

Termine und Treffs

Ibbenbüren

DLRG Ortsgruppe Ibbenbüren: Jahreshauptversammlung am Freitag, 14. März, 19.30 Uhr, DRK-Heim, Groner Allee 29, Ibbenbüren. Tagesordnung unter ibbenbueren.dlrgr.de. Anträge bis 28. Februar, schriftlich einreichen.

St. Mauritius Ibbenbüren: Dankgottesdienst zum 25-jährigen Jubiläum des Chors Cantabile am Samstag, 25. Januar, 18.30 Uhr, in St. Mauritius. Alle Interessierten sind eingeladen.

Neuapostolische Kirche: Eingeladen wird zum Gottesdienst am Sonntag um 10 Uhr in die Kirche Dürerstraße 6 in Ibbenbüren.

Karneval St. Michael: Die Frauen treffen sich am Dienstag, 18. Februar, um 14.30 Uhr im M-Haus. Anmelden bis zum 15. Februar bei Gertrud Schrameyer, Tel. 12368.

Ev. Gemeinde Matthäus: Treffen der Karten- und Gesellschaftsspieler am Montag, 27. Januar, von 15 bis 17, im Matthäusheim. Gäste willkommen.

Laggenbeck

Heimatverein: Der Karnevalsnachmittag ist nicht am Freitag, 14. Februar, sondern erst eine Woche später am Freitag, 21. Februar. Beginn ist dann um 15.11 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Laggenbeck. Bei Kaffee und Berlinern wird ein buntes Programm geboten. Anmeldung bis 17. Februar bei Marianne Kipp, Tel. 84325, oder Hildegard Kruse, Tel. 84552.

SVC Laggenbeck: TT-Minimeisterschaften am Sonntag, 26. Januar, ab 13.30 Uhr, in der Sporthalle am Burgweg. Anmeldung ab 13

Uhr vor Ort oder per E-Mail an tischtennis@svc-laggenbeck.de. Teilnahme kostenlos. Für Kinder bis 12 Jahre, auch ohne Erfahrung. Leihschläger vorhanden. Kuchen und Getränke für Eltern.

KAB, Pfarrheim: Spielenachmittag unter dem Motto „Spielen tut der Seele gut“, Dienstag, 28. Januar, 15 Uhr. Brett- und Kartenspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“, Rommé, Doppelkopf und mehr. Kaffee, Gebäck und Getränke werden angeboten.

Heimatverein Laggenbeck: Vortrag „Laggenbeck – alt und neu“ mit Frau Bucken vom Stadtmuseum Ibbenbüren am Donnerstag, 30. Januar, 17 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Laggenbeck. Eingeladen sind alle Laggenbecker Vereine und Interessierte.

Püßelbüren

Blutspende im Pfarrzentrum Herz-Jesu: Am Montag, 3. Februar, kann im Pfarrzentrum Herz-Jesu, Kirchstraße 18, Blut gespendet werden. Von 16.30 bis 20 Uhr ist das Abnahmeteam des DRK-Blutspendedienstes Münster vor Ort. Blut spenden können gesunde Menschen ab 18 Jahren. Es wird ein Imbiss gereicht. Um Wartezeiten deutlich zu verkürzen, wird um eine Terminreservierung untergeben: <https://terminreservierung.blutspendedienst-west.de/m/ibb-puesselbueren> oder Tel. 0800/ 1194911. Blutspende- und Personalausweis sind mitzubringen.

Dickenberg

1. Frühstücktreff: Treff am Dienstag, 28. Januar, um 9.30 Uhr im Gemeinderaum der Lukas-Kirche. Anmeldungen bis Sonntag, 26. Januar, unter A. Egelkamp, Tel. 15643.

Körpersprache-Expertin und Autorin Monika Matschnig beim IVZ-Wissenscampus

Worte lügen - der Körper nicht

Von Sabine Plake

IBBENBÜREN. Vielleicht sind am Donnerstag fast 150 Menschen mehr mit einem Lächeln auf andere Menschen zugegangen. Vielleicht. Dann hätte Körpersprache-Expertin und Bestsellerautorin Monika Matschnig am Mittwochabend beim IVZ-Wissenscampus so einiges richtig gemacht. Zumindest werden einige den Abend nicht so schnell vergessen. Denn eindrücklich und anschaulich zeigte sie, wie unser Körper spricht - ob wir wollen oder nicht - da gab es viel zum Lachen und auch einiges zum Nachdenken.

„Was ich denke, strahle ich aus.“

Monika Matschnig

Nadin Buschhaus von Sprecherhaus betonte schon während der Begrüßung. „Wenn Sie hier rausgehen, können Sie Ihren Schatzi ganz anders lesen.“ Der Körper sende immer. Und der Vortrag „hilft Ihnen weiter, richtig auf Sendung zu sein“, versprach sie.

Dazu gab es dann tatsächlich viele Tipps von der Expertin: Spätestens beim weiten Strecken der Arme nach oben „Heute ist ein herrlicher Tag!“ merkte jeder im Publikum die Macht der Gesten. Und sie nickten eifrig, als Matschnig fragte: „Fühlt sich das gut an“. Ob die 150 Menschen im Saal sich irgendwann aber mal einen Stift für 60 Sekunden zwischen die Zähne stecken? Wer weiß! Wissenschaftlich bewiesen ist aber, dass das Hochziehen der Mundwinkel für mindestens 60 Sekunden die Stimmung insgesamt hebt, mehr positive Gedanken zulässt. Tatsächlich überlistet diese Übung das Gehirn.

Gesten, erklärte Matschnig, seien beispielsweise bei Vorträgen ganz wichtig. Denn normalerweise hörten



Von jeher haben wir gewusst, dass Körpersprache wichtig ist. „Worte können lügen, der Körper nicht“ - dass ihre Worte wahr waren, zeigte die Bestsellerautorin und Körpersprache-Expertin Monika Matschnig am Mittwochabend eindrucksvoll beim IVZ-Wissenscampus. Vor ausverkauftem Haus im Südstadtquartier hielt sie einen interessanten und lehrreichen Vortrag, bei dem es auch viel zu lachen gab. Fotos: Sabine Plake

bei einem Vortrag über 90 Minuten tatsächlich 15 Prozent aktiv zu. Das Publikum hatte übrigens in der Mehrheit 50 Prozent geschätzt. Die anderen, führte Matschnig aus, „döstent weg oder schlafen“. Und rund 25 Prozent beschäftigten sich gedanklich mit anderen Dingen: Was koche ich morgen? Wie spielt mein Fußballverein? Aber oft, erklärte sie, seien es auch sexuelle Phantasien. „Meistens übrigens Männer“, provozierte sie gleichzeitig Lachen und Proteste. Fazit sei aber grundsätzlich: „Bei vielen gehen die Worte da rein“ - sie zeigte aufs rechte Ohr - „und da raus“ - ihre Hand geht zum linken Ohr.

Gesten würden vielfach unterschätzt, unterstrich die Körpersprache-Expertin. Wer keine Gesten zeige, wirke unnatürlich, sich ständig wiederholende Gesten wirkten nervig. Dabei könne man durch bedachte und gezielte Gesten die Wirkung zwölfmal verstärken. Eindrucksvoll konnten das die Anwesenden verfolgen.

Menschen ließen sich lesen. Während das bei Kindern offensichtlich sei, gebe es die Gesten auch bei Erwachsenen - nur viel kleiner. Dabei handele es sich um sogenannte „Mikro-Ausdrücke“ - kurze schnelle Bewegungen, die man nicht un-



Worte können lügen, der Körper nicht - das zeigte Körpersprache-Expertin Monika Matschnig beim IVZ-Wissenscampus im Südstadtquartier sehr eindrücklich.

terdrücken könne. Die zu beobachten, „müssen wir lernen.“ Da gehe es um das Hochziehen von einer oder zwei Augenbrauen, um Kopfhaltung, um die Arme und vor allen Dingen um die Hände. „Die Hände weg vom Gesicht“, riet sie zudem, insbesondere beim Schwindeln und Flunkern. Sie flunkern nicht? Weit gefehlt. Laut Statistik tun das Frauen im Durchschnitt 180 Mal, Männer 220 Mal - am Tag! Damit seien auch die Antworten auf „Du Schatzi, findest du mich zu dick?“ gemeint. Dieses gut gemeinte Flunkern finde sie aber auch nicht schlimm.

Ein eher trauriges Fazit lieferte sie zudem: Wirkungskompetenz habe mittlerweile Sachkompetenz überholt,

sagte Matschnig. Das heiße aber nicht, dass Inhalt keine Relevanz mehr habe. Aber tatsächlich sei es ein Irrglaube, dass „die Sache im Vordergrund stehe“. Vielmehr sei es die Wahrnehmung des Menschen. Als prominentes Beispiel nannte sie Donald Trump.

Was heißt das für Sie?“ fragte sie konkret. Es sei nicht Authentizität, betonte sie. Denn authentisch zu sein, heiße, sich so zu geben, wie man ist, zu zeigen, wie man sich fühlt, zu sagen, wonach einem ist und das Innerste nach außen zu kehren. „Das wollen Sie nicht!“ Jede Familienfeier würde dann zur Schlammschlacht. Jeder spiele eine Rolle: zu Hause als Partner oder Partnerin, als Eltern, als Arbeitnehmer oder als Führungs-

kraft. „Das eine Ich gibt es nicht.“ Und sie riet dazu, je nach Situation die beste Version seiner selbst zu spielen. „Be a fake version of yourself, if possible the best one.“

Zudem forderte sie auf, vor allem freundlich und wertschätzend zu sein. Was koste schon ein Lächeln? Es gewinne Menschen - und sie meine damit nicht Dauerglinsen. Und fügte gleich noch einen Kalenderspruch hinzu: Behandle den Menschen, wie er ist, dann wird er schlechter. Behandle ihn, wie er sein könnte, und er wird besser.“ Das riet sie jedem, gleich am nächsten Tag auszuprobieren. „Schauen Sie bei Ihrem Schatzi mal nicht hin, was er schon wieder was nicht gemacht hat. Sehen Sie das Positive. Das Leuchten des Tages.“

IVZ-Wissenscampus

Monika Matschnig, Dipl. Psychologin und Expertin für Körpersprache, war die vierte Referentin beim IVZ-Wissenscampus, den die IVZ zusammen mit der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus und mit Unterstützung der Volksbank Ibbenbüren veranstaltete. Vier weitere Referenten folgen. Die Vortragsreihe mit

dem Thema „Vorsprung durch Wissen“ bietet gebündeltes Seminar- und Expertenwissen. Infos und Buchung bei Sprecherhaus, Tel. 02561/ 9792888, Info@sprecherhaus.de oder im www.sprecherhaus-shop.de. Weitere Themen sind Zuversicht, Vertrauen, Gedächtnisleistung und Empathie.

Nachrichten

Angebot der VHS

Spanisch lernen: Kurse für jedes Level

-pd- **IBBENBÜREN.** Rund 58 Millionen Menschen weltweit sprechen Spanisch, was die Sprache zu einer der meistgesprochenen der Welt macht und ihr den vierten Platz auf der Liste der häufigsten Sprachen sichert. Auch ohne frühe Sprachkenntnisse kann man sich dieser großen Gemeinschaft anschließen, denn die VHS Ibbenbüren bietet ab Februar neue Spanischkurse auf verschiedenen Niveaustufen an.

Interessierte mit wenigen Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittene finden passende Kurse, die vom Niveau A1 bis B1 reichen, schreibt die VHS in einer Mitteilung. In den Kursen werden unter

der Anleitung erfahrener Dozenten nicht nur Sprechen und Hören geübt, sondern auch Lesen und Schreiben. Darüber hinaus vermitteln alle Veranstaltungen interessante Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder, was den Lernerfolg zusätzlich bereichert.

Weitere Informationen zu allen Kursen sind auf der Website www.vhs-ibbenbueren.de sowie im gedruckten Programmheft erhältlich. Anmeldungen können bequem über die Webseite, per E-Mail an vhs@ibbenbueren.de oder durch den Einwurf ausgefüllter Anmeldekarten in die Briefkästen aller VHS-Geschäftsstellen erfolgen.



400 Schüler bei Podiumsdiskussion am Goethe-Gymnasium

Abgeordnete antworten zu Zukunftsthemen

-pd- **IBBENBÜREN.** Bundespolitik erlebbar machen - darum waren am Dienstag drei Bundestagsabgeordnete des Wahlkreises Steinfurt III am Goethe-Gymnasium zu Gast. Vor etwa 400 Schülerinnen und Schülern der Jahrgänge 9-13 stellten sie sich den Fragen. Ein Sozialwissenschaftskurs der Stufe Q2 hatte das Gespräch im Unterricht vorbereitet, teilt das Goethe-Gymnasium mit. Greta Bilschoff, Maja Schade und Anouk Wassing moderierten das Gespräch und stellten den Abgeordneten Anja Karliczek (CDU), Jan-Niclas Gesenhues (Grüne) und Jürgen Coße (SPD) prägnante Fragen zu Themen wie Bildung, Klimaschutz und Chancengleichheit, teilt die Schule in einem Pressetext mit.



Am Goethe-Gymnasium haben rund 400 Schülerinnen und Schüler mit den Bundestagskandidaten Anja Karliczek, Jürgen Coße und Jan-Niclas Gesenhues diskutiert. Eine der Moderatorinnen war Maja Schade (l.). Foto: Goethe-Gymnasium

Zunächst wurden die Abgeordneten mit von den Moderatorinnen mit Ja- oder Nein-Fragen zu Themen wie Zivildienst, Schuldenbremse und Vermögenssteuer kon-

frontiert, wobei unterschiedliche Parteimeinungen deutlich wurden. Die Jugendlichen interessierten sich auch für Bildung, soziale Gerechtigkeit, Wohnraumbildung, Klimaschutz und die Einbeziehung junger Menschen in die Politik. Coße und Gesenhues befürworteten die Absenkung des Wahlalters auf 16 Jahre, während Karliczek die Jugendorganisationen der Parteien als Orte des

Austauschs empfahl. Letzteres war ein Thema, das die Jugendlichen direkt betraf. Die Absenkung des Wahlalters auf 16 Jahre hielten Coße und Gesenhues für ein wirksames Instrument, um Jugendliche für politische Prozesse in unserer Demokratie zu interessieren. Die Jugendparlamente der Gemeinden und Städten, da waren sich alle einig, seien ideale Gremien, um

sich politisch einzubringen. Karliczek empfahl, dass die Jugendorganisationen der Parteien Räume für politischen Austausch und Diskussionen sein könnten. „Raus aus der Blase“, forderte sie die Jugendlichen auf, sich nicht nur in sozialen Netzwerken zu informieren. Der Austausch mit Andersdenkenden sei wichtig und fördere neue Ideen in der Demokratie.

Ihre Ansprechpartner für Ibbenbüren:

- Sabine Plake (sp): 054 51/ 933-250
- E-Mail: sabine.plake@ivz-aktuell.de
- Tobias Vieth (vie): 054 51/ 933-254
- E-Mail: tobias.vieth@ivz-aktuell.de
- Anke Beiing (bei): 054 51/ 933-243
- E-Mail: anke.being@ivz-aktuell.de
- Jan Kappelhoff (jak): 054 51/ 933-248
- E-Mail: jan.kappelhoff@ivz-aktuell.de
- Anke Beimdiek (abi): 054 51/ 933-252
- E-Mail: anke.beimdiek@ivz-aktuell.de
- Linda Braunschweig (lb): 054 51/ 933-246
- E-Mail: linda.braunschweig@ivz-aktuell.de
- Stefan Daviter (da): 054 51/ 933-247
- E-Mail: stefan.daviter@ivz-aktuell.de
- Claus Kossag (ck): 054 51/ 933-240
- E-Mail: claus.kossag@ivz-aktuell.de

Redaktion-Servicedesk

Cordula Höfle: 0 54 51 / 933-242
Maika Kühlenbeck 0 54 51/ 933-255

E-Mail: redaktion@ivz-aktuell.de

Zeitungszustellung: 0 54 51 / 933-933