

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich · www.mein-durchblick.de

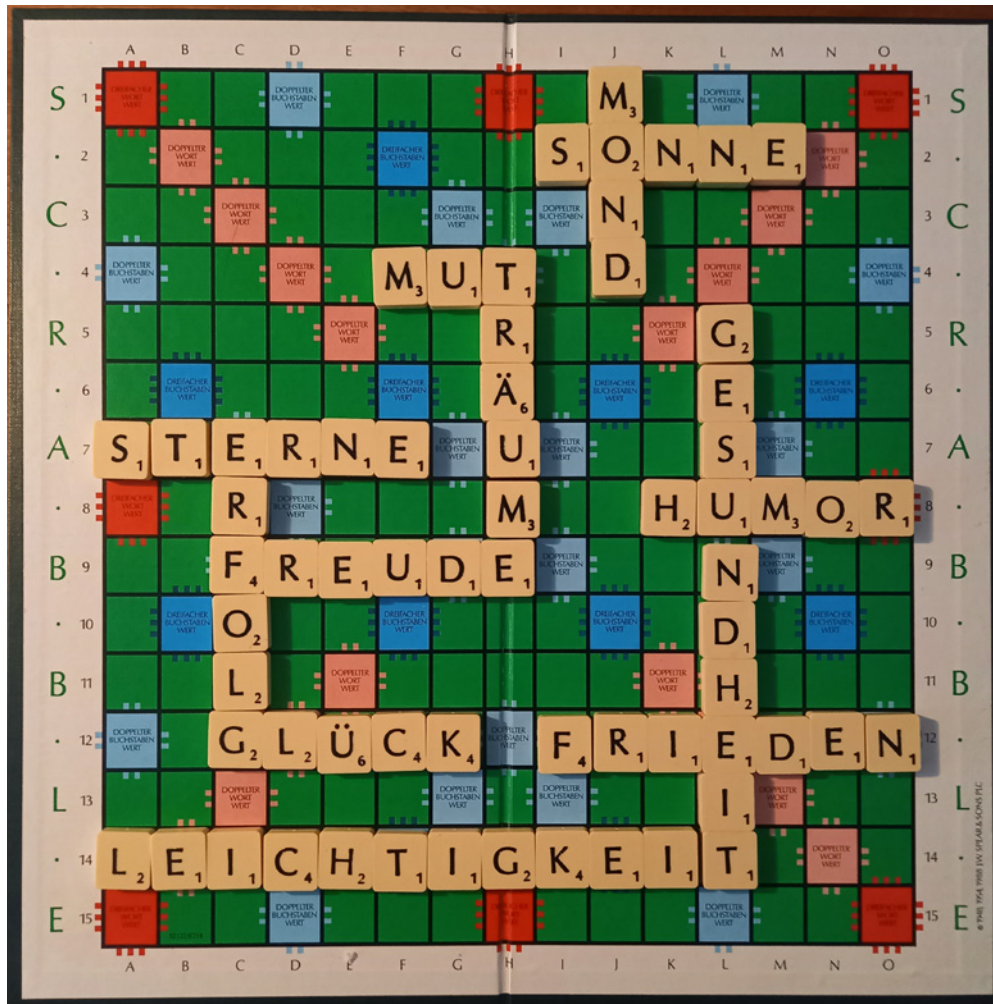


Foto: Bernd Neubauer

Spielerisch durch das neue Jahr

Unsere Wünsche für 2024

Legen Sie sich doch einmal ihre Wünsche für das neue Jahr selber zurecht. Das geht ganz einfach. Mit einem Spiel. Das Spiel heißt: Scrabble. Das ist Englisch und wird Skrebbel ausgesprochen. Scrabble ist ein Brettspiel. Es ist bereits 75 Jahre alt. Es gibt es in 29 Sprachen. Bei dem Spiel geht es darum, zufällig

gezogene Buchstaben zu Wörtern zu ordnen und sie auf der Spielfläche abzulegen. So wie auf dem Bild oben zu sehen ist. Dabei darf man auch die bereits abgelegten Wörter mit benutzen. Je mehr Wörter man legt, umso mehr Punkte erhält man. Wer am meisten Punkte hat, hat gewonnen. Es können beliebig

viele Menschen mitspielen. Probieren Sie es einmal aus. Die Wörter auf dem Bild sind die Wünsche vom DURCHBLICK-Team für Sie zum neuen Jahr. Vielleicht haben Sie noch weitere Wünsche? Mögen sie in Erfüllung gehen!

Ihr DURCHBLICK

Das Theremin

Ein besonderes Musik-Instrument

Ein Theremin ist ein Musik-Instrument. Es hat keine Tasten. Es hat auch keine Saiten. Trotzdem spielt man es mit den Händen.

Ein Theremin besteht aus einem unteren Teil. Der ist oft aus Holz. Von dem Holz aus geht ein Stab aus Metall nach oben, wie eine Antenne. An der anderen Seite ist auch Metall. Hier ist das Metall wie eine Schlaufe geformt. Dazwischen ist nichts. Zumindest nichts, das man sehen kann. Ein Theremin ist ein elektronisches Instrument. Es benötigt also Strom.

Wenn man ein Theremin anschaltet, wird es zu einem Sender. So funktionieren auch Funk oder Radio. Die Metalle an den beiden Seiten von dem Theremin formen zusammen eine „Frequenz“. Das sind Schall-Wellen, die durch die Luft schweben. Wenn man seine Hände in das Theremin bewegt, kann man die Töne hören. Und man kann sie verändern. Mit der einen Hand kann man die Höhe des Tons verändern. Mit der anderen



Foto: Wikipedia

Hand verändert man die Lautstärke. Man bewegt also die Hände durch die Luft und es entsteht Musik.

Das Theremin wurde 1920 erfunden. Sein Erfinder heißt Lew Termen. Nach ihm ist das Instrument benannt. Das Theremin passt sehr gut in die 1920er Jahre.

In den 1920er Jahren haben sich die Menschen für unheimliche Dinge interessiert. Sie haben Geschichten über Gespenster gelesen.

Sie haben auf Partys Mumien ausgewickelt. Oder sie haben versucht, mit Geistern zu sprechen. Musik aus der Luft zu „zaubern“, passt dazu. Auch wie ein Theremin klingt, passt dazu: <https://youtu.be/w5qf9O6c20o>

Ein Theremin kann sehr unheimlich klingen. Aber man kann auf ihm auch andere Musik spielen: <https://www.youtube.com/watch?v=flB3BA-johE>

Ein Theremin zu spielen ist ungewohnt. Man muss lernen, wo in der Luft die Töne sind. Wer ein Theremin einmal ausprobieren möchte, kann das z.B. in München machen. Im Deutschen Museum steht ein Theremin. Dort kann man versuchen, Töne zu „zaubern“. Man muss sich nicht schämen, wenn man das nicht kann. Fast alle Besucher*innen können das nicht und alle haben zusammen Spaß an den seltsamen Tönen.

Britta Voß

Juden-Hass im Alltag

Wie damit umgehen?

Stellen Sie sich vor: Sie stehen an der Supermarkt-Kasse. Jemand hinter Ihnen macht einen schlechten Witz: „Treffen sich 2 blöde Juden“ Wie reagieren Sie darauf? Sie finden es lustig und lachen mit? Oder Sie fragen sich, ob man solche Witze machen sollte? Sie tun so, als hätten Sie den Witz nicht gehört? Vielleicht drehen Sie sich auch um und nehmen Kontakt zu dem Menschen auf.

Was bedeutet so ein Witz? Witze verstärken Vorurteile. Sie unterscheiden in „wir“ und die „Anderen“. Witze haben Macht: Sie können Menschen erniedrigen oder bestärken.

In diesem Fall erniedrigt der Witz Menschen mit jüdischem Glauben. Das kann ein erstes Anzeichen von antisemitischem Verhalten sein. Was Antisemitismus bedeutet, das steht im Infokasten.

Antisemitismus

Der Begriff

„Antisemitismus“ besteht aus den Worten „anti“ und „semitismus“, „anti“ heißt „gegen“. Semiten sind eine Gruppe von verschiedenen Völkern. Sie sprechen eine semitische Sprache, zum Beispiel Arabisch oder Hebräisch.



Foto: Bernd Neubauer

Menschen, die antisemitisch sind, sind feindlich gegen Juden und Jüdinnen eingestellt. Sie beschimpfen Juden und Jüdinnen oder sind gewalttätig gegen sie. Man nennt die Menschen Antisemiten. So eine negative Einstellung gegenüber Juden und Jüdinnen hat in der Vergangenheit zu einem sehr großen Völker-Mord geführt: Zwischen 1933 und 1945 haben Deutsche 6 Millionen Juden und Jüdinnen in Deutschland und Europa getötet. Diese Erfahrung hat in Deutschland dazu geführt, dass im Grundgesetz steht: „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.“

Trotzdem sind Situationen wie die an der Kasse heute keine Seltenheit: Es gibt auch heute wieder Lügen über Juden und Jüdinnen. Sie werden wieder beleidigt. Sie sind wieder Opfer von Gewalt. Wieder

beschädigen Antisemit*innen Synagogen. Synagogen sind Häuser für den jüdischen Gottesdienst.

Wie können wir damit umgehen? In Göttingen gibt es sogenannte Stolper-Steine (siehe Foto). Der Künstler Gunter Demnig fertigt die Steine aus Messing und verlegt sie wie Pflaster-Steine vor Häusern, in denen jüdische Familien gelebt haben. Ihre Namen, Geburts- und Todestage sind auf der Messing-Oberfläche zu lesen. Die Stolper-Steine sind Erinnerungs-Steine an die Zeit, die sich nicht wiederholen soll. Wir können 68 Stolper-Steine in Göttingen finden. Wo genau, finden Sie [hier](#). Auf die Stolper-Steine hinzuweisen, ist eine Möglichkeit zu zeigen, wohin Antisemitismus führen kann. In einer der nächsten Ausgaben lesen Sie über Hass gegen Muslime.

Gundula Laudin

Aktuelle Informationen
und Kursangebote
[vhs-goettingen.de](https://www.vhs-goettingen.de)



Veganuary

Durch Essen die Umwelt schützen



Foto: Engin_Akyurt auf Pixabay

Der Veganuary (sprich: Vigänjuäri) ist eine weltweite Aktion im Januar. Sie ruft dazu auf, dass man weniger tierische Produkte essen soll.

Was heißt Veganuary?

Das Wort besteht aus zwei Teilen: Vegan und January (sprich: Jänjuäri). January ist das englische Wort für den Monat Januar.

Vegan heißt: Man isst nichts vom Tier. Zum Beispiel verzichtet man auf Eier oder Fleisch. Man benutzt auch nichts mit tierischen Inhaltsstoffen. Zum Beispiel Butter oder auch bestimmte Kosmetik. Mehr Infos dazu in Leichter Sprache gibt es [hier](#).

Was ist der Veganuary?

Die Aufgabe klingt einfach: Einen Monat lang vegan leben. Das heißt: Keine tierischen

Produkte essen oder benutzen. Die Aktion gibt es seit 2014. Sie hat in Großbritannien angefangen. Jetzt gibt es sie weltweit. Viele Menschen machen dabei mit.

Auf vielen Internet-Seiten werden im Januar jeden Tag vegane Rezepte und Tipps für ein veganes Leben vorgestellt. Eine Internet-Seite mit vielen Tipps zu veganer Ernährung in Einfacher Sprache gibt es vom [Bundeszentrum für Ernährung](#).

Warum mitmachen?

Vegane Ernährung ist gut für die Umwelt. Es konnten Millionen Tonnen Wasser und CO₂ gespart werden. Ausgerechnet wird das so: Die Herstellung von Lebensmitteln verbraucht Wasser. Und es entsteht CO₂. Verzichtet man auf ein

Produkt, gilt dieser Verbrauch als gespart.

Ein Beispiel: Ich esse zum Beispiel jede Woche 3 Stück Fleisch zum Mittag-Essen. Im Januar höre ich damit auf. Dann spare ich in diesem Monat den Produktions-Verbrauch von insgesamt ungefähr 14 Stück Fleisch.

Durch die Veganuary-Aktionen der letzten Jahre wurden viele Millionen Tier-Leben gerettet.

Viele Menschen, die beim Veganuary mitgemacht haben, sagen: Ich fühle mich gesünder. Ich habe bessere Laune. Ich habe mehr Energie. Viele Menschen bleiben auch nach dem Januar weiter vegan. Oder sie essen weniger Fleisch und tierische Produkte als davor.

Aus der Forschung

Einige Hunde merken sich mehr als 100 Wörter



Grafik: Judith Kalinowski

Ich sage zu meinem Hund: „Wo ist dein Huhn?“ Kurz danach bringt mir mein Hund sein Huhn-Spielzeug. Mein Hund weiß also: Das eine Spielzeug hat den Namen „Huhn“. Ein anderes Spielzeug hat den Namen „Ball“.

Manche Hunde lernen viele Wörter

Manche Hunde lernen die Namen von vielen Spielzeugen. Die Hunde können zwischen ihren Spielzeugen unterscheiden. Aber nicht alle Hunde sind gleich klug.

Manche Hunde sind klüger als andere

Border-Collies sind zum Beispiel besonders klug. Der Border-Collie Rico wusste die Namen von über 200 Spielzeugen! Das ist aber eine Ausnahme: Die meisten Hunde kennen nur die Namen von 1 bis 2 Spielzeugen.

Eine Forscherin hat sich gefragt: Können alle Hunde viele Spielzeug-Namen lernen, wenn wir sie trainieren?

Trainieren von normalen Hunden

Die Forscherin hat über 30 Hunde trainiert. Dafür hat sie zufällig Hunde ausgewählt. Ihr Ziel: Die Hunde lernen möglichst viele Spielzeug-Namen. Das hat nicht geklappt. Manche Hunde haben keinen neuen Spielzeug-Namen gelernt.

Trainieren von klugen Hunden

Die Forscherin hat eine Idee gehabt: Sie hat über das Internet besonders kluge Hunde gesucht. Diese Hunde sollten die Namen von mindestens 5 verschiedenen Spielzeugen kennen. Die Forscherin hat 41 Hunde gefunden. Dann hat sie

den Hunden möglichst viele Spielzeug-Namen beigebracht.

Über 100 Spielzeug-Namen gelernt

Nach dem Training kannten 16 Hunde über 100 Spielzeug-Namen. Die Forscherin sagt: Die Hunde haben die Spielzeug-Namen sehr schnell gelernt.

Warum können manche Hunde gut lernen?

Warum können nur manche Hunde gut lernen? Das wissen wir noch nicht. Die Forscherin vermutet: Die Umgebung von den Hunden ist wichtig. Und ein besonderes Sprach-Talent. Dafür gibt es aber noch keine Beweise.

Judith Kalinowski

Studie: [Scientific Reports, doi: 10.1038/s41598-023-47864-5](https://doi.org/10.1038/s41598-023-47864-5)

Gelbe Tonne wird in Göttingen eingeführt

Seit Anfang Januar gibt es keine Gelben Säcke mehr



Foto: Bernd Neubauer

Die Göttinger Entsorgungsbetriebe (GEB) haben Anfang Januar die Gelbe Tonne eingeführt. Offiziell heißt sie Wert-Stoff-Tonne. Aber die meisten Menschen nennen sie Gelbe Tonne. Das ist einfacher. Das gilt nur für die Stadt Göttingen und nicht für den Landkreis. Die Gelbe Tonne ersetzt die Gelben Säcke. Eine Ausnahme gibt es nur in der Innenstadt innerhalb vom Wall. Dort gibt es weiterhin keine Gelbe Tonne. Die Grund-Stücke sind oft sehr klein. Deswegen kann die Müll-Abfuhr dort oft keine weiteren Tonnen abstellen.

Was kommt in die Gelbe Tonne?

In die Gelbe Tonne kommen vor allem leichte Verpackungen aus Metall und Plastik. Das war auch beim Gelben Sack schon so. Dazu kommt nun zusätzlich Müll aus Plastik und

Metall. Dieser darf aber nur aus einem Material bestehen. Also zum Beispiel eine kaputte Gieß-Kanne oder alte Töpfe.

Was sollte man noch zur Gelben Tonne wissen?

Die Müll-Abfuhr leert die Gelbe Tonne alle 14 Tage. Durch die Gelbe Tonne entstehen keine weiteren Kosten. Die Gelbe Tonne muss genau wie die Gelben Säcke an die Straße gestellt werden. Müll neben der Tonne wird nicht mitgenommen. Man kann zusätzlichen Plastik-Müll gebührenfrei am Recycling-Hof (sprich: Resseikling) in der Rudolf-Wissell-Straße 5 abgeben.

Wie geht es jetzt weiter?

Die Gelbe Tonne wird nun überall in Göttingen aufgestellt. Das dauert allerdings seine Zeit. Die Gelben Säcke kann man bis dahin weiter verwenden. Früher ist viel

Plastik-Müll im Rest-Müll gelandet. Durch die Gelbe Tonne kann in Zukunft mehr Müll wieder verwendet werden. Das spart Geld und ist gut für das Klima.

Die GEB hat im Internet eine Liste häufiger Fragen zusammengestellt. Achtung: Die Liste ist nicht in Einfacher Sprache! (<https://www.geb-goettingen.de/index.php?id=257#c892>)

Joschua Woischnik

Impressum

Herausgeber

VHS Göttingen Osterode gGmbH,
 Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
 Verantwortlich: Carola Müller

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.02.2024

Hinweis zum Sonder-Zeichen

Sternchen * Dies setzen wir, wenn wir alle Menschen (männlich, weiblich, divers) einer Personen-Gruppe meinen.

GöBit – Göttinger Berufsinformationstag hilft bei der Suche nach einer Ausbildung



Foto: GT - Niklas Richter

Im Februar gibt es in Göttingen wieder den Info-Tag über Berufe. Dort gibt es ungefähr 150 Info-Stände von Unternehmen und anderen Einrichtungen. Das ist besonders interessant für Jugendliche, die im nächsten Jahr mit der Schule fertig werden. Jugendliche können dort erfahren: Welche Berufe gibt es? Wo kann ich ein Freiwilliges Soziales Jahr machen? Es gibt auch Infos zu einem dualen Studium. Das heißt: Student*innen arbeiten einen Teil des Jahres in einem Unternehmen, in einem anderen Teil des Jahres besuchen sie die Universität.

An den vielen Info-Ständen können die Besucher*innen mit Mitarbeiter*innen und Auszubildenden der Unternehmen sprechen. Sie können viele Fragen stellen.

Am besten bereiten Sie sich auf den Besuch der GöBit vorher vor.

Auf der Internet-Seite www.goebit.de finden Sie alle Berufe und Info-Stände vom Info-Tag. Suchen Sie sich z. B. 5 Info-Stände aus, die sie spannend finden. Überlegen Sie sich Fragen. Einige Beispiele für Fragen sind:
Wieviel Geld verdiene ich in der Ausbildung? Welche Aufgaben bekomme ich in der Ausbildung?

Inklusions-Lotsen

Die Arbeits-Gruppe Inklusion Bewegten organisiert Inklusions-Lotsen für den Info-Tag. Sie finden die Lotsen am Eingang. Sie haben bunte Westen an. Wenn Sie eine Behinderung haben, helfen Ihnen die Lotsen auf dem Info-Tag. Sie helfen zum Beispiel Menschen,

die blind sind oder nicht gut hören können. Sie helfen auch Menschen, die Angst vor großen Gruppen oder fremden Menschen haben.

Schwerpunkt Migration

Dieses Jahr gibt es besonders viele Informationen zum Thema Ausbildung mit Migrations-Hintergrund. Zum Beispiel: Wie finden Geflüchtete eine gute Ausbildung? Welche Hilfen gibt es dafür?

Karolina Köhne

Göttinger Berufsinformationstag

Wann?

Samstag, 24. Februar 2024, ab 10.00 Uhr

Wo?

Lokhalle Göttingen

Abhängig – ich doch nicht

Sucht-Beratung in Göttingen: Thema „Alkohol“

Das neue Jahr beginnt. Zeit für gute Vorsätze. Endlich gesünder leben, weniger Alkohol. Aber das gelingt nicht so leicht. Manch einer braucht Hilfe. Wie die aussehen kann, darüber hat der DURCHBLICK mit Sieglinde Bulla (Foto) gesprochen. Sie leitet die [Fachstelle für Sucht und Suchtprävention des Diakonieverbandes Göttingen – Münden](#).

Wer kommt zu euch in die Suchtberatung?

Zu uns kommen Menschen aus jeder Altersgruppe. Sie kommen auch aus ganz unterschiedlichen Gruppen. Zum Beispiel ein Jugendlicher mit Cannabis- Problemen. Cannabis ist ein Rausch-Mittel. Oder ein älterer Mensch mit einer Alkohol-Abhängigkeit.

Es kann also jeden treffen?

Ja, genau so ist es.

Welche Rolle spielt Scham bei den Betroffenen?

Die meisten Menschen, die zu uns kommen, leiden unter Scham- und Schuld-Gefühlen. Das macht es vielen Menschen schwer, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Die aber ist wichtig. Sucht ist eine anerkannte Krankheit, die man gut behandeln kann. Kein Mensch schafft es dauerhaft allein, seine Sucht erfolgreich zu bekämpfen. Wir arbeiten vertraulich und stehen, wie



Foto: Bernd Neubauer

auch Ärzte oder Ärztinnen, unter Schweigepflicht.

Wann kommen die Menschen zu euch?

Das ist völlig verschieden. Manche bemerken eine Veränderung in ihrem Trink-Verhalten und suchen das Gespräch, um herausfinden, ob sie zu viel trinken und gefährdet sind oder nicht. Manche kommen, weil jemand aus dem Umfeld sie angesprochen hat, weil das Verhalten auffällig ist. Beispiele: Jemand riecht nach Alkohol. Oder jemand hat gesundheitliche oder seelische Probleme durch das Trinken.

Welche Angebote gibt es für die, die vorbeugen wollen?

Wir bieten ein Training für Selbstkontrolle in kleinen Gruppen an. Dies hilft Menschen, die noch nicht körperlich abhängig sind, ihren Konsum zu verringern.

Welche Hilfen gibt es für die, die bereits abhängig sind?

Wir bieten zunächst Beratungs-Gespräche an. Hier kann jeder in aller Ruhe und mit viel Zeit seine Probleme und Themen besprechen. Wir suchen dann gemeinsam nach einem guten Weg für die Behandlung. Hier gibt es viele hilfreiche Möglichkeiten, mit denen wir uns bestens auskennen.

Können auch Angehörige von Betroffenen Rat bei euch suchen?

Ja, auf jeden Fall. Angehörige brauchen oft auch Unterstützung. Zum Beispiel: Sie wollen alles kontrollieren. Das hilft aber dem suchtkranken Menschen nicht. Sie lernen, wieder besser auf sich selbst zu achten und sich klarer zu verhalten.

Du hast einen Wunsch frei: Was würdest du ändern, um den Betroffenen noch besser helfen zu können?

Die Beratungs-Stellen brauchen eine sichere Kosten-Übernahme, um zum Beispiel mit Schüler*innen noch mehr in der Sucht-Vorbeugung arbeiten zu können. Es ist wichtig, junge Menschen frühzeitig auf das Thema Sucht behutsam aufmerksam zu machen und sie zu stärken. Das hilft gegen eine mögliche Sucht-Entwicklung.

Bernd Neubauer