

Endlich wieder...

... wärmer als 15 Grad unter Null, denkt sich Uhlenköper. Schnee macht unserem Mann eigentlich wenig aus. Eingepackt in Stiefel, Wollmütze, Mantel und Handschuhe trotzt er dem Winter. Dennoch: In den vergangenen Nächten hat ihm die Kälte wirklich zu schaffen gemacht – und zwar nicht nur, wenn er sich draußen herumtrieb... Auch auf dem Sofa des Autors, ja sogar unter seiner Bettdecke mochte es nicht wirklich gemütlich werden auch Wärmflasche und dicke Socken mochten die Lage nur ein wenig entschärfen... hat er darum jetzt einen Schnupfen? Man weiß es nicht, warm genug angezogen war er in den vergangenen Tagen. Oder hat ihn gar einer seiner Bekannten hinterlistig beim Händedruck angesteckt? Eines ist jedenfalls klar: Die Nase rot, der Kopf gereizt. Da ist eine ausgewachsene Erkältung im Anmarsch...



Uhlenköper

Bleibt noch eines zu fragen: Hausmittelchen oder gleich ab in die Apotheke und Pillen einwerfen? Derzeit setzt Uhlenköper noch auf die pflanzliche Variante – Tropfen hat ihm seine bessere Hälfte empfohlen. Ob ihn die durch die kommende Woche bringen werden? Geduld ist gefragt. Und berichtet wird in jedem Fall ein etwas kränklicher

Uhlenköpers Texte stehen auch im Internet unter az-online.de/lokales/kolumnen.

GEBURTSTAGE

Irmgard Kern aus Bad Bevensen feiert heute im Kreise ihrer Familie ihren 77. Geburtstag.

NOTDIENSTE

Stadt und gesamter Landkreis Uelzen: allgemeiner und ärztlicher Bereitschaftsdienst, Tel. 116 117 (besetzt von 18 Uhr bis 8 Uhr am Folgetag).
Bereitschaftsdienstpraxis Uelzen, Ripdorfer Straße 1, allgemeine Bereitschaftsdienstprechstunde von 19 bis 22 Uhr.
Klinikum Uelzen, Hagenskamp 34, rund um die Uhr Bereitschaft Telefon (05 81) 8 30. (Angaben ohne Gewähr)

APOTHEKEN

Dienstbereitschaft für Notfälle außerhalb der Ladenöffnungszeiten:
Uelzen: Herzogen-Apotheke, Schuhstraße 34, Tel. (05 81) 1 66 22
Suderburg bis 22 Uhr: Wacholder-Apotheke, Bahnhofstraße 48, Tel. (0 58 26) 75 33; **Zusatzdienst 8 bis 22 Uhr:** Rats-Apotheke, Krummer Arm 1, **Bad Bevensen,** Tel. (0 58 21) 30 44
Bienenbüttel: Löwen-Apotheke, Pieperstraße 12a, **Bardowick,** Tel. (0 41 31) 92 31-0; Georgs Apotheke, Bahnhofstraße 18, **Bienenbüttel,** Tel. (0 58 23) 12 32; **Zusatzdienst bis 22 Uhr:** Alte Raths-Apotheke, Gr. Bäckerstraße 9, **Lüneburg,** Tel. (0 41 31) 4 23 49 (Angaben ohne Gewähr)

POLIZEI

Polizeikommissariat Uelzen, Lüneburger Straße 44, Kontaktbeamter Frank Dreyer, Sprechzeit dienstags 14 bis 16 Uhr oder nach Vereinbarung unter Telefon (05 81) 93 01 24.
Bundespolizeirevier Uelzen, Bürgerkontaktbeamter: Polizeihauptmeister Helmut Oetzmann, Hundertwasser-Bahnhof, Telefon (0581) 97999316, Termine nach Vereinbarung.

IHR DRAHT ZUR REDAKTION

Redaktions-Anschrift:
Gr. Liederner Str. 45, 29525 Uelzen, Fax: (0581) 808-91290; Mail: redaktion.az@cbeckers.de, www.az-online.de

Sekretariat: (werktags von 8.30 bis 12.30 Uhr erreichbar)
Annette Behnke, annette.behnke@cbeckers.de, Tel. 808-91202.

Chefredakteur: Andreas Becker, andreas.becker@cbeckers.de, Tel. 808-91201.

Online-Redakteur: Michael Koch, michael.koch@cbeckers.de, Tel. 808-91216.

Rueckblende

Heute vor 10, 25 und 50 Jahren in Uelzen

Privatisierte Bahnstrecken: Eine Nachricht wirbelt vor 10 Jahren die Wirtschaft auf: Die Bahnstrecke Uelzen–Göttingen soll von 2005 an ausgeschrieben werden. Die 2,8 Millionen Bahnkilometer sollen insgesamt an Private vergeben werden – eines der Herzstücke soll die Verbindung von der Uhlenköperstadt nach Göttingen sein. Die MetroRail hatte bereits vorher den Zuschlag für die Strecke Uelzen–Hamburg–Bremen bekommen. Diese Privatisierung sollte zum 14. Dezember 2003 umgesetzt werden.

Jugend musiziert: Schon vor 25 Jahren haben sich junge Nachwuchsmusiker beim Wettbewerb „Jugend musiziert“ gemessen. Beim Regionalwettbewerb treten Jugendliche aus Uelzen und Lüneburg gegeneinander an – und zwar Blechbläser-, Holzbläser- und Blockflötenensembles sowie Musiker an Violinen und Violoncellos in den verschiedenen Altersklassen.

Öltank-Wunder: Ein Öltank mit 100 000 Litern Fassungsvermögen bringt vor 50 Jahren die Uelzener zum Staunen. Noch nie wurde ein so großer Tanz per Bahn transportiert.

Bewegung statt Stress

Psychologe Peter Bergholz zeigt bei der KVHS die „dynamische Entspannung“

Von Diane Baatani

Uelzen. Das neue Semester der Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg wird eröffnet mit einem Vortrag von Peter Bergholz. Am Montag, 4. Februar, um 19 Uhr, spricht er im KVHS-Veranstaltungszentrum an der Turmstraße 9 in Uelzen über „Dynamische Entspannung. Es geht doch!“. Peter Bergholz ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, der auch als Coach in Unternehmen und Behörden arbeitet. Er habe eher zufällig die Wirkung von Musikbewegungen entdeckt, sagt er. Über seine Idee der Entspannung spricht er im AZ-Interview.

AZ: Sie halten einen Vortrag über „dynamische Entspannung“. Wie passt das denn zusammen – Dynamik und Entspannung?

Bergholz: Unter Entspannung versteht man ja meistens, sich ruhig auf eine Matte zu legen, oder sich hinzusetzen und sich etwas Schönes vorzustellen und Übungen zu machen. Aber bei sehr vielen Menschen funktioniert es so nicht. Sie sind zu unruhig und nervös und brauchen am Anfang stärkere Bewegungen, um danach wirklich tief entspannen zu können. Das ist die Dynamik dieser Methode.

In Ihrer Vortragsankündigung ist von „Winning Moves“ die Rede. Ist das die Art von Bewegung, die Sie meinen? Was sind „Winning Moves“?

Das sind kleine, wohltuende Bewegungen, die einige wichtige Gelenke locker halten. Wir nennen diese Gelenke „Hotspots“. Sie sind, wie wir heute wissen, für das Lebensgefühl und auch für die Gesundheit eines Menschen von großer Bedeutung. Sind sie angespannt, dann produzieren sie Stressgedanken, Unruhe und irgendwann auch Schmerzen. Sobald sich die Hotspots aber lösen, kann sich die Stimmung eines Menschen schlagartig ändern. Deswegen sprechen wir hier vom inneren Umschalten.

Dabei denke ich jetzt an Schulterrollen...

Das hört sich wie Gymnastik an, hat damit aber nichts zu tun. Für die „Winning Moves“ gibt es keine Vorgaben, es ist vielmehr so, dass jeder seine individuellen Wohlfühl-Bewegungen finden muss. Das gelingt leichter als man vielleicht denkt. Schon während dieses Vortrags kön-



Peter Bergholz wendet seine „dynamische Entspannungsmethode“ seit 25 Jahren an – am liebsten zur Musik von Rossini. Foto: Privat

nen die Besucher, wenn sie es wollen, zwei dieser Umschaltbewegungen kennenlernen.

Wie funktionieren die Bewegungen?

Diese kleinen Fühl-Bewegungen können den Parasympathikus „anschalten“, den mächtigen inneren Beruhiger unseres Nervensystems. Er ist zuständig für die guten Gefühle und macht das möglich, was in Stresszeiten so schwierig ist: Abschalten, zu sich selbst kommen, Ängste überwinden, Spannungsschmerzen lösen, Schlafen ohne Zähneknirschen und Freude über Alltägliches zu empfinden.

Bei vielen Menschen sind Nackenverspannungen ein Zeichen von Stress. Wie geht man in solch einem Fall vor?

Indem wir verhindern, dass sich hier chronische Anspannungen einnisten. Das besorgen die „Winning Moves“, die, wenn sie einmal eingeübt worden sind, völlig unauffällig bleiben. Bei unserer Bundeskanzlerin kann man bemerken, wie das funktioniert. Ganz unabhängig von ihrer Politik: Das Erstaunliche ist doch, dass diese Frau nie gestresst wirkt, sie ist

immer locker. An den Schulterbewegungen, Handbewegungen, Armbewegungen der Kanzlerin kann man sehen, wie unsere Entspannungsmethode funktioniert.

Meinen Sie, Angela Merkel wendet Ihre Entspannungsmethode an?

Nicht die Methode, aber das Prinzip. Wahrscheinlich unbewusst. Was wir machen, ist ja nicht neu. Seit tausenden von Jahren nutzen Menschen entspannende, heilende, stimulierende Bewegungen. In den Industriegesellschaften ist das Wissen um dieses Positive allerdings abhandengekommen.

Welche Gelenke sind denn Ihrer Erfahrung nach wichtig für die „Winning moves“?

Wir arbeiten mit sieben Hotspots. Das sind Kiefer, Schultern, Ellenbogen, Hände, Becken, Knie, und Füße. Meistens genügt es, zwei dieser Gelenke in eine stimmige gemeinsame Bewegung zu versetzen. „Die Nimm-2-Bewegungen“ blockieren offensichtlich Areale im Hirn, die unangenehme Gedanken und Gefühle auslösen.

In der Ankündigung taucht

der Begriff Rossini-Methode auf. Muss ich Fan von Rossini dafür sein?

(lacht) Nein, diese Methode funktioniert auch ohne Musik. Wir nutzen sie aber gerne für das Einüben und die Vertiefung der „Winning Moves“. Rossinis beschwingte Musik eignet sich besonders, aber grundsätzlich hilft jede Musik, die das Herz berührt.

Was für einen Effekt merke ich? Ist das der Parasympathicus, über den Sie sprechen?

Behaglichkeit im Bauch, Energie in den Knochen, schöne Gefühle in der Brust und Klarheit im Kopf. Mal mehr, mal weniger stark. Das ist kein mystischer, sondern ein ganz natürlicher Prozess. Der aktive Parasympathikus gibt dementsprechend Befehle ans Hirn, es werden Botenstoffe ausgeschüttet und entsprechende physiologische Reaktionen setzen ein.

Angenommen, wir haben folgende Situation, die vielen sicherlich bekannt vorkommt: Ein Arbeitstag, an dem viel zusammen kommt, das Telefon klingelt permanent, es müssen E-Mails beantwortet werden und der nächste Termin wartet schon. Was mache ich nun konkret, um den Tag durchzuhalten?

Entweder können Sie sich anstrengen, um alles zu schaffen und es jedem recht zu machen, aber dann werden Sie häufig abends fix und fertig sein. Der Parasympathikus hat sich verabschiedet und wird sich auch abends nicht wiederbeleben. Lohnt sich das auf Dauer?

Wer das innere Umschalten beherrscht, der muss sich von äußeren Einflüssen nicht beherrschen lassen. Er kann sich kleine Auszeiten nehmen und in der Situation kurz in sich abtauchen. Da genügen Sekunden, um das Nervensystem neu zu justieren. Kein Außenstehender merkt es.

Und dazu muss ich nichts Offensichtliches bewegen?

Ich habe zum Beispiel für mich entdeckt, dass ich mir eine bestimmte Bewegung von Becken und Kiefer nur vorstellen muss, um auch in heftigen Situationen gelassen und in guter Energie zu bleiben. Das hört sich sehr einfach an und das ist es eigentlich auch. Lassen Sie uns davon ausgehen, dass uns die Natur mit der Positiven Psychomotorik alles mitgegeben hat, um mit jeder denkbaren Situation fertig zu werden.

Odyssee durch ein zerstörtes Land

Uelzener Central-Theater zeigt heute den Film „Lore“ beim Filmkunsttag

MONTAGS

KINO

GEMEINSCHAFTSAKTION VON:

CENTRAL THEATER UELZEN

www.central-theater-uelzen.de

Allgemeine Zeitung
der Lüneburger Heide
az-online.de

Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg

www.sparkasse-ue-dan.de

Gegen Vorlage dieses Coupons kann ein AZ-Leser den Montagfilm aus der Reihe „Filmkunsttag“ um 1,50 Euro ermäßigt sehen. Gültig: am 28. Januar im Central-Theater Uelzen.

Uelzen. Der Film „Lore“ ist eine bewegende Odyssee einer von der Nazi-Ideologie überzeugten 15-Jährigen durch das zerstörte Nachkriegsdeutschland von 1945 und ihr Kampf mit der schrecklichen Wahrheit.

Eine Bilderbuchfamilie scheint da in der luxuriösen Villa zu wohnen: Adrette Kinder, eine schöne Mama und ein zackiger Papa. Aber mit den Privilegien ist es bald aus, der Hausherr war als hochrangiger SS-Offizier am Massenmord in Weißrussland beteiligt, während der bezopfte Nachwuchs sich an Hüpfspielen erfreute. Nach der Verhaftung der Eltern durch die Alliierten macht sich

die Titelfigur mit ihrer Schwester, den Zwilling-Jungs und dem wenige Monate alten Baby auf den beschwerlichen Weg von Süd- nach Norddeutschland zur Großmutter.

Dass ausgerechnet die australische Regisseurin Cate Shortland („Somersault“) sich des diffizilen Themas annahm, hat Gründe, die deutsch-jüdische Familie ihres Mannes floh 1936 aus Berlin. So stammen auch die Fotos in der Brieftasche eines jungen Juden und KZ-Überlebenden, der sich zeitweise Lore anschließt, aus dem Familienalbum. Der Film „Lore“ läuft heute um 20.15 Uhr im Uelzener Central-Theater.