

„Negative Glaubenssätze können große Probleme bereiten“

HERDORF Im Vorfeld zu Vortragsabend: Interview mit „Life Coach“ Manuel Wienkamp

Die Einnahmen der Veranstaltungen gehen an die ökumenische Hospizhilfe Siegen.

dach ■ „Ich bin, was ich von mir denke“: Mit diesem Leitmotiv im Gepäck veranstaltet die Buchhandlung Braun am Dienstag, 30. August, um 19.30 Uhr einen Vortragsabend mit Manuel Wienkamp im Ratssaal Herdorf (Karten in der Buchhandlung oder unter www.buchhandlung-braun.de). Die SZ hat im Vorfeld dessen dem Coach und Berater aus Rinsdorf einige Fragen gestellt.

Herr Wienkamp, Sie sind „Life Coach“. Kennen Sie sich mit dem Leben an und für sich besser aus als andere?

► Der Begriff „Life“ bezieht sich mehr auf mein Tätigkeitsfeld: das Leben und die Herausforderungen. Ich fungiere vielmehr als Kompass. Orientierung zurückzugewinnen und Klarheit zu erhalten, sind dabei die Basis für Veränderung. Nur wenn ich weiß, wo ich mich befinde, kann ich ein Ziel definieren und ansteuern. Meine Klientinnen und Klienten sind Experten für ihr Leben und wissen so viel darüber wie keine andere Person. Meine Expertise sind die ziel- und lösungsorientierten Übungen und Techniken. Gemeinsam widmen wir uns dem Thema. Hier geht es darum, individuelle Lösungen zu finden, die zum Lebenskonzept passen.

Warum braucht es solche Coachings überhaupt? Was spricht dagegen, dass jeder für sich selbst herausfindet, wohin die eigene Reise gehen soll?

► Dagegen spricht erst mal nichts. Ein Coaching ist, je nach Ausrichtung, grundsätzlich eine gute Möglichkeit, einen anderen Blick auf sein eigenes Leben und die Herausforderungen zu werfen. Wenn man auf Dauer aus dem Grübeln nicht mehr herauskommt, kann es hilfreich sein, mal einen neuen Impuls zuzulassen. Ein guter Coach stellt Fragen und gibt keine fertigen Lösungen. Er nutzt Übungen, die den Klientinnen und Klienten helfen herauszufinden, wo die eigene Reise hingehen soll.

Beim Vortragsabend in Herdorf geht es um sogenannte Glaubenssätze. Das hat aber offenbar nichts mit Religion zu tun ...



Das eigene Leben wird von vielen Faktoren beeinflusst – auch von der Haltung zu sich selbst. ■ Rundes Bild: Life Coach Manuel Wienkamp. Foto: Pixabay/privat

► Nein, hat es in diesem Fall tatsächlich nicht. Der Begriff „Glaubenssätze“ hat seinen Ursprung in der Psychologie und steht synonym für Einstellungen, Meinungen, Überzeugungen. Somit ist auch klar, dass wir alle Glaubenssätze haben. Es wird zwischen positiven und negativen unterschieden. Etwas zusammengefasst kann man sagen: Gemachte, prägende Erfahrungen, positive wie negative, werden zu inneren Haltungen und sind somit auch ein Teil von uns. Glaubenssätze wirken wie WahrnehmungsfILTER, durch die wir „unser eigene Welt“ kreieren und wahrnehmen. Dabei können gerade negative Glaubenssätze große Probleme bereiten, da sie sehr oft unbewusst wirken und unter Umständen unerkannt bleiben. Auch wenn Glaubenssätze ihren Ursprung in der Kindheit haben, so können sie auch im Erwachsenenalter ihre Wirkung entfalten. Genau an diesem Punkt setzt meine Arbeit an.

Dringen solche Sätze tatsächlich derart tief in die „psychische DNA“ ein? Der Mensch sollte doch intellektuell in der Lage sein, solche Aussagen nicht zum eigenen Mantra werden zu lassen.

► Definitiv können sie tiefe Spuren hinterlassen. Es sind nicht die einmaligen Erlebnisse, die direkt eine Prägung hinterlassen. Vielmehr die regelmäßigen Erfahrungen erzeugen Prägungen und daraus resultierende Glaubenssätze. Neurologisch nachvollziehbar, da Dinge die wir häufiger tun – zum Beispiel Vokabeln lernen, ein Instrument neu erlernen etc. – uns besser in Erinnerung bleiben, als wenn wir sie lediglich einmalig machen. Im Gehirn entstehen dann dauerhaft neue neuronale Verknüpfungen. Aus einem Trampelpfad wird bei regelmäßiger Nutzung ein Weg, vielleicht eine Straße und am Ende eine Autobahn. So verhält es sich auch mit negativen Glaubenssätzen, deren Entstehung zu einem Großteil in der Kindheit erfolgt. Zudem sind Glaubenssätze mit Gefühlen gekoppelt, die es nicht ganz einfach machen, dass Thema lediglich „rational“ anzugehen. Wenn Sie somit in Ihrer Kindheit, in der auch die Basis für eine gesunde Selbstwertentwicklung gelegt wird, permanent gehört haben, dass sie „ja nichts richtig machen können“, dann übernehmen sie das als Teil ihrer Realität. Ihr Glaubenssatz könnte dann etwa lauten: „Ich kann nichts richtig machen“. Nachvollziehbar, dass Sie

dann nicht vor Mut und Selbstvertrauen strotzend durch die Welt gehen und diese Einstellung Ihr Leben negativ beeinträchtigt. Selbst eine harmlose Kritik Ihres Chefs kann dann schon ausreichen, um diese Gefühle zu triggern.

Die Einnahmen des Vortragsabends gehen an die ökumenische Hospizhilfe Siegen. Warum ausgerechnet dorthin?

► Die ökumenische Hospizhilfe leistet sehr wertvolle Arbeit im Bereich der Hospizhilfe und Trauerbegleitung. Diese ist für alle Menschen kostenlos und ist vollständig spendenfinanziert. Menschen in Ausnahmesituationen zu unterstützen, sei es bei der Hospizbegleitung oder auch bei der Trauer der Angehörigen, ist eine sehr bedeutende Arbeit. Diese wird unter anderem von vielen großartigen Ehrenamtlichen geleistet. Mir ist es ein Anliegen, diese Arbeit zu unterstützen, um einmal das Thema Tod, Sterben und Trauer, in den Mittelpunkt der Gesellschaft zu holen, wo es hingehört. Zudem möchte ich einen Beitrag leisten, damit die Hospizhilfe weitere Projekte starten kann, die Trauernde unterstützen soll, einen Weg zurück in den neuen Alltag zu finden.

Nach Drogenkonsum gegenüber Freundin aggressiv geworden

nb **Betzdorf/Koblenz**. Es war der inzwischen dritte Verhandlungstag im Landgerichtsprozess gegen Sven V. – und weitere werden folgen.

Wie berichtet, muss sich Sven V. (Name von der Redaktion geändert) vor der Kammer unter Vorsitz von Andreas Bendel verantworten, weil er Drogen im Darknet geordert und zudem in einem Tresor einen Vorrat von Betäubungsmitteln angelegt hatte, der für den Verkauf bestimmt war. Beides hatte er schon am ersten Verhandlungstag über seine Verteidigerin Marion Faust (Höhr-Grenzhausen) eingeräumt. Bei der Durchsuchung der Wohnung seiner damaligen Partnerin in Betzdorf hatten die Ermittler außerdem unter anderem einen Baseballschläger gefunden.

Auch die psychische Erkrankung des Angeklagten, der nach eigenen Angaben seit dem frühen Jugendalter Drogen konsumiert, wird in der Verhandlung thematisiert: Sven V. leidet unter Schizophrenie.

Vorbestraft ist Sven V. unter anderem wegen Körperverletzung, Beleidigung und Widerstand gegen Vollstreckungsbeamte. Auch gegen seine ehemalige Freundin soll er handgreiflich geworden sein.

Dies war auch in der Klinik zur Sprache gekommen, in der Sven V. bereits mehrfach behandelt wurde – und eben auch, nachdem er randaliert und seine Partnerin angegriffen hatte.

Bei der jetzigen Sitzung verlas Richter Bendel einen Arztbrief, in dem dargestellt wird, dass Sven V. gesagt habe, dass er nur nach Drogen- und Alkoholkonsum aggressiv werde. Bei der Aufnahme damals hatte er Amphetamin, Cannabis und Benzodiazepine im Blut. Seine psychischen und Verhaltensstörungen seien durch die multiple Betäubungsmittelabhängigkeit bedingt. Der Prozess wird fortgesetzt.

Feuerwehr muss Ford Lincoln löschen



Ein Ford Lincoln stand in Flammen, als die Feuerwehr eintraf. Foto: kay

kay **Niederschelden**. Am Dienstagmorgen wurde die Feuerwehr zu einem Brand in Niederschelden alarmiert. Gegen 5.45 Uhr hatte ein Autofahrer einen für ihn unklaren Feuerschein im Bereich der Johannesstraße wahrgenommen und daraufhin die Leitstelle der Feuerwehr informiert. Die Wehren aus Siegen, Niederschelden und Eisfeld machten sich sofort auf den Weg. Vor Ort eingetroffen stand ein US-Automodell – ein Ford Lincoln – im vorderen Bereich in Flammen. Ausgerüstet mit schwerem Atemschutz gingen die Blauröcke gegen den Brand vor und brachten diesen schnell unter Kontrolle. Trotz des schnellen Eingreifens der Feuerwehr konnte ein Totalschaden an dem Auto nicht mehr verhindert werden. Zur Brandursache liegen bislang keine Erkenntnisse vor. Die Polizei hat die Ermittlungen zur Klärung übernommen.

Jugendrotkreuz informiert über Arbeit

sz **Daaden**. Am Dienstag, 30. August, findet um 19.30 Uhr ein Infoabend zur neuen Jugendrotkreuz-Gruppe in Daaden statt. Die Gruppenleiterin Klara-Zoe Schweitzer und der Gruppenleiter Sami Cedric Schmidt informieren über den Ablauf und Inhalt von JRK-Gruppenstunden, die Mitgliedschaft im JRK (Jugendrotkreuz) sowie dem DRK und stehen für Fragen zur Verfügung.

Herzlich eingeladen sind alle Eltern JRK-interessierter Kinder und Jugendlichen von sechs bis 16 Jahren. Treffpunkt ist das DRK-Heim in Daaden (Lamprechtstraße 17, 57567 Daaden), bei dieser Gelegenheit können gleichzeitig die Räume des Jugendrotkreuzes besichtigt werden. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Gruppenstunden finden dann regelmäßig ab dem 5. September von 18.15 bis 19.15 Uhr statt.

Pflegevortrag in Kirchen

sz **Kirchen**. Der Vortrag „Pflegebedürftig – wer zahlt was?“, zu dem der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Kirchen einlädt, findet am Mittwoch, 7. September, im Sitzungssaal des Kirchener Rathauses statt – und zwar um 17 Uhr. Bei dem Vortrag sollen beispielsweise folgende Fragen thematisiert werden: Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie werden diese finanziert? Kann ich mir Pflege überhaupt leisten? Wie bezahle ich den Pflegedienst oder das Pflegeheim? Müssen meine Kinder bezahlen? Bekomme ich Zuschüsse für notwendige Umbaumaßnahmen? Muss ich das Haus verkaufen?

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Holzstapel brennt an Köttinger Höhe

sz **Wissen**. Am Montag, 22. August, gegen 17.36 Uhr wurde ein Brand am Sportplatz Köttinger Höhe gemeldet. Aus bislang ungeklärter Ursache geriet hier ein Fichtenholzstapel von ca. 100 qm in Brand. Insgesamt 90 Wehrleute der Feuerwehren aus Wissen, Katzwinkel, Schönstein, Hamm und Mörsbach brachten das Feuer unter Kontrolle und konnten ein Übergreifen auf den angrenzenden Wald verhindern. Während der Löscharbeiten musste die Hachenburger Straße für circa eine Stunde voll gesperrt werden.

253 Scheidungen im vergangenen Jahr

Spitzenreiter ist das Vermählungsjahr 1989: Fast jede zweite Ehe mittlerweile zerbrochen

dach **Kreis Altenkirchen**. 253 Ehen sind im vergangenen Jahr im AK-Kreis in die Brüche gegangen. Vielmehr: 2021 wurden 253 Scheidungen rechtskräftig. In den allermeisten dieser Fälle dürfte die Trennung bereits früher vollzogen worden sein.

Das Statistische Landesamt hat jedenfalls die Zahlen für das abgelaufene Jahr veröffentlicht – und die bestätigen eigentlich einen positiven Trend: Seit einigen Jahren gibt es grundsätzlich weniger Scheidungen. Auf ganz Rheinland-Pfalz bezogen waren das etwas mehr als 7400. Im Jahr 2003 war hier mit gut 11500 Scheidungen der Negativ-Höhepunkt erreicht. Auch 2011 gab es mit rund 11000 Fällen nochmals einen Ausschlag nach oben.

Dabei zeigt sich auch, dass in einer ganz bestimmten Zeit die meisten Fehlversuche vor dem Traualtar zustande kamen. Die Scheidungsquote, also der Anteil eines Heiratsjahrgangs, der bis dato geschieden wurde, lag für den Jahrgang 1989 mit 45,5 Prozent am höchsten. Es folgen die Heiratsjahrgänge 1990 (45,2 Prozent) und 1988 (44,2 Prozent).

Betrachtet man hingegen bloß diejenigen Scheidungen, die im vergangenen Jahr juristisch bestätigt wurden, gilt die Redensart vom verflixten siebten Jahr. Denn hier führt das Heiratsjahr 2015 das Ranking mit 430 an. Und es werden mehr oder weniger stetig weniger, je weiter man in die Vergangenheit oder in die Jetztzeit blickt. So wurden in ganz Rheinland-Pfalz 2021 lediglich drei Ehen geschieden, die 1972 geschlossen worden waren. Für das Vermählungs-



Im vergangenen Jahr wurden im AK-Kreis 253 Scheidungen rechtskräftig. Symbolfoto: dpa

jahr 2020 sind 45 Fälle verbriefte. Bei den 253 Scheidungen im AK-Land waren insgesamt 212 Kinder betroffen. Dabei konnten sich die Ehepartner in 119 Fällen relativ einfach getrennte Wege einschlagen, weil sie gar keinen Nachwuchs hatten. In 72 Fällen ging es um ein Kind, in 50 um zwei. Lediglich zwölf Ehen, aus der drei

oder mehr Kinder hervorgegangen waren, wurden vom Familiengericht für beendet erklärt.

Abschließend ein Blick in die „Nachbarschaft“: Im Westerwaldkreis kam es im vergangenen Jahr zu 368 Ehescheidungen, im Kreis Neuwied zu 339.