

## NACHRICHTEN



### „Halli-Galli“ in den Ferien

Auch in der zweiten Ferienwoche veranstaltet das Kinderbüro des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien ordentlich „Halli-Galli“ in der Sporthalle Ost an der Manfred-von-Richthofen-Straße. Ab Dienstag (29. März) geht es wieder rund: Die Sporthalle öffnet bis Freitagmorgen (1. April) täglich um 8 Uhr. Bis 14 Uhr stehen Sport, Spiel und Spannung auf dem Programm. Wer mitmachen möchten, soll Turnschuhe und drei Euro mitbringen.



### Verein fördert Gefangene

Zu seiner Mitgliederversammlung trat der Gefangenförderverein Münster zusammen. Der Verein konnte im vergangenen Jahr erneut zahlreiche Ausbildungs-, Betreuungs-, Schul- und Freizeitmaßnahmen für die Gefangenen unterstützen und fördern. Einstimmig wiedergewählt wurden Carsten Peters als Vereinsvorsitzender, Gudrun Jahnke als stellvertretende Vorsitzende und Manfred Pokropa, der seit der Gründung 1982 für den Verein tätig ist, als Kassensführer. Schriftführer Thomas Marquardt war bereits im letzten Jahr im Amt bestätigt worden.



### Kreativ-Maler stellen aus

Die neuen Räumlichkeiten der Firmen Erdbories & Wenningmann GmbH Immobilienverwaltung sowie der TFI Immobilienverwaltung Münster Lothar Kregor GmbH bieten den Hobbykünstlerinnen des Kreativ-Malkurses unter der Leitung von Karola Wortmann aus Coesfeld einen schönen Rahmen zur Ausstellung eigener Bilder. An den Wänden von Fluren und Versammlungsräumen werden Bilder zu verschiedenen Themenbereichen gezeigt – ein bunter Bilderreigen durch die Vielfalt der Acrylmalerei.



### Studienreise in Münster

Einen Tag ihrer Studienreise verbringen Studierende aus Luzern (Schweiz) mit ihren Dozenten in Münster. Das Beratungs- und Bildungs-Centrum der Diakonie Münster stellt in seinem Besuchsprogramm verschiedene Facetten der stadtteil-orientierten Arbeit vor – hierzu zählen Sozialberatung, Flüchtlingshilfe, altersgerechte Wohnquartiere und die Ausgestaltung von Netzwerkarbeit.

# Die Kraft kommt von innen

Karate-Weltmeister Jörg Gantert setzt auf Körperbeherrschung und mentale Übungen / Kartenverlosung

**MÜNSTER.** „Wecke die Kraft, die in Dir steckt“ – so heißt nicht nur das neue Buch von Jörg Gantert. Das könnte auch das Lebensmotto des Management-Coaches und Karate-Weltmeisters sein. Der Münsteraner wird am 4. April (Montag, 19.30 Uhr) bei den Wissensimpulsen dieser Zeitung in der Eventhalle „Cloud“ des Factory-Hotels, An der Germania-Brauerei 5 (Einlass ab 19 Uhr), über neue Wege zu besseren Energiequellen sprechen. Unser Redakteur Günter Benning sprach vorab mit ihm.

**Was halten Sie für das Grundleid der Neuzeit?**

**Jörg Gantert:** Die Menschen haben immer mehr das Gefühl, sie stehen unter starkem Druck. In meinem neuen Buch geht es um Strategien, wie wir mit den alltäglichen Herausforderungen des Lebens besser umgehen können. Damit wir Kraft bewahren, um in diesen Zeiten des Wandels langfristig Erfolg zu haben, eine hohe Arbeitsleistung zu erbringen – aber auch Lebensfreude zu behalten.

**Was sind die Ursachen für den Stress?**

**Gantert:** Eine der Hauptursachen ist die permanente Erreichbarkeit. Ob es Handy, iPad, soziale Medien sind – die Schnellebigkeit macht Probleme. Früher gab es eine Postkutsche, die Briefe transportiert hat, heute sind Mails in Millisekunden da. Abends, am Wochenende, im Urlaub müssen wir ver-



Der Münsteraner Jörg Gantert war Karate-Weltmeister und arbeitet heute als Management-Coach.

Foto: Gantert

füßbar sein – das macht die Menschen müde. Besonders wenn sie nicht in der Lage sind, Grenzen zu ziehen.

**Sie sind Karatemeister. Karate erfordert extreme Körperbeherrschung. Wie helfen Ihnen die Techniken, Stress zu vermeiden?**

**Gantert:** Stress kann entweder über den Körper oder den Geist reduziert werden. Wenn ich körperlich etwas tue, schwimme oder jogge, geht es um die Körperbeherrschung, die innere Balance. Der zweite Weg geht über den Geist. Ich muss dafür sorgen, dass ich Dinge,

die mich im Alltag stressen – ob Regen, Stau oder Storno eines Kunden – anders bewerte. Beim Karate trainieren wir diese Einstellung. Wir gehen immer wieder an eine Grenze. Wir versuchen, mit Ruhe und Gelassenheit Grenzen zu überwinden. Das fördert eine geistige Einstellung, die ich auf das Alltagsleben übertragen kann.

**Was machen Sie, wenn Sie im Stau stehen?**

**Gantert:** Stau haben wir jeden Tag, unumgänglich. Ich habe mir angewöhnt, bestimmte Dinge, die ich im Leben nicht verändern kann,

zu akzeptieren. Dann entsteht im Kopf einfach Gelassenheit. In meiner inneren Kommunikation frage ich mich dann, wie kann ich jetzt die Zeit im Stau nutzen,



um mich nicht zu ärgern. Ich stelle mir Fragen, die mit Wie und mit Was zu tun haben, also lösungsorientierte Fragen. Die meisten Menschen stellen sich Warum-Fragen. Warum habe ich immer Pech? Das führt nicht

zur Entspannung.

■ Sechs Leser unserer Zeitung können kostenlos dabei sein: Wir verlosen dreimal zwei Eintrittskarten für die von der PSD Bank unterstützten WN-Wissensimpulse zum Thema „Wecke die Kraft, die in Dir steckt“ am 4. April (Montag) um 19.30 Uhr im „Cloud“ des Factory-Hotels. Um an der Verlosung teilzunehmen, brauchen Sie nur bis Montag (28. März) unter der Telefonnummer 01 37/ 8 08 40 19 82 das Stichwort „WN-Wissensimpulse“ sowie Name und Adresse zu hinterlassen. Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet 50 Cent (mobil ggf. abweichend). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. | [www.sprecherhaus.de](http://www.sprecherhaus.de)

## TIERE IN NOT



### Velo

ist ein sehr agiler und verspielter Kater von acht Monaten, der sich ein Zuhause wünscht, in dem seine neuen Zweibeiner über etwas Katzenerfahrung verfügen. Er schmust und schnurrt anfangs nämlich nur auf Entfernung. Mit ein wenig Geduld und Einfühlungsvermögen hat man aber schnell einen Schmuskater. Sich freiwillig auf den Arm nehmen zu lassen, traut Velo sich bisher noch nicht. Da bekommt er Angst und möchte das Weite suchen. Für den jungen Kater wäre ein Zuhause passend, in dem es einerseits nicht zu trübelig zugeht, aber es andererseits ausreichend „Katzenaktion“ gibt! Die Katzenhilfe möchte Velo als Zweittier vermitteln, am liebsten zu einem Kater, der nicht zu dominant, aber auch nicht zu zurückhaltend ist. Genügend Platz und mindestens ein abgenetzter Balkon sollten vorhanden sein.

■ Kontakt: E-Mail [info@katzenhilfe-muenster.de](mailto:info@katzenhilfe-muenster.de) oder ☎ 02 51/ 8 46 97 57

| [www.katzenhilfe-muenster.de](http://www.katzenhilfe-muenster.de)

## Besuch aus Burundi

Lesung: Afrikanischer Autor lebte früher in Münster

**MÜNSTER.** Mit Dr. Domitien Ndiokubwayo begrüßte die Veranstaltergemeinschaft von Eine-Welt-Forum, Ghana-Forum, Gesellschaft für bedrohte Völker und Volkshochschule einen weit angelegten und doch altbekannten Gast zur Autorenlesung und einem Gespräch über Literatur und Politik in Afrika. Der Autor aus Burundi hat in Münster studiert, als Ethnologe promoviert und auch in der Eine-Welt-Arbeit Münsters gewirkt, heißt es in einer Mitteilung der Veranstalter.

Gemeinsam mit seiner Lektorin Doris Fischer las er aus seinem autobiografisch beeinflussten Roman „Das Mädchen und die Macht der Mächtigen“ (Aschendorff-Verlag Münster 2015). Der Roman spielt in einem traditionellen Dorf und in einer



Besuch beim Eine-Welt-Forum (v.l.): Dr. Kajo Schukalla, Dr. Domitien Ndiokubwayo, Doris und Heinrich Fischer

fiktiven Hauptstadt und erzählt von Korruption, Vernetzung und politischen Morden, Themen, die eine lebhaft Diskussions literarische Fiktion und harte Wirklichkeit anstießen.

Moderator Dr. Kajo Schukalla berichtete, dass der Autor von einer Universitätsleitung auf den Chefessel der Zollbehörde seines Landes

gewechselt sei. Dr. Ndiokubwayo verwies mit berechtigtem Stolz darauf, dass harte Maßnahmen und gezielte Schritte zur Korruptionsbekämpfung in seinem Amt schon Wirkung gezeigt hätten, etwa durch die Abschaffung von Einzelbüros zugunsten von Großraumbüros, in denen nichts mehr heimlich geschehen könne.



### Einweihung bei den Hansa-Kids

Die Erzieherinnen Birgit Fofana und Ann-Kathrin Fockenbrock (mit Blumenstraße v.l.) haben sich mit der Großtagespflegestelle „Hansa-Kids“ an der Wolbecker Straße selbstständig gemacht. Gemeinsam mit Mitarbeitern des Jugendamts, den Eltern, Vertretern der Vermie-

ter und der für die Einrichtung verantwortlichen Architektin wurde die Einweihung und gleichzeitig das einjährige Bestehen der neuen Großtagespflegestelle gefeiert. Die beiden Erzieherinnen, früher Kolleginnen in einer Kita, betreuen neun unter dreijährige Kinder.

### Zeitumstellung und Nachtbusse

**MÜNSTER.** Am Wochenende wechseln Winter- und Sommerzeit in der Nacht von Samstag (26. März) auf Sonntag (27. März). In diesem Zusammenhang weist die Westfälische Provinzial-Versicherung gemeinsam mit den Stadtwerken Münster auf die Fahrzeiten der innerstädtischen Nachtbusse hin. Die Linien N80 bis N85 starten in der Nacht auf Sonntag ab Hauptbahnhof um 0.05 Uhr und 1.15 Uhr. Weil die Uhren um 2 Uhr um eine Stunde auf 3 Uhr vorgestellt werden, folgt die nächste Abfahrt dann entsprechend der Zeitumstellung um 3.35 Uhr nach Sommerzeit. | [www.nachtbus.de](http://www.nachtbus.de)

### Mecklenbecker Straße: Bauarbeiten

**MÜNSTER.** Ab kommendem Dienstag (29. März) erneuert das Tiefbauamt mehrere Regenwasseranschlüsse an der Mecklenbecker Straße zwischen dem Vorländerweg und Canisiusweg. Der Verkehr wird laut Stadt während der etwa zweiwöchigen Bauarbeiten einspurig an der Baustelle vorbei geleitet. Eine Baustellenampel regelt dort den Verkehr.

### Osterfest an der Lok

**MÜNSTER-GREMMENDORF.** Am Ostermontag (28. März) veranstalten Gremmendorfer und Angelmödder Vereine ein Osterfest für Familien. Ab 15 Uhr geht es los an der Lok. Geplant sind eine Osteriersuche, ein Kuchenbuffet, Attraktionen für die Kinder, musikalische Unterhaltung sowie ein kostenloser Museumsbesuch.