieb mir zwischen den Anwendungen genug Zeit für Spaziergänge und zum Faulenzen. Allerdings auch mit Einschränkungen: Bei den Massagen handelt es sich um Ganzkörper-Ölmassagen, das heißt, mit kaltem Wasser ist dieser Ölflut nicht gut beizukommen. Wer seinen Mitmenschen also außerhalb der Klinik nicht als Ölriese begegnen möchte, vertreibt sich seine Zeit im Klinikgarten, geht spazieren oder auch im nahe gelegenen, modernen Schwimmbad schwimmen (natürlich nicht, ohne sich vorher gründlich gewaschen zu haben). Hinzu kommt, dass die Massagekräuter auch nicht gerade nach Chanel Nr. 5 duften ...





Nachmittags war eine Stunde Yoga angesagt – okay, wir würden es eher Gymnastik nennen. Einfache Übungen ohne Hilfsmittel, so dass man sie auch zu Hause problemlos durchführen kann (wäre da nicht der innere Schweinehund). Die Messlatte liegt leider auch sehr hoch: Rajesh ist ein Freund vieler Wiederholungen – also 50 Sit-ups, 50 Kniebeugen, 50 Kerzen usw. Man wird durchaus gefordert. Aber nichts ist Pflicht und jeder macht mit, soweit er kann.

Und dann kommt das Highlight des Tages: Im Zimmer wartet ein Eimer kochend heißes Kräuterwasser, um sich vom Öl zu befreien. Wenn man es nicht zu sparsam mit kaltem Wasser verdünnt, hat man eine richtig gute, lange, heiße Dusche. Danach fühlt man sich zum Bäumeausreißen.

Das Essen war rein vegan. Es gab kein Brot, keine Nudeln, kein Reis. Es gab auch keinen Kaffee oder Tee, dafür heißes Limettenwasser zum Frühstück sowie frisches Obst der Saison (Papaya und Bananen, für Mango war ich leider zu früh dort) und einen Brei aus Hirse oder Fingerhirse (sieht aus wie Schokobrei und schmeckt ähnlich), immer mit Cashew-Nüssen garniert.



Mittags gab es eine sehr scharfe Vorsuppe und anschließend 5-6 verschiedene vegane Gerichte, die alle anders schmeckten, aber alle sehr lecker waren.



Mittagessen



Abendessen

Abends gab es eine milde Vorsuppe und ebenfalls verschiedene vegane Genüsse.

Als Zwischenmahlzeit gab es vormittags Obst oder Saft und nachmittags noch mal Obst. Dabei habe ich die Bekanntschaft von Jackfruit gemacht und ich kann nicht sagen, dass ich sie mag. Im rohen Zustand ist sie furchtbar süß, ähnlich wie Litschis. Dagegen waren die Mandarinen und Granatäpfel einfach köstlich.



Zu trinken gab es den ganzen Tag Wasser pur oder Limettenwasser.

Es gab keinerlei Beschränkung, was die Essensmenge betrifft. Jeder konnte sich so viel und so oft Nachschlag holen, wie er wollte. Verhungert ist also keiner.

Die Umgebung



In rund 20 Minuten ist man im Dorf. Dort gibt es auf der einzigen Hauptstraße viele Händler mit allem, was man so benötigt. Auf dem Weg ins Dorf kommt man an einem besonderen Kaufhaus vorbei, das mit „Pour Tous“ („für alle“) überschrieben ist, das seinem Namen aber keine Ehre macht. Es ist nämlich gar nicht für alle, sondern nur für Aurovillaner.





Ein bisschen weiter kommt man zu einem kleinen Café und noch eine Straße weiter zu einer original italienischen Eisdiele! Ja, nach den Regeln der Klinik ist dieser Ort des Teufels! Aber es gab fantastisches Eis in allen möglichen Kreationen und vor allem einen unfassbar guten Kaffee! Und den haben wir uns gegönnt – einmal in der Woche. Zusammen mit einem Eisbecher.



Ich habe diese zwei Wochen nicht nur sehr genossen, sondern bin gestärkt, gesünder und energiereicher nach Hause gekommen. Verständlich, dass ich mich schon auf das nächste Mal freue.

Wer mehr wissen möchte, kann sich auf der Seite www.ayurananda.org informieren. Oder ihr sprecht mich an.

Text und Fotos: Angelika Körber

Silvester



Am 31. Dezember geht das Jahr zu Ende. Wir verbringen diesen Tag traditionell im Kreis von Freunden oder der Familie. Aber warum feiern wir Silvester?

Sind die Weihnachtsgeschenke ausgepackt und alle Plätzchen verputzt, steht schon der nächste Feiertag ins Haus: Silvester. Die einen laden zur großen Silvesterparty, die anderen verabreden sich zum gemütlichen Raclette-Abend im kleinen Kreis. Im außergewöhnlichen Jahr 2020 feierte man Silvester in vielen Haushalten sogar virtuell mit Video-Calls. Egal, wie wir den 31. Dezember verbringen, gutes Essen und leckere Drinks dürfen auf keinen Fall fehlen. Kurz vor Mitternacht steigt die Spannung, die Partyhüte werden zurechtgerückt, die Sektgläser gefüllt. Dann startet der Countdown zum neuen Jahr: 5, 4, 3, 2, 1, ...

Hallo neues Jahr!

Mit Böllern und einem fulminanten Feuerwerk geht das Jahr zu Ende. Und schon werden die Smartphones ausgepackt, um die alljährliche Neujahrsnachricht zu verschicken.



Aber woher stammt eigentlich der Name dieses Feiertages? Und warum feiern wir Silvester? Ich habe einiges recherchiert und interessante Fakten rund um Silvester zusammengestellt.

Woher kommt der Name Silvester?

Die Bezeichnung „Silvester“ hat einen kirchlichen Hintergrund. Papst Silvester I regierte in Rom bis zum Jahr 335 als kirchliches Oberhaupt. Sein



Name stammt vom lateinischen „silva“ (Wald) ab und bedeutet übersetzt „Waldbewohner“. Zum 31. Dezember hatte der Papst eine ganz besondere Bindung, denn er stellt sowohl den Tag seiner Geburt als auch seinen Todestag dar. Als im Jahr 1582 der julianische Kalender vom

gregorianischen Kalender abgelöst wurde, verlegte man das Jahresende vom 24. auf den 31. Dezember. Der damals amtierende Papst Gregor XIII erinnerte sich während der Reform zurück an Papst Silvester I und erkor den 31.12. als Ehrentag zur Feier des Heiligen Silvester.

Der Heilige Silvester gilt auch als Schutzpatron der Haustiere. Aus heutiger Sicht ist das ziemlich ironisch, denn unsere Vierbeiner freuen sich weniger über den Krach zum Jahreswechsel.

Warum feiern wir Silvester mit Feuerwerk?

Zum Jahreswechsel wird es laut! Das Zünden von Böllern und Feuerwerkskörpern ist eine der vielen Traditionen rund um Silvester. Im Gegensatz zur Namensgebung ist dieser Brauch kein christlicher, sondern ein heidnischer.



Lichter und Lärm sollen böse Geister vertreiben und das neue Jahr begrüßen.



Bräuche an Silvester

Auf der ganzen Welt haben sich zu Silvester unterschiedliche Bräuche entwickelt. Während das Feuerwerk vielerorts verbreitet ist, gibt es auch länderspezifische Traditionen.

In Deutschland darf am Silvesterabend auf keinen Fall das Wachsgießen (früher Bleigießen) fehlen. Auf einem kleinen Löffel bringt man Wachs über einer Kerzenflamme zum Schmelzen, um es anschließend in ein Glas voll kaltem Wasser zu schütten. Beim Eintreten ins Wasser wird das Wachs fest und nimmt die sonderbarsten Formen an. Anhand einer Legende versuchen die Partygäste dann, die Wachsform zu deuten. Das Wachsgießen ist ein witziger Zeitvertreib für den Silvesterabend.

Die Italienerinnen tragen am letzten Tag des Jahres rote Unterwäsche, das soll ihnen im neuen Jahr Glück bringen. Auch zum chinesischen Neujahr im Februar tragen viele Chinesen rot als Zeichen für Glück im neuen Jahr.

Ein beliebter Brauch auf den Philippinen besteht darin, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene in der Silvesternacht so oft wie möglich in die Luft springen. Das soll das Wachstum anregen.

In Mexiko essen die Menschen an Silvester kurz vor Mitternacht zwölf Trauben – jede steht für einen Wunsch fürs neue Jahr. Außerdem stellen sie einen Koffer vor die Tür. Damit möchten sie ihr Glück beschwören und hoffen auf viele Reisen im kommenden Jahr.

Bei den Griechen sind an Silvester Kartenspiele beliebt. Wer dabei gewinnt, darf sich über viel Glück im neuen Jahr freuen. Wer verliert, geht allerdings nicht leer aus. Pech im Spiel geht dem Aberglauben zufolge nämlich mit Glück in der Liebe einher.

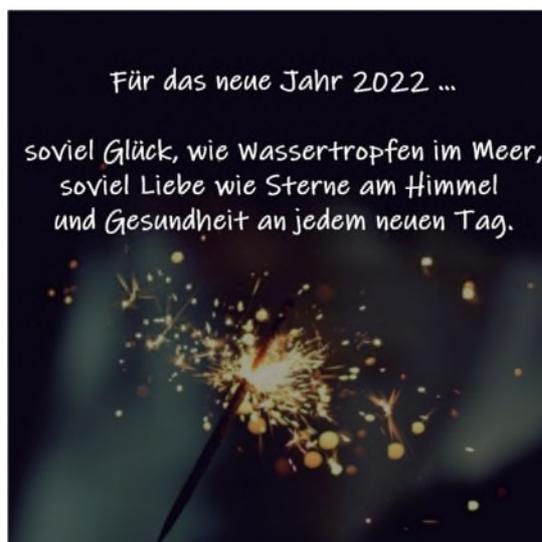


Warum wünschen wir uns einen „guten Rutsch“?

Direkt nach Weihnachten geht es los: Egal, wer einem über den Weg läuft, man wünscht einen „guten Rutsch“. Sprachwissenschaftler sind sich uneinig darüber, woher die Redewendung stammt. Ein Erklärungsansatz nimmt an, dass sie von einem Ausdruck aus dem Hebräischen abstammt. Das Neujahr wird hier nämlich „Rosch ha schana“ genannt, was wörtlich übersetzt etwa „einen guten Kopf des Jahres“ bedeutet. Denkbar wäre allerdings auch, dass der Ausdruck des „Rutschens“ früher noch im Zusammenhang mit dem Fahren oder Reisen stand.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Hildegard Fein



Bäckt doch mal Lussekatter

Kennt ihr das traditionelle schwedische Weihnachtsgebäck? Lussekatter ist ein Hefengebäck, das durch Safran seine schöne Farbe und seinen speziellen Geschmack erhält. Traditionell wird es am Morgen des 13. Dezember (Santa Lucia) zusammen mit Pepparkaka (eine weitere schwedische Spezialität, vergleichbar mit unserem Pfefferkuchen) zum Frühstück gereicht (sofern anwesend, am besten von der Lichterkönigin).

Rezept zum Nachbacken

Die Zutaten

1 g	Safran
1	Päckchen Hefe
140 g	Butter
150-200 g	Zucker
400 ml	lauwarme Milch
½ TL	Salz
750 g	Mehl
1	Ei (verquirlt zum Bestreichen der Lussekatter vor dem Backen)
	Rosinen zur Dekoration

Die Menge reicht für ca. 30 Lussekatter.





Und so geht's:

- Die Butter schmelzen und mit der Milch, dem Zucker und Safran mischen. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist (also noch lauwarm ist), die Hefe dazubröseln und auch Mehl und Salz hinzugeben. Ca. 5 Minuten mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Den Kloß mit Mehl bestreuen und 30 bis 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sich ungefähr verdoppelt hat.
- Den Teig nochmals durchkneten und dann die Lussekatte formen. Dazu teilt man kleine Teigstückchen ab und rollt sie zu relativ schmalen Schnüren. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten:
 - a) Man kann die einzelnen Rollen zu Schnecken drehen, aber gegenläufig, das heißt, das eine Ende dreht man rechts herum, das andere links herum. So ergeben sich zwei kleine, aneinander hängende Schnecken oder ein verschnörkeltes S.
 - b) Man dreht beide Enden zur selben Seite auf und drückt zwei dieser Schnecken zusammen, dann bekommt man einen Schmetterling
 - c) Man legt zwei dieser Rollen mittig übereinander und dreht dann jedes Ende nach innen ein und bekommt eine Art Schleife.
 - d) Man faltet eine Rolle mittig und verdreht die Enden miteinander.
 - e) Man faltet eine Rolle mittig und rollt die Enden zu zwei Dritteln nach außen auf – das sieht auch wie ein Gesicht mit großen Ohren!
- Die so geformten Lussekatte legt man auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lässt sie nochmal 20 Minuten an einem warmen Ort gehen, bestreicht sie mit dem verquirlten Ei, verziert sie mit den Rosinen und backt sie dann 8 bis 10 Minuten auf der unteren Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze. Abkühlen lassen und

Guten Appetit!

**Allerlei
Leben**
e.V.

Weihnachtsrätsel

Für Weihnachten haben wir uns gleich drei Rätsel ausgedacht und wir hoffen, es ist für Jeden etwas dabei!

Ihr könnt alle drei Lösungen einschicken (= 3 x in der Lostrommel) oder ihr entscheidet euch nur für ein Rätsel oder auch zwei. Also los!

Der Weihnachtsmann gibt eine Party

Der Weihnachtsmann gibt heute eine kleine Weihnachtsparty und hat Feen, Engel und Wichtel eingeladen. Doch wie viel Feen, Engel und Wichtel sind denn nun zu dieser Party erschienen?

- Ohne die Wichtel wären nur 18 Gäste gekommen.
- Ohne die Feen wären nur 12 Gäste gekommen.
- Ohne die Engel wären nur 10 Gäste gekommen.



Der Wichtel soll Weihnachtskugeln holen

Diesmal schickt der Weihnachtsmann den Wichtel in den Keller, um schnell noch drei rote Weihnachtskugeln für den Christbaum zu holen. Im Keller angekommen stellt der Wichtel mal wieder fest, dass leider das Licht nicht funktioniert - es ist stockfinster. Er kann im Dunkeln nicht unterscheiden, welche Farbe eine Weihnachtskugel in seiner Hand hat. Er weiß aber, dass im Schrank genau 11 rote, fünf blaue und zwei silberne Kugeln liegen. Vorsichtig tastet sich der Wichtel zum Schrank vor. Wie viele Kugeln muss er mindestens mit nach oben nehmen, damit auf jeden Fall drei rote mit dabei sind?



Nüsse, Mandeln und Weihnachtswichtel

Die Weihnachtswichtel haben sich mal wieder einen Scherz erlaubt: Sie haben in der Weihnachtsbäckerei die Beschriftungen an den Zutaten vertauscht. Nun steht der Weihnachtsmann vor drei Säcken und will wieder für Ordnung sorgen. In einem Sack sind Mandeln, in einem anderen Sack sind Nüsse, und im dritten Sack ist eine Mischung aus Mandeln und Nüssen. Die Wichtel haben die drei Schilder an den Säcken vertauscht, so dass keines mehr an dem richtigen Sack hängt. Der Weihnachtsmann greift, ohne in den Sack hineinzusehen, in einen bestimmten der drei Säcke und holt eine einzelne Frucht heraus. Sofort weiß er mit Sicherheit, welches Schild an welchen Sack gehört.

Welche falsche Beschriftung trägt der Sack, in den der Weihnachtsmann gegriffen hat?

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir wieder einen 15-Euro-Gutschein für ein lokales Unternehmen eurer Wahl. Traut euch!



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.

