

# NEUNKIRCHER RUNDSCHAU

## PREISGEKRÖNT

Spieser Autor erhält Kinder- und Jugendbuchpreis. Seite C 3

## STIMMUNGSHOCH

Borussia Neunkirchen freut sich auf Heimturnier. Seite C 4

MIT EPELBNORN, ILLINGEN, MERCHWEILER, NEUNKIRCHEN, OTTWEILER, SCHIFFWEILER UND SPIESEN-ELVERSBERG

## Der innere Schweinehund, das Biest

Kommunikations-Coach Anne-Kathrin Koch gibt Tipps, wie sich gute Vorsätze besser in die Tat umsetzen lassen.

VON MARC PRAMS

**NEUNKIRCHEN** Ein Blick auf den Kalender verrät: Das neue Jahr hat schon wieder die ersten Meter hinter sich gebracht. Und: Nichts hat sich geändert. Zumindest die guten Vorsätze, die man sich Jahr für Jahr während der Silvesternacht in den Rucksack packt, sind in der Mehrzahl längst wieder verdrängt. Nach zwei Tagen Abstinenz glimmt die erste Zigarette wieder, der eine Waldlauf war irgendwie auch einer zu viel, und machen wir uns nichts vor: Pommes mit Majo schmecken besser als keine Pommes ohne Majo. Es ist einfach nicht einfach, die



Kommunikations-Coach Anne-Kathrin Koch.  
FOTO: PRAMS

theoretischen Vorsätze in die Praxis umzusetzen.

Aber warum ist das so? „Um Vorsätze auch wirklich umzusetzen, braucht man einen emotionalen Grund. Man weiß ja, dass zehn Kilo abzunehmen gut für einen sind. Aber nicht nur der Kopf muss einem das sagen, auch das Herz. Man muss es wirklich wollen“, erklärt Anne-Kathrin Koch. Sie ist Beziehungs- und Kommunikations-Coach sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihrer Praxis in Spiesen dreht sich vieles um das Thema Motivation, daher rät sie: „Es ist immer wichtig, ein Ziel vor Augen zu haben, auf das man hinarbeitet.“ Ein Schloss vor Augen, sagt sie auch dazu und fügt an, dass sich eine Schotterpiste nun mal leichter überwinden lässt, wenn man auf ein Schloss zusteuert. „Jede Veränderung ist un bequem. Wer aber von innen heraus etwas will, der scheitert nicht so schnell an äußeren Hürden“, fügt sie hinzu. Und dieses Schloss sei etwas, das besonders motivierend sei.

Aber wie sieht so ein Schloss beispielsweise für einen Raucher aus, der seit 20 Jahren zur Zigarette



Ein Szenario, das viele kennen, aber nur zu gerne ändern würden. Mit ein wenig Motivation und etwas Willen ist das kein Kunststück.

SYMBOLFOTO: FOTOLIA

te greift? Dass es besser für die Gesundheit ist, nicht zu rauchen, ist ja schwer greifbar. „Stimmt. Aber das Wissen darüber, dass man dann jede Menge Geld spart und freier ist, erschließt sich einem schnell“, sagt die 36-Jährige, warnt aber davor, sich die Ziele zu hoch zu stecken. Besser sei es, den Weg zum Ziel in kleine, konkrete, machbare Portionen zu untergliedern. „Zehn Kilo in einer Woche abzunehmen ist unrealistisch, innerhalb eines halben Jahres aber gut machbar“, nennt Koch als Beispiel, „und eine Reduzierung von zehn auf acht Zigaretten am Tag ist schon ein enormer Fortschritt.“ Und eben dieser Fortschritt sei bei Vorsätzen sehr wichtig, nicht etwa Perfektion, die man ja gerne als Maßstab ansetzt.

Dass äußere Hürden auf dem Weg zum anvisierten Ziel nicht selten zum Stolperstein werden, weiß jeder, der sich schon einmal vorgenommen hat, dreimal in der Woche zu joggen. Und einmal aus dem Tritt gekommen, fällt es schwer, wieder den Anschluss zu finden. „In diesem Fall muss man wirklich die Termine in den Kalender eintragen. Und was eingeplant ist, ist auch nicht verhandelbar“, erklärt Anne-Kathrin Koch. Erfolg brauche Vorbereitung, und auch wenn es schwer falle, dürften äußere Faktoren auf dem Weg zum Ziel keine Rolle spielen. Auch nicht das gern angeführte Argument, man habe wegen der Familie keine Zeit. „Gerade aus Liebe zur Familie muss man sich auch Zeit für sich selbst nehmen. Diese Zeit ist ja

kein Egoismus. Wenn man ausgeglichener, glücklicher ist, profitiert ja auch das ganze Umfeld davon. Der Familie macht es nichts aus, wenn man eine Stunde weg ist und Sport treibt. Sitzt man aber in dieser Stunde schlecht gelaunt zu Hause, hat auch die Familie nichts davon“, so die Motivations-Expertin.

Und wie findet man wieder den Anschluss, wenn man doch wieder faul war oder zur Torte oder Zigarette gegriffen hat? „Vor allem sollte man sich keine Vorwürfe machen, sondern sich ein Beispiel an Kindern nehmen, die Laufen lernen. Die haben auch ein Ziel vor Augen, fallen aber auf dem Weg dahin immer wieder hin, tun sich sogar weh, stehen aber auf und machen weiter. Bis sie es geschafft haben.“

Und für alle, die der Meinung sind, Vorsätze ließen sich nur oder besonders gut zur Jahreswende erreichen, hat Anne-Kathrin Koch noch eine gute Nachricht. Zwar bringe Neujahr in der Regel einen gewissen Schwung mit sich, aber dieser Schwung könne auch an jedem anderen Tag kommen. Wichtig sei es nur, ihn dann auch für sich zu nutzen.

.....  
**Anne-Kathrin Koch** hält regelmäßig Vorträge und Seminare an der VHS-Neunkirchen. Am 12. März ist das Thema „Fühlen kann man lernen“, am 15. Mai „Selbstbefreiung durch Vergebung“. Anmeldungen sind über die Webseite möglich.  
[www.anne-kathrin.de](http://www.anne-kathrin.de)

## Jugendtreff bleibt nach Brand geschlossen

**WIEBELSKIRCHEN** (red) Nach einem Brand am Sonntag ist der Jugendtreff in Wiebelskirchen vorübergehend geschlossen. Das Team des „Haus am See“, wie sich der Jugendtreff in Trägerschaft der Diakonie nennt, sucht derzeit nach Lösungen, möglichst bald wieder ein Angebot für Jugendliche anzubieten. „Das Gebäude steht, doch derzeit sind die Räumlichkeiten nicht zu nutzen, da es bei dem Brand eine starke Rußentwicklung gab. Dank einer aufmerksamen Nachbarin konnte die Feuerwehr früh eingreifen und Schlimmeres verhindern“, berichtet Simone Schranz, stellvertretende Leitung der Fachabteilung Kinder-Jugend-Familie. Ursache für den Brand war ein Kabelbrand am Kühlschrank. „Zum Zeitpunkt des Brandes befanden sich glücklicherweise keine Jugendlichen und Mitarbeitenden im Jugendtreff“, zeigt sich Schranz erleichtert. Wie hoch der Schaden ist, wird derzeit noch ermittelt.

## MELDUNGEN

EPELBNORN

### Einbruch in Einfamilienhaus

(red) Durch Kellertür eines leerstehenden Einfamilienhauses in der Schleidstraße in Eppelborn sind Unbekannte zwischen dem 5. Januar, 15 Uhr, und dem 9. Januar, 16 Uhr, in den Heizungskeller gelangt, teilt die Polizei mit.

**Hinweise** an die Polizeiinspektion Illingen, Tel. 0 68 25 - (92 40).

KOHLHOF

### SV Kohlhof lädt zum Neujahrsempfang

(red) Der SV Kohlhof lädt für Samstag, 13 Uhr, Mitglieder, Sponsoren und Freunde zum Neujahrsempfang ins Sportheim des SV Kohlhof ein. Das teilt der Verein mit.

**Produktion dieser Seite:**

Elke Jacobi  
Marc Prams

## Frauenhilfe lädt zum Weltgebetstag

**SPIESEN-ELVERSBERG** (red) Zum Weltgebetstag lädt der Kreisverband Ottweiler der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland am Dienstag, 16. Januar, von 10 bis 16.30 Uhr ins Gemeindehaus, Eckstraße 2, in Spiesen-Elversberg ein. Die Idee dahinter: Ein Gebet wandert über 24 Stunden lang um den Erdball und verbindet Frauen in mehr als 100 Ländern miteinander. Über Konfessions- und Ländergrenzen hinweg engagieren sich christliche Frauen in der Bewegung des Weltgebetstages. Gemeinsam beten und handeln sie dafür, dass Frauen und Mädchen überall auf der Welt in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. So wurde der Weltgebetstag in den letzten 130 Jahren zur größten Basisbewegung christlicher Frauen. Immer am ersten Freitag im März beschäftigt er sich mit der Lebenssituation von Frauen eines anderen Landes. Diese Frauen wählen Texte, Gebete und Lieder aus, die dann in weltweiten Gottesdiensten auf 95 Sprachen gefeiert werden.

.....  
**Der Tagungsbeitrag** beträgt zwölf Euro, für Verpflegung ist gesorgt. Der Studientag ist für alle interessierten Frauen offen. Anmeldung bis an Heidi Walbrodt, Geißenbrunnchen 35, 66539 Neunkirchen.

## Feuer in Halle an Güterbahnhof

**NEUNKIRCHEN** (red) In der Nacht auf Donnerstag ist in einer leerstehenden Lagerhalle am ehemaligen Neunkircher Güterbahnhof in der Geßbachstraße ein Feuer ausgebrochen. Der Freiwilligen Feuerwehr Neunkirchen gelang es schnell, das Feuer zu löschen und nach gründlicher Suche auszuschließen, dass sich noch Personen in der Halle aufgehalten hatten. Das teilt die Feuerwehr mit. Mitarbeiter der Deutsche Bahn bemerkten kurz vor Mitternacht eine starke Rauchentwicklung aus der schon seit längerer Zeit leerstehenden Lagerhalle. Als die Feuerwehr eintraf, drang bereits dichter Rauch aus dem Hallenkomplex. Mit Atemschutzgeräten ausgestattet gingen zwei Trupps in das Gebäude. Weil nicht auszuschließen war, dass sich in dem zwar leerstehenden Gebäude nicht doch Personen aufhielten, suchten sie den gesamten verrauchten Komplex ab. „Die Menschenrettung hat für die Feuerwehr immer Vorrang, deswegen wurde die Brandbekämpfung in der Halle zunächst hinten angestellt“, erklärt Feuerwehrsprecher Christopher Benkert. Als festgestellt wurde, dass das Gebäude leer war, konnte sich die Feuerwehr auf die Brandbekämpfung konzentrieren und schnell „Feuer aus“ melden.

## Jetzt sollen alle Wiebelskircher mitreden

Heimat- und Kulturverein setzt künftig verstärkt auf Anregungen aus der Bevölkerung.

**WIEBELSKIRCHEN** (heb) Der Heimat- und Kulturverein (HuK) Wiebelskirchen will künftig die Bevölkerung aktiv in seine Vereinsarbeit miteinbeziehen. Unter der Devise „Wir in Wiebelskirchen“ sollen interessierte Bürger hierzu zu den regelmäßigen Sitzungen des gleichnamigen Fachbereichsausschusses eingeladen werden. „Bei diesen Treffen geht es uns darum, den Ausschussmitgliedern und allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, ins Gespräch zu kommen“, erklärt HuK-Vorsitzender Rolf Altpeter. Er sagt weiter: „Dabei geht es nicht nur um Dinge, die den Verein betreffen. Es können und sollen auch Vorschläge gemacht werden, was im Ort verbessert und was unternommen werden kann, um das Leben in Wiebelskirchen möglichst angenehm zu machen.“ Altpeter spricht von einer Ideenwerkstatt, deren Empfehlungen danach im Gesamtverein diskutiert werden. „Wir wollen dann versuchen, eventuelle Vorschläge umzusetzen, sie zumindest aber an Verantwortliche im Verein oder im Ort weiterzugeben“, kündigt der Vorsitzende und Ortsvorsteher an. Das erste Treffen ist am Mittwoch, 7. Februar, 18 Uhr, im Wibilohaus.



So viel Beteiligung wie beim Dorffest im vergangenen Jahr wünschen sich die Mitglieder des Heimat- und Kulturvereins auch für ihre baldigen Treffen.

FOTO: JÖRG JACOB