

WAHNSINNS WELT

DAS MAGAZIN AUS DEM THERAPEUTIKUM

#29

1971-2021

50 *Jahre*

THERAPEUTIKUM

JUBILÄUM

50 Jahre

Therapeutikum Seite 6

VERGEBUNG

Ein Schritt

von Bedeutung Seite 26

BANDY

Eisiges Ballspiel

für Mannschaften Seite 28



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

50 Jahre Therapeutikum – 50 Jahre Wege ebnen für die Rehabilitation psychisch Kranker – 50 Jahre Lernen über psychische Erkrankungen – 50 Jahre Hoffnung und gleichzeitig Stigmatisierung erleben.

Dazu eine kleine Geschichte: Im Rahmen der Einweihungsfeier 2017 unseres Werkstattanbaus mit Kantine, stellte ich einem Psychiater einen anderen Gast vor mit den Worten: „Darf ich Ihnen Frau X vorstellen, sie hatte auch schon in der Familie Berührungspunkte mit der Psychiatrie.“ Darauf antwortete der Psychiater: „Frau X, Sie müssen sich hier nicht outen“. Sie aber erwiderte: „Warum nicht? Das ist doch auch nichts anderes, als wenn man zum Kardiologen ginge.“

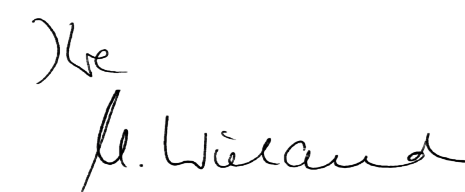
Was denken Sie über psychische Erkrankungen? Dass der Mensch dann wenig belastbar ist, dass man ihm nichts mehr zutrauen kann? Haben Sie Berührungsängste? Die müssen Sie nicht haben. Psychische Erkrankungen kann man behandeln. Wie bei jeder Erkrankung gibt es leichte und schwere Verläufe und schnelle und langsamere Rehabilitationserfolge. Das Therapeutikum widmet sich vor allen Dingen Menschen ab

dem 18. Lebensjahr mit einer schweren und längerfristigen psychischen Erkrankung.

Die nächsten 50 Jahre sollen weniger stigmatisierend werden. Beispielhaft dafür steht die Kampagne eines großen Konzerns: „Jeder hat Psyche! Warum nicht darüber reden?“. Menschen mit psychischen Erkrankungen haben noch immer mit vielen Vorurteilen in ihrem beruflichen und privaten Umfeld zu kämpfen. Niemand soll sich schämen müssen, auch wenn er längerfristig im Therapeutikum rehabilitiert wird.

Wir bleiben auf jeden Fall mit Begeisterung dran an der Rehabilitation psychisch kranker Menschen und erfreuen uns täglich am Feedback Betroffener, die wir auf dem Weg in eine hoffnungsvolle Zukunft unterstützen konnten.

Bleiben Sie gesund.



Martina Wieland
Geschäftsführerin

26



32



42



44



GEORG
SZABLOWSKI
Ein Jeck hat die
Kunst entdeckt
Seite 38

TITELTHEMA

- 6 50 Jahre Therapeutikum
Eine Erfolgsgeschichte zum Wohle
psychisch kranker Menschen

FORUM

- 10 Liebe geht über die Ohren
Gar nicht so einfach - das Zuhören
- 12 Black Lives Matter
Die Geschichte des Rassismus
- 18 Die Krone der Schöpfung
Gedanken zum Sozialverhalten
der Menschen
- 22 Von der Grossfamilie zur Bürgerinitiative
Strukturwandel innerhalb menschlicher
Gemeinschaften
- 26 Die Vergebung
Ein Schritt von Bedeutung
- 30 Mal was träumen
Nehmen Sie sich die Zeit
- 31 Noch'n Gedicht
Träumereien

ERNÄHRUNG

- 32 Herrlich leckere Rezepte
Kürbis-Kartoffel-Gratin und Apfel-Crumble
- 34 Ketogene Ernährung
Die besondere Diät
- 37 Die Vogelmiere
Superfood aus dem eigenen Garten

KUNST UND KULTUR

- 38 Georg Szablowski
Ein Jeck hat die Kunst entdeckt



30

FREIZEIT

- 40 Warum in die Ferne schweifen ...
Die Brunnenregion
- 42 Bandy
Eisiges Ballspiel für Mannschaften

TECHNIK

- 44 Linux vs. Windows
David gegen Goliath
- 48 Perpetuum Mobile
Realität oder Utopie

DA WAR NOCH WAS

- 50 Lachen ist gesund
- 50 Rätselecke

IMPRESSUM

WAHNSINNSWELT
Herausgeber

Fachlicher Beirat
Redaktion

Chefredakteur/Produktion
Fotos

THERAPEUTIKUM
MIT BEGEISTERUNG SOZIAL.

Ein Unternehmen
des Paritätischen
Baden-Württemberg

Ausgabe 29 | Winter 2020/2021

Das Magazin erscheint 2x jährlich (Sommer/Winter)
Arbeits- und Wohnstätten GmbH THERAPEUTIKUM, Kreuzackerstraße 19, 74081 Heilbronn, Geschäftsführerin Martina Wieland,
Fon 07131. 5086-0, info@therapeutikumheilbronn.de, therapeutikumheilbronn.de
Dr. med. Joachim Marowski, Facharzt für Psychiatrie, Neurologie, Psychotherapie, Verkehrsmedizin und Rehabilitationswesen
Die WAHNSINNSWELT ist ein Arbeitsprojekt einer Gruppe von Rehabilitanden. Diese bilden auch das Redaktionsteam. Namentlich
gekennzeichnete Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder. Wegen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im
gesamten Heft auf die Unterscheidung nach Geschlechtern und verwenden die männliche Form.
Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131. 645 30 23, e.ferring@t-online.de, © Nachdruck nur mit Genehmigung
THERAPEUTIKUM Heilbronn, © Stadt Sinsheim, © Tero Vesalainen-istockphoto.com, © Mitrofanov Alexander-istockphoto.com,
© Tawan Ramtang-istockphoto.com, © Mila Zaytseva-istockphoto.com, © Stephanie Frey-istockphoto.com, © temmuzcan-shutter-
stock.com, © NicolasMcComber-shutterstock.com, © Rklfoto-shutterstock.com, © HbrH-shutterstock.com, © LeoPatrizi-shutter-
stock.com, © Sabrina Bracher-shutterstock.com, © EvgeniiAnd-shutterstock.com, © Salima Senyavskaya-shutterstock.com, © Salima
AndSus-stock-adobe.com, © Thomas Reimer-stock-adobe.com, © efks-stock-adobe.com, © kraichgaufoto-stock-adobe.com,
© Naeblys-stock-adobe.com, © Andrey Popov-stock-adobe.com, © dglimages-stock-adobe.com, © Maria Sbytova-stock-adobe.com,
© keffire-stock-adobe.com, © bnenin-stock-adobe.com, © Jacob Lund-stock-adobe.com, © parzelle94.de-stock-adobe.com,
© TimurDe-stock-adobe.com, © gpointstudio-stock-adobe.com, © Viacheslav Iakobchuk-stock-adobe.com, © blantiag-stock-adobe.
com, © Thomas Reimer-stock-adobe.com, © mtmmarek-stock-adobe.com, © ShpilbergStudios-stock-adobe.com,
© M.studio-stock-adobe.com, © Brad Pict-stock-adobe.com, © Nele Munz, © Georg Szablowski

1971 – 2021

50 JAHRE THERAPEUTIKUM

Eine Erfolgsgeschichte
zum Wohle psychisch kranker Menschen



Wie alles begann

Im Februar 1971 wurde das Therapeutikum vom Paritätischen Wohlfahrtsverband in Kooperation mit dem heutigen Zentrum für Psychiatrie Weinsberg als erste Nachsorgeeinrichtung für psychisch kranke Menschen in der Region Heilbronn-Franken gegründet.

Bis zu dieser Zeit gab es noch keine Angebote im Anschluss an die Klinikbehandlung. Patienten wurden ohne weitere Begleitung entweder nach Hause entlassen, was zu vielen Rückfällen und erneutem Klinikaufenthalt führte, oder hatten bei chronischem Verlauf sehr lange Aufenthaltszeiten in den Krankenhäusern, zum Teil mehrere Jahrzehnte.

Die Gründung des Therapeutikums bildete den Anfang einer kontinuierlichen Strukturveränderung in der Region, hin zu einer gemeindenahen Versorgung und zu differenzierten Reha-Angeboten für psychisch kranke Menschen außerhalb von psychiatrischen Kliniken.

Drei zentrale Orientierungen wurden verfolgt

- **Gemeindenähe**
- **Personenorientierung**
- **Trennung von Arbeit und Wohnen**

Das Ziel war Verkürzung bzw. Wegfall von Klinikaufenthalten und eine weitestmögliche soziale und berufliche Integration.

Das Therapeutikum startete in Heilbronn in der Innsbrucker Straße. Hier wohnten anfangs 10 Rehabilitanden in Mehrbettzimmern; die Tagesstrukturierung erfolgte durch Beschäftigungs- und Arbeitstherapie. Darüber

hinaus waren hier auch die Büros der Verwaltung und der Betreuer untergebracht. Der Name wurde Programm und mit kontinuierlich wachsendem Bedarf für dieses neue Rehabilitations-Konzept wuchs auch das Therapeutikum.

Mitte der 70er Jahre

Die Trennung des Wohnbereichs vom Arbeitsbereich wird vollzogen. Dadurch konnten konzeptionell wichtige Prinzipien in der Betreuung realisiert werden.

Das Normalitätsprinzip

Wohnen und Arbeiten sind getrennt; Rehabilitanden fahren morgens zur Arbeit und kommen abends nach Hause.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Bewohner werden nicht voll versorgt, sondern in den hauswirtschaftlichen und sozialen Belangen ihrem Bedarf entsprechend angeleitet und gefördert.

Betreuungsbedarf

Durch dezentrales Wohnen in verschiedenen über das Stadtgebiet verteilten Wohnungen und individuell abgestimmtem Betreuungsbedarf wurde von Anfang an der Hospitalisierungsgefahr entgegengewirkt, die Wohnheime mit mehreren Dutzend Bewohnern in einem Haus bei Vollversorgung beinhalten.

Ende der 70er Jahre

Das Therapeutikum hat bereits 100 Arbeitsplätze eingerichtet und unterhält eine Reihe von Häusern und Wohnungen für psychisch kranke Menschen.



Die weitere Entwicklung bis heute:



- **1988**
Anerkennung als Werkstatt für psychisch kranke und behinderte Menschen (WfbM)
- **1990**
Bezug des Verwaltungsgebäudes und der neuen Werkstätten in der Kreuzackerstraße 19-21 (dem heutigen Stammsitz)
- **1993**
Eröffnung einer weiteren Werkstatt in der Kreuzackerstraße 20
- **1996**
Anerkennung als Facheinrichtung für medizinische und berufliche Rehabilitation psychisch Kranker (RPK) mit 10 Plätzen
- **2000**
Eröffnung der Zweigwerkstatt Öhringen
- **2004**
Dr. Jens Kunow übergibt nach knapp 20 Jahren die Geschäftsführung an Martina Wieland
Mitbegründung des Gemeindepsychiatrischen Zentrums Heilbronn (GPZ)
- **2005**
Eröffnung der Praxis für Ergotherapie im GPZ Heilbronn
- **2006**
Umzug der Zweigwerkstatt Öhringen an den neuen Standort Brechdarrweg 46
Start der Umbauarbeiten des Werkstattgebäudes Kreuzackerstraße 20 in ein modernes Berufsbildungszentrum
- **2009**
Eröffnung des Berufsbildungszentrums Kreuzackerstraße 20 mit Werkstätten, Büros, Besprechungsräumen und Cafeteria
- **2010**
Ausbau der RPK und Zulassung weiterer Rehabilitationsplätze, jetzt 20 stationär und 10 ambulant
- **2012**
Das RPK-Zentrum wird für sein Qualitätsmanagement ausgezeichnet

2013
Der Berufsbildungsbereich wird zertifiziert

2014
Das Therapeutikum startet neue Ausbildungsbereiche:
Qualifizierung zum Fachhelfer für Lagerlogistik IHK und Unterstützte Beschäftigung

2015
Eröffnung einer Wohnstätte in Heilbronn-Sontheim für die stationäre RPK
Zertifizierung aller Werkstattbereiche

2016
Eröffnung einer Wohnstätte in Heilbronn-Neckargartach zur Erweiterung des Trainingswohnens
Start der Umbau- und Renovierungsarbeiten in der Kreuzackerstraße 19

2017
Einweihung der neuen Gebäude mit Werkstätten, Großküche und Kantine in der Kreuzackerstraße 19

2018
Mit Belegschaftsspenden über den Audi-Betriebsrat Neckarsulm entsteht ein moderner Fitnessraum als Erweiterung des Rehabilitationsangebotes

2019
Zusage von Fördermitteln der Baden-Württemberg-Stiftung zur Unterstützung des deutsch-französischen Projekts für grenzübergreifende medizinische-berufliche Rehabilitation

2020
Das Therapeutikum beteiligt sich mit mehreren Partnern an einem Projekt zur Implementierung einer frührehabitativen psychiatrischen Versorgungsform, genannt F-LINK

Mit Begeisterung sozial
Heute ist das Therapeutikum die größte Rehabilitationseinrichtung für psychisch kranke Menschen in der Region Heilbronn-Franken und betreut mit multiprofessionellen Teams über 450 Rehabilitanden. Wir bedanken uns bei allen, die diesen Weg mit uns gegangen sind und uns unterstützen.



>> Edwin Ferring

LIEBE geht über die OHREN

Gar nicht so einfach – das Zuhören



» Ist es nicht so, dass wir alle davon angetrieben werden uns Gehör zu verschaffen, weil wir auf der Suche nach Lösungen sind, nach Menschen, die uns in unseren Sinn- und Selbstfindungsprozessen unterstützen und weil wir uns mit anderen verbunden fühlen wollen? Wir suchen ein Gegenüber, das uns in Gesprächen Geduld, Zeit und Freundschaft anbietet. «

Prof. Dr. Alain Braconnier

Gehört werden ist ein Grundbedürfnis in uns

Manchmal mag bei einer Unterhaltung mit einem Freund der bekannte Funke jedoch nicht überspringen. Der Freund hat ununterbrochen geredet oder Sie hatten den Eindruck, dass er Ihnen gar kein Gehör geschenkt hat. Wir fühlen uns nach einer solchen Begegnung vielleicht ausgelaugt, leer und ein schales Gefühl bleibt zurück, das wir uns aber nicht wirklich erklären können. Und dann gibt es wieder auch diese Momente, in denen wirkliche Nähe entstanden ist.

Wir sind es gewohnt, dass jeder um seine Redezeit kämpfen muss. Dass die Sprecher sich möglichst gut darstellen möchten und dass es in der Regel lediglich Informationen sind, die ausgetauscht werden. Einfühlsames Zuhören ist anders. Wir fühlen uns dann mit dem anderen verbunden. Empathie sowie Mitgefühl stehen im Vordergrund und jeder erhält in etwa gleich häufig die Chance etwas zu einem Thema bei zu tragen. Wir brauchen regelmäßig Menschen, die uns spiegeln und wertfrei zuhören. Bei denen wir emotionale Resonanz erfahren. Wir alle wünschen uns doch gelingende Beziehungen, die geprägt sind von Vertrauen. In denen man echt sein darf und in denen es der andere gut mit einem meint. Wenn wir das Zuhören beherrschen, bringen wir Qualität in unsere Beziehungen.

Emotionale Resonanz

In Beziehungen ist uns wichtig, dass Menschen authentisch sind und sich selbst treu bleiben. Aber wir brauchen auch das Lob und die Anerkennung unserer Mitmenschen. Wir möchten Bestätigung und Beachtung. Wenn wir uns jemandem öffnen, ihm etwas von uns erzählen, erhoffen wir uns emotionale Resonanz. Sie stillt in uns das menschliche Grundbedürfnis nach Verbundenheit, dem Gehört-, Wahr- und Angenommen werden. Sie gibt uns das Gefühl geliebt und am Leben zu sein. Zudem besteht die Möglichkeit, wenn wir ein solches Gegenüber im Anderen gefunden haben, dass wir auf ungeahnte Lösungsmöglichkeiten während der Unterhaltung kommen, da wir uns darüber klar werden, was wir im Grunde eigentlich denken und möchten. Wen wundert es da, wenn es einem emotional hinterher besser geht? Wir benötigen, um anderen Aufmerksamkeit zu schenken, als erstes einmal die Bereitschaft hinzuhören zu wollen. Interesse sozusagen. Aber auch die eigene psychische Verfassung spielt eine Rolle. Wer selbst nur selten gehört wird und voll



ist mit eigenen Angelegenheiten, kann sich nur schwer auf den anderen einlassen. Bei meiner Recherche zu diesem Thema stieß ich auf folgendes Zitat:

»Wirklich arm und verstoßen
ist der, dem niemand zuhört.«

Jacques Chancel

Den Gedanken, dass es Menschen gibt, denen keiner zuhört, finde ich persönlich erschreckend. Folglich muss sich in diesen Menschen eine tiefe Einsamkeit und Zweifel an sich selbst ausbreiten. Das sollte nicht sein. Wir können natürlich nicht für jeden der Abladeplatz seines seelischen Ballasts sein. Aber wenn es uns kräftemäßig möglich ist, könnten wir doch wieder neu darüber nachdenken, ob wir wenigstens für die Menschen, die uns nahestehen, gute Zuhörer sind. Und denen, von denen wir wissen, dass sie kaum gehört werden, dürfen wir hin und wieder das Geschenk machen, wahres Interesse zu zeigen. Darin liegt sogar die Chance, den anderen wirklich kennen zu lernen und nicht nur vom Getratsche des Kollegen auf ihn zu schließen. Ich wünsche Ihnen solche vorurteilsfreien Begegnungen und dass sich daraus wertvolle Freundschaften entwickeln. Denn *„Vertrauen in einen Menschen bringt das Beste in ihm ans Licht“*, wie Frederick W. Lewis bereits erkannt hat

>> Doreen Käßner

Quellen: Prof. Dr. Alain Braconnier, Ohren auf! Wer richtig zuhört, öffnet Herzen, GOLDMANN Verlag // Andrea Wiedel, Zuhören ist ein Geschenk - Beziehungen stärken durch Wertschätzung und Mitgefühl, Kösel Verlag

BLACK LIVES MATTER

Die Geschichte des Rassismus



„I can't breathe“

Am 9. Juni 2020 wurde der 46-Jährige George Floyd in Pearland bei Houston beige-setzt. Floyds gewaltsamer Tod zwei Wochen zuvor durch einen weißen Polizisten hatte landesweite Proteste gegen Polizeigewalt und Rassismus ausgelöst. An dem Trauergottesdienst nahmen über 500 Gäste teil, viele trugen Schutzmasken mit Floyds letzten Worten: „I can't breathe“, das Motto der Proteste. Das war aber nicht das erste Mal in den letzten Jahren, dass dieser Satz in Verbindung mit Polizeigewalt gegenüber Afroamerikanern auftaucht. Schon am 17. Juli 2014 starb der 43-Jährige Eric Garner bei einer Festnahme in New York, auch seine letzten Worte waren „I can't breathe“. Bei der Trauerfeier hielt der Pastor und Bürgerrechtler Al Sharpton eine Rede. Ein Satz, der danach noch oft zitiert wurde, war: „Bis wir wissen, dass der Preis für ein schwarzes Leben derselbe ist, wie der Preis für ein weißes Leben, werden wir diese Situationen immer und immer wieder erleben“. Aber wie konnte es überhaupt so weit kommen, dass ein Leben mehr wert ist, nur wegen der Farbe der Haut?

Eine Geschichte der Überheblichkeit

Zwar gab es schon im antiken Griechenland oder Rom Formen von sogenanntem Proto-Rassismus z. B. gegen die Barbaren oder Germanen, aber der Unterschied war nicht unveränderlich, aus einem Barbaren konnte damals auch ein Grieche werden. Die Römer unterwarfen zwar auch die Germanen, aber nicht weil sie sich vom Aussehen her unterschieden, sondern weil sie sie für unzivilisiert hielten. Die Germanen konnten später auch vollwertige Mitglieder der römischen Gesellschaft werden. Die Wende kam im Spätmittelalter als Christoph Kolumbus Amerika „entdeckte“. Damals wurden ungefähr 11-15 Millionen Sklaven aus Afrika nach Amerika gebracht, um dort für die weißen Großgrundbesitzer zu arbeiten. Um dieses Handeln zu rechtfertigen, wurde die Geschichte der Überlegenheit der weißen Rasse erfunden und mit pseudowissenschaftlichen Thesen untermauert. Die Sklavenhändler zu dieser Zeit waren keine Sklavenhändler weil sie Rassisten waren, sondern Rassisten weil sie Sklavenhändler waren. Durch bestimmte Rassenmerkmale und eine Rassenhierarchie suchten sie Gründe, den Sklaven die Menschen-



rechte abzusprechen, um sie nur zur Handelsware zu machen und um weiterhin ein profitables Geschäft zu unterhalten.

Auch noch Jahre später teilte Immanuel Kant die Menschen in vier verschiedene Rassen ein, die hierarchisch aufgebaut sind. Europäer sind seiner Ansicht nach die „beste“ und „fortschrittlichste“ Rasse, den Platz 2 in diesem unmenschlichen Ranking, belegten die Asiaten, dann die Schwarzen und als letztes die Indianer, die in seinen Augen zwar Menschen, aber keine Personen sind und daher keine Persönlichkeitsrechte haben. Nur der Europäer kann auch eine Person sein und steht damit über den anderen. Dieses Konzept der Rasse ist nach heutigem wissenschaftlichen Stand überholt und pseudowissenschaftlich. Die Einteilung wurde aufgrund willkürlich gewählter Eigenschaften wie Haar- und Hautfarbe vorgenommen. Die wissenschaftliche Erforschung der menschlichen Genetik zeigt aber, dass die größten genetischen Unterschiede nicht zwischen geographischen Gruppen, sondern in solchen zu finden sind. So sind zum Beispiel Menschen außerhalb Afrikas näher verwandt mit Menschen aus Ostafrika, als diese mit Menschen aus Südafrika. Die Hautfarbe, nach der Rassisten die Menschen gerne einteilen, spiegelt hauptsächlich eine Anpassung an die Sonneneinstrahlung wieder, so ist zum Beispiel



Bis 1964 war die Rassentrennung in den USA im öffentlichen Raum selbstverständlich.

die helle Hautfarbe im nördlichen Europa jünger als 5000 Jahre. Die Verknüpfung von Merkmalen wie der Hautfarbe mit Eigenschaften oder Persönlichkeitsmerkmalen und Verhaltensweisen, ist inzwischen eindeutig widerlegt. Um es mit den Worten der „Jennaer Erklärung“ zusammenzufassen: „Das Konzept der Rasse ist das Ergebnis von Rassismus und nicht dessen Voraussetzung“. Daher wurden in letzter Zeit immer wieder Stimmen laut, den Begriff Rasse auch aus dem Grundgesetz zu streichen.

Rassismus worldwide

In Amerika war es in den Südstaaten bis zum Bürgerkrieg ein Zeichen von Wohlstand Sklaven zu besitzen. Erst 1865 wurde die Sklavenarbeit in den USA verboten. Aber die soziale Ungerechtigkeit ging noch viele Jahre weiter, so war in den USA bis

1964 eine Rassentrennung in öffentlichen Einrichtungen selbstverständlich und bis 1967 waren Eheschließungen von Schwarzen und Weißen verboten. Aber nicht nur in Amerika, sondern auf der ganzen Welt wurden Menschen versklavt und diskriminiert aufgrund ihrer Hautfarbe. Besonders zu nennen ist dabei die Apartheid in Südafrika, die Schwarze und Weiße nicht nur räumlich trennte, z. B. durch separate Toiletten, sondern auch Schwarzen untersagte, bestimmte Berufe vor allem in der Politik oder im öffentlichen Dienst auszuüben. Die Apartheid wurde erst 1994 durch die Wahl von Nelson Mandela zum Präsidenten abgeschafft.

Aber auch die Deutschen haben keine weiße Weste, wenn es um Rassismus und Sklaverei geht und das nicht erst seit dem 3. Reich, als Deutschland mehre-

re Millionen Menschen, vor allem Juden, Sinti und Roma, zur Zwangsarbeit missbrauchte. Schon das deutsche Kaiserreich hatte Kolonien in Afrika, in denen Schwarze diskriminiert wurden. Dieser Rassismus führt in den Jahren 1904-1908 zum Völkermord an den Herero und Nama im heutigen Namibia, bei dem auch keine Frauen und Kinder verschont wurden und der als erster Völkermord des 20. Jahrhunderts, bei dem ungefähr 80.000 Menschen getötet wurden, in die Geschichte einging. Bis 2005 drückte sich Deutschland vor seiner Verantwortung davor und erst am 10. Juli 2015 wurden die Ereignisse vom deutschen Auswärtigen Amt erstmals als Völkermord bezeichnet. Im Nationalsozialismus setzte sich die Diskrimi-

nierung fort, Schwarze wurden damals oft zwangssterilisiert. Aber auch danach wurden Kinder von schwarzen US-Amerikanern und deutschen Frauen in sogenannte Mischlingsheime gesteckt und die Mütter als „N*ger-Huren“ titulierte. Um ein Beispiel zu nennen wie damals diese Kinder von manchen Politikern gesehen wurden, möchte ich an dieser Stelle die CDU-Politikerin Luise Rehling zitieren, die am 12. März 1952 im Bundestag sagte: „Eine besondere Gruppe unter den Besatzungskindern bilden die 3.093 Negermischlinge, die ein menschliches und rassisches Problem besonderer Art darstellen (...), denen schon allein die klimatischen Bedingungen in unserem Land nicht gemäß sind.“ Auch in der DDR wurden Arbeiter aus afrikanischen Staaten wie Mosambik, Angola oder Tansania für ihre Arbeitskraft ausgebeutet und dann nach der Wiedervereinigung

in ihre Ursprungsländer abgeschoben. Dort warten sie zum Teil seit 30 Jahren auf ihre Ansprüche und finanzielle Entschädigung. Was auch nicht zu vernachlässigen ist, der größte Teil der weißen Amerikaner ist deutscher Abstammung. Daher kann man die Ideologie der White Supremacy, des Irrglaubens an die weiße Überlegenheit, auch nicht so leicht vom deutschen (Neo-)Nazismus trennen. Beide haben ähnliche Wurzeln, die, wie oben schon erwähnt, unter anderem auf Immanuel Kant zurückgehen.

Alltagsrassismus und institutioneller Rassismus

Es gibt aber nicht nur Rassismus der von staatlicher Seite oder von Gruppen aus praktiziert wird, sondern auch Rassismus der benachteiligten Gruppen im Alltag begegnet. Eins der größten Probleme des Alltagsrassismus besteht darin, dass die Beteiligten ihre Handlungen meistens nicht als rassistisch sehen. Ein besonders heikles Thema ist z. B. die einfache Frage: „Woher kommst du?“ Wenn der Gefragte, der nicht „Deutsch“ genug aussieht, antwortet: „Aus Deutschland“, und wenn dann wiederum die Nachfrage kommt: „Ne, woher kommst du wirklich?“, ist das teilweise schon als rassistisch zu werten. Der Autor Mark Terkessidis untersuchte in seinem Buch „Die Banalität des Rassismus – Migranten zweiter Generation entwickeln eine neue Perspektive“, erstmals die Auswirkungen des Alltagsrassismus aus der Sicht der Betroffenen und bezeichnet solche Fragen als die rassistische Situation der Verweisung (Personen wird durch solche Fragen wie fortlaufend klargestellt, dass sie an einen anderen Ort gehören).

»Weißbrot und Brownie«

Andere Aspekte vom Alltagsrassismus sind auch Bezeichnungen wie Brownie oder Schokoladenkind, die vielleicht als nette Kosenamen gemeint sind, aber im Grunde das Kind nur auf sein Äußeres reduzieren, Weiße möchten ja auch nicht als Toastbrot, Weißbrot usw. bezeichnet werden. Außerdem gibt es in Deutschland Diskriminierung auf dem Wohnungs- und Arbeitsmarkt und in der Bildung. 2009 besuchte der Sonderberichterstatter für Rassismus der Vereinten Nationen, Githu Muigai, Deutschland und

bemängelte bei Politik und Gesellschaft Defizite im Kampf gegen Alltagsrassismus.

Aber auch Rassismus der von Institutionen ausgeht, so genannter institutioneller Rassismus, stellt in Deutschland ein Problem dar, besonders bei der Polizei. Im Jahr 2013 stellte das Deutsche Institut für Menschenrechte einen latenten Rassismus bei den deutschen Polizeibehörden fest, z. B. durch „Racial Profiling“. Amnesty International attestiert im Juni 2016 dem Staat Deutschland, den deutschen Sicherheitsbehörden, einen institutionellen Rassismus gegenüber ausländischen Bürgern bzw. deutschen Bürgern mit ausländischen Wurzeln. Laut Amnesty-Referent und Sozialwissenschaftler Alexander Bosch zeigten wissenschaftliche Studien auf, dass Nicht-weiße deutlich mehr von deutschen Polizeibehörden kontrolliert wurden als weiße Menschen und weiße Deutsche, dies sei auch ein Anzeichen für

institutionellen Rassismus. Daraufhin fällt im Februar 2017 eine Expertengruppe der Vereinten Nationen (UN-Ausschuss gegen Rassismus CERD) ein kritisches Urteil: In Deutschland existiere ein „institutioneller Rassismus“ und die deutsche Polizei betreibe „Racial Profiling“. Aus dem Jahr 2020 liegen keine neuen Erkenntnisse vor, ob sich die Lage verbessert hat. Innenminister Horst Seehofer entschloss sich, eine Studie über Rassismus in der Deutschen Polizei abzusagen, weil Rassismus ja verboten sei in der Polizei. Wie logisch diese Begründung ist, kann jeder für sich selbst entscheiden. Nach dieser Logik könnten wir auch alle Blitzer abschaffen, da zu schnelles Fahren ja auch verboten ist. Fakt ist, dass im Jahr 2020 schon mehrere Drohbriefe, unterschrieben mit NSU 2.0, u. a. an Politiker verschickt wurden. In mehreren Fällen wurden zuvor persönliche Daten an Polizeicomputern abgefragt. Und auch die Bundeswehr, besonders in Form der KSK, stand im Rampenlicht aufgrund von rechtsextremem und rassistischem Gedankengut in den eignen Reihen.

Was muss sich ändern?

Einiges was wir selbst verändern können und einiges was sich in der Gesellschaft, Politik und sonstigen Institutionen ändern müsste. Was man selber ändern könnte wäre z. B. rassistischen Aussagen im Alltag oder Internet entgegenzutreten oder auch mit Betroffenen persönlich zu reden und zu fragen, was man für sie tun kann, um sie zu unterstützen. In Institutionen müssten unabhängige Beschwerdestellen eingerichtet werden, verpflichtende Schulungen für Beamte zum Thema Rassismus und besonders in

den USA eine Ausbildung für die Polizei, die keine Sheriffs hervorbringt, für die Gewalt oft die erste Lösung ist, sondern Polizisten die auch deeskalierend wirken können. Und in der Gesellschaft müsste eine Veränderung stattfinden, da Menschen, die von Rassismus betroffen sind, überdurchschnittlich oft in sozial benachteiligten Verhältnissen aufwachsen, was dazu führt, dass sie überproportional Verbrechen begehen, was

wiederum rassistische Vorurteile verstärkt. Daher sollte man meiner Meinung nach versuchen, die Schere zwischen Arm und Reich mehr zu schließen. Das funktioniert aber nur durch eine gerechtere Umverteilung der Ressourcen (Geld, Wohnraum usw.) und wenn die Regierungen mehr in Sozial- und Bildungsprojekte investieren. Diese Projekte sollten aber nicht nur, wie so oft, ein Tropfen auf den heißen Stein sein, sondern das Ziel verfolgen, dass die Menschen ein Einkommen haben, mit dem man menschenwürdig leben kann und dadurch die soziale Benachteiligung nicht weiter über Generationen vererbt wird.

Ob es jemals dazu kommt ist aber fraglich.

>> Lukas Kircher

Quellen: zeit.de // wikipedia.de // Phönix Doku, Geschichte des Rassismus // ZDF Doku, Rassismus - Die Geschichte eines Wahns // Jenaer Erklärung der Uni Jena // amnesty.de // Frankfurter Rundschau // institut-fuer-menschenrechte.de // vice.com

Regional verwurzelt, international erfolgreich.

Ihr starker Partner in Handwerk und Industrie.

Beste Perspektiven Karriere bei FÖRCH

Spannende Jobs am Stammsitz in Neuenstadt-Kochertürn sowie im Außendienst zu besetzen.

foerch.de/karriere



DIE KRONE der Schöpfung

Gedanken
zum Sozialverhalten
der Menschen



Wenn wir über das Sozialverhalten im Allgemeinen sprechen, meinen wir das Verhalten eines einzelnen Wesens gegenüber den anderen Mitgliedern einer Gruppe, sowohl bei den Menschen als auch im Tierreich. Die Thematik soll sich aber in diesem Beitrag auf den Menschen beschränken.

Was Hänschen nicht lernt...

Wie sich ein Mensch in seinem Wesen gegenüber anderen Menschen verhält, beginnt schon von Kindesbeinen an. Ein kleines Kind, das viel schreit und das man beruhigen will, möchte immer etwas haben. Viele Eltern geben nun dem Kleinen was es will, nur um es zu beruhigen. Das funktioniert recht gut und das Kind hat seinen Willen und es merkt es sich auch. Natürlich versucht es diese „Masche“ auch weiterhin und wenn es größer ist, gibt es da schon mal mächtig Knatsch mit den Eltern, wenn der Wunsch nicht erfüllt wird. Das Kind wird nun verwöhnt, was sich dann natürlich gegenüber den Eltern bemerkbar macht. Dieses Verhalten spiegelt sich später auch im Erwachsenen-dasein wieder. Es will alles haben und kann auf nichts verzichten. Schließlich wurde das so über viele Jahre erlernt.

Soziale Wesen

Andere Kinder dagegen sind da pflegeleichter und können ein sehr umgängliches Wesen entwickeln. Sie wollen mit den Eltern spielen und suchen freundlich und offen den Kontakt zu anderen Kindern. Da hat schon so manches Kind eine Spielverabredung, wo die Eltern nicht versäumen sollten, ihren kleinen Sonnenschein rechtzeitig dorthin zu bringen. Auch wird schon mal ein toller Kindergeburtstag gefeiert. Da sind die Kleinen noch frei von Vorurteilen gegenüber den Anderen. Dort wird fleißig im Sandkasten gebuddelt, gebaggert oder mancher „Kuchen“ gebacken. Aus so einer Sandkastenfreundschaft entwickelt sich sehr oft auch eine Freundschaft, die mitunter ein Leben lang hält – auch so manche Ehe!

Das Knüpfen von sozialen Kontakten, die Treue in der Partnerschaft, sowie die gegenseitige Achtung sind ein Merkmal, was uns Menschen als soziale Wesen kennzeichnet. Wir sind dazu bestimmt, in der Gemeinschaft zu existieren und soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Wie nun dieser Zustand in der Schule mitunter aussieht, ist nicht gerade erfreulich. Da zählt oft nur, was die Kinder für Kleidung tragen und ob sie ein Handy

besitzen und welches. Wer da nicht mithalten kann, hat schon mal verloren. Schwache und dicke Kinder hänselt man oder sie werden verprügelt. In der Stadt ist dies vielleicht noch schlimmer als auf dem Lande. Dort ist gut dran, wer ein paar echte Kumpels hat die zusammenhalten, sozusagen gegen den Rest der so „coolen Gang“. Kumpels die zusammenhalten und auf die man sich verlassen kann, wo man noch vernünftig miteinander umgeht und sich gegenseitig hilft. So eine Schul-

freundschaft kann, wenn man nicht später auseinander zieht, auch sehr lange halten.

Fairer Umgang

Im Berufsleben legen viele Betriebe Wert auf einen fairen Umgang der Beschäftigten untereinander. Das Gleichbehandlungsgesetz ist den Beschäftigten zur Kenntnis zu geben und muss auch unterschrieben werden. Verstöße dagegen sanktioniert der Betrieb. Ein gutes Betriebsklima fördert die Arbeitsmoral und senkt die Krankheitstage. Doch auch hier bestätigt die Ausnahme wie immer die Regel. Sehr oft spielen Neid und Missgunst im Betrieb keine gering-





Kassenangestellten nichts dafür können. Oder auch im Straßenverkehr, wo es auf Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme ankommt, wird gedrängelt, geschoben, gerast, rechts überholt und oftmals wird man auch beim notwendigen Fahrspurwechsel nicht hineingelassen. Da dominiert der PS-Stärkere und der Stinkefinger ist keine Seltenheit. Man könnte meinen, viele Autofahrer haben ihr Benehmen (sofern sie das je hatten) und die Regeln im Straßenverkehr daheim gelassen. Angriffe auf Polizeibeamte und Rettungskräfte durch genervte Zeitgenossen sind mittlerweile auch zur Tagungsordnung geworden.

Höflichkeit ist eine Zier...

Freundliche Gesten, wie etwa einer älteren Person im Bus oder der Bahn einen Sitzplatz anbieten, älteren Menschen über die Straße helfen, oder im Supermarkt an der Kasse einen Handwerker, der nur eine kurze Pause hat und sein Frühstück holt, vorzulassen, sind leider

fügige Rolle. Da wird um Posten und Pöstchen geschachert und man gönnt dem Kollegen nicht seinen Erfolg! Vielerorts werden die Mitarbeiter durch ihre „ach so lieben Kollegen“ beim Chef angeschwärzt, um sich selbst ins rechte Licht zu rücken und es folgen die so „beliebten“ Personalgespräche im Einzelnen oder im Team. Dass dies nunmehr das Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten schmälert, ist eine unausweichliche Folge dessen. Der Teamgeist wird untergraben und ein erbitterter Konkurrenzkampf der Abteilungsmitglieder ist die Folge. Jeder will nun der Beste sein und keine Fehler machen. Mobbing am Arbeitsplatz durch Kollegen und Vorgesetzte führt zu einer sehr großen psychischen Belastung der Betroffenen und kann im auf lange Sicht schlimmsten Fall, eine volle Erwerbsminderung nach sich ziehen. Das zeigt natürlich, wie nachteilig sich ein negatives soziales (Arbeits-) Umfeld auf den Menschen auswirkt. Auf Grund psychischer Leiden werden Mitarbeiter im Schnitt 3 Tage pro Jahr vom Arzt krankgeschrieben (Stand 2018).

Dieses Nervige am Arbeitsalltag wird oftmals dann im Supermarkt am Kassenspersonal ausgelassen durch launiges, unpassendes Auftreten, obwohl die

heute viel zu seltene Zeichen guten Benehmens im Umgang mit anderen Menschen. Bei uns im Dorf kennt jeder jeden, da grüßt man sich und redet miteinander. Da hilft man sich noch gegenseitig und pflegt einen guten Umgangston.

Ellenbogengesellschaft

Im Allgemeinen ist zu sagen, dass in der heutigen Zeit die meisten Menschen zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind und für die Anderen wenig an Hilfsbereitschaft und gegenseitiger Rücksichtnahme übrig haben. In unserer jetzigen Ellenbogengesellschaft sieht nur jeder sein eigenes Vorankommen und seine persönlichen Vorteile, die anderen Mitmenschen spielen da eine Nebenrolle. In Krisenzeiten, wie z. B. Corona, tritt das dann noch viel stärker hervor. Doch wenn man sich selbst so verhält, braucht man von seinen Mitmenschen auch kein soziales Entgegenkommen erwarten.

Doch wenn keiner den Anfang macht...

>> Gunther Schuster



Make it yours!

USM Kitos M ist Ihr smarterer Arbeitstisch: spielend leicht auf und ab – sekundenschnell und intuitiv mechanisch höhenverstellbar. Für komfortables Arbeiten im Sitzen oder Stehen.



VON DER GROSSFAMILIE ZUR BÜRGERINITIATIVE

Strukturwandel innerhalb menschlicher Gemeinschaften



Seit Menschengedenken haben sich Menschen und waren Menschen in Gemeinschaften zusammengeschlossen. Früher bildeten die Großfamilie und das dörfliche Leben, in der wenige Familien und landwirtschaftliches Gesinde beieinander wohnten, Gemeinschaften, wo Jeder jeden kannte und man einander geholfen und zusammengehalten hat. Zum Beispiel in der Erntezeit mussten alle mithelfen, dass bei einem drohenden Unwetter die Ernte rechtzeitig eingefahren werden konnte um die Ernährungslage sicher zu stellen.

Auch in den Städten der vergangenen Jahrhunderte waren familiäre Strukturen die Regel. Es gab aber auch berufliche Bindungen, so schlossen sich z. B. die Handwerker zu Zünften zusammen. Mit der zunehmenden Industrialisierung im 19. Jahrhundert fand eine regelrechte Flucht aus den Dörfern in die Städte statt. Zum einen wollte man den althergebrachten Strukturen entkommen und in der Stadt arbeiten und gutes Geld verdienen, zum anderen gab es durch eine bessere medizinische Versorgung eine Bevölkerungsexplosion. Auf den Bauernhöfen war es üblich, dass der älteste Sohn den Hof erbte und die übrigen Geschwister mussten oft in die Stadt ziehen um ihren Unterhalt und täglich Brot zu verdienen. So ergab es sich, dass Menschen mit gemeinsamen Interessen und Ansichten sich zu Vereinen zusammenschlossen, um sich als Ersatz für die familiären Strukturen einen Bekanntenkreis in der immer mehr zunehmenden Anonymität der Großstadt zu suchen oder sich zur Seite zu stehen und politisch zu betätigen. Auf diese Art und Weise ist im 19. Jahrhundert die sozialdemokratische Idee und die Partei entstanden.

Vereine in unserer Gesellschaft

In unserer Gesellschaft sind Vereine, Gemeinschaften und Verbände mit verschiedenen Interessen und Tätigkeiten aufzufinden. Aber viele dieser Zusammenschlüsse leiden unter Nachwuchsmangel, weil sich heutzutage junge Menschen oftmals nicht

verbindlich einsetzen wollen. Auch das mediale Zeitalter, wo Internet und Smartphone unentbehrlich geworden sind und viele Menschen sich darin vertiefen, anstatt Kontakte von Mensch zu Mensch als



Gegenüber zu pflegen, trägt dazu bei. Von jeher haben sich aber Menschen mit gleichen Interessen und Ansichten in unterschiedlichen Formen zusammengeschlossen. In unserer heutigen Gesellschaft, wo Pluralismus einen hohen Stellenwert hat, gibt es eine rege Vielfalt von Interessen und Ansichten. So gibt es in der Politik in einem parlamentarischen Rechtsstaat Parteien mit unterschiedlichen Ansichten und Ausrichtungen. In Glaube und Religion kann man verschiedene Kirchen und Konfessionen mit unterschiedlichsten Glaubensauffassungen auffinden.

Vielfalt an Interessen und Absichten

Ich möchte hier nun eine Form des Zusammenschlusses, den eingetragenen Verein, etwas detaillierter darstellen. In Deutschland herrscht Vereinsfreiheit, sie ist im Grundgesetz verankert. Durch die Eintragung beim zuständigen Amtsgericht wird ein nicht



und Abteilungen, da in unserem Land der Fußball den Volkssport Nummer eins darstellt. Die Vereine mit den jeweiligen Sportarten sind auf Länderebene in Verbänden zusammengefasst. Die Landesverbände sind wiederum im Deutschen Sportbund eingegliedert. Aber nicht nur im Sport, auch für andere Hobbys und Interessen gibt es ein großes Vereinsangebot, zum Beispiel eine Vielzahl von Gesang- und Musikvereinen, Kleintierzüchtervereinen und auf vielen anderen Gebieten.

Es gibt auch die Vereinsform der Bürgerinitiative, wenn auf kommunaler Ebene Projekte umgesetzt werden sollen.

wirtschaftlicher Verein zu einer juristischen Person. In der Regel können nur Vereine mit mindestens sieben Mitgliedern eingetragen werden. Durch die sog. Vereinsautonomie kann sich ein eingetragener Verein selbst eine Satzung geben, die die Form einer Verfassung hat. Werden mildtätige oder kirchliche Zwecke verfolgt, so kann der Verein als gemeinnützig anerkannt und steuerbegünstigt werden.

Großes Vereinsangebot

Es gibt eine große Vielfalt von Vereinen. Auf sportlicher Ebene gibt es Vereine die verschiedene Abteilungen mit den unterschiedlichsten Sportarten anbieten. Populär und beliebt sind Fußball-Clubs

den sollen. Diese Initiativen können selbst für das jeweilige Projekt oder auch dagegen sein. Auch eine Bürgerinitiative kann sich im Amtsgericht als Verein eintragen lassen. Als Beispiel einer Bürgerinitiative aus der Region möchte ich kurz erwähnen, dass in der Zeit um 1990 beim Kupferzeller Ortsteil Westernach (Hohenlohekreis) der Bau einer Giftmüllverbrennungsanlage geplant war. Es kam deshalb zur Gründung einer Bürgerinitiative. Durch deren Widerstand und Gegenargumente konnte dies verhindert werden.

Die Auswirkung von Gemeinschaften auf das Sozialverhalten

Vereine und Clubs tragen auch dazu bei, dass zugezogene Personen schneller in eine Ortsgemeinschaft aufgenommen werden, wenn sie einem örtlichen Verein beitreten und sich dort einbringen. Gerade für Jugendliche ist es wichtig, dass sie in eine Gemeinschaft aufgenommen werden in der sie Wert-

schätzung erfahren und ihr Selbstwertgefühl gesteigert wird. Gerade Sportvereine leisten dabei einen hohen Beitrag dafür, dass die jungen Leute schneller ihren Platz in der Gesellschaft finden und nicht auf eine schiefe Bahn geraten. Sozial schwache und benachteiligte Personen sollten darin unterstützt werden sich zu engagieren, indem man sie zum Beispiel beitragsfrei stellt oder den Beitrag entsprechend anpasst und erschwinglich macht. Alleinstehende Personen und Singles werden durch eine Vereinsmitgliedschaft vor der Vereinsamung bewahrt, da die meisten Vereine auch eine Gemeinschaft von Freunden darstellen, die auch in Krisenzeiten zusammenhalten. Gerade in unserer heutigen Zeit, die stark von Individualismus geprägt ist, ist es umso wichtiger, soziale Bindungen in Vereinen oder Clubs und sonstigen Gemeinschaften zu knüpfen.

Ehrenamtliches Engagement

Ich persönlich bin der Auffassung, dass trotz sozialer Plattformen im Internet Gemeinschaften auch zukünftig ihren Stellenwert einnehmen werden. Persönliche Kontakte von Mensch zu Mensch kann das Internet nicht ersetzen. Auch werden wir zwangsläufig immer persönliche Kontakte knüpfen müssen, sei es in der Schule oder am Arbeitsplatz. Es wird immer wieder Menschen mit gemeinsamen Interessen geben, die sich als Verein zusammenschließen oder Mitglieder in einem Verein werden. Es wird, je nach Begabung oder Interesse, auch immer wieder Vereinsmitglieder geben, die ehrenamtliche Tätigkeiten übernehmen. Auch das soziale Engagement ist auf Vereine wie z. B. die Caritas, das Rote Kreuz oder religiöse Gemeinschaften und Kirchen angewiesen und kann durch Internet-Plattformen nicht ersetzt werden.



Der Mensch ist grundsätzlich auf Kontakte von Mensch zu Mensch angewiesen, denn Sympathien, Mitgefühl oder auch Nächstenliebe können Internet-Plattformen nur unzureichend bis gar nicht vermitteln. **Es entspricht auch der Würde des Menschen mit anderen Menschen direkt zu kommunizieren und Beziehungen aufzubauen.**

>> Manfred Borst

DER PARITÄTISCHE Pflege- und Sozialdienste



Essen auf Rädern
0800 4050200



Hilfe im Haushalt
07131 64939-16



Ambulante Pflege
07131 64939-16



Tagespflege
07131 60759

DER PARITÄTISCHE
Pflege- und Sozialdienste GmbH Heilbronn
www.paritaet-hn.de

Happelstraße 17a
74074 Heilbronn
07131 64939-0

DIE VERGEBUNG

Ein Schritt von Bedeutung



Ich möchte Sie gerne mit hinein nehmen in ein, wie mir scheint, explosives Thema, das sich aber doch eher im Stillen und manchmal auch unbemerkt vollzieht. Das jedoch einen Menschen eventuell innerlich zerfressen kann, wenn es nicht geschieht. Das Thema Vergebung. Ich werde Sie hier zu nichts auffordern, sondern etwas beleuchten, das sicherlich viele Menschen beschäftigt, aber über das wenig gesprochen wird.

Eine ganz andere Hausnummer

Gleich zu Beginn möchte ich unterscheiden zwischen Vergeben und Verzeihen. Unter Verzeihen verstehe ich, wenn man Dinge entschuldigt und nachsieht, die eher eine Kleinigkeit sind. Wie wenn man vergessen hat, einen Gruß auszurichten oder zu spät kommt. Zu vergeben ist eine ganz andere Hausnummer. Da geht es um gewichtige Dinge, die eventuell das eigene Leben komplett verändert haben. Wenn man davon ausgeht, dass man selbst das Opfer ist. Das kann zum Beispiel gewesen sein, dass der Vater die Schwester in der Kindheit und bis heute immer noch bevorzugt und scheinbar lieber hat. Wir stellen uns unser Leben lang in Frage. Der beste Kumpel wendet sich von seinem Freund ab, als dieser erfährt, schwer krank zu sein. Der Freund ist zutiefst getroffen. Der Ehemann verlässt seine

Frau für eine Jüngere, aber warum erzähle ich Ihnen das eigentlich? Jedes Leben bringt doch seine eigenen Geschichten mit sich, in denen es größere und kleinere Dinge zu verarbeiten gilt. Jedenfalls setzt die Vergebung voraus, dass etwas geschehen ist, das einen selbst zutiefst getroffen und verletzt hat. Erschüttert, traumatisiert, enttäuscht oder geschädigt. Es muss aber nicht immer von einer anderen Person verursacht worden sein. Manchmal war man auch selbst schuld. Was die Sache nicht gerade einfacher macht. Man ist enttäuscht von sich, dass man solch einen Fehler gemacht hat. Wie konnte man nur?

Man hat seinen Ansprüchen nicht genügt. Das zu erkennen tut weh.

Wie geht Vergebung

Nun steht man mit einer Verletzung da und es kommt die Frage auf: Wie gehe ich damit um? Muss ich vergeben? Warum möchte ich überhaupt vergeben? Steht es in meiner Macht und wie geht Vergebung? Plötzlich merkt man, zu vergeben ist äußerst schwierig. Wie bereits gesagt, vor allem sich selbst. Ich stellte bei meiner Recherche außerdem fest, Vergeben ist etwas Aktives. Immer setzt man sich zuerst mit der seelischen, oder auch körperlichen Ver-



letzung auseinander. Mit dem Ergebnis also. Hat man realisiert, was mit einem passiert ist, geht es weiter zum Täter. Was hat ihn veranlasst so etwas zu tun? Manchmal gelingt es Menschen, so eine Frage aber auch ruhen zu lassen. Und die Dinge, die nicht mehr zu ändern sind, hin zu nehmen. Mag die Schuld des anderen auch sehr schwer sein, können bzw. wollen Menschen keine Gefühle wie Hass oder Wut auf den Täter hegen. Würde man sie fragen, dann würden sie vielleicht sagen - „Ja, ich habe vergeben“ - mehr oder weniger bewusst. Das ist allerdings eher selten der Fall. Viele möchten auch gar nicht vergeben.



Allerdings können Menschen die unvergeben leben, häufig sehr unfrei sein. Gedanken kreisen immer wieder um die Verletzung und den Täter. Es belastet sie psychisch und körperlich. Häufig auch andere Beziehungen. Und ich denke, wenn man an diesem Punkt ist, fängt man an, darüber nachzudenken, was einem da heraus hilft. Und man kommt nicht selten zu dem Schluss, dass es gut wäre, zu vergeben.

Vergeben, nicht vergessen

Wenn wir vergeben, entscheiden wir uns meistens bewusst dafür. Manchmal jeden Tag aufs Neue. Es ist eine Art des Loslassens. Oft auch aus der Rolle des Opfers heraus. Man erwartet vom Täter nicht mehr, dass er das Geschehene rückgängig macht, sondern man bestimmt seine Zukunft nun aktiv selbst. Vergeben ist ein absolut freiwilliger Akt und funktioniert nicht unter Druck. Wenn man zu früh vergibt und noch vorhandenen seelischen Schmerz ignoriert, ist das, was passiert ist, meist noch nicht genügend verarbeitet und Wunden können nicht heilen. Wir müssen die Tat beim Vergeben nicht vergessen. Sonst setzen wir uns mit dem Schmerz nicht wirklich auseinander. Wir verdrängen das Geschehene nur. In manchen Fällen ist es auch gefährlich, sich nicht zu

erinnern. Es könnte dann nämlich das Gleiche wieder passieren. Es fällt einem manchmal leichter zu vergeben, wenn man versucht den Täter zu verstehen. Und wenn man weiß, dass er bereut oder es nicht mit Absicht getan hat. Es ist nach der Vergebung nicht nötig, eine Beziehung zum Täter aufzubauen. Es geht nur darum, einen Weg zu finden, mit dem was war, möglichst schmerzfrei weiter zu leben. Wer selbst Vergebung erfahren hat, dem fällt es auch leichter selber zu vergeben.

Vergeben ist individuell

Worauf ich noch zu sprechen kommen wollte ist, dass wir in unserem Leben sehr wahrscheinlich alle einmal Vergebung brauchen werden, weil wir an anderen schuldig werden oder bereits geworden sind. Derjenige, den seine Schuld einmal gequält hat, weiß, wie sehr es einem danach verlangt, dass man vom anderen Vergebung erfährt. Und da das aber nicht häufig vorkommt, suchen viele Menschen im Christentum Halt, in dem Vergebung das zentrale Thema ist. Vergeben ist etwas so individuelles, dass ich hier keinen Weg aufführen kann und möchte, wie er geht. Das wird dann jeder für sich und mit sich und eventuell noch dem Täter ausmachen. Jeder braucht je nach Situation unterschiedliche Dinge und unterschiedlich viel Zeit dafür.

>> Doreen Käßner

Quellen: Andreas Unger, Vergebung - Eine Spurensuche, HERDER Verlag // Kerstin Hack, Vergeben lernen - Die Kunst, innerlich frei zu leben, Quadro Nr. 16, Down to Earth

PRINT · SIGN · MEDIA · EVENT

Kreatives sichtbar machen.



FRANZ MEDIAPRINT
KREATIVES SICHTBAR MACHEN

**Fullservice-Dienstleister
für Firmenkommunikation.**

Riemenstraße 5/2 • 74906 Bad Rappenau
Telefon 0 72 64 / 95 999-0



www.franz-mediaprint.de | www.mediaprint.shop

MAL WAS TRÄUMEN

Nehmen Sie sich die Zeit dazu

In einem Sprichwort heißt es: „Träume sind Schäume“. Sie sind etwas, was nicht lange hält, was vergänglich ist. Ich möchte hier nicht über Dinge berichten, die wir nachts träumen. Sondern es geht vielmehr um Lebensträume. Um Dinge, die wir einmal machen möchten. Unsere Wünsche, unsere Vorstellungen, unsere Lebensträume. Das klingt eigentlich etwas kitschig. Denn haben wir überhaupt in unserem schnelllebigen, hektischen Leben überhaupt noch Zeit für Träume? Zeit, über solche schönen Dinge nachzudenken? Auf keinem Fall sollten wir das aber dann tun, wenn unsere Aufmerksamkeit im täglichen Alltag, so bei der Arbeit oder im Straßenverkehr, unbedingt erforderlich ist. Ansonsten wird aus einem Traum schnell ein Albtraum, z. B. wenn wir dann einen Verkehrsunfall gebaut haben.

Nachts im Freibad

Wir sollten träumen, wenn wir Zeit dazu haben, vielleicht beim Bus- oder Bahnfahren, einfach dann, wenn uns danach zumute ist. Unsere Träume können sehr vielfältig, vielleicht auch mal ganz verrückt sein. Manch Einer träumt mal davon, nachts unerlaubt mit der Partnerin über den Zaun im Freibad zu klettern und ein nächtliches Bad zu nehmen. Mit dem Nervenkitzel im Nacken, vielleicht dabei erwischt zu werden. Ein Anderer träumt mal davon, wieder wie ein Kind auf einen Baum zu klettern, egal wie sportlich man noch ist und wie gut man wieder herunterkommt. Eventuell auch mit einem Riss in der Hose. Was auch schön wäre, mit der Familie mal etwas Spontanes gemeinsam zu unternehmen, ohne lange vorher zu planen. Sich einen Wunsch erfüllen, wo man gerne mal hinfahren möchte, an einen See, an einen ruhigen Ort, um zu träumen, zu entspannen und den Alltag hinter

sich zu lassen. Mit dem Rad eventuell, um an die eigene Gesundheit zu denken.

Ein Baumhaus bauen

Manch einer möchte unbedingt nach Paris, der Stadt der Liebe. Da darf ein Besuch des Eiffelturmes nicht fehlen. Vielleicht auch mal die Champs-Élysées entlang zu flanieren und dem bekannten Revuetheater „Lido“ einen Besuch abzustatten oder eventuell dem Restaurant „Le Fouquet´s“. Ein Anderer möchte so gerne ein Baumhaus im Garten für seine Kinder bauen. Platz ist da und ein geeigneter Baum ist auch vorhanden. Vielleicht fehlt es an der Bauanleitung, vielleicht an der Zeit oder dem nötigen Werkzeug. Manch einer denkt dann, der Nachbar könnte das komisch finden. Doch warum sich nicht mal so einen Traum erfüllen?! Im Herbst einen Drachen basteln und mit dem Kind aufs Feld hinaus, um ihn steigen zu lassen. Da denkt Mancher doch an seine eigene Kindheit zurück.

Träume sollten aber realisierbar und nicht aus der Welt gegriffen sein. Man darf sich dabei auch nicht in Gefahr begeben, wenn man z. B. einen Gleitschirmflug macht, obwohl man Höhen- oder sogar Flugangst hat. Lassen sie doch einfach mal die Seele baumeln und fangen an zu träumen. Bestimmt gibt es da etwas, worauf sie mal Lust hätten.

Man muss ja nicht einem geliebten Menschen immer gleich die Sterne vom Himmel holen (wollen). Aber die Richtung stimmt.

>> Gunther Schuster

Quellen: wikipedia.de

Noch'n Gedicht

TRÄUMEREIEN

Ich hatte einmal einen Traum:
Gemütlich saß ich unter einem schönen Baum.
Eine Melone, groß und schwer,
Rollte neben mir daher.

So dachte ich: Was wär ich für ein armer Tropf,
Wenn mir nun diese, gefallen auf den Kopf?
Was wäre das für ein Graus,
Hielt mein Kopf überhaupt das aus?

Ich schaute hoch: Melonen wachsen auf dem Baum!
Sowas gibt's doch nur im Traum.

>> Gunther Schuster

Herrlich lecker!



Knusprig überbacken

KÜRBIS-KARTOFFEL-GRATIN

als vegetarisches Hauptgericht oder auch als Beilage

Zutaten

1 Zwiebel	50 ml Milch
1 Hokkaido Kürbis (ca. 600 g)	100 g Parmesan
500 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer, Ingwer, Muskat
250 g Sahne	

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis putzen, entkernen und in schmale Spalten zerteilen. Alles in eine Auflaufform schichten, würzen, mit Sahne und Milch übergießen und mit Parmesan bestreuen. Zum Überbacken eignen sich auch andere Käsesorten, von mild bis würzig. Für den Extra-Crunch noch Kürbiskerne aufstreuen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 150 Grad) ca. 45 Minuten backen.

Für Fleischfreunde: Zu Kurzgebratenem ist das Gratin eine köstliche Beilage.



Michael Mörtl Koch im Therapeutikum

APFEL-CRUMBLE

der Klassiker mit Crunch

Zutaten

500 g süß-saure Äpfel
Saft 1/2 Zitrone
70 g Mehl
70 g Zucker
80 g Butter
60 g Haferflocken

Zubereitung

Mehl, Zucker, Haferflocken und Butter von Hand zu Krümeln vermischen. Äpfel schälen, entkernen und in großzügige Würfel schneiden, in eine Backform legen und mit Zitronensaft beträufeln. Crumble darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 25-30 Minuten backen. Dazu passt sehr gut Schlagsahne oder Eis.



KETOGENE ERNÄHRUNG

Die besondere Diät



„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, heißt es in einem bekannten Sprichwort. Doch auch hier, wie in vielen Dingen des Lebens, macht bekanntlich die Dosis das Gift, was nichts Anderes heißt als, all zuviel ist ungesund. Es können Gewichtsprobleme auftreten. In Deutschland waren 2017 mehr als die Hälfte der Menschen über 18 Jahren nämlich 53 % übergewichtig, sie haben einen Body-Maß-Index (BMI) größer als 25.

Den „inneren Schweinehund“ überwinden

In wie weit jeder von uns, den es betrifft, bereit ist seinen Pfunden den Kampf anzusagen, liegt an ihm selber. Dabei ist es doch gar nicht so schwer und es bedarf weniger Hilfsmittel, seinen Alltag ein wenig umzustellen bzw. seine Ernährung vernünftig und gesund zu gestalten. Reichlich Bewegung an frischer Luft, vielleicht mal das Auto stehen zu lassen und auf das Rad oder die eigenen Beine umzuschwenken, ist schon mal ein guter Anfang. Sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, Obst und Gemüse zu essen, mal auf das fette Steak zu verzichten, stattdessen dem Geflügel oder Fisch zu frönen, sind schon mal nicht so verkehrt. Ein viertel Liter fettarme Milch täglich deckt beim erwachsenen Menschen schon einen beachtlichen Teil an Vitaminen, Kalzium und Eiweiß ab. Zu dem enthält dieses Nahrungsmittel im Milcheiweiß viele essentielle Aminosäuren, die für unseren Körper lebensnotwendig sind, aber nicht selbst produziert werden können.

Der Diätwahn im Internet

Wer nun eine Gewichtsreduzierung plant, findet im Internet eine Vielzahl unterschiedlicher Diäten, die nach Kalorienverbrauch oder Art der Ernährung aufgeschlüsselt sind und mitunter wahre Wunder versprechen. Wenn dann also eine Internetseite eben mal 100 Diäten unter die Lupe nimmt, wird schnell klar, in welcher Größenordnung wir uns hier befinden. Da fällt es wirklich schwer, sich in dem ganzen Dschungel zurechtzufinden und auch die richtige, welche man im Arbeitsalltag umsetzen kann, herauszufinden. Wer eine größere Gewichtsabnahme plant, die sich also auch über einen längeren Zeitraum hinweg zieht, sollte dies aber, auf Grund der gesundheitlichen Risiken, unbedingt nur unter ärztlicher Aufsicht tun. Eine Form der Diät, die ich in meinem Beitrag etwas genauer betrachten möchte, ist die Ketogene Diät.

Die Ketogene Diät

Bei der Ketogenen Ernährung handelt es sich um eine besonders strenge Form der „Low carb“-Ernährung, bei der also die Aufnahme von kohlenhydratreichen Lebensmitteln reduziert wird und die Hauptnahrungsquelle fett- und proteinreiche Lebensmittel darstellen. Da aber Kohlenhydrate, besonders Glucose, lebensnotwendig zur Energieversorgung des zentralen Nervensystems und des Körpers sind, tritt schon nach 2-3 Tagen ein Kohlenhydratmangel ein. Dieser bewirkt eine sogenannte „Ketose“. Die Ketose wird im Körper

angekurbelt, wenn die Kohlenhydrate am Tag weniger als 50 g betragen. Das führt zu einer Stoffwechsellumstellung und die wiederum bewirkt, dass nun zur Energiegewinnung die Fettsäuren verbrannt werden. Das zieht eine effektive Gewichtsreduzierung nach sich. Eine bekannte Form der Keto-Diät ist die Atkins Diät. Eine kohlenhydratarme Kost bewirkt auch einen niedrigen Blutzuckerspiegel und eine verbesserte Insulinsensibilität, was für Diabetiker Typ 2 interessant ist. Wird diese Ketogene Diät nur wenige Wochen durchgeführt, „rennen“ einem förmlich die Pfunde davon. Das ist doch schon mal ein Erfolg! Auf längere Sicht aber betrachtet, ist die Gewichtsreduzierung ähnlich wie bei anderen Diätformen.

Die Nährstoffverteilung bei der Keto – Diät

- 75 % Fett
- 19 % Eiweiß
- 6 % Kohlenhydrate

Das sind die Hauptnährstofflieferanten in unserem Körper.

Was darf ich essen und was nicht?

Nicht erlaubt sind: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Haferflocken, einige Hülsenfrüchte, süßes Obst und vor allem kein Zucker.

Erlaubt sind: Kohl, Spinat, Auberginen, Pilze, Zucchini. Als Hauptenergiequelle fett- und proteinreiche Lebensmittel wie Fisch (Lachs), Fleisch, Käse, Magerquark, Eier, Nüsse, Leinsamen, Avocado und gute Öle. Außerdem kohlenhydratarmes Obst wie Rhabarber, Zitrone, Rote Johannisbeere, Brombeere, Quitte, Wassermelone, Erdbeere, Himbeere, Preiselbeere und schwarze Holunderbeere. Der Wasseranteil von Obst beträgt ca. 70 - 80 %, deswegen ist auch der Kohlenhydratanteil der frischen Früchte niedrig.

Die Vorteile der Ketogenen Ernährung

- das durch die Ernährung entstandene Kohlenhydratdefizit bewirkt geringere Blutzuckerschwankungen, daraus folgt: weniger Zucker in der Blutlaufbahn
- durch die gut gesättigten Fettsäuren (Nüsse, fetter Fisch) verbessert sich die Ausdauerleistung
- weniger Heißhunger durch geringere Insulinausschüttung
- weniger Konzentrationsschwankungen, da der Insulinspiegel konstant bleibt

- entzündungshemmend – eine Verbesserung des Hautbildes wird bewirkt

Aber, wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten. Die Ketogene Ernährung ist nur unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen, da sie unkontrollierbare Auswirkungen auf unseren Körper haben kann (siehe Nachteile). Im Vorfeld dieser Ernährungs-umstellung ist auch ein Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob bereits gesundheitliche Beeinträchtigungen bestehen.

Die Nachteile

- die reduzierte Aufnahme an Ballaststoffen kann zu Verdauungsproblemen und Verstopfung führen
- durch fettreiche Nahrungsmittel wird die Leber strapaziert, die Ketogene Ernährung ist nicht für Menschen mit Fettleber oder Herzproblemen geeignet
- durch zu wenig Obst entsteht Vitamin- und Nährstoffmangel
- Ein starker Jo-Jo-Effekt tritt ein, man befindet sich in einem Kohlenhydratdefizit. Bei Umstieg auf eine normale Ernährung, erfolgt wieder eine Gewichtszunahme
- Es können Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus auftreten
- Mundgeruch durch Acetongeruch im Atem
- Ketonkörper können eine Übersäuerung des Blutes bewirken – Lebensgefahr!

Viele, die sich bei der Keto-Diät nur mit Fleisch ernähren, haben auf lange Sicht ein Nährstoffdefizit.

Fazit

Die Ketogene Diät hat sehr große Vorteile gegenüber der normalen Ernährung. Wegen ihrer Nachteile ist sie aber auch sehr umstritten. Von Fachleuten wird sie auch als „Mangelernährung“ bezeichnet, da nicht genügend Obst und Gemüse verzehrt wird, um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Vor dieser Diät sollte man sich auf jeden Fall inhaltlich und mental darauf einstellen. Ob nun diese Ketogene Ernährung einen Fluch oder Segen darstellt, liegt weitestgehend im Auge des Betrachters.

Zu guter Letzt

KETO-BRÖTCHEN

Ein Rezept zum Ausprobieren



Zutaten

60 g Kokosmehl
30 g Flohsamenschalen
1 TL Backpulver
20 g Erythrit (Zuckeraustauschstoff)
1/2 TL Salz
1/2 TL Zimt
1/2 TL Nelken (gemahlen)
200 g Eier (1 Ei = 50 g)
250 ml Wasser kochend

Zubereitung

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Alle trockenen Zutaten mit Küchenmaschine vermischen. Während des Rührens langsam das kochende Wasser dazu gießen, den Teig 1 Minute quellen lassen. Eier hinzufügen. Mit den Händen 8 kleine Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit!

>> Gunther Schuster

Quellen: aerzteblatt.de // nu3.de // vidavida.de // fitforfun.de // runtastic.com // netdoktor.de // ketofix.de

Stellaria media

DIE VOGELMIERE

Superfood aus dem eigenen Garten

Viele ärgern sich, wenn die Vogelmiere anfängt im Gemüsebeet zu wachsen, ist sie doch als hartnäckiges Unkraut verschrien. Doch was die meisten nicht wissen, die Vogelmiere ist ein wahrhaftes Superfood und kommt hierbei sogar ohne viel Aufwand zu uns in den Garten. Das Beste daran: Alle Teile der Pflanze sind essbar; putzen ist also gar nicht nötig. Wegen der Verwendung als Futter für Hühner, die sich sogar richtig darum streiten können, hat sich ebenfalls der nicht so charmante Name „Hühnerdarm“ herauskristallisiert.

Glatte Blätter – weiße Blüten

Die Vogelmiere gehört zu den Nelkengewächsen, die heutzutage auf nahezu allen Kontinenten der Erde gedeiht. Erkennbar ist sie an ihren eiförmigen Blättern, die leicht spitz zulaufen. Die Blattränder fühlen sich glatt an, wohingegen die Stängel entweder stark verästelt oder mehrfach verzweigt sind. Je nach Klima blüht die Vogelmiere mit ihren fünfblättrigen weißen Blüten von März bis Oktober. Bei günstigen Bedingungen sogar das ganze Jahr über.

Perfekter Bodenschützer

Da die Vogelmiere für gewöhnlich nur ein Jahr alt wird, beträgt ihre durchschnittliche Größe nur etwa 5 bis 10 Zentimeter. Sie kann aber bei perfekten Bedingungen bis zu 40 Zentimeter hoch werden. Das erreicht sie am besten in nährstoffreichen lehmigen Böden in halbschattigen, leicht feuchten Standorten des Flachlandes. Sie kann aber auch in Höhenlagen von bis zu 1.800 Metern

überleben. Sie schützt die Erde vor Erosion und zeigt dem Gärtner ideal an, ob sie bereits nährstoffreich genug ist oder ob nachgeholfen werden sollte. Gerade deswegen ist die Vogelmiere eigentlich eine Wohltat für den Boden.

Vielseitig, lecker und nahrhaft

Wegen der überproportional vorhandenen Inhaltsstoffe stellt die Vogelmiere gewöhnliche Kopfsalate deutlich in den Schatten. Sie ist reich an Vitaminen und Kalzium, sowie an Magnesium und Eisen. Außerdem schmeckt sie besonders mild, was sie zu einer perfekten Salat-Zutat macht. Die Vogelmiere passt auch prima zu Quark oder Butter. Gekocht kann sie wie Spinat oder Pesto verwendet werden und überdies als Suppeneinlage dienen. Selbst als gesunder Tee-Aufguss ist die Vogelmiere bestens geeignet. Ein perfektes Superfood eben. Kein Wunder, dass die Japaner die Vogelmiere als Zutat für ihr Reisbreigericht „Nanakusa gayu“ gebrauchen, das traditionell zum „Fest der Sieben Kräuter“ geschmaust wird. Im Grunde genommen ist die Vogelmiere ein unterschätztes Pflänzchen, das mehr eine Vitaminbombe denn ein Unkraut ist.

Manchmal sollte man doch froh sein, von der Natur eine Pflanze geschenkt zu bekommen, die prima für den eigenen Speiseplan benützt werden kann, anstelle ihr mit Unkrautvernichter an die Wurzel zu gehen.

>> Julian D. Freyer

Quellen: kostbarenatur.net // kraeuter-buch.de // heilkraeuter.de



GEORG SZABLOWSKI

Ein Jeck hat die Kunst entdeckt



Georg Szablowski wurde 1963 in Düsseldorf als Nachfahre polnischer Landadeliger geboren. Er arbeitet in der Materialausgabe des Ministeriums für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MULNV) und ist mit Herzblut Mitglied des Düsseldorfer Narrencollegiums (DNC). Beide Lebenselemente fließen mehr oder weniger unbewusst in sein größtes Hobby, die Malerei, mit ein.

Experimentelle Charakteristika

Charakteristisch für Szablowski ist die Verwendung von Acrylfarben in Kombination mit den verschiedensten Hilfsmitteln, bei denen er experimentell seine Gedankengänge auf Leinwand bildlich darstellt. So nutzte er schon Servietten-technik, Metallpulver und sogar Kaffeesatz, um bei den Kunstwerken seinen individuellen Fingerabdruck zu hinterlassen. Gerade das Einbinden von untypischen Hilfsmitteln macht ihm dabei großen Spaß. Entdeckt hat er sein Kunstfaible übrigens per Zufall beim Ausprobieren verschiedener Freizeitbeschäftigungen. Er vermisste einen wohlthuenden Ausgleich zum Einerlei seiner Work-Life-Balance. Ein Glück, sonst wären uns eindrucksvolle Werke entgangen.



Aufbau seiner Kunstkarriere

In den letzten Jahren durfte er schon bei kleinen Ausstellungen, wie beispielsweise in Basel oder der Düsseldorfer Altstadt, seine Werke präsentieren. Bei diesen Events konnte Szablowski bereits eine Fangemeinde aufbauen und überdies einzelne Aufträge entgegennehmen. 2016 begann Szablowski mit der alljährlichen Ausgabe eines eigenen Jahreskalenders, bei dem er die besten Werke des vergangenen Jahres von ihm und seinem eingetragenen Lebenspartner Oliver Lösing-Szablowski abbildet. Im April 2019 organisierte Szablowski während der Düsseldorfer Nacht der Museen seine erste persönliche Vernissage.

Seine Zukunft

Er selbst plant auch weiterhin seine jährlichen Kalender zu veröffentlichen und immer wieder Vernissagen zu veranstalten.

Wir dürfen gespannt sein, mit welchen wunderbaren Bildern uns Georg Szablowski weiterhin verzaubern wird.

>> Julian D. Freyer



Quellen: georg-und-oliver.de // Georg Szablowski, Düsseldorf

WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...

Ausflugstipps fürs
Wochenende

DIE BRUNNENREGION – WO FEEN, NIXEN UND BRUNNENWEIBLEIN ZUHAUSE SIND.

Die Brunnenregion liegt im nordwestlichen Teil Baden-Württembergs und erstreckt sich im nordöstlichen Rhein-Neckar-Kreis von Helmstadt-Bargen über Waibstadt, Neckarbischofsheim, Epfenbach, Neidenstein und Reichartshausen. Der Name leitet sich von den zahlreichen Brunnen her, er wurde aus Marketinggründen von den Gemeinden geschaffen um den Tourismus in dieser Region aufblühen zu lassen.



Ein ganz besonderer Turm

Als erster Ort sei hier die Gemeinde Helmstadt-Bargen empfohlen. In Bargen befindet sich im Alten Rathaus ein Dorfmuseum und die historische Trafostation wurde zu einem Bücherturm, eine Art öffentlicher Bücherschrank, umfunktioniert. Im Ortsteil Flinsbach befindet sich am Hoheberg der Burgstall der abgegangenen Burg Flinsbach. In Helmstadt ist das Figurentheater FEX regional bekannt und geschätzt.

Zentrum der Region

Besonders die Altstadt von Waibstadt, mit ihren zahlreichen Bildstöcken und ihrer weit ersichtlichen katholischen Pfarrkirche, ist touristisches Hauptziel der Brunnenregion. Darüber hinaus gibt es hier auf dem jüdischen Friedhof ein Mausoleum. Im Stadtteil Daisbach existiert ein gleichnamiges Schloss.

Ein Tour-Highlight: Pfarrkirche Waibstadt

Im Gegensatz dazu gibt es in der Gemeinde Neidenstein die gleichnamige Burg und ein Heimatmuseum als Sehenswürdigkeiten zu besichtigen.

Ein Stück Nostalgie

Obwohl sich der Neckar etwa 30 Kilometer vom Ort entfernt befindet, wurde der Ort Neckarbischofs-



Für
Eisenbahnfans
sehr zu empfehlen:
Eine Fahrt mit der
Krebsbachtal-
bahn

heim nach ihm benannt, um ihn nicht mit den anderen beiden Bischofsheimen – die ebenfalls im ehemaligen Großherzogtum Baden lagen – zu verwechseln. Neckarbischofsheim beherbergt zwei Schlösser mit einem Schlosspark und einen fünfeckigen Turm, das Wahrzeichen des Städtchens. Dazu gibt es dort ein Freibad und eine Feldbahn, auf der man beispielsweise in historischen Lokomotiven oder durch eigene Kraft mit Handhebel-Draisinen auf Schienen fahren kann. Zwischen Neckarbischofsheim und Hüffenhardt fährt in der Sommersaison als Museumsbahn die historische Krebsbachtalbahn, die auch durch die Neckarbischofsheimer Ortsteile Helmhof und Untergimpern fährt.

Karl Ludwigs Eiche

Bauwerk eines bedeutenden Architekten

In Epfenbach befindet sich ein Heimatmuseum und die evangelische Kirche, die vom bedeutenden badischen Architekten Heinrich Hübsch erbaut wurde. Hübsch errichtete auch das Eingangswerk des Speyrer Doms, das UNESCO-Weltkulturerbe ist. Reichartshausen, der

letzte Ort auf unserem Ausflug, besitzt im Norden außerhalb der Ortschaft eine alte Eiche, die Karl Ludwig gewidmet wurde, einen Waldzeltplatz und ein beheiztes Freibad.

Ein Ausflug in die Brunnenregion lohnt sich besonders im Sommer, wenn die Krebsbachtalbahn in Betrieb ist. Am besten erreichbar sind die Orte – je nach Richtung – mit dem Bus von Sinsheim, Meckesheim, Aglasterhausen oder Bad Rappenau aus.

➤ Es gibt aber auch zahlreiche Wander- und Radwege, um die Brunnenregion zu erleben. So oder so, die Marketingidee ist aufgegangen. Eine schöne Tour mit viel Abwechslung.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // openstreetmaps.org // feldbahn-nbh.de

BANDY

Eisiges Ballspiel mit Mannschaftsgeist



Ganze 20 Spieler schlittern mit hockeyähnlichen Schlägern einem kleinen Ball hinterher. Dabei versuchen die Torwarte jenen Ball mit Geschicklichkeit abzuwehren. Auch wenn Bandy hierzulande – wie in den meisten Ländern – ein Randsport blieb, erfreut sich diese außergewöhnliche Ballsportart besonders in Schweden und Russland großer Beliebtheit. Das erklärt auch, weswegen ausschließlich schwedische und russische Mannschaften eine Meisterschaft gewannen. Nur einmalig durchbrach eine finnische Mannschaft die immerwährende Erfolgssträhne. Allerdings ist das bereits über 40 Jahre her. **Doch was ist Bandy überhaupt?**

Die Regeln

Auch wenn Bandy auf dem Eis gespielt wird, ähnelt es vom Aufbau her mehr dem Fußball als dem Eishockey. So gibt es jeweils 11 Spieler pro Mannschaft und auch

das Spielfeld hat die etwaige Größe eines Fußballplatzes. Nur die Hallenvariante „Rinkbandy“ wird aus Platzgründen auf kleineren Flächen gespielt. Bei einem

Match versuchen die Spieler, in zwei Halbzeiten zu je einer Dreiviertelstunde, mithilfe der Schläger die gegnerische Mannschaft mit gezielten Torschüssen zu besiegen. Es gibt weder Abseits, Eckball, noch Hintertorspiele. Ebenso anders als beim Fußball ist der Strafstoßpunkt, der hier bei ganzen zwölf Metern vor dem Tor liegt. Die Schläger sind am unteren Ende gebogen und abgeflacht, ähnlich wie beim Eishockey. Lediglich die Torhüter benutzen keine. Diese müssen den kleinen, leuchtend roten oder knallgelben Kunststoffball mit ihrem Körper abwehren, beziehungsweise mit ihren Händen fangen. Zur Sicherheit tragen alle Spieler Helme, sowie Knie- und Armschützer. Wird ein Spieler für ein Foul getadelt, so zeigt der Schiedsrichter ihm die Blaue Karte, wodurch er für 10 Minuten auf der Strafbank verweilen muss.

Von Bandja zu Bandy

Schon im frühen Mittelalter spielten Menschen auf dem Eis ein Ballspiel namens „Bandja“, dessen vergleichbare Spielart auf Island „Knattleikr“ genannt wurde. Die Variante, die dem heutigen Regelwerk nahezu gleicht, stammt aus dem frühen 18. Jahrhundert. Besonders ist auch, dass – im Vergleich zu anderen Mannschaftssportarten – bereits von Anfang an Frauenmannschaften existierten. Das moderne Bandy entstand Anfang des 19. Jahrhunderts in der ostenglischen Region Fens. Von da aus breitete es sich kurz vor dem ersten Länderspiel im Jahr 1891 zwischen den Briten und den Niederländern in weiten Teilen Europas und Nordamerikas aus. Der erste deutsche Bandy-Verein gründete sich 1901 in Berlin, welcher heute jedoch nicht mehr besteht. Viele dieser Vereine spielten im Sommer Feldhockey und wechselten im Winter auf die Eisflächen.

Eishallen verdrängen den Sport

Bandy wurde im Laufe der Zeit so beliebt, dass bereits 1913 im schweizerischen Davos die erste EM stattfand, bei der – herkunftserklärend – England gewann. Letztendlich setzte sich der Sport wetterbedingt in den gemäßigten Zonen aber nie durch. Noch hinzu kam wegen der Entstehung von Eishallen die nahezu komplette Verdrängung des Sportes durch Eishockey. Dessen Durchbruch als Olympische Winterdisziplin

im Jahr 1920 ist es geschuldet, dass zahlreiche Bandy-Mannschaften früher oder später zum Eishockey wechselten. Um einen kompletten Untergang von Bandy zu verhindern, kreierte man die Hallenvariante „Rinkbandy“. Gespielt wird es meist von Mannschaften außerhalb der kalten Zonen.



Auch Afrika nimmt teil

Nichtsdestotrotz gibt es auch heute noch Weltmeisterschaften, bei denen sogar eine somalische Mannschaft teilnimmt. Sehr erstaunlich, bedenkt man, dass Somalia in Afrika abseits des Winters liegt. Auch Deutschland nimmt heute noch daran teil.

Edsbyn Arena

Bandy ist wirklich eine beeindruckende Sportart, die es verdient hat, mehr Aufmerksamkeit in Deutschland geschenkt zu bekommen. Es lohnt sich, ein Spiel live anzuschauen. Sei es hier bei einer der deutschen Bandy-Mannschaften oder als Höhepunkt auf einer Russland- oder Schwedenreise. **Ein interessantes Match in kleinerer Liga ist hierbei ein Spiel in der gleichnamigen Arena der schwedischen Gemeinde Edsbyn.**

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org

David gegen Goliath:

LINUX VS. WINDOWS



Die Vorgeschichte

In den 70er-Jahren, als Computer noch große Schränke in Hallen von Behörden, Unis und beim Militär waren, gab es schon ein Betriebssystem, das heute noch Bedeutung hat: Unix. Es entstand aus einem Konzept der 60er-Jahre, genannt Multics, das als System für viele Rechner angelegt war. Unix war und ist ein vereinfachtes System. Trotzdem erwies es sich als sehr leistungsstark.

Mit der Zeit entstanden jedoch einige Veränderungen. Die Unix-Familie verzweigte sich immer mehr und es entstand Unübersichtlichkeit. Manche Untervarianten bekriegten sich rechtlich und technisch („Unix Wars“). Es wurde zunehmend kommerzialisiert und der Quellcode war ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr frei. Das alles geschah vor dem Hintergrund, dass mit den 80er-Jahren immer mehr Computer an Arbeitsplätzen und in privaten Haushalten zu finden waren. Unix wurde vorgeworfen, dass es nicht benutzerfreundlich sei. Kern dieses Vorwurfes war die fehlende grafische Benutzeroberfläche, die es erst spät gab.



Alle diese Punkte sorgten dafür, dass ein Vakuum entstand, in das andere Firmen hineinstießen. In den 80er-Jahren waren dies noch die Heimcomputer von Atari und Commodore sowie Computer von Apple, in den 90er-Jahren waren es v. a. IBM-Computer mit Windows. Es gehörte für Microsoft eine gehörige Portion Glück und Trickserie dazu, dass Windows das Betriebssystem der Wahl wurde und nicht OS/2. So wurde Microsoft die Nr. 1, während Apple, das unter inneren Streitigkeiten zu leiden hatte, mit großem Abstand dahinter die Nr. 2. wurde. Die Personalcomputer der 80er-Jahre hatten bald nur noch Nostalgiewert und weitere Betriebssysteme wurden unter „fernere“ verzeichnet.

Der neue Gegner Linux

Es stellte sich nun die Frage, ob es nicht einen „neuen dritten Jäger“ auf dem Desktopmarkt geben müsste. Der kam und nannte sich Linux. Das System war gut, wenn auch am Anfang noch etwas Bastelei erfordernd. Seine Marktanteile auf dem Desktopmarkt verliefen problematisch, auf dem Servermarkt machte sich Linux dagegen gut. Die Anfänge waren ebenso bescheiden wie zufällig: Der Student Linus Torvalds wollte Anfang der 90er-Jahre einen Terminal für seinen Uni-Account programmieren. Als er merkte, dass das gestartete Projekt größer werden könnte als gedacht, suchte er sich 1991 online Hilfe und trat damit eine Lawine los. Bald war das Projekt GNU/Linux (nach dem Vornamen des Erfinders) geboren!

»Free Beer«

Das „GNU/“ wird manchmal vor Linux geschrieben, um zu betonen, dass sich Linus Torvalds einiger Vorentwicklungen des GNU-Projektes bedient hatte, das Richard Stallman initiiert hatte. Richard Stallman hatte selbst noch die Zeit miterlebt, als der Unix-Code frei zur Verfügung stand und wollte später, als er kommerzialisiert wurde, ein für alle frei verfügbares Betriebssystem schaffen. Stallman definierte den Begriff Freiheit in Bezug auf Software neu und sagte selber, dass es ihm nicht nur um „Free Beer“, also frei im Sinne von kostenlos ginge. Sowohl MS Windows als auch Mac OS/Mac OS X sind für Richard Stallman nicht frei. Stallman betrachtet auch

Linux nur mit Einschränkungen als frei. Er wollte:

- Freiheit, das Programm auszuführen, wie man möchte
- Freiheit, die Funktionsweise eines Programmes zu untersuchen und anzupassen (dafür muss der Quellcode offen sein)
- Freiheit, das Programm zu redistribuieren
- Freiheit, das Programm zu verbessern und dann zu veröffentlichen (auch dafür muss der Quellcode offen sein)

Zurück zu Linux, das ist ein unixähnliches System. Eigentlich ist es sowieso nur ein Betriebssystemkern (Kernel), der dann erst durch verschiedene Distributionen als Betriebssystem eingesetzt werden kann. Der Kern wird also mit weiteren Softwarekomponenten zu einem Gesamtpaket ergänzt. Die ersten Versionen hatten das Problem, dass sie nur nach langer Einarbeitung installiert werden konnten. Auch dann gab es oft noch Lauschwierigkeiten. Ärger machten speziell die Treiber. Über die Jahre legte sich das aber. Das 2004 gestartete Ubuntu war z. B. von einer Disk aus leicht installierbar. Später entwickelte sich das Ganze zu so einer Vielfalt, dass Seiten wie distrowatch.com nötig wurden, um noch die Übersicht zu behalten. Hierin liegt auch ein Kritikpunkt, nämlich dass es inzwischen schon hunderte Distributionen gibt. Ein Vorteil von Linux ist, dass es inzwischen über mehrere grafische Benutzeroberflächen verfügt. Man kann also einfache oder komplexere wählen und fast jede gewünschte Variation ausleben. Inzwischen gibt es allerdings auch hier schon fast eine zu große Auswahl.

Gefahren durch Monokultur und was Linux besser kann

Wir wollen hier keine reine Lobhudelei von Linux anstimmen, trotzdem sind durch die Windows-Dominanz gravierende Probleme entstanden. Windows ist ein System, auf das sich Viren- und Trojanerentwickler weltweit eingeschossen haben. Dies liegt nicht nur an der weiten Verbreitung des Systems, sondern auch daran, dass das System durch seinen Aufbau und den nicht-offenen Quellcode anfälliger ist. Die Abhängigkeit von einem US-Konzern ermöglicht die Spionage durch diesen Konzern, andere Privatfirmen oder ggf. durch die Geheimdienste der USA. Durch die Monopolisierung entsteht außerdem eine mangelnde Vielfalt und Kreativität. Windows ist darüber hinaus an sich nicht billig, die zu benutzende Software ist es nicht und



Das Problem der harten Lobbypolitik von Microsoft

Microsofts Erfolg gründet nicht nur auf leicht bedienbarer Software. Microsofts Lobbyismus ist berühmt-berüchtigt. Sein Arm greift weit über die Vereinigten Staaten hinaus. In Europa bekam man das schon an mehreren Punkten zu spüren. In der Europäischen Kommission bekam Linux erst gar keinen Fuß auf den Boden. In Frankreich wollten Teile des Sicherheitsapparates – voran die Gendarmerie – zu Linux migrieren und bekamen sofort Druck von hochrangigen Politikern. Das Innenministerium könnte die Projekte wieder stoppen. In Italien probt die Verwaltung Roms den Umstieg auf Linux und die Armee wenigstens den Umstieg von MS Office auf Libre Office. Microsoft macht Druck.

Der lange Arm des Riesen

Auch in Deutschland verfügen wir über Erfahrung mit Linux – wenn auch auf kommunaler Ebene: In München stieg die kommunale Verwaltung unter dem Projekt "LiMux" auf Linux um. Federführend war OB Christian Ude (SPD) und die dama-

lige rot-grüne Regierung. Die Erfahrungen waren zuerst gut, bis auf kleine Beschwerden, die leicht behebbar schienen. Allerdings änderte sich die politisch-ökonomische Großwetterlage. Unter der neuen Koalition zwischen SPD und Union unter OB Dieter Reiter (SPD) und nach einigen Zugeständnissen von Microsoft – das größte war die Verlegung der neuen Firmenzentrale nach München – wurde der Umstieg auf Linux wieder rückgängig gemacht.

In Russland, wo der Einfluss der USA nicht so stark ist, und man bei Windows v. a. Sicherheitsbedenken hegt, soll mindestens das Militär auf Astra Linux

umsteigen. Auch in Asien freundet man sich mit Linux an. So überlegt Südkorea Anfang 2019, ob es angesichts des Support-Endes für Windows 7 im Jahre 2020 nicht auf Linux umsteigen soll. Es bleibt abzuwarten, in wie weit sich auch China von Windows emanzipieren will. Man denke auch an den Handelsstreit mit den USA. Erste Schritte sind mit Red Flag Linux und (Linux) Deepin schon unternommen.

Desktop-Systeme sind nicht alles

Wenn MS Windows auf Desktops eine so große Marktmacht hat, dann darf man nicht übersehen, dass neben dem Desktop immer mehr Mobilsysteme in Verwendung kommen. Bei Mobilsystemen wie bei Servern war und ist die Betriebssystem-Lage anders. Ab 2008/09 drängte das System Android auf den Markt, überholte iOS und dominierte dann den Markt immer klarer, bis es schließlich die 80 %-Marke knackte. Android kann – je nach Sichtweise – als Linux gelten. Der Kern ist Linux, aber die Bibliotheken sind stark von Google verändert worden. Mobile Betriebssysteme

früherer Jahre wie BlackBerry OS und andere hatten das Nachsehen. Auch Microsoft drang mit seinen Systemen wie Windows Phone etc. nicht weit vor.

Sieg oder Niederlage

Ein weiterer wichtiger Punkt, den man gerne vergisst, sind die Server. Hier dominieren entweder weiterhin Unix-Systeme oder die unixähnlichen Linux-Systeme. Es gibt auch Server auf der Basis von Windows und Mac OS, die aber hinter Unix/Linux liegen. Die Dominanz von Unix/Linux im Serverbereich ist jedoch nicht so stark wie die von MS Windows im Desktopbereich oder von Android bei den Mobilgeräten. Auf Sicht wird sich daran vermutlich auch nichts ändern. **Es wird aber sicher interessant, wer die Player der Zukunft sein werden.**

>> Axel Hausmann

Quellen: wikipedia.de // freebsd.org // Brühl, Jannis, Windows vs. Linux. Der Staat in Microsofts Hand, Süddeutsche Zeitung, 19.02.2018 // netzpolitik.org // pcwelt.de // tutonaut.de // golem.de // Tux © Larry Ewing

manchmal muss man mit einer neuen Windows-Version auch die jeweilige Anwendungssoftware neu kaufen.

Linux bietet dagegen eine Reihe von Vorteilen. Es ist für den Endanwender kostenlos aus dem Internet herunterladbar und neben dem System ist auch noch eine riesige Palette von Anwendungsprogrammen kostenlos. Für Linux gibt es eine große Benutzergemeinschaft, die neben dem Betriebssystem auch die umfangreiche Zusatzsoftware weiterentwickelt. Sowohl beim Betriebssystem als auch bei seinen Programmen ist der Quellcode offen. Dazu bietet Linux inzwischen, wie erwähnt, verschiedene grafische Benutzeroberflächen.



ASBO.
Alles Büro

**Das Beste
für Ihr Team**

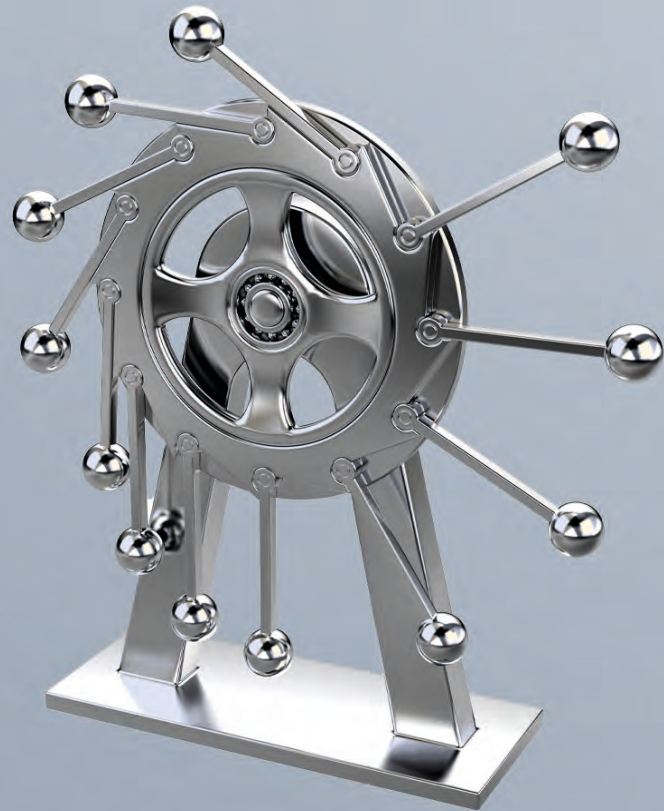
Büro- und Raumkonzepte

Neckarsulm

www.asbo-buero.de

PERPETUUM MOBILE

Realität oder Utopie



Wer von uns hat sich nicht schon mal über die ständig steigenden Spritpreise geärgert und das lästige Tanken sprichwörtlich „verflucht“? Wäre es nicht genial, ein Auto zu besitzen, das nur einmal aufgetankt werden müsste und mit dem man endlos fahren könnte? Was sich unaufhörlich bewegt – ein „Perpetuum mobile“ quasi.

Viele Versuche

Warum sollte nicht das Vorbild aus dem All, die unaufhörliche Bewegung der Himmelskörper, auch an praktischen Beispielen als Konstruktion auf der Erde möglich sein? Schon sehr frühzeitig war man von der Himmelsmechanik beeindruckt und versuchte „physikalische“ Erklärungen zu finden. Erste Berichte über solche „Perpetua mobilia“ stammen bereits 748 n. Chr. aus Indien und dem Orient. Gegen 1150 beschreibt nun der indische Mathematiker Bhaskara II. solch ein Mobil, das aus einem Rad besteht, welches Quecksilber gefüllte Speichen trägt. Zahlreiche ver-

schiedene Konstruktionen folgten, welche aber nicht immer praktisch umgesetzt wurden. Auch Leonardo da Vinci befasste sich um 1500 mit der Thematik und entwickelte einige Modelle. In der Barockzeit (gegen Ende des 16. Jh.) war voll das Interesse an solchen unaufhörlich beweglichen Maschinen erwacht. Universalgelehrte wie Athanasius Kircher und Caspar Schott befassten sich mit der Theorie, sowie unter Umständen auch mit der Praxis des Perpetuum mobile. Johann Bessler, Künstlername Orffyreus, war einer von ihnen. Aber bereits 1775 beschloss die Pariser Akademie der Wissenschaften, auf das Perpetuum mobile keine Patentanträge mehr zur Prüfung anzunehmen.

Das unaufhörlich Bewegliche

Einen Vorschlag aus dem Jahre 1580 möchte ich mal etwas näher beschreiben. Es besteht aus einem oberen und einem unteren Wasserbecken, einem Wasserrad, einer archimedischen Schraube (eine

Förderanlage, die aus einer Wendel und einem Trog besteht), einem Schwungrad, einem Schneckenrad, sowie einem Kegelradgetriebe. Das obere Becken wird einmalig mit Wasser gefüllt. Über eine Schütte fällt es in ein Wasserrad, das nun über das Schneckenrad, sowie das Kegelradgetriebe die so genannte Archimedische Schraube bewegt. Diese fördert das Wasser wieder aus dem unteren Becken in das Obere. Außerdem sollte gleichzeitig noch ein Schleifstein betrieben werden, um Messer zu schärfen. Als es dann zur praktischen Umsetzung kam, stellte man fest, dass beim Betrieb der Anlage immer weniger Wasser in das obere Becken befördert wurde, bis sie schließlich zum Stillstand kam.

Himmelskörper als Vorbild

Was war passiert? Durch die gegenseitige Reibung der beweglichen Bauteile hat sich das System umgangssprachlich langsam „ausgebremst“, was durch das Betreiben des Schleifsteines noch verstärkt wurde. Physikalisch gesehen kann aber keine Energie entstehen, oder einfach verschwinden, sondern sie wird nur in eine andere Energieform umgewandelt. In unserem Beispiel also durch Reibung von Energie der Bewegung in Energie der Ruhe und Lage. Dabei entsteht auch noch Wärme. Mit der Formulierung des Energieerhaltungssatzes durch Julius Robert von Mayer und Rudolf Clausius, Mitte des 19. Jh., wird das verdeutlicht: Er besagt, in einem geschlossenen System ist die Summe aus kinetischer Energie (Energie der Bewegung) und potentieller Energie (Energie der Ruhe und der Lage) konstant. Auf Grund dieses Energieerhaltungssatzes ist also kein rein mechanisches Perpetuum mobile möglich. Diese Gesetzmäßigkeit zog sprichwörtlich den theoretischen Grundlagen einer solchen Maschinerie den Boden unter den Füßen weg. Der nun so lange andauernde Traum, eine unaufhörlich bewegliche Konstruktion nach dem Vorbild der Mechanik der Himmelskörper im All zu konstruieren und praktisch umzusetzen, scheiterte an den Gesetzmäßigkeiten der Physik. Selbst der Mensch, ist er noch so ausdauernd und leistungsfähig, ist kein Perpetuum mobile. Auch er muss Essen, Trinken und braucht genügend Schlaf, um seine Energievorräte wieder aufzufüllen.

Die Faszination in der Neuzeit

Obwohl nun klar wissenschaftlich bewiesen ist, egal wie ausgereift die Konstruktion auch sein mag, das Perpetuum mobile funktioniert nicht, reißt doch auch in der Neuzeit das Interesse daran nicht ab. Wenn wir nun mal so einen genialen Tüftler fragen, ob er uns seine Konstruktion nicht mal vorführen kann, antwortet man meist, es sei noch nicht fertig oder im Umbau. Der Westdeutsche Rundfunk hat 1979 einen Ideenwettbewerb zu diesem Thema im Fernsehratespiel „Kopf um Kopf“ ins Leben gerufen. Es kamen etwa 150 Zusendungen, die die Sache mehr als eine Herausforderung an Fantasie und Humor empfanden. Ein Beispiel dazu war der sogenannte „Auftriebsmotor“.

Fakt ist aber eines, stünde uns die Technologie des Perpetuum mobile zur Verfügung, hätten wir unbegrenzte Energievorräte für Beleuchtung, Heizung oder Fortbewegung zur Verfügung. Die Kehrseite der Medaille wäre aber, wir müssten die Energiebereitstellung dieser Maschine zu jeder Zeit komplett nutzen. Ansonsten würde die nicht verbrauchte Energie in den Strukturen der Maschine gespeichert werden. Sie würde unkontrolliert beschleunigen, sich erhitzen und/oder schmelzen oder explodieren. Aus sicherheitstechnischen Gesichtspunkten wäre die Maschine vermutlich sogar verboten!

Gäbe es wirklich ein Perpetuum Mobile, es würde vor lauter Kraft praktisch „aus allen Nähten platzen“.

>> Gunther Schuster

Quellen: leifiphysik.de // wikipedia.de // spektrum.de



LACHEN IST GESUND

Ein Mann parkt direkt vor dem Bundestag. Kommt ein Polizist und sagt: „Sie können hier nicht parken. Wissen Sie denn nicht, dass sich hier lauter hohe Beamte, Minister und Staatsrepräsentanten aufhalten?“ Sagt der Mann: „Keine Sorge, ich habe eine Diebstahlversicherung“.

Wie nennt man die am meisten verkaufte Brotsorte in Deutschland? „Das da!“ Und welches wird am zweithäufigsten verkauft? „Ne, das daneben!“

Er:
„Schatz, glaubst du, dass der neue Trockner meine Kleidung schrumpft.“
Sie: „Nein, das war der Kühlschrank.“

Seid Ihr beiden Zwillinge?
- Nein, warum? - Weil euch eure Mami genau gleich angezogen hat. - Das reicht, Ihren Führerschein und die Fahrzeugpapiere bitte!

Meine Arbeitskollegin hat einen Welpen bekommen. Er ist echt süß und total verspielt. Leider reagiert ihr Ehemann allergisch auf Hunde. Deshalb kann sie ihn leider nicht behalten. Wenn jemand Interesse hat, bitte melden. Sein Name ist Marcel, er ist 52 Jahre alt und wiegt 95 Kilo.

Habe vor 2 Wochen meine Ernährung umgestellt. Die Gummibärchen stehen jetzt rechts vom Laptop.

Quelle: aberwitzig.com

RÄTSELECKE

Denksport

Was wird hier gesucht?

- 1) Welches Tier fährt auch über Straßen?
- 2) Welche Bank wird jeden Tag zweimal nass?
- 3) Welche Bahn fährt nicht auf Gleisen?
- 4) Wer ist ein gemachter Mann?
- 5) Welche Strecke ist noch niemand gegangen?

Quellen: raetselstunde.de // raetseldino.de

Wortspiele

In der Mitte ein Wort einsetzen, mit dem das erste Wort endet und das zweite beginnt.

- a) BILDER VERANSTALTUNG
- b) BLUMEN FALL
- c) FOTO CHARTS
- d) LADEN RUNDE
- e) TELEFON VERMÖGEN

Auflösung aus der letzten Ausgabe (WW28):

- 1) Der Dachstuhl 2) Die Dauerwelle 3) Ein Trio
- 4) Beim Lotto 5) Der Beifall //
- a) STERN b) SALAT c) BESEN d) DIEB e) KRAFT



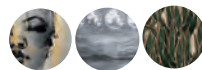
SIE ENTSCHEIDEN, WER WILLKOMMEN IST.

Hochwertige Türsprech- und Alarmanlagen zum Nachrüsten oder Neubau vom Spezialisten für Alarm-, Video- und Notrufsysteme.



Kostenlose Beratung vor Ort
07138 9868136

syndikat⁴
GERMAN WALLCOVERING



Design Tapeten nach Maß

Hochwertig, individuell und einzigartig

syndikat4.com