

„Psycho-Entrümplerin“ gibt bei der VHS wertvolle Tipps: „Intuitives Coaching: Anleitung zum Bauchgefühl“

Unser Bauchgefühl ist das wichtigste „Instrument“ unseres Körpers. Aber oft ignorieren wir es, lassen auf unseren Gefühlen herum trampeln oder unterdrücken diese sogar. „In meinem Kurs zum intuitiven Coaching lernen Sie, die gesamte Gefühlspalette anzunehmen und zu lieben“, sagt „Psycho-Entrümplerin“ Sigrid Brandt, die am Mittwoch, 19. März, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ auf unterhaltsame Art über dieses tiefgründige Thema informiert.

„Wenn wir gar nicht oder viel zu spät merken, dass wir mit unserer äußerst empfindlichen Seele viel zu unvorsichtig umgehen, entstehen daraus Missverständnisse, Probleme, Krisen in zwischenmenschlichen Beziehungen oder auch Krankheiten psychosomatischer Art“, sagt Sigrid Brandt. „Daher ist es mir wichtig, über die Bedeutung und positiven Auswirkungen eines stimmigen Bauchgefühls zu sprechen.“

Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen und diverser Methoden und Techniken lernen die Teilnehmenden, negative Einflüsse von außen auf gesunde Art abzuwehren. Ziel ist es, den Zugang zu den eigenen Signalen im Körper wieder zu erlangen, sie differenziert wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen, um danach in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen souveräner handeln zu können. „Ich möchte, dass die Teilnehmenden endlich frei und zutiefst zufrieden mit sich und der Welt sind, um ein authentisches Leben zu führen“, sagt Sigrid Brandt.

Die Kurskosten für diesen Kurs mit Kursnummer 1701 betragen 6,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Betrüger in BVB-Verkleidung verkaufen in Freiburg falsche Tickets

Die Polizei in Freiburg bittet nach dem Verkauf von bereits entwerteten Eintrittskarten für den Gästeblock beim der Bundesliga-Begegnung SC Freiburg : BVB Dortmund am Sonntagnachmittag Geschädigte und Zeugen, sich bei ihr zu melden.

Am 9. März fand in Freiburg die Fußball Bundesliga Begegnung zwischen dem Sportclub Freiburg und Borussia Dortmund statt. Durch mehrere, mit Dortmunder Fanutensilien bekleidete Personen wurden Eintrittskarten für den Gästefanblock verkauft, berichtet die Freiburger Polizei. Diese waren allerdings bereits entwertet. Den Kartenkäufern wurde der Eintritt ins Stadion verweigert. Bisher sind vier Geschädigte bekannt. Ein Tatverdächtiger wurde bereits ermittelt.

Das Polizeirevier Freiburg Süd hat die Ermittlungen aufgenommen und bittet Zeugen, sowie weitere Geschädigte sich

unter der Tel.: 0761 882-4421 Telefonnummer zu melden.

Streifenwagenbesatzung überwältigt flüchtenden Straßenräuber

Kurz vor Feierabend überwältigte am Sonntagmorgen eine Dortmunder Streifenwagenbesatzung einen flüchtenden Straßenräuber. Umgehend erhielt das Opfer die Beute, ein Handy und eine Geldbörse, wieder zurück.

Kurz vor ihrem Dienstende bemerkte am Sonntagmorgen um 5.31 Uhr eine Dortmunder Streifenwagenbesatzung einen vom Steinplatz aus in Richtung Zimmerstraße rennenden Mann.

Dieser Unbekannte wurde von einem weiteren Mann verfolgt, der den Beamten zurief, dass er soeben ausgeraubt worden sei. Sofort nahmen die Beamten im Streifenwagen die Verfolgung auf. Als sie in die Zimmerstraße einbogen, beobachteten sie wie der Täter, in den Hof des Hauses Zimmerstraße 27 lief. Hier hielt er sich auf einem Vordach versteckt, allerdings nicht unbemerkt von der Polizei. Sie überwältigten den flüchtigen Räuber und nahmen ihn fest.

Bei dem Täter handelt es sich um einen polizeilich hinlänglich bekannten, obdachlosen, 16 jährigen Nordafrikaner. Nach der Festnahme erschien auch der Geschädigte vor Ort, identifizierte unmittelbar den Täter und gab an, dass ihm seine Geldbörse und sein Handy geraubt wurden.

Durch zivile Einsatzkräfte wurde mit dem Geschädigten der Fluchtweg sowie der Festnahmeort nach dem Diebesgut abgesucht.

Geldbörse und Handy konnten unterhalb des Vordachs, also am Festnahmeort, aufgefunden und wieder ausgehändigt werden.

Der Täter wurde zunächst einer Polizeiwache und anschließend dem zentralen Polizeigewahrsam Dortmund zugeführt. Die kriminalpolizeilichen Ermittlungen dauern an.

Mit Messern bewaffnete Räuber überfallen Spielhalle

Nach einem Raub mit Messern in einer Spielhalle am Samstagabend um 19.25 Uhr in Lünen – Brambauer sind die beiden Räuber weiterhin flüchtig.

Nach Angaben einer 36-jährigen Angestellten aus Lünen arbeitete sie gerade hinter dem Tresen, als plötzlich ein Mann mit einem Messer vor ihr stand. Unter Vorhalt des Messers forderte der Unbekannte sie auf, ihr das Bargeld auszuhändigen. Nachdem die Frau ihm das Geld aus der Kasse gegeben hatte, zwang er sie, auch das Geld aus dem Tresor herauszugeben.

Dann ergriff der Mann die Flucht zusammen mit einem Komplizen, der während des Überfalls die Eingangstür bewacht und zugehalten hatte. Auch dieser Räuber war mit einem Messer bewaffnet, so die Aussagen dreier Gäste der Spielhalle, die die Angaben der Lünerin bestätigten.

Brutaler Straßenraub: Täter erbeuteten Handy und Bargeld

In der Nacht auf Samstag den 08.03.14 lauerten gegen 02:30 Uhr zwei unbekannte Täter einem 27-jährigem Kamener an der Westenmauer Ecke Edelkirchenhof auf. Sie schlugen ihn zu Boden und traten ihn. Anschließend erbeuteten sie Bargeld und ein Handy und flüchteten in Richtung Stadtmitte.

Wer hat Verdächtiges beobachtet. Hinweise nimmt die Polizei unter der Rufnummer 02307- 921- 3222 entgegen.

Wohnungseinbruch in Oberaden

Unbekannte Täter drangen am Freitag im Zeitraum von 12 Uhr bis 23 Uhr in ein Reihenhaus in der Straße Hünenpad ein. Es wurde Bargeld und Schmuck entwendet. Wer hat Verdächtiges beobachtet? Hinweise nimmt die Polizei unter der Rufnummer 02307- 921- 3222 entgegen.

17-jähriger Kradfahrer bei Unfall auf der Rünther Straße verletzt

Bei einem Auffahrunfall auf der Rünther Straße wurde am Samstag ein 17-jähriger Kradfahrer leicht verletzt. Ein 65-

jähriger Bergkamener befuhr mit seinem Pkw die Rünther Straße in westlicher Richtung. Er wollte in Höhe Hausnummer 109 nach rechts auf einen Parkplatz abbiegen. Er mußte zuvor jedoch eine auf dem Gehweg, verbotswidrig, fahrende 69-jährige Radfahrerin vorbeifahren lassen. Der hinter dem Pkw herfahrende 17-jährige Kradfahrer aus Bergkamen bemerkte dies zu spät und fuhr auf den vor ihm befindlichen Pkw auf. Hierbei stürzte er und verletzte sich leicht. Es entstand Sachschaden in Höhe von 1900 Euro.

Es musste ja so kommen: Brandstifter zünden das Stroh am Wohnturm an

Unbekannte haben am Samstagabend gegen 23 Uhr Stroh, das am Fuß des City-Wohnturms gelagert war, in Brand gesteckt. Die Löschgruppen Bergkamen-Mitte und Weddinghofen konnten das Feuer schnell löschen.



Feuerwehreinsatz am Wohnturm: Unbekannte haben das Stroh angezündet.
(Ulrich Bonke)

Dass die rund 40 Feuerwehrleute bereits nach relativ kurzer Zeit wieder den Heimweg antreten konnten, war nur dem Umstand zu verdanken, dass der größte Teil der Strohballen schon am Freitag mit einer transportablen Hebebühne aufs Dach der Turmarkaden gebracht worden war. Dort waren das leicht brennbare, aber in größeren Mengen sehr schwierig zu löschende Material vor den Brandstiftern sicher.

Sorgen, dass das Stroh angezündet werden könnte, äußerte am Freitag auch Bürgermeister Roland Schäfer. Er bezog sich da auf entsprechende Diskussionen im Internet. Natürlich sind der Bergkamener Facebook-Gemeinde die großen Strohmenen nicht verborgen geblieben und auch von ihr kommentiert worden. Der Bürgermeister sah die Gefahr, dass diese Diskussionen

bestimmte Personen erst auf „dumme Gedanken“ bringen könnten.

Vermutlich wird das Abbruchunternehmen bzw. die Eigentümerin des Wohnturm CharterHaus nicht drum herum kommen, die Strohballen in der Nacht bewachen zu lassen. Das Stroh soll verhindern, dass Betonteile, die beim Abbruch des Wohnturms herunterfallen, größere Schäden anrichten können.

Serien-Brandstifter: Sieben Autos gingen in der Nacht zu Sonntag in Flammen auf

Nach dieser Serie von Brandstiftungen dürften jetzt die Kamener Autobesitzer unruhige Nächte verbringen – jedenfalls dann, wenn ihr Pkw unter freiem Himmel parkt: Innerhalb von nur rund einer Stunde gingen in der Nacht zu Sonntag sieben Autos in Flammen auf.



Brennendes Auto am Edelkirchenhof. (Fotos und Fotostrecke: Ulrich Bonke)

Los ging der Feuerspuk kurz vor 3 Uhr am Sonntagmorgen auf dem Parkplatz am KSC-Clubhaus auf der Lüner Höhe. Auf dem Weg in die Kamener Innenstadt setzte er einen Pkw an der Luise-Schröder-Straße und am Edelkirchenhof in Brand. Auf den Parkplätzen unter der Hochstraße am Rathaus zündelte dann der unbekannte Feuerteufel an vier Fahrzeugen.

Brandstifter mit dem Fahrrad unterwegs?



Nur noch ein Wrack. Das erste Brennende Auto in der Nacht zu Sonntag am KSC-Sportplatz. Foto: (Ulrich Bonke)

Polizei und Feuerwehr mussten von Einsatzort zu Einsatzort in noch nicht einmal einer Stunde hetzen. Bei den Einsatzkräften verstärkte sich in der Nacht die Vermutung wegen der kurzen Abfolge der Brände, dass der Täter mit einem Fahrrad unterwegs war.

Bei einigen betroffenen Fahrzeugen lautet die Diagnose: Sie haben nur noch den Metallwert, weil sie so stark ausgebrannt sind. Die Polizei rechnet nach einer ersten Schätzung mit einem Gesamtschaden von 35.000 Euro.

Bereits am Freitagabend ist ein Auto auf dem Parkplatz der Pflegeeinrichtung Haus Volckermann in der Gutenbergstraße Opfer einer Brandstiftung geworden.

Wer hat Verdächtiges beobachtet. Hinweise nimmt die Polizei unter der Rufnummer 02307- 921- 3220 entgegen.

Spielmannszug ist mit hervorragender Musik und viel Kameradschaft angesagt

Wer glaubt, dass klassische Musikkunst die Jugend nicht mehr begeistert, liegt falsch. Das beweist der Spielmannszug der Freiwilligen Feuerwehr Bergkamen. 31 Spielleute, darunter 18 Jugendliche, kein einziger Austritt im vergangenen Jahr, dafür zwei Neuaufnahmen: 2013 war ein echtes Erfolgjahr.



Der Spielmannszug mit Wehrleitung, Bürgermeister und Beförderten auf einen Blick.

Allein die Zahlen sind beeindruckend. 1.491 Stunden randvoll mit Musik, 16 Spieltage und ein voller Terminkalender: Der Bergkamener Spielmannszug ist gefragt. Besonders dort, wo es keine musikalische Unterstützung mehr gibt. Ob beim Karneval in Werne oder bei großen Feiern befreundeter Feuerwehren: Die Bergkamener Feuerwehr-Musiker sind mit ihrer Kunst begehrt. Auch bei politischen oder ganz offiziellen Anlässen wie dem

Empfang einer Delegation aus der polnischen Partnerstadt inklusive Konzert.

Das reizt auch den Nachwuchs. Deshalb ist Lea Hentschel mit ihren gerade einmal acht Jahren der familiären Tradition gefolgt und ist jetzt nicht nur eines der jüngsten, sondern auch eines der neuesten Mitglieder. Auch Juliane Edich ist vom musikalischen Zusammenhalt fasziniert. Eine Freundin hat sie mit dem Virus des Spielmannszuges infiziert. Jetzt ist auch sie als Neumitglied dabei. Beide Neuzugänge hatten zuvor nicht allzu viel mit Musik zu tun.

Der Spielmannszug hält neben erstklassiger Musik, die allen Vorurteilen zum Trotz auch ganz moderne Musik im Programm hat, auch schlagkräftige Argumente bereit. Sinn für Gemeinschaft und Zusammenhalt gehören mit dazu. Etwa beim großen Zeltlager, das 2013 eine Woche lang nach Uphöfen führte. Oder die gute musikalische Ausbildung. So gehört Notenkunde zu den „Sonderübungen“, von denen es immerhin 19 im vergangenen Jahr gab. Aber auch hervorragende musikalische Fortbildung wird den Musikern geboten. So besuchten Alina Ostermann und Jonas Katzenberg Lehrgänge auf Landesebene in Rietberg-Neuenkirchen. Hier stand die D1/-2-4-Prüfung auf dem Programm. Drei Teilnehmer besuchen aktuell den D2/1-Lehrgang in Beckum: Alina Ostermann, Jonas Katzenberg und Ricarda Kelch.

Auch Beförderungen gab es 2013: Maria und Melina Kelch wurden zu Oberfeuerwehrfrauen ernannt. Voll ist bereits der Terminkalender für dieses Jahr. 10 Auftritte sind schon gebucht. „Chef“ Hein Werner Lowak hatte bei der Jahresdienstbesprechung also allen Grund, stolz auf seine Mannschaft und zufrieden mit dem zurückliegenden Jahr zu sein. Ebenso wie Bürgermeister Roland Schäfer, der allen Beteiligten einmal mehr Dank für ihr großes ehrenamtliches Engagement aussprach.

Förderverein des Bachkreises feiert Fest mit einem Meer aus Musik

Wo ergießt sich schon ein Meer aus Blockflöten vor der Bühne? Wo müssen drei Dirigenten gleichzeitig die Stäbe schwingen, um die Masse von Musikern im Bann zu halten? Beim traditionellen Fest des Fördervereins des Bachkreises ist das längst ein gewohnter Anblick. Ob in der Flötenlegion, in den verschiedenen Orchesterklassen, bei den „Rising Voices“ oder im A- und B-Orchester: Wohl nirgendwo anders wird mehr musikalisches Talent mobilisiert.



Ein gewaltiger Anblick: Alle Gruppen des Bachkreises füllen das PZ bis auf den letzten Fleck.

Sie alle schaffen es jedenfalls mit Links. einen ganzen Nachmittag vier Stunden lang mit Musik zu füllen. Von der

Kabalevsky-Suite über den Böhmischen Tanz und „Oh Susana“ bis zu neuesten Hits von Jamens Blunt oder Abel Tawil: Am Samstag war das Pädagogische Zentrum des Gymnasiums einmal mehr ein riesiger Konzertsaal für den guten Zweck. Schließlich unterstützt der Förderverein seit vielen Jahren den musikalischen Nachwuchs. Mit Kaffee, Kuchen, Waffeln – und vor allem mit Musik.



Ein Meer aus Flöten: Auch das ist der Bachkreis.

Ein Prinzip, das hervorragend funktioniert. „Die Feste sind nicht nur ein Highlight im Veranstaltungskalender der Schule, sondern für die gesamte Stadt“, betonte Schulleiterin Bärbel Heidenreich. Für sie ist es „nicht selbstverständlich“, dass „so viele junge Menschen sich bei ihrer heutzutage zunehmend knappen Freizeit für Musik engagieren“. Auch für Schirmherr und Bürgermeister Roland Schäfer zeigt sich hier alljährlich eine beeindruckende Kontinuität – schon dadurch, dass alljährlich fast alle ehemaligen Schulleiter mit von der Partie sind.

Das Ergebnis von großem ehrenamtlichem Engagement – auch der Eltern im Hintergrund und den „Motor“ des Fördervereinsvorsitzenden Peter Schäfer – ist aber nicht nur mitreißende Musik wie der Frühling von Vivaldi, die Musik aus „Fluch der Karabik“ oder der „One-Note-Rock“. Da kommen auch ganz ungewöhnliche Talente zu Vorschein. Wie Wencke Rahn. Die 15-Jährige wollte einfach mal „was Moderne“ einbringen, „von der klassischen Orchestermusik wegkommen“ und hat spontan

„einfach drauflos“ arrangiert.

Ungewöhnliche Talente kommen zum Vorschein



Wencke Rahn beim Einstimmen am Klavier vor ihrem großen Auftritt.

Die Melodie von „21 guns“ hat sie in ihre Einzelteile zerlegt, die Akkorde herausgefiltert und neu aufgestellt, den verschiedenen Instrumenten neue Noten zugeordnet. Entstanden ist etwas ganz Neues. „Es macht mir einfach Spaß“, stellt Wencke Rahn fest. Musik macht sie schon, seit sie drei Jahre alt ist. Ganz klassisch über die musikalische Frühförderung. Erst war es das Klavier, das sie begeisterte. Seit fünf Jahren spielt sie Cello. Viel Erfahrung hat sie auf diese Weise im Umgang mit Noten und der Musik gesammelt. Am PC hat sie sich vor allem in den Herbstferien versucht. Ein ehemaliger Bachkreisler stand ihr dabei zur Seite – „vor allem bei den Blasinstrumenten, mit denen ich mich nicht so gut auskenne“. Als sie sich sicher war, dass sich das Ergebnis sehen lassen kann, hat sie es ihrer Lehrerin gezeigt. Die war genauso begeistert wie das B-Orchester.

Aufgeregt war Wencke Rahn am Samstag trotzdem. Auch wenn die Proben ganz hervorragend geklappt haben. Nervosität, die ganz

unnötig war: Für sie und die Musiker gab es tosenden Applaus. Kein Wunder, dass in den Pausen der Andrang an den Orchesterinstrumenten groß war. Denn auch das hat Tradition: Wer will, kann selbst einmal eine Geige auf die Schulter legen und mit dem Bogen erste Töne aus den Saiten holen. Auch das Cello war ein begehrtes Objekt erster musikalischer Versuche.



Die Finger an den richtigen Platz und den Bogen richtig halten – dann kommt beim ersten Versuch tatsächlich Musik aus der Geige.

An Nachwuchs wird es dem Bachkreis also auch in Zukunft nicht mangeln. Zumal auch das traditionelle Quiz dafür sorgte, dass sich ganze Heerscharen von Kindern und Jugendlichen den Kopf mit Fragen nach dem Instrument zermarterten, das nicht im Bachkreis gespielt wird. Die Jugend saß außerdem staunend und mit offenem Mund vor dem Orchester, als alle Instrumente vorgestellt wurden und sich metallisch blitzende Exemplare wie die Trompete als Holzblasinstrument entpuppten.

