Bereiten das 24-Stunden-Wandern vor: (vorn) Katrin Schröder (Touristik GmbH) und Dirk Weskamp-Lorenz (Ideengeber); (hinten von links) Steffen Hille (Sparkasse), Gerhard Gross (TV Jahn), Sigrid Schmidt (Verkehrsverein Neuenheerse), Josef Jakob (Hauptfachwart EGV), Renate Mügge (Vorsitzende Heimatverein Bad Driburg) und Sarah Köster (Praktikantin Touristik GmbH). Foto: Reinhold Budde

Über Stock und Stein

24-Stunden-Wandern durch Bad Driburg und Umgebung

Von Reinhold Budde

Bad Driburg. Mit einer Premiere kann Bad Driburg an diesem Wochenende auftrumpfen: 24 Stunden kann rund um die Badestadt durch die Natur gewandert werden. Auch für ungeübte Wanderer lässt sich der Spaß ungetrübt angehen: Die vier Routen durch die Egge sind unterschiedlich lang und schwierig zu begehen.

Am Samstag und Sonntag, 16. und 17. Juli, soll der Wanderspaß bis zu 300 Wanderfreunde anziehen. Die Idee zu dem Aktionstag hatte Dirk Weskamp-Lorenz – und fand bei Touristik GmbH, EGV, TV Jahn und Sparkasse schnell aktive Mitstreiter.

100 Teilnehmer haben sich für das aufwändig geplante Wanderevent bereits angemeldet, weitere werden erwartet: »Sogar ein Schweizer ist dabei«, freut sich Touristik-Leiterin Sylvie Thormann. »Und nicht nur erfahrene Wanderer können eine der Strecken bewältigen, sondern auch ganz normale Bürger«.

Beim 24-Stunden-Ereignis sollen die Teilnehmer auf vier vielfältigen Rundstrecken die Umgebung von Bad Driburg entdecken. Am Samstag, 16. Juli, fällt gegen 6 Uhr auf der Wandermeile am Rathaus der Startschuss für das außergewöhnliche Wanderevent. Sylvie Thormann: »Von nun an haben die Wanderfreunde 24 Stunden lang die Möglichkeit, nicht nur auf der Wanderung selbst, sondern auch an den insgesamt 30 Aktions- und Verpflegungspunkten ein intensives Naturerlebnis zu erfahren«.

Durch die Vital-Wander-Welt werden die Wanderer auf der Morgen-Strecke, die ganz dem Thema Gesundheit gewidmet ist, über Alhausen und Bad Hermannsborn geführt. Hier laden diverse Erlebnispunkte zum Mitmachen ein.

Die zweite Tour lädt am Nachmittag zu einer Zeitreise zum Viadukt ein. Über den Kamm der Egge vorbei an der Glashütte führt der Weg nach Altenbeken-Buke.

Erlebnisreich wird es auch auf der Nachtstrecke. Mit einer Stirnlampe ausgerüstet begeben sich die Teilnehmer nun auf die dritte Wandertour. Auf ihrem Weg über Neuenheerse erleben die Wanderer die Natur bei Nacht bevor sie im Morgengrauen wieder nach Bad Driburg zurückkehren, wo ein Frühstück auf die Sportler wartet. Was man zu so später oder auch früher Stunde im Wald alles wahrnehmen kann, zeigen Förster Friedhelm Gieffers und der Ornithologe Dirk Grote, der durch das morgendliche Vogelkonzert führt.

Besonders sportliche Wanderer, die das 24-Stunden-Wandern etwas schneller angehen, haben die Möglichkeit, zusätzlich die Vitalstrecke zwischen den einzelnen Strecken einzubauen, damit sie alle Aktionspunkte zum richtigen Zeitpunkt miterleben können. Das besondere Erlebnis liegt allerdings in der Kombination aller Strecken, so dass in 24 Stunden 70 Kilometer auf den Wegen erwandert werden können – wer mag und konditionell topfit ist. Lesen Sie weiter auf Seite **15**.

Schwarzgurt für die Seele

»Geistiges Judo« für Kinder und Jugendliche

Von Bettina Schulz

Höxter/Brakel/Köln. Wege aus dem Stress, wenn nicht sogar inneren Frieden finden: Wer wünscht sich das nicht. Alltägliche Anforderungen in der Familie und im Beruf machen dieses Ziel oft zunichte. Zu hoch scheinen die Anforderungen, zu stark der Druck, zu anstrengend das Miteinander unter den Menschen. Psychische Auffälligkeiten schleichen sich ins Leben der Betroffenen. Die Suche nach Hilfe endet oft erfolglos.

Christian Sonnenschein bietet alternative Therapien an.

Dass sich dieses gesellschaftliche Phänomen schon bis in die Schulen und Kindergärten verfolgen lässt, macht besorgt. »Jedes fünfte Kind in Deutschland weist psychische Auffälligkeiten auf. Bei zehn Prozent der Schulkinder treten deutlich erkennbare Störungen auf«, sagt Prof. Johannes Hebebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. Wahrnehmungsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Ängste oder Lernstörungen bestimmen dann den Alltag. Lösungen suchen die Eltern bei Ärzten und Therapeuten.

Mit denen arbeitet der staatlich examinierte Sonderpädagoge Christian Sonnenschein oftmals zusammen, wenn er mit seiner neu entwickelten Methode begleitend oder präventiv zum Einsatz kommt.

»Geistiges Judo« nennt Christian Sonnenschein sein Konzept. Mit der Judospielpädagogik hat sich der 37-Jährige, der in Köln und im Weserbergland wohnt, bereits seit Jahren einen Namen gemacht. Kurse für Fünf- bis Zwölfjährige aus dem ganzen Kreis Höxter laufen immer noch regelmäßig mittwochs und donnerstags in Brakel.

Genau um die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen geht es dem Heilpraktiker für Psychotherapie auch beim »Geistigen Judo«, dem »Schwarzgurt für die Seele«. Christian Sonnenschein: »Geistiges Judo ist ein Mentaltraining. Es hilft, neue Fähigkeiten zu erlernen, Probleme zu bewältigen und schwieriges Denken, Fühlen und Verhalten abzulegen.« Bedrohte und betroffene Kinder lernen dabei ausgleichende Kompetenzen, um besser mit den Belastungen des Lebens umzugehen. Zu diesen Fähigkeiten gehören, laut Sonnenschein, sich entspannen und konzentrieren, kreativ mit belastenden Situationen und Emotionen umgehen, friedvoll kommunizieren und Konflikte lösen können.

Grundlage seines »Problem-Lösungs-Coachings« bildet die Philosophie der Kampfkünste.

Sonnenschein: »Ziel der japanischen Kriegskünste war das effektive Töten. Doch die Angst auf dem Schlachtfeld lähmte die Samurai so sehr, dass sie die Notwendigkeit einer geistigen Schulung sahen.«

Das Mentaltraining umfasste die Meditation, Konzentrationsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen. »Ziel des Trainings war das Erreichen eines Zustandes, in dem sich der Mensch seiner Selbst und seiner untrennbaren Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos bewusst wird«, sagt der Judomeister Christian Sonnenschein, »in diesem Zustand verschwindet jegliche Form von Angst und Leid. Aus den brutalen Kriegern wurden friedvolle.«

Beim »Geistigen Judo« verbindet Christian Sonnenschein traditionelle Übungen und Mental-Techniken aus den Kampf-, Lebens- und Heilkünsten mit modernen Therapie- und Coachingkonzepten. Die Basis bildet bewusstes Vorstellen stärkender, schützender und unterstützender innerer Bilder und Symbole anstelle von meist unbewusst ablaufenden belastenden, problemfokussierten, negativen Fantasien. Christian Sonnenschein: »Ziel dieser alternativen Therapie ist es, innere und äußere Konflikte friedvoll zu lösen, emotionales Gleichgewicht zu finden und persönliche Potenziale zu entfalten, um ein erfolgreiches, gesünderes und glücklicheres Leben zu genießen.«

Kindern werden die Grundlagen des »Geistigen Judo« in der Judospielpädagogik vermittelt die im Einzelunterricht vertieft werden können (siehe auch nebenstehendes Interview). Erwachsene und Jugendliche lernen »Geistiges Judo« in maßgeschneiderten Einzelcoachings und Seminaren. Alle Maßnahmen haben einen kurzzeit- und lösungsorientierten Ansatz.

Kontakt: Christian Sonnenschein, Mainzer Straße 71, 50678 Köln, Telefon (0221) 34 06 06 6, 0173 89 91 51 0.

Die Annette-von-Droste-Realschule Brakel feiert an diesem Samstag das 40-jährige Bestehen. Speziell aus diesem Anlass ist eine Sondermarke kreiert worden.

»Annette« wird 40!

Realschule Brakel

Brakel. Unter dem Motto »Wie schnell die Zeit vergeht« feiert die Annette-von-Droste-Hülshoff-Realschule Brakel am Samstag, 16. Juli, ihr 40-jähriges Bestehen.

In der 1971 gegründeten Schule bereiten Schüler, Lehrer und Eltern schon seit einigen Wochen ein großes Schulfest anlässlich dieses Schulgeburtstages vor. Die Schule öffnet ihre Pforten um 10 Uhr. Den ganzen Tag über ist es Besuchern möglich, in den Räumen der Schule und auf dem gesamten Schulgelände die Präsentationen und Projekte der einzelnen Klassen zu betrachten. Hierbei lassen die Schülerinnen und Schüler die vergangenen vier Jahrzehnte auf vielfältige Art und Weise Revue passieren. Auch auf der Veranstaltungsbühne im großen Festzelt werden im Laufe des Tages etliche Beiträge und Darbietungen von Schülerinnen und Schülern aufgeführt.

Ein Fußballturnier mit Schülern, Lehrern und Eltern sowie der Auftritt der Schulband sind weitere Höhepunkte des Tages.

Der Abend ist besonders den ehemaligen Schülerinnen und Schülern zugedacht. Von 19 Uhr an haben sie bei Live-Musik im Festzelt ausreichend Gelegenheit zum Klönen, Tanzen und Schwofen. Weitere Informationen zum Festablauf sowie eine Anmeldemöglichkeit für Ehemalige sind im Internet zu finden unter

@ www.realschule.brakel.de

Auflösung vom 7. Juli

BRAKEL Erleben

Herausgeber: Carl-Wilhelm Busse †

Redaktionsleitung: André Best, Ulrich Windolph

Chef vom Dienst: Michael Bräucker

Redaktion: Bettina Schulz (verantw.), Ralf Brakemeier, Reinhold Budde
Am Markt 3, 33034 Brakel
Telefon: (0 52 72) 37 41 17
extra_brakel@westfalen-blatt.de

Verantwortlich für den Inhalt des amtlichen Teils: Stadt Brakel, Am Markt 12, 33034 Brakel, vertreten durch den Bürgermeister

Zustellung/Vertrieb: (0 52 71) 97 28 20

Verlag: Panorama Verlags- und Werbegesellschaft mbH
Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld
Telefon: (05 21) 585-0
www.westfalen-blatt.de
wb@westfalen-blatt.de

Tel. Anzeigen-Verkauf: (05 21) 58 58

Geschäftsführung: Michael Best, Gabriele Förster (verantwortlich für Anzeigen)

Anzeigenpreisliste Nr. 22, gültig ab 1.1.2011

Vertrieb: ZVG Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH
Geschäftsführung: Lutz Klausmeier, Ulrich Baumbach

Druck: PD Presse-Druck GmbH
Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld
Geschäftsführung: Wolfgang Sokol, Lutz Danny

Wir verwenden Zeitungspapier mit hohem Altpapieranteil