Autorin fängt Seele der Nordsee in Gedichten ein

BUCHTIPP „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ von Marion Döbert

IM NORDWESTEN/CMF – Mal braust sie, mal stürmt sie, mal liegt sie ganz ruhig da: Die wechselhafte Nordsee zeigt sich niemals gleich. Doch zu einem lädt sie immer ein: die Gedanken frei laufen zu lassen, über die Natur oder auch das eigene Leben zu sinnen und ihr alle Sorgen auszuschütten.

Marion Döbert hat diese Gedanken in ihrem Buch „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ eingefangen. In atmosphärischer Sprache, zugleich glasklar und eindringlich, bringt sie mit ihren Gedichten das Wesen des Wattenmeeres und auch das, was es mit uns macht, zum Vorschein. Gepaart mit Illustrationen und Fotografien der Autorin, entsteht so eine Gefühlswelt, die das Erleben der Nordsee nachhallen lässt.

30 „Verschenk-Gedichte“

Ihren Ursprung haben die „Meeresgedichte“ als „Verschenk-Gedichte“ im „Vogelwärterhaus Langeoog“. Die Autorin ist seit 2021 dort regelmäßig ehrenamtlich im Einsatz für den Nationalpark Wattenmeer Niedersachsen tätig und bringt im „Vogelwärterhaus“ Besuchern die Tierwelt und den Naturschutz der Insel näher. Aus den vielen auch tiefgründigen Gesprächen, die sie dort führt, entstand die Idee zu den Gedichten, die Döbert, geschrieben auf kleine Papierrollen und umhüllt mit Fäden von Geisternetzen aus gefundener Fischereiausrüstung, an die Besucher verschenkte. Im Gedichtband sind nun 30 der schönsten „Verschenk-Gedichte“ mit Fotografien und Illustrationen der Autorin vereint.

Als Erinnerung an das große weite Meer, als Appell, die eigenen Träume nicht aus den Augen zu verlieren, aber auch als Impuls, über sich und die Welt zu schmunzeln, sind die Meeresgedichte nicht nur ein wunderbares Mitbringsel vom Nordseeurlaub, sondern auch ein kleiner Anker, sich voller Freude an die Natur des Wattenmeeres zu erinnern.



„Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ ist im Verlag ESE erschienen. BILD: ESE VERLAG

Über die Autorin:

Marion Döbert lebt und schreibt in Bielefeld und der Welt. Ein paar Monate des Jahres verbringt sie auf Langeoog und arbeitet dort ehrenamtlich für den Nationalpark Wattenmeer. Die Autorin ist international anerkannte Alphabetisierungsexpertin und hat den Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. mitbegründet. 2003 wurde ihr das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihre Verdienste in der Literalitätsförderung für Erwachsene verliehen. Marion Döbert ist bekannt für ihre glasklare, verständliche Sprache, die zum Lesen und Leben verführt.

„Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ (ISBN 978-3-941163-51-5) erschien im Mai 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE), bekannt vor allem für Regionalliteratur aus Ostfriesland. Den 36 Seiten umfassenden Gedichtband gibt es für 11,95 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über
➛@www.soeker-druckshop.de



Appell an Autofahrer

MOBILITÄT Sonne und Hitze erfordern mehr Aufmerksamkeit


Die Sonne brennt, der Asphalt flimmert: Bei Hitze sollten Autofahrer besonders achtsam sein. BILD: PEXELS/PHOTOGRAPH

IM NORDWESTEN/HAMM/PM – Wenn das Thermometer steigt, flimmert die Luft über dem aufgeheizten Asphalt, das kann zu optischen Täuschungen führen. Darüber hinaus führen hohe Temperaturen zu Konzentrationsschwierigkeiten und verringerten Reaktionszeiten. Darauf weist die Autobahn Westfalen hin und appelliert an alle Autofahrer, besonders aufmerksam in diesen Tagen unterwegs zu sein.

Neben und auf den Straßen arbeiten Straßenwärterinnen und Straßenwärter und Mitarbeitende der Baufirmen mit einem ohnehin hohen Sicherheitsrisiko, sie gilt es zu schützen und Rücksicht zu nehmen, gerade an diesen heißen Tagen. Der Tipp: Die Körpertemperatur sollte niedrig gehalten werden.

Das Auto kann, wenn es geparkt wird, mit reflektierenden Folien vor übermäßigem Aufheizen geschützt werden. Sonst kann beim Einsteigen die Temperatur schnell mal 60 Grad Celsius und mehr betragen. Dazu heizen sich das Armaturenbrett und das Lenkrad stark auf.

Darüber hinaus sollten Autofahrer immer eine gute Sonnenbrille greifbar haben, um die Blendwirkungen zu verringern. Und es gilt wie sonst auch: Trinken, trinken, trinken, um den Flüssigkeitsmangel zu verhindern, also am besten immer eine Flasche Wasser oder Schorle im Auto mitnehmen.

Nicht zuletzt gilt es mehr denn je, die Tempolimits in Baustellen und Abstandsgebote strikt einzuhalten und vorausschauend zu fahren. Arbeitende an der Autobahn tragen ihre auffällige orangefarbene Kleidung auch bei den hohen Temperaturen, um gut sichtbar zu sein.