

»»» hallo: wie gehts?

58



LACHEN ...

... EINFACH LEBENSWICHTIG!



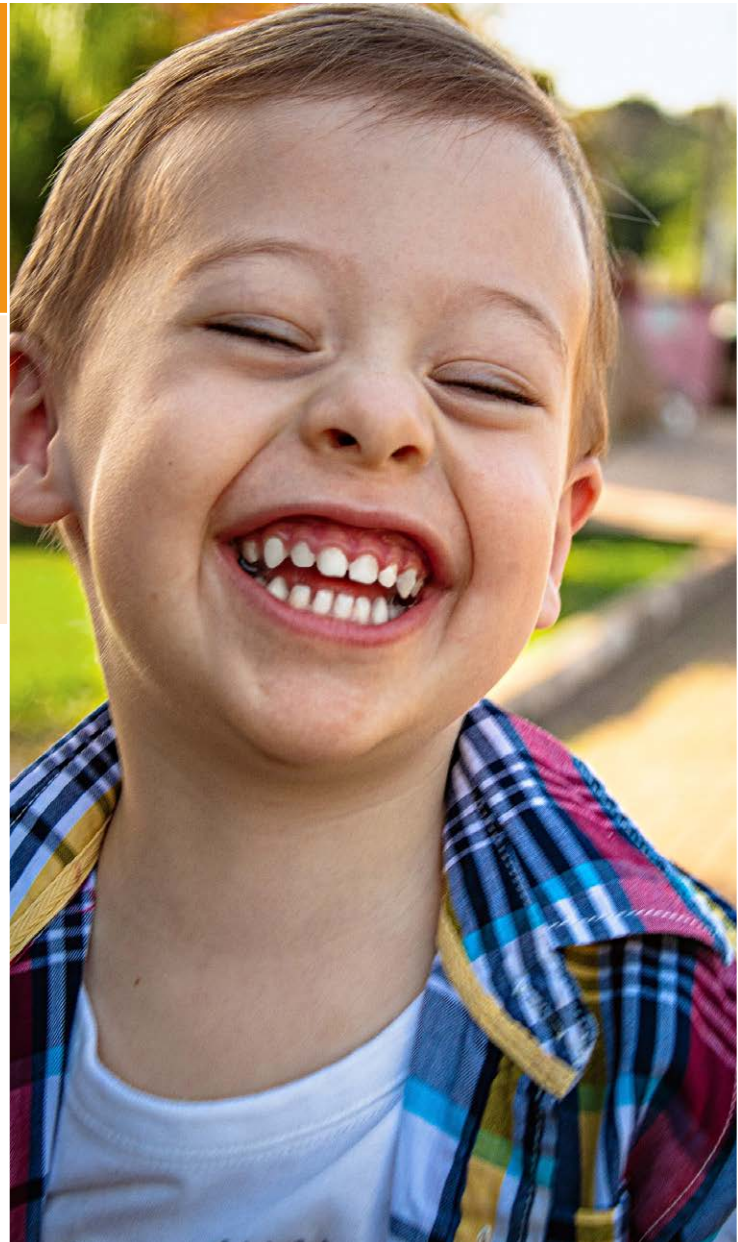
Man macht es viel zu selten: Lachen! Dabei ist es so wichtig, so verbindend, so gesund. Zeit, einmal genau hinzuschauen: Was ist das für ein Phänomen, und was macht es mit uns?

Evolutionsgeschichtlich gesehen ...

„Das Lachen ist älter als der Mensch“, sagt der Bremer Kulturhistoriker Rainer Stollmann. Es sei vor etwa acht Millionen Jahren entstanden, als sich die Entwicklung von Mensch und Affe trennte, so seine Ausführungen. Ganz neue Studien halten das Lachen für noch älter: Möglicherweise haben die gemeinsamen Vorfahren von Mensch und Menschenaffen schon vor 16 Millionen Jahren „gelacht“. Versuche mit Jungtieren der vier großen Menschenaffenarten Orang-Utans, Gorillas, Schimpansen und Bonobos weisen eine Spur: Durch Kitzeln reagierten sie mit – wahrscheinlich – einem Pendant zu den Ur-Lachlauten. Rainer Stollmann: „Mütter kitzelten ihre Kinder beim Abstillen. Durch Lachen überwinden Kleinkinder ihre Trennungsangst.“ Es ist also anzunehmen, dass das Lachen eine angeborene stimmliche Gefühlsäußerung darstellt. Lachen ist über alle Kulturkreise hinweg verbreitet, und bereits Babys im Alter von vier Monaten, auch blind und gehörlos geborene Kinder können lachen.

Biologisch-chemisch gesehen ...

Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir lachen? Beim Lachen kommen vom Kopf bis zum Bauch rund 300 Muskeln zum Einsatz, allein 17 davon im Gesicht – viele reflexartige Kontraktionen. Lachen scheint ähnlich wie Leistungssport zu beanspruchen: So mancher hat nach einem extrem lustigen Abend am nächsten Tag Muskelkater



in der Bauchregion! Außerdem: Die Atmung wird schneller, tatsächlich erhöht sich der Gasaustausch um ein Dreifaches! Wer richtig laut loslacht, prustet den Atem mit 100 Stundenkilometern aus der Lunge. Das Zwerchfell spannt sich, dadurch dehnen sich die Lungenflügel. Gute Sauerstoffaufnahme! Das Herz schlägt schneller, sauerstoffreiches Blut versorgt den Körper, der Stoffwechsel wird angeregt. Nach dem Lachanfall entspannt sich der Körper, die Arterien weiten sich, der Blutdruck sinkt. Das ist Entspannung!

Zur Körperchemie: Während des Lachens werden Endorphine, die sogenannten Glückshormone ausgeschüttet, das wiederum unterdrückt die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin. Und das kann manchmal richtig hilfreich sein.

Und sozial gesehen?

Lachen geschieht eher zusammen mit anderen Menschen als allein. Natürlich lacht jeder schon mal für sich über eine witzige Passage in einem Buch, aber nehmen wir zum Beispiel eine Comedy-Sendung im Fernsehen, die man ganz alleine schaut. Die Anzahl herzhafter Lacher wird überschaubar sein, was mit Sicherheit nicht nur an der Qualität der Witze liegt. Es wird meist in der Gruppe gelacht, ihre Konstellation ist für den Lacherfolg viel wichtiger. Tatsächlich sind 80 Prozent der Lacher nicht auf Witze zurückzuführen, sondern erfolgen aus sozialen und kommunikativen Gründen, hat der Neuropsychologe Robert Provine herausgefunden. Lachen ist ansteckend, es verbindet, es dient der Verständigung, kann sogar Konflikte entschärfen – es ist lebenswichtiger, intensiver sozialer Klebstoff. Und das kann auch genau das Gegenteil bedeuten: Hämisches Lachen kann Menschen ausschließen – Lachen als Indikator für Antipathien genutzt werden.

Und noch ein Beispiel für eine besondere Kommunikation durch Lachen: Erzählt der Chef einem Angestellten einen Witz, quittiert letzterer den Witz in der Regel mit einem Lachen, auch wenn er den Unterhaltungswert des Witzes vielleicht gar nicht so überwältigend einschätzt. Nicht der Witz provoziert das Lachen des Angestellten, sondern die vermeintliche Erwartungshaltung des Chefs: Mitlachen! Der Angestellte kommt der Erwartung nach, um den Chef in seiner Rolle zu bestätigen. Durch Lachen werden soziale Gefüge angelegt und Machtkonstellationen bestätigt.

Lachen kulturgeschichtlich ...

Wie viel wurde schon zum Lachen geforscht: Ethnologen, Psychologen, Soziologen, Philosophen, Anthropologen, Linguisten – sie alle haben sich des Themas angenommen. Aber schaut man genauer hin, zeigt sich, dass es tatsächlich keine eigene Disziplin gibt, die sich ausschließlich mit der Theorie und Empirie des Lachens der Kulturen beschäftigt hat. Was den Forschern allerdings klar ist, dass sich Lachen als „Zeichensystem“ je nach Kultur und Zeit anders entwickelt hat. Es ist zwar im Menschen angelegt, wurde aber kulturell überformt. Lachen ist ein Phänomen zwischen Kultur und Natur.

Ein Beispiel, das die Wissenschaft oft anführt: Eine Japanerin zeigte einer Engländerin vor dem Krematorium lachend eine Urne und erklärte, dies sei ihr Mann. Die Engländerin wertete das Ganze als Zynismus. Die japanische Etikette schrieb jedoch vor, mit dem eigenen Schmerz andere nicht zu belasten. Stattdessen wurde das Lachen eingesetzt. Oder: Vietnamesische Frauen, denen Kriegsbilder mit Bombenexplosionen in ihrem Heimatdorf gezeigt wurden, lachten – in ihrem Kulturkreis eine extreme Haltung von Entsetzen.

Allerdings sind kulturelle Unterschiede im Wandel: durch Globalisierung, das Internet, Fernsehen findet ein starker Austausch statt. Noch vor zehn Jahren hielten sich Japaner beim Lachen die Hand vor den Mund – heute ist dieses Verhalten viel seltener.

Medizinisch-psychologisch gesehen ...

Dass Lachen ein Endorphin-Booster und Stressreduzierer ist, wissen wir. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können sogar so stark sein, dass sie schmerzlindernd wirken.

Selbst das Immunsystem wird durch das Lachen angeregt. Man hat festgestellt, dass nach Lachattacken deutlich mehr Abwehrkräfte im Blut sind – Killerzellen, die Grippeviren oder Krebszellen bekämpfen. Auch Zytokine – Bestandteile der weißen Blutkörperchen – sind nach dem Lachen vermehrt auffindbar und für ähnliche Abwehrfunktionen verantwortlich.



Lachen wird gezielt in der Medizin eingesetzt: Herzinfarktpatienten lachen unter Aufsicht, verringern damit im Nachhinein den Blutdruck und somit die Gefahr eines neuen Infarktes.

Lachen ist Therapie, auch in Form des Lachyogas. Das grundlose, aber echte Lachen wird über die unterschiedlichsten Übungen provoziert.



Weltlachtag

Jeden ersten Sonntag im Mai ist übrigens Weltlachtag. Bitte schon mal für das nächste Jahr in den Kalender eintragen. Der russische Dichter Fjodor Michailowitsch Dostojewski empfiehlt übrigens, Menschen beim Lachen zu beobachten: „Hat er ein gutes Lachen, ist er ein guter Mensch.“



„Abfallmenge erreicht fast den Höchststand“ titelten im Sommer die Tageszeitungen. Die Meldung basiert auf Zahlen, die das Statistische Bundesamt zum Internationalen Tag der Umwelt am 5. Juni herausgegeben hat. Rund 416,5 Millionen Tonnen Abfall sind 2019 in Deutschland angefallen. Verwertet, also zur Energiegewinnung verbrannt oder recycelt werden 81,6 Prozent. Die Recyclingquote allein betrug 70,1 Prozent. Das ist doch schon mal was.

Die Corona-Pandemie hatte Auswirkungen auf das Abfallaufkommen: „Die Abfallmenge von Altglas und Leichtverpackungen nahm jeweils um fast sechs Prozent gegenüber dem Vorjahr zu.“ So wertet die Plattform Statista die Corona-Hochzeiten aus. Laut einer Umfrage beim Bundesverband der Deutschen Entsorgungswirtschaft verschoben sich die Abfallmenströme aus dem gewerblichen in den privaten Bereich. Den Grund kennen wir: Wegen der Kontaktbeschränkungen gab es verschwindend wenig Restaurantbesuche, das Leben



WOHIN MIT DEM ABFALL?

und Arbeiten spielte sich im Privaten ab, hier wurde wieder mehr gekocht! Die Altpapiermenge stieg um 1,7 Prozent. Denn viele haben auf Grund der geschlossenen Geschäfte im Internet eingekauft und hatten dann das Problem, Berge von Kartons zu entsorgen.

In der vergangenen Zeit haben die erhöhten Abfallmengen auch bei unseren Häusern zu Problemen geführt: Mülltonnen quollen über, Deckel standen offen, Müll wurde daneben gestellt und blieb teilweise unsortiert. Kein schöner Anblick. Und vor allen Dingen: Nicht richtig verschlossene Müllbehälter und Müllhaufen ziehen Ungeziefer an, sprich Ratten.

Die Lösung des Problems ist vielfältig und fängt schon beim Bestücken der Behälter an, nämlich bei der korrekten Befüllung. Bonbonpapier, Cremedosen, Buttermilchbehälter, Frischhaltefolien, Kunststoffkorken, Plastiktüten aller Art,

Duschgelflaschen, Aluminiumdeckel, Konservendosen, Milchkartons, Tiefkühlkostverpackungen – all das gehört in die gelbe Wertstofftonne. Eine ausführliche Auflistung dazu gibt es auf der Website der Stadt Herten: www.herten.de/zbh/abfallarten-behaelter/verpackungen-gelbe-tonne.html

Unsere Hausmeister haben übrigens immer mal wieder falsch sortierten Müll umsortiert, keine schöne Arbeit, die außerdem Zeit und Geld kostet. Letzteres wird über die Nebenkosten abgerechnet. Falsch befüllte Tonnen werden übrigens nicht abgeholt. Dann muss eine Sonderleerung beauftragt werden, die zusätzliche Gebühren kostet, was sich ebenfalls bei den Nebenkosten niederschlägt.

Was nun aber, wenn man alles richtig gemacht hat, Papier in die Papiertonne geworfen, Restmüll identifiziert und Glas zu den Containern gebracht hat, und es passt trotzdem nicht alles in die Mülltonnen? Dann muss man anders tätig werden. Dazu ein paar Informationen:

In Herten gibt es den Zentralen Betriebshof, ZBH, mit dem Wertstoffhof (Bauhof 5). Er ist zentrale Anlaufstelle für Abfälle und Wertstoffe. Er wird übrigens über die Abfallgebühren aller Bürger bezahlt und kann damit auch von ihnen sowie Kleingewerbebetrieben genutzt werden. Es ist völlig klar, dass nicht jeder die Möglichkeit hat, plötzlich angefallene, große Mengen von Müll zum Wertstoffhof zu fahren. Im Rathaus und am Zentralen Betriebshof sind gegen eine Gebühr von 5 Euro Müllsäcke zu kaufen, die an die Straße gestellt werden können. Übrigens gibt es in Herten ein Infotelefon dazu, das wirklich gut berät: **Telefon 02366 303-155.**

Für die **Gelbe Tonne** ist die Firma REMONDIS GmbH & Co. KG zuständig – für Sammlung und Transport. Fällt mehr „gelber“ Müll an, als in die Tonne passt, kann dieser ebenfalls beim ZBH abgegeben werden, dort stehen Behälter von REMONDIS bereit. Einen Abholservice von gelben Säcken gibt es nicht. **Infotelefon 02325 94920.**

Auch **in Waltrop** sind seit Anfang des Jahres die Gelben Tonnen eingeführt. Die Bitte des Ver- und Entsorgungsbetriebs Waltrop: Sollte die gelbe Tonne nicht ausreichen, bitte die Wertstoffe zum Recyclinghof Im Wirrigen bringen. Beim Baubetriebshof kann man für 3,30 € einen Abfallsack für Restmüll kaufen und den an die Straße stellen. Informationen: www.vue-waltrop.de, **Telefon 02309 9599-0**

Große „Müllstücke“

Eine nette Initiative beschäftigt sich übrigens damit, was Menschen wegwerfen wollen, andere aber gut gebrauchen können. Es werben bekannte Gesichter dafür: das Recklinghäuser Schauspielerepaar Christine Sommer und Martin Brambach. Sie nutzen begeistert den Online-Tausch- und Verschenkenmarkt. Viele gebrauchte Dinge wandern so manchmal einfach weiter zum nächsten Besitzer. **Info: <https://tauschen-und-verschenken-im-kreis-recklinghausen.de>**

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

Andrea Winter (Zentrale)	1009-0
Peter Walther (Mitgliederbetreuung)	1009-12 walther@hwg-herten.de
Thomas Walberg (Buchhaltung)	1009-13 walberg@hwg-herten.de
Silke Schacknat (Büro Geschäftsleitung)	1009-15 schacknat@hwg-herten.de
Felix Voß (Vermietung, Abrechnung)	1009-16 voss@hwg-herten.de
Stefan Gruner (Soziale Beratung)	1009-17 gruner@hwg-herten.de
Joachim Ober (Technik/Reparaturen)	1009-18 ober@hwg-herten.de
Désirée Langer (Reparat./hwg-Anteilsverw.)	1009-66 langer@hwg-herten.de

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Sie erreichen uns telefonisch zu folgenden Geschäftszeiten: **montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr und am Nachmittag montags bis donnerstags von 14 bis 16 Uhr.** Besuche in der Geschäftsstelle sind nur nach Terminvereinbarung möglich und bei Einhaltung der 2G-Regel. Je nach Entwicklung der Pandemielage werden wir uns allerdings Änderungen vorbehalten. Telefon: 02366 10090

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

BESCHLÜSSE AUS DEN MITGLIEDERVERSAMMLUNGEN

Peter Griwatsch ist aus der Funktion des Vorstandes ausgeschieden. Neuer Vorstand ist André Wywiol, der bei der hwg lange Zeit für die Buchhaltung zuständig war. Somit ist André Wywiol bestens mit der Geschäftstätigkeit der hwg vertraut.

Beschlossen wurde die Entlastung von Vorstand und Aufsichtsrat für die Geschäftsjahre 2019 und 2020. Manfred Ettmann hatte sein Amt als Aufsichtsrat bereits Ende 2020 niedergelegt. Für ihn ist Kerstin Mallonek in den Aufsichtsrat gewählt worden. Im selben Jahr endete die Amtszeit von Ralf Strojek im Aufsichtsrat. Er wurde von den Mitgliedern für weitere drei Jahre wieder gewählt (bis einschließlich 2023). Stefan Wagner und Wolfgang Lücke wurden ebenfalls für weitere drei Jahre wieder gewählt (bis 2024). Die Versammlung hat eine Dividende von zwei Prozent beschlossen.

Zudem standen Satzungsänderungen auf der Tagesordnung. So ist es jetzt laut neuer Satzung möglich, Mitgliedern und Gremien auf digitalem Weg Bekanntmachungen und Sitzungsunterlagen zukommen zu lassen. Der Download der neuen Satzung steht auf unserer Website bereit.



HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir haben einen neuen Kollegen in der Geschäftsstelle: Thomas Walberg ist der Nachfolger von André Wywiol in der Buchhaltung. In der nächsten Ausgabe werden wir ihn ausführlich vorstellen.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wir wünschen allen Altersjubilaren alles Gute und viel Glück, ausnahmsweise mal nicht namentlich, doch nicht weniger herzlich!



VIEL GLÜCK UND FREUDE ZUM EINZUG!

Denn inzwischen konnten den neuen Bewohnern der Kirchstraße 81 (4. Bauabschnitt) in Disteln die Schlüssel überreicht werden.

VIELE PROJEKTE: SONDERINSTANDHALTUNG 2021

Da kommt einiges zusammen! Dabei drehte sich vieles um das Thema Türen: Die Wohnungstüren in der Schubertstraße 7 und 9 wurden ausgewechselt: 24 neue Eingangstüren – sind sicherer und halten die Wärme besser in der Wohnung. Die Malerarbeiten, die in Folge entstanden, sollen bis Weihnachten abgeschlossen sein. 25 Wohnungstüren bzw. Laubengangtüren wurden in der Nimrodstraße 7 und in der Kurt-Schumacher-Straße 24 eingebaut. In der Sophienstraße 1 und im Haus Snirgelskamp 2 wurden zudem die Haustüren erneuert.

Neue Fenster

Bereits im Jahr 2020 haben wir damit begonnen, die alten Kunststofffenster im Bestand durch neue zu ersetzen. Sie waren einfach in die Jahre gekommen, teilweise über 30 Jahre alt und nicht mehr „auf dem Stand der Technik“. Es gab fast keine Ersatzteile mehr, Reparaturen waren nicht mehr möglich. 82 Wohnungen sind jetzt schon mit den neuen, besser isolierenden Fenstern ausgestattet.



Fassadenarbeiten

Die Häuser Beethovenstr. 5/7 erhielten einen neuen Anstrich. Sieht gut aus! In der Bachstraße 47/49 wurden nicht nur die Fassaden gestrichen, sondern auch die Sockelbereiche gedämmt – eine effektive Wärmeisolierung. (Abb. li.)

Neue Briefkästen

gibt es für die Häuser in der Richterstraße und Amtsstraße. Bislang befanden sie sich im Treppenhaus, jetzt wurden insgesamt acht Briefkastenanlagen außen aufgestellt.



Jetzt aufgeräumt

In Sophienstr. 1 und Schulstr. 1/3 wurden die Mülltonnenstandplätze umgestaltet und abschließbar gemacht. Denn tatsächlich wurde dort Müll von Menschen eingefüllt, die gar nicht bei uns wohnen!

Neue Bäder in der Pankower Str. 12 und 14

In Zuge dessen wurde die Elektroinstallation erneuert und an die neuen Durchlauferhitzer angepasst. Die Stromzähler konnten in den Keller verlegt werden. Die Folge: Auch ein neuer Anstrich für die Treppenhäuser. Die Waschküchen in den Dachgeschossen erhielten neue Strom- und Wasserleitungen, zusätzlich sind weitere Waschplätze im Keller entstanden.

Parkproblem war gestern

Nachdem unsere Stellplatzanlage für die Schulstraße 1/3/5 immer wieder von Fremdparkern zugestellt wurde, haben wir das Ganze so gelöst: Wir haben Ketten zwischen die neu installierten Pfosten gespannt, und so sind die Stellplätze jetzt fest vermietet und „abschließbar“.

Und nicht zuletzt ...

30 Sitzbänke wurden ausgetauscht, weil sie in die Jahre gekommen waren.



Die neuen Preise für die richtigen Lösungen:

- Preis:** Zwei Heizkörperthermostate und ein damit verknüpfbares Wandthermostat *basic* von homematic. (s. auch S. 8|9)
- Preis:** 30 Euro Gutschein für das DEPOT, Breite Straße 7, 45657 Recklinghausen

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

Ziegel zur Hausabdeckung	Gerichtshof im antiken Athen	▽	US-Regisseur (Martin)	ein pharm. Beruf (Abk.)	dt. TV-Moderatorin (Kim)	Fremdwortteil: entsprechend	ungleichmäßig	▽	▽	deutsche Vorsilbe	Männerkurzname	dt. Quizmoderator (Jörg)	▽	marokk. Universitätsstadt	un-erkannt	▽									
▷	▽			▽	▽	▽		9		tropischer Wirbelsturm	▷			▽											
Erfahrener, Könnern	▷				7					griech. Stamm in der Antike		undichte Stelle	▷												
Korrosion			eh. Filmlichtempfindlichkeit	▷			dt. Maler, † 1916 (Franz)		Deckname	▷		4			Volksfest, Jahrmarkt										
▷	3			Treffen der Bischöfe		ein Vorname Simmels	▷					ein Farbton		Gewichtseinheit (Abk.)	▷	▽									
Pfarrer			eigentlicher Name Atatürks	▷					israelische Amtssprache		israel. Staatsmann, † 1995	▷	▽												
▷						ätzende Flüssigkeit		Figur in Schillers „Wallenstein“	▷				Schweiz. Urkanton	▷											
▷			Ballettschülerin		Stadt an der Ruhr	▷								indischer Staatsmann, † 1964											
franz.: Alter, betagt	das Personal betreffend	Vorname des US-Dichters Pound	▷	▽			Zuruf an Zugtiere: Halt!	▷			weißes liturgisches Gewand		griechische Vorsilbe: neu	▷											
Ordnungsmacht	▷	▽						Bildungsbehörde		Schlimmes	▷	▽				deutsche Vorsilbe									
▷					Männername		altöm. Frauenobergewand	▷					Initialen von Kästner		Initialen der Nannini	▽									
Norm		ärztliche Behandlungs-orte		2	Getöse	▷				Garant	▷		5												
Gliederfüßer	▷	▽					Wortteil: stark, übermäßig		Steuerung	▷															
▷	8			ein Trillionstel Teil		Abk.: unter Umständen	▷		Wie immer winken attraktive Preise, u. a. zwei Heizkörperthermostate und ein Wandthermostat basic von homematic. (s. auch S. 819) – Bitte senden Sie das Lösungswort bis zum 20.01.2022 an die hwg, Stichwort: Kreuzwort-rätsel, Gartenstr. 49, 45699 Herten, gern auch als E-Mail: gruner@hwg-herten.de – Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass im Fall des Gewinns ihr Name auf der Webseite und im MitgliederMagazin der Hertener Wohnstätten Genossenschaft eG veröffentlicht wird. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeiter der hwg und deren Angehörige. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. – Ihr Lösungswort: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr></table>								1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9																	
Rage			gewachsene Insel	▷	▽																				
Tier oder Pflanze aus Übersee	▷				japan. Kurzgedichtform	▷		6																	
▷		1				ehem. dt. Zahlungsmittel	▷																		
Wiesens-pflanze			med. verwendete Droge	▷																					

❖ DIE GEWINNER DES LETZTEN RÄTSELS

Auf dem Foto sehen Sie die Gewinnerin des 1. Preises.

1. Preis: Gisela Krainz
2. Preis: Rositta Gerlach

:: DAS LÖSUNGSWORT IN AUSGABE 57 LAUTETE: KAULQUAPPE



Sicherlich haben Sie es schon durch die Medien mitbekommen: Die Energiepreise sind in den letzten Monaten geradezu explodiert. Weil dies – wenn auch nicht in diesem Maß – aus Umweltschutzgründen auch politisch gewollt ist, müssen wir uns darauf einstellen, dass die Zeiten günstiger Energie wohl nicht mehr zurückkommen. Wir möchten uns hier jetzt nicht mit den weiteren weltpolitischen Gründen beschäftigen, sondern besser schauen, wie man die finanziellen Auswirkungen für sich eingrenzen kann. Das hat nicht nur mit dem Bau- markt zu tun, aber auch.

STROM UND WÄRME SPAREN!

MIT K[N]ÖPFCHEN UND REGLERN ...



Achtet man darauf, dass der Warmweißton mit 2700 Kelvin angegeben ist, hat man auch eine vergleichbare Lichtfarbe.

Zurzeit ist die Weihnachtsbeleuchtung ein Thema. Ein Verzicht ist zu dieser Zeit ja eher schwierig, aber man kann auch hier auf den Einsatz von LED-Birnen achten. – Und die Leuchtzeiten beschränken: Des Nachts um 3 Uhr hat es nur wenig Leute, die sich an der Beleuchtung erfreuen. Mit einfachen Zeitschaltuhren oder aufwändigeren Smart-Home-Steckdosen lässt sich das regeln.

Heizung

„Regeln“ ist auch ein gutes Stichwort fürs Heizen. Da hierbei die Preissteigerungen gerade besonders hoch sind, sollte man dort besonders auf sparsamen Umgang achten. Effektiv wirksam kann Sparsamkeit einerseits über Verzicht an komfortabler Wärme und andererseits über das bedarfsgerechte Regeln werden: Verzicht bedeutet eine niedrige(re) Temperatur in der Wohnung, die Faustregel spricht von einer Einsparung von rund 6 Prozent an Energie pro Grad. Also, es gibt ja nicht nur T-Shirts, sondern auch schöne Pullover, die man tragen kann, und fürs Sofa sehr kuschlige, warme Decken. – Allerdings sollten die Raumtemperaturen auch nicht so tief gewählt werden, dass die Wände auskühlen, das könnte zu Feuchtigkeitsniederschlag an den Wänden führen. Und feuchte Wände wiederum isolieren schlechter, man müsste wieder mehr heizen. Ratsam sind Temperaturen um die 20 bis 21 Grad für den Wohnraum und das Kinderzimmer und 17 bis 18 Grad fürs Schlafzimmer und den Flur. Nachts oder in Abwesenheit kann die Temperatur um bis zu 4 Grad abgesenkt werden. Eine stärkere Absenkung ist aber nicht sinnvoll, da dann zum Aufheizen der Wohnungseinrichtung und der Wände wiederum viel Energie benötigt wird.

Bei den Wohnungen der hwg gibt es zwei Arten von Heizsystemen, Zentralheizungen fürs ganze Haus oder Wohnungsheizungen mit Therme. Die Wohnungsheizungen mit



Strom

In vielen Haushalten hat die sogenannte weiße Ware, also Kühlgeräte, Herd, Geschirrspüler, Waschmaschine und Trockner, noch den höchsten Energiebedarf.

Bei älteren Geräten, in der Regel ab 10 Jahre und älter, speziell bei solchen, welche bereits beim Kauf nur Energieeffizienzklasse B oder darunter hatten, sollte man auch über einen Austausch nachdenken. Ein etwa zwölf Jahre altes Kühl-Gefrier-Kombi-Gerät verbraucht knapp 400 Kilowattstunden im Jahr, ein neues nur noch ca. 150 kWh (Nach: Öko-Institut Freiburg). Die niedrigeren Stromkosten gleichen die Kosten für den Neukauf nach wenigen Jahren aus.

Für Spülmaschinen und Waschmaschinen gibt es unter www.forum-waschen.de einen Online-Rechner, mit dem sich überprüfen lässt, ob sich eine Neuanschaffung lohnt.

Obwohl bei der Produktion der Geräte CO₂ entsteht, wird durch die Energieeinsparung auch die CO₂-Bilanz besser.

Genauso lohnt es sich, bei der Beleuchtung genauer hinzusehen. Zumeist sind in den Haushalten die normalen E-27 Glühbirnen schon gegen LED getauscht. Aber es gibt ja noch viele andere Fassungen, für die es lange Zeit keinen adäquaten Ersatz gab, z.B. für die kleinen G4-Halogenbirnen oder gar die in Stehleuchten beliebten, hellen R7s-Halogenstäbe. Da hat sich aber in den letzten Jahren viel getan; die LEDs sind in der Bauform kleiner und lichtstärker geworden.

Therme werden zumeist mit einem Wandthermostat geregelt. Und zwar ist im Raum, in dem das Wandthermostat installiert ist, die gewünschte Temperatur einzustellen. Damit das Wandthermostat die Heizung regeln kann, sind die Thermostate an den Heizkörpern in diesem Raum ganz zu öffnen. Einige der Wandthermostate verfügen zudem über die Möglichkeit, Zeiten für einen Sparbetrieb einzustellen oder über eine Taste manuell auszuführen. Die anderen Räume in der Wohnung folgen dann weitgehend dieser Temperatureinstellung – es können dann in der Wohnung zumeist keine höheren Temperaturen als dort eingestellt erreicht werden.

Programmierbare Heizthermostatköpfe

Um die Zeiten und Temperaturen in Räumen oder Wohnungen ohne Wandthermostat automatisch regeln zu lassen, können Sie die Heizkörper mit programmierbaren Heizthermostatköpfen umrüsten. Da gibt es auf dem Markt eine Vielzahl von Systemen. Die günstigen funktionieren ähnlich wie eine elektronische Zeitschaltuhr. Am anderen Ende der Preisskala gibt es Systeme, die den gesamten SmartHome-Bereich abdecken, mit Fensterkontakten, die beim Öffnen des Fensters automatisch die Thermostate herunterregeln bis hin zu Alarmanlage, Steuerung von Licht und Steckdosen mit Anbindung ans Internet/Smartphone zur Fernsteuerung und Fernüberwachung. Wobei die günstigen keine schlechten Lösungen sind, die Regelqualität der Temperatur ist zumeist gleich, man hat lediglich etwas mehr Aufwand bei der Ersteinrichtung und es fehlt die Steuerungsmöglichkeit aus der Ferne. Hat man geregelte Arbeitszeiten oder ist nicht so mit dem Einrichten und Einstellen der elektronischen Geräte vertraut, sind vielleicht die günstigeren die bessere Wahl.

Viele Systeme lassen sich vor der Montage programmieren. Die günstigen werden direkt am Thermostatkopf programmiert, die Thermostate mit SmartHome-Anbindung über eine App. Hat man die Woche über gleiche Regelzeiten, braucht man nicht jeden Tag einzeln programmieren; nach ein paar Tastendruckungen gelangt man zu den Blöcken für Montag bis Freitag, Samstag bis Sonntag oder die ganze Woche.

Montage

Der Wechsel des Thermostatkopfes am Heizkörper ist mit etwas handwerklicher Grundbegabung einfach. Als erstes stellt man am Kopf die höchste Stufe ein. ① Dann löst man mit einer Zange den Schraubring zwischen Thermostatkopf und Ventil und dreht mit der Hand dann den Schraubring ganz los. Bei der Montage des programmierbaren Heizungsthermostats muss man ggf. etwas stärker gegendrücken. Da Schraubringe bei diesen überwiegend aus Kunststoff bestehen, sollten diese nur sehr behutsam mit der Zange festgezogen werden.

Wichtig ist: All diese Umrüstungen und Einbauten passieren auf Verantwortung des Mieters und verbleiben in dessen Eigentum. Support bzw. Unterstützung fürs Einrichten der Regelungen kann die hwg nicht geben. Beim Auszug muss der ursprüngliche Zustand wieder hergestellt werden.



Am effektivsten verteilt sich die Wärme im Raum, wenn die Heizkörper frei sind. Aber gerade Gardinen hängen oft nur an den Seiten und decken dann den Heizkörperthermostatkopf ab. Der Wärmestau führt dazu, dass die Temperatur im Raum nicht mehr gut geregelt werden kann. Dafür gibt es Heizthermostatköpfe, die mit einem Wandthermostat per Funk kommunizieren ③. Die Raumtemperatur der Montagestelle wird dann an den Thermostatkopf übertragen. ② Mit einer optionalen Bridge sind vielfältige Steuerungen per APP möglich.



Nicht zuletzt: Wichtig ist in der Heizsaison das Lüften, denn Kondensfeuchtigkeit auf Wänden verstärkt die Gefahr der Schimmelbildung. Mit richtigem Lüften lässt sich zudem Energie sparen, generell lässt sich sagen: Möglichst nicht die Wohnung mit auf Kipp gestellten Festern lüften, sondern wenn nur kurz, ca. 5 Minuten auf Durchzug lüften. Die Gründe dafür und Weiteres dazu im dieser Zeitung beigelegten Flyer.



VON CURITIBA IN SÜDBRASILIEN ÜBER ISERLOHN IM SAUERLAND NACH HERTEN IM RUHRGEBIET: CELIA MARA RODRIGUES-HINZ HAT IHR LEBEN AUF ZWEI KONTINENTEN VERBRACHT: KINDHEIT UND JUGEND IN SÜDAMERIKA, UND ALS JUNGE ERWACHSENE KAM SIE INS DEUTLICH KÜHLERE EUROPA.

SPORTLICH AUF ZWEI KONTINENTEN

CELIA MARA RODRIGUES-HINZ IST HWG-MITGLIED SEIT 2008



Ein Szenenwechsel, der sehr herausfordernd gewesen sein dürfte: Curitiba ist eine Stadt mit knapp zwei Millionen Einwohnern – ein krasser Kontrast zu dem verträumten Sauerland. Ab Ende des 19. Jahrhundert kamen viele Einwanderer aus Deutschland, Polen und Italien nach Curitiba. Etwas weiter südlich liegt sogar eine Stadt mit dem Namen Blumenau, erzählt Celia Mara Rodrigues-Hinz. 1850 von deutschen Einwanderern gegründet, wird dort als touristisches Event ein Oktoberfest gefeiert. Curitiba ist in der Fachwelt übrigens für sein leistungsfähiges Bussystem bekannt und gilt als eines der weltweit besten Beispiele für gelungene Stadtplanung.

Celia Mara wuchs dort mit sieben Geschwistern auf. Die Eltern starben früh, die Kinder lebten in der großen Familie bei Verwandten. Als sie Schülerin war, entdeckte eine Lehrerin ihr sportliches Talent. Sie war gut in Leichtathletik und begann auf Anraten der Lehrerin im Alter von etwa 10 Jahren mit dem Training – in der Schule und im Verein. Besonders Laufen – 1500 – 2000 Meter – war eine ihrer Lieblingsdisziplinen. Nach der Schule fing sie an zu arbeiten, jobbte bei einem Friseur, und eine Zeit lang hat sie auch in Rio de Janeiro gelebt. Eines Tages lernten ihre Freundin und sie zwei Männer aus Deutschland kennen. Ihre Freundin überlegte nicht lange und entschied sich, nach Deutsch-



land zu gehen – mit ihrem neuen Freund. Sie versuchte, Celia Mara zu überreden mitzukommen. „Ich wollte nicht, ich hatte Angst vor diesem Schritt“, erzählt sie. Sie entschloss sich, das Ganze erst einmal bei einem Briefkontakt zu belassen, und ließ sich von ihrer Freundin erzählen, wie es denn so in Deutschland ist. Dann war es so weit: Mit einem Ticket für den Hin- und Rückflug machte sie sich 1982 auf den Weg. Das Rückflugticket blieb aber ungenutzt. Sie blieb, kam in die Familie ihres zukünftigen Mannes und begann, sich Sprache und Kultur zu erarbeiten und anzueignen. Zwei- bis dreimal pro Woche hatte sie Deutschunterricht, aber letztlich war es das Leben in der neuen Familie, der enge Kontakt zu ihrer Schwiegermutter, die tägliche Praxis in dem neuen Umfeld, was ihr den Weg ebnete. „Es war schwer“, gesteht sie. „Manchmal dachte ich, ich schaffe das nicht.“



Sport betrieb sie weiter: in einem Fitnessstudio, in dem auch ihr Mann Kunde war. Das Paar erhielt eines Tages das Angebot, das Studio zu übernehmen. Das taten sie und wurden so über Nacht von Kunden zu Inhabern. Ein gewaltiger Schritt! Das bedeutete: von morgens bis abends im Laden zu sein. Celia Mara Rodrigues-Hinz nutzte die Zeit, intensivierte ihr Training und baute gezielt Muskeln auf. Der Eifer hatte sie gepackt: Das Ziel war, irgendwann an einer Bodybuilder-Meisterschaft teilzunehmen. Ihr Mann wurde ihr Trainer. Drei Jahre brauchte die 1,58 Meter große und damals 50 Kilo wiegende junge Frau, um ihren Körper so zu formen, dass der Teilnahme an ihrem ersten Wettkampf 1986 nichts mehr im Weg stand. Bis dahin, und auch danach, war es eine entbehrungsreiche Zeit: Sie ernährte sich unter anderem von Putenfleisch, Salat, Thunfisch, Eiweißprodukten und trank viel Wasser – so wie man sich nach dem damaligen Erkenntnisstand für diesen Sport eben ernährte. Aber der Heißhunger auf Süßigkeiten blieb. Nur sehr selten hat sie sich mal ein kleinstes Stückchen Schokolade gegönnt. Dass es ihren Sportkolleginnen auch so ging, hat sie bei ihrem ersten Wettkampf gemerkt: „Ich habe gestaunt: Alle waren nervös, und hinter der Bühne hat die eine Honig, die andere Nutella und eine dritte auch einen Cognac zur Beruhigung zu sich genommen“. Drei

Tage vor einem Wettkampf wurde nicht mehr trainiert, erklärt sie. Der Körper darf dann auch nicht viel Wasser eingelagert haben. Denn wenn sie ihren Namen hörte und die Bühne betreten musste, musste sie jeden Muskel einzeln gut modelliert der Jury präsentieren: Trizeps, Schulter, einzelne Rücken- und Bauchpartien, Oberschenkel, Wade, von vorne, von hinten, von der Seite. Abends führten dann die Teilnehmer*innen der unterschiedlichen Klassen – Junioren, Damen, Herren und die Klasse ab 50 – ihre Kür vor. Zu Musik präsentierte sie dann die Muskeln im Zusammenspiel. An ihren allerletzten Wettkampf erinnert sie sich besonders gerne: Bei einem Stechen zwischen ihr als Gewinnerin in der Klasse der kleineren Damen und der Konkurrentin der größeren Damen trug sie den Pokal als Gesamtsiegerin nach Hause.

Danach, nach sieben Jahren Leistungssport, war für sie Schluss mit dem Intensivtraining. Vier Monate später war sie schwanger. Ihre Tochter ist mittlerweile 31 Jahre alt. „Ihre ersten Lebensjahre hat sie praktisch in unserem Fitnessstudio verbracht“, erzählt sie. Die Tochter war es auch, die die Mutter zu einem ganz anderen „Abenteuer“ überredete. Sie ging noch einmal zur Schule und machte ihren deutschen Hauptschulabschluss. „Weil mir mein Abschlusszeugnis aus Brasilien noch nicht zugestellt war, durfte ich zunächst als Gast an dem Volkshochschulkurs teilnehmen“. Ihre Tochter hat ihr zu Beginn des Kurses ein Geschenk mit Schreibutensilien überreicht, sagt Celia Mara Rodrigues-Hinz schmunzelnd. Viele unterschiedliche Nationalitäten, junge Menschen, die ihre Kinder hätten sein können, saßen in dem Kurs, in dem ihr besonders Englisch schwerfiel. Egal, mit 52 hatte sie dann den Schulabschluss in der Tasche.

An ihrem jetzigen Wohnort in Herten ist sie mittlerweile ehrenamtlich in einem Altenheim für Demenzerkrankte tätig – eine Aufgabe, die sie sehr erfüllt. „Ich bekomme so viel Freude und Dankbarkeit zurück“, sagt sie. Auch wenn sie kein Bodybuilding mehr betreibt, sportlich ist Celia Mara Rodrigues-Hinz nach wie vor: Regelmäßig fährt sie mit dem Rad zur Halde – und auch hinauf.

Celia Mara Rodrigues-Hinz, 2021 im Portrait [1] und in Luzern, Schweiz [2]. Auf den Sideboards ihrer Wohnung erinnern Pokale und Fotos an die Zeit ihrer Wettbewerbe im gezielten Muskelaufbau [3,4].



Probleme mit Miete, Ämtern oder dem zu hohen Wannenrand? Fragen zur Pflege oder anderen Themen? **Stefan Gruner**, Sozialarbeiter der hwg, hilft Ihnen: **02366/1009-17**



WER HILFT FAMILIEN?

DAS FAMILIENBÜRO DER CARITAS



Tanja weiß nicht mehr weiter. Vor gut einem Jahr hat sich ihr Mann für eine neue Frau entschieden – in einer anderen Stadt. Sie lebt seitdem allein mit ihren drei Kindern, ein Umzug in eine neue, günstigere Wohnung musste organisiert werden. Sie ist berufstätig, sie arbeitet halbtags als Bürokauffrau, und in den schlimmsten Corona-Zeiten versuchte sie, Kinder, Homeschooling und Job unter einen Hut zu bringen. Das war und ist ein enormer Organisationsaufwand. Ihre ältere Tochter macht ihr besonders viele Sorgen, sie nimmt kaum noch am Unterricht teil, ihre Leistungen haben sich dramatisch verschlechtert. Tanja kann nicht mehr schlafen, ihre Kräfte schwinden, ein paarmal musste sie sich schon krank melden. Wie soll das weitergehen?

Manchmal kommt so einiges zusammen, was das System Familie aus dem Gleichgewicht bringt. Dann fehlen vielleicht noch gute Freunde, die zuhören können oder einfach Menschen, die wissen, wo, wann und wie man Hilfe bekommen kann. In solchen Fällen bietet sich das Familienbüro in Herten an, das gemeinsam vom Caritasverband und dem Diakonischen Werk getragen wird: eine erste Anlaufstelle, mit engagierten Menschen, 26 insgesamt, viele auch nebenamtlich tätig, weil sie unterstützen und begleiten möchten. Zur Erinnerung: Wer im Familienbüro professionelle Hilfe sucht, ist kein Bittsteller, denn in § 27 (1) des Sozialgesetzbuches ist folgendes zu lesen: „Ein Personensorgeberechtigter hat bei der Erziehung eines Kindes oder eines Jugendlichen Anspruch auf Hilfe (Hilfe zur Erziehung), wenn eine dem Wohl des Kindes oder des Jugendlichen entsprechende Erziehung nicht gewährleistet ist und die Hilfe für seine Entwicklung geeignet und notwendig ist.“ Ganz klar: Es gibt ein Recht auf Unterstützung.

Seit 1980 schon gibt es das Familienbüro, zunächst angetreten als sozialpädagogische Familienhilfe. „Unsere Schwerpunkte liegen im Bereich Lebensführung und Erziehung“, berichtet Claudia Müller, die das Familienbüro schon seit 1987 leitet. „Wir kooperieren mit dem Jugendamt. Das heißt, wir betreuen einzelne Kinder, bieten erweiterte soziale Gruppenarbeit an, derzeit mit einer kleinen Gruppe von Grundschulkindern“, berichtet sie. Aber sehr oft kommen Eltern wie im Fall von Tanja: Sie suchen von sich aus das Familienbüro auf. Und manchmal ergeben sich schon durch ein allererstes Gespräch neue Wege, erste mögliche Schritte aus der scheinbar ausweglosen Situation. „Zusammen mit den Hilfesuchenden versuchen wir, mögliche Perspektiven zu identifizieren: Gibt es im Freundeskreis Menschen, die die Kinder stundenweise betreuen können? Brauchen die überforderten Familienmitglieder erst mal eine Auszeit? Kann eine Kur beantragt werden? Wir bahnen also auch den Weg zu weiteren Hilfeangeboten und sind froh über alle, die sich zeitig bei uns melden – bevor ‚der Baum brennt‘“, so Claudia Müller.

Kinder stehen im Mittelpunkt bei der Familienhilfe – so liegt ein Schwerpunkt zum Beispiel bei frühzeitigen Unterstützungsangeboten. Bereits Kinder ab sechs Monaten können auf sehr einfache Art Unterstützung bekommen, so durch die Initiative „Komm, spiel mit mir“: Sechs Familien-

besucherinnen machen einmal in der Woche ein Förderangebot. Familienpaten entlasten ehrenamtlich Familien mit Kindern unter drei Jahren, spielen mit ihnen, gehen mit ihnen spazieren oder fahren sie zu Freunden. Im Auftrag des Jugendamtes werden Familien mit neugeborenen Kindern besucht, und die frischgebackenen Eltern erhalten wichtige Informationen und Hinweise zu Angeboten in unserer Stadt. Oder Förderscouts: Sie helfen beim Übergang in die Grundschule und zeigen auf, welche Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten es für Kinder gibt, um einen guten Start in der Schule zu haben. Manch ein Kind braucht in sprachlicher Hinsicht eine Förderung, ein anderes vielleicht eine Ergotherapie. Das Familienbüro kann hier gezielt weitervermitteln.

Überhaupt: Das Büro ist extrem gut vernetzt und hat einen sehr guten Überblick über eine Vielzahl von Hilfeangeboten, zum Beispiel zum Jobcenter oder zur Schuldnerberatung, zu Kindergärten oder anderen freien Trägern, die Hilfe in den unterschiedlichsten Fällen anbieten können. „Wir versuchen wirklich alle Angebote zu sichten und auszuschöpfen, die in überlastete Familiensituationen Ruhe und Ausgleich bringen“, so Claudia Müller. Das Büro versteht sich daher als Vermittlerin, z. B. auch zur Aktion Lichtblicke, um finanzielle Unterstützung möglich zu machen. So kann ein breites Spektrum von Hilfen angeboten werden „Kinderschutz ist immer Gemeinschaftsaufgabe“, sagt die Leiterin des Familienbüros. Eine Familie ist ein komplexes System und nur, wenn unterschiedlichste Professionen hier in einem Team zusammenarbeiten, kann effektiv Hilfe erfolgen.

Die Corona-Zeit war für die Arbeit des Familienbüros eine große Herausforderung: Zum einen waren viele Mitarbeiter von der eigenen Doppelbelastung „Job und Kinderbetreuung“ gefordert, zum anderen war auch der Kontakt zu den Familien nicht ganz einfach. Es war schwierig, sich mit den Familien bzw. Kindern zu treffen und Kontakt zu halten. Die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen, die räumliche Nähe der Familienmitglieder haben so manche zusätzliche Unruhe gebracht, und gerade in dieser Situation mussten auch die Familienbetreuer „auf Abstand“ gehen, bzw. sind die Familien selbst auf Abstand gegangen.

Das Angebot des Familienbüros noch einmal auf den Punkt gebracht: Es geht darum, das Miteinander von Vätern,

„... Wir bahnen also auch den Weg zu weiteren Hilfeangeboten und sind froh über alle, die sich zeitig bei uns melden – bevor der Baum brennt.“

Claudia Müller,
Leiterin Familienbüro Herten



Müttern, Jugendlichen und Kindern zu unterstützen durch Hilfe für einzelne Familienmitglieder, es geht um die Ermutigung, in schwierigen Lebenssituationen gemeinsam nach Lösungen zu suchen und um Hilfe bei der Erziehung, auch in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt, und um Begleitung zu anderen Einrichtungen und Ämtern. „Veränderung ist schwer. Aber wir sind dazu da, Ressourcen zu identifizieren, wertzuschätzen und zu sagen: Ich traue Dir das zu!“ So die Leiterin des Familienbüros Claudia Müller.

Informationen:

www.caritas-herten.de/so-helfen-wir-ihnen/kinder-jugend-und-familie/familienbuero/familienbuero



„UND DANN STEHSE ANNER ECKE, ANNER BUDE, MIT NER
FLUPPE. MÜNCHEN UND HAMBURG SIND DIR VÖLLIG SCHNUPPE.
LIEBER AUFFEM GASOMETER IM STURMESBRAUSEN.
UND ALLES, WATTE SIEHST, IS OBERHAUSEN!“ ...

GELIEBTE TONNE

So sang das Kabarett-Duo Missfits in den 1990er Jahren. Da war Oberhausens altes Wahrzeichen gerade auf dem Weg, sein neues Aushängeschild zu werden: Der Gasometer am Rhein-Herne-Kanal hat seit 1994 eine Blitzkarriere als Ausstellungshalle hingelegt. Und das nur, weil einige Menschen seinen Anblick nicht missen wollten und andere so verrückt waren, sich für diesen Hohlraum etwas Besonderes einfallen zu lassen, Mitstreiter*innen zu gewinnen und nach Wegen suchten, die Ideen umzusetzen.

Tonnen-Geschichte

Die 1920er Jahre in Oberhausen: Die Stadt steht ganz im Zeichen der Montanindustrie. Die Gutehoffnungshütte am Rhein-Herne-Kanal ist ein riesiges Industriegebiet mit Hochöfen und Kokerei. In beiden Werken fallen Gase an, die zu energetischen Prozessen weitergenutzt werden können. Zwischen 1927 und 1929 wird daher der Gasometer gebaut. Er dient als Zwischenlager zunächst für die Gichtgase, die bei der Verhüttung anfallen und zur Befeuerung der Kokerei dienen, später dann für die Kokereigase, die unter anderem auch in Haushalten eingesetzt werden konnten. Aus dem Gasometer, besser Gasbehälter, können sie also sukzessive in Richtung Verbrauch weitergegeben werden.

Im Kriegsjahr 1944 wurde die Tonne durch Granateneinschüsse beschädigt. 1946 fing der Gasometer bei Reparaturarbeiten Feuer und musste bis auf das Fundament abgetragen werden. 1949 wurde er dann nach den Originalplänen neu aufgebaut. Nach dem Ende der Kokerei wurde auch der Gasometer stillgelegt.

Tonnen-Technik

Der Gasometer in Oberhausen ist ein Scheibengasbehälter. Im Inneren schließt mit den Wänden bündig eine schwere, horizontal eingesetzte Scheibe ab, die an den ölgeschmierten Wänden hoch- und runtergleiten kann – je nach Füllstand des Behälters: Das Gas, das gespeichert werden sollte, wurde von unten in den Innenraum geblasen. Auf dem Gas „schwamm“ nun die Gasdruckscheibe. Sie sorgte dafür, dass sich das Gas nicht im gesamten, sehr hohen Raum verflüchtigte. Weil das Eigengewicht der Scheibe jedoch nicht genügte, das Gas ausreichend zu verdichten und den erforderlichen Gasdruck von 300 Millimeter Wassersäule zu erreichen, waren auf der Scheibe zusätzliche Betongewichte installiert. Das Gesamtgewicht der Scheibe wuchs so von 600 Tonnen auf rund 1200 Tonnen. Auch heute noch kann man an einigen Stellen auf der Scheibe diese Betongewichte sehen. War der Gasometer komplett gefüllt, befand sich die Scheibe in 95 Metern Höhe. 347 000 Kubikmeter Gas konnten dann gespeichert werden. Der Gasometer ist eigentlich ein 24-eckiger Bau, dessen Wände nur aus 5 Millimeter dicken Mantelblechen bestehen.

Neuentdeckung

Trotz allem: Anfang der 1990er Jahre wurde die Abrissgenehmigung für den stillgelegten Gasometer erteilt. Und da regte sich plötzlich Protest. „Wenn ich aus dem Urlaub komme, und auf der Heimfahrt taucht dann plötzlich der Gasometer auf, dann weiß ich, ich bin bald zu Hause“. Diese und viele andere Stimmen wurden laut. Man wollte diese Landmarke, dieses Wahrzeichen der Stadt Oberhausen nicht missen. Geliebte Tonne. Der Protest formierte sich vielschichtig: Die Oberhausener Bürgerschaft, der Stadtrat, die Landesregierung und die Internationale Bauausstellung (IBA) Emscher Park diskutierten intensiv, welche Verwendung es für einen ausgedienten Gasspeicher geben könnte. Und sie gingen zusammen auf Erkundungstour: Durch einen der alten Einfüllstutzen gingen sie auf einer weichen Dichtungsmasse am Boden des Gasometers unter der Scheibe



Die Erdschulptur, Highlight der gegenwärtigen Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“

entlang, das Licht der Taschenlampen reichte nicht bis zur gegenüberliegenden Wand. Mit dem altersschwachen, kleinen Außenfahrstuhl zuckelten sie minutenlang auf das Blechdach, um von oben einen Blick in den überwältigenden Innenraum zu werfen. Später trauten sie sich auf die Scheibe, um mit Alphörnern den Raum zum Klingen zu bringen. Ab da war kein Halten mehr. Ab 1993 erfolgte der Umbau zur ungewöhnlichsten Ausstellungshalle Europas. 1994 wird „Feuer und Flamme“ – die erste Ausstellung im Gasometer zur Geschichte des Ruhrgebiets von fast einer halben Million Menschen besucht.

Der Umbau

Das Schöne: Der Raum blieb unverbaut und in voller Höhe erlebbar. Dabei wurde die alte Gasdruckscheibe in 4,20 Meter Höhe fixiert, die Dichtungsmasse am Boden wurde entfernt. Unter der Scheibe eröffnet sich den Besuchern ein kreisrunder, mehr als 3000 Quadratmeter großer Raum. Auf die „durchschnittene“ Gasdruckscheibe führen zwei Stahltreppe. In der Mitte der Scheibe wurde eine erhöhte Bühne mit 20 Metern Durchmesser installiert. Teile der Trägerkonstruktion wurden zu einer Tribüne mit 500 Sitzplätzen umgestaltet.

Innen ermöglicht ein gläserner Panoramaaufzug die Fahrt bis unter das Dach des Gasometers. Ein zweiter Aufzug führt außen auf das Dach, das auch über 592 Stufen zu Fuß zu erreichen ist. Von dort oben bietet sich ein einzigartiger Rundblick über das gesamte westliche Ruhrgebiet, der bei klarem Wetter bis zu 35 Kilometer weit reicht. Rund acht Millionen Besucher haben das Panorama vom „Dach des Reviers“ auf sich wirken lassen.

Die Kunst

Auf „Feuer und Flamme“ folgten unterschiedlichste Ausstellungen, u. a. zum Thema Fußball – wichtiges Revierthema! Aber die ungewöhnlichen Maße der Ausstellungshalle haben darüberhinaus so manchen Künstler inspiriert. Zum Beispiel Christo und Jeanne-Claude und ihre Installation „The Wall“ im Jahre 1999: Eine Wand aus bunten Stahlfässern teilte den Gasometer in zwei Hälften, wirkte gigantisch, wenn man vor ihr stand und reichte trotzdem gerade mal bis zu einem Drittel der Höhe der Außenwände.

In der Ausstellung „Sternstunden“ wurde in den Folgejahren der größte Mond auf Erden, eine Mondskulptur von 25 Metern Durchmesser, im Inneren aufgehängt.

Nach zwei Jahren der Renovierung hat der Gasometer am 1. Oktober 2021 wieder eröffnet mit der Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“. Die Ausstellung beschäftigt sich mit einem sehr aktuellen Thema: Sie zeigt die bewegte Klimageschichte der Erde, globale Zusammenhänge und den Einfluss des Menschen auf seine Umwelt. Mitten in der Tonne schwebt spektakulär ein gigantischer Globus.

Der Gasometer in Zahlen:

Er ist 117 Meter hoch, sein Durchmesser beläuft sich auf 67,60 Meter.

Sein Innenraum ist mit 347.000 Kubikmetern Volumen größer als der des Hauptschiffes des Kölner Doms.

VON ANDRÉ WYWIOL

ZUM JAHRESENDE

Etwas anders, ein bisschen neu und irgendwie doch vertraut. So fühlt es sich für mich an, wenn ich mich an dieser Stelle das erste Mal an Sie wende. Wie Sie wissen, hat es an der Spitze der hwg einen Wechsel gegeben, und jetzt darf ich erstmals in unserer Zeitschrift ein paar Worte an Sie richten – als neuer Vorstand. Ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe und freue mich auch, dass ich schon so viel mitbringe: Viele Jahre schon durfte ich die Hertener Wohnstätten Genossenschaft begleiten, sie ist mir sehr ans Herz gewachsen.

Der Genossenschaftsgedanke bzw. Genossenschaftsprojekte boomen derzeit, es ist gut zu wissen, dass wir mit diesem Traditionsgedanken auch heute noch „ganz vorne“ sind. Er lebt im Wesentlichen von den Mitgliedern und denen, die die Geschäfte betreuen. Ich wünsche mir, dass unser Miteinander auch weiterhin wächst und gedeiht. Lassen Sie uns in Kontakt bleiben, lassen Sie uns wissen, was wir für unsere Gemeinschaft tun können!

Ein kleiner Gedanke, der mir bei der Lektüre des ersten Artikels kam: Gemeinschaft entsteht tatsächlich auch über das Lachen. Es funktioniert am besten gemeinsam und ist eine Brücke zwischen den Menschen.

Leider hatten viele von uns in den letzten beiden Corona-Jahren nicht so viel zu lachen und schon gar nicht gemeinsam. Ein ganz wichtiger Baustein unseres Lebensgefühls hat uns bis auf kurze Pausen gefehlt, einfach auch deshalb, weil wir oft gar nicht die Möglichkeit hatten, zusammen zu lachen und durch gemeinsame Lacher „miteinander zu schwingen“.

Dabei hat Lachen auch eine therapeutische Funktion – für die Psyche und für den Körper. Beim Lachen übernimmt die „emotionale Weisheit“ des Körpers das Regiment, so die Experten. Genial eigentlich. So können wir uns denn selbst eine kleine Gesundheitseinheit verpassen. In den heutigen Zeiten wichtiger denn je. Vielleicht gelingt es ja unter den aktuellen Umständen hier und da einmal.

Schauen Sie mal in den ersten Artikel. Da erfahren Sie mehr über das Phänomen Lachen. Bleiben Sie gesund!

Ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr wünscht Ihnen das gesamte Team der hwg.



BEIM »»HALLO: WIE GEHTS? AUF DER TITELSEITE: URSULA UND HEINZ-PETER HELTE IN DER SCHULSTRASSE. SIE SIND HWG-MITGLIEDER SEIT 2013.

IMPRESSUM

»» hallo: wie gehts?
Mitgliederzeitung der hwg
Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Ausgabe 58 – Dezember '21

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

Redaktion: Stefan Gruner (V.i.S.d.P.)

Texte: Anette Kolkau
Uwe Seifert (Ratgeber Baumarkt)

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

Fotos und Quellen: unsplash_Amanda Sofia Pellenz [2]
photocase (pc)_fotokomplizin [3],
pc_coscaron [3]
iStock_Bruno Giuliani [4]
Celia Mara Rodrigues-Hinz, privat [10][11]
pc_stm [12], pc_bilderberge [13]
iStock_Thomas Saupe [14]
Gasometer Oberhausen
©Thomas Wolf [15]
Stefan Gruner
Joachim Ober
Pia Schöttes-Seifert
Uwe Seifert

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