



Samstag
25.
Mai

145. Tag des Jahres
220 Tage bis Jahresende
Kalenderwoche 21

05:19 Uhr 21:56 Uhr
21:28 Uhr 05:34 Uhr

Neumond erstes Viertel Vollmond letztes Viertel
08.06. 16.06. 25.05. 31.05.

Guten Morgen
Für Opa

Heinz und Petra machen sich nicht viel aus Fußball. Dieser Gleichmut hat sich auf die drei Töchter übertragen. Sie zucken jedesmal mit den Schultern, wenn sie gefragt werden, für welche Bundesliga-Mannschaft sie denn schwärmen. Das Spiel der Spiele wollen die drei Mädchen sich an diesem Samstag aber trotzdem nicht entgehen lassen. Und sie wollen Partei ergreifen. Für wen? »Für Dortmund.« Warum? »Wegen Opa.« Ihm, dem glühenden BVB-Fan, mussten die Kinder fest versprechen, zur Borussia zu halten. Das tun sie natürlich gern – »weil Opa so lieb ist.« Jetzt müssen die Borussen aber auch gewinnen, finden die Mädchen. Warum? »Weil Opa so lieb ist.«

Sabine Robrecht

- Anzeige -

Wir kaufen Ihr Gold! Bis zu 44.- €
und zahlen immer 5% mehr als das aktuelle Angebot anderer Ankäufer. Altgold, Bruchgold, Zahngold, Ringe, Broschen, Uhren, Münzen
ERBSCHAFTSUMARBEITUNG / ANKAUF VON SILBER
Besteck, Goldmünzverkauf, hochw. Elektronik
Günstiger Schmuckverkauf, Gold & Silber
Leihhaus Höxter
JEWELIER · GOLDSCHMIEDE & UHRMACHERMEISTER
Westerbachstr. 20 · Höxter · 0 52 71 - 69 99 110
Mo.-Fr. 10-18 Uhr · Sa. 10-14 Uhr
www.leihhaus-hoexter.de

Einer geht durch die Stadt...

... und kommt in Bad Driburg an einer Eisdielen vorbei. Er führt sich vor Augen, welche Jahreszeit gerade ist. Normalerweise würde man an den Tischen draußen keinen Platz bekommen. Stattdessen fröstelt man sich – wie im November – durch den Tag. »Ein Eis auf die Hand« hole ich mir aber trotzdem«, sagt sich ...EINER

- Anzeige -

Badrenovierung
»Wir hätten nie gedacht, dass die Arbeiten so schnell abgewickelt werden können!«
BADGALERIE
Fam. Golding, Schlangen
Badgalerie Blome
Marienloher Str. 20
33104 Paderborn-
Schloß Neuhaus
Tel. 0 52 54 / 94 06 52
Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr
Sonntag Schautag
11.00 - 17.30 Uhr
keine Beratung-kein Verkauf
www.badgalerie.de

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
Fax 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

Standfest wie ein Baum

Fit für die Grundschule: Christian Sonnenschein startet Pilotprojekt mit evangelischem Kindergarten

Von Sabine Robrecht

Brakel (WB). Leistungsdruck beginnt in der Grundschule. Sehr früh müssen die Kinder hohen Anforderungen gewachsen sein. Dazu benötigen sie ein gesundes Selbstbewusstsein, innere Stärke und Konzentrationsfähigkeit. Mit diesem wichtigen Rüstzeug stattet der erfahrene Judolehrer und Therapeut Christian Sonnenschein angehende Erstklässler in einem eigens für sie entwickelten Programm aus.

Alltag in einer ersten Klasse: Beim Minus-Rechnen lenken die Nebengeräusche so sehr ab, dass Lisa nicht fertig wird. Selbstzweifel kommen auf und machen sie traurig. Und dann auch noch das: Als der Gong zur Hofpause ertönt, zischt die Tischnachbarin »Du spielst gleich nicht mit uns Fangen.« Harter Tobak für das kleine Mädchen. Wie soll es damit umgehen? Judospielpädagoge Christian Sonnenschein hat für solche Belastungssituationen tolle Strategien. Den »Strandball« zum Beispiel. In ihn kann sich ein Kind an jedem Ort völlig unbemerkt von allen anderen hineindenken. Die Gummihülle schützt es. Alles Schlechte prallt an ihr ab. Nur das Gold, mit dem der Ball von innen ausgekleidet ist, kommt an das Kind heran. Gold macht glücklich. Und es gibt Kraft. Kraft für die Matheaufgaben (die gehen Lisa schnell von der Hand, weil die Nebengeräusche an ihrem Ball abprallen) und Gelassenheit für den Konflikt mit der zickigen Tischnachbarin.

Den imaginären »Strandball« gibt der Evangelische Kindergarten »Zum guten Hirten« den Mädchen und Jungen des Entlassjahrgangs mit in die Schule. Der Kindergarten nimmt mit seinen zwölf Schulkindern an dem Pilotprojekt »MentalStark – Fit für die Schule« von und mit Christian Sonnenschein teil. Kinder und Erzieherinnen erlernen im großen



»Mental stark – Fit für die Grundschule«: Der Evangelische Kindergarten macht mit seinen Schulanfängern bei dem Pilotprojekt mit. Das Foto zeigt Leon (8), der den Kleinen demonstriert, wie man als

vierbeiniger Wolf ein zweibeiniges Schaf (Christian Sonnenschein) sanft, aber konsequent zu Boden wirft. »Diese Übung ist das Lieblingsspiel aller meiner Judoschüler«, sagt Christian Sonnenschein. Foto: Robrecht

Trainingsraum im »Sportpark« Brakel spielerisch die wichtigsten Mentaltechniken für einen entspannten Schulalltag. Das kompakte Schulungskonzept umfasst zehn Unterrichtseinheiten. Und in den Kindergartenalltag bauen die Erzieherinnen die gelernten geistigen Judübungen auch ein: Bevor sie mit der Schulvorbereitung starten, »erden« sich die Kinder so, wie sie es bei Christan gelernt haben: indem sie sich an den imaginären »Supercomputer« des Universums

Kinder vernetzen sich mit dem Supercomputer des Universums

onsprogramm herunter) oder sich entspannt hinsetzen und wie ein Baum Wurzeln schlagen.

Bis zum Erdmittelpunkt sollten diese Wurzeln am besten reichen, sagt Christian Sonnenschein. »Da ist es still, da sind keine Probleme, da ist keine Angst.« Und wenn das Kind dann den Oberkörper streckt, atmet die Baumkrone, sein Kopf

also, Sonnenlicht. Das weckt Aufmerksamkeit. »Der Körper entspannt, das Gehirn hellwach – das nennt man Konzentration«, lacht Christian Sonnenschein. Klingt eigentlich ganz einfach.

Wurzeln schlagen wie ein Baum – mit dieser geistigen Übung steigt der Pädagoge ein, wenn die Kinder des Evangelischen Kindergartens zu ihm kommen. Sie sitzen im Kreis und verwandeln sich zusammen mit dem charismatischen Trainer in standfeste Bäume. Danach kommt Leben in den Saal. Denn: Bewegung muss sein. »Sie wirkt sich positiv auf Stress aus«, verweist Sonnenschein auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Nachweisbar sei auch, dass archaische Bewegungsmuster Stress im Gehirn auflösen. Es wird also gekrabbelt, wenn der Therapeut die Kinder zum Spiel »Schildkrötenfangen« einlädt. Körperliche Judotechniken runden das Rahmenprogramm dieses effizienten Mentaltrainings ab. Die Nachmittage mit Christian Sonnenschein

Geistiges Judo

Burnoutsymptome bei Kindern im Grundschulalter – weil diese keine Seltenheit ist, entwickelte Christian Sonnenschein ein neues Programm, das Mädchen und Jungen mit mentalen Fähigkeiten fit für die Grundschule macht. Sie lernen, sich zu konzentrieren und mit Stresssituationen umzugehen.

Das Mentaltraining basiert auf dem von Christian Sonnenschein entwickelten »Geistigen Judo«. Dieses vermittelt Kindern von fünf bis zwölf Jahren sozial-emotionale Schlüsselqualifikationen, »die helfen, dem Schulalltag gelassen zu begegnen«, erläutert

der 39-Jährige Therapeut, Pädagoge und Judolehrer. Er setzt dabei auf die Stärkung des Selbstbewusstseins, auf Gewaltprävention und Anti-Mobbing-Training sowie Konzentrations-training zur Steigerung der schulischen Lern- und Leistungsfähigkeit.

Christian Sonnenschein lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in Köln und im Weserbergland. Viele Familien kennen ihn aus seinen regelmäßigen Judo-Spielpädagogik-Kursen im Sportpark Brakel.

@ judospielpaedagogik.de

machen den Kindergartenkindern sichtlich Spaß. Das ist auch gut so. Denn: Alles, was Freude macht, verankert sich positiv im Unterbewusstsein. Da sollen der »Baum«,

der »Supercomputer« und der »Strandball« auch hin – damit die Kinder diese drei wichtigsten Übungen später in der Schule immer abrufbar bei sich haben.

Kreisbläsertreffen vor historischer Kulisse



Das Jagdhornbläsercorps des Hegerings Bad Driburg vor dem Schloss Nordkirchen anlässlich des Jagdhornbläserwetttreits im Juni 2012.

Bad Driburg/Dringenberg (WB). Das Jagdhornbläsercorps des Hegerings Bad Driburg feiert an diesem Sonntag, 26. Mai, im Rahmen des Kreisbläsertreffens aller Jagdhornbläsercorps sein 50-jähriges Bestehen.

Das Ensemble hat in den zurückliegenden fünf Jahrzehnten seines Bestehens viele Erfolge feiern können. Dass die Bläser weit über die Grenzen der Badestadt hinaus bekannt und geachtet sind, zeigen die befreundeten Bläsergruppen. Lediglich neun der 21 Gastvereine stammen aus dem Kreis Höxter.

Mehr als 250 Jagdhornbläser haben sich zu diesem Treffen auf der Burg Dringenberg angemeldet. Das Fest beginnt um 13 Uhr mit einem gemeinsamen Auftritt aller Vereine. Die Begrüßung schließt

sich an. Neben den musikalischen Beiträgen wird es an dem Nachmittag auch eine Hundevorführung geben, ebenso ist die rollende Waldschule der Kreisjägerschaft dabei. Für alle Gäste und Zuhörer ist durch ein Kuchenbuffet und Gegrilltes für das leibliche Wohl gesorgt.

Vor dem Kreisbläsertreffen gestaltet das Jagdhornbläsercorps Bad Driburg gemeinsam mit Jagdhornbläsern aus Coesfeld um 10.45 Uhr eine Jägermesse in St. Mariä Dringenberg.

Die gastgebenden Jagdhornbläser freuen sich auf das Treffen vor der malerischen Kulisse der Dringenberger Burg. Natürlich hoffen sie, dass viele Gäste in das Burgdorf kommen. Der Tag endet gegen 17.30 Uhr mit dem Abschlussblasen.

Ausschuss wählt

Kreis Höxter/Brakel (WB). Die Neuwahl des Vorstandes steht am kommenden Montag, 27. Mai, bei der Jahreshauptversammlung des CDU-Kreisagrar Ausschusses auf der Tagesordnung. Die Sitzung beginnt um 19.30 Uhr in der Gaststätte Löseke in Brakel. Gewählt werden auch die acht Delegierten und Ersatzdelegierten zum Landesagrar Ausschuss. Der Vorstand des Kreisagrar Ausschusses trifft sich bereits um 19 Uhr.

Nach der Versammlung beginnt um 20.15 Uhr eine öffentliche Veranstaltung mit dem CDU-Landtagsabgeordneten Hubertus Fehring zum Thema »Agrarstrukturelle Wirkung der Hofabgabeklausel«. Auch stellt sich an dem Abend der Bundestagskandidat Christian Haase vor.

Förderverein öffnet die Tür

Pömbsen (WB). »Der Frühling kommt nach Pömbsen«: Unter diesem Motto gestaltet der Förderverein der Gemeinschaftsgrundschule Pömbsen-Reelsen am Dienstag, 28. Mai, von 14 Uhr an einen bunten Nachmittag in der Schule. Familien lernen die Schule, das Betreuungspersonal, einige Lehrerinnen und auch die Nachmittagsangebote kennen. Die Kinder können von 14 Uhr bis 15.30 Uhr mit der Lego-AG bauen und bei der Kreativ-AG kleine Krabbeltiere basteln oder Blumen pflanzen. Um Voranmeldung wird bis Montag, 27. Mai, gebeten bei Barbara Poeschel, ☎ 0 52 53/2806, Nelli Diel, ☎ 0 52 38/99 75 70, oder Petra Wiegran, ☎ 0 52 53/93 01 03 (ab 20 Uhr). Am 12. Juli feiert die Schule nachmittags ihr 50-jähriges Jubiläum.

- Anzeige -
Christina Müller Dipl.-Ing.-Bauingenieurwesen
Simone Witzik Hausverwalterin/IHK
Eva Kraske Immobilienkauffrau
Zuverlässige, professionelle und erfahrene Wohnungseigentums- (WEG) und Mietverwaltung.
Die Bausie: Jetzt auch in Höxter!
Bausie
einfach besser wohnen
WEG-Verwaltung | Wohnungsverwaltung | Vermietung
Am Markt 8 · 37671 Höxter · Tel. (05271) 391 09 11 · www.bausie.de

- Anzeige -
JASPER
Juwelier in Lippstadt und Paderborn
Von uns für Paderborn:
Der Paderborner Stadtring
925 Sterling Silber
Hightech Ceramic
je 129.00 €
Juwelier Jasper GmbH & Co. KG
Marienplatz 13 · 33098 Paderborn · Tel. 052 51/87616-0 · www.juwelier-jasper.de