

Smartphone: Kurse für Senioren

Kierspe – Der Seniorenbeirat Kierspe bietet ab Februar neue kostenlose Smartphone-Kurse für ältere Menschen aus der Stadt an. Die Schulungen richten sich sowohl an Anfänger als auch an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Die Termine finden in den Räumen des Bürgerzentrums Hand in Hand in Kierspe statt.

In kleinen Gruppen werden grundlegende Funktionen wie Telefonieren, Nachrichten schreiben, Fotografieren und die Nutzung wichtiger Apps erklärt. Darauf weist der Seniorenbeirat Kierspe in einer Mitteilung weiter hin. Besonderer Wert werde auf praxisnahes Lernen gelegt, wobei die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihrem eigenen Gerät arbeiten können.

Ein ehrenamtlicher Dozent leitet die Kurse für die Seniorinnen und Senioren, die Teilnahme ist kostenlos. Die Schulungen sollen den sicheren und entspannten Umgang mit dem Smartphone ermöglichen, da diese aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken sind, heißt es in der Ankündigung weiter.

Die Terminvergabe erfolgt bei der Anmeldung. Interessierte können sich bei Bärbel Balke unter der Rufnummer 02359/2237 melden.

SERVICE

TERMINE

17 Uhr: Sitzung des Hauptausschusses, Ratssaal, Rathaus
18 Uhr: Lesung zum Gedenktag an die Opfer des Holocaust „Empfänger unbekannt“, Stadtbibliothek, Eintritt frei

NOTDIENSTE

Zentrale Notfallpraxis (Haus 10) und kinderärztliche Notfallpraxis im Klinikum: Mo., Di., Do. 18 bis 22 Uhr; Mi. und Fr. 13 bis 22 Uhr; Sa., So. und an Feiertagen 8 bis 22 Uhr. Die Notfallambulanz sind rund um die Uhr geöffnet.

Ärzte/Fachärzte: Tel. 116 117

Zahnarzt: Tel. 01805/986700 (gebührenpflichtig)

Apotheken-Notdienst: Dienstag, 9 Uhr bis Mittwoch, 9 Uhr: Rats-Apotheke, Wilhelmstraße 1, Lüdenscheid, Tel. 02351/180990; Apotheke zur Post, Kölner Straße 230, Bergneustadt, Tel. 02261/42323; Herz-Jesu Apotheke, Hauptstraße 57, Lindlar, Tel. 02266/4406044

Tierärztlicher Notdienst: Tel. 02372/9114900

SERVICE

Stadtbibliothek: Standort Kierspe
10 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr geöffnet

Zweigstelle Rönsahl

geschlossen

Hallenbad:

6 bis 10 Uhr und 15 bis 19.30 Uhr geöffnet

Bauhof: hinter dem Rathaus, Grünschnittannahme: geschlossen

Annahme von Elektroschrott: geschlossen

Bürgerbus: Stadtlinie Schleifkotten – Windfuhr – Rathaus – Friedhof – Berliner Straße, Mo. bis Fr. 8.56 Uhr ab Denkmal, 9.44 Uhr und 10.44 Uhr ab Schleifkotten, Di., Do., Fr. 14.44 Uhr, 15.44 Uhr, 16.44 Uhr ab Schleifkotten; Berliner Straße – Friedhof – Rathaus – Windfuhr – Schleifkotten Mo. bis Fr. 9.11 Uhr und 10.11 Uhr ab Berliner Straße, Di., Do. Fr. 14.25 Uhr ab Rathaus, 15.11 u. 16.11 Uhr ab Berliner Straße; Tel. 01 51 75 08 87 41

Tierschutzbüro: Tel. 02358/790013 oder 0177/7502870

Burnout überwunden

Wie Klangschaalen Körper und Geist in Einklang bringen

Kierspe – Brigit Kurze wirkt ruhig, wenn man sie heute trifft. Die Frau, die einst rund um die Uhr funktionierte, die jeden Tag zu einem Marathon machte – für Haus, Garten, Kinder, Kollegen – hat gelernt, sich selbst zu spüren. „Ich habe mich auf diesem Weg verloren“, sagt sie, und für einen Moment hört man die Erinnerung an all die Jahre, in denen Ruhe ein Fremdwort war. „Ruhig sitzen fiel mir schwer. Entspannen konnte ich einfach nie. Alles war zu viel, immer unter Strom.“

» Die halten das für Voodoo, etwas von einem fremden Stern.

Brigit Kurze

Im Jahr 2010 begann der Körper zu protestieren. Rückblickend erkennt Brigit die ersten Symptome eines Burnouts. Schmerzen, Erschöpfung, ein Gefühl, das sie nicht einordnen konnte. „Es gab keine körperliche Ursache, zumindest keine, die man finden konnte“, erzählt sie. Dann kam ein Gesichtsfeldausfall – plötzlich war klar: psychosomatisch. „Ich habe gelernt, damit zu leben“, sagt sie. „Es musste ja weitergehen.“ Funktionieren war ihr Motto, weiterleben ohne innezuhalten.

Im Jahr 2014 änderte sich alles

Doch 2014 war der Punkt erreicht, an dem nichts mehr ging. Ein Fehler auf der Arbeit führte zu einem plötzlichen Schockmoment: Am nächsten Tag ließ sie sich krankschreiben. Sie dachte, drei, vier Wo-



Brigit Kurze in ihrem Element: „Ich wollte nur für mich lernen, wie man entspannt – und heute sehe ich, wie andere durch meine Arbeit Ruhe finden.“

SARAH LORENCIC

chen Pause würden reichen – aber es kam anders. Brigit musste erkennen: Sie musste sich selbst ernst nehmen. Eine Reha folgte, sechs Wochen voller neuer Techniken, Selbstreflexion und dem Versuch, sich wiederzufinden. Sie lernte Entspannung kennen – und gleichzeitig, dass sie darin schlecht war. Aber sie wollte ihr Leben ändern.

Ihr Weg führte sie über Un-

wege: eine Ausbildung zur Heilpraktikerin, die sie abbrechen musste, und schließlich die Ausbildung zur Entspannungspädagogin im Haus Nordhelle – diesmal nur für sich, nicht für andere. „Danach werden Sie Ihren Kopf wiederhaben“, versprach man ihr – und so begann die eigentliche Reise. Brigit entdeckte die Klangschaalen, ließ sich bei Peter Hess ausbilden und fand einen Weg, Körper

und Geist in Einklang zu bringen.

Im April 2016 machte sie sich selbstständig. Hätte man ihr diesen Schritt vorhergesagt, hätte sie sich das niemals vorstellen können, sagt sie. Doch seit nunmehr zehn Jahren arbeitet sie mit Klangreisen, Massagen und Schwingungen, die Verspannungen lösen, Stress abbauen und Menschen auf allen Ebenen erreichen.

Vibration geht durch den Körper

Klangschaalen sind Instrumente aus der Bronze, die durch Anschlagen oder Streichen harmonische Töne erzeugen. Diese Töne vibrieren durch den Körper, lösen Verspannungen, reduzieren Stress und fördern die innere Balance. „Am Ton höre ich, wo jemand feststeckt. Die Vibrationen gehen durch den Körper, durch die Muskeln, bis tief ins Gewebe. Es ist, als würde der Körper plötzlich sagen: ‚Ah, jetzt darf ich loslassen.‘“

Viele reagieren zunächst skeptisch. „Die halten das für Voodoo, etwas von einem fremden Stern“, sagt Brigit lachend. Doch die Wirkung überzeugt. Selbst Zweifler werden zu Stammkunden, Menschen, die über die sanften Klänge neue Ruhe und Energie finden. Die Klangschaalen wirken auf mehreren Ebenen gleichzeitig: körperlich durch die Vibrationen, emotional durch die beruhigenden Töne, geistig durch die meditative Wirkung, die Gedanken zur Ruhe bringt.

Die Arbeit mit Klangschaalen ist für sie mehr als ein Beruf. Sie ist ihre eigene Heilung. „Ich bin meinem Burnout unendlich dankbar“, sagt sie. „Es hat mich gezwungen, innezuhalten, mich zu erkennen und zu lernen, dass ich gut so bin, wie ich bin.“ Heute ist sie achtsamer, dankbarer, glücklich mit den kleinen Dingen des Lebens. Sie hat gelernt, loszulassen und sich selbst zu schätzen – und genau das gibt sie weiter. Brigit Kurze ist eine Frau, die aus dem Dauerstrom des Alltags ausgestiegen ist, die den Schmerz der Erschöpfung in Lebensfreude verwandelt hat. Ihre Klangschaalen sind mehr als Instrumente – sie sind Brücken zur Ruhe, Heilung und Selbstvertrauen. Wer ihre Arbeit erlebt, merkt schnell: Hier ist jemand, der nicht nur heilt, sondern auch zeigt, wie man wieder zu sich selbst findet. **SARAH LORENCIC**



Die Klangschaalen: Sanfte Vibrationen, harmonische Töne – sie helfen loszulassen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Warum Klangschaalen?

Was sind Klangschaalen?

Klangschaalen – oft auch tibetische oder „singing bowls“ genannt – sind schalenförmige Metallinstrumente, die durch Anschlagen oder Reiben mit einem Schlägel harmonische Töne erzeugen. Sie stammen aus dem Himalaya-Raum und wurden traditionell in Meditation, Ritualen und Heilpraktiken eingesetzt.

Wie wirken die Klänge?

Vibration und Resonanz: Die erzeugten Schwingungen breiten sich körperlich aus und werden über Wasser und Gewebe wahrgenommen. Viele beschreiben das wie eine innere Massage, die Verspannungen löst.

Nervensystem und Entspannung: Die Töne können das Nervensystem in einen ruhigeren Zustand bringen (Alpha- und Theta-Wellen). Dadurch sinken Herzfrequenz und Blutdruck, Stress wird abgebaut.

Emotionale & mentale Effekte: Klangtherapie kann helfen, Ängste zu reduzieren, innere Ruhe zu finden, den Geist zu zentrieren und den Zugang zu Meditation zu erleichtern.

Wofür werden Klangschaalen eingesetzt?

Zur Stressreduktion und Entspannung. Bei Schlafproblemen oder innerer Unruhe. Zur Unterstützung von Meditation und Achtsamkeitspraxis. Als therapeutisches Element in Klangreisen, Massage und Wellness.

Kurz erklärt:

Klangschaalen erzeugen nicht nur Töne, sie bringen Körper und Geist über Schwingungen in Einklang – und können so helfen, Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und leichter in einen Zustand innerer Ruhe zu gelangen.

Löschgruppe Vollme: Neues Fahrzeug

Kierspe – Die Feuerwehr Kierspe präsentiert einen Neuzugang im Fuhrpark – ein so genanntes Hilfeleistungslöschgruppenfahrzeug. Kürzlich wurde das neue HLF 20 an die Löschgruppe Vollme ausgeliefert. Es ist nach einem neuen Löschfahrzeug für den Löschzug Stadtmitte das zweite Großfahrzeug binnen kurzer Zeit. Beide Fahrzeuge werden am 21. März beim Stadtwehrrappell im Gerätehaus Stadtmittel offiziell in Dienst gestellt.



Das neue Löschfahrzeug für die Löschgruppe Vollme wurde kürzlich ausgeliefert.

CHRISTIAN SCHWANKE

Mit 95 km/h über die B54

Kierspe – Zwei Fahrverbote erteilte die Polizei am Sonntag bei einer Geschwindigkeitskontrolle an der Vollmestraße (B54) in Kierspe. Der schnellste Fahrer war mit 95 statt 50 km/h unterwegs. Das war deutlich zu schnell. Für die Überschreitung von 45 km/h muss diese Person 348,50 Euro Bußgeld zahlen, erhält zwei Punkte auf dem Konto in Flensburg und ein Monat Fahrverbot. Damit blieb die Person mit einem Wagen aus dem Märkischen Kreis nicht alleine. Ein weiteres Fahrverbot wurde erteilt.

Insgesamt wurden 1100 Verkehrsteilnehmer kontrolliert. Die Polizei war ab 748 Uhr vor Ort und überprüfte die Geschwindigkeiten bis 15 Uhr am Nachmittag. Insgesamt 152 Menschen führen zu schnell. 124 Personen müssen ein Bußgeld zahlen, für 26 kommt eine Ordnungswidrigkeitsanzeige dazu. Zwei erhalten ein Fahrverbot. **SAR**

Geldbörse nicht im Auto lassen

Kierspe – Immer wieder passiert das, was eigentlich nicht mehr passieren sollte: Wertgegenstände in Fahrzeugen rufen Täter auf den Plan, die das Auto dann schnell öffnen, meist mit roher Gewalt, um an diese Wertsachen zu kommen. Das passierte in der vergangenen Woche in Rönsahl. Dort wurde die Scheibe eines Autos eingeschlagen und aus dem Fahrzeug eine dort deponierte Geldbörse gestohlen. Wie die Kreispolizeibehörde mitteilt, schließen Unbekannte zwischen Donnerstagabend und Freitagmorgen an der Hauptstraße zu und klatzen eine Geldbörse. Die Polizei rät, grundsätzlich niemals Wertgegenstände im Auto zurückzulassen, auch nicht vermeintlich gut versteckt. Hinweise zum Ronsahler Fall nimmt die Polizeiwache Meinerzhagen unter Tel. 02354/91990 entgegen. **gi**