



## Guten Morgen

Cornelius' Kollegin D. hat das gute Essen im Restaurant genossen. Und ein Gläschen Weißweinschorle dazu. Auf dem Weg nach Hause dann der Schreck: Polizeikontrolle. „Papiere bitte“, sagte der Beamte, und: „Haben Sie Alkohol getrunken?“ Au Backe, D. hatte keine Papiere dabei, dafür aber dieses eine Glas Schorle getrunken. Das roch nach Ärger. Denkste.

Die freundlichen Beamten erkannten schnell, dass sie mit D. einen Menschen vor sich hatten, der sicher im Besitz aller notwendigen Papiere ist und zweitens alkoholmäßig am Steuer nur dieses eine Gläschen wasserverdünnten Weins zulässt. Resultat: „Ihnen eine gute Fahrt“, wurde die Kollegin ohne weitere Überprüfung entlassen. Und Conny sagt: Euch weiter guten Dienst, ihr bürgerfreundlichen Polizisten!

## Cornelius

## KURZ NOTIERT

### Zwei Schwerverletzte bei Verkehrsunfall

**GEILENKIRCHEN-NIEDERHEID.** Bei einem Verkehrsunfall auf der Geilenkirchener Ortsumgehung erlitten gestern Nachmittag zwei Autofahrer schwere Verletzungen. Gegen 14.30 Uhr befuhr ein 48-jähriger Mann mit seinem Auto die B 221 von Geilenkirchen nach Heinsberg. Kurz hinter der Anschlussstelle Niederheid kam der Heinsberger aus ungeklärter Ursache mit seinem Fahrzeug nach links von der Fahrbahn ab. Dabei streifte er das entgegenkommende Auto eines Niederländers und prallte frontal mit dem dahinter fahrenden Pkw zusammen. Dieser schleuderte durch die Wucht des Aufpralls die Straßenböschung hinunter. Der 41-jährige Fahrer aus Heinsberg wurde in seinem Auto eingeklemmt. Der Mann musste von den alarmierten Kräften der Lösch-Einheiten Geilenkirchen und Niederheid aus seinem Fahrzeug befreit werden. Der 48-Jährige sowie der 41-jährige Fahrer wurden schwer verletzt in die Krankenhäuser nach Geilenkirchen und Heinsberg gebracht. Die Insassen des niederländischen Fahrzeuges blieben unverletzt. Neben zwei Notärzten aus dem Kreis war auch der Rettungshubschrauber mit Notarzt an der Unfallstelle. Die B 221 wurde für zwei Stunden gesperrt. (g.s.)

### BMW 320 D an Janses Mattes gestohlen

**HEINSBERG.** Eine Frau aus Heinsberg stellte am Donnerstag, gegen 19.10 Uhr, ihren silberfarbenen BMW, Typ 320 D mit HS-Kennzeichen, auf dem Parkplatz der Gaststätte „Janses Mattes“ an der Bundesstraße 221 ab. Als sie gegen 20.05 Uhr wieder zum Parkplatz kam, hatten unbekannte Täter den Wagen gestohlen.

## KONTAKT

HEINSBERGER ZEITUNG  
 Lokalredaktion:  
 Liecker Straße 9, 52525 Heinsberg,  
 Tel. 024 52/1571330, Fax 024 52/1571349.  
 e-Mail:  
 lokales-heinsberg@zeitungsverlag-aachen.de  
 Rainer Herwartz (verantwortlich), Willi Erdweg,  
 Kurt Lehmkühl, Norbert Schuldei.  
 Leserservice: 0180 1001 400  
 Anzeigen Geschäftskunden:  
 Dirk Ernst 024 52/9770921  
 Servicestellen:  
 Buchhandlung Gollenstede:  
 Hochstraße 62, 52525 Heinsberg,  
 Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi., Fr. 9.30 bis 18.30  
 Uhr, Do. 9.30 bis 20.00 Uhr, Sa. 9.30 bis 16.00 Uhr.  
 Buchhandlung Wild:  
 Markt 4-5, 41812 Erkelenz,  
 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr  
 und 14.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 14.00 Uhr.

# Im Gehirn gibt's ein Zentrum für gute Gefühle

Die Glückskompetenz-Trainerin Carina Mathes ist sicher, dass Glück trainierbar ist. Mit einfachen Tricks schöne Momente lebendig werden lassen.

VON UNSERER MITARBEITERIN  
 SONJA HEINEN

**ERKELENZ.** Mathe, Deutsch, Englisch und Glück - so liest sich seit wenigen Wochen der Stundenplan an einem Wirtschaftsgymnasium, der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg. Dass dieses Beispiel auch in unserer Region Schule macht, wünscht sich Carina Mathes, die sich selbst als Glückskompetenz-Trainerin bezeichnet. „Glück ist trainierbar“, sagt die junge Frau aus Erkelenz und bleibt dabei ganz ernst. Ähnlich wie die Muskeln durch Sport aufgebaut werden, könnten alle gesunden Menschen ihrer Ansicht nach mit einfachen Tricks ihre Lebensfreude steigern und „das Gehirn darauf trainieren, die Gefühle zu erleben, die glücklich und erfolgreich machen“.

### Zwei Jahre ausgebildet

In Österreich und in der Schweiz hat sich Carina Mathes innerhalb von zwei Jahren zu einer Glückskompetenz-Trainerin ausbilden lassen. Und widmet sich seither, seit ein- und einhalb Jahren, dem hohen Ziel, die Gesellschaft glücklicher und gelassener zu machen. Das bedeutet in ihrem Fall nicht, dass sie andere Menschen glücklich macht. Die junge Frau vermittelt Methoden und Techniken, mit denen sich das eigene Wohlbefinden steigern lässt. Im Hermann-Josef-Altenheim in Erkelenz erklärt sie etwa den Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen, wie sich positive Gefühle im stressigen Alltag „ankern“ und nach intensiver Übung jederzeit, zum Beispiel durch die Konzentration auf eine Kaffeetasse, abrufen lassen.

Während ihrer Ausbildung zur Logopädin hat sich Carina Mathes nicht nur privat, sondern auch wissenschaftlich auf die Suche nach dem Glück begeben. In ihrer komplexen Suche und „beflügelt von der eigenen Sehnsucht nach dem Glück“ entdeckte sie im Bereich Neurolinguistisches Programmieren und in der Neurobiologie zwar nicht ihr persönliches

Glück, aber sie stieß auf die Erkenntnis, dass es im Gehirn „ein Zentrum für gute Gefühle“ gibt.

Glück lasse sich weder kaufen noch greifen, doch die 26-Jährige hat ihre eigene Definition von Glück. Unter Glück versteht sie „die guten Gefühle, die mich in der jetzigen Situation weiterbringen“. Das kann Freude sein, Verliebtheit, sogar Trauer oder einfach nur Entspannung. Sie spricht nicht vom dauerhaften Glück und „springt nicht den ganzen Tag euphorisch durch die Gegend“. Denn Glück ist für sie kein Zustand, vielmehr eine Aneinanderreihung von kleinen Glücksmomenten. Die meisten davon erlebt sie in der Natur.

Viele Menschen könnten glücklicher sein, meint Carina Mathes. Aber der Mensch habe historisch bedingt den natürlichen Hang, vorrangig etwas Negatives zu vermeiden statt etwas Positives zu erreichen. Ausgerüstet mit den gleichen Instinkten, die bereits in der Steinzeit das Überleben sicherten, sei der Mensch heute häufig

„Die positiven Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen lassen sich ankern.“

CARINA MATHES  
 GLÜCKSKOMPETENZ-TRAINERIN

nicht in der Lage, so Mathes, sich stärker auf das eigene Glück, statt auf die Vermeidung von Risiken zu konzentrieren. Der Verstand muss, so ihre Schlussfolgerung, die Instinkte beruhigen. Denn während der Instinkt auf das Überleben programmiert sei, sei der Verstand auf das Glücksempfinden ausgerichtet. „Die positiven Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen lassen sich ankern“, betont Carina Mathes. Wer sich regelmäßig mit einfachen Methoden in Glücksgefühle reinsteigere und seine Glücksmomente auskostete, verändere, so Mathes, die eigene Wahrnehmung und vergrößere dadurch „die Datenautobahn im Gehirn für die guten Gefühle“.

### Neu programmieren

Also umdenken, Alltägliches nicht mehr als selbstverständlich



Die Glückskompetenz-Trainerin Carina Mathes findet ihr Glück in der freien Natur, wie hier beim Spaziergang an der Burg Wegberg.  
 Foto: Sonja Heinen

betrachten? „Wir müssen uns neu programmieren und eine positivere Lebenseinstellung entwickeln“, sagt Mathes. In unserer Zeit - ohne den täglichen Überlebenskampf - sollten Ängste und Sorgen weniger dominant sein und Platz für Freude und Glück machen.

Carina Mathes überlässt ihre Glücksmomente nicht mehr dem Zufall. Durch einen Druck auf den Arm kann sie sich von einer Sekunde auf die nächste entspan-

nen. Wenn sie eine dampfende Kaffeetasse in beiden Händen hält, ruft sie bei Bedarf eine besonders schöne Erinnerung ab. Das funktioniert auch zum Beispiel mit einem Lied, das an einen Urlaub erinnert, oder einem Duft, der mit einem bestimmten Menschen verbunden wurde. Diese so genannten Kopplungstechniken könnten sekundenschnell gute Gefühle und einen Glücksmoment auslösen.

Ob die Schüler in Heidelberg durch das Glückstraining mit Lehrern, Schauspielern, Therapeuten und Motivationstrainern wirklich glücklicher werden, bleibt noch abzuwarten.

50 Schüler haben sich in Heidelberg für den Kurs angemeldet. Ihre Motivation und Leistungsbereitschaft ist besonders hoch, da der Kurs benotet wird. Wer will denn auch schon eine Fünf in Glück?

# Nach dem „Seepferdchen“ ist mit dem Schwimmen meist Schluss

Heinsberg will in Badeanstalten bundesweitem Negativtrend entgegenwirken

VON UNSEREM REDAKTEUR  
 RAINER HERWARTZ

**HEINSBERG.** „Die DLRG legt in ihrer neuen Statistik vor, dass wir bundesweit jetzt schon mehr Ertrinkungstote haben als im letzten Jahr. Und das, obwohl wir in diesem Jahr einen schlechten Sommer hatten.“ Ralf Weingarten, Mitarbeiter der Stadtwerke in den Bädern der Kreisstadt, ist gleichzeitig Ausbildungsleiter bei der DLRG Oberbruch und kennt daher die Zahlen gut. Zum Glück sei es in Heinsberg noch nicht zu lebensbedrohlichen Unfällen gekommen, meint er. „Deshalb“, so ergänzt Stadtwerke-Geschäftsführer Georg Hennekes, „möchten die Stadtwerke Heinsberg diesem negativen Trend auch schon frühzeitig entgegenwirken.“

Moderne Kommunikationsmittel wie PC, Playstation und zahlreiche andere Freizeitbeschäftigungen hätten in der Vergangenheit dazu geführt, dass die Schwimm-ausbildung der Kinder vernachlässigt worden sei, was in der Unfallstatistik seinen traurigen Nieder-

schlag finde. „Viele Schulen sind bei uns im Hallenbad für den Schwimmsport angemeldet, nutzen das Angebot letztlich dann aber doch bei weitem nicht in vollem Umfang“, weiß Weingarten. Über die Gründe ließen sich nur Vermutungen anstellen. Meist ende das private Engagement der Eltern bei ihren Sprösslingen auch schon nach dem Erwerb des „Seepferdchens“.

„Die Kinder erhalten das Seepferdchen für einen kleinen Schwimmkurs, nachdem sie eine 25-Meter-Bahn geschwommen sind, einen Sprung vom Beckenrand absolviert haben und einmal in schultertiefem Wasser bis auf den Beckenboden getaucht sind“, erläutert Weingarten. „Dann kommen die Eltern nicht mehr mit ihren Kindern“, so Hennekes, „und diese verlieren das Schwimmen dann wieder.“ Durch vier bis fünf Schwimmmeister, zuzüglich einer Auszubildenden und in Stoßzeiten unterstützt von DLRG-Kräften, sei zwar durch die Stadtwerke schon ein hohes Maß an Sicherheit am Beckenrand ge-

währleistet. Dennoch liege der wohl wichtigste Sicherheitsaspekt in den eigenen Schwimmfähigkeiten begründet. „Die Kinder sollen jetzt in Schnupperkursen ab dem 6. November spielerisch an das Schwimmen herangeführt werden und eine Vertiefung ihrer Fähigkeiten im Wasser erfahren.“

### Infos zu den Kursen

- Die Kurse für „Seepferdchen“-Inhaber beginnen am Dienstag, 6. November. Sie finden stets dienstags von 15.30 bis 16.15 Uhr und donnerstags von 17 bis 17.45 Uhr statt.
- Auch an die ältere Generation ist gedacht. Hier bietet das Heinsberger Hallenbad Aquagymnastik für Gelenke, Beweglichkeit und allgemeines Wohlbefinden an, jeweils donnerstags von 10 bis 10.45 Uhr.
- Donnerstags wird zudem von 19 bis 20 Uhr eine Bahn für Flossenschwimmer und von 20 bis 21 Uhr für Ausdauer-schwimmer abgetrennt. Auskünfte unter ☎ 02452/2778.



Schwimmmeister Rolf Aust macht Kinder geduldig mit dem nassen Element vertraut.  
 Foto: Rainer Herwartz