



Felix Proske präsentiert eine weitere seiner Leidenschaften: Pokémons malen. Foto: Bettina Schulz

Der »Strandball« hilft im täglichen Leben

Felix Proske (10) setzt »Geistiges Judo« ein

Von Bettina Schulz

Kreis Hörter/Lüchtringen. Felix Proske hatte Lust auf Sport, auf Bewegung. Der heute Zehnjährige suchte dabei weniger Aktionen im Team, eher allein und intensiv sollte es sein, vielleicht noch in kleiner Gruppe ohne Leistungsgedanken. Ein Freund nahm ihn mit. So kam er mit sechs Jahren zur Judospielpädagogik. Unter der Anleitung von Christian Sonnenschein, der diese Kurse für Kinder und Jugendliche aus dem Kreis Hörter derzeit nur noch in Brakel anbietet, lernt er spielerisch Judo in Kombination mit Mentalübungen aus dem »Geistigen Judo«. Im Gespräch mit der HUXARIA gibt Felix Auskunft über seine Erfahrungen mit diesem ungewöhnlichen Angebot.



»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 Hörter 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 schwierigeres Denken, Fühlen und Verhalten abzulegen.« Bedrohte und betroffene Kinder lernen dabei gleichzeitige 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, Kon-

klärst Du ihnen, wo so etwas funktioniert?
Felix: Nein, das ist meins. Das ist nur für mich.

»Du bist mit fünf Jahren eingeschult worden. Gehst jetzt in die fünfte Klasse des König-Wilhelm-Gymnasiums. Tests haben ergeben, dass Du ein überdurchschnittliches intellektuelles Entwicklungsniveau hast. Wie siehst Du Dich?
Felix: Ich glaube, ich bin ganz normal. Ich bin nicht der aggressive Typ, eher ruhig und versuche, erst gar keine Angriffsfläche zu bieten.

»Deine Lieblingsfächer?
Felix: Mathe, Physik, Kunst. In Deutsch und Englisch läuft es nicht so gut.

»Was machst Du sonst noch so in Deiner Freizeit?
Felix: Ich spiele ganz gern Tischtennis bei uns zu Hause, und ich male oft. Zur Zeit sammle ich Five Gums Papier, Nintendo und Legobau. Ich sammle die Pokémon-Karten. Es gibt 493 Wesen, 406 habe ich schon auf meinen 1000 Karten.

Zoroark und Zorus sind meine Lieblinge. Star Wars interessiert mich. Lego hat Bausätze, mit denen man zum Beispiel Raumschiffe nachbauen kann. Die baue ich oder mische das Material und kreierte neue.

»Gibt es schon eine Berufsvorstellung?
Felix: Nein, eigentlich nicht. Vielleicht Designer bei Lego.

»Geistiges Judo« – keine Garantie aber Alternative

Mentaltraining aus dem Kampfsport

Fortsetzung von Seite 1

»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 Hörter laufen immer noch regelmäßig mittwochs und donnerstags in Brakel.

zentrationenübungen, 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 Kriegen wurden Friedvolle.«

Beim »Geistigen Judo« verbindet Christian Sonnenschein traditionelle Übungen und Mental-Techniken aus dem 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 unbeabsichtigt ablaufenden, 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.«



Christian Sonnenschein

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.

»Was ist für Dich das Besondere an der Judospielpädagogik?

Felix: Es macht mir Spaß. Man kann sich ausprobieren. Und es gibt auch die ruhigen Phasen. Das macht ausgeglichener.

»Christian Sonnenschein arbeitet bei der Ju-

»Erzählt Du das auch Deinen Freunden, er-

Minigolf bei Nacht

Hörter. Minigolf bei Nacht und amerikanisches Grillen stehen an der Minigolfanlage der »Bolzano«-Fußballarena am Samstag, 16. Juli auf dem Programm. Gebrillt wird nachmittags zwischen 15 und 20 Uhr. Angeboten werden US-amerikanische Grillspezialitäten. Um 21 Uhr beginnt das Nachtgolfen. Die Anlage soll mit Lampen und Fackeln erleuchtet werden. Den ganzen Tag über werden Cocktails und Erfrischungsgetränke angeboten.

Fahrt zur Freilichtbühne

Bruchhausen. Die katholische Fraternengemeinschaft und die evangelische Fraternie helfen in Bruchhausen veranstalten gemeinsam eine Fahrt zur Freilichtbühne Baken-dorf. Aufgeführt wird das kriminalistische Stück »Jack the Ripper«. Los geht es am Freitag, 15. Juli. Abfahrt ist um 19 Uhr an der Kirche St. Marien in Privatautos. Anmeldungen nehmen die Vorstände entgegen, unter anderem Waltraud Böger oder Petra Wiesemann.

Europa-Filmquiz für Senioren

Lauenförde. Den europäischen Gedanken verstärkt in die Öffentlichkeit tragen – das hat sich der Verein Bürger Europas e. V. auf die Fahnen geschrieben. In Zusammenarbeit mit dem Europäischen Informations-Zentrum (EIZ) der niedersächsischen Landesregierung wird dies am Donnerstag, 14. Juli, in die Tat umgesetzt und zwar in den Räumen des Seniorenzentrums Niedersachsentor in Lauenförde, Langestraße 6. Von 14.30 Uhr an beginnt dort unter dem Titel »Mitten im Leben – mitten in Europa!« das beliebte Europa-Filmquiz für Senioren. Anschließend können es sich die Teilnehmer bei Kaffee und Kuchen gut gehen lassen. Und wer will, kann seine Fragen an den Innenminister des Landes Niedersachsen, Uwe Schünemann richten, der die Veranstaltung ab etwa 15 Uhr besuchen wird. Wegen der begrenzten Platzzahl wird aber empfohlen, sich unter ☎ (05273) 80 11 00 einen Platz zu reservieren.

Stellenangebote Arbeitslos? Umschulungen u. Qualifizierungen ab Juli 2011: Kaufmann/-frau für Speditionen u. Logistikdienstleistung (HK), LKW-Fahrer/-in (TQ 1), Logistikkraftschaff u.v.m. Förderung möglich! Bildungswerk Verkehr Wirtschaft Logistik NRW e.V. ☎ 05 21/ 12 28 25 oder www.bvwf.de Per sofort bieten wir Bewerberinnen/m/w ab 18 J. einen neuen interessanten Arbeitsbereich als Tourenhelfer in DAUERSTELLUNG. Guter Verdienst!!! ☎ 0 50 72/77 23 23	Mietgesuche 2 - 2 1/2 Zimmer Junges Pärchen sucht dringend 3ZKB bis 300,- € KM, 150,- € NK in Brakel, renov. ☎ 0177/4162944 Immobilien Haushaltshilfe in Bredenborn auf 400,-€-Basis 10 Std./Wo. ges. Let's go e.V. Marienhof 59929 Brilon-Wald Hammerweg 1 ☎ 05276/985441 Teilzeit / Nebentätigkeit Mietangebote 2 - 2 1/2 Zimmer Hörter 2 1/2 ZKB gr. Balk., 80 m ² , 1. Etage sofort ☎ 05271/31459 Steinhelm City , 84 m ² , 2 ZKB/B, ab 1.9. zu verm. ☎ 05271/2461. Steinhelm-Mitte , mod. 3 ZKB, Balk., Parkers, kl. Garten, ab 1.10. zu verm. ☎ 05233/5246. 3 - 3 1/2 Zimmer Bergheim Studiowg., 3ZKB, Ankl., Abstell., Wäscher., 108 m ² m. EBK, sep. - Eing., ruh. Lage, kl. Garten, zu verm. ☎ 05233/6334 HX, Eichendorffstr. , 3 ZKB, Balk., 73,86 qm, Gä-WC, Keller, Kabel, (Bj. 00) PKW-Einstellpl. KM 300,50 € möglichst WBS ☎ 0170/844177 HX-Srenkhausen 3ZKB, 84 m ² , Balkon ab sofort ☎ 05271/2461	Verkäufe Kunst / Antiquitäten Kaufgesuche Gold-Silber An- u. Verk. über 25 J. J. Bielefeld, Herbart-Hinrich-Str. 7 zw. BfH u. Berliner Platz ☎ 179076 Automarkt KFZ Gebrauchtteile Schmalweg B. Salzuflen ☎ 05232/9200 Autoverwertung BEWA Pkw-Ankauf PKW ANKAUF <small>Wir kaufen</small> AUTO ECKE <small>Auto</small> Mo: 0178 - 94 18 49 14 Reisemobile Barankauf aller Wohnmobile. ☎ 08 00/1 86 00 00 (gebührenfrei) Kaufe Wohnmobile 0 39 44 / 3 61 60 www.wohnmobilcenter-aw.de Bekanntschaffen Weiterbildung Verschiedenes Kleiner Malerbetrieb übern. günstig m. Genusst. Hausmalerische zu fastpreisen u. Isoler-Putze Fa. Salzuflen ☎ 0552/7179 Transporte / Umzüge Umzugsfachbetrieb 4 Fachkräfte 8 Std. + LKW 209,- € 4 Fachkräfte 8 Std. + LKW 499,- € inkl. Versicherung • Außenaufräum • professionelle Küchenmontage Kostenlos Vor-Ort-Beratung ☎ 0 52 07/5 18 03 71
---	--	---