

Durch eigene Selbstflexion zu starkem Ich

Hamm – „Mein Weg zu einem starken Ich durch Selbst-Wert-Schätzung und Selbststärke“ heißt das neue Buch von Dr. Helmar Dießner. Viele Hammer kennen ihn noch als Psychotherapeuten, der von 1993 bis 2018 eine Praxis im Facharztzentrum Werler Straße 110 hatte. Heute lebt und arbeitet er in München.

Sein neues Buch ist angelegt als Begleitbuch zu einer Therapie oder einem Coaching, es ist aber auch geeignet zur Selbstreflexion. Schließlich ist Selbstreflexion ein Schlüsselwort für Drießner. „Wenn du dein Denken veränderst, veränderst du dein Handeln“, gibt er den Lesern mit. Er möchte sie dabei unterstützen, ihre eigenen Talente und Fertigkeiten zu entdecken. Dabei setzt Dießner ausdrückliche auf die Mitarbeit seiner Leser.

Diese können in dem Buch ein Jahr lang – egal ob sie im Januar, Juni oder Oktober damit beginnen – für 52 Wochen jeweils auf einer Doppelseite eintragen, wie es ihnen in der Woche in unterschiedlichsten Lebensbereichen wie Beruf, Freizeit, Sport, Beziehung und Finanzen geht.

Sie sind zudem aufgefordert zu notieren, was ihnen gut getan hat, sie dankbar und glücklich gemacht hat, und welche Prioritäten und Veränderungen sie für die nächste Woche setzen. Auch Verordnungen, die sie vom Arzt oder Therapeuten erhalten haben, und Fragen für die nächste Sitzung sollen die Leser notieren. Zudem gibt es einen „Vier-Wochen-Check zur Selbstreflexion“.

Mehr als Dreiviertel der knapp 200 Seiten des Buches sind zum Ausfüllen gedacht, denn der Autor weiß aus eigener Erfahrung „Alles, was ich verschriftliche, geht nicht verloren“. Der Leser muss sich darauf einlassen, sich regelmäßig mit sich selbst zu beschäftigen, Gewohnheiten zu hinterfragen, Ziele zu setzen und auch zu kontrollieren, ob sie verwirklicht werden. Dann kann das Buch mehr sein, als nur eine Sammlung vieler Notizen an einem festen Ort.

Das Buch

Dr. Helmar Dießner: Mein Weg zu einem starken Ich durch Selbst-Wert-Schätzung und Selbststärke. Begleitbuch für Therapie und Coaching. Münster. Waxmann Verlag. 2023. 196 Seiten. 19,90 Euro.



Dr. Helmar Dießner
Psychotherapeut

Ein Bild aus Briefmarken

Hamm – Die Jugendgruppe des Hammer Briefmarkenvereins gestaltet am nächsten Tag am Samstag, 3. Februar, von 15 bis 17 Uhr im Gemeindehaus Liebfrauen ein Bild mit Briefmarken. Am Ende soll es einen Stromkasten in Bockum-Hövel im Rahmen des Projektes „Die Strecke“ verzieren. Am Sonntag, 4. Februar, trifft sich die Seniorengruppe des Vereins von 10 bis 13 Uhr zum Tauschtag im HSV-Casino am Betten-Kutz-Stadion. Auch hier wird das Projekt „Die Strecke“ Thema sein. Zu beiden Tauschtagen sind Gäste eingeladen.



2000 Euro als Wunscherfüller

Die Mitarbeiter der Waage der Firma Jäckering, Mühlen- und Nährmittelwerke GmbH aus Hamm, haben – wie in den Vorjahren – Geld für einen guten Zweck gesammelt. Dabei ist die stolze Summe von 2000 Euro zusammengekommen. Das Geld

wurde nun erstmals an den Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) übergeben. Die Aufgabe des Wünschewagens ist es, schwerkranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Seit mittler-

weile zehn Jahren bringen engagierte Samariterinnen und Samariter mit Hilfe des Wünschewagens Menschen am Ende ihres Lebens, gut umsorgt, noch einmal zu ihrem Lieblingsort. Die Wunscherfüller des ASB besuchen jetzt das Jäckering-Werk Hamm

und nahmen dankend die Spende der Mitarbeiter entgegen. Katharina Scholtysik (im Bild von links), Constanze Holzhaus, Dirk Lange und Susanne Botthof (rechts) übergaben das Geld an die Kollegen des ASB-Wünschewagens.

...FOTO: SZKUDLAREK

LESERBRIEFE

„Nicht beruhigend oder förderlich“

Zur Berichterstattung über die Demonstration gegen rechts in Hamm:

Etwa 5 Millionen Stimmen hat die AfD 2021 bei der Bundestagswahl erhalten. Rund 400.000 waren es 2022 in NRW. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass diese Wähler nur „ein paar Durchgeknallte“ oder sogar allesamt Rechtsradikale sind, die „aus der Geschichte nichts gelernt haben“, wie Herr Herter es formulierte. Es macht keinen Sinn, eine Partei, die von derart vielen Menschen gewählt wird, zu diffamieren und als „das Böse“ darzustellen. Genau das sollten wir aus der Geschichte gelernt haben: Noch nie hat die Diffamierung und Ausgrenzung von Teilen der Bevölkerung zu Wohlstand, Frieden, Freiheit oder Stabilisierung der Demokratie geführt.

Was wollen die regierenden Parteien denn jetzt tun, um inhaltlich an der Rückgewinnung ihrer sich abwendenden Wähler zu arbeiten? (...) Kommt da noch was auf inhaltlich-politischer Ebene? Oder wird hier vielleicht wieder einmal nur abgelenkt von den eigenen Schwächen und fragwürdigen Richtungsänderungen in der Politik der Regierung?

Folgende Zitate sprechen ein wenig für diese These: Olaf Scholz im Spiegel-Interview 2023: „Wir müssen endlich im großen Stil abschließen“. Nancy Faeser in ihrer Rede am 18. Januar 2024: „Mit der Rückführungsoffensive arbeitet die Bundesregierung konsequent daran, dass Abschiebungen von den Ländern schneller und effizienter durchgeführt werden können.“ Und nun macht die SPD den Vorstoß, das Bürgergeld bei sogenannter „Arbeitsverweigerung“ komplett einzubehalten. (...) Ich finde all diese Ideen aus menschlicher Sicht nicht wirklich beruhigend und schon gar nicht sozial oder gar förderlich für die Demokratie.

Gerhild Haurenherm
Hamm

„Den Abfall einfach entsorgen!“

Zum Artikel „Hamm räumt auf“ im WA vom 29. Januar:

Mein ebenso einfacher wie wirkungsvoller Hinweis, insbesondere an jene, die die eigentlichen Verursacher und damit „die Dreckspatzen“ sind: Nicht einfach gedankenlos alles in die Gegend werfen, was gerade nicht mehr benötigt wird, sondern erst in den nächsten, gegebenenfalls auch „eigenen Abfallbehälter“ entsorgen. Und schon sieht die Stadt nicht nur an einem, sondern an 365 Tagen und in Schaltjahren sogar an 366 Tagen im Jahr viel besser aus! Und die Mühe des Sammelns gehört auch der Vergangenheit an! Probieren Sie es!

Gerhard Weiße
Hamm

Ein intensiver Musical-Abend

„Die Nacht der Musicals“ begeistert das Publikum im vollen Kurhaus

VON WOLFGANG SPIRALKE

Hamm – Die „Die Nacht der Musicals“ war vom Veranstalter selbstbewusst als „Das Original“ beworben. Die „Broadway Musical Dance Company“ stand am Mittwoch auf der Bühne des Kurhauses und war gefordert, vor vollem Haus (570 Zuschauer wurden gezählt) diesem hohen Anspruch Genüge zu tun.

Wie exzellent das Ensemble aus Österreich am Mittwoch im Kurhaus besetzt war, demonstrierte Katharina Dorochov in „Somebody to love“ aus „Grease“, einem der ersten Stücke des Abends. Ihre Grazie, Ausstrahlung und ihr Gesang nahmen die Zuhörer von jetzt auf gleich gefangen.



Ein Ritt durch die einige der erfolgreichsten Musicals war die Show am Mittwochabend mit der Broadway Musical Dance Company im Kurhaus.

FOTOS: SPIRALKE

Die Choreografie und das Gesamtkonzept in Hinblick auf die Abfolge waren kühn, spannend und abwechslungsreich. Beispielsweise folgten dem wilden und hübsch frivolen Act „Sweet Transvestit

aus der Rocky Horror Picture Show“ aus dem thematischen Moulin-Rouge-Block der romantische Song „Can you feel the love tonight“ aus dem Musical „The Lion King“. Die Inszenierung des alles

entscheidenden Boxkampfes von Rocky in dem gleichnamigen Medley des Musicals in Zeitlupe begeisterte.

Einer der ganz großen Höhepunkte der Show war der musikalische Beitrag von Ma-

rijeke Loopers, die bereits als Christine im Musical „Phantom der Oper“ aufhören ließ und dann als Elisabeth im gleichnamigen Musical ihr stimmliches Können zeigte. Sie war brillant. Ihre Schauspielkunst und die außerordentliche Qualität ihres Gesanges bei dem Lied „Ich gehöre nur mir“ erzeugten Gänsehaut. Das Publikum feierte sie frenetisch. Klatschen, Raunen und Jubel erzeugten wiederum pure Gänsehaut.

Das Publikum fieberte während des Abends intensiv mit. Im Zusammenspiel mit den Bühnenakteuren wurde geseufzt, gestöhnt und geächzt. Ein langer Schlussapplaus, stehende Ovationen und strahlende Gesichter machten klar, wie es den Zuschauern gefallen hat.

Muhammad Ali und ein echter Borusse

WA ALS KUNST Karlsruher nutzen Zeitung und Kleister, um Sportlerfiguren zu formen

Hamm – Antje Peters macht aus dem WA Kunst: Die Hammer Künstlerin nutzt die Zeitungsseiten als Malgrund für ihre Porträts und Tierbilder. Und sie ist nicht die einzige. Auch weitere Hammer Künstler haben sich bei uns gemeldet, die teils schon vor Peters und teils durch sie angeregt ebenfalls den WA für eigene Kunstwerke genutzt haben.

Monika Fobbe-Reuter hat eine Schaufensterpuppe mit dem WA beklebt und so künstlerisch gestaltet. Der 2013 verstorbene Hammer Künstler Norbert Matzdorf hat den WA in einer Collage verarbeitet. Und Siegfried Langanke und Ilona Pourié haben die Zeitung (zusammen mit Tapetenkleister) als Innenleben für die Erstellung ihrer Nana-Figuren im Stil von Niki de Saint Phalle genutzt.

Diese Technik haben auch Schüler der Kunst AG aus der Karlschule in einem Projekt mit der Hammer Künstlerin Gerti Hauptföhler verwandt. Die insgesamt zwölf Neuntklässler haben ebenfalls Figuren aus Zeitungspapier geformt. Die sind allerdings bewusst nicht im typisch rund-



Von wegen „No Sports“: Die Teilnehmer der Kunst AG an der Karlschule haben unter der Leitung von Gerti Hauptföhler (links) zumeist Sportler aus Zeitungspapier und Kleister geformt.

FOTO: ROTHER

lichen Nana-Stil gehalten, sondern fast allesamt betont schlank gehalten. Verkörpern die Figuren doch zumeist Sportler: Eine trägt das schwarz-gelbe BVB-Trikot

samt Emblem der Borussia, eine Figur verkörpert den Boxer Muhammad Ali und gleich zwei tragen das Trikot der SG Bockum-Hövel – einmal als Torwart, einmal als

Stürmer. Die einzige Figur, die nicht gertenschlank daher kommt, ist ein Sportler mit imposantem Oberkörper. Woher der stammt macht ein Aufdruck auf dem weißen Achsel-Shirt deutlich: „Gym“. Gut sechs Wochen haben die Schüler aus drei neunten Klassen für die Fertigstellung ihrer Kunstwerke gebraucht, erklärt Hauptföhler. Auf ein Drahtgestell haben die Schüler gerollte Zeitungen aufgetragen und mit Kleister vermischt und daraus die Figuren geformt. Und jede Schicht musste eben trocknen. Abschließend wurden die Figuren bemalt und mit Heißkleber auf einem Sockel als Holz befestigt.

Hauptföhler hat übrigens Wert darauf gelegt, dass die Figuren nicht ausschließlich weiße Hautfarbe und helle Haare haben, sondern sich der oft multikulturelle Hintergrund der Schüler in ihren Kunstwerken widerspiegelt.

Und das wurde auch deutlich bei einem weiteren Projekt, das ebenfalls unter das Motto „WA als Kunst“ fallen könnte. Viele Karlschüler haben schon im vergangenen Jahr unter Hauptföhlers An-

leitung auf Zeitungspapier Figuren gemalt und diese dann ausgeschnitten. Oft scheint der WA noch darunter durch, aber nicht nur der. Hier lassen sich arabische, dort hebräische Schriftzeichen erkennen, selbst eine Zeitung aus China bildete den Untergrund für eine Figur. Hieß doch das Projekt passend zur Schule mit vielen Nationalitäten „Lächel die Welt an“. Und so ist in der Vitrine eine Frau mit Tschador genauso zu sehen wie eine andere Frau mit kurzem Rock, ein Sportler im Teakwondo-Anzug, ein Fußballer und eine junge Frau im Ballkleid.

Hauptföhler ist Mitglied im Hammer Künstlerbund und arbeitet gerne zusammen mit den Jugendlichen der Karlschule.

hok

Und Sie?

Was fangen Sie eigentlich mit dem WA von gestern an? Schreiben Sie uns gern, wenn Sie etwas „Künstlerisches“ damit anstellen. Auch über Bilder von Ihren Objekten freuen wir uns. Bitte einfach via Mail an die Adresse lokales-hamm@wa.de.

Wir freuen uns über jeden Leserbrief, müssen uns allerdings Kürzungen vorbehalten. Außerdem weisen wir darauf hin, dass Leserbriefe ausschließlich die Meinung der Einsender wiedergeben. Bitte versehen Sie Ihre Leserbriefe mit Ihrer Adresse und Telefonnummer. Abgedruckt wird die Anschrift aber nicht.