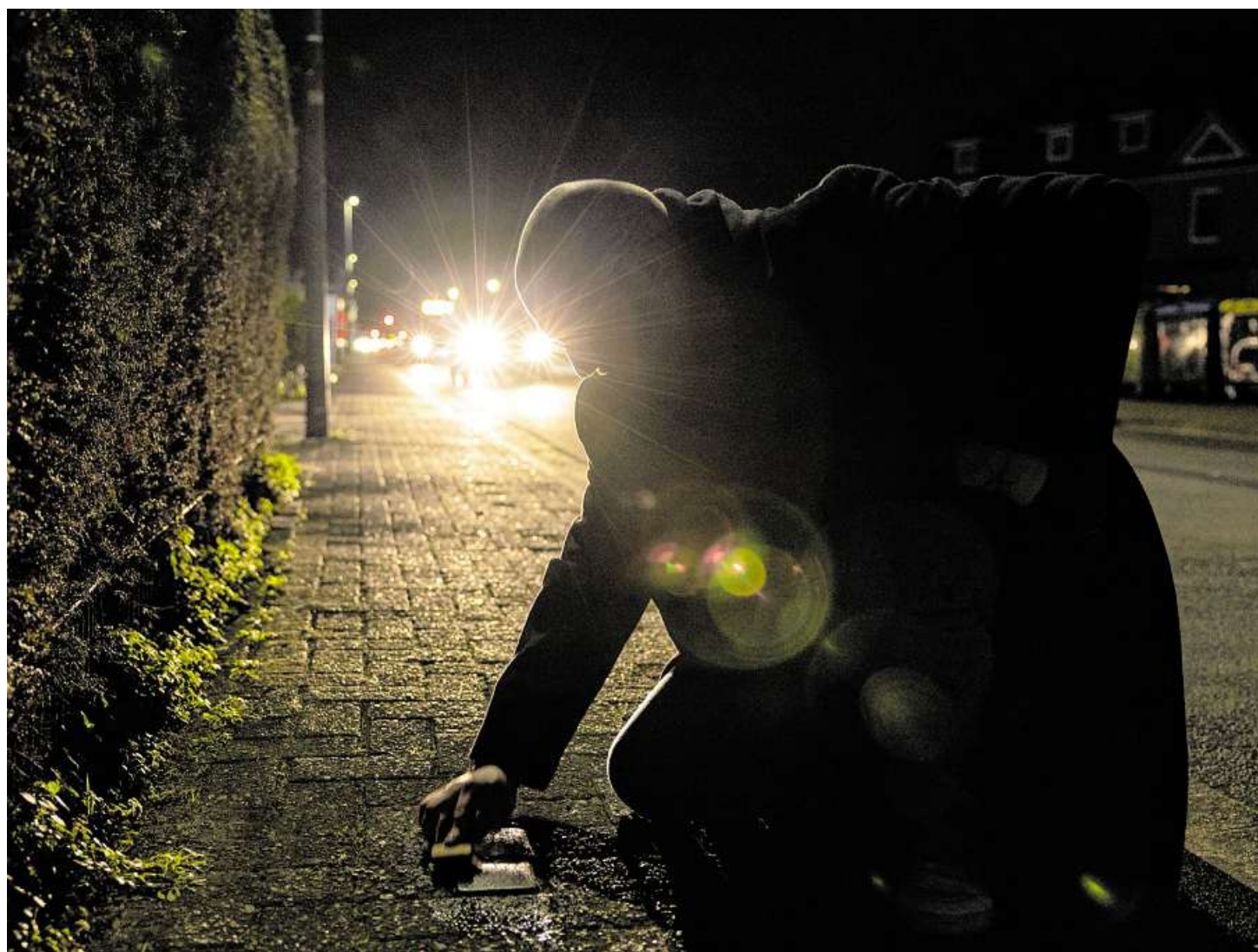


Erstes Gedenken ohne Otto Polak

Die Weyher Jungsozialisten (Jusos) haben am Mittwochabend der Opfer des Nationalsozialismus gedacht. Der Tross setzte sich an der Gedenktafel am Rathaus in Bewegung und ging dann zu den Stolpersteinen an der Lahauer Straße, die an die Eltern Otto Polaks, Carl Polak und Johanne Jacobsohn, erinnern. Diese waren dem nationalsozialistischen Terrorregime zum Opfer gefallen. In diesem Jahr war der Weyher Ehrenbürger erstmals nicht dabei, da Otto Polak kürzlich verstorben ist. „Dementsprechend hat die diesjährige Stolpersteinaktion für uns einen noch tiefergehenden Charakter“, sagte die Juso-Vorsitzende Lara Meyer. TEXT: KIW/FOTO: MICHAEL GALIAN



Weyherin wieder Bingo-Kandidatin

Losglück für Karen Meyer

VON CLAUDIA IHMELS

Weyhe. Karen Meyer aus Weyhe ist an diesem Sonntag, 13. November, erneut als Studiokandidatin in der NDR-Sendung Bingo zu Gast. Bereits vier Wochen war die 49-jährige genau deshalb in der TV-Show mit Michael Thürnaus. Nun wurde sie wieder per Zufallsprinzip ausgelost und spielt in der Sendung um 47.000 Euro, teilt Carina Niemeyer vom Büro des Moderators in der Ankündigung mit.

Im Oktober hatte es für das große Finale nicht gereicht, doch auch der Trostpreis für Karen Meyer konnte sich sehen lassen – ein Wellness-Urlaub in Bad Harzburg im Wert von über 1050 Euro (wir berichteten). Nun wird die Buchhalterin gegen eine Kandidatin aus Halle (Saale) um den mit 47.000 Euro gefüllten „Honigtopf“ spielen. Laut Ankündigung reist Karen Meyer bereits am Sonntagabend mit Ehemann Detlef nach Hannover, am Sonntag geht es dann ins Fernsehstudio. „Bingo – Die Umweltlotterie“ wird ab 17 Uhr live im NDR ausgestrahlt.

KIRCHEN IN WEYHE

Umzug zu St. Martin

Weyhe-Kirchweyhe. Die evangelische Felicianus-Kirchengemeinde Weyhe und die katholische Kirche Heilige Familie feiern an diesem Freitag, 11. November, das St.-Martins-Fest. Der Beginn ist um 16.30 Uhr in der Felicianuskirche, wo das Martinsspiel aufgeführt wird, teilt Katharina Steinberg von der Pfarrgemeinde Heilige Familie mit. Anschließend geht es mit Laternen durch den Ellernbruch zur katholischen Kirche, Drohmweg 1. Angeführt wird der Zug von St. Martin auf seinem Pferd. Zum Schluss gibt es für alle Würstchen und Punsch, solange der Vorrat reicht. KIW

 [facebook.com/regionale.rundschau](https://www.facebook.com/regionale.rundschau)

Raus aus dem Hamsterrad

Geschäftsbericht: Silke Fredrich aus Weyhe bietet Trainings für Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag an

VON FEMKE LIEBICH

Weyhe-Leeste. Warum kümmern sich so viele eigentlich eher um die eigene Familie, den Partner, Freunde und Kollegen als um sich selbst? Genau diese Frage hat sich Silke Fredrich in den vergangenen Jahren vermehrt gestellt. Mittlerweile ist sie ausgebildete Trainerin für Achtsamkeit, Stressbewältigung sowie Persönlichkeitsentwicklung und bietet Coachings zu diesen Themen an. In ihren Kursen und Beratungsgesprächen vermittelt sie seit gut einem Jahr hilfreiche Wege und Praktiken, mit denen es die Teilnehmenden anschließend schaffen, ihren stressigen Alltag mit mehr Gelassenheit und neuer Kraft zu bewältigen.

„Ich selbst führte jahrelang ein Leben auf der Überholspur. Ich war ständig ‚on‘ und in Action – für den Beruf und die Familie. Ein Innehalten und zur Ruhe kommen, gab es bei mir nicht“, berichtet Silke Fredrich rückblickend. Bevor sie sich zur Trainerin und zum Coach ausbilden ließ, war sie in einem internationalen Touristikkonzern tätig. „Dort war ich zunächst in der Regionalleitung beschäftigt und habe später Mitarbeitende gecoacht“, führt sie weiter aus. Schon damals sei sie auf das Thema Achtsamkeit aufmerksam geworden. „Besondere Bedeutung bekam es dann bei mir, als ich durch

einen Krankheitsfall in der Familie in meinem unermüdlichen Schaffensdrang plötzlich ausgebremst wurde“, verrät Silke Fredrich. Diese unvorhersehbare Situation in ihrem privaten Umfeld setzte bei ihr einen Umdenkprozess in Gang. Und genau diesen möchte sie auch bei ihren Teilnehmenden und ‚Coachees‘ hervorrufen.

„Die heutigen Zeiten sind turbulent. Es gibt immer wieder Situationen im Leben, in denen beruflich und privat einiges zusammenkommt. In diesen Zeiten gerät die innere Balance durcheinander, die eigenen Gedanken und Gefühle fahren Achterbahn und man selbst fühlt sich gestresst“, beschreibt Silke Fredrich genau die Situationen, die ihr in den persönlichen Gesprächen oftmals geschildert werden. Ihr Rezept gegen diesen inneren Stress: eine Reise zu sich selbst – entweder allein oder in der Gruppe.

Während des Achtsamkeitstrainings nach Jon Kabat-Zinn und auch in ihren Coachings möchte sie den Fokus bewusst auf die Werte, Stärken und Fähigkeiten sowie die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen richten. „In meinen Kursen lernen die Teilnehmenden mit gezielten Übungen und Denkanstößen Körper, Geist und Seele wieder im Einklang wahrzunehmen. Sie verschaffen sich so mehr Klarheit, Gelassenheit und Ruhe im Alltag“, erläutert sie die Lehre

der Achtsamkeit. Ziel dieser Form von Stressbewältigung ist es, „das Gedankenkarussell zu stoppen, in Stresssituationen gelassener zu reagieren, Angst und Anspannung zu lösen, neue Lebenskraft wahrnehmen und die innere Balance und Ruhe wiederzufinden.“

„Wer zu mir kommt, macht schon den ersten wichtigen Schritt. Denn er nimmt sich Zeit für sich und seine Bedürfnisse. Ich merke meist schon in den ersten Gesprächen, wie meinem Gegenüber eine riesige Last von den Schultern fällt – allein schon durch das Reden und den neu gewonnenen Impulsen zur aktiven Umsetzung der eigenen Ziele“, berichtet Silke Fredrich von ihren Erfahrungen. Sie sieht sich selbst vor allem als gute Zuhörerin und wertschätzende Begleiterin. Mit ihren Trainings und Coachings scheint sie genau den Nerv der Zeit getroffen zu haben. „Ich freue mich natürlich sehr, wenn ich positives Feedback bekomme und mir Teilnehmende und Coachees mitteilen, dass es ihnen viel besser geht, ihr Leben jetzt eine neue Qualität bekommen hat und sie bestimmten Momenten und Dingen mehr Aufmerksamkeit schenken als zuvor“, sagt die Achtsamkeitstrainerin. Ein Beispiel: „Wenn ich das Mittagessen für die Familie zubereite, dann ist es wichtig, genau diesen Prozess wahrzunehmen und nicht in Gedanken schon den restlichen Tag zu planen. Das hört sich zunächst simpel an, aber häufig müssen wir uns im Hier und Jetzt genau diese Denkweisen erst antrainieren.“

Angebot wird ausgebaut

Im kommenden Jahr möchte sie ihr Angebot mit einem Intensivkursus „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, einen Aufbaukursus sowie einem zusätzlichen Kurs für Selbstfürsorge und Meditationsabende ausbauen. „Ganz wichtig ist mir, dass meine Kursangebote keinen Arztbesuch oder Therapeutenbesuch ersetzen. Durch meine Ausbildungen zum Zertifizierten Positive Psychology Coach und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie kann ich allerdings schnell erkennen, ob jemand unter stressbedingten Erschöpfungszuständen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrations-



Zur Ruhe kommen und die innere Balance wiederfinden: Silke Fredrich, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit, zeigt, wie das gelingen kann. FOTO: MICHAEL GALIAN

Nikolausfahrten mit Jan Harpstedt

Am dritten Advent geht es nach zweijähriger Pause wieder los

VON INA ULBRICHT

Stuhr. Nach zweijähriger Pause bieten die Delmenhorst-Harpstedter Eisenbahnfreunde (DHEF) nun wieder ihre Nikolausfahrten am dritten Advent an. „Es hat sich genug Personal bereit gefunden, und auch der Nikolaus hat sein Kommen zugesagt, sodass wir jetzt ganz optimistisch sind“, berichtete Andreas Wagner, erster Vorsitzender der DHEF, bei der Mitgliederversammlung des Vereins.

Es gebe keine Maskenpflicht im Zug, nur die Empfehlung, eine solche zu tragen. „Wir fahren in diesem Jahr leider immer noch nicht mit Dampf, sondern nur mit dem Triebwagenzug, da die Dampflok wohl erst zur

Saison 2023 wieder einsatzbereit ist“, sagte Pressesprecher Joachim Kothé.

Glühwein und andere Getränke

Die Fahrten am 11. Dezember ab 11, 13.30 und ab 16.15 Uhr können ab sofort online unter www.jan-harpstedt.de gebucht werden. Da auch der Büfettwagen noch in Aufarbeitung ist und somit weniger Plätze angeboten werden können, ist eine frühe Reservierung ratsam, heißt es von den Eisenbahnfreunden. „Glühwein und andere Getränke wird es natürlich trotzdem geben. Unsere Minibar bedient alle Passagiere an ihren Plätzen“, betont der Pressesprecher. Auch die traditionellen Heiligabendfahrten können in Kürze gebucht werden. FOTO: JOACHIM KOTHE



Die Nikolausfahrten von Jan Harpstedt finden dieses Jahr wieder statt. FOTO: JOACHIM KOTHE

ANZEIGE

KEIN GELD MEHR VERHEIZEN: JEDES GRAD WENIGER SPART 6% ENERGIE.

#machtwasaus



Mehr Tipps und Infos zum Energiesparen:
swb.de/machtwasaus

swb