

WAS IST LOS?

KULTUR

• **Götz Alsmann und Band:** Samstag, 14. März, 20 Uhr im Ruhrfestspielhaus Recklinghausen. Die deutschsprachigen Versionen der unsterblichen Kompositionen von Cole Porter, George Gershwin, Jerome Kern, Rodgers & Hammerstein und vielen anderen hat Götz Alsmann aus den Tiefen seiner Archive ausgegraben und ihnen den typischen Alsmann-Sound verpasst. Eintritt: 19,55 € bis 31,10 €.

• **Carmen – Ballett nach der Musik von Georges Bizet:** Montag, 16. April, 20 Uhr im Theater Marl, am Theater 1. Es tanzt das Ballett der Staatsoper Kharkov. Eintritt: 15 bis 26 €.

INFO Karten zu den vorgenannten Veranstaltungen gibt es im RZ-, BZ- und SZ-Ticketcenter oder unter der Ticket-Hotline ☎ 02 09 / 14 77 999.

• **Live aus der „Metropolitan Opera“ in New York: die Oper „La donna del lago“ (Die Dame vom See) von Gioachino Rossini mit Joves Di Donato und Daniela Barcellona, Dirigent: Michele Mariotti;** Samstag, 14. März, 18 Uhr im Cineworld Recklinghausen. Liveübertragung in HD-Qualität und Dolby-Digital-5.1-Ton auf die Kinoleinwand. Eintritt: 27 Euro VVK, 30 Euro AK.

INFO Kartenreservierung ☎ 0180/5050666 (0,14 € / Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 € / Min.)

• **„Vom Klimawandel und der Zukunft der Erde“ – Die Schauspieler Martin Brambach, Harald Kassaritz und Christine Sommer lesen informative, philosophische, poetische und politische Texte, die in Sorge versetzen, aufzutröten, hoffen lassen, bewegen ...;** Freitag, 13. März, 19.30 Uhr, Ruhrfestspielhaus Recklinghausen. Eintritt: 13 € VVK, 15 € AK.

INFO Vorverkauf in den Recklinghäuser Buchhandlungen Winkelmann und Atroll.

TANZ

• **Tanzen im Studio 10:** Freitag, 13. März, ab 21 Uhr in der Altstadttschmiede in Recklinghausen, Kellerstraße 10. Tanzen zu Rock, Pop, Worldbeats – für Musik- und Tanzfreunde in niveauvollem Ambiente. Eintritt: 4 Euro

FREIZEIT

• **Historische Gastronomie-Stadtführung durch Recklinghausen:** Mittwoch, 11. März, 18 Uhr, „Suberg's bei Boente“. Die Spurensuche nach Recklinghausens geschichtlichen Brauereien, Kneipen, Gaststuben, Hotels Restaurants und Cafés wurde von der Gilde der Stadtführer ausgearbeitet. Unterwegs gibt's kleine, flüssige Spezialitäten versorgt. Die Tour endet beim persönlichen Boente-Lieblingsbier im Braukeller. Kosten: 19,90 Euro.

INFO Anmeldung ☎ 023 61 / 904 4990

• **„Alles elektrisch - Geschichte der Haushaltstechnik“ – eine besondere Führung im Museum „Strom und Leben“ (altes Umspannwerk) in Recklinghausen an der Uferstraße ;** Samstag, 14. März, 11 Uhr. Dauer: ca. 75 Minuten, Kosten: 2,50 € plus Museums-eintritt (4 €, erm. 2,50 €).

INFO Anmeldungen ☎ 023 61 / 984 2216 oder per E-Mail: info@umspannwerk-recklinghausen.de

SELBSTHILFE

• **Tanzcafé der Alzheimergesellschaft Vest Recklinghausen – für Menschen, die an Demenz erkrankt sind, deren Angehörige, Freunde und Bekannte:** Mittwoch, 11. März, 16 Uhr bis 18 Uhr im Caritashaus Reginalda, Weißenburgstraße 20, in Recklinghausen. Tanz zu Live-Musik sowie Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis. Eintritt: 3 Euro.

INFO Anmeldung erbeten ☎ 023 61/4858088 (Di 14 bis 16.30 Uhr, Do 9 bis 11.30 Uhr)

VON HEIDI MEIER

Wenn Ihre alte Mutter Ihnen zum fünften Mal von der gleichen Fernsehensendung erzählt oder Ihr dementer Vater am Ende eines stressigen Tages auch noch mit dem Butterbrot die Wand beschmiert, geht das an die Nerven. Muss es aber nicht. Man kann solche Situationen auch von der komischen Seite betrachten – und schon geht's allen besser dabei. Sagt Ulrich Fey.

Ulrich Fey arbeitet als Clown Albert seit mehr als zehn Jahren in Alten- und Pflegeheimen und leitet seit vielen Jahren Kurse für hauptamtliche und ehrenamtliche Pflege- und Betreuungskräfte. „Humor und Komik in der Pflege“ das ist sein Thema. „Wir können uns immer entscheiden: ärgere ich mich, oder find' ich's komisch“, behauptet er, als wir ihn am Rande eines Seminars treffen, zu dem ihn die Alzheimergesellschaft Vest Recklinghausen ins Wally-Windhausen-Seniorenzentrum der AWO in Herten eingeladen hat. 15 Frauen aus Pflege und Betreuung sind zusammengekommen, um zu erkunden, wie das gehen könnte.

Ulrich Fey will ihnen eine Ahnung davon vermitteln. Er bringt sie in Situationen, in denen sie zwangsläufig etwas verkehrt machen müssen, um anschließend den eigenen Umgang damit zu reflektieren. Er initiiert Übungen, in denen es Nichtstun auszuhalten gilt, solche in denen ungewöhnliche Reaktionen in geübten Abläufen gefragt sind und andere, in denen es um Einfühlungsvermögen und Nähe geht.

Dies alles, um sie heranzuführen an das, was ihm so wichtig im Zusammenhang mit dem Thema Pflege und Betreuung, besonders auch im Umgang mit demenzten Menschen, ist: Die Kraft von Ruhe, Gelassenheit und Zeit,

Komik in der Pflege?

Ein Clown rät zum Wechsel der Blickrichtung



Komisch? – Clown Albert, alias Ulrich Fey, berührt die Menschen in Pflegeheimen auf besondere Weise –FOTO: DPA

die Möglichkeit sich in jeder Situation neu für einen Blickwinkel zu entscheiden: ärgerlich oder lustig, genervt oder humorvoll?

Eine Grundhaltung steht im Wege

Per Knopfdruck lässt sich das nicht einstellen. „Es ist eine lebenslange Übung“, sagt Fey, „bei der uns eine vor allem in Deutschland tief verwurzelte Grundhaltung im Wege steht: Wir müssen uns immer anstrengen, etwas leisten, ernsthaft sein. Wer nicht ständig beladen und gestresst ist, ist kein ehrenwertes Mit-

glied der Gesellschaft.“ Hochgradiger Unsinn sei das, höchst ungesund, manche stürben dran, weil es sie zum Herzinfarkt bringt.

Und in der Pflege alter und / oder dementer Menschen schade sie nur, diese Haltung. Bei Ärger bestimmen Stresshormone die Situation, beim Lachen die Glückshormone – sowohl für den Pflegenden als auch für seinen Schützling ein enorm wichtiger Unterschied. Denn: „Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, tut es auch der andere nicht. Alles wird schwieriger.“

Also umschalten. Aber ist das nicht ein bisschen Wolkenkuckucksheim? – „Nein,

ich komme aus der Realität,“ sagt Ulrich Fey und berichtet von seinen Clown-Besuchen in Altersheimen und von seiner pflegebedürftigen Mutter.

Das Leichte im Schweren entdecken

Allen, die zu Hause einen Elternteil pflegen rät er: Lagern Sie alle schwierigen Dinge aus. Körperpflege, Windeln wechseln – all das und auch einiges andere können Profis übernehmen. Holen Sie sich so viel Hilfe, wie eben geht. Dann kann die Zeit, die Sie mit den Eltern verbringen stressfrei und heiter sein.

Auch Kämpfe und Korrekturen machten keinen Sinn. Aussagen wie „Das hast du doch schon dreimal gesagt!“ produzierten nur Verlierer. Der eine ist genervt, der andere stark verunsichert, weil er etwas falsch gemacht hat, von dem er gar nichts weiß.

Die Lösung, frei nach Ulrich Fey: Versuchen, die Situation in Liebe zu lösen oder von ihrer komischen Seite zu betrachten – was dem deutlich leichter fällt, der sich Zeit nimmt. Und dadurch Zeit gewinnt. Entspanntere Pflegenden – entspanntere Schützlinge – leichtere Pflege.

Auch für alle, die privat zu Hause pflegen oder gepflegt werden, davon ist Fey überzeugt, wäre ein enormer Gewinn, was er in seinen Seminaren mit Profis und Ehrenamtlichen erkundet: ein anderer Umgang mit dem Widerspenstigen und dem Misslingen, in Schwierigkeiten eine gewisse Leichtigkeit und in der Abwehr eine gewisse Komik zu entdecken.

INFO

Ulrich Fey als Clown

◆ **Clown Albert:** Ulrich Fey (Foto) arbeitet als Clown Albert seit über zehn Jahren in Altenheimen. „Als Clown kann ich Dinge tun, die Herr Fey eher nicht tut“, sagt er schmunzelnd. Dabei stehe die Begegnung mit den Menschen im Vordergrund – mit Einzel-



nen oder mit Gruppen. Clown Albert geht auf ihre Äußerungen und Bedürfnisse ein und setzt emotionale Impulse, die im Alltag weniger zum Zuge kommen.

◆ **„Clowns für Menschen mit Demenz“ – Das Potenzial einer komischen Kunst“ –** so der Titel eines Buches aus der Feder von Ulrich Fey. Es ist ein „emotionales Sachbuch“ mit Anregungen und Analysen für Professionelle in Alten- und Pflegeheimen sowie für alle, die als Clowns auf diesem Feld arbeiten wollen. Aber auch pflegende Angehörige können von der Sichtweise eines Clowns auf Demenz profitieren. (Mabuse-Verlag, 160 S., 10 Abb., 16,90 €, ISBN: 978-3-86321-015-1) www.clownsundmehr.de



Humor und Komik in der Pflege entdecken diese Profis und Ehrenamtlichen aus dem Kreis in einem Seminar von Ulrich Fey. –FOTOS: TORSTEN JANFELD (2)

Im Sommer nach Leipzig

Eine Städtefahrt „Leipzig im Sommer“ bietet die VHS Waltrop jetzt an. Sie findet statt vom 21. bis zum 23. August.

Bei dieser Busreise können die Teilnehmer Leipzig vom Wasser bei einer Fahrt über die weiße Elster entdecken. Auf dem Programm stehen außerdem eine Stadtrundfahrt sowie ein -rundgang entlang der touristischen Sehenswürdigkeiten sowie ein Besuch des Auerbachkellers und ein Kabarettabend in einem malerischen Innenhof.

Kosten: 299 Euro für Doppelzimmer, Busfahrt, Übernachtung mit Frühstück, Führung, Bootsfahrt, Kabarett und VHS-Reiseleitung.

INFO und Anmeldungen ☎ 023 09/9626-0, Mail: vhs@vhs-waltrop.de

„Da geht noch was“

Buchtipp: Christine Westermann über das Alter und das Älterwerden



Selbstironisch und witzig: Christine Westermann.

„Die Zeit vor meinem 65. Geburtstag hat mich echt umgetrieben. Denn da ist mir plötzlich klar geworden, dass schon mehr Leben hinter mir liegt, als ich noch zu erwarten habe.“ – Das gestand Christine Westermann, Moderatorin der WDR-Fernsehsendung „Zimmer frei“, jetzt bei der Jahrestagung des Kreis-Landfrauenverbandes. Sie machte ein Buch aus dem Thema. „Da geht noch was – Mit 65 in die Kurve“ lautet der beziehungsreiche Titel, den sie bei der Tagung in Oer-Erkenschwick vorstellte.

Offen, glaubwürdig und humorvoll schreibt Christine Westermann über das Alter. Und das Älterwerden. Was geht noch, wenn man 65 ist? Ebenso neugierig wie ängst-

lich sieht sie einem neuen Lebensabschnitt entgegen. Ihr Buch ist kein Ratgeber, sondern ein Versuch, sich mit dem Alter anzufreunden.

Es kommt ja nicht wirklich überraschend, das Alter. Aber doch gibt es den Moment, in dem man erschrocken feststellt: Mensch, ich bin alt. Und jetzt? Kommt noch was? Geht noch was? – Das kann nicht mehr viel sein, dachte Christine Westermann, als sie das Buch zu schreiben begann. Und war überrascht, welche Wendungen, welche Entwicklungen sich unverhofft auftaten. Welche Schalter sie noch umlegen konnte.

Jetzt, zwei Jahre später, schaut sie mit anderen Augen auf den vor ihr liegenden Weg: Die Reise ins Alter lässt sich nicht aufhalten, aber

nun ist die Vorfriede auf das, was kommen kann, größer als die Angst vor dem, was passieren könnte.

Warum das so ist, das erzählt Christine Westermann in ihrem aufrichtigen und sehr persönlichen Buch.

„Dieses Buch hat eine solche Selbstreflexion und ein solch zauberhaftes Bekenntnis auch zur Unsicherheit, dass ich es verschlungen habe“, schrieb Hubertus Meyer-Burckhardt von der NDR Talk Show, „sehr selbstironisch und witzig“ kommentierte die „Brigitte“.

INFO Christine Westermann „Da geht noch was – Mit 65 in die Kurve“, Kiepenheuer & Witsch 2013, 192 Seiten, 17,99 € ISBN: 978-3-462-04561-1

UNSERE TIPPS

Windows Phone für Einsteiger

Windows Phone, das Betriebssystem mit der markanten Bedienoberfläche, wird für verschiedene Smartphone-Modelle angeboten, und viele Nutzer haben Beratungsbedarf. Der Ratgeber „Windows Phone für Einsteiger“ der Stiftung Warentest beschreibt anschaulich und Schritt für Schritt, wie man sein Windows Phone einfach und sicher nutzen kann.

Smartphones erleichtern den Alltag. Nach „iPhone und iPad für Einsteiger“ sowie „Samsung Galaxy für Einsteiger“ erklären die Experten der Stiftung Warentest im neuen Buch, wie man sein Smartphone mit dem Microsoft Betriebssystem Windows Phone 8.1 einrichtet und dessen Potenzial optimal ausschöpft.

Das Buch hat 192 Seiten und ist ab sofort für 16,90 Euro im Handel erhältlich.

INFO Der Ratgeber kann auch bei der Stiftung Warentest bestellt werden über ☎ 030/346465080 (Mo – Fr 7.30 – 20 Uhr, Sa 9 – 14 Uhr), per E-Mail (stiftung-warentest@dpv.de) oder im Internet: www.test.de/windows-phone.

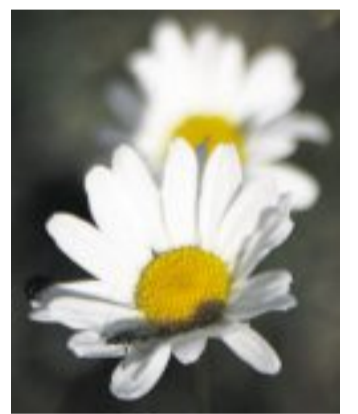
Nordic Walking

Ein Nordic-Walking-Schnupperseminar bietet die Volkshochschule Recklinghausen am Samstag, 14. März, von 10 bis 12.15 Uhr an der Mollbeck an.

Treffpunkt ist der Parkplatz am Naturfreundehaus, An der Mollbeck 2. Die Teilnehmer erlernen die Grundtechnik der finnischen Sportart. Dazu gehören auch Lockerungsübungen. Ferner erhalten die angehenden Walker Tipps, wie sie ihr Training effektiv und gesundheitsorientiert aufbauen können. Hinweise zum Thema Stöcke-Kauf sind ebenso Teil des Seminars. Für den Schnupperkurs können Stöcke ausgeliehen werden.

INFO Anmeldungen unter ☎ 023 61 / 50 2000.

TAUSEND DANK



◆ Für Helene Brauckmann Sie hat mir für meine große Gästechar zum Geburtstag wunderbare Torten gebacken. Tausend Dank dafür – von Helmut Winter

INFO Ist Ihnen in Familie, Bekanntenkreis oder Nachbarschaft eine freundliche Tat aufgefallen, oder möchten Sie sich bei jemandem bedanken, der Ihnen unentgeltlich geholfen hat? Schreiben Sie uns.

KONTAKT

◆ **Verantwortlich:** Heidi Meier

◆ **Kontakt:** Medienhaus Bauer Kampstraße 84b 45772 Marl ☎ 023 65 / 107-1429

@ heidimeier@medienhaus-bauer.de