

DURCHBLICK

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



Foto: F. Schornhäuser

Line-Dance bei den Göttinger Werkstätten

Bei GÖWE gibt es eine inklusive Tanz-Gruppe: Die GÖWE-Liners. Das spricht man so: GÖWE-Leiners. Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung tanzen gemeinsam, siehe [hier](#).

Was ist Line-Dance?

Line-Dance ist ein Tanz, bei dem viele Menschen gemeinsam tanzen. Dabei stehen sie in Reihen und Linien. Man braucht keinen festen Partner. Alle tanzen dieselben Schritte zur gleichen Zeit. Der Tanz kommt aus den USA und ist besonders bei Country-Musik (sprich: Kanntri-Musik) beliebt. Die Tanz-Schritte wiederholen sich. Die bekanntesten Schritt-Folgen sind:

- Schritte zur Seite, die Füße setzt man dabei über Kreuz.

- 3 schnelle Schritte vorwärts oder rückwärts.
- Ein Fuß kickt nach vorne, dann wechselt man schnell das Gewicht.
- Schritte in Form eines Quadrats.

Ist der Tanz schwer zu lernen?

Line-Dance ist relativ leicht zu lernen. Auch Anfänger*innen können die Tanz-Schritte einüben. Schon nach wenigen Stunden kann man einfache Tänze mitmachen. Es ist ein sehr geselliger Tanz. Aber das Tanzen kann auch anstrengend sein. Es ist auch Sport.

Welche Kleidung tragen die Tänzer*innen?

Beim Line-Dance trägt man meist Kleidung im Western-Stil: Cowboy-Hüte (sprich: Kaubeu-Hüte), karierte Hemden, Jeans

und Stiefel. Diese Kleidung ist bequem und passt zum Western-Thema. Getanzt wird oft zu Country-Musik. Aber auch Pop-Musik und Rock-Musik sind beliebt.

Ein Tanz für alle

Line-Dance ist ein fröhlicher Tanz, der für alle in jedem Alter geeignet ist. Es macht Spaß, zusammen in der Gruppe zu tanzen. Wer Freude an Musik und Bewegung hat, wird Line-Dance lieben. Die GÖWE-Liners gibt es seit 4 Jahren. Sie sind schon bei vielen Festen aufgetreten und haben die Zuschauer*innen begeistert. Weitere Infos gibt es hier: Göttinger Werkstätten gGmbH Dagmar Bergau
 Tel: 0551 50 65-103
 E-Mail: d.bergau@goe-we.de

Julia Ring

Zwölf Geschichten aus sechs Welt-Religionen

von Anita Ganeri

Was steht in dem Buch?

In dem Buch sind 12 Geschichten. Das Buch beschreibt 6 Religionen. Für jede Religion gibt es 2 Geschichten in dem Buch. Diese Religionen sind in dem Buch: Hinduismus, Buddhismus (das spricht man Budismus), Judentum, Christentum, Islam, Sikhismus.

Die Geschichten erzählen von den Religionen. Die Geschichten sind oft auch in den wichtigen Büchern der Religionen. Zum Beispiel im Koran. Der Koran ist das heilige Buch im Islam. Die Geschichten erzählen über wichtige Dinge in den Religionen. Zum Beispiel wird beim Christentum über die Geburt von Jesus erzählt. Diese Geschichte kennen viele von Weihnachten. Dort wird sie in der Kirche vorgelesen. Die Geschichte ist also besonders wichtig für die Christen. Bei den anderen Religionen gibt es auch wichtige Geschichten. Die sind in dem Buch. Und es gibt für jede Religion eine kurze Erklärung. Dort steht, seit wann es die Religion gibt. Und dort steht, was besonders wichtig ist bei der Religion.

Für wen ist das Buch?

Das Buch ist für Kinder und Jugendliche. Aber auch



Abb.: Spaß am Lesen Verlag

Erwachsene können in dem Buch viel über Religionen lernen. Man kann lernen, was verschiedene Menschen auf der Welt glauben.

Das Buch ist auch für Menschen, die gerade Deutsch lernen. Das Buch hat das Sprach-Niveau (das spricht man Niwo) A2/B1.

Was ist gut an dem Buch?

Oft kennt man nur die eigene Religion gut. Oder man hat Freunde aus anderen Religionen. Mit dem Buch entdeckt man auch Religionen, die man nicht so gut kennt.

Die Geschichten sind spannend erzählt. Die Schrift ist gut lesbar. Sie ist groß genug und die Buchstaben sind gerade. Es gibt keine Trenn-Striche zwischen den Worten. Jede Zeile endet mit einem ganzen Wort.

Was ist nicht so gut an dem Buch?

Auf dem Buch steht: Die Geschichten sind in Leichter Sprache. Aber das stimmt nicht. Die Geschichten sind in Einfacher Sprache. Weil das Buch für Kinder und Jugendliche ist, sagt es „Du“. Zu jeder Geschichte gibt es zwei Info-Kästen. Über den Kästen steht die Frage „Wusstest du das?“. Man weiß nicht: Wie sind die Religionen geordnet?

Sie sind nicht geordnet nach dem ABC. Sie sind nicht geordnet nach dem Alter der Religion.

Macht das Buch Freude?

Ja, ich habe es gern gelesen.

Britta Voß

Über das Buch

Von wann? 2024

Welcher Verlag?

[Spaß am Lesen Verlag](#)

ISBN: 978 3 910531 22 2

Preis: 16,50 €

Göttinger Literaturherbst 2024

Lesung in Einfacher Sprache



Foto: stille hunde

Beim Göttinger Literaturherbst gibt es auch dieses Jahr wieder viele Lesungen und Gespräch. Es gibt auch wieder 2 Lesungen in Einfacher Sprache mit der Schauspiel-Gruppe stille hunde. Für beide Lesungen ist der Eintritt frei.

Aus welchem Buch lesen die stillen hunde?

Sie lesen aus dem Buch „Das doppelte Lottchen“ von Erich Kästner. Die Geschichte ist sehr berühmt. Sie gilt als Meister-Werk.

Erich Kästner erzählt die Geschichte von 2 Mädchen. Sie heißen Luise Palfy und Lotte Körner. Zufällig treffen sie sich auf einer Sommer-Freizeit. Sie stellen fest: Sie sehen genau gleich aus. Sie sind Zwillinge. Die Eltern haben sich getrennt. Dabei wurden auch die Zwillinge getrennt. Luise will ständig Streiche spielen. Lotte gefällt das gar nicht. Trotzdem

sind die beiden Mädchen bald beste Freundinnen. Am Ende der Ferien machen sie einen Plan: Sie tauschen die Plätze. In dem Buch gibt es viel Spaß. Die Mädchen werden oft verwechselt. Und sie machen oft lustige Dinge.

Wer war Erich Kästner:

Der Autor wurde vor 125 Jahren geboren. Vor 50 Jahren ist er gestorben. Seine Kinderbücher „Pünktchen und Anton“, „Das fliegende Klassenzimmer“ und „Das doppelte Lottchen“ lesen bis heute Kinder und Erwachsene auf der ganzen Welt. Die berühmteste Geschichte von Erich Kästner ist sein erstes Kinderbuch „Emil und die Detektive“. Diese Geschichte spielt in Berlin vor 100 Jahren.

In Osterode sind die Karten schon ausverkauft. In Göttingen gibt es noch Karten. Oder man kann die Lesung im Internet

sehen. Das Online-Ticket (das spricht man online) kostet 25 Euro. Mehr Informationen dazu gibt es [hier](#).

Judy Winter

Termine

Donnerstag

24. Oktober

19:00 Uhr

Stadtbibliothek **Osterode**

Einlass: 18:30 Uhr

Leider schon ausverkauft.

Freitag

25. Oktober

17:00 Uhr

Altes Rathaus **Göttingen**

Einlass: 16:30 Uhr

Eintritt frei

Sie können sich für diese

Lesung unter [antwort@](mailto:antwort@literaturherbst.com)

[literaturherbst.com](mailto:antwort@literaturherbst.com),

Stichwort „Das doppelte

Lottchen“ anmelden.

2. Weltkrieg

85 Jahre deutscher Angriff auf Polen

Wie begann der 2. Weltkrieg?

Vor 85 Jahren, am 1. September 1939, begann der 2. Weltkrieg. Deutschland griff damals Polen an. Deutsche Soldaten hatten davor einen Radio-Sender überfallen. Sie waren dabei als Polen verkleidet. Das wurde als Vorwand benutzt, den Krieg zu beginnen. Eigentlich begann Deutschland den Krieg aber, um die Herrschaft über Europa zu erlangen.

Der weitere Verlauf

Die deutschen Soldaten waren besser ausgerüstet als die polnischen. Außerdem hatte Deutschland eine geheime Vereinbarung mit der [Sowjetunion](#) getroffen. Auch die Sowjetunion griff Polen an. Die Sowjetunion und Deutschland teilten Polen untereinander auf. Danach erklärten Frankreich und Großbritannien Deutschland den Krieg. Sie waren nämlich mit Polen verbündet.

Deutsche Verbrechen

Das deutsche Militär konnte in den ersten Jahren vom Krieg viele Erfolge erzielen. Deutsche Soldaten konnten zum Beispiel 1940 Frankreich besetzen. Die meisten Länder in Europa waren entweder besetzt oder mit Deutschland verbündet, wie zum Beispiel Italien. Die deutsche Besatzung war sehr brutal. Deutschland war damals



Foto: Wikilmages auf Pixabay

ein sehr rassistisches Land. Die Deutschen waren der Meinung: Deutsche sind besser als die meisten anderen Menschen. Die deutschen Truppen haben deshalb viele Kriegsverbrechen begangen. Zum Beispiel haben sie Menschen getötet, die nicht an Kämpfen beteiligt waren.

Die Deutschen haben in dieser Zeit auch mehrere Völkermorde begangen. Das heißt: Sie haben versucht, ganze Völker zu ermorden. Am bekanntesten ist der Holocaust. So heißt die Ermordung von Millionen Jüdinnen und Juden.

Weltweite Ausdehnung

Der 2. Weltkrieg war nicht nur in Europa. Deutsche und britische Soldaten kämpften zum Beispiel auch in Afrika

gegeneinander. Japan führte außerdem Krieg in Asien. Japan wollte damals unter anderem Teile von China erobern. Japan war außerdem mit Deutschland verbündet.

Die Wende

Deutschland griff 1941 dann die Sowjetunion an. Nach einigen Siegen verloren die deutschen Soldaten die Schlacht von Stalingrad. Danach wurden sie zurückgedrängt. Japan griff außerdem die USA an. Deswegen sind auch die USA in den Krieg eingetreten. Zusammen mit Großbritannien, der Sowjetunion und Frankreich nennt man das die Alliierten. Das heißt: Verbündete. Die Alliierten waren nun deutlich stärker als Deutschland und seine Verbündeten. Am 8. Mai 1945 kapitulierte Deutschland. Das bedeutet: Deutschland hat gesagt: Wir haben den Krieg verloren. Damit war der 2. Weltkrieg beendet.

Joschua Woischnik

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.10.2024

Hinweis zum Sonder-Zeichen

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

Aus der Forschung: Warum wachen wir nachts auf?



Foto: Petra auf Pixabay

Manchmal wache ich nachts auf. Und dann kann ich nicht mehr einschlafen. Mehr als 1 von 4 Personen haben Probleme mit dem Schlafen. Aber warum ist das so?

Die Wolfs-Stunde

Wir nennen die Zeit von 3–4 Uhr nachts die Wolfs-Stunde. In der Wolfs-Stunde wachen sehr viele Menschen auf. Und dann können sie nicht mehr einschlafen. Sie liegen im Bett und nichts hilft.

Unsere Hormone sind Schuld

Forscher*innen haben herausgefunden: Wenn wir in der Wolfs-Stunde aufwachen, liegt das an unseren Hormonen. Hormone sind Stoffe im Körper, die Informationen weitergeben.

Das Schlaf-Hormon

Das Schlaf-Hormon heißt Melatonin. Es bereitet unseren Körper auf das Schlafen vor. Es sagt unserem Körper: Jetzt ist es Zeit zu schlafen!

Das Stimmungs-Hormon

Das Stimmungs-Hormon heißt Serotonin. Es hat viele Funktionen. Eine Funktion von Serotonin ist unsere Schlaf-Qualität – also wie gut wir schlafen.

Das Stress-Hormon

Das Stress-Hormon heißt Kortison. Wenn wir gestresst sind, ist viel Kortison in unserem Körper. Am Abend haben wir weniger Kortison im Körper. Dadurch sagt unser Körper uns: Wir können uns ausruhen, denn wir sind nicht gestresst.

Richtige Menge an Hormonen

Wir brauchen eine richtige Menge an den verschiedenen Hormonen, damit wir gut schlafen können.

Hormone in der Wolfs-Stunde

In der Wolfs-Stunde haben wir besonders viel vom Schlaf-Hormon im Körper. Im Gegensatz dazu haben wir wenig vom Stimmungs-Hormon und Stress-Hormon im Körper. Deswegen kann der Körper nicht mehr gut auf Stress reagieren und wir wachen schneller auf. Weil wir wenig vom Stimmungs-Hormon haben, fühlen wir uns dann auch häufig ängstlich und traurig. Deswegen schlafen wir dann auch schlecht wieder ein.

Judith Kalinowski

Vom Schul-Leiter zum Taxi-Fahrer



Foto: privat

Ich habe etwas auf der Facebook-Seite (sprich: Feesback) von der Deutsch-Französischen-Gesellschaft gelesen. Das ist sehr interessant.

Jens Haepe leitet die Carl-Friedrich-Gauß-Schule in Groß Schneen im Landkreis Göttingen. Für 2 Wochen in den Sommerferien wechselt er den Job: Er wird vom Schul-Leiter zum Taxi-Fahrer. Wo? Bei den Olympischen Spielen in Paris!

Wie kommt das? Die französische Hauptstadt sucht freiwillige Helfer*innen für die vielen Aufgaben bei den Olympischen Spielen. Jens Haepe bewirbt sich. Er wird genommen. Nun ist er einer von vielen Taxi-Fahrern: 2.700 Menschen fahren mehr als 10.500 Sportler*innen zu ihren Wettkämpfen. Zum Vergleich:

Groß Schneen hat ca. 1.800 Einwohner*innen. Durch den Job als Taxi-Fahrer ist er bei den Olympischen Spielen ganz nah dabei. Er sieht vor Ort die große Eröffnungs-Feier. Er spricht mit den Sportler*innen persönlich, wenn er sie zu ihren Wettkämpfen fährt. Fotos und Autogramme von seinen Fahrgästen darf er leider nicht sammeln.

Wann geht das Abenteuer los? Mitte Juli sitzt er im Zug von Göttingen nach Paris. Es ist eine Woche vor Beginn der Olympischen Spiele. Anreise, Abreise und Unterkunft muss er selber planen. Man kann sich leicht vorstellen: Das Auto-Fahren in Paris ist viel anstrengender als in Süd-Niedersachsen. Es gibt bis zu 8 Fahrspuren in Paris. Und es ist immer viel los. Was gut ist: Es

gibt auch extra Fahrspuren. Die sind nur für die Olympischen Spiele. Die darf Jens Haepe benutzen. Trotzdem: Er muss gute Nerven haben

Ende Juli ist er zurück. Beim Fahren musste er eine Uniform tragen. Die darf er behalten. Die Uniform ist: türkis-blau-gestreiftes T-Shirt, blaue Hose, dunkelblau-gelb-lachsfarbener Sonnen-Hut und zwei Paar Socken (grün und rosa).

Wer mehr wissen möchte: Auf der Facebook Seite der Deutsch-Französischen Gesellschaft gibt es mehr Informationen. Man muss nicht bei Facebook sein, um die Bilder und Berichte von Jens Haepe lesen zu können: <https://www.facebook.com/DFG.Goettingen.eV/>

Mister Olympia

Tobias Buck-Gramcko war als Radsportler in Paris dabei

Im August waren die Olympischen Sommerspiele in Paris. Millionen Menschen haben am Fernseher zugeschaut. Der DURCHBKlick hat mit jemandem gesprochen, der aktiv dabeigewesen ist: dem Radsportler Tobias Buck-Gramcko (Foto). Er ist in Göttingen aufgewachsen.

Erst einmal herzlichen Glückwunsch zur Teilnahme an den Olympischen Spielen. Was fällt dir als erstes ein, wenn du „Paris 2024“ hörst?

Groß! Größer als alles andere. Selbst als die Weltmeisterschaft. Einfach einzigartig.

Es waren deine ersten Olympischen Spiele. Wie ist das: Plötzlich ist man nicht mehr Zuschauer. Plötzlich ist man selbst dabei. Und die ganze Welt schaut zu?

Das wird einem erst nach und nach bewusst. Je näher der Wettkampf rückt. Die Aufregung wächst von Tag zu Tag. Freunde und Familie schreiben. Sagen, dass sie einen am Fernseher begleiten werden. Das macht schon was mit einem.

Du bist mit der deutschen Mannschaft in der Verfolgung der Bahnrad-Vierer 9. geworden. Das olympische Motto lautet ja: Dabeisein



Foto: Bernd Neubauer

ist alles. Wie hast du das am Wettkampf-Tag gesehen?

Beim Rennen stimmt das nicht wirklich. Da will man einfach der Beste sein. Ohne diese Einstellung schafft man es gar nicht erst zu den Olympischen Spielen.

Wie siehst du es jetzt, 2 Wochen nach den Spielen?

Wenn es nicht zu den vordersten Plätzen reicht, dann stimmt das Motto schon. Jetzt ist für mich die Erfahrung das Wichtigste.

Die Olympischen Spiele sollen die Menschen ja zusammenbringen: Wie ist das unter den aktiven Sportler*innen? Seid ihr wirklich wie eine große Familie?

Anfangs konzentriert man sich sehr auf den Wettkampf. Da bleibt man unter sich. Aber nach dem Wettkampf sieht man viele andere Sportler*innen. Und man redet mit ihnen. Insbesondere im Olympischen Dorf. Da ist es schon fast wie eine Familie zwischen allen Teilnehmenden.

Du warst bei der Abschlussfeier im Stadion. Wie hast du das erlebt?

Es war eine sehr entspannte Stimmung. Manche haben danach noch die Nacht durchgefeiert. Andere waren erschöpft, aber glücklich.

Was hat dich am meisten beeindruckt? Was nimmst du mit von Paris?

Die Stimmung war einfach ansteckend. Da wurden meine Erwartungen sogar übertroffen. Ganz Paris war Olympia. So etwas habe ich noch nicht erlebt: Das war ein Ausnahmezustand. Und alle mittendrin. Diese Erfahrung wünscht man eigentlich jedem einmal. Schade, dass Olympia nur alle 4 Jahre ist.

Sind die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles dein Ziel?

In 4 Jahren kann so viel passieren. Alles ist möglich, nichts ist sicher. Aber Paris kann mir keiner mehr nehmen.

Bernd Neubauer

Für die eigene **Gesundheit** sorgen

Präventions-Kurse an der VHS

Wir können viel tun für die eigene Gesundheit. Die Kranken-Kassen unterstützen uns dabei. Deshalb gibt es sogenannte Präventions-Kurse.

Was heißt Prävention?

Man kann es mit „Vorbeugen“ übersetzen. „Vorbeugen ist besser als Heilen“ ist eine Überzeugung in der Medizin. Der Satz „Vorbeugen ist besser als Heilen“ ist auch ein Grundsatz der modernen Gesundheits-Fürsorge.

Die Empfehlung lautet:

- ausreichend Schlaf
- gesunde Ernährung
- Bewegung
- Vermeidung von Dauerstress
- nicht rauchen

So beugen wir Krankheiten vor.

Ein gesunder Lebens-Stil macht oft mehr Lebens-Freude. Und man bekommt weniger Krankheiten. Das interessiert natürlich Kranken-Kassen: Kranken-Kassen möchten die Menschen überzeugen, dass ein gesunder Lebens-Stil gut ist. Dann müssen sie später weniger Geld ausgeben. Viele Behandlungen sind nämlich sehr teuer.



Foto: Wisiel - stock.adobe.com

Ihr Ziel: Menschen tun aktiv etwas für ihre Gesundheit und sind dadurch weniger krank. Bei den Kursen geht es um Sport. Und es geht darum, mit Stress besser umzugehen. Oder man bekommt Hilfe, wenn man eine Sucht hat, z. B. Rauchen oder Alkohol. Viele Kranken-Kassen zahlen ihren Versicherten einen Betrag zwischen 75 und 100 Euro für den Besuch von Präventions-Kursen. Am besten fragt man bei seiner Kranken-Kasse nach, wenn man einen bestimmten Kurs besuchen will.

An der VHS gibt es sehr viele Präventions-Kurse, die alle

Spaß machen. Hier sind Beispiele:

- Yoga
- Aqua-Fitness
- Qi Gong (sprich: Tschì-Gung)
- Taiji Quan (sprich: Teitschi-Tschuan)
- Ruder-Kurs in der Halle
- Progressive Muskel-entspannung
- Autogenes Training

Das ganze Angebot an Präventions-Kursen ist [hier](#).

Achtung: Sie wohnen in Göttingen und bekommen Leistungen, also Geld vom Staat? Ihre Teilnahme an einem

Präventions-Kurs in Göttingen oder Rosdorf ist dann für Sie kostenlos. Fragen Sie bei der VHS nach: 0551 49520.

Gundula Laudin

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

