

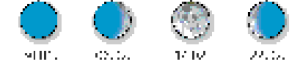


Mittwoch
29.
Januar

27. Tag des Jahres
136. Tage bis Jahresende
Kalenderwoche 5

Wetter: 10°C / 10°C

Wetter: 10°C / 10°C



Guten Morgen

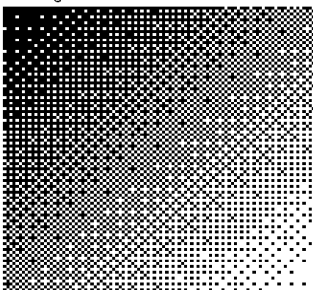
Maklerdeutsch

Der Schulunterricht lehrt verschiedene Sprachen – und das Leben auch. »Denglisch« ist inzwischen zwar umstritten, jedoch etabliert, aber auch die unterschiedlichsten Berufssparten haben ihre ganz eigene Sprache. Vor allem Makler bestechen oft durch eine besonders ausgeklügelte Ausdrucksweise. Das berühmte Maklerdeutsch.

Schön wird das vor allem dann, wenn sie ihre Ladenhüter etwas augenzwinkernd anpreisen. So wie kürzlich, als in einer Wohnungsbeschreibung glatt zu lesen war: »Zeitweise sind die einfliegenden Flugzeuge zu bestaunen.«

Meike O b l a u

- Anzeige -



Einer geht durch die Stadt...

... und sieht trotz des Winterwetters gleich drei Männer, die in der Mittagspause per Fahrrad zum Essen nach Hause fahren. Daran sollte man sich ein Beispiel nehmen, findet ...

EINER

- Anzeige -

WSV
ENDSPURT
Hochwertige Modemarken
nochmals
STARK NACHREDUZIERT
klingsmann
Wies-Sportbus-Klingemann GmbH - Markt 3, 33034 Brakel

So erreichen Sie Ihre Zeitung

Servicepunkt Brakel

Am Markt 3, 33034 Brakel
Telefon 0 52 72 / 37 41 0
Fax 0 52 72 / 37 41 20

Lokalredaktion Brakel

Am Markt 3, 33034 Brakel
Jürgen Köster 0 52 72 / 37 41 18
Frank Spiegel 0 52 72 / 37 41 19
Sabine Robrecht 0 52 72 / 37 41 29
Silvia Schonheim 0 52 72 / 37 41 29
Brakel 0 52 72 / 37 41 20
brakel@westfalen-blatt.de

Lokalsport

Westerbachstr. 22, 37671 Höxter
Jürgen Drüke 0 52 71 / 97 28 66
Sylvia Rasche 0 52 71 / 97 28 67
Fax 0 52 71 / 97 28 60
sport-hoexter@westfalen-blatt.de

www.westfalen-blatt.de

»Kraft der Gedanken hilft bei Stress«

Christian Sonnenschein (40) unterstützt Kinder in Konfliktsituationen mit Mentaltraining

Von Sabine Robrecht

Kreis Höxter / Brakel (WB). Immer wieder geraten Martin (12) und seine Mutter aneinander. Sie schreien sich an. Und nachher tut es ihnen leid. Daher versprechen sie sich gegenseitig, nicht mehr so aus der Haut zu fahren. Der Frieden währt jedoch nicht lange. Bereits am nächsten Tag schlittern die beiden – ohne es zu wollen – wieder in den Sog aufreibender Wortgefechte.

Der Streit dreht sich immer um das gleiche Thema – die Schule. »Ich konzentriere mich nicht. Mein Arbeitsverhalten ist nicht so, wie es sein sollte«, beschreibt Martin kurz und präzise, was seine Mutter häufig auf die Palme bringt. Und weil es so nicht weitergehen kann, haben die beiden bei Christian Sonnenschein Rat gesucht. Der Therapeut, Pädagoge und Judolehrer kennt Auswege aus emotionalen Belastungssituationen.

Sein Mentaltraining für Kinder hat vielen Mädchen und Jungen bereits geholfen. Der 40-Jährige arbeitet überwiegend mit Gruppen. Neuerdings hat er aber auch Einzelcoaching in sein Programm aufgenommen. Letzteres ist für Realschüler Martin genau das Richtige.

Zusammen mit seiner Mutter kommt Martin zur ersten Stunde. Schließlich suchen sie beide nach Auswegen aus der Brüllfalle. Therapeut Christian Sonnenschein macht sie zunächst mit einer Grundüberzeugung vertraut: »Ich sehe meine Aufgabe nicht darin, Probleme zu beseitigen, sondern sie in Lösungen zu verwandeln.« Darin liegt in seinen Augen der Schlüssel zum Erfolg. »So funktioniert auch das von mir entwickelte Prinzip des geistigen Judo: Man akzeptiert das Problem. Und dann passiert oft das Wunder: Es löst sich etwas.«

Das geschieht natürlich nicht auf Knopfdruck. »Daran müssen wir arbeiten« – nicht mit Worten, sondern über innere Bilder. Denn Probleme wie Martin und seine Mutter sie haben, spielen sich auf der emotionalen, der unbewussten Ebene ab. Und die erreicht man nicht durch Reden, sondern über innere Bilder – den imaginären »Strandball« zum Beispiel: In ihn kann sich ein Kind (und natürlich auch ein Erwachsener) völlig un-

bemerkt von allen anderen gedanklich zurückziehen. Dann prallt alles Schlechte und Belastende an der Hülle ab. Den »Strandball« und andere innere Bilder hat Christian Sonnenschein im Rahmen seiner regelmäßigen Kurse im Sportpark Brakel schon vielen Kindern als Erfolgsstrategie für Angst-, Stress- und Konfliktsituationen mitgegeben.

Der zwölfjährige Martin kennt den »Strandball« auch. Er hat bei Christian Sonnenschein vor einigen Jahren ein Gruppenangebot wahrgenommen und wendet das Gelernte heute noch an: »Wenn meine Schwester mich nervt, ziehe ich mich in den »Strandball« zurück.«

Für die Konflikte mit seiner Mutter empfiehlt der Therapeut dem zwölfjährigen Schüler nun im Einzeltraining etwas anderes: die »magische Achte«. Er holt ein königsblaues, laminiertes Blatt hervor, auf dem eine große goldene Achte zu sehen ist. In beide Kreise dieser Zahl stellt er jeweils eine Playmobilfigur. »Das bist du, und das ist deine Mutter«, erklärt er Martin. »Stellt euch vor, ihr steht in dieser Achte. Jeder hat seinen eigenen Kreis. Du bist in deinem, die Mama in ihrem. Keiner von euch kann in den Kreis des anderen eindringen.«

Von diesem Bild verspricht sich Pädagoge Sonnenschein, dass es unliebsame emotionale Verstrickungen auflöst. In diese haben Martin und seine Mutter sich nämlich verfangen. Deshalb geraten sie ständig aneinander. »Verstrickungen hindern uns daran, Situationen zu meistern. Also packen wir das, in was wir verfangen sind, gedanklich in den anderen Kreis der imaginären Achte.« Das können Menschen sein, aber auch Gefühle, wie Wut zum Beispiel oder auch Angst. »Erster Schritt ist, dass ich

diese Wut oder Angst einfach akzeptiere. Ich nehme sie dann aus meinem Inneren heraus und packe sie in den anderen Kreis der Achte. Nur so kann ich dieses Gefühl verwandeln.« Christian Sonnenschein berichtet von einer Frau, die ihre Migräne-Erkrankung bekämpft hat, indem sie für sie gedanklich ein Bild entwickelte und dieses Bild in den anderen Kreis der Achte verbannt hat. Unterstützen lassen sich diese imaginären Übungen dadurch, dass man beim Telefonieren oder zwischendurch Achten auf ein Blatt Papier malt.

Realschüler Martin nimmt dieses innere Bild nach der ersten Einzelstunde bei Therapeut Chris-



Christian Sonnenschein ist Therapeut, Pädagoge und Judolehrer. Er hilft Menschen, Konfliktsituationen über innere Bilder wie etwa das der »magischen Achte« zu lösen. Foto: Sabine Robrecht

»Ich sehe meine Aufgabe nicht darin, Probleme zu beseitigen, sondern sie in Lösungen zu verwandeln.«
Christian Sonnenschein

tian Sonnenschein zuversichtlich mit nach Hause. Seine Mutter spürt schon die Wirkung: »Die magische Achte ist hilfreich. Wenn man ein Problem in den anderen Kreis packt, schaut man ganz anders darauf.« So lösen sich Verstrickungen. Und genau das ist das Ziel.

@ judospielpaedagogik.de

Zur Person

Christian Sonnenschein (40) lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in Köln und im Weserbergland. Seit zehn Jahren bietet er unter anderem im Sportpark in Brakel Kurse an – Judo-Spielpädagogik und Mentaltraining basierend auf dem von ihm entwickelten geisti-

gen Judo. Der Therapeut, Pädagoge und Judolehrer setzt auf die Stärkung des Selbstbewusstseins, auf Gewaltprävention und Anti-Mobbing-Training sowie auf Konzentrationstraining zur Verbesserung der schulischen Leistungsfähigkeit.

Christdemokrat mit Führungsqualitäten

Trauer um Franz Kremeyer – Tod im Alter von 77 Jahren

Bad Driburg (Bk). Der CDU-Stadtverband trauert um sein langjähriges Mitglied Franz Kremeyer. Völlig unerwartet verstarb er am 26. Januar im Alter von 77 Jahren.

Im Jahr 1957 trat Franz Kremeyer der CDU als Mitglied bei. Von 1970 bis 1981 führte er die CDU-Ortsunion Bad Driburg als Vorsitzender. Parallel dazu übernahm er 1974 das Amt des CDU-Stadtverbandsvorsitzenden.

Vom 7. Mai 1998 bis zum 19. April 2010 stand Kremeyer dem Stadtverband Bad Driburg als Ehrenvorsitzender mit Rat und Tat zur Seite. Bad Driburgs amtierender Stadtverbandsvorsitzender Bertwin Kühlmann ist über den plötzlichen Tod Kremeyers sehr bestürzt: »Wir verlieren mit Franz einen langjährigen Weggefährten, dessen Erfahrungen und Ratschläge wir in der CDU und in der Kommunalpolitik sehr geschätzt haben. Im Jahr 2002 habe ich den Vorsitz im CDU-Stadtverband

übernommen, seitdem hat mich Franz Kremeyer immer beratend unterstützt und war mir bei der Ausführung dieser Aufgabe eine wertvolle Hilfe.«

Die politische Arbeit von Franz Kremeyer endete aber nicht an den Bad Driburger Stadtgrenzen. Er war zudem langjähriger Vorsitzender der CDU-Mittelstandsverei-

nigung (MIT) des Kreises Höxter. Seine Arbeit führte ihn auch in den CDU-Kreisvorstand. Als Beisitzer und als stellvertretender Schatzmeister sammelte er jahrelange, politische Erfahrungen im CDU-Kreisvorstand. Danach führte er diesen fünf Jahre als stellvertretenden Vorsitzenden bis in das Jahr 1995.

Im Jahr 1979 wurde Kremeyer Mitglied des Kreistages Höxter. Auch hier übernahm er Führungsaufgaben als Schatzmeister und stellvertretender Vorsitzender der CDU-Kreistagsfraktion. Der Höhepunkt seiner politischen Arbeit war vom 4. Oktober 2004 bis zur Kommunalwahl im Jahr 2009 die Führung der CDU-Kreistagsfraktion als Vorsitzender. »Die heimischen CDU-Mitglieder werden Franz Kremeyer sehr vermissen, aber niemals vergessen«, sagt Kühlmann. »Das Mitgefühl gehört in diesen schweren Tagen seiner Ehefrau und seiner Familie.«

Die Trauerfeier ist am Freitag, 31. Januar, um 10 Uhr in der Südstadt-Kirche. Die Beisetzung erfolgt auf dem Westfriedhof.



Franz Kremeyer ist im Alter von 77 Jahren verstorben.

Diebe stehlen Laptop

Brakel (WB). Ein Laptop haben Unbekannte bei einem Wohnungseinbruch in Brakel gestohlen. Die Täter hebelten nach Polizeiangaben eine Wohnungstür des Mehrfamilienhauses in der Wolfskuhle

auf. Sie stahlen ein Medion-Notebook. Hinweise zum Einbruch, der zwischen 22.30 Uhr am Freitag, 24. Januar, und 1 Uhr am darauf folgenden Samstag erfolgte, nimmt die Kripo, ☎ 05271/9620, an.

Freie Plätze bei Damensitzung

Bad Driburg (WB). Für die Damensitzung der Carnevals-gesellschaft (KG) Rot-Weiße Garde Bad Driburg sind noch Karten im Vorverkauf verfügbar. Die rasant-fetzig Sitzung mit vielen Pro-

grammpunkten beginnt am Donnerstag, 27. Februar, um 15 Uhr im Schützenhaus Bad Driburg. Eintrittskarten sind über KG-Mitglied Hermann-Josef Koch, ☎ 0 52 53 41 83, erhältlich.

Anmeldungen beginnen

Terminabsprachen an Gesamtschule sind möglich

Brakel (WB). Die Gesamtschule Brakel nimmt von Freitag, 7. Februar, bis Freitag, 14. Februar, Anmeldungen entgegen. Um das Verfahren zu erleichtern, werden Termine vergeben.

Anmeldetermine können am Freitag, 7. Februar, noch von 15 Uhr an sowie für Samstag, 8. Februar, und Montag, 10. Februar, vormittags von 9 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr reserviert werden. Zu diesen Zeiten sind auch Anmeldungen am Donnerstag und Freitag, 13. und 14.

Februar, möglich. Am Dienstag und Mittwoch, 11. und 12. Februar, kann nur von 14 bis 17 Uhr angemeldet werden. Terminabsprachen können im Schulsekretariat (☎ 0 52 72 / 39 33 34 0) montags bis freitags zwischen 8.30 und 12 Uhr erfolgen.

Mitzubringen sind seitens der Eltern: das Zeugnis des ersten Jahrgangs, das aktuelle Halbjahreszeugnis, Geburtsurkunde oder Familienstammbuch und Übergangsscheine der Grundschule.