

Caritas-Zentrum Heidenheim: Begegnung am Mittwoch für Trauernde

## Gemeinsam ein Stück Trauerweg gehen

Die Trauer um einen geliebten Menschen hat viele Gesichter: Verzweiflung, Wut, Leere, Depression, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Verdrängung, Einsamkeit. Trauerarbeit ist seelische Schwerstarbeit. In keiner anderen Lebensphase wird man so intensiv mit seinen Gefühlen konfrontiert.

Sich auf diesen emotionalen Schmerz einzulassen, erfordert Mut und Stärke und fällt leichter, wenn man sich dabei verstanden und getragen fühlt. Nur Trauernde können wirklich trösten, heißt es. In der Begegnung mit anderen Trauernden gelingt es eher, die eigene Trauer zuzulassen, Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und die unfreiwillige Isolation zu überwinden.



Matthäus Majovski & Monika Kinzler

Mit ihrem Projekt „Begegnung am Mittwoch“ bietet das Caritas-Zentrum Heidenheim Trauernden die Möglichkeit zu solchem Austausch, fachlich begleitet von der in Hospiz- und Trauerarbeit ausgebildeten, ehrenamtlich tätigen Monika Kinzler sowie von Matthäus Majovski, Sozial- und Lebensberater der Caritas. Betroffene können kostenlos teilnehmen, wann immer und wie oft sie das möchten. Bleibt mal jemand weg, ist keine Entschuldigung nötig. Die Gespräche werden vertraulich behandelt, niemand muss also befürchten, dass etwas nach außen dringt. Reden, Schweigen, Weinen – alles hat hier seinen Platz. Zurzeit nutzen zehn Frauen und zwei Männer die offene Begegnungsmöglichkeit.

Treffpunkt ist an jedem dritten Mittwoch im Monat der Gruppenraum im Kath. Gemeindezentrum St. Maria, Schnaitheimer Str. 19. Infos unter Telefon 359061 (Caritas) oder 51220 (Kath. Kirchengemeinde)



Schachklub Heidenheim

## Zug um Zug zur Turnierreife

Keineswegs schachmatt: Das Denk- und Strategiespiel ist noch immer das populärste Brettspiel in Europa. Sicher, weil es mit Millionen von Spielverläufen herausfordert und selbst Großmeister scheitern lassen kann. Die heutigen Regeln – Schach „alla rabiosa“, also „auf stürmische Art“ – gelten seit etwa Ende des 15. Jahrhunderts. Im 19. Jahrhundert trat der Wettkampf in den Vordergrund. Es bildeten sich Schachklubs, die auf Turnieren miteinander wetteiferten.

Die rund 65 Mitglieder des Schachklubs Heidenheim sind jeden Freitag ab 18 Uhr im Hotel Pörtl am Zug. Mit Feuereifer, erkennbar an den roten Ohren, spielen Alt und Jung mit- und gegeneinander. Das jüngste Mitglied ist sechs, das älteste 91 Jahre, männliche Mitglieder sind in der Überzahl. „Das liegt nur daran, dass Mädchen oft noch andere Interessen haben wie Musik, Ballett oder Reiten“, meint dazu Karl Knies, seit etwa zehn Jahren 1. Vorsitzender des Schachklubs. Drei ausgebildete Trainer bereiten die Jugendlichen auf eigene Turniere und anstehende Wettkämpfe vor – der nächste ist das 13. Spraitbacher Jugend Open am 3. Oktober 2006. „Da dürfen auch die Kleinen ran“, erläutert Karl Knies, „die schon recht ehrgeizig sind und oft erst mal das Verlieren lernen müssen.“

Jeder ist im Schachklub willkommen. Jugendliche zahlen anfangs noch nicht einmal Beitrag. „Sie können“, so Karl Knies, „ein Jahr lang testen, ob es ihnen gefällt. Denn manche Kinder haben Probleme, sich 1 bis 1½ Stunden zu konzentrieren.“

Andererseits eignet sich Schach geradezu deshalb als Therapie gegen Konzentrationsschwäche – und zum Trainieren grauer Zellen, weshalb es auch bei vielen Senioren einen Stein im Brett hat. Ein weiterer Vorteil ist der gute Kontakt zwischen Jung und Alt. „Da spielt beispielsweise ein Sechsjähriger gegen einen Siebzijährigen – beide mit vollem gegenseitigen Respekt“, erzählt Karl Knies, der im Rahmen seiner Jugendarbeit außerdem eine Schach-AG mit den Grundschulen ins Leben gerufen hat.

Der Jahresmitgliedsbeitrag, von dem der Großteil an den Schachverband Württemberg geht, beträgt für Erwachsene 60 Euro, für Studenten, Jugendliche sowie Rentner 30 Euro und für Kinder 15 Euro. Weitere Infos: Telefon 955550, E-Mail [sk-heidenheim@freenet.de](mailto:sk-heidenheim@freenet.de) oder online unter [www.sk-heidenheim.schachvereine.de](http://www.sk-heidenheim.schachvereine.de)



### 150 JAHRE NIKOLAUSPFLEGE

Blind oder sehbehindert – wer von diesem Schicksal betroffen ist, kann heute trotzdem ein selbstbestimmtes Leben führen und sich berufliche Chancen erschließen. Die Nikolauspflge in Stuttgart, 1856 von Königin Olga von Württemberg gegründet und nach ihrem Vater, Zar Nikolaus I. von Russland, benannt, fördert mit vielfältigen Angeboten und einem weit gespannten Netzwerk die ganzheitliche Rehabilitation von blinden und sehbehinderten Menschen. In diesem Jahr feiert die Stiftung ihr 150-jähriges Bestehen und gab aus diesem Anlass über ihre Arbeit das Buch „Den Menschen sehen“ heraus. Ein Standort der Nikolauspflge ist seit 2002 die Königin-Olga-Schule in Heidenheim. Sie betreut Kinder und Jugendliche mit körperlichen, geistigen und Sinnesbehinderungen. Kindergarten, Schule und Heim konnten 2005 einen sehbehindertengerecht gestalteten Neubau im Siebenbürgenweg beziehen.

Infos: Telefon 27230, [www.nikolauspflge.de](http://www.nikolauspflge.de)

## Hier lernt Bello das 1x1 des Benehmens

Beagledame Luna ist zwei Jahre alt, doch sie muss in der Welpengruppe des Vereins der Hundefreunde Heidenheim 1907 e. V. erst mal alles nachholen, was ein Hundeleben lebenswert macht: Spielen, Herumtoben, auf Kommandos hören. Denn Luna ist eine ehemalige Laborhündin [Infos unter [www.versuchstiere.de](http://www.versuchstiere.de) und [www.tiere-in-not.de](http://www.tiere-in-not.de)], die im Käfig gehalten wurde. Anfang des Jahres wurde sie von ihrem jetzigen Frauchen Helga Lübcke aus ihrem Gefängnis gerettet. Seitdem gewinnt Luna von Woche zu Woche mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen und zeigt inzwischen auch kaum noch Angst vor ihren Artgenossen

Auf dem schönen Übungsgelände in der Nattheimer Straße sind alle Hunde erwünscht, egal welcher Rasse und Größe. Neben der Welpenspielgruppe bietet der Verein der Hundefreunde ein umfangreiches Trainingsangebot an, das 18 Trainer betreuen: Im Junghundekurs lernen die geliebten Vierbeiner das 1x1 des guten Benehmens,

in der anschließenden Basisausbildung werden sie auf die Begleithundeprüfung vorbereitet. Dazu gehört u. a., sich auf Kommando zu setzen oder hinzulegen, auf Ruf zurückzukommen und ohne Leine bei Fuß zu gehen.

Hunde spielen gern, außerdem ist nur ein sinnvoll beschäftigter Hund zufrieden und ausgeglichen. Deshalb gehört auch Hundesport zum Angebot: Beim Agility-Training können die Vierbeiner auf einem Parcours ihre Intelligenz und ihr Geschick beweisen, bei Obedience, einer neuen Sportart aus England, ihren Gehorsam. Beim Turnierhundesport kommt es dagegen mehr auf die Fitness von Hund und Besitzer/-in an. Im Winter gibt es Dog-Dancing-Kurse. Eine Schutzhundausbildung findet im Verein der Hundefreunde nicht statt.

Die Mitgliedschaft kostet jährlich für Familien 60 Euro, für einzelne Erwachsene 40 Euro und für Jugendliche 20 Euro. Weitere Infos unter Telefon 961100 oder [www.hundefreunde.heidenheim.com](http://www.hundefreunde.heidenheim.com).



## Was immer Sie sich vorstellen – wir sind dafür offen.



Baden-Württembergische Bank

Verschiedene Menschen, verschiedene Vorstellungen und Ansprüche. Unsere Lösung: persönliche Beratung. Interessiert? Infos im Internet unter [www.bw-bank.de](http://www.bw-bank.de) oder in Ihrer Filiale Heidenheim, Grabenstraße 9, Telefon 07321 3588-0. Wir freuen uns auf Sie. Baden-Württembergische Bank. Nah dran.

BW | Bank