

Zu Martini trifft Malerei auf Fotografie

Salzkotten – Der Kunstkreis Salzkotten und die Fotogruppe Blende 2015 organisieren zum Salzkottener Martini-Markt eine gemeinsame Ausstellung im Ackerbürgerhaus. Unter dem Titel „Malerei trifft Fotografie“ sind zum einen Werke in Acryl, Aquarell und Mischtechniken zu sehen. Hinzu kommen Landschaftsfotografien, Makro-Aufnahmen und vieles mehr. Die Ausstellung ist am Freitag, 8., und Samstag, 9. November, jeweils von 14 bis 18 Uhr, und am Sonntag, 10. November, von 11 bis 19 Uhr zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Kinder schreiben eigenes Musical

Büren – Helden und andere Teufelskerle – beim kostenlosen Musiktheaterprojekt in Büren gibt es noch freie Plätze. Es richtet sich an Zehn- bis 14-Jährige und findet im Rahmen des Kulturrucksack-Programms statt. Vom 14. bis zum 18. Oktober entwickeln die Teilnehmer jeweils von 10 bis 14.30 Uhr Geschichte, Dialoge, Bühnenbild und Kostüme. Premiere ist am letzten Tag um 15 Uhr in der Nieder- mühle. Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. (0 52 51) 3 08 41 10.

Ausflug zur Night of the Proms

Salzkotten – Die Kolpingsfamilie Salzkotten fährt am Sonntag, 1. Dezember, zur Night of the Proms in der Arena Oberhausen. Mit dabei sind unter anderem Alan Parsons, Al McKay's Earth, Wind and Fire Experience und Leslie Clio. Der Bus fährt um 13.30 Uhr an der Stadthalle Salzkotten ab. Vor der Night of the Proms steht noch ein Weihnachtsmarktbesuch an. Anmeldung unter Tel. (0 52 58) 94 08 30.

Experimentieren im Mauritius

Büren – Einen naturwissenschaftlichen Experimentier-Workshop für Viertklässler bieten das Bürener Mauritius-Gymnasium und das Teutolab Bielefeld am Freitag, 8. und 15. November, an. Beginn ist jeweils um 15 Uhr. Anmeldung bis zum 31. Oktober unter kleine@mauritiu- gymnasium.de

Mit Kolping durch Salzkotten

Salzkotten – Die Kolpingsfamilie Salzkotten lädt am Samstag, 12. Oktober, zur Stadtführung mit Helmut Steines ein. Los geht's um 14.30 Uhr am Rathaus, Anmeldung unter Tel. (0 52 58) 30 71.

Führung durch die Jesuitenkirche

Büren – Die Touristik-Gemeinschaft Bürener Land bietet am Sonntag, 20. Oktober, eine öffentliche Führung durch die Jesuitenkirche an. Beginn ist um 16 Uhr.

Cäcilia probt um 20 Uhr

Steinhausen – Die Chorprobe des MGVCäcilia Steinhausen findet ab Mittwoch, 16. Oktober, bis auf Weiteres um 20 Uhr im Vereinslokal statt.



Glücklich allein: Single sein muss nicht unbedingt etwas Schlechtes sein, betont die psychologische Beraterin.

FOTO: DIETZ

„Single sein nicht als Manko sehen“

INTERVIEW Karin Nachtigall hält ein VHS-Seminar über das Allein leben



Karin Nachtigall

Geseke – Irgendwann findet jeder seinen Deckel – und bis dahin gibt es Frischhaltefolie: Solche und ähnliche Durchhalteparolen für Singles gibt es zuhauf im Netz. Doch ist es wirklich so schlimm, allein durchs Leben zu gehen? Nein, sagt Karin Nachtigall. Die psychologische Beraterin gibt demnächst ein Single-Seminar an der VHS in Geseke. Was die Teilnehmer dabei lernen können, verrät sie im Interview.

Warum braucht es denn für das Single sein überhaupt ein Seminar?

Bei vielen ist der Single-Status eine Lebenssituation, die nicht zufriedenstellend ist. Im Seminar geht es darum, sich selbst neu kennen- und wertschätzen zu lernen, aber auch bewusst zu überdenken, was ich suche, was gut zu mir passen könnte und was sich zu meinem Typ gut ergänzen würde. Werte und Bedürfnisse spielen auch hier eine Rolle. Wer sich selbst gut kennt und wertschätzt, weiß, was er möchte, geht sicherer mit dieser Situation um.

Gibt es heute mehr Allein-stehende als früher? Was ist Ihre Erfahrung?

In den vergangenen 20 Jahren ist die Anzahl der Single-Haushalte kontinuierlich gestiegen. Rund 41 Prozent der Bevölkerung lebt allein, so das Statistische Bundesamt. In den Großstädten ist der

Anteil noch viel höher, teilweise über 50 Prozent. Dieser Wert steigt seit Jahrzehnten – und die Gründe sind vielfältig. Einer ist, dass die Menschen es sich heute leisten können, allein zu leben. Vor 50 Jahren war es erheblich schwerer, allein durchs Leben zu kommen. Ob als Mann, der zu dieser Zeit nicht gelernt hat, einen Haushalt zu führen oder als Frau, die sich dieses finanziell nicht leisten konnte.

Das gesellschaftliche Ansehen kam noch hinzu. Heute können sich Menschen den Single-Status leisten. Auch gesellschaftliche Akzeptanz spielt eine Rolle. Ein Blick ins europäische Ausland zeigt, dass gerade in den vermöglicheren Ländern im Norden die Menschen eher dazu neigen, allein zu wohnen. In Schweden ist mit 52 Prozent die Singlewohnung die häufigste Wohnform. In südlichen Ländern hingegen, wie in Malta oder Portugal, liegt der Anteil bei gerade einmal 20 Prozent.

In der Kurs-Beschreibung heißt es, dass Singles auf andere Herausforderungen treffen als Paare. Was ist damit gemeint?

Allein ohne Partner muss der Single sein Leben anders strukturieren. Das sind zum einen organisatorische Herausforderungen. Sich selbst Ziele setzen und Aufgaben bewältigen, ohne vom Partner ermutigt, motiviert oder

und sich unabhängig gemacht. Als Single brauche ich bedeutend weniger Kompromisse eingehen und kann eigene Bedürfnisse entdecken und vieles ausprobieren, wovon mich ein Partner vielleicht abgehalten hätte. Es braucht Stärke, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, um allein durchs Leben zu gehen. Eine Partnerschaft ist auch nicht immer nur schön. In beiden Lebensformen gibt es gute und schlechte Zeiten.

Welche Menschen besuchen eigentlich ihre Seminare? Solche, die sich im Single sein wohl fühlen oder doch eher die, die einen Partner suchen?

Dieses Seminar ist keine Partnerbörse! Sollte sich daraus dennoch etwas entwickeln, werde ich nicht dagegen sprechen. Aber vorrangig ist dieses Seminar für Menschen gedacht, die lernen wollen, sich als Single wohl zu fühlen. Sie selbst etwas kennenlernen und ihre Rolle als Single nicht als Manko sehen.

Wie alt sind die Teilnehmer Ihrer Seminare durchschnittlich? Und ist das Single sein in manchen Lebensabschnitten schwieriger als in anderen?

Der Altersdurchschnitt der an den Seminaren teilnimmt ist von ca. 25 bis 59 Jahre plus, also altersübergreifend. Liebe kennt kein Alter. Und

ob das Single sein schwierig ist, hängt nicht vom Alter ab sondern in welcher emotionalen Verfassung man gerade ist. Dieses Seminar zielt nicht auf die gerade frisch getrennten, die in einer schweren emotionalen Krise stecken, sondern auf die, die lernen wollen, sich selbst bewusst zu werden, ihr Leben unabhängig von anderen selbst zu gestalten

Welche Tipps haben Sie zum Schluss für frischgebackene Singles?

Ist der Verlust der Partnerschaft ganz frisch, kommen Gefühle der Trauer, Wut, Verlust und vielleicht Ängste auf. Diese nicht verdrängen, sondern ihnen Raum und Zeit lassen. Dann kommt eine neue Phase. Sie selbst wieder neu entdecken und kennenlernen. Den eigenen Selbstwert wieder zu nähren und lernen, mit Vertrauen das Leben weiter zu gestalten. Ob mit oder ohne Partner – denn was ist schon normal?

Das Interview führte Ulrike Dietz

Das Seminar

Das Single-Seminar „Wege zur Selbsterkenntnis“ findet am Freitag, 29. November, von 16 bis 19.45 Uhr im Geseker Schulzentrum Mitte statt. Anmeldung unter Tel. (0 29 42) 50 09 00.

Ja, wo laufen sie denn?

Verne – Im Rahmen seiner Fitness- und Gesundheitsaktionen nimmt der Sportverein Rot-Weiß Verne am Samstag, 12. Oktober, das DLV-Laufabzeichen in den Stufen eins bis fünf ab. Der 120-Minuten-Lauf startet um 11 Uhr, der 90-Minuten-Lauf um 11.35 Uhr, der 60-Minuten-Lauf um 12.10 Uhr und der 30-Minuten-Lauf um 12.45 Uhr. Treffen ist jeweils an der Waldhütte, es läuft jeweils ein erfahrener Trainer mit. Im Anschluss gibt es für alle Teilnehmer Urkunden und Erfri- schungen.



Puuuh, das stinkt: Die frechen Clowns trauten sich ganz schön was.

FOTO: DIETZ

Als Missionar auf Zeit ins Ausland gehen

Salzkotten – Im Projekt „Missionare auf Zeit“ (MaZ) der Franziskanerinnen Salzkotten sind für den Zeitraum 2020 bis 2021 noch Plätze frei. Bewerbungsschluss ist am 30. November dieses Jahres. Unter dem Motto „Mitleben, mitbeten, mitarbeiten“ bietet der Orden bis zu 22 jungen Erwachsenen zwischen 18 und 28 Jahren die Möglichkeit, ein Jahr lang in einer religiösen Gemeinschaft im Ausland zu verbringen. Die Freiwilligen teilen dabei den einfachen Lebensstil der Menschen vor Ort und arbeiten unentgeltlich in einem Hilfsprojekt mit. Einsatzländer sind Malawi in Südafrika, Indien, Indonesien und Osttimor sowie Rumänien.

Das MaZ-Projekt will Verbindungen schaffen zwischen den Völkern und konkretes Handeln für mehr Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung fördern. Die Einsätze werden vorbereitet und begleitet. Untergebracht sind die Freiwilligen bei den Franziskanerinnen sowie bei anderen Ordensgemeinschaften als Partnerorganisationen.

„Wer bisher nichts mit der katholischen Kirche zu tun hat, aber Interesse und Offenheit für die eigene Spiritualität und die der Franziskanerinnen mitbringt, ist ebenfalls herzlich willkommen“, betont die Ordensgemeinschaft. Ein Projekttag findet im Dezember statt. Zu ihren Einsätzen starten die MaZ im August 2020. Weitere Informationen gibt es im Internet.

Mehr unter www.maz.fcjm.de

TERMINE

Samstag, 12. Oktober

- „Geseke entdecken“: 15 Uhr „Marienkirche“ Treffen an der Kirche St. Marien.
- Schützenverein Verlar: 15 Uhr Seniorennachmittag im Bürgerhaus.
- Seniorenbeirat Geseke: 14 Uhr (Einlass 13 Uhr): „Komm sing mit“ Musikalischer Nachmittag im Pfarrsaal St. Petri, Marktplatz.
- Franziskanerinnen Salzkotten: 9.30 - 17 Uhr „Tag für Frauen mit Maria von Magdala“, im Mutterhaus der Franziskanerinnen, Zufahrt Habringhauser Weg.
- Malteser: 9 Uhr Demenzbegleitkurs, von 14 - 16 Uhr ist der Malteserladen geöffnet.
- Landfrauen Steinhausen/Eickhoff: 14.30 Uhr Treffen zur Herbstwanderung rund um Rütthen an der Kirche Steinhausen. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.
- Kolpingsfamilie Salzkotten: 14.30 Uhr Treffen am Rathaus Salzkotten zur Stadtführung.
- BZV „Kehre wieder“ Mönninghausen: ab 10.30 Uhr Klassifizierung der Brieftauben, im Vereinsheim des FC Mönninghausen.

Sonntag, 13. Oktober

- Ehringhausen: bei gutem Wetter; ab 10 Uhr Boulen für Jedermann auf dem Jakobusplatz.
- Störmede: 10 Uhr Familiengottesdienst in St. Pankratius.
- Stadtkirche: 19 Uhr Kammerchorprobe im Pfarrheim.

RAT UND HILFE

Samstag / Sonntag

- Seelsorglicher Bereitschaftsdienst: Samstag/Sonntag: Telefon 01 75/9 76 71 23.
- Telefonseelsorge (Tag und Nacht) (08 00) 1 11 01 11 (evangelisch) und (08 00) 1 11 02 22 (katholisch).
- Caritas-Sozialstation: Telefon 83 50 werktags und sonntags.
- Hospizbewegung Geseke: Telefon 79 90 55.
- Tagespflege Haus Elisabeth: Telefon 59 51 31.
- Tagespflege Haus Maria: Telefon 0 29 42/59 51 31.
- Home Care: Pflegeberatung täglich unter Telefon 7 80 70.
- Kinder- und Jugendtelefon: vertrauliche und anonyme Beratung am Samstag von 14 - 20 Uhr unter Telefon 08 00/1 11 03 33.