

Nachgehakt

# Auf die innere Stimme hören

Stress, Sorgen und auch finanzielle Nöte. Die Menschen beschäftigen sich mit vielen Dingen – allerdings nur noch selten mit sich selbst. Doch das will der Neumarkter Heiko Gärtner, Natur- und Wildnispädagoge, den Teilnehmern in seinem Seminar im Kloster St. Marien beibringen: wieder mal auf die innere Stimme hören. Dabei kann man vor allem von der Natur lernen, davon ist der 30-Jährige überzeugt.

*Herr Gärtner, was macht denn ein Natur- und Wildnispädagoge eigentlich?*

**Heiko Gärtner:** Das ist jemand, der sich an den alten, traditionellen, indianischen Kulturen orientiert und sich deren Können aneignet. Das heißt, Bogen bauen, Fälsche gerben, aber auch Verständnis für die seelische Fährte zu entwickeln.



Heiko Gärtner F.: privat

ckeln. Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, man muss es nur kennen.

*Wie wird man Wildnispädagoge – es ist ja kein alltäglicher Beruf?*

**Gärtner:** Man kann eine dreijährige Ausbildung bei einem Lehrer machen. Von denen gibt es nicht sehr viele auf der Welt. Die Ausbildung kostet etwa 3900 Euro und ist wirklich hart. Schon im ersten Kurs stellt meist ein Drittel der Leute fest, dass das nichts für sie ist.

*Sie haben durchgehalten und geben jetzt Seminare, in denen Sie Menschen helfen wollen, das innere Gleichgewicht zu finden. Wie kann man das selber im Alltag tun?*

**Gärtner:** Zuerst einmal müssen wir Menschen ruhiger werden. Die innere Stimme ist sehr leise und die Welt sehr laut. Die Menschen müssen lernen, wieder auf ihr Herz zu hören und nicht alles mit dem Verstand lösen zu wollen. Man kann sich auch Rituale schaffen. Schauen Sie zum Beispiel einmal am Tag in den Himmel und versuchen Sie, einen Vogel zu hören. Das beruhigt unglaublich.

Int.: ELISABETH LEHMANN

# Spielsüchtiger flüchtete aus der normalen Welt

Selbsthilfegruppe trifft sich seit einem halben Jahr — Frau half beim inneren Kampf entscheidend mit

Glückspielsucht gilt als besonders heimtückisch: Den Abhängigen merkt man sehr lange nichts an. Gleichzeitig belächelt die Öffentlichkeit die Krankheit nur – oder weiß überhaupt nichts darüber. Nicht so im Raum Neumarkt. Hier trifft sich seit einem halben Jahr Woche für Woche die Selbsthilfegruppe „Anonyme Glücksspieler“. Ein Besuch im Pöllinger Selbsthilfehaus.

NEUMARKT – Peter (*Namen der Betroffenen geändert*) waren seine Probleme lange nicht bewusst. Sehr lange sogar. Fast 20 Jahre, um genau zu sein. Doch er war süchtig. Dann, im Mai 2008, machte er eine achtwöchige Therapie. Seit rund anderthalb Jahren hat er nun nicht mehr gespielt. „Meine Frau hat mir großen Halt gegeben“, erzählt er scheinbar nüchtern. Dabei ist Peter froh, dass er heute so frei und offen darüber reden kann.

In der Hoffnung, dass dies bald noch mehr können, hat Peter vor rund sechs Monaten zusammen mit Norbert Römer vom Neumarkter Gesundheitsamt die Selbsthilfegruppe initiiert. Sie ist die einzige Anlaufstelle für Glücksspielsüchtige zwischen Regensburg und Nürnberg. Doch „der Bedarf ist da“, betont Peter. Zum ersten Treffen kamen immerhin gleich vier Personen im mittleren Alter. Das sei viel, denn: „Die Hemmschwelle ist hoch. Den ersten Schritt zu machen, ist sehr schwer.“

## Lange gebraucht

Dem pflichtet Klaus bei. „Ich habe fürchterlich lange gebraucht“, berichtet er. Und bis dahin viel Geld verspielt. Doch dann „habe ich gemerkt, dass Schluss sein muss“ – es drohte der Ruin. Der Entschluss, etwas zu tun, sei sehr wichtig, glaubt er. Klaus hat sich schließlich ans Neumarkter Gesundheitsamt gewandt. So erfuhr er von der Selbsthilfegruppe. Seit einem halben Jahr hat er den Automaten nun schon widerstanden.

Für den alleinstehenden Arbeitslosen war es noch schwerer als für Peter. Er musste sich ganz alleine seinem Problem stellen. Heute hat er wieder Kontakt zu Freunden und Verwandten und kommt angstfrei zu den Treffen. Und er weiß: „Viele bräuchten Hilfe.“ Bis zu 17 Spielotheken gibt es im Raum Neumarkt, und die seien alles andere als leer. Die meisten



Spielsucht ist eine tückische Krankheit: den Abhängigen merkt man lange nichts an. Doch irgendwann verlieren auch sie die Kontrolle über ihr Leben. Foto: dpa

haben mittlerweile 23 Stunden täglich geöffnet, was die Problematik noch weiter verschärft.

Auch Peters Tagesablauf wurde von seiner Sucht zusehends beeinflusst – er spielte bis zu zwölf Stunden täglich. Damit kompensierte er ein anderes Problem. Das Spielen am Automaten sei „ein Ventil gewesen“, eine „Flucht aus der normalen Welt“. Obwohl er einen soliden Beruf, obwohl er eine Ehefrau hat. Ihr sei seine Wesensänderung aufgefallen. Immer dann, wenn er es nicht mehr aushält. Wenn er nach einem faden-scheinigen Grund suchte, um weg zu kommen. Statt nach dem Sport mit den Vereinskollegen sich auf ein Bier

zusammen zu setzen, machte sich Peter gleich nach dem Duschen auf den Weg zu den Spielautomaten. Nach außen versuchte er den Schein zu wahren. „Man trägt eine Maske“, sagt er. Und dennoch: „Meine Frau hat es mir angemerkt.“

„Ich wollte da hin, um alleine zu sein und um in Ruhe gelassen zu werden“, erzählt Peter. Er weiß, dieses Verhalten „ist kein harmloses Problem“. Deshalb die Treffen jeden Freitag. Sie seien eine Selbsthilfegruppe im wahrsten Sinne des Wortes. „Hier berichtet jeder über seine zurückliegende Woche. Man arbeitet das Geschehene anonym im Gespräch mit Gleichgesinnten auf. Aber keiner

schreibt dem anderen etwas vor.“ Die Abhängigkeitsgrenzen sind fließend und individuell, erklären Klaus und Peter zum Schluss. Zur Orientierung gebe es eine Liste mit 20 Fragen – wer mehr als sieben davon bejaht, hat ziemlich wahrscheinlich ein Suchtproblem. Peter beantwortete einst 17 der 20 Fragen mit Ja.

MICHAEL DOMINIK

Die Selbsthilfegruppe für anonyme Glücksspieler trifft sich immer freitags von 19 bis 21 Uhr im Pöllinger „Haus der Selbsthilfe“ (St.-Martin-Straße 9). Kontakt mit dem Initiator der Gruppe ☎ (0160) 44 74 919.

# Firma Hofer ist gerettet

Postbauer-Heng: Drei Viertel der Mitarbeiter bleiben dabei

POSTBAUER-HENG (hol) – Die insolvente Hofer Maschinenbau- und Vertriebs GmbH in Postbauer-Heng ist gerettet: Der Betrieb kann weitergeführt werden – allerdings mit weniger Mitarbeitern.

Das Tagesgeschäft sei stabilisiert und Zulieferer sowie Abnehmer von der Kompetenz des Unternehmens überzeugt worden, erklärte Insolvenzverwalter Siegfried Beck.

Unter anderem durch die Aufrechterhaltung des Betriebes sei der Einstieg der Nachfolgegesellschaft Schlegl & Hofer GmbH möglich, die den Betrieb weiterführen wird. Betriebsübergang ist am 16. Mai. Mit rund 15 Mitarbeitern beschäftigt der Betrieb künftig drei Viertel der bishe-

rigen Belegschaft. Die rund 20 Mitarbeiter zum Zeitpunkt des Insolvenzantrages haben für die Monate Februar, März und April Insolvenzgeld erhalten. Bis Mitte Mai wurde der Arbeitslohn aus dem laufenden Betrieb bezahlt.

## Insolvenzantrag im Februar

Das 1990 gegründete Unternehmen musste im Februar Antrag auf Eröffnung eines Insolvenzverfahrens beim Amtsgericht Nürnberg stellen. Hofer hat sich als Dienstleister auf die Ersatzteilerfertigung, den Sondermaschinenbau sowie vor allem die Druckindustrie spezialisiert und übernimmt im Druckbereich auch Wartung und Instandhaltung.

# Nein zur Wasserkraft

Keine Beteiligung der Stadtwerke — Gründe sind geheim

NEUMARKT (hcb) – Aus der Traum vom Ökostrom aus dem (anteilig) eigenen Wasserkraftwerk an der Isar.

Stadtwerke-Direktor Manfred Tylla hatte den Werksrat in nicht-öffentlicher Sitzung über Details des möglichen, von den Stadtwerken angebotenen Handels informiert. Um welche Details es sich aber handelte, darüber wurde strengstes Stillschweigen vereinbart, andernfalls drohten empfindliche Geldstrafen. Der Senat beschloss nach dem Vortrag des Stadtwerke-Chefs jedenfalls, von den Kraftwerken die Finger zu lassen.

Wie mehrmals und ausführlich berichtet, muss der Stromerzeuger Eon aus kartellrechtlichen Gründen

einen Teil seiner Wasserkraftwerke an der Isar verkaufen. Die Stadtwerke hatten die Absicht, sich an einem solchen Paket mit 15 Millionen Euro beziehungsweise fünf Megawatt Leistung zu beteiligen.

## AUS DEN SENATEN

Die Wasserkraft verspricht eine ausgezeichnete Rendite, weshalb es der Eon mit Sicherheit schwer fallen wird, sich gerade aus diesem lukrativen Geschäft zurückzuziehen. Man kann nur raten, aber die Gründe für den Rückzieher der Werke könnten in den Absichten der Eon liegen.

Links unten

# Der Pullover hat Lochfraß

Ich habe einen Freund, der trägt, seit ich ihn kenne, einen Vollbart. Das macht er nicht, damit man noch am Abend sehen kann, was er mittags gegessen hat, sondern aus Rücksicht, sagt er, auf uns andere Männer. Denn, wenn er sich den Bart abnehmen ließe, würde man sehen, was für ein hübscher Kerl er sei und wir hätten gar keine Chancen mehr bei den Frauen.

Stolz ist er nicht nur auf seine üppige Gesichtsbehaarung, sondern auch auf die Wolle auf Brust und Bauch, die er ein wenig selbstverliebt „Pullover“ nennt.

Der Pullover hat jetzt Lochfraß. Beim Schachterldoktor, Fuchs mit richtigem Namen, ließ er einen Generalcheck machen. Um die Saugnäpfe fürs EKG anbringen zu können, musste das Rasiermesser ran.

Deshalb bereiten wir das weibliche Publikum des Circus Sambesi darauf vor, dass es am Samstag in Parsberg erotisch etwas weniger knistert. Der Fakir schaut ziemlich räudig aus. -hcb-

# Carina siegt mit fröhlicher Volksmusik

Übersteht die 14-Jährige eine Abstimmung, steht sie im Halbfinale einer Fernsehshow

PILSACH – Die 14-Jährige Carina Dengler aus Pilsach und ihre fröhliche Volksmusik kommt bei den Fernsehzuschauern gut an: Auch in der zweiten Folge von „Immer wieder sonntags“ hat sie in der Kategorie „Sommerhit“ wieder den Sieg errungen.

Mit 59 Prozent aller abgegebenen Stimmen gewann Carina mit ihrem „Das Gute-Laune-Sommerlied“ gegen ihre Konkurrentinnen Andrea und Melanie und ist nun auch in der dritten Folge des Wettbewerbes wieder mit dabei.

Am 7. Juni geht es im Europark Rust bei der Liveaufzeichnung ums Ganze: Sollte ihr auch dann nochmal ein Sieg gelingen, so wäre die Pilsacherin automatisch nach drei Siegen in Folge im Halbfinale der Fernsehshow.

Spätestens dann kennt man nicht nur in Pilsach die 14-jährige Carina Dengler.



Carina Dengler aus Pilsach wurde zum zweiten Mal in der Fernsehshow „Immer wieder sonntags“ mit ihrem fröhlichen „Sommerhit“ Siegerin. Foto: privat

## Platzwunde beim Parken

NEUMARKT – Ein 36-jähriger Pkw-Fahrer wollte rechts am Fahrbahnrand des Heidewegs einparken. Dabei streifte er mit der hinteren rechten Seite einen Gartenzaun und stieß noch gegen die Stoßstange eines geparkten Pkw. Der Fahrer zog sich dabei eine Kopfplatzwunde zu. Da er unter Alkoholeinfluss stand und der Alkotest positiv verlief, wurde

## AUS DEM POLIZEIBERICHT

eine Blutentnahme im Klinikum Neumarkt angeordnet und der Führerschein sichergestellt. Der Mann wurde zudem gleich stationär im Klinikum aufgenommen.

## Schwere Beute

PILSACH – Schwere Beute: Eine Rüttelplatte im Wert von rund 7000 Euro haben unbekannte Täter in Ammelhofen, Gemeinde Pilsach, entwendet. Beim Verlassen der Baustelle hatten die Arbeiter noch sicherheits- halber die Schaufel eines Baggers auf die Rüttelplatte gesenkt. Dem Dieb gelang es vermutlich mit einem Fahrzeug, die Rüttelplatte trotzdem hervorzuziehen und mit zu nehmen.