

Mittwoch

18.
März

77. Tag des Jahres 2015
288 Tage bis Jahresende
Kalenderwoche 12

☀️ 06:34 Uhr ☀️ 18:35 Uhr
🌙 05:22 Uhr 🌙 16:16 Uhr

Neumond erstes Viertel Vollmond letztes Viertel

20.03. 27.03. 04.04. 12.04.

Familien-Nachrichten

Geburtstag

Klaus-Peter Beckmann, Hermannstraße 26, 70 Jahre.

Was, wann, wo Notdienst

Martin-Apotheke in Bielefeld, Apfelstraße 8, Telefon 0521/98914310,

Rat und Hilfe

AWO-Begegnungsstätte, Engerstraße 2, 14 bis 16 Uhr Sprechstunde des Betreuungsvereins.

Rathaus/Bürgerbüro

Rathaus, Mühlenstraße 2, 8.15 bis 12 Uhr geöffnet.

Büchereien

Stadtbibliothek Werther, Schloßstraße 36, Telefon 05203/884501, 15 bis 20 Uhr geöffnet.

Familie

Familienzentrum Famos, Engerstraße 2, Telefon 05203/296066, 11 bis 12.30 Uhr Erzählcafé.

Vereine und Verbände

Männergesangsverein Liedertafel Werther, 19.15 Uhr Chorprobe im Haus Werther.

Eine-Welt-Kreis, Haus Werther, Schloßstraße 36, 15 bis 18 Uhr Eine-Welt-Laden im Lesecafé.

Senioren

Haus Tiefenstraße, Tiefenstraße 5, 9.30 bis 12 Uhr Aquarellmalen, 16 bis 17 Uhr NADiA - Aktionsraum für Menschen mit Demenz und Angehörige, 17.15 bis 18.45 Uhr Kegeln, 17.30 bis 18.30 Uhr Fitness ab 50.

Kirchen

Ev. Gemeindehaus Werther, 15 Uhr Nachmittagskreis Frauenhilfe, 19.30 Uhr Bibelstunde.

Jugendheim Langenheide, 15 Uhr Abendkreis: Bibellesen mit Pastor Hanke.

Einer geht durch die Stadt

... und sieht eine Mutter mit ihren drei kleinen Söhnen auf dem Weg in die Eisdielen. »Jeder darf drei Kugeln«, sagt sie. Da meint ein Knirps doch tatsächlich: »Hast du denn genug Kohle mit?« Ganz schön riskant, wenn das Schlickervergnügen vom guten Willen der Mama abhängt, meint EINER

So erreichen Sie Ihre Zeitung

Abonentenservice
Telefon 0 52 01 / 81 11 40
Fax 0 52 01 / 81 11 55
vertrieb@westfalen-blatt.de

Anzeigenannahme
Telefon 0 52 01 / 81 11 10
Fax 0 52 01 / 81 11 55
anzeigen-halle@westfalen-blatt.de

Lokalredaktion Werther
Ronchinplatz 3, 33790 Halle
Marco Kerber 0 52 01 / 81 11 25
werther@westfalen-blatt.de
Sekretariat
Ilona Wierschowski 0 52 01 / 81 11 20
Erika Gerling 0 52 01 / 81 11 20
Fax 0 52 01 / 81 11 66
sekretariat-halle@westfalen-blatt.de

Lokalsport Halle
Gunnar Feicht 0 52 01 / 81 11 27
Stephan Arend 0 52 01 / 81 11 26
sport-halle@westfalen-blatt.de

www.westfalen-blatt.de

Kissen-Kloppe hilft beim »Nein« sagen

Erster Selbstbehauptungskurs für »Frauen 60 plus« – Diplom-Pädagogin Tina Blumberg holt Damen aus der Defensive

Werther (WB). Ältere Frauen stehen oft weniger für sich selbst ein als jüngere Generationen. Das sagt Diplom-Pädagogin Tina Blumberg vom Verein Bellzett, der erstmals in Werther einen Selbstbehauptungskurs für »Frauen 60 plus« anbietet. Im Gespräch mit Marco Kerber erklärt sie, warum viele Damen solch ein Training gebrauchen könnten.

❓ Fühlen sich Seniorinnen wirklich so wehrlos, dass sie einen Selbstbehauptungskurs speziell für ihre Altersgruppe brauchen?

Tina Blumberg: Viele Menschen denken, dass Frauen mit viel Lebenserfahrung sich besser zur Wehr setzen könnten als sehr junge. Doch wir beobachten, dass es gerade der jetzigen Generation älterer Frauen schwer fällt, für ihre eigenen Rechte einzustehen. Sie sind darauf sozialisiert, nett, lieb und angepasst zu sein. Sie möchten höflich sein, trauen sich aber nicht festzustellen, dass jemand anders unhöflich ist, wenn er Grenzen überschreitet.

❓ Was sind typische Fälle, in denen sich ältere Frauen zur Wehr setzen müssen und vor denen sie sich fürchten?

Blumberg: Klassiker sind Handtaschenraub und Betrug an der Tür. Doch es geht vor allem auch um Grenzüberschreitungen, die zwar nicht kriminell, aber trotzdem unangenehm sind – wenn mich jemand ungewollt anfasst zum Beispiel.

❓ Sind diese Bedrohungen real oder ein Problem der eigenen unsicheren Selbstwahrnehmung?

Blumberg: Zwischen beidem gibt es einen Zusammenhang. Wer ängstlich ist und mit einer unsicheren Körpersprache Wehrlosigkeit ausdrückt, der wird eher angegriffen als jemand mit Selbstbewusstsein. Täter wollen leichte Opfer und schauen sie sich vorher genau an. Doch sie lassen zu meist auch schnell von ihren Opfern ab, wenn diese sich körperlich groß machen und mit erhobener Stimme eindeutig »Stop« sagen.

❓ Klingt recht simpel. Muss man denn dafür wirklich einen Wochenend-Kurs belegt haben?

Blumberg: Die Reaktion mag



»Stop« – allein dieses an sich einfache Wort kommt vielen Menschen nur mit Überwindung über die Lippen, selbst wenn andere gerade

Grenzen überschreiten. Die Hand zu heben und jemanden zurückzuweisen fällt da noch viel schwieriger. Foto: Marco Kerber

einfach erscheinen, doch die Grundlage dafür müssen viele sich erst erarbeiten. Nämlich die Wahrnehmung, wann überhaupt eine Grenze überschritten wird.

Das kann man ganz einfach trainieren mit unserer Grenzübung: Zwei Frauen gehen aufeinander zu. Ab einem gewissen Punkt wird ihnen das unangenehm. Sie spüren irgendwo im Körper plötzlich ein Unbehagen. Dieses Gefühl hat jeder Mensch, aber es ist sehr unterschiedlich. Ich zum Beispiel fühle ein Ziehen im Bauch, andere bekommen Herzrasen oder einen Kloß im Hals oder sie verkrampfen. Dieses Nein-Gefühl ist der Indikator, dass gerade etwas nicht stimmt. Wer damit bewusst vertraut ist, kann viel leichter Grenzen setzen.

❓ Ist die Sorge begründet, mit zunehmendem Alter körperlich schwächer und somit wehrloser zu sein?

Blumberg: Sie ist zwar verständlich. Aber man braucht nicht viel Kraft, um im Ernstfall einen Täter entscheidend aufzuschrecken. Das Problem liegt mehr im Kopf. Darum wecken wir in unseren Kursen auch das Gefühl für die eigene Kraft. Dazu lassen wir die Teilnehmerinnen in Kissen schlagen und treten. Da müssen sich viele erstmal überwinden, obwohl es nur ein Gegenstand ist. Aber nachher fühlen sie: Wenn ich wirklich bedroht werde, dann habe auch ich Kraft. Dazu muss niemand sportlich sein. Auch mit einem Rollator ist man nicht wehrlos.

❓ Was unterscheidet denn Ihren Selbstverteidigungsangeboten?

Blumberg: Es ist ein feministischer Kurs. Er wird nur von

Wendo-Kurs läuft an zwei Tagen

»Wendo« ist ein Kunstwort und steht für »Weg der Frauen«. Das Konzept können Interessentinnen ab 60 Jahren beim Kurs in Werther erleben. Das Training leiten Expertinnen vom Bielefelder Verein Bellzett. Der Kurs findet am Wochenende 18./19. April statt und zwar jeweils von 14 bis 17 Uhr im Haus Tiefenstraße, Tiefenstraße 6.

Unabhängig von der körperlichen Fitness geht es im Kurs darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stim-

me, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben. Wie kann man sich zum Beispiel im Dunkeln sicherer fühlen? Wie kann man reagieren, wenn man sich bedroht fühlt? Durch das Erlernen von leichten Techniken und das Ausprobieren von Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen soll das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Gleichstellungsstelle unter ☎ 0 52 03/705 62.

Frauen für Frauen unterrichtet und bezieht stärker die Geschlechterhierarchie mit ein. Der Schwerpunkt liegt auch nicht auf der Selbstverteidigung, sondern auf Selbstbehauptung. Denn die

mentale Stärkung ist die wichtigste Grundlage zur Selbstverteidigung. Wenn ich glaube, ich hätte nicht das Recht, für meine Sicherheit zu sorgen, dann tue ich im Notfall auch nichts für mich.

Frauenunion zieht an einem Strang

Ortsverband wählt Vorstand einstimmig wieder – Doppmeier berichtet aus Düsseldorf

Werther (tibo). Die Frauenunion der CDU in Werther setzt auf Kontinuität. Unter der Leitung der Kreisvorsitzenden und Landtagsabgeordneten Ursula Doppmeier wählten die Mitglieder den Vorstand um die erste Vorsitzende Ulrike Biermann einstimmig wieder. Dabei wurde zum ersten Mal der Posten der stellvertretenden Schriftführerin eingerichtet, den die frühere CDU-Stadtverbandsvorsitzende Anke Brillen bekleidet.

Ursula Doppmeier brachte die aktuellen Themen von der Kreis- und Landesebene mit – beispielsweise die ärztliche Versorgung im ländlichen Raum. 60 Bochumer Medizinstudenten werden demnächst in OWL praktische Erfahrungen sammeln. Der Kreis Gütersloh hofft laut Doppmeier darauf, dass einige künftig in der Region bleiben – besonders in Borgholzhausen, wo die ärztliche Versorgung schwierig sei.

In Werther wurden die Aussichten als »noch gut« bewertet. Auch Bielefeld als möglicher Standort für eine medizinische Hochschule wurde erörtert. Ein weiteres Thema war die Inklusion an Schulen und an Arbeitsplätzen. Doppmeier ist der Meinung, dass Inklusion in NRW als Sparmaßnahme gefahren werde und befürchtet, »dass der Schuss nach hinten los gehen kann und das Ganze auf dem Rücken

der Kinder ausgetragen wird.« Besser sei es, Inklusion langsamer, schrittweise und mit mehr Fördermitteln zu betreiben. Arbeitgeber wüssten oft nicht, dass die behindertengerechte Umrüstung eines Arbeitsplatzes vom Staat bezahlt werde. Deshalb verzichteten sie oft auf Inklusion. Ein weiteres Thema war die Deradikalisierung im

Strafvollzug im Bereich des Salafismus. Bei den 122 ehrenamtlichen Imanen, die sich in Gefängnissen als Seelsorger betätigen, werde die deutsche Sprache nicht vorausgesetzt. Deshalb könnten die JVA-Bediensteten nicht mitverfolgen, worüber gesprochen werde. »Das geht nicht«, sagt Doppmeier, »da könnten ja die größten

Pläne geschmiedet werden.« Der Verfassungsschutz könne deshalb nur Stichproben nehmen.

Am Samstag, 21. März, geht die Frauenunion auf eine geführte Wanderung über den Leberblümenberg in Amshausen. Um 14 Uhr ist Treffpunkt an der alten Feuerwehr. Pro Person wird ein Entgelt von fünf Euro erhoben.



Der Vorstand der CDU-Frauenunion Werther: (von links) Birgit Reinhardt (stellvertretende Vorsitzende), Anke Brillen (stellvertretende Schriftführerin), Inge

Holste (Schriftführerin), Ulrike Biermann (Vorsitzende) sowie Kreisvorsitzende und Landtagsabgeordnete Ursula Doppmeier. Foto: Anna-Lisa Tibaudou

Lösung für die Weststraße

Werther (WB). Für das Grundstück an der Weststraße, auf dem kürzlich die heruntergekommenen Wohnblocks abgerissen wurden, deutet sich eine Lösung an. Die Investoren wollen ihren Vorschlag für die künftige Nutzung des Areals am Dienstag, 24. März, im Planungsausschuss vorstellen. Beginn der öffentlichen Sitzung im Rathaus ist um 18 Uhr. Weitere Themen auf der Tagesordnung sind der Umgang mit dem Fichtenbestand auf Wertherberg, über den sich Anwohner beklagen, und die Neugestaltung des Gartens am Haus Werther. Die Architektin wird dazu Möglichkeiten vorstellen, eine Brücke über den Wassergraben zu bauen.

Neues zur Rodderheide

Werther (WB). Lange ist es ruhig gewesen um das geplante Gewerbegebiet Rodderheide. Doch nun werden die Pläne konkreter: Im städtischen Betriebsausschuss am Donnerstag, 26. März, wird die Stadtverwaltung den aktuellen Stand erläutern. Zudem geht es ab 18 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses um die Erschließung des Geländes. Das Gewerbegebiet soll auf einem Acker zwischen Engerstraße, Jöllenbecker Straße und Bokemühlenweg entstehen.