

**KOMPAKT**

Kurz und bündig

**Kolpingfamilie: Vortrag und Versammlung**

**Dinslaken.** „Wien, nicht nur ein Walzertraum - das Erbe der Habsburger“, unter diesem Titel hält Robert Pierberg bei der Kolpingfamilie heute um 15.30 Uhr im Johanna-Haus, Duisburger Straße 34, einen Vortrag. Er erzählt über seine vielen Reisen nach Wien. Am kommenden Sonntag, 11. März, lädt die Kolpingfamilie dann zur Mitgliederversammlung ins Johanna-Haus ein. Um 8 Uhr nehmen die Mitglieder an der Messe in der St. Vincentius Kirche teil. Im Anschluss beginnt die Versammlung mit Berichten des Vorstandes und Wahlen.

**„Drei-Generationen-Chor“ probt wieder**

**Voerde.** Am Wochenende, 10. und 11. März, finden erneut Proben des „Drei-Generationen-Chors“ der Evangelischen Kirchengemeinde Götterswickerhamm statt. Dabei sind folgende Zeiten geplant: Samstag, von 10 bis 17 Uhr, und Sonntag, von 12 bis 16 Uhr. Geplant wird im Pavillon an der Grünstraße in Voerde. Für Essen, Getränke und Noten ist gesorgt. Die Kosten für die Teilnahme betragen pro Person zehn Euro. Anmeldungen nimmt Claudia Benninghoff unter der Nummer ☎ 02855/6370 oder per Mail an hcts.ben-ni@gmx.de ab sofort entgegen.

**Volkshochschule klärt über Palmöl auf**

**Dinslaken.** Palmöl und was dahinter steckt können Interessierte in einem Vortrag der Volkshochschule in Kooperation mit der AG Energie & Umwelt des Agenda Büros am 21. März um 18 Uhr erfahren. Wo und wie Palmöl angebaut und genutzt wird und auf welche Produkte man ausweichen kann, diesen Fragen geht die Politikwissenschaftlerin Eva-Maria Reinwald auf den Grund und stellt Lösungsansätze auf politischer und individueller Ebene vor. Weitere Infos und Anmeldung bei der VHS Dinslaken unter ☎ 02064-41350 oder unter [www.vhs-dinslaken.de](http://www.vhs-dinslaken.de)

**Neuer Beruf: Kaufleute im E-Commerce**

**Kreis Wesel.** Ab 1. August können Unternehmen, und zwar nicht nur Einzel- und Großhandelsunternehmen, erstmalig Kaufleute im E-Commerce ausbilden. Die Niederrheinische Industrie- und Handelskammer Duisburg-Wesel-Kleve lädt interessierte Betriebe für Montag, 12. März, zu einer Veranstaltung nach Duisburg ein. Experten informieren über den neuen Ausbildungsberuf. Details und Anmeldung: [ausbildungE-Commerce@niederrhein.ihk.de](mailto:ausbildungE-Commerce@niederrhein.ihk.de). Ansprechpartner bei der IHK ist Dirk Spinner, ☎ 0203/2821-207, E-Mail [spinner@niederrhein.ihk.de](mailto:spinner@niederrhein.ihk.de).

**BSV-Schützen stimmen über neue Satzung ab**

**Voerde.** Für den morgigen Freitag, 9. März, lädt der Bürgerschützenverein (BSV) Bleib-treu Emmelsum seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung ein. Die Versammlung beginnt um 20 Uhr in der Vereinsgaststätte Lohberg-Döhmer, Holthausener Straße 72. Wie der Verein mitteilt, stehen auf der Tagesordnung unter anderem Neuwahlen und Berichte aus den Abteilungen. Zudem entscheiden an diesem Abend die Mitglieder über eine neue Satzung.

**Immer mit der Ruhe**

Achtsamkeitsbasierte Übungen finden in der Gesundheitsprävention immer mehr Anklang. Darüber hinaus können die Übungen zu ganz neuen Einsichten führen

Von David Knapp

**Dinslaken.** Konzentriert und ganz bei sich lauschen die vier Frauen den Anweisungen von Manfred Müller-Knappheide. Im Kreis liegen sie – Barbara, Edith, Karin und Marie-Luise – mit dem Rücken auf violetten und türkisen Matten. Langsam atmend und ohne Eile. „Anspannen jetzt“, sagt Müller-Knappheide mit ruhiger Stimme und die Frauen schließen die Finger ihrer rechten Hand zu einer Faust. „Loslassen jetzt“, heißt es nach ein paar Sekunden konzentrierter Anspannung.

SERIE

**Natürlich gesund**

Mit Achtsamkeitsübungen zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung und innerer Ruhe im Alltag

Hier, im Bewegungsraum des evangelischen Familienzentrums in Hiesfeld üben sich die Frauen in Achtsamkeit. Dabei geht es darum, aufmerksam gegenüber sich selbst zu sein, in einen bewussten Wahrnehmungszustand zu kommen. „Achtsamkeit heißt für mich, im jeweiligen Moment präsent zu sein. Und das in einer liebevollen Art sich selbst gegenüber“, sagt Manfred Müller-Knappheide, der den Kurs anleitet. Auf den eigenen Körper hören, „die Körpersignale aufzunehmen“, das sei vielen Menschen abhandengekommen.

**Auf die Körpersignale achten**

In einer schnelllebigem, komplexen Welt, in der Menschen funktionieren sollen, das Smartphone minütlich vibriert und täglich Abertausende Impulse aufgenommen werden, mag das alles wie ein Wider-



**Auch wenn es nicht danach aussieht: Bei achtsamkeitsbasierten Übungen geht es nicht um Entspannung. Vielmehr sollen die Kursteilnehmerinnen ohne zu werten auf die eigenen Körpersignale achten.**

FOTO: HEIKO KEMPKEN

spruch zum Zeitgeist erscheinen, esoterisch und abstrakt. Doch achtsamkeitsbasierte Übungen haben längst Einzug in Therapie- und Präventionsmaßnahmen gehalten, sei es für körperliche oder psychische Leiden, als Mittel zur Stressreduktion oder um die Produktivität von Mitarbeitern zu steigern. Unternehmen wie Bosch, Google und SAP schulen ihre Manager in Achtsamkeitskursen, um krankheitsbedingten Fehlzeiten vorzubeugen und das Klima in den Abteilungen zu verbessern. In Hiesfeld sind die Kursteilnehmerinnen

merinnen, auf Händen und Knien gestützt, mittlerweile im sogenannten Vierfüßlerstand angekommen. „Ihr müsst nirgends hinkommen, nichts erreichen. Wie fühlt sich der Körper jetzt an?“, fragt Müller-Knappheide. Bei den heutigen Einheiten handelt es sich um eine Mischung aus progressiver Muskelentspannung und achtsamkeitsbasierten Übungen. Anders als häufig angenommen, steht bei Achtsamkeitsübungen nicht die Entspannung im Vordergrund. Vielmehr soll völlig wertfrei darauf geachtet werden, welche Signale der Körper sendet. Das kann zu positiven, aber auch negativen Einsichten führen. „Es gibt auch Kursteilnehmer, die sich darauf nicht einlassen können. Die können das einfach nicht aushalten“, berichtet Müller-Knappheide.

Auch Barbara Wywijas fällt es nicht ganz so leicht mit der Achtsamkeit: „Ich habe Schwierigkeiten loszulassen, mich fallen zu lassen“, sagt sie. Sie besuche häufig

Kurse wie Zumba oder Step Aerobic – Sport, bei dem sie sich auspowern kann. Hier auf der Matte, das sei was ganz anderes, da müsse man sich erstmal reinfinden. Es ist das dritte Mal, dass die Frauen hier zusammengekommen, um sich in Achtsamkeit zu üben. Dabei, so sagt es Müller-Knappheide, könne man viele von den Übungen hier auch in ähnlicher Weise im Alltag anwenden: „Achtet einfach mal darauf, wie ihr euch bewegt, wie ihr gleich ins Auto einsteigt, wie ihr euch heute Abend die Zähne putzt. Dann merkt ihr, wie schwer es am Anfang fällt, sich auf eine Sache ganz und gar zu konzentrieren.“

Etwas ganz und gar zu machen, das ist vielleicht die Quintessenz dessen, was die Frauen hier auf den violetten und türkisen Matten tun. Nach einer Stunde Achtsamkeit lässt Manfred Müller-Knappheide eine kleine Klangschale ertönen: Für die vier Frauen ist es das Zeichen dafür, dass es zurück in den Alltag geht.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

■ „Im Alltag Ruhe finden“ in Kooperation mit dem TV Jahn Dinslaken-Hiesfeld ist ein offenes Angebot zur Gesundheitsprävention. Der Kurs findet immer dienstags zwischen 16.30 – 17.30 Uhr im evangelischen Fa-

milienzentrum Hiesfeld, Kirchstraße 13, Uhr statt.

■ Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro die Stunde. Die Anmeldung erfolgt bei Manfred Müller-Knappheide unter ☎ 02064/9927093

**Möbel Mai: 25 Jahre in Voerde**

Vor einem Vierteljahrhundert eröffneten Susanne Rösen und Anke Hartwich das Möbelgeschäft.

Von Florian Langhoff

**Voerde.** Als die Schwestern Susanne Rösen und Anke Hartwich 1993 angingen, ihr Geschäft in Voerde aufzubauen, arbeiteten sie quasi auf grüner Wiese. „Damals gab es hier noch nichts und wir haben in einem Container Mitarbeitergespräche geführt, Vertreter empfangen und das Sortiment zusammengestellt“, erzählt Susanne Rösen. Seitdem ist das Möbelhaus am Zunftweg im Gewerbegebiet Grenzstraße kräftig gewachsen und hat sich auch ansonsten stark verändert. Früher stand nur „MAI“ an der Fassade, eine Abkürzung für „Möbel-Abhol-Ideen“, wobei sich das mit der Abholung schnell erledigt hatte. „Mittlerweile steht das eher für Möbel, Atmosphäre und Inspiration“, sagt Susanne Rösen.

Wo es seinerzeit Möbel im unteren Preissegment gab, steht heute bezahlbare Qualitätsware in den Räumen des Möbelhauses. „Als wir angefangen haben, hatten wir 3700



**Susanne Rösen ist Geschäftsführerin bei Möbel Mai. Sie und ihre Schwester Anke Hartwich eröffneten vor genau 25 Jahren das Möbelgeschäft.**

FOTO: LARS FRÖHLICH

Quadratmeter Verkaufsfläche“, erzählt Susanne Rösen. 2005 wurde der Betrieb um weitere 6000 Quadratmeter Verkaufsfläche erweitert und seit 2010 wird auch das Sortiment Schritt für Schritt umgebaut.

„Stillstand gibt es für mich nicht. Es muss immer weiter vorwärts gehen“, sagt Susanne Rösen. Der Drang, selbst zu gestalten und aufzubauen, war es auch, der zur Gründung des Möbelhauses geführt hatte. Denn

Susanne Rösen und ihre Schwester Anke stammen beide aus einer „Möbeldynastie“: In Duisburg leitet ihr Bruder in vierter Generation mit Möbel Rösen das elterliche Geschäft.

Für das 25-jährige Jubiläum von Möbel Mai hat man sich einiges einfallen lassen. „Es gibt natürlich Sonderaktionen im ganzen Haus und dazu eine Verlosung“, erzählt Susanne Rösen. Dabei steht schon das nächste Projekt im Hause an. Der Eingangsbereich des Möbelhauses soll komplett umgestaltet werden. Umbaumaßnahmen, die auch mit einer Umgestaltung des Warensortiments einhergehen.

„Anfang Mai soll der Umbau komplett fertig sein“, sagt Susanne Rösen. Denn schließlich steht im Mai mit dem Muttertagshopping ein fester Termin im Gewerbegebiet an der Grenzstraße an, zu dem die Kunden natürlich in fertig umgestalteten Räumlichkeiten empfangen werden sollen.

**Ratgeber für Vereine und Ehrenamtler**

Broschüre der Verbraucherzentrale

**Dinslaken.** Es gibt viele Gründe sich ehrenamtlich zu engagieren oder einem Verein beizutreten: Menschen möchten beispielsweise gemeinsam singen, die Natur schützen oder ältere Personen im Haushalt unterstützen. Trotzdem klagen viele der 600 000 Vereine in Deutschland über Nachwuchssorgen und unbesezte Vorstandsposten. Der neu aufgelegte, überarbeitete und erweiterte Ratgeber der Verbraucherzentrale „Vereinsrecht und Ehrenamt“ thematisiert die Unsicherheit, die zum Teil für die Zurückhaltung verantwortlich ist und klärt über rechtliche Regeln auf.

Das Handbuch für alle Ehrenamtler stellt dar, aus welchen Gründen es sinnvoll ist, für ein Engagement einen Verein zu gründen, was dabei zu beachten ist und welche Pflichten die Verantwortlichen, insbesondere die Vorstände, haben. Dabei geht es um Themen wie Versicherungen, Steuern, Haftung oder Datenschutz. Aber auch für die Engagierten ohne Amt im Verein gilt es, genau hinzuschauen. Die Frage nach der steuerlichen Behandlung etwa von Ehrenamtspauschalen ist auch davon abhängig, wer der Träger ist. Als konkrete Hilfestellung bietet der Ratgeber unter anderem einen Vorschlag für Satzungsformulierungen.

Der Ratgeber kostet 14,90 Euro und ist in der Beratungsstelle Dinslaken, Duisburger Straße 21, erhältlich.

**Vortrag über künstliche Schultergelenke**

**Dinslaken.** Immer mehr Menschen leiden unter Schultergelenkschmerzen. In einigen Fällen denken Betroffene darüber nach, ob ein künstliches Schultergelenk für sie sinnvoll ist und was sie von einem Eingriff erwarten dürfen. Deshalb richtet das St. Vinzenz-Hospital Dinslaken am Mittwoch, 21. März, eine Informationsveranstaltung zu diesem Thema aus. Ab 18 Uhr referieren dazu der geschäftsführende Oberarzt Dr. med. Christoph Werry und Georgios Skarlos, Funktionsoberarzt in der Orthopädie und Unfallchirurgie. Veranstaltungsort ist das Medienzentrum des St. Vinzenz-Hospitals. Nach den Vorträgen stehen die Ärzte für Nachfragen und weitere Informationen zur Verfügung. Anmeldungen erfolgen über das Sekretariat des St. Vinzenz-Hospitals an [ortho@st-vinzenz-hospital.de](mailto:ortho@st-vinzenz-hospital.de) oder unter ☎ 02064/441032

**Film über Tibet in Lichtburg Center**

**Dinslaken.** In Kooperation mit der Produktionsfirma Yogifilm zeigt das Lichtburg Center den Dokumentarfilm „Auf der Suche nach dem alten Tibet“. Bei der Vorführung am Sonntag, 11. März um 11.30 Uhr, wird auch der Regisseur und Autor Vilas Rodizio im Kino, Am Neutor 24, anwesend sein. Für das Publikum wird es somit die Gelegenheit geben, dem Regisseur Fragen zum Film zu stellen. In dem Dokumentarfilm reist ein kleines Team um Vilas Rodizio auf der Suche nach den letzten Yogis ins tibetische Himalaya. Dabei stehen das Porträt dieser Kultur und die Aufnahmen im Himalaya im Vordergrund dieser Expedition.