

GUTEN MORGEN



VON
SANDRA PFANNER

Plagegeister

So schön der Sommer am See sein mag, er hat auch seine nervigen Seiten. Denn die warmen Nächte ziehen wie jedes Jahr unliebsame Geschöpfe an. Zum Sonnenuntergang sind sie in Ufernähe unterwegs, im Schwarm, machen nervige Geräusche und lassen einen später nicht schlafen: Junggesellenabschiede. Die ersten wurden schon am Wochenende gesichtet, darunter der Zukünftige mit dem T-Shirt-Spruch „Selbst ich hab eine abbekommen“, was angesichts des Attraktivitäts-Levels in jenem Zustand durchaus erwähnenswert ist. Als eine Düsseldorfer Lokalzeitung mal wissen wollte, was ihre Leser am meisten nervt, landete der Junggesellenabschied mit 32 Prozent auf Platz eins. Danach kamen Baustellen, Hundehaufen, Politiker und Blitzer. Einschätzungen für Konstanz und Vorschläge für einen Junggesellenabschied in Konstanz an die Autorin, die bis Juli selbst einen organisieren muss unter:

sandra.pfanner@suedkurier.de

LESERMEINUNG

Ohne Einsicht

zur Verkehrssituation in Wollmatingen

„Stadt sperrt den Verkehr aus“ titelt der Südkurier und merkt dabei gar nicht, dass man den Verkehr nicht aussperren, sondern allenfalls umlenken kann, denn die Wollmatinger, die westlich der Baustelle wohnen, müssen ja irgendwie zu ihrer Arbeitsstelle und wieder nach Hause kommen. Reflexartig, autoritären Schulmeistern ohne pädagogischer Einsicht gleich, die bei der leisesten Störung Arrest für die ganz Klasse androhen, reagierte OB Burchardt auf die Beschwerden der lärm-sensiblen Bewohner der Benedikt-Bauer-Straße, als ob diese die einzigen wären, die die aktuelle Lage zu meistern haben. Und er ließ Taten folgen, die Ortseinfahrt ist nun gesperrt. Für Geschäftsleute westlich der Baustelle wie etwa dem Tankstellenpächter bedeutet das praktisch Berufsverbot bis Februar 2016. Und zum Verkehr: Der wird damit natürlich nicht reduziert, sondern umgeleitet, deutlich verlängert und damit eher multipliziert. Statt der 300 Meter von der Westtangente in die Radolfzellerstraße fahre ich und wohl auch viele andere Betroffene jetzt über die Byk-Gulden-Straße in die Schwaketenstraße, von dort in die Benedikt-Bauer-Straße (so viel zum Thema Entlastung in dieser Straße) und dann über die Litzelstetter Straße. Die Folge: mehr Verkehr, mehr Abgase, mehr Lärm, Zeit- und Spritverschwendung inklusive.

Jürgen Rössler, Konstanz

Leserbriefe geben die Meinung der Einsender wieder. Die Redaktion behält sich das Recht zum Kürzen von Leserbriefen vor.

NACHRICHTEN

PALMENHAUS

Vortrag zum Thema Permakultur

Der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) Konstanz lädt am Dienstag, 19. Mai, um 19.30 Uhr in das Palmenhaus zu einem Vortrag mit Kurzfilmen zum Thema Permakultur. Felix Müller, Permakultur Designer und Maurizio Santangel erklären die Grundlagen der nachhaltigen Erträge, wie ökologisches Bauen funktioniert und stellen Ideen für ein zukunftsfähiges Konstanz vor, heißt es in einer Pressemitteilung des BUND.

KONZILJUBILÄUM

Frank Lettenewitsch liest aus den Hus-Briefen

Die Briefe von Jan Hus von seiner Abreise von Prag, seiner Ankunft in Konstanz zum Konzil, bis zum Vorabend seiner Ermordung auf dem Scheiterhaufen lesen sich wie ein spannender tragischer Roman. Vorgetragen werden sie von Frank Lettenewitsch, am 21. und 28. Mai jeweils um 19 Uhr in den Freiräumen, im Haus „Zum Vorderen Tanz“, einem Konstanzer Kulturdenkmal, das erstmals im 13. Jahrhundert erwähnt wurde. Das Herzstück der Räume ist die historische Konstanzer Stube aus dem Jahr 1490. Die Zuhörer erfahren, wie ausgerechnet böhmische Magister Jan Hus mit Lügen verleumdet und ans Messer liefern, bekommen Einblicke ins Konzilsgeschehen und erleben den leidenschaftlichen Kampf von Jan Hus gegen die korrupte Kirchenmacht, aber auch seine Hoffnung, seine Verzweiflung und Angst. Karten gibt es bei der Buchhandlung Homburger und Hepp am Münsterplatz und an der Abendkasse für 14/ermäßigt 12 Euro. (sap)

PERSÖNLICHES

Neuer Vorsitzender



Marco Diegruber ist der neue Vorsitzende der Jungen Union Konstanz. In den nächsten Monaten stehe für die Junge Union in erster Linie das Thema „Bildung und Asylpolitik“ auf der Agenda. „Wir müssen und wir werden uns auch in Zukunft für die Belange von jungen Menschen in Konstanz einsetzen“, so Marco Diegruber in einer Pressemitteilung. Bei der jüngsten Mitgliederversammlung wurden außerdem die stellvertretenden Ortsvorsitzenden Levin Eisenmann und Justin Fehr, der Geschäftsführer Vincent Fietzek, die Finanzreferentin Alexandra Gehring sowie der Schriftführer Lukas Roser gewählt. (sap)



„Ein Verlierer ist nicht, wer hinfällt, sondern wer nicht wieder aufsteht“: Tarek Amin, Mentaltrainer der österreichischen Nationalmannschaft, im Gespräch mit SÜDKURIER-Mitarbeiterin Kirsten Schlüter. BILD: AURELIA SCHERRER

„Menschen sind wie Spiegel“

Auf einen Kaffee mit...

Mentaltrainer Tarek Amin, der über die Macht der inneren Einstellung spricht

Herr Amin, Sie sind Spitzensportler und Mentaltrainer. Was ist wichtiger – körperliche oder geistige Stärke?

Die mentale Stärke ist wichtiger, auch wichtiger als Talent. Ohne Talent können wir unsere Stärke nicht voll ausnutzen, aber ohne innere Stärke bringt uns auch das Talent nichts. Wer seine Stärke nutzt, kann viele Schritte nach vorn gehen, und zwar nicht nur im Sport, sondern auch im Privatleben.

Wie kamen Sie auf die Idee, Mentaltrainer zu werden?

Ich bin privat in ein tiefes Loch gefallen, weil ich von einer Person sehr enttäuscht und verletzt wurde. Am Anfang habe ich viel geweint und mich gefragt, warum gerade mir so etwas passiert. Aber heute bin ich dankbar dafür, weil mir sonst der Anstoß für eine Veränderung gefehlt hätte. Durch diese Verletzung habe ich mich äußerlich und innerlich verändert. Äußerlich, weil ich innerhalb von sechs Monaten 50 Kilo abgenommen habe. Und innerlich, weil ich die Dinge jetzt anders sehe. In solch ein tiefes Loch würde ich heute nicht mehr fallen. Das mentale Training hat mir geholfen, Verletzungen als Geschenk für die Zukunft anzunehmen.

Kann jeder lernen, die Dinge positiv zu sehen?

Jeder hat die innere Stärke, aber nicht jeder sucht sie. Manche genießen ihr Selbstmitleid oder schaffen es nicht, nach vorn zu blicken. Diese Einstellung tut mir leid. Die Hauptsache ist, sich selbst zu lieben. Wenn du weißt, dass du wertvoll bist, tust du dir selbst auch nur Gutes. Wir Menschen sind wie Spiegel.

Zur Person

Tarek Amin, 48 Jahre, wurde in Kairo (Ägypten) geboren und kam 1992 nach Deutschland. Er studierte in Ägypten Betriebswirtschaftslehre, doch im Vordergrund stand immer der Sport. Amin ist seit seinem zehnten Lebensjahr Karatekämpfer und hat viele Titel gewonnen. Unter

anderem ist er Militär-Weltmeister, Afrika- und Mittelmeermeister sowie Deutscher Meister. Er war Karate-Nationaltrainer von Ägypten und Deutschland (Verband DTKF) und ist jetzt Mentaltrainer der österreichischen Mannschaft. Der 48-Jährige hat zwei Kinder (19 und 13 Jahre). (kis)

Das ganze Gespräch im Internet: www.suedkurier.de/aufeinenkaffee

Wer lächelt, bekommt ein Lächeln zurücker. Das kann man lernen. Ich trainiere jeden Tag eine Stunde Karate, aber ich trainiere auch jeden Tag meine Gedanken. In drei Jahren habe ich über 250 Bücher gelesen (während des Gesprächs liegt „Glaube an dich und werde erfolgreich“ vor ihm; Anm. d. Red.).

Kann es nicht anstrengend werden, die Welt immer nur rosarot zu betrachten?

Doch, aber nur, wenn es gespielt ist. Wenn jemand von selbst oder durch Mentaltraining positiv eingestellt ist, bedeutet das keine Anstrengung.

Was ist positiv daran, wenn jemand verletzt wird oder stirbt?

Wir sollten immer etwas Positives im Schlimmen sehen. Drei Monate, nachdem meine Mutter gestorben war, wurde meine Schwester schwanger. Darauf hatte sie zwölf Jahre lang gewartet. Ein Mensch ist gegangen, aber ein anderer kam dazu. Ich möchte eine Geschichte erzählen: Ein Indianer sagt seinem Enkel, dass in jedem Menschen zwei Wölfe leben. Der eine ist sozial, freundlich und lieb, der andere neidisch, egoistisch und boshaft. Der Enkel möchte wissen, welcher Wolf gewinnt, wenn beide miteinander kämpfen. Der Indianer sagt: „Der, den du immer fütterst.“

Wie wurden sie Mentaltrainer der österreichischen Nationalmannschaft?

Ich war bei der Weltmeisterschaft 2014 in Bremen im Aufzug eines Hotels. Ägypten war gerade Vize-Weltmeister geworden und ich habe mich mit einem Kollegen auf Ägyptisch unterhalten. In demselben Aufzug waren auch zwei Trainer, einer gehörte zum österreichischen Nationalteam. Der meinte zum anderen: „Ich würde gern mal wissen, warum die Ägypter immer gewinnen.“ Da habe ich auf Deutsch gesagt: „Ganz einfach, weil ich deren Mentaltrainer bin.“ Wir haben Telefonnummern ausgetauscht und kurze Zeit später war ich österreichischer Mentaltrainer.

Wie schaffen Sie es, dass Ihre Mannschaften so oft gewinnen?

Ich halte zunächst ein Seminar für alle ab, das dauert vier bis fünf Stunden. Vor dem Wettkampf spreche ich mit den Einzelnen und gehe auf ihre Ängste ein. Eine Ägypterin kam tränenüberströmt vor dem Finale zu mir und sagte mir, dass sie Angst habe zu enttäuschen. Ich habe ihr klar gemacht, dass sie nichts zu verlieren hat. Denn ob sie nicht antritt oder den Kampf verliert, sie wäre in beiden Fällen Vize-Weltmeisterin. Die Eltern wären stolz, Ägypten auch, denn so weit kam noch nie eine Frau im Karate. Ich sagte zu ihr: „Du hast so hart trainiert, jetzt belohne dich mit dem Titel“, Die Frau hat souverän gewonnen.

FRAGEN: KIRSTEN SCHLÜTER



Drei Mütter und vier Babys: Albina Kirchhoff (von links, mit Alexander), Karin Alter (mit Janis), Ines Krauter-Harney mit einem der beiden Zwillinge von Beatriks Begovic (Eliza und Felicia) freuen sich über das Begrüßungsgeschenk der Stadt, überreicht von Bürgermeister Andreas Osner. BILD: HANNES LUSTERMANN

Begrüßung für die jüngsten Konstanzer

Wickeltasche oder T-Shirt: Für Neugeborene und ihre Familien gibt es ab sofort ein kleines Geschenk von der Aktion Start.Leben

VON HANNES LUSTERMANN

Konstanz – Bei der Elternarbeit lautet das Credo der Stadt Bürgermeister Andreas Osner zufolge Wertschätzung und Unterstützung. „Alle sollen die gleiche Chance bekommen und gleich behandelt werden“, betonte er. Um dieses Prinzip zu untermauern, gibt es nun für alle Konstanzer, die seit diesem Jahr Eltern sind oder es werden, ein Begrüßungsgeschenk in Form einer Wickeltasche oder eines T-Shirts. „Das Geschenk soll zeigen, dass Familien und Kinder willkommen sind und so das

Wir-Gefühl der Konstanzer Familien stärken“, bestätigte Alfred Kaufmann, Leiter der Jugendhilfeplanung.

Für Beatriks Begovic, die gerade Mutter von Zwillingen geworden ist, eine willkommene Geste: „Für uns Eltern ist das Gefühl, angekommen zu sein, etwas ganz Wichtiges – dann fühle ich mich in Konstanz wohl mit meiner Familie.“ Zudem fände sie es schön, wie das Ganze als Türöffner zu den Startpunkt-Einrichtungen funktionierte, wo sie selbst bereits Gelegenheiten gefunden habe, sich mit anderen Familien auszutauschen und Informationen zu bekommen. „Wir dienen als offenes Ohr für die Anliegen und Bedürfnisse der Eltern“, erklärte Anne Krumm vom Startpunkt Dettingen die Idee der Einrichtungen.

Dort, in den Startpunkten in den

Stadtteilen Altstadt, Dettingen, Königsbau, Petershausen und Wollmatingen, können die frischgebackenen Eltern ab Juni ihr Geschenk mit einem Gutschein einlösen, der ihnen ab sofort per Post zugesandt wird. „Diejenigen, die 2015 Eltern geworden sind, bevor die Aktion startete, können dafür einfach so zu den Startpunkten kommen oder sich bei mir melden“, versicherte die Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen, Yvonne Richter. Weil jedes Kind einzigartig sei, wurden die T-Shirts ihr zufolge als Unikate von einem Konstanzer Unternehmen mit zertifizierter Fairtrade-Biobaumwolle aus Indien gefertigt und die Wickeltaschen aus ausgedienten Werbematerialien der Stadt recycelt.

Alle Startpunkt-Adressen im Internet: www.bit.ly/1EPOA2E