

NOTDIENSTE

Apotheken

Notdienst, 0800-0022833
Apotheke am Rennator, 9.00 bis 9.00, Rennstr. 15, Herford, Tel. 5 12 15.
Wittekind-Apotheke, 9.00 bis 9.00, Mathildenstr 1, Enger, Tel. (05224) 22 58.

Ärzte/Krankenhäuser

Notfallpraxis am Klinikum Herford, 18.00 bis 22.00, Ärztlicher Notdienst & Hausbesuche, Tel. 116 117.
Klinikum Herford, Schwarzmoorstraße 70, Tel. 05221 94 24 26.

Augenarzt

Notdienst, 24.00 bis 8.00, Klinikum Rosenhöhe, Tel. (05 21) 9 43 85 33, Bielefeld.

HNO

Notdienst, 22.00 bis 8.00: Klinikum Bielefeld-Mitte (0521) 581-0, Klinikum Minden (0571) 790-0.
Dr. med. Martin Kamp, 18.00 bis 22.00, Lindenstr. 5, Minden, Tel. (0571) 2 61 58.

Neue Westfälische

Herausgeber: Klaus Schrotthofer

Chefredakteur: Thomas Seim
Stellv. Chefredakteur: Carsten Heil

Redaktionsleiter Nord: Stefan Boscher
Lokales: Christina Römer
Redaktionstechnik: Stefan Weber

Die Neue Westfälische ist Partner der **Redaktionsgemeinschaft der ostwestfälisch-lippischen Verlage:**
Geschäftsführung: Sandra Dalk
Chefredaktion: Thomas Seim (v.i.s.d.P.), Jörg Rinne (Stv.)
Leitung Redaktionsgemeinschaft: Jörg Rinne, Christian Lund (Stv.)

Politik, Nachrichten: Dirk Müller; Zwischen Weser und Rhein: Sigrun Müller-Gerbes; **Wirtschaft:** Martin Fröhlich; **Kultur/Medien:** Stefan Brams; **Sport:** Torsten Ziegler; **Reporter:** Matthias Bungeoth; **Büro Düsseldorf:** Ingo Kalischek

Redaktionsgemeinschaft der ostwestfälisch-lippischen Verlage GmbH & Co. KG
Niederstr. 21-27, 33602 Bielefeld

Veröffentlichungen in Print- oder elektronischen Medien sowie Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für Rücksendung unauferfordertes eingedrucktes Manuskript, Bücher, Zeitschriften und Bilder übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.

Verantwortlicher Anzeigenleiter:
Michael-Joachim Appelt
Zurzeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom

Anschrift für Redaktion und Verlag: Zeitungsverlag NEUE WESTFÄLISCHE GmbH & Co. KG, 33602 Bielefeld, Niederstraße 21-27, Pressehaus, Postfach 10 02 25, 33502 Bielefeld, Telefon (05 21) 5 55-0, Telefax 5 55-3 48 und -3 49;
Lokalredaktion und Geschäftsstelle: 32052 Herford, Lübbestraße 15-17, Telefon (0 52 21) 5 91-0 (Geschäftsstelle).

Kinderarzt

Notdienst, ab 20.00 Klinikum, Tel. (05221) 94 12 04.
Dr. Dietrich/Dr. Holtmann, 18.00 bis 20.00, Mindener Str. 10, Tel. 5 43 10.

Zahnarzt

Notdienst, (01805) 98 67 00.

Sonstige Notdienste

Gift-Notruf, (0228) 1 92 40.
Frauenhaus, Tel. 2 38 83.
Seelsorge, (0800) 1 11 01 11.
Pflegenotfall, Tel. 2 75 01 20.
Weisser Ring, 8.00 bis 18.00, Tel.: 0151 65 10 70 90.
Bürgertelefon des Kreises, 8.00 bis 20.00, (05221) 131500.
Psychosozialer Krisendienst, 8.30 bis 22.00, Borriesstr. 1, Tel. 13 16 08.
Frauenberatung und Notruf gegen Gewalt, 9.00 bis 10.00, Tel. 8 89 90 00.
Deutscher Kinderschutzbund, 14.00 bis 20.00, Nummer gegen Kummer: 116111.
Westfalen Weser Netz GmbH, Tel. (05251) 2 02 03 00.
Stadtwerke, Störungsnummer 080 09 22 92 20.

1. Januar 2021.

Monatlicher Bezugspreis bei Trägerzustellung 41,90 EUR; bei Postzustellung 47,20 EUR; ePaper 27,90 EUR, jeweils inkl. 7% MwSt. Bei Abonnement-Unterbrechung erfolgt eine Rückvergütung des Bezugspreises ab dem 7. Tag der Unterbrechung. Das Abonnement kann mit einer Frist von einem Monat zum Quartalsende gekündigt werden (Datum des Poststempels). Abbestellungen sind schriftlich an den Verlag zu richten. Zusteller nehmen Abbestellungen nicht entgegen. Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages, bei Arbeitskämpfen oder in Fällen höherer Gewalt kein Entschädigungsanspruch. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist, soweit das Gesetz zwingend nichts anderes vorsieht, der Sitz des Verlages.

In der Zeitung NEUE WESTFÄLISCHE erscheinen regelmäßig das Veranstaltungsmagazin ERWIN an jedem Donnerstag sowie an jedem Dienstag die Beilage „prisma – Wochenmagazin zur Zeitung“.
Sofern Sie Artikel dieser Zeitung in Ihre internen elektronischen Pressespiegel übernehmen wollen, erhalten sie erforderliche Rechte unter www.presse-monitor.de oder unter Telefon (030) 28 49 30, Pressemonitor GmbH.

Geschäftsführung: Klaus Schrotthofer
Herstellung: J. D. Küster Nachf. + Presse-Druck GmbH & Co. KG, Bielefeld, Geprüfter Qualitätsbetrieb, zertifiziert nach ISO 12647-3.
Mitglied der „Arbeitsgemeinschaft Ostwestfälisch-Lippischer Zeitungsverlage“.

Internet: www.nw.de
E-Mail: herford@nw.de



Meditation und Atemübungen können dabei helfen, die Gedanken auf etwas Positives zu fokussieren.

FOTO: PIXABAY

Mit Selbstcoaching in der Pandemie die Nerven behalten

Evelyne Müller und Nadine Ufermann geben Tipps für Einzelpersonen und Familien. Ihre Übungen wirken auf Gedanken, Körper und Seele.

Corina Lass

■ **Herford.** Ein Jahr Ausnahmezustand mit wochenlangen Lockdowns und jetzt auch noch grassierende Virus-Varianten: Diese Zeiten machen es uns schwer, ausgeglichen und zufrieden zu sein. Auf der langen Strecke liegen bei vielen die Nerven blank. Doch es gibt Möglichkeiten, sie zu beruhigen.

Evelyne Müller

„In der Pandemie sind die Strukturen weggefallen“, sagt Evelyne Müller. Die Kinder gehen nicht mehr zur Schule, wir nicht mehr zur Arbeit und nach der Arbeit nicht mehr ins Fitness-Studio oder ins Theater. „Wenn die Strukturen weg sind, führt das zu Unsicherheiten und Ängsten. Hinzu kommen die Ängste, sich anzustecken, schwer zu erkranken oder den Arbeitsplatz zu verlieren. Wir fühlen uns durch all das bedroht.“

Sicherheit gehöre zu den Grundbedürfnissen, sagt die Religionspsychologin und Lebensberaterin, die zudem Referentin zu den Themen Glück und erfülltes Leben ist (www.fulfilled-life.de). Wenn die Sicherheit bedroht ist, haben wir verschiedene Strategien, erklärt sie. Manche isolierten sich völlig, andere erstarten in Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit.

DIE GEDANKEN IN BAHNEN LENKEN

Wichtig zu wissen: Angst ergreift den Körper, die Seele und die Gedanken. Müller empfiehlt daher, ihr auf allen drei Ebenen zu begegnen. Die Gedanken lassen sich zum Beispiel steuern: Wer sich ansieht, was genau ihm Angst macht, wird vielleicht feststellen, dass er sich überwiegend mit negativen, bedrohlichen Nachrichten beschäftigt. Er sollte sich dann auf positive

Medienberichte konzentrieren. Es geht also darum, den Fokus auf Positives zu lenken.

Beim Beruhigen der Gedanken helfe auch, sich jeden Abend vor dem Einschlafen die Dinge vor Augen zu führen, für die man dankbar sein kann, sie vielleicht auch aufzuschreiben. Auch hierbei geht es darum, sich auf die schönen Dinge zu konzentrieren.

Zudem sollte sich jeder eine Tagesstruktur aufbauen, sagt Müller: Im Urlaub mag es mal schön sein, in den Tag hinein zu leben. In der Pandemie gebe eine solche Struktur aber Sicherheit.

DEM KÖRPER GLÜCKSHORMONE ENTLOCKEN

Dem Körper helfe hingegen Bewegung, zum Beispiel Spaziergänge, aber auch Sport. Denn dabei schütze er Glückshormone aus und entspanne sich. Wer auf eine gute Ernährung achte, tue seinem Körper ebenfalls Gutes.

DER SEELE NÄHE ZU ANDEREN GEBEN

Und die Seele? Ihr tut es gut, Kontakt zu anderen zu halten. „Einsamkeit ist toxisch“, sagt Müller. „Wir brauchen Beziehungen wie die Luft zum Atmen.“ Beziehungen zu pflegen, sei auch in dieser Zeit möglich. Die 36-Jährige schlägt Telefon- und Videogespräche vor, etwa mit alten Freunden. Aber es ließen sich sogar neue Kontakte knüpfen.

Müller schlägt www.meetup.de (Slogan: „Die wirkliche Welt ruft“) vor, das sie selbst auch nutze, eigentlich eine Internetseite für Begegnungen im wahren Leben. Auf ihr gebe es aber auch Möglichkeiten, sich online über allerlei Themen auszutauschen. Eine Brieffreundschaft anzufangen, sei eine andere Möglichkeit. Auch spirituelle Praktiken und Religiosität beruhigten die Seele, geben Halt und Hoffnung, Müller nennt den Psalm



Evelyne Müller ist Religionspsychologin, Lebensberaterin und Referentin zu den Themen Glück und erfülltes Leben. FOTO: MÜLLER



Nadine Ufermann ist Supervisorin, (Familien-)Coach und auch Lebensberaterin. FOTO: UFERMANN

23 – „Der Herr ist mein Hirte“ – als Beispiel. Wer nicht beten mag, könne über Sprüche meditieren. „Das kann man täglich machen.“ Gebet und Meditation würden gut dabei helfen, hoffnungsvoll zu bleiben.

Nadine Ufermann

Tipps für Familien hat Nadine Ufermann, die als Supervisorin, (Familien-)Coach und Lebensberaterin Menschen in Krisen und Veränderungsprozessen begleitet (www.nadine-ufermann.de). Auch die 34-

Jährige setzt dabei auf Orientierung durch neue Strukturen.

In der Familie ließen sie sich am besten in einem Familienrat schaffen, sagt Ufermann. Denn alle – Vater, Mutter und Kinder – brauchten Beziehung, Autonomie und Orientierung. Und das bekommen sie, wenn sie zusammensitzen, Bedürfnisse aussprechen und ihre Tage gemeinsam planen.

STRUKTUREN IN DER FAMILIE SCHAFFEN

Am besten gingen Familien in zwei Schritten vor. Zunächst

berichtet jeder, wie es ihm geht und was er braucht, um einen guten Tag zu erleben. Das funktioniert gut, wenn die Satzanfänge vorgegeben sind: Ich fühle mich heute . . . , Ich möchte heute nicht . . . , Ich brauche . . . Dabei sollten Befinden und Bedürfnisse für die anderen möglichst nachvollziehbar werden.

Dann überlegen alle gemeinsam, wie sie den Tag aufteilen und notieren das auf einem Kalenderblatt oder Wochenplan. Dabei geht es um Fragen wie: Wie soll Homeschooling, wie soll die Arbeit im Homeoffice aussehen? Wann beginnen wir mit den Hausaufgaben? Wer kocht oder putzt wann? Wann machen wir Pausen?

Wichtig sei dabei, Zeiten für jeden einzuplanen, in denen er etwas Schönes machen kann: einen Spaziergang, Sport, ein digitales Treffen mit Freunden zum Frühstück, auf einen Kaffee oder ein Glas Wein. Internetportale wie Zoom, Skype oder Jitsi meet ermöglichen das, sagt Ufermann.

MIT EINER ATEMÜBUNG EINFACH ENTSPANNEN

Richtiges Atmen fördert Entspannung und kann uns in eine innere Balance bringen, sagt Ufermann. Wer das ausprobieren möchte, setzt sich mit geradem Rücken an einen gemütlichen Platz und horcht bewusst in sich hinein. Wie fühlt er sich? Worum kreisen die Gedanken?

Die Atemtechnik ist dann in vier Zeiteinheiten unterteilt: Eine fürs tiefe Einatmen durch die Nase, eine fürs Anhalten des Atems und zwei fürs Ausatmen durch den Mund. Beim Ausatmen können negative Gedanken und einengende Gefühle bewusst losgelassen – ausgeatmet – werden. Ufermann empfiehlt die Übung mehrmals am Tag. Zudem lasse sie sich gut mit Kindern durchführen.

Anzeige

Mittagstipp
Gut und günstig essen
am 8. Februar 2021

Fleischerei Overbeck
Tel. 0 52 21/5 61 76, Wellbrocker Weg 54, 32051 Herford
Pastatag:
verschiedene leckere Nudelaufläufe ab 7,20 €
Knusprige Spareribs und saftiges Kasseler Rippenspeer mit Sauerkraut und Kartoffelpüree 7,25 €

Elsbach-Restaurant
Tel. 0 52 21/28 28 28, Goebenstraße 3-7, 32052 Herford
Chicken-Tikka mit Super-Sella-Reis und Minzjoghurt 9,50 €
Ingwergemüse mit Kopfsalat, Bio-Spiegelei und Super-Sella-Reis 9,50 €
De Cecco Penne mit Bolognese und geraspeltem Parmesan 8,50 €

Alle Gerichte **nur** zum Mitnehmen von 12 bis 14 Uhr.
BRINGT HER EURE TÖPFE:
Wöchentlich wechselnde À-la-carte-Gerichte für Zuhause zum Warmmachen.
Vorbestellung erforderlich:
www.elsbach-restaurant.de/take-away/

Jetzt auch online: nw.de/herford
Die NW und die lokale Gastronomie wünschen guten Appetit!
Inserieren auch Sie Ihr Mittagstisch-Angebot.
Ihr Ansprechpartner: Karl David Domaros, Tel. (0 52 21) 5 91 32

Neue Westfälische
11420601_000201