

Hinweis des Tages

Kantorei beginnt mit den Proben

Die erste Kantoreiprobe im neuen Jahr findet am Montag, 9. Januar, von 19.45 Uhr an im Martin-Luther-Haus statt. Geprobt wird ab sofort die Markus-Passion von Johann Sebastian Bach, die am Karfreitag zur Aufführung kommen soll.

Die erste Probe für Kinderchor, Wichtelchor und Jugendkantorei findet am Donnerstag, 12. Januar, also in der ersten Schulwoche, statt. Die Probezeiten bleiben wie bisher: für den Kinderchor (3. und 4. Klasse) 16.30 bis 17.15 Uhr, für den Wichtelchor (Vorschulkinder und 1./2. Klasse) 17.15 bis 17.50 Uhr und für die Jugendkantorei (ab Klasse 5) 18 bis 19 Uhr. Auf dem Programm des Kinderchors steht ein Singspiel über Martin Luther; die Jugendkantorei erarbeitet Mozarts „Zauberflöte“ in der Fassung von Michael Benedikt Bender. Neue Gesichter sind willkommen.

Alle vier Chöre werden von Kirchenmusikdirektorin Hannelore Hinderer und der Kirchenmusikerin im Praktikum Mirjam Scheider betreut. Die Teilnahme ist kostenlos – inklusive regelmäßiger chorischer Stimmbildung. Weitere Informationen gibt es im Bezirkskantorat (Telefon 0 71 81/2 44 26) oder über die Homepage der evangelischen Kirchengemeinde Schorndorf (www.schorndorf-evangelisch.de).

Anzeige



Thomas Nolle
Geschäftsführung

Professionalität in der Beratung und Planung sowie bei der Montage ist mir sehr wichtig. Dafür stehe ich und bin immer für unsere Kunden da.

GRIMM

EINRICHTUNGEN

Göppingen, Mittlere Karlstraße 93
gegenüber Parkhaus Mörikestraße
Telefon 0 71 61 / 96 33 70

Kompakt

Briefmarkensammler treffen sich am Sonntag

Schorndorf. Am Sonntag, 8. Januar, treffen sich die Briefmarkensammler um 10 Uhr im Familienzentrum (Arnold-Areal, Karlstraße 19, II. Stock, Eingang gegenüber Kesselhaus) zu ihrem Tauschtag. Gäste sind willkommen. Erfahrene Sammler beraten bei der Auflösung und beim Verkauf von Sammlungen.

Seminar über Zweisprachigkeit

Schorndorf. „Kindliche Sprachentwicklung und Zweisprachigkeit“ heißt ein Seminar, das im Familienzentrum, Karlstraße 19, angeboten wird. Es findet am Donnerstag, 12. Januar, statt und beginnt um 20 Uhr.

In diesem Seminar erfahren Eltern und Bezugspersonen, welche Voraussetzungen Kinder grundsätzlich für eine altersgemäße Sprachentwicklung brauchen und wie die Sprachentwicklung verläuft. Es gibt dabei auch viele nützliche Tipps für den Alltag, wie man Kinder beim Sprechenlernen unterstützen kann. Danach wird erklärt, wie Kinder mehrere Sprachen erlernen und was die Eltern dazu beitragen können.

Die Eltern zweisprachig aufwachsender Kinder erhalten Hinweise, die sie kennen sollten, damit ihre Sprösslinge beide Sprachen gut erlernen können.

Die Teilnahme kostet fünf Euro. Anmeldung: familienzentrum@schorndorf.de oder Telefon 0 71 81/88 77-00.

Echte Ziele statt Vorsätze entwickeln

Nur wenn der Wunsch zur Veränderung einem echten Bedürfnis entspricht, lässt er sich auch umsetzen

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
MICHAELA KÖLBL

Schorndorf.

Na, liebe Leserinnen und Leser, haben Sie schöne Neujahrsvorsätze? Gesünder essen, mehr Sport, weniger Internet? Und sind Sie noch dabei oder sind Sie schon gescheitert? Nur zwölf Prozent der Vorsätze halten bis zum nächsten Jahr, sagt eine britische Studie. Diplom-Pädagogin Marion Uhse weiß warum: Nur wenn der Vorsatz in Wirklichkeit ein ernsthaftes Ziel ist, das einem echten Bedürfnis entspricht, hat er eine Chance auf Umsetzung.

„Wenn Sie abnehmen wollen, weil Sie meinen, dass die Gesellschaft das von Ihnen verlangt oder weil Sie meinen, dass Sie dann einen Partner finden, bringt das nichts“, erklärt die Pädagogin, die auch als Coach arbeitet. Anders sieht es aus, wenn jemand Gewicht verlieren will, weil es beispielsweise gesundheitlich notwendig ist und er ein positives Gefühl zum Ziel entwickeln kann und nicht muss. Er wird eine andere Motivation aufbringen als jemand, der sich in Wirklichkeit mehr Selbstbewusstsein oder Liebe wünscht und deshalb nach einem schlankeren Ich strebt. „Sie müssen sich ehrlich fragen, welches ernsthafte Bedürfnis hinter Ihrem Vorsatz steckt.“ Das sei schon der erste Schritt, der wesentlich beim Umsetzen neuer Ziele ist – die eigene Aufmerksamkeit steuern und sich aufs Wesentliche fokussieren. Am Ende bleiben keine seichten Vorsätze übrig, sondern ernsthafte Ziele, die das eigene Leben verbessern werden, sobald sie erreicht sind.

Sich selbst kennenlernen, Ersatzbefriedigungen abschaffen

Als Nächstes müssen Veränderungswillige lernen, ihre Emotionen und Stimmungen zu steuern. Wer kennt ähnliche Situationen nicht? Wer eigentlich Schlaf oder Bewegung braucht, greift zum Wein, zur Fernsehfunke oder zur Chipstüte. Konsum statt Achtsamkeit auf die eigentlichen Bedürfnisse. Wer im Grunde Kontakte zu anderen aufbauen will und nicht gelernt hat, wie, greift zum sozialen Schmiermittel Alkohol.

Top Ten der Vorsätze

■ 61 Prozent der Befragten einer Studie von 2009 wollten **Stress** abbauen, 59 Prozent wollten mehr Zeit mit **Freunden** und Familie verbringen, 54 Prozent wollten mehr **Sport** treiben, 53 Prozent mochten mehr **Zeit** für sich gewinnen, 48 Prozent hatten den Plan, sich **gesünder** ernähren, 37 Prozent wollten sparsamer sein. Abnehmen wollten 35 Prozent, 21 mochten weniger **fernsehen**, 14 Prozent weniger **Alkohol** trinken und 14 Prozent weniger **rauchen**.



Marion Uhse weiß: Wie wir uns verhalten, hat viel mit pränataler und frühkindlicher Prägung zu tun. Da werden die verschiedenen Situationen des Lebens mit positiven oder negativen Erfahrungen gekoppelt. Bild: Palmizi

Da wird er so locker und kommt leicht ins Gespräch. Andere vertiefen sich zur Ersatzbefriedigung der Grundbedürfnisse in Medien, kaufen um des Kaufens willen – und missachten dabei die eigentlichen Bedürfnisse, die sie antreiben. Um aus diesen Mechanismen auszubrechen, müsse man sich selbst erst einmal besser kennenlernen: Wie fühlen sich die Grundemotionen an? Angst, Freude, Überraschung, Ärger, Trauer, Verachtung? Welche Reflexe löst das in mir aus? Das, so erklärt es Marion Uhse, habe viel mit dem Teil unserer Persönlichkeit zu tun, von dem wir kaum etwas wissen. Pränatale Prägungen, frühkindliche Erfahrungen – all das schlage sich noch beim Erwachsenen in bestimmten Gefühls- und Verhaltensmustern nieder.

Wer seine echten Bedürfnisse kennt und seine Emotionen einigermaßen im Griff hat, muss nun noch Selbstvertrauen und Durchsetzungsstärke entwickeln. Uhse spricht von einer Selbstwirksamkeitshoffnung. Wie der Einzelne damit ausgestattet ist, habe

ebenfalls viel mit frühkindlichen Erlebnissen und der gesamten Biografie zu tun: Kann ich in der Welt etwas verändern? Ist es relevant, was ich tue? Ist die Welt grundsätzlich gut? Wer daran nicht glaubt, für den wird es schwierig, auf eigene Faust neue Ziele zu erreichen. Da wäre professionelle Hilfe gut.

Als nächster Schritt ist eine vorausschauende Planung mit kreativen Problemlösungen nötig. „Ohne eine Verschriftlichung wird das schwierig“, erklärt die Psychologin. Dabei sei es wesentlich, sich einen umsetzbaren Plan mit kleinen Schritten zu machen. Die Etappen sowie das endgültige Ziel sollten eindeutig und klar formuliert sein. (Zum Beispiel: Am Ende des Jahres wiege ich 75 Kilogramm.) Die Zielerreichung müsse messbar und positiv formuliert sein. Negativformulierungen sind fürs menschliche Hirn verwirrend. Wer nicht an einen rosafarbenen, fliegenden Elefanten denken soll, wird mindestens eines dieser Exemplare vor seinem geistigen Auge vor-

beifliegen sehen. Garantiert. Und noch etwas: Das Ziel muss realistisch zu erreichen und zeitlich festgelegt sein. Womöglich auftretende Widerstände und Hindernisse sollten ebenso mit einberechnet werden wie mögliche Handlungsmethoden, wenn sie auftreten.

Übrigens: Die Sache mit dem Emotionsmanagement ist etwas, was fortwährend passiert. Immer wieder neu muss sich der Mensch mit Veränderungswunsch motivieren und selbst regulieren. Etwa einen Monat dauere es, bis neue Handlungsgewohnheiten eingeübt seien. Dabei sollte man sich immer nur um eine neue Gewohnheit zur gleichen Zeit kümmern. Wer durchhält, wird belohnt. Nach 20 bis 30 Tagen hat sich ein neues Muster im Gehirn etabliert, erklärt Marion Uhse. Dann werde es einfacher, das neue Muster umzusetzen als das alte. Aber noch etwas: Wer stolpert, muss wieder aufstehen. Scheitern muss verziehen werden, um dann den Plan weiterzuerfolgen.

Sternsinger: 12 510 Euro gesammelt

61 Buben und Mädchen waren drei Tage lang unterwegs

Schorndorf.

Drei Tage lang sind sie gelaufen und haben gesungen – jetzt sind sie fertig, und das in mehrfacher Hinsicht. Aber die Mühen haben sich für die 61 Sternsinger zwischen sechs und 15 Jahren aus Schorndorf, Haubersbrunn, Schornbach und Schlichten mit ihren 22 Gruppenleitern gelohnt. Insgesamt 12 510 Euro haben sie gesammelt, und in diesem Betrag sind die Überweisungen noch gar nicht mit eingerechnet. Das Geld kommt einem Hilfsprojekt in Kenia zugute

(mehr darüber gibt's im Internet unter www.sternsinger.de).

Warum tun sich die Sternsinger das an, bei jedem Wetter von Haus zu Haus zu ziehen? Hier einige Antworten: „Wir wollen Kindern, die meist auch in unserem Alter sind, helfen. Beim Laufen wird uns klar, wie gut wir es eigentlich haben, ein Dach über dem Kopf zu haben.“ – Es ist uns eine Freude, den Segen und ein Lächeln in die Häuser zu bringen. Vor allem die Älteren freuen sich, wenn wir unsere Lieder und

Gedichte vortragen.“ Apropos Segen: An vielen Haustüren ist jetzt „20°C+M+B+17“ zu lesen. Und die drei Buchstaben stehen keineswegs für Caspar, Melchior und Balthasar, wie viele zu wissen meinen. Es handelt sich vielmehr um die Abkürzung des lateinischen Satzes „Christus mansionem benedicat“, was so viel heißt wie: „Christus segne dieses Haus.“

Mehr zur katholischen Jugend und weitere Bilder von den Sternsingern gibt's auf www.kath-jugend-schorndorf.de.



Drei Tage waren in Schorndorf die Sternsinger unterwegs. Die Mühen haben sich gelohnt.

Bild: Thomas Luu

Film über sexuelle Gewalt

„Die Hände meiner Mutter“ läuft im Kino Kleine Fluchten

Schorndorf.

Das Kino Kleine Fluchten in der Manufaktur, die Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt in Schorndorf und Pro Familia zeigen am Donnerstag, 12. Januar, einen Film über sexuelle Gewalt. Er heißt „Die Hände meiner Mutter“ und läuft von 19 Uhr an im Kino Kleine Fluchten in der Manufaktur.

Im Anschluss an den Film stehen Mitarbeiterinnen der Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt in Schorndorf und von Pro Familia Waiblingen für Fragen und zur Diskussion zur Verfügung. Außerdem gibt es im Foyer des Kinos ab 18 Uhr einen Infotisch.

Zum Inhalt von „Die Hände meiner Mutter“: Während einer Familienfeier erinnert sich der 39-jährige Ingenieur Markus plötzlich an das, was ihm seine Mutter einst angetan hat: Immer wieder wurde er als Kind von ihr sexuell missbraucht. In rauen, unruhigen Bildern wird die Fassungslosigkeit, mit der Markus auf diese Entdeckung reagiert, für den Zuschauer spürbar. Dass Andreas Döhler in den Rückblenden auch die Rolle des kleinen Jungen verkörpert, wirkt zunächst irritierend, dabei ist dieses Stilmittel nur konsequent. Denn Markus durchlebt die verstörenden Erinnerungen mit dem Bewusstsein eines Erwachsenen. Die schmerzhaft Entschlossenheit, mit der Florian Eichinger seine Geschichte zu Ende denkt, setzt Maßstäbe im Umgang mit dem schwierigen Thema.

Der Eintritt kostet acht Euro (ermäßigt 6,50 Euro).