

INTERVIEW

Selbstvertrauen und Leistung stärken

Acht Jungen und Mädchen holten sich im „Mutcamp“ im DRK-Haus Unterstützung für die Abschlussprüfungen.

HÜCKELHOVEN Zur Unterstützung von acht Schülern bei ihren Vorbereitungen auf die Abschlussprüfungen brachten sich während des vier-tägigen „Mutcamps“ im Kristallisationspunkt (KAI) des DRK an der Rheinstraße viele Helfer mit Seminaren und Nachhilfe in Deutsch, Mathe und Englisch ein. Coach Christiane Waller leitete im Workshop „Mut machen“ unter anderem eine Fragerunde mit Fußball-Bundesliga-Spielerinnen Anna Klink vom Verein Bayer 04 Leverkusen und acht Schülern und Schülerinnen.

Wie können Prüflinge Anspannungen lösen, sich besser konzentrieren?

CHRISTIANE WALLER Hilfreich ist sicher, Entspannungstechniken zur Selbstregulation zu erlernen. Wir haben in der kurzen Zeit, die uns zur Verfügung stand, mit Atemübungen, einfachen Ankertechniken (man stellt sich in einer angespannten Situation ressourcenvolle Momente vor, die man schon erlebt hat) und Musik aus dem „wingwave-coaching“ gearbeitet. Ich denke, es ist wichtig, dass die Schüler ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie selbst etwas an ihrer emotionalen Situation verändern können. Dazu gehört ein Stück Psychoedukation und üben. Sie erfahren im Üben an sich selbst, dass sich Stress durch eigene Interventionen reduzieren und ihr Gehirn sich dankbar positiv beeinflussen lässt.

Gibt es Lernmethoden, die unterstützen, Erlerntes besser zu behalten?

CHRISTIANE WALLER Es ist nicht mein originäres Fachgebiet. Gleichwohl: Meine Erfahrung ist, dass hier ähnlich wie im Sport Mentaltraining helfen kann. Lernen und wiederholen in einem entspannten Grundzustand prägt sich in der Regel tiefer ein.

Sollte man sich Etappenziele setzen?

CHRISTIANE WALLER Ja, die richtige Dosis ist hilfreich, um sich selbst vor Frustrationen zu schützen. Ich nut-



Christiane Waller (li.) übt mit den Schülerinnen und Schülern Techniken und Gedanken zum leichteren Lernen ein. Über Motivation und wie man Ziele erreicht, konnte Fußballerin Anna Klink (Mitte) Interessantes erzählen. RP-FOTO: JÜRGEN LAASER

ze gerne die Metapher vom Aufstieg auf einen Berg: Um einen Gipfel zu erreichen, gehen wir auch einen Schritt nach dem anderen. Und man macht ab und zu Pause.

Inwieweit ist es für Schüler hilfreich, von Erfahrungen der Bundesliga-Spielerinnen Anna Klink zu hören?

WALLER Ich habe in der Vergangenheit in verschiedenen Kontexten mit Spitzensportlern zusammengearbeitet, die wie Anna Klink eine duale Karriere verfolgen, also gleichzeitig in Studium/Beruf und im Spitzensport engagiert sind. Meine Erfahrungen waren immer gut, weil sie aus ihrem gelebten Leben berichten. Beileibe nicht nur von ihren Erfolgen, sondern ganz besonders von den harten Zeiten. Da Menschen wie Anna auch von ihrem Weg und davon überzeugt sind, dass Leistung im weitesten Sinne sich lohnt, kön-

nen sie es ganz besonders gut transportieren. Sie sind in der Regel sehr wertorientiert, was häufig in der Öffentlichkeit gar nicht so wahrgenommen wird. Und sie sind in diesem Moment einfach auch sehr nahbar und offen. Sie erzählen von sich, von ihren eigenen Kämpfen. Vom Hinfallen und wieder Aufstehen. Sie stehen nicht auf einem Podest, sondern sind Menschen wie Sie und ich, wie wir alle. Mit Höhen und Tiefen. Und sie geben einige schöne Leitsätze und Tipps für eine gute, persönliche Entwicklung weiter. Wenn Sie so wollen, hat das ein wenig von einem Training in Sachen Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit). Möglicherweise werden sie so auch gerne als Orientierung, als Vorbild gesehen.

Welche Resonanz haben Sie von den Schülern erfahren?

CHRISTIANE WALLER Im Blitzlicht am Ende der Veranstaltung waren alle Teilnehmer durchweg positiv. Ich hatte im Workshop selbst häufiger den Eindruck, dass diese Form von Arbeit sehr neu für sie war. Aber sie waren neugierig und haben alle gut mitgemacht.

Welche Motivation hat Anna Klink, Fragen zu beantworten?

CHRISTIANE WALLER Frau Klink hat ganz klar die Motivation, Menschen in ihrer Entwicklung Unterstützung zu bieten. Mit ihrer Wertstruktur möchte sie anderen wo immer möglich Mut machen, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen.

In welchen Bereichen arbeiten Sie beziehungsweise inwieweit setzen Sie sich für Stärkung von Schülern ein?

CHRISTIANE WALLER Als Trainerin und Coach arbeite ich natürlich in

INFO

Pilotprojekt in Hückelhoven

Idee und Konzept KAI-Leiterin Julie Illner und Ulrike Minkenberg, Sprecherin des Hückelhovener Flüchtlingspaten-Projekts. Das Konzept eines Mutcamps war bereits in Hamburg umgesetzt worden, in Hückelhoven handelte es sich um eine Anpassung an hiesige Voraussetzungen und um ein Pilotprojekt.

Sponsor Das Mutcamp wurde finanziell getragen vom Rotary Club.

Helfer Hückelhovener Initiative „Lernen leicht gemacht“ (generell geben dort Leute Nachhilfe für kleines Entgelt von Schülern und mit Förderung durch das Bistum Aachen), pensionierte Lehrer, ehrenamtliche Helfer des DRK-KAI Hückelhoven.

Teilnehmer sieben Mädchen und ein Junge, Zehntklässler der Hückelhovener Hauptschule und Realschule sowie des Berufskollegs Erkelenz.

unterschiedlichen Kontexten. In letzter Zeit fokussiere ich stark auf die Themenkreise Nutzung von Erfolgsstrategien von Spitzensportlern in der Wirtschaft, Duale Karriere, Mentaltraining und Teamtraining. In Sachen Schülern habe ich beim TSV Bayer 04 für einige Jahre Eliteschüler des Teilinternats im Duale-Karriere-Prozess über Mentaltraining unterstützt. Aktuell bereite ich ein paar Projekte mit Partnern in China vor, um Schülern und Studenten Unterstützung auf ihrem Ausbildungsweg zu geben. Im Kreis Heinsberg hatte ich mich besonders im letzten Jahr über das DRK mit um eine Gruppe von Menschen, die hier Asyl beantragt haben, gekümmert. In Heinsberg selbst biete ich Einzelcoaching an.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE NICOLE PETERS.

Wandern mit dem Heimatverein

WASSENBERG (RP) Der Heimatverein lädt für Donnerstag, 27. April, zu einer etwa zehn Kilometer langen Wanderung über Pfade rund um „Sechs Eichen“ ein. Treffpunkt für Mitglieder und Gäste ist um 13.30 Uhr am Pontorsplatz. Von dort aus erfolgt die Aufteilung auf Fahrgemeinschaften, die sich in Richtung Wanderparkplatz Deutsches Eck in Dalheim-Rödgen aufmachen, wo die Wanderung um 14 Uhr beginnt. Es ist eine Einkehr in die „Dalheimer Mühle“ vorgesehen. Dem Wetter entsprechende Wanderkleidung wird empfohlen. Die Vogelstimmenwanderung des Heimatvereins am Montag, 1. Mai, startet um 6 Uhr wie immer am Verlorener Turm der Stadtmauer neben dem alten Freibadgelände. Unter fachkundiger Leitung der Geschwister von der Beek folgen die Naturfreunde dem Gesang der gefiederten „Frühaufsteher“ durch den Wassenberger Wald. Nach rund zwei Stunden besteht Gelegenheit zur Vertiefung der Eindrücke beim Kaffeetrinken in der Bäckerei Dick.

Jahreskonzert der Bergkapelle

HÜCKELHOVEN (gala) Die Bergkapelle Sophia-Jacoba lädt alle Freunde der Blasmusik zum Jahreskonzert am Samstag, 29. April, 20 Uhr, in der Aula ein (Eintritt 7 €, Karten bei Schreibwaren Hansen, Parkhofstraße, noch erhältlich). Unter dem Dirigat von Rolf Deckers treten 55 Musiker an, um ihr Publikum wie in den Vorjahren zu begeistern. Auf dem Programm stehen Klassiker der sinfonischen Blasmusik wie Ouvertüre, „Die schöne Galathee“, Perlenfischer“, Oregon, Saarknappensmarsch, Nibelungenmarsch, Brinpolka, My Fair Lady, Santiano in Concert und mehr. Ein besonderes Musikstück ist der „Posthorn Gallop“, Solo für Posthorn und Bläserchester. Im zweiten Teil werden vier Musiker geehrt, drei werden verabschiedet und erhalten wegen ihrer Verdienste die Ehrenmitgliedschaft.

MELDUNGEN

Krebs-Selbsthilfegruppe trifft sich bei Kuipers

WASSENBERG (RP) Die Selbsthilfegruppe für an Krebs erkrankte Personen Wassenberg trifft sich am Donnerstag, 4. Mai, wieder von 15 bis 18 Uhr im Haus der Pflegedienste Kuipers, Am Waldrand 3, in der Oberstadt. Neue Teilnehmer sind stets willkommen. Kontakt: Marianne Schotters, Telefon 02432 4247.

Der „Hot Pott“ dampft nicht mehr

HÜCKELHOVEN (gala) Über Jahre hatte die Kirchengemeinde im Gemeindehaus Haagstraße ein Angebot für Kinder durchgeführt: gemeinsam kochen und essen. Im jüngsten Gemeindefest wird nun verkündet, dass „aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl im letzten Jahr“ das Kochangebot eingestellt ist.

Familiengottesdienst mit Tiersegnung

RATHEIM (gala) Ein Gottesdienst für Familien mit Kleinkindern wird am Sonntag, 30. April, um 11 Uhr in der Kapelle zu Haus Hall, Hagbrucher Straße, gefeiert. Thema ist die „Schöpfung von Tieren“. Damit verbunden ist auch eine Tiersegnung, teilt die Pfarre St. Johannes der Täufer mit.

FRÜHLINGSFEST

FRÜHLINGSFEST

Lust auf Blumen und Deko?
Wir haben eine Schwäche für das Besondere – das ist unsere Stärke!

Sa., 22. April 09.00–16.00 Uhr
So., 23. April 11.00–17.00 Uhr
www.gartencenter-muellerplatz.de

Garten Center
A. Müller-Platz
Erkelenz

www.jahreswagen-benz.de

ICH HAB EIN GEHEIMNIS.

ARTIKEL 12:
Niemand darf willkürlichen Eingriffen in sein Privatleben, seine Familie, seine Wohnung und seinen Schriftverkehr ausgesetzt werden.

DIE ALLGEMEINE ERKLÄRUNG DER MENSCHENRECHTE
ICH SCHÜTZE SIE – SIE SCHÜTZT MICH

www.amnesty.de

AMNESTY INTERNATIONAL



JuZe-Osterprogramm angenommen

Zum ersten Mal organisierte das Wassenberger Jugendzentrum ein Osterferienangebot in Eigenregie. „Fun-Mobil“ rollt jetzt in die Stadtteile.

WASSENBERG (ann) Das JuZe-Fun-Mobil, ein Anhänger mit vielen großen und kleinen Geräten, macht bald regelmäßig im Stadtgebiet Wassenberg halt, damit Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit eine Anlaufstelle haben. Das Programm in den Osterferien war der Auftakt. Fast täglich bot das Jugendzentrum Wassenberg (JuZe) Aktivitäten an, um der Langeweile entgegen zu wirken.

Seit drei Jahren besitzt das JuZe das Fun-Mobil und hält bei größeren Veranstaltungen im Stadtgebiet, um zusätzliche Aktivitäten anzubieten. Enthalten ist eine fünf mal fünf Meter große Hüpfburg, eine 50 Meter lange Rennbahn für ferngesteuerte Autos, Tischtennisplatte, Skateboards und anderes mehr.

In den Osterferien organisierte JuZe-Leiter Patrick Geiser mit seinem Team einen Ausflug zur Kartbahn in Niederkrüchten, eine ausgedehnte Tour ins Phantasialand, das Outdoor-Spiel „Capture the Flag“, bei dem eine Flagge aus dem gegnerischen Lager entwendet werden muss, sowie mobile Arbeit mit dem Fun-Mobil. Die Aktivitäten wurden von den Kindern und Jugendlichen gut angenommen, es waren immer zwischen 14 und 21 Teilnehmer dabei, berichtet Geiser. Als das Fun-Mobil am Wassenberger Bushof hielt, testeten die drei Meter große Hüpfburg, Senol und Max erst einmal die Skateboards, ehe die Jugendlichen später dazustießen. „Heutzutage trifft man die jungen

Leute vermehrt auf der Straße, deshalb versuchen wir, sie auch mit der mobilen Arbeit vor Ort abzuholen. Allerdings trifft man sie auch erst am späten Nachmittag an, bis Mittag wird erst einmal ausgeschlafen“, erklärt Patrick Geiser.

In Zukunft sollen regelmäßig fünf bis sechs Plätze im Stadtgebiet angefahren werden, zu denen die Kinder und Jugendlichen kommen können.

Für die Sommerferien hat das Team auch schon eine große Aktion geplant. Ab dem 31. Juli wird es ein Zirkusprojekt für 60 Teilnehmer geben, welches durch den Kulturrucksack NRW gefördert wurde. Am Schluss wird es zwei Aufführungen vor Publikum in einem Zirkuszelt geben.

Hecke an Wohnhaus brannte

HÜCKELHOVEN (gala) Heller Lichtschein weckte gegen 2.10 Uhr am Freitag den Bewohner eines Hauses am Berresheimring. Er sah nach der Ursache und bemerkte, dass die Hecke vor und neben dem Haus in Flammen stand. Daraufhin weckte er alle Hausbewohner, die unverletzt das Haus verlassen konnten. Ebenso rief er die Feuerwehr sowie die Polizei. Die Feuerwehr löschte den Brand. Am Gebäude entstand kein Schaden. Die Polizei ermittelt zur Brandursache. Anwohner und Zeugen, die etwas beobachtet haben, was mit der Tat in Zusammenhang stehen könnte, werden gebeten, sich beim Kriminalkommissariat in Hückelhoven unter Telefon 02452 9200 zu melden.

35 Jungen und Mädchen flitzten durch Parcours

HÜCKELHOVEN (RP) Unter dem Motto: „Wer sich viel bewegt, kann mehr erleben, lernen und leisten“ haben 35 sportliche Jungen und Mädchen zwischen vier und fünf Jahren aus dem Awo-Familienzentrum Hückelhoven und Ratheim das Kinderbewegungsabzeichen NRW absolviert. In Zusammenarbeit mit dem Kreis-Sportbund und Turnverein Ratheim standen in der Sporthalle Ratheim zehn Bewegungsstationen. Zwei Stunden lang durchliefen die Kinder mit riesiger Freude den Parcours zu den fünf Bereichen der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung: motorische und Wahrnehmungsentwicklung, psychisch-

emotionale Entwicklung, soziale und kognitive Entwicklung. Sie sammelten auf ihren Laufkarten fleißig kleine bunte Sticker, die von betreuenden Eltern und sportlichen Helfern vergeben wurden. Die Einrichtungsleiterinnen Anita Bräu und Tanja Kremer möchten diese Aktion jährlich gemeinsam anbieten, um die kindgemäße Heranführung an Bewegungsabläufe sowie die Freude und das Erleben von persönlichen Erfolgen zu fördern. „Wir bedanken uns bei Janine Josephs vom TV Ratheim, die alles zu diesem erfolgreichen Vormittag vorbereitet und gemeinsam mit uns durchgeführt hat“, so Tanja Kremer.

DIES UND DAS



Der Kreis Heinsberg bietet für das Jahr 2018

Ausbildungsstellen

für Kreisinspektorwärter/-innen, Verwaltungsfachangestellte und Vermessungstechniker/-innen/Geomatiker/-innen an.

Ausführliche Informationen zu den Ausbildungsstellen erhalten Sie im Internet unter www.kreis-heinsberg.de/aktuelles/stellenangebote