

STADTMENSCHEN

Vier Kesselpauken für die Musikschule



Schon kurz vor Beginn des Neujahrskonzerts der Musikschule gab es etwas zu feiern: Der Bürgerverein Bockum hat der Musikschule 5000 Euro gespendet. Zusammen mit dem Geld aus einer Spende der Unternehmung Niederrhein konnte ein Vierersatz Kesselpauken angeschafft werden (Foto: D. Jochmann). **Ralph Schürmanns** (2. v. r.), Leiter der Musikschule, Bürgervereinsvorsitzender Wilhelm Kolder (l.), Bezirksvertreter und Mitglieder des Fördervereins der Musikschule haben die Instrumente direkt ausprobiert.

Dienstjubiläum beim Fachbereich Jugendhilfe

Seit 25 Jahren im öffentlichen Dienst tätig: Auf diese lange Zeit kann **Andrea Gradischnik** zurückblicken. Seit 1986 ist sie bei der Stadt Krefeld Mitarbeiterin beim Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung.

Die aktuelle Situation der Kirchen in Russland

Morgen Abend spricht der Journalist **William Yoder** über die Situation der Kirchen in Russland. Beginn ist um 20 Uhr im Gemeindezentrum der EFG-Baptisten, Seidenstraße 43. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

TIPP

Gottesdienst und Autorenlesung

Am Freitag, 21. Januar, liest **Wilfried Hagemann** in der Kirche Herz-Jesu-Königshof, Kneinstraße 64, aus seinem Buch über den ehemaligen Bischof **Klaus Hemmerle** („Verliebt in Gottes Wort“). Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr mit einem ökumenischen Gottesdienst. Der Eintritt ist frei.



Gertrud Lemmen war lange im Altenclub aktiv

Heute feiert **Gertrud Lemmen** ihren 90. Geburtstag. Geboren wurde sie in Gelsenkirchen, mit 17 Jahren kam sie nach Krefeld. 1944 hat sie ihren Mann **Jacob** geheiratet, mit dem sie einen Sohn hat. Seit 1980 ist Gertrud Lemmen verwitwet. 20 Jahre lang hat sie ehrenamtlich für den Altenclub Feierabend gearbeitet. Ihren Geburtstag feiert sie mit der Familie – darunter eine Enkelin und zwei Urenkel.

Feiert heute im Kreis der Familie: **Gertrud Lemmen**. Foto: A. Bischof

NACHLESE

Menno Simons und seine Gemeinde

Von **Katrin Hufschmidt** (Foto), Mediothek

Im Januar 2011 jährt sich zum 450. Mal der Todestag von **Menno Simons**, dem Begründer der Religionsgemeinschaft der Mennoniten. Er wurde um 1496 in Friesland geboren, wo er ab 1531 als katholischer Priester wirkte. Unter dem Einfluss von **Luthers** Schriften schloss er sich 1536 der Täuferbewegung an. Nach unzähligen Reisen und Jahren im Untergrund starb **Simons** 1561 in der Nähe von **Bad Oldesloe**. Gemäßigte Täufergruppen schlossen sich im späteren 16. Jahrhundert zur Gemeinschaft der Mennoniten zusammen. Um 1607 bildete sich die **Krefelder Gemeinde**. Angehörige dieser Gemeinde, wie die Familien von der **Leyen**, die Familien von **Beckerath** und viele andere, haben jahrhundertlang die Geschichte der Stadt geprägt. Die Mediothek hat Bücher und Lesetipps parat:



John C. Wenger: Wie die Mennoniten entstanden.

Hans-Joachim Motl: Krefeld und die Mennoniten. Auf **Menno Simons** Spuren, eine Glaubensgemeinschaft und ihre Stadt. Der Autor schildert die Entstehung der mennonitischen Gemeinde Krefelds und ihren Einfluss auf das Schicksal der Stadt.

Wolfgang Froese (Hg.): Sie kamen als Fremde. Die Mennoniten in Krefeld von den Anfängen bis zur Gegenwart. Im Standardwerk zur Geschichte der Mennoniten in Krefeld beleuchten mehrere Autoren den Wandel der einst fremden Immigranten zu Bürgern, die die Entwicklung der Stadt mitprägten.

Peter Kriedte: Taufgesinnte und großes Kapital – Die niederrheinisch-bergischen Mennoniten und der Aufstieg des Krefelder Seidengewerbes. **Kriedte** beschreibt die Bedeutung der mennonitischen Kaufleute und Fabrikanten auf das Krefelder Seidengewerbe und damit auf die Wirtschaft der Stadt.

Gerhard von Beckerath: Die wirtschaftliche Bedeutung der Krefelder Mennoniten. Angefangen mit der Herkunft der Krefelder Mennoniten aus unterschiedlichen Orten des Rheinlands, über den Aufstieg der sechs großen Krefelder Unternehmerfamilien der Textilindustrie bis zur Wirtschaftsethik der Mennoniten wird ein großer Bogen in der Wirtschaftsgeschichte der Stadt geschlagen.

Ulrike Renk: Die Frau des Seidenwebers. Ein historischer Krefeldroman, der in der Seidenindustrie spielt.

Miriam Toews: Ein komplizierter Akt der Liebe, Roman. Die Autorin, selbst Mennonitin, beschreibt aus der Sicht der 16-jährigen **Naomi** das allmähliche Loslösen einer kanadischen Familie aus ihrer Mennonitengemeinde.

Der Kampf gegen Vorurteile

DIÄT Karl Mengerlinghaus hat schon mehr als 23 Kilogramm abgenommen. Sein Vorsatz für 2011: Endlich einen Arbeitsplatz finden.

Von **Agnes Absalon**

Gute Vorsätze gehören zum neuen Jahr wie Eier zu Ostern. Und so hat sich auch **Karl Mengerlinghaus** einiges für 2011 vorgenommen: „In erster Linie möchte ich natürlich so weitermachen wie bisher“, sagt er mit Stolz in der Stimme.

Mengerlinghaus will gesund sein und anders aussehen. „Ich hoffe, dass ich dann endlich auch wieder einen Job bekomme“, sagt er. Denn bisher hat er bei der Arbeitssuche nur negative Erfahrungen gemacht.

So hat er sich kürzlich bei einem Anbieter von Essen auf Rädern beworben, der dringend neue Fahrer suchte. Er ging dort persönlich vorbei – insgesamt dreimal. „Ich wurde von oben bis unten skeptisch gemustert und dann mit einer Absage nach Hause geschickt, obwohl ich früher zwölf Jahre in der Lebensmittelbranche

SERIE DURCH DICK & DÜNN (3)

23,5 Kilogramm hat der 52-Jährige in den vergangenen Monaten abgenommen – und sich damit zu einem völlig neuen Lebensgefühl verholfen: „Ich werde immer lockerer, das Dasein macht mir Spaß. Das ist kein Vergleich mit der Zeit, als ich noch 150 Kilogramm auf die Waage brachte.“ **Karl**

Der Bauchumfang ist schon sichtbar geschrumpft – **Karl Mengerlinghaus** nimmt regelmäßig Maß.

Foto: **Dirk Jochmann**



ABNEHM-PROGRAMM

SERIE Die Westdeutsche Zeitung begleitet **Karl Mengerlinghaus** ein halbes Jahr lang beim Kampf gegen die Pfunde. Einmal im Monat berichtet er über Erfolge und Niederlagen, schwache Momente und mentale Stärke. Die nächste Folge erscheint Mitte Februar.

INFOABEND Am Donnerstag, 20. Januar, findet im Seminarraum

der Fabrik Heeder um 19.30 Uhr ein unverbindlicher Infoabend zum Abnehmkurs „Durch Dick und Dünn“ statt.

BEGINN Der Kurs beginnt eine Woche später, am Donnerstag, 27. Januar. Mehr Infos unter Ruf 95 56 45 oder per E-Mail an:

info@dud-krefeld.de
www.kardiologie-krefeld.de

gearbeitet habe“, erzählt er. „Wahrscheinlich denken die, dass ich die Mittagessen selber vertilge, statt sie auszufahren.“

Mit dieser Vermutung hat **Karl Mengerlinghaus** wohl gar nicht so unrecht: Denn EU-Studien zeigen, dass Normalgewichtige bei gleicher Qualifikation Übergewichtigen vorgezogen werden. Wahrscheinlich gehen Personalchefs davon aus, dass Fettleibigkeit mit Dynamik, Flexibilität und Willensstärke nicht Hand in Hand gehen kann.

Trotzdem sollten nicht andere Menschen der Auslöser für den Wunsch nach einem leichteren Leben sein: „Bevor sich jemand dazu entschließt abzunehmen, sollte er sich folgende Frage ehrlich beantworten: Was ist mein Grundmotiv?“, sagt die Psychotherapeutin **Ruth Lümke**. Sie hat zusammen mit dem Kardiologen **Dorian Recker** und seiner Ehefrau, **Barbara Langhoff-Recker**, einer Fachärztin für Ernährungsmedizin, das zertifizierte Abnehm-Programm „Durch Dick und Dünn“ entwickelt.

Will ich attraktiver werden? Eine glücklichere Beziehung führen? Im Job erfolgreicher sein? Ein besserer Mensch? „Diese Ansprüche lassen sich garantiert nicht nur über ein niedrigeres Gewicht erfüllen“, warnt sie. „Und somit steigt die Gefahr, mit dem guten Vorsatz zu scheitern.“

Durchzuhalten – das sei gar

nicht so einfach. „Denn die meisten Verhaltensmuster eignen wir uns über einen sehr langen Zeitraum an, meist über unser ganzes Leben“, erklärt **Lümke**. „Sie brennen sich tief ins Gehirn ein und lassen sich nicht löschen, sondern nur mit einem neuen Muster überschreiben.“

Einen anderen Seelenröster als Schokolade finden

Das erfordert in erster Linie Geduld: Die Psychotherapeutin rät, sich kleine, realistische Ziele zu setzen. „Es ist zum Beispiel nicht sinnvoll, sich bis in alle Ewigkeit das Stück Kuchen oder den Schweinebraten zu versagen, weil es sehr unwahrscheinlich ist, dass man das durchhält.“

Wichtig sei es auch, sein eigenes Essverhalten zu analysieren, um sich selber besser kennenzulernen. „Greife ich zum Beispiel zur Schokolade, wenn es mir schlecht geht, dann kann ich mir für diesen Fall einen alternativen Seelenröster suchen.“ Und wenn das Kind schon mal in den Brunnen gefallen ist und die Tafel vertilgt, dann gilt: „Man muss milde zu sich sein, darf sich deswegen nicht fertig machen.“

Bei **Karl Mengerlinghaus** machen sich jedenfalls erste neue Verhaltensmuster bemerkbar. „Letztes habe ich einen Salat stehen lassen, der mir nicht geschmeckt hat“, berichtet er. „Das wäre mir früher nie passiert.“

Haben Sie sich für 2011 auch vorgenommen, Ihr Gewicht zu reduzieren? Stimmen Sie ab!

www.wz-krefeld.de

Eine tänzerische Charme-Offensive

TANZTHEATER In der Fabrik Heeder zeigte der schottische Choreograph **Mark Sieczkarek** sein neues Stück „Eu estvie aqui“.

Von **Klaus M. Schmidt**

Der schottische Choreograph **Mark Sieczkarek** gastierte früher oft in der Fabrik Heeder, nun präsentierte er hier seit längerem wieder einmal eine Arbeit. Sein Stück „Eu estvie aqui“ („Ich war hier“) ist eine Koproduktion mit der brasilianischen **Porto Alegre Cia De Dança**. Die brasilianische Färbung ist der poetischen Tanzsprache **Sieczkareks** gut bekommen, auf jeden Fall überstrahlte eine Lebensfreude, die wohl jeden Zuschauer berührt hat, die Melancholie des Schotten.

Das Phänomen Zeit wird durch Wiederholungen visualisiert

Das Programmheft zum Stück ist wenig hilfreich. Vom „ewigen und unerreichbaren Versuch, die Zeit zu fesseln“, ist da die Rede, von der „Vergänglichkeit des Tanzes“ und von der „Ewigkeit, die jedem noch so kurzen Moment innewohnt“.

Das Phänomen Zeit visualisiert **Sieczkarek** in der Tat, zum Bei-

spiel, indem er mit einem Solo den Tanz seines Ensembles gewissermaßen anstößt, dann mit einer Wiederholung seines Solos eine Reprise auslöst, in der die wichtigen Bestandteile der Ensembleszenen wieder auftauchen. In der so akzentuierten Wiederholung tritt die Zeit gewissermaßen künstlich auf der Stelle.

Sieczkarek hat auch Bühne und Kostüme entworfen. Ein weißer Aushang, bemalt mit schwarzen Blatt- und Blütenmotiven umfängt die Bühne auf drei Seiten. Das Ensemble trägt weiße Kostüme, auf denen schwarz die Symbole des Aushangs wiederkehren. Die Frauen tragen Kleider, die Männer lange Röcke. **Sieczkarek** selbst trägt zwar auch einen Rock, darüber eine Anzugjacke, aber er hebt sich ab, indem er Schwarz trägt.

Der „Meister“ beginnt also das Stück. Ruhig steht er in der Mitte und lässt seine Arme und Hände „reden“. Diese gestische Zeichensprache kennt man von **Mark Sieczkarek**.



Auch die Kostüme hat Choreograf **Mark Sieczkarek** entworfen.

Foto: privat

Teile dieser Sprache tauchen auch in den Ensembleszenen wieder auf. Fließende Bewegungen hat **Sieczkarek** zu kunstvollen Sequenzen verflochten, in denen er das neunköpfige Ensemble (sechs Tänzerinnen, drei Tänzer) nach Belieben in verschiedenen starke Teilformationen aufspaltet, deren parallele Aktionen sich perfekt ergänzen.

Die Musik ist brasilianisch, klingt manchmal ein wenig trau-

rig, ist aber rhythmisch meist sehr vital. Dazu passende tänzerische Elemente durchbrechen **Sieczkareks** Gestenvokabular.

Sehr bestimmend für die Wirkung des Ganzen ist vor allem aber, dass alle Akteure unentwegt Richtung Publikum strahlen und lächeln. Es wird einem ganz sanft ums Herz. Diese Charme-Offensive täuscht darüber hinweg, dass eigentlich nicht viel erzählt wird. Ein wenig ist das so.