

Zwangsstörung Erfahrungen austauschen

Cuxhaven. In Cuxhaven entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einer Zwangsstörung leiden. Auch Angehörige sind willkommen. Von einer Zwangserkrankung Betroffene müssen immer wieder bestimmte Handlungen durchführen oder bestimmte Gedanken denken, obwohl sie wissen, dass sie unsinnig sind. Am häufigsten drehen sich die Zwangsgedanken um Verunreinigung – wie zum Beispiel bei der zwanghaften Vorstellung, sich beim Kontakt mit Objekten oder anderen Menschen zu beschmutzen oder mit Krankheitserregern zu infizieren. Weit verbreitet bei einer Zwangsstörung sind Zweifel, bestimmte Dinge getan oder unterlassen zu haben – zum Beispiel ob die Tür verschlossen oder die Herdplatte ausgeschaltet wurde.

Erhebliche Einschränkung im täglichen Leben

Zwangsstörungen gehen mit erheblichen Einschränkungen in der alltäglichen Lebensführung einher. Die Zwänge werden vom Erkrankten selbst als sinnlos erkannt und als quälend empfunden.

Gibt der Erkrankte dem Zwang nicht nach, löst das unerträgliche Anspannung und Angst aus. Zwangsstörungen können bereits im Kindesalter auftreten.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die sich aktiv mit ihrer Krankheit, Behinderung oder Lebenssituation auseinandersetzen. Die Mitglieder dieser Gruppen treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Weitere Infos und Anmeldung bei der Gruppengründerin unter Telefon (0163) 61 75 4 00 oder bei der KIBIS) des Paritätischen, Sabine Tscharnke, Telefon (0 47 21) 57 93 32. (cv)

Haftbefehl vollstreckt Inhaftiert nach einer Nacht im Bahnhof

Cuxhaven. Nach einer Nacht im Cuxhavener Bahnhof ist ein Mann in eine Justizvollzugsanstalt eingeliefert worden. Gegen ihn hatte ein Haftbefehl vorgelegen.

Bundespolizisten weckten den schlafenden 29-Jährigen aus dem Raum Hildesheim am Sonntagmorgen gegen 8.35 Uhr, nachdem er im Gebäude übernachtet hatte. Bei der Überprüfung der Personalien kam heraus, dass ein Haftbefehl wegen Sachbeschädigung und Beleidigung gegen den Mann vorlag.

Den haftbefreienden Betrag von 900 Euro konnte der 29-Jährige nicht begleichen. Deshalb wurde er inhaftiert. Zum Antritt der Freiheitsstrafe von 90 Tagen wurde er in eine Justizvollzugsanstalt gebracht. (red)

Gesundheit Kontaktgruppe trifft sich

Cuxhaven. Das nächste Treffen der DMSG Kontaktgruppe Cuxhaven findet am 6. April, 15 bis 16.30 Uhr, in Tinas Herzstück, Segelstraße 30, statt. Interessierte und Neubetroffene sind herzlich willkommen.

Die nächsten Treffen finden immer am ersten Donnerstag im Monat statt. (cv)



Aufwärmen ist auch für die Mitglieder eines Chores sehr wichtig. Der Spaß darf auch hierbei nicht zu kurz kommen. „Macht euch locker!“. Fotos: Witthohn

Vor dem Singen locker machen

Besuch bei der Chorprobe der Döser Liedertafel „Nordstern“ im Gemeindesaal der Emmaus-Kirche

VON HERWIG V. WITTHOHN

Cuxhaven. Heidemarie und Erwin Heere schieben Stühle durch den Gemeindesaal der Emmaus-Kirche an der Regestraße. Ein dicker Stapel Noten wechselt den Besitzer. Gleich ist Chorprobe der Döser Liedertafel „Nordstern“. Und dieser Chor zählt zu den ältesten Cuxhavener Vereinen.

Die letzte „offene Chorprobe“ hat für frischen Wind gesorgt. „Das war schon sehr erfolgreich, denn wir haben doch viele neue Interessentinnen und Interessenten“, berichtet Erwin Heere. Wer zur Döser Liedertafel „Nordstern“ gehören möchte, kann drei Monate mitsingen und kann sich dann entscheiden, ob er oder sie eintreten möchte. „Reinschnuppern, Erfahrungen sammeln, die anderen Mitglieder kennenlernen. Man hat also genügend Zeit, um sich zu beschnuppern.“

Langsam füllt sich der Gemeindesaal. Ein paar „Neue“ sind auch schon da. „Einer von uns übernimmt die Patenschaft für einen Interessenten oder eine Interessentin. So können Fragen schnell beantwortet werden und man kann sich leichter integrieren“, verrät Hans Bacmeister.

Tiefenentspannt und doch richtig gut drauf

Der dicke Notenstapel wird von Chorleiter Frank Hohmeister neben das E-Piano, das den Raum noch dominiert, platziert. Hohmeister ist seit 2007 der

Chorleiter, im normalen Leben ist er Gymnasiallehrer und unterrichtet die Fächer Geschichte, Religion, Politik, Wirtschaft und - wie zu erwarten war - Musik. Er ist tiefenentspannt und doch richtig gut drauf. Stets umspielt ein Lächeln seine Lippen. „So, dann stehen wir doch mal auf und machen uns locker!“ Die Probe beginnt. Es völlig neues Stück wird heute auch noch eingeübt. Das verrät der dicke Notenstapel. Nun wird sich geschüttelt, die Arme schwingen, die Hüften kreisen. Dann wird sich langsam eingesungen. Das „Ja“ spielt dabei eine große Rolle. Alle machen engagiert mit. Das „Ja“ wird kräftiger intoniert, die Stimmung steigt. Dann ein plötzlicher Wechsel zum „Nein“ und die Stimmen gehen höher. Übungen für Bass und Alt, aber alle dürfen mitmachen. Und tun dies auch.

„Legt die Zunge auf die Unterlippe und singt das Ja. Sieht blöd aus, bringt aber viel!“

Frank Hohmeister

Es folgt das erste Lied: „Die Welt braucht Lieder“ - in der heutigen Zeit äußerst passend. Dann wird das Rätsel um den dicken Notenstapel gelüftet. Frank Hohmeister verteilt die Notenblätter. Es geht also um den „Finken Walzer“. Text von Axel Weingarten, Musik von Willibald Quanz, Bearbeitet von Eddy Mertens, er-



Seit 2007 ist Frank Hohmeister der Chorleiter der Döser Liedertafel „Nordstern“. Stets gut gelaunt und mit großem Engagement begeistert er die Chormitglieder selbst für schwierige Musikstücke.

schiene im Mertens-Verlag. „Ab und zu spendiert jemand die Noten aus unseren Reihen, heute bin ich das“, verrät Frank Hohmeister. Er spielt auf dem E-Piano die ersten Töne an, singt vor.

In kleinen Schritten singt sich der Chor durch den „Finken Walzer“, nicht gerade leicht zu singen. Das Lied hat seine Tücken. Doch der Chorleiter bleibt äußerst locker. Hier ein Späßchen, auch mal über sich selbst. Strophe für Strophe, Refrain für Refrain wird sich vorgearbeitet. Mit Freude. Immer mal auch Wiederholungen. Nun kommt noch der Bass dazu, langsam sitzt der Walzer.

Und als alle aus voller Kehle mitsingen klingt das neue Lied schon verdammt gut. Trotz des hohen Spaßfaktors wird konzen-

triert gearbeitet und das zahlt sich eben aus.

Die Döser Liedertafel „Nordstern“ wurde 1874 gegründet, die Fahnenweihe war 1878. Aus dem Chor gingen die „Döser Speeldeel“ und der Döser Shanty Chor (später dann Shanty-Chor Cuxhaven) hervor. Chorleiter waren unter anderem Rudi Wewerka und Cornelia Recht.

Vorstand der Liedertafel

1. Vorsitzender: Erwin Heere.
2. Vorsitzende: Heidemarie Heere. Schriftführerin: Dagmar von Brock. Kassenwartin: Jutta Bacmeister. 1. Beisitzer: Ralph Lucke. 2. Beisitzer: Hilda Jantz. Chorleiter: Frank Hohmeister. Pressewart: Hans Bac-

meister. Seit 1. September 2007 wird der Chor von dem Musikpädagogen Frank Hohmeister geleitet. Das gemeinsame Motto lautet: „Wer aufhört, besser zu sein“ (Philip Rosenthal 1916).

Im nächsten Jahr wird die Döser Liedertafel „Nordstern“ 150 Jahre alt. Dieses stolze Jubiläum wird natürlich groß gefeiert werden. Die Vorbereitungen dazu laufen schon auf Hochtouren. Bei der Döser Liedertafel „Nordstern“ steht jedoch auch die Geselligkeit hoch im Kurs. Das zeigen Broschüren und Fotoalben von den vielen Fahrten und Reisen, die gemeinsam unternommen wurden, von den vielen Feiern, die besucht oder ausgerichtet wurden. 42 aktive Sängerinnen und Sänger bilden im Moment den A-capella-Chor. 32 Frauen und 10 Männer. „Aber das Verhältnis ist stimmlich gesund“, betont Chorleiter Frank Hohmeister. Dazu kommen übrigens noch 20 „Fördernde Mitglieder.“

Der Chor wird fleißig weiter üben, bis alle Lieder sitzen. Schließlich gibt es endlich wieder öffentliche Auftritte. Die Zeit der Coronavirus-Pandemie war für die „Nordsterner“, nicht leicht. Keine Proben, keine Auftritte. Nun geht es wieder so richtig los. Und die strahlenden Gesichter verraten: Alle freuen sich darüber!

Achte Klassen lernen Arbeitswelt kennen

„Speeddating der Berufe“ an der Realschule: Rund einhundert Jugendliche profitieren von Gemeinschaftsveranstaltung



Verschiedene Berufsbilder, Branchen und Gewerke wurden handlungs- und praxisorientiert vorgestellt. Foto: Haas

Cuxhaven. Erste Einblicke in die Arbeitswelt erhielten kürzlich rund einhundert Realschülerinnen und -schüler, die ein Berufsorientierungsmodul absolviert haben. Dabei lernten die Achtklässler nicht nur verschiedene Berufsfelder und Branchen kennen. Sie entdeckten auch eigene Stärken und erfuhren,

wo ihre berufliche Neigungen liegen.

Praxiskontakt als wichtiger Baustein

Über einen ganzen Vormittag erstreckte sich das Modul; organisiert hatte worden war die Veranstaltung gemeinsam mit dem Bildungsträger des Bildungswerks der Niedersächsischen Wirtschaft (BNW). Auf schulischer Seite lag die Federführung bei Nadja Lechner, Fachbereichsleitung Wirtschaft und Berufsorientierungskordinatorin an der Realschule Cuxhaven.

Berufsorientierung erfordert

das Lernen in praktischen Bezügen, Schülerinnen und Schüler brauchen ausreichend Gelegenheit, Einblicke in die Vielfalt der Berufswelt zu erhalten: Das Modul greift diesen Lebensweltbezug auf.

Unter Anleitung der Experten erfuhren die jungen Menschen auch im vorliegenden Fall mehr über ihre Fähigkeiten und die für die Arbeitswelt benötigten Kompetenzen. Verschiedene Berufsbilder, Branchen und Gewerke wurden handlungs- und praxisorientiert vorgestellt. Dem Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft (BNW) gelang

es, viele Kooperationspartner für diesen Tag zu begeistern. Der Praxiskontakt ist ein entscheidender Baustein des Moduls - trägt er doch dazu bei, mögliche Hemmschwellen abzubauen und erste Kontakte mit den Experten aus der realen Arbeitswelt zu knüpfen.

„Ein großes Dankeschön geht an alle Unternehmer beziehungsweise Kooperationspartner, die zum Gelingen des Vormittags beigetragen und das Speeddating der Berufe ermöglicht haben“, unterstrich deshalb Schulleiter Hans Christian Seebeck. (red)