

Erstes Maifest nach zwei Jahren Pause

An Ostersonntag findet die Maiversteigerung statt

Frechen-Königsdorf. Nach zwei Jahren Corona-Pause lädt die Maigesellschaft Kleinkönigsdorf in diesem Jahr wieder zum Maifest ein. Die Vorbereitungen gehen nun in die heiße Phase.

Das Maikönigspaar mitsamt seinem Gefolge wird am Ostersonntag im Sportpark Villeforst an der Greinstraße ermittelt. Die Maiversteigerung beginnt um 19 Uhr. Es gilt die 2G-Plus-Regel, Bürgertests auf Covid-19 kann man vor Ort machen.

Das Festzelt wird Ende April am Freimersdorfer Weg aufgebaut. Das Maifest beginnt dort am Samstag, 30. April, 16 Uhr, mit dem Maibaum-Aufstellen und dem Tanz in den Mai. Am Freitag, 6. Mai, steigt unter dem Titel „Jeck em Mai“ eine Party mit der Musikgruppe „Kempes Feinest“ und dem DJ-Team „Beat System“.

Mit einem Gottesdienst in der Hildeboldkirche geht die Feier am Samstag, 7. Mai, um 17 Uhr weiter. Danach wird das Maikönigspaar mit einem Festzug zum Maiball abgeholt, der um 20 Uhr im Zelt beginnt. Für Live-Musik sorgen die „Partywerker“.

Am Sonntag, 8. Mai, stehen unter anderem ein Frühschoppen (11 Uhr) und der große Maifestzug (14 Uhr) auf dem Programm, bevor das Fest ab 18 Uhr mit Musik ausklingt.

Karten für die Veranstaltungen gibt es bei der Maiversteigerung und nach Ostern in verschiedenen Gaststätten und Geschäften. Am Sonntag ist der Eintritt frei. Weitere Informationen gibt es im Internet. (rtz) www.mg1448.de

Szene 93 plant die nächste Ausstellung

Erfstadt-Lechenich. Szene 93 bietet auch in diesem Jahr eine fotografische Abenteuerreise durch Erfstadt an und sucht junge Künstler für die nächste Ausstellung im Stadthaus, Herriger Straße 20.

Die „Junge Kunst im Stadthaus“ bietet seit Jahren jungen Leuten die Möglichkeit, ihre Arbeiten auszustellen: Fotografien, Skulpturen, Installation oder Malerei. Organisiert wird die Schau von Simon Hellmich und Irmi Ruhnau. Mitmachen können Künstlerinnen und Künstler im Alter bis 30 Jahre.

Thema ist diesmal „Ordnung/Unordnung“. Szene 93 lässt eingereichte Fotografien kostenlos entwickeln und rahmt sie. Einsendeschluss ist Freitag, 29. April, ab Samstag, 28. Mai, findet die Ausstellung im Stadthaus statt.

Außerdem wird es eine Neuauflage des Erfstädter Fotolaufs geben, und zwar am Samstag, 23. April. Die Teilnehmer erhalten von Szene 93 einen Tag lang fotografische Aufgaben, die sie an bestimmten Orten in der Stadt lösen müssen. Die Ergebnisse werden ebenfalls im Stadthaus gezeigt.

Anmeldung und Informationen zu beiden Aktionen gibt es unter 02235/922834 und im Internet. (uj) www.szene93.de

„Wer hat, kann teilen“

Die Ärztin Eva Kalbheim über Möglichkeiten, sich selbst zu stärken

Dr. Eva Kalbheim ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und stellvertretende Leiterin der Klinik in Schloss Gracht in Liblar. Ulla Jürgensonn hat mit ihr über ihr neues Buch „Selbstfürsorge für Dummies“ gesprochen.

Frau Kalbheim, zwei Corona-Jahre mit sozialen Einschränkungen, die Hochwasserkatastrophe, dann noch Krieg – das macht selbst robuste Menschen fertig. Kann Selbstfürsorge da noch helfen?

Katastrophen, Sorgen und Ängste gehören zum Leben dazu, und die Menschen gehen unterschiedlich damit um: Der eine informiert sich möglichst umfassend, die andere versucht, sich abzulenken, ein Dritter zieht sich zurück. All diese Strategien sind angemessen, solange sie dazu beitragen, dass man nicht den Kopf verliert. Denn Panik hilft nicht bei der Angstbewältigung. Es gilt, einen eigenen Weg zu finden, um die Sorgen unter Kontrolle zu bekommen: Horchen Sie in sich hinein und finden Sie heraus, was Sie jetzt brauchen, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen, benennen Sie Ihre Ängste, sorgen Sie gut für sich. Suchen Sie sich einen Bereich, in dem Sie aktiv werden können, um ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zu bekommen. Vielleicht engagieren Sie sich in der Nachbarschaft oder einer Bürgerinitiative, spenden Geld oder Hilfsgüter, unterstützen Schwächere oder beteiligen sich an einer Demonstration.

Manchmal scheint es, als sei die beste Selbstfürsorge, keine Nachrichten mehr zu schauen oder zu lesen. Kann das die Lösung sein?

Es ist höchst sinnvoll, die Nachrichtenmenge zu filtern. Wer sich allen Informationen Tag und Nacht aussetzt, läuft Gefahr überflutet zu werden. Prüfen Sie, wie viele und welche Nachrichten Sie benötigen, um auf dem Laufenden zu bleiben. Blenden Sie aus, was Ihnen schadet oder Sie in Unruhe versetzt. Dosieren Sie die Nachrichtenflut individuell und versuchen Sie, sich insbesondere abends vor dem Schlafengehen auf positive Informationen zu fokussieren.

Manch einer empfindet Selbstfürsorge als Egoismus angesichts des Leides anderer Menschen. Ist das ein Trugschluss?

Selbstfürsorge ist die Grundlage für Fremdfürsorge: Nur wer sich gut um sich selbst kümmert, kann auch andere Menschen umsorgen. Wenn die eigenen Ressourcen immer wieder aufgefüllt werden, bleibt genügend Energie für andere Menschen übrig. Wer hat, kann teilen – wer ausgebrannt ist, kann nichts mehr geben. Selbstfürsorge ist darauf ausgerichtet, dass jeder sich selbst gibt oder nimmt, was er benötigt – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Selbstfürsorge heißt für mich, achtsam mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen umzugehen. So fördern Sie Ihre Potenziale und können diese zum Wohle der Allgemeinheit einsetzen.

Einige Ihrer Ratschläge klingen nach Luxus. Wer nach der



Eva Kalbheim hat wieder ein Buch geschrieben: „Selbstfürsorge für Dummies“. Foto: Michael Schmidt

SELBSTHILFE

Fünf Tipps als schnelle Hilfe gegen Verzweiflung:

Atmen Sie tief in den Bauch ein und langsam durch den leicht geöffneten Mund aus. Die tiefe Bauchatmung erdet und gibt innere Ruhe.

Denken Sie an drei gute Dinge, etwa einen lieben Menschen, Ihr Haustier, einen Ferienort, ein besonders gutes Essen oder einen farbenfrohen Sonnenuntergang. So fokussieren Sie sich auf das Gute im Leben.

Flut mit Kindern in einer entkernten Wohnung sitzt, kann sich nicht in der Badewanne entspannen. Was sagen Sie Menschen in solchen Extremlagen?

In Katastrophen und Krisen geht es zunächst ums Überleben. Dann brauchen die Betroffenen Zeit und Raum, um ihre körperlichen oder seelischen Verletzungen zu heilen. Nehmen Sie Hilfe an, gestehen Sie sich Schwäche zu, gehen Sie nicht über Ihre Kräfte, sondern gönnen Sie sich Pausen und Rückzug. Sprechen Sie mit Gleichbetroffenen und unterstützen Sie sich gegenseitig. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie auf das, was Sie verändern können, und akzeptieren Sie, worauf Sie keinen Einfluss haben. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie und Ihre Freunde,

denn in Gemeinschaft sind schwierige Situationen besser zu ertragen. Die Verarbeitung einer Extremlage kann Wochen oder Monate dauern – zwingen Sie sich nicht, wieder alltagsfähig zu sein, wenn Sie noch unter den Folgen einer Katastrophe leiden. Suchen Sie Unterstützung beim Arzt, einer Therapeutin, der Telefonseelsorge oder in einer Selbsthilfegruppe.

Ist in schwierigen Zeiten wie diesen Selbstfürsorge besonders wichtig? Oder mobilisiert der Mensch nicht gerade dann von allein alle Kräfte? Schon seit der Steinzeit tragen die Menschen ein Überlebensprogramm in sich – das „Kampf- oder Flucht-Programm“. Es sorgt dafür, dass wir rasch innere Energie mobilisieren, uns in Sicherheit bringen oder gegen eine

Reden Sie mit vertrauten Menschen. Sprechen hilft!

Lenken Sie sich ab. Hören Sie Musik, gehen Sie spazieren, schauen Sie einen Film an oder gehen Sie Ihren Hobbys nach. Ablenkung sorgt für eine Pause in der Seele.

Werden Sie aktiv. Engagieren Sie sich für andere, bringen Sie sich ein. Das erhöht Ihr Selbstwirksamkeitsgefühl und verringert das Gefühl der Hilflosigkeit. (uj)

Bedrohung kämpfen. Dabei laufen wir auf Autopilot und funktionieren, ohne nachzudenken. Irgendwann sind die inneren Reserven aber aufgebraucht und wir brauchen eine Pause, um uns zu regenerieren. Hier setzt die Selbstfürsorge an: Rückzug, Schlaf, bewusste Entspannung und Auffüllen der eigenen Ressourcen. Wer unter Dauerstress steht und keine Zeit oder Gelegenheit hat, sich zu entspannen, wird krank.

Selbstfürsorge klingt ein bisschen resignativ: Sorge für dich selbst, es tut sowieso kein anderer. Ist nicht ein soziales Umfeld die beste Fürsorge?

Selbstfürsorge bringt Lebensfreude, und die gewinnen Menschen aus unterschiedlichen Quellen. Dazu gehören insbesondere zwischenmenschliche Beziehungen, aber auch die Natur, Hobbys, Sport, Körperpflege, leckeres Essen, geistige Nahrung wie Literatur, Kunst und Musik, die Horizonterweiterung durch Reisen und Sprachenlernen, Ruhe und Besinnung durch Meditation, spirituelle Erfahrungen und Religion, Nächstenliebe und der Blick über den eigenen Tellerrand. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Aktivitäten, die Ihnen guttun und Ihre seelische Balance erhalten. Achten Sie darauf, wann Ihre Batterien leerlaufen, und gönnen Sie sich immer wieder Pausen.

„Selbstfürsorge für Dummies“, Wiley-VCH GmbH, 16 Euro, ISBN 978-3-527-71822-1

WER, WAS, WANN, WO

MITTWOCH

ELSDORF
DRK-Blutspendetermin, Pfarrheim St. Mariä Geburt, Mittelstraße 48, 15.30 bis 19.30 Uhr.

Benefizkonzert für Ukrainehilfe mit der Band „Hard Day's Night“, Kino, 20 Uhr.

ERFTSTADT

Lechenich Senioren-Nachmittag des Awo-Ortsverbands, Begegnungsstätte, Michael-Schiffer-Weg 9, 14 Uhr.

KERPEN

Filmnachmittag „Der Pfad“ von Tobias Wiemann, Netzwerk 55plus, Euromax-Kino, 15 Uhr.

PULHEIM

Benefizkonzert „Jazz meets Classic – Eckhard Radmacher and friends“, Theater im Walzwerk, Rommerskirchener Straße 21, 20 Uhr.

KULTUR

LESUNG

Gisela Steinhauer in der Bibliothek Bergheim. WDR-Moderatorin Gisela Steinhauer liest am Dienstag, 26. April, 19 Uhr, in der Stadtbibliothek aus ihrem Buch „Der schräge Vogel fängt mehr als den Wurm“. Sie berichtet von den Menschen, die sie auf ihren Reisen um die Welt kennengelernt hat. Moderiert wird der Abend von Ralph Erdenberger. Karten gibt es für 14 Euro in der Bibliothek, Konrad-Adenauer-Platz 1, und bei der VHS, Bethlehemer Straße 25. An der Abendkasse kosten sie zwölf Euro. (nip) www.stadtbibliothek.bergheim.de

VORSCHAU

WESSELING

Kinotag im „Kleinen Theater“ Der Film „Horton Hört ein Hu!“ über den freundlichen Elefanten Horton, der eines Tages den Hilfeschrei eines Staubkorns beantwortet, läuft am Donnerstag, 14. April, 15 Uhr, im Rheinforum, Kölner Straße 42. Der Eintritt kostet einen Euro. Einlass ist um 14.30 Uhr. (at)

VIEL GLÜCK

ZUM GEBURTSTAG **Willi Müller**, 91 Jahre, Bedburg-Blerichen

RADAR

Bedburg, Erkelenzer Straße
Bergheim, Grevenbroicher Straße

NOTDIENSTE

Notfallrettung: 112

APOTHEKEN-NOTDIENST 0800/0022833 (kostenlos aus dem Festnetz); 22833 (Handy maximal 69 Cent/Minute).

ZAHNÄRZTE 01805/986700.

ÄRZTE/AUGENÄRZTE 116117.

FRAUENHAUS Rhein-Erft-Kreis 02237/7689.

KLEINTIERE

Tierärztliche Klinik Stommeln, 24-Stunden-Dienst, Nettegasse 122, 02238/3435.

Ohne Gewähr

LOKALREDAKTION

Redaktion für die Ausgabe Rhein-Erft-Kreis

50126 Bergheim, Bethlehemer Straße 10
Tel.: 022 71 / 47 22 52 - 15
Fax: 022 71 / 47 22 52 - 39
E-Mail: redaktion.bergheim@ksta-kr.de
50321 Brühl, Uhlstraße 19-23
Tel.: 022 32 / 50 12 51 - 40
Fax: 022 32 / 50 12 51 - 50
E-Mail: redaktion.rhein-erft@ksta-kr.de
Redaktionsleitung: Jörn Tüffers
Stellvertreter: Udo Beißel, Ralph Jansen
Head of Digital: Sarah Herpertz
Redakteure: Ulla Jürgensonn, Wolfram Kämpf, Horst Komuth, Wilfried Meisen, Maria Machnik, Andreas Norhausen-Engels, Niklas Pinner, Patrik Reinartz, Dennis Vlamincik
Lokalsport: Manfred Christoph, Wilhelm Kleene

Abonnenten-Service

Tel.: 0221 / 925 864 20
Fax: 0221 / 224-23 32
abo-kundenservice.koeln@dumont.de
Telefonische Anzeigenannahme
Tel.: 0221 / 925 864 10
Fax: 0221 / 224-24 91

Amtliches Bekanntmachungsorgan der Städte Bergheim und Kerpen.