



Wir ziehen die Jahresbeiträge nicht ein. Ab Januar 2016 beträgt die Einzelmitgliedschaft € 35,-, für Ehepaare € 50,-. Bitte überweisen Sie Ihren Beitrag auf unser Konto. IBAN: DE47 250 500 000 001 587 138.



**Wir trauern um unser Mitglied
ALEXANDER GRAEBNER**



**Wirtschafts-Einmaleins am 27. September:
MediaWorld GmbH
Wolfgang Jentsch**

Am Bankplatz in Braunschweig befindet sich u.a. auch die Agentur für Marketing & Verlag namens "mediaworld", Herausgeber des Ratgebers *SERVICE-SEITEN*. Jens Arnemann, Agentur- und Verlagsleiter, informierte uns über die verblüffende Vorgehensweise hinsichtlich der Gestaltung und Vorbereitung dieses Magazins.

Als Beispiel diente die Ausgabe *SERVICE-SEITEN* Gesundheit, ein Ratgeber für die Region BS, WOB, WF, SZ, GF. In der Vorbereitung wurde eine Vielzahl von Fachmedizinerinnen und medizinischen Institutionen angesprochen, um anzuregen, einen aktuellen Fachbericht zu veröffentlichen. Da die Autoren der Beiträge an der Verbreitung interessiert sind, bezahlen sie für die Veröffentlichung. Somit werden die Leser mit einem Fachmagazin mit werbefreien und verständlichen Informationen versorgt. Herr Arnemann betonte, dass grundsätzlich alle Beiträge vor einer Veröffentlichung von einem Fachbeirat auf Wahrheitsgehalt, Leserverständlichkeit und Werbefreiheit geprüft werden.

Der Gesundheitsratgeber liegt in vielen Verteilstellen zur kostenlosen Mitnahme aus, z.B. in Apotheken, Kliniken und Arztpraxen, damit die Beiträge von der breiten Öffentlichkeit gelesen werden - nicht nur in unserer Region, sondern auch in Hamburg, Hannover, Magdeburg und NRW. Nach ähnlichen Verfahren werden *SERVICE - SEITEN* zu den Themen: Finanzen, Steuern, Recht, Immobilien, Stiftungen erstellt und häufig den jeweiligen Fachzeitschriften als Beilage zugefügt. Die in der Agentur ausgelegten Ratgeber standen uns Teilnehmern zur kostenlosen Mitnahme zur Verfügung. So auch der neueste Gesundheits-Ratgeber 2016/17.

Die Agentur hat einige feste Mitarbeiter. Je nach Bedarf werden diverse Freiberufler mit anfallenden Aufgaben betreut, zumal das Marketing einen breiten Raum einnimmt. Mit ausführlichen Gesprächen werden Unternehmen beraten hinsichtlich wirksamer und glaubwürdiger Gestaltung der Werbung. Bereits ein Firmen-Logo muss sich schon nach kurzer Betrachtungsdauer einprägen.

Auch soll bei Plakaten, Katalogen, Webseiten und anderen Darstellungen hervorgebracht werden, was eine Marke oder Produkt erfolgreicher macht als andere.



Dies darzustellen ist die Aufgabe der Mediengestalter und Design-Grafiker. Das geeignete Werkzeug ist der Bildschirm. Hier ist vom Mediengestalter Kreativität gefordert, um mit speziellen Bearbeitungsprogrammen Entwürfe zu erarbeiten, die dem Kunden als Layout zur Beurteilung angeboten werden. Eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Kunden führt zu einem erfolgreichen Marketing.

Als Neuheit wurde uns die Septemberausgabe des Magazins "Stadtglanz" präsentiert mit den Hauptthemen LIFESTYLE – WIRTSCHAFT - KULTUR der Region Braunschweig und Wolfsburg. Mit diesem Firmenbesuch entdeckten wir Teilnehmer eine interessante Nische ... auf neudeutsch: mega cool.



Ein Tag in Lüneburg

Eva Hilderts

Geplant war es schon lange, doch nun hatte es endlich geklappt. Die Reisegruppe des Kolleg 88 besuchte am 6. Oktober Lüneburg. Diese Stadt mit 76.000 Einwohnern, ca. 50 km südlich von Hamburg gelegen, beeindruckt mit ihrem wunderschönen mittelalterlichen Stadtbild und den vielen historischen Häusergiebeln.

„Ja, unsere Stadt ist ja auch im zweiten Weltkrieg weitgehend vom Bombenhagel verschont geblieben“, sagte einer der Stadtführer, die die Kolleg 88 Gruppe auf dem Marktplatz bereits erwarteten. Ihren Reichtum erwarb Lüneburg natürlich durch das Salz, das hier mehr als 1.000 Jahre gesiedet wurde. Daher war sie durch den Salzhandel schon früh Mitglied der Hanse.

Nun stand eine Besichtigung des alten Rathauses an. Das Bauwerk thront am Ende des Marktes und fällt den Besuchern sofort durch seine schöne weiße Fassade auf. Baubeginn war schon um 1230, und es wurde über die Jahrhunderte immer weiter ausgebaut. Heute gilt es als größtes mittelalterliches Rathaus Norddeutschlands. Interessant: Das Gebäude ist noch heute Hauptsitz von Rat und Verwaltung der Stadt. Erstaunlich, wie gut das historische Rathaus innen erhalten ist. Aus gotischer Zeit stammen die berühmte Gerichts-

laube, die Kanzlei, der Fürstensaal, das alte Archiv und die Bürgermeisterkammer. Wir empfanden eine gewisse Ehrfurcht angesichts des Alters dieser Räume.

Das Wahrzeichen des Marktes ist der Lunabrunnen. Die bronzenne Statue der Mondgöttin mit Pfeil und Bogen steht vor dem Rathaus und gibt dem Brunnen seinen Namen. Es ist noch Zeit für einen Spaziergang zum alten Hafen. Eine wunderschöne Szenerie eröffnet sich. Man erblickt einen alten Kran. Diese mittelalterliche Holzkonstruktion funktioniert noch heute. 1346 wird der Kran bereits in Schriften erwähnt. Geht man über die Brausebrücke auf die andere Hafenseite, ist man auf dem Stintmarkt. Ein Fisch, der im Mittelalter sehr beliebt war. Aber auch heute bieten viele Restaurants „Stintessen“ an. Es gibt ihn zwar nicht das ganze Jahr, aber vielleicht lohnt es sich, ihn mal zu kosten. Die Altstadt bietet schöne alte Häuser und Kirchen.



Ein weiterer interessanter Besichtigungspunkt war das 1170 gegründete Kloster Lüne. Ein evangelischer Konvent, in dem zurzeit sieben Konventualinnen, denen eine Äbtissin vorsteht, in einer Glaubens- und Arbeitsgemeinschaft leben. Es besteht eine Weberei, die sich moderner Textilgestaltung widmet. Für Gäste gibt es ein Café und Gästezimmer. Hin und wieder wird das Kloster als Filmkulisse gebucht. Neuerdings befindet sich hier, auch eine Nebenstelle des Standesamtes, und es werden Trauungen und Trauerfeiern durchgeführt.

Die wunderschöne Klosterkirche beherbergt einen reich geschnitzten Hochaltar, von dem man nicht genau weiß, wer ihn geschaffen hat, und ein Originalgemälde von Lucas Cranach. Hier und im Kreuzgang kann man etwas von der klösterlichen Stille erahnen, die das Haus ausfüllt. Das gibt es also noch: Die Glocken werden hier von Hand geläutet. Einen Eindruck von der mittelalterlichen Lebensweise der Nonnen bekommt man bei der Besichtigung ihrer Zellen. Ihr Leben war geprägt von Verzicht, Hitze im Sommer, bitterer Kälte im Winter und Ungeziefer. Allerdings wurde allen Mädchen, die ins Kloster eintraten, eine gute Bildung vermittelt. Worauf die Kinder des einfachen Volkes verzichten mussten. Heute genießen die Konventualinnen natürlich mehr Komfort. Der evangelisch lutherische Glaube wird aber auch heute noch aktiv gelebt. Es ist ein Ort christlicher Kultur. Ein Kloster zu erhalten, ist sicher mit viel Arbeit verbunden, was auch immer wieder betont wird.

Um Lüneburg richtig kennenzulernen, wird man wiederkommen müssen. Die Stadt ist es wert. Wir dürfen gespannt sein, welches interessante Ziel Heide Steinmann als nächstes präsentiert.

Um Lüneburg richtig kennenzulernen, wird man wiederkommen müssen. Die Stadt ist es wert. Wir dürfen gespannt sein, welches interessante Ziel Heide Steinmann als nächstes präsentiert.

Kulturfrühstück am 11. Oktober: Immunabwehr und Selbstheilungskräfte als Faktoren von psychischen, neuronalen und endokrinen Prozessen. 2. Teil des Vortrages von Prof. Dr. Wolfgang Kinkel

Stefan Nagel

Schon Goethe hat seine fiktive Person Werther Briefe schreiben lassen, um über seine unglückliche Liebe hinwegzukommen. Auch Anne Frank konnte ihre unglückliche Situation nur durch expressives Schreiben (ES) ertragen. Über Gefühle und Gedanken zu schreiben, scheint insbesondere in belastenden Situationen als hilfreich erlebt zu werden.

Es gibt seit den 1980er Jahren zahlreiche Studien, die positive Effekte des ES auf die körperliche und psychische Gesundheit be-



legen. Studienteilnehmer, die über traumatische Erfahrungen schreiben, gehen seltener zum Arzt, haben bessere Immunwerte, sind weniger depressiv und ängstlich und fühlen sich subjektiv wohler als die nicht schreibende Kontrollgruppe. Das Schreiben wirkt sich positive aus bei Asthma, Rheuma, Migräne, Zystischer Fibrose, Krebs, Herzinfarkt, HIV, Schmerzen, Schlafstörungen und auf Patienten nach Operationen.

Da ES auf verschiedene physiologische Parameter als Mediator wirkt, schlug Booth vor, die Prozesse als Interaktion zwischen einem angenommenen physiologischen und psychologischen Selbst zu verstehen. Durch Integration von Gedanken und Gefühlen begünstigt das ES ein „kohärentes Selbst“, da bestehe ein metaphorischer Zusammenhang. ES kann kardiovaskuläre Funktionen und Cortisolausschüttungen beeinflussen. Das unterstreicht die möglichen Verbindungen von psychischen und physiologischen Prozessen.

Auch hypnotherapeutische Entspannungstechniken können psychischen Stress reduzieren. Sie wirken sich positiv aus bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und anderen Autoimmunkrankheiten. Die Kultivierung mentaler Qualitäten wie der „Achtsamkeit“ mithilfe bestimmter Meditationstechniken geht auf Buddha vor über 2.500 Jahren zurück und wurde als Einsichts-Meditation bekannt. Die 4 Stufen der Achtsamkeit beziehen sich auf den materiellen Körper, feinere Körperempfindungen, den Geist (einschl. Stimmungsschwankungen) und geistige Objekte (Kognitionen). Diese östliche Lehre hat inzwischen auch bei uns Resonanz gefunden. Das Programm beinhaltet Meditation im Sitzen (oft mit Aufmerksamkeitsfokus auf den Atem), Körperscan-Meditation (meist im Liegen mit Aufmerksamkeitsfokus auf Körperempfindungen) und

Hatha-Yoga (als Einführung zur achtsamen Bewegung).

Die im ersten Vortragsteil behandelte PNI betrifft die wechselseitigen Interaktionen zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Sie sind nicht separat lokalisierbar, sondern in das weit reichende Wertesystem des Organismus eingewoben, je mehr persönliche Subjektivität und individuelle Lebensgeschichte heranreifen. Heiler und Patienten müssen optimal miteinander agieren, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

✱

**Philosophische Debatte am 28. Sept. und 4. Okt.
Francesco Guicciardini: Von der Würde und den Werten des Menschen**

Aribert Marohn

Am 23. Mai 1949 ist in Artikel 1 des soeben verkündeten Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland zu lesen: *Die Würde des Menschen ist unantastbar*. Theologen, Philosophen, Dichter, Politiker und Juristen bemühen sich seit Anbeginn menschlichen Denkens um Ausdeutungen dieses Begriffs. Immanuel Kant (18. Jh.) schlägt die *Menschenwürde* vor.



Francesco Guicciardini (1483-1540), der Gegenspieler Luthers, Freund Machiavellis, Berater der Medici und dreier Renaissance-Päpste, schrieb neben der *Geschichte Italiens* seine aphoristischen Erinnerungen: *Die Ricordi*. Verantwortlich für die päpstliche Außenpolitik und Kriegsführung, geriet er in den Strudel des Zusammenbruchs der kirchlichen und weltlichen Autoritäten in Rom und Florenz und zog sich verbittert aus allen Ämtern zurück.

Mit Hinweis auf Dante (1265-1321) bewertete auch er Florenz als unheilbar erkrankt am unwürdigen Bürgerkrieg der großen Familien, die trotz des scheinbaren Ruhmes der Republik zerfressen waren von der Gier nach Reichtum und Macht. Dennoch unternimmt er den Versuch, die Würde als Wertebasis zu definieren; im vorliegenden Text u.a. die Ehre, das Ansehen, den Besitz und den Glauben. Wir machten uns die Mühe einer Überprüfung seiner Thesen:

Ehre: *Es gibt kein höheres Gesetz des Handelns als die Wahrung der Ehre. Ansehen:* *Um Freude zu machen und Freunde zu erwerben, sollte man nichts versäumen, was einen guten Ruf verschafft. Wer hingegen Ansehen genießt, dem werden kaum Freunde, Gunst und Wohlwollen fehlen. Besitz:* *Keinen größeren Feind hat der Mensch als sich selbst. Glaube:* *Glaube ist nichts anderes als der Besitz einer festen Meinung ..., die mit Hilfe des Verstandes nicht fassbar ist.*

Fazit unserer Debatte: Alles ist relativ, zu unterschiedlich sind unsere Sozialisationen und Meinungen. Mit

Brecht: Den Vorhang zu und alle Fragen offen! Ich wünschte mir den 23. Mai als deutschen Nationalfeiertag, denn noch nie in unserer Geschichte gab es über Jahrzehnte Frieden, Sicherheit und Wohlstand. Aristoteles sei Dank! Mögen die Erinnyen über unsere unqualifizierten Politiker kommen: Diese sog. Feiern der deutschen Einheit müssen zwangsläufig mit zunehmendem Abstand vom Anlass im Debakel von Dresden (3. Oktober 2016) enden.

Zur Meinungsbildung empfohlen: **Von der Würde des Menschen** (Anthologie hrsg. von H. J. Simm) Insel Taschenbuch (1997). Martin Urban: **Ach Gott, die Kirche** – Protestantischer Fundamentalismus und 500 Jahre Reformation (2016). Peter Bieri: **Eine Art zu leben** – Über die Vielfalt menschlicher Würde (2013)

✱

Philosophische Debatten 2017: Vorschau
Heft 26 / November 2016 – Mai 2017
Kulturphilosophie: O TEMPORA / O MORES
Umgangswerte und Umgangstugenden
Moderation: Aribert Marohn

Mi. 23. Nov. 2016, 10:30 Uhr; John Locke: **Gedanken über Erziehung.** Di. 6. Dez. Wiederholung.

Mi. 25. Jan. 2017, 10:30 Uhr; A. Freiherr von Knigge: **Umgang mit Menschen.** Di. 7. Feb. Wiederholung.

Mi. 22. Feb. 2017, 10:30 Uhr; Immanuel Kant: **Eine Stütze der Moral.** Di. 7. März Wiederholung.

Mi. 22. März 2017, 10:30 Uhr; Helmuth Plessner: **Grenzen der Gemeinschaft.** Di. 4. Apr. Wiederh.

Mi. 26. April 2017, 10:30 Uhr; Emile-Auguste Chartier: **Die Pflicht, glücklich zu sein.** Di. 2. Mai Wh.

Jahresausklang 2016 im Raabe-Haus
Do, 8. Dez. 2016, 15:00 Uhr; Peter Sloterdijk: **Was geschah im 20. Jahrhundert?** Gäste sind willkommen.

✱

Literatur Stammtisch am 12. Oktober
Ulrike Voigt

Wir trafen uns in gemütlicher Atmosphäre bei Kaminfeuer im „Heinrich“. Gabriele Canstein stellte den Roman „Vom Ende der Einsamkeit“ von Benedict Wells vor. Es ist ein berührender Roman über das Überwinden von Verlust und Einsamkeit und die Frage, was in einem Menschen unveränderlich ist. Er regte uns zu einer lebhaften Debatte an. Eva-Maria Dennhardt gab anschließend einen Einblick in Robert Seethalers Roman „Der Trafikant“. Es ist die Geschichte des jungen Franz, seiner Liebe zu Anezka und seiner Freundschaft mit Sigmund Freud im Wien der dreißiger Jahre.

Zum nächsten Treffen werde ich „Das Muschelessen“ von Birgit Vanderbeke vorstellen. Wolfgang Pyka-Klie berichtet anschließend über das Buch „Frohburg“ von Guntram Vesper. Wir dürfen gespannt sein.

Veranstaltungen

Mi, 2. Nov. 15:00 Uhr und Mi, 16. Nov. 18:00 Uhr in der Stadtpark-Tagesstätte: **Philosophischer Lesekreis**.

Di, 8. Nov. 10:30 Uhr: **Philosophische Debatte** im Raabehaus. Hans Jonas: Last und Segen der Sterblichkeit (Wh. Vom 26. Okt.). Moderation: Aribert Marohn. **Achtung:** Im November findet die Wiederholung nicht am ersten Dienstag, 1.11., sondern am 2. Di, 8. 11. statt.

Di, 8. Nov. 10:30 Uhr: **Kulturfrühstück** in der Stadtpark-Tagesstätte. Dr. Manfred Gotzmann: Kaiser Heinrich II, der Heilige (reg. 1002-1024).

Mo, 14. Nov. und Mo, 28. Nov. 10:15 Uhr im Wohnpark am Wall: **Psychologischer Gesprächskreis**. Moderation: Prof. Dr. Wolfgang Kinkel.

Do, 17. Nov. 14:00 Uhr **Kunst und Künstler**. Aus Anlass der Neueröffnung des Herzog-Anton-Ulrich-Museums Braunschweig hat das Kolleg 88 eine „highlight“-Führung (1,5 Std.). Insgesamt 7 Jahre wurde das Haus, das zu den bedeutendsten Museen alter Kunst in Deutschland zählt, saniert. Rund 4.000 Objekte haben einen neuen Platz gefunden, und wir erleben einen Querschnitt. Unkostenbeitrag incl. Führung und Eintritt: 11,- Euro. Die Besucherzahl ist begrenzt. Anmeldungen bitte bis zum Dienstag, 15. November, bei Joachim Langebartels, Tel. 05308 – 64 19.

Di, 22. Nov. 15:00 Uhr: **Wirtschafts-Einmaleins**. Besuch im Studio des Senders „Radio 38“. Ein besonderer Sender für Braunschweig und Wolfsburg. Im BZV Medienhaus, Hintern Brüdern 23, Braunschweig. Anmeldungen bei Wolfgang Jentsch, Tel. 0531-87 25 77.

Mi, 23. Nov. 10:30 Uhr: **Philosophische Debatte** im Raabehaus. John Locke: Gedanken über Erziehung. (Wiederh. Di, 6. Dez.). Moderation: Aribert Marohn.

Vorschau

Kunst und Künstler. Anf. Feb. 2017: Kunstmuseum Wolfsburg “This Was Tomorrow”. Pop Art in Großbritannien. Eine multimediale Raumin szenierung mit Malerei, Skulptur, Collage, Architektur, Film, Musik und Fotografie. Im Juli oder Aug. fahren wir wieder nach Kasel zur “Documenta 14”. Die weltweit größte Ausstellung zeitgenössischer Kunst und das älteste Museum Europas, das Fridericianum, sind unser Ziel.

Unsere Reise 2017: Die schöne Pfalz ist unser Ziel. Wir haben in Neustadt ein schönes Ramada-Hotel gefunden. Gerd Dandyk wird die Reise vorplanen. Anmeldungen bei Heide Steinmann, Tel. 05306-42 41.

Redaktion: Birgit Sonnek. Fotos: Horst Hilderts, Gerd Sonnek, Wikipedia.

REGELMÄSSIGE KURSE UND VERANSTALTUNGEN

- **wöchentlich** -

FRANZÖSISCH

Ulrike Habermann - Altewiekring 20 c
LAB-Info: 0531 - 334359

ENGLISCH

Ulrike Habermann - Altewiekring 20 c
LAB-Info: 0531 – 334359

Irmgard Gahl - Alte Schule Rüningen
Thiedestraße 19

Gudrun Gerke - AWO
Lichtenberger Straße 24

Jutta Petzold - Begegnungsstätte
Ottenroder Straße 10d

Irmgard Gahl - Gemeindehaus
Kirchbergstraße 2

- **vierzehntäglich** -

PSYCHOLOG. GESPRÄCHSKREIS

Prof. Dr. Wolfgang Kinkel

PHILOSOPHISCHER LESEKREIS

Hartmut Kawlath

FREIES MALEN

K.-F. Schindler + Bianca Höltje

ENGLISH CONVERSATION GROUP

Hubert Josephowski

FREMDE WÖRTER

Joachim Langebartels +Sigrid Oehrling

- **monatlich** -

KULTUR-FRÜHSTÜCK

Stefan Nagel

PHILOSOPHISCHE DEBATTE

Aribert Marohn (Leonhardstr. 29a)

WIRTSCHAFTS-EINMALEINS

Wolfgang Jentsch

LITERATUR-STAMMTISCH

Ulrike Voigt

KULTOUR UND REISEN

Heide Steinmann

KUNST UND KÜNSTLER

Joachim Langebartels

KOLLEG 88 e.V. (www.kolleg88.de)

1. VORSITZENDER	Stefan NAGEL, Tel. 05306-5384 Breslaustr. 27, 38162 Cremlingen Email st.nagel@gmx.net
2. VORSITZENDE	Eva HILDERTS, Tel. 05363 - 30256 Vor dem Felde 17, 38448 Wolfsburg Email eva.hilderts@gmail.com
SCHATZMEISTERIN	Heide STEINMANN, Tel. 05306-4241 Karlsbadweg 2, 38162 Cremlingen Email h.steinmann@gmx.net
SCHRIFTFÜHRERIN	Birgit SONNEK, Tel. 05304-3273 Rosengarten 3, 38533 Vordorf Email big.sonnek@gmx.de
TECHNIKWART	Hans FUHRMANN, Tel. 0531-330882 Email h.g.fuhrmann@online.de
INTERNET	Gerd SONNEK Tel. 05304 - 3273) Email gerd.sonnek@gmx.de
BANKKONTO	IBAN: DE47 250 500 000 001 587 138
V.i.S.d.P.	Vorstand des Kolleg88 e. V.