

Kommentar

Einfach mal ausprobieren



Monika Wüllner über die Klopf-Akupressur

Panik, Angst, schlaflose Nächte. Die angehenden Abiturienten der Christian Rauch-Schule stehen kurz vor ihren Prüfungen und haben vielleicht schon Erfahrungen mit emotionalem Stress gemacht. Wenn gleich 40 Schüler an den Workshops Klopf-Akupressur teilnehmen, wird deutlich, dass sie etwas an der Hand haben möchten, was sie im Notfall einsetzen können.

Der Workshop hat ihnen Wege aufgezeigt. Klopfen, um das körpereigene Energiesystem zu aktivieren. Kostenlos und geräuschlos und ganz ohne Chemie. Der Förderverein hat den Schülern das ermöglicht. Eine Hilfe, aber auch ein Zeichen, dass sie in ihrem Prüfungsstress nicht allein sind. Vermutlich wird sich an der Christian Rauch-Schule kein Lehrer mehr wundern, wenn er Schüler sieht, die sich mit den Fingern sanft an Stirn, Lippe, Kinn oder unterhalb des Schlüsselbeins klopfen. Es ist ja nicht der erste Workshop an dieser Schule.

In vielen größeren Städten und anderen Bundesländern ist Klopf-Akupressur längst nichts Exotisches mehr, es gehört einfach dazu. Im Waldecker Land muss das erst noch ankommen. Körper, Geist und Seele stehen im unbedingtem Zusammenhang. Schon Albert Einstein erklärte im Jahr 1920, dass alles (einschließlich unseres Körpers) aus Energie besteht. Wenn man nur klopfen muss, um sie fließen zu lassen, ist es allemal einen Versuch wert. mow@hna.de

Bad Arolsen

Skatclub spielt

BAD AROLSSEN. Der Skatclub 4 Luschen trifft sich zum offenen Spielabend am heutigen Freitag, 21. Februar, um 19 Uhr im Eiscafé Maranello.

Malteser-Lager

BAD AROLSSEN. Das Sammellager des Malteserhilfsdienstes, Auslandshilfe Bad Arolsen, Otto-Hahn-Straße 7, hat freitags und dienstags 13 bis 16 Uhr geöffnet. Gesammelt werden gut erhaltene Textilien aller Art wie Kleidung, Haushaltswäsche, Schuhe, Hausrat, Elektrogeräte Decken, Schlafsäcke, orthopädische und Krankenpflegeartikel. Andere Zeiten sind unter 0157/74032713 zu vereinbaren.

Twistetal

Nordic Walking

TWISTE. Die Nordic Walking-Gruppe trifft sich am Samstag, 22. Februar, um 14.30 Uhr an der Mehrzweckhalle.

Feuerwehr

TWISTE. Die Feuerwehr lädt alle aktiven und passiven Mitglieder zur Jahreshauptversammlung für morgen, Samstag, 22. Februar, um 20 Uhr in das Anglerheim (hinter der Gaststätte Twister Hof) ein. Wenn vorhanden, bitte in Ausgehuniform erscheinen. Nach Ende der Sitzung gegen 21 Uhr wird ein warmer Imbiss gereicht werden.



Das dominante Auge bestimmen: Die Abiturienten suchen ihr dominantes Auge. So wissen sie, wie sie sich im Unterricht oder bei Prüfungen setzen müssen. Immer so, dass das dominante Auge näher zur Mitte blickt.

Fotos: Wüllner

Kneifen am Panik-Punkt

Mehr zum Thema: Klopfen gegen Abi-Stress – Akupressur zur Entspannung

VON MONIKA WÜLLNER

BAD AROLSSEN. Emotional Freedom Techniques (EFT) ist eine leicht erlernbare Selbsthilfetechnik aus den USA, bei der es um das Beklopfen von Akupressurpunkten geht. Damit Abiturienten der Christian Rauch-Schule während ihrer bevorstehenden Abiturprüfung nicht in Panik oder andere emotional schwierige Zustände verfallen, hat Iris Schumann, Heilpraktikerin der Psychotherapie, ihnen jetzt die Methode der Klopfakupressur gelehrt.

Der Förderverein der Christian-Rauch-Schule hat das durch finanzielle Unterstützung ermöglicht. Die Abiturienten haben elf Druckpunkte an ihrem Körper während eines Workshops kennen gelernt, die für Beruhigung und Entspannung sorgen können. Die Klopftechnik ist auch bei verschiedenen Emotionen einsetzbar. Die Anwendung kann auch noch fünf Minuten vor einer Prüfung Blockaden lösen.

Iris Schumann lebt in Useln und betreut unter anderem auch Biathletin Nadine Horchler vor wichtigen Wettkämpfen. Was aber geschieht bei der Klopfakupressur? Es ist eine sehr alte Methode, um Synapsen, die für die Blockaden zuständig sind, zu aktivieren und dadurch Blockaden zu lösen. Das können Schlafstörungen, Aufregung, Panik und Blackout vor dem Abitur sein. Aber auch Mens-



Der seitliche Augenpunkt: Sanftes Klopfen soll hier Blockaden bei Selbstenttäuschung, Orientierungslosigkeit und Wut lösen.

tuationsbeschwerden oder Liebeskummer können „beklopft“ werden. Es geht darum, die Energieleitbahnen zu wecken.

Eigenes Trauma überwunden

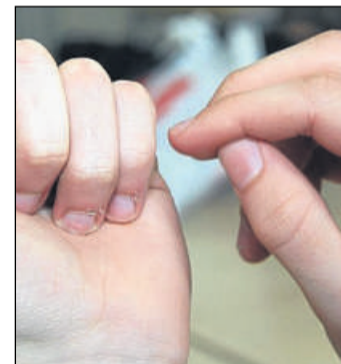
Iris Schumann (43) findet sehr schnell Zugang zu den Schülern. Sie erzählt, wie sie selbst als Siebenjährige vor großem Publikum einen Blackout hatte. Dieses Trauma konnte sie durch diese Technik auflösen. Schumann klebt sich kleine rote Punkte auf die Akupressurstellen und fordert die Schüler auf, an den entsprechenden Stellen mitzuklopfen. Immer wieder, wäh-

rend sie erzählt, in welchen Situationen geklopft werden kann, fordert sie die Schüler auf, erneut alle Punkte zu beklopfen. Das funktioniert.

Dann gibt sie Tipps, wenn's richtig schlimm kommen sollte: Der Panik-Punkt an der Handkante. „Den kann man klopfen, oder – wenn es keinen sehen soll – unter dem Tisch kneifen oder massieren“, erklärt Schumann und sofort klopfen, kneifen und massieren die Schüler los.

Am Ende des Workshops kommen noch nützliche Lerntipps und die Empfehlung, viel Wasser zu trinken. Am 21. März sind die schriftlichen

Prüfungen. Dann heißt es nicht nur Daumen drücken, sondern klopfen.



Der Panik-Punkt: Klopfen auf die Handkante hilft.

Enya Carl las am besten vor

Bad Arolserin wurde Siegerin im Regionalentscheid der Förderschulen

ROMMERODE. Enya Carl von der Karl-Preisung-Schule in Bad Arolsen hat den Regionalentscheid des Vorlesewettbe-

werbes für die Förderschulen gewonnen, der in der Hirschbergsschule Rommerode stattfand.

Es nahmen sieben Förderschulen aus Gudensberg, Bad Arolsen, Bad Hersfeld, Rotenburg, Kassel, Witzhausen und Rommerode teil.

In der ersten Runde las jedes Kind drei Minuten einen bekannten Text vor. Drei Finalisten kamen in die zweite Runde, in der sie einen Fremdtex vorlesen mussten.

Jedes Kind bekam eine Teilnahmeurkunde und das Buch „Fenny-

mores Reise“ als Preis.

Die Gewinnerin bekam zusätzlich eine Siegerurkunde, einen Buchgutschein und einen großen Applaus. Die beiden zweiten Plätze Joanna Lauer, Wilhelm-Lückert-Schule in Kassel und Anastasia Josefy, Heinrich-Auel-Schule in Rotenburg, freuten sich über zehn Euro, die Bernd Quittkat von der Aktion für behinderte Menschen für den Kauf eines Buchs spendete.

Die Jury bestand aus Doris Krause vom Grone Bildungszentrum, Jutta Niklass von SCA, Andreas Nickel, Bürgermeister von Großalmerode, Bernd Quittkat von der Aktion für behinderte Menschen und Helmut Hoffmann, Kassenwart des Fördervereins der Hirschbergsschule. (stk)



Vorlesewettbewerb: Joana Lauer (vorn von links), Wilhelm-Lückert-Schule Kassel, Siegerin Enya Carl, Carl-Breising-Schule Bad Arolsen, Anastasia Josefy, Heinrich-Auel-Schule Rotenburg; Jury: Andreas Nickel (hinten von links), Bürgermeister von Großalmerode, Jutta Niklass (SCA), Doris Krause (Grone-Bildungszentrum Hessisch Lichtenau), Bernd Quittkat (Aktion für Behinderte Menschen), Helmut Hoffmann, Kassenwart des Fördervereins der Hirschbergsschule. Foto: nh

Weltgebetstag mit Liedern aus Ägypten

BAD AROLSSEN. Zur Ausgestaltung des diesjährigen Weltgebetstages wird wieder ein Chor zusammengestellt. Dieser probt an den Montagen 24. Februar, und 3. März, jeweils von 18.45 bis 20 Uhr im Bernhard von Haller-Haus, Kirchplatz 3, unter der Leitung von Bezirkskantor Jan Knobbe.

Die Lieder des diesjährigen Weltgebetstages kommen aus Ägypten. Die eingängigen Melodien lassen sich im mehrstimmigen Chorsatz, aber auch im Kanon singen. Interessierte Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen, auch Instrumente wie Flöten oder Gitarren können zum Einsatz kommen. Instrumentalisten werden gebeten, sich vorher bei Jan Knobbe zu melden, 05691/5798.

Der Weltgebetstag wird in diesem Jahr von der Freien Evangelischen Gemeinde (Watterweg) ausgerichtet und findet dort am 7. März, um 19 Uhr, statt. (nh/mow)

Vorstellung im BAC-Theater ist ausverkauft

BAD AROLSSEN. Die Vorstellung am Freitag, 28. Februar, im BAC-Theater „Freiwillige vor“, mit dem Parkbankduo, ist ausverkauft.

Nach „Arbeit hat frei“ und „Bauer kocht Frau“ gibt es das dritte Programm der beiden: „Freiwillige vor!“ Nach Jahrzehnten der wohlhabendsten Gemütlichkeit ist der Bürger wieder gefordert. „Eigeninitiative“ heißt das Motto des neuen Deutschland. Das „Ehrenamt“ boomt. Muss es auch - die Kassen sind leer! In „Freiwillige vor!“ bekommen Zuschauer nützliche Tipps und Hilfestellungen. Organisations- und Patientenverfügungen, Vorbereitung auf das Alterwerden, aber auch nützliche Steuertipps bringen Tumbirck & Stani auf die dem Parkbankduo eigene Art und Weise den Zuschauern nah. (nh/mow)

Aus der Vhs

PC-Bedienung für die Generation 50plus

BAD AROLSSEN. In diesem Kurs „Starterkurs PC-Bedienung mit Windows 8 für die Generation 50plus“ wird, losgelöst von beruflichen Vorgaben oder Zwängen, ein leicht verständlicher Zugang zur Arbeit am PC mit dem neuen Betriebssystem Windows 8 vermittelt. Zielgruppen sind ältere Personen, ein Mindestalter wird aber bewusst nicht vorgegeben. Der Unterricht findet ab dem 5. März an sechs Terminen, jeweils mittwochs von 15.45 bis 18 Uhr, statt. Kursleiter ist Walter Hufenreuter. Die Kursgebühr für die insgesamt 18 Unterrichtsstunden beträgt 83,50 Euro. Interessierte können sich noch bis zum Mittwoch, 26. Februar, bei der vhs anmelden (05631/9773-0).

Anfängerkurs Deutsch (A1 - A2)

BAD AROLSSEN. Der Einstieg in den Anfängerkurs ist noch möglich. Anmeldung und Infos bei der Dozentin, Renate Günther, 05693/6517 oder am nächsten Kurstermin. Der Kurs findet dienstags von 18 bis bis 19.30 Uhr in Bad Arolsen im Gymnasium, 5er-Haus, Fröbelstraße statt und kostet 92 Euro. (nh)