Lange Nacht der Sauna

Mitte. Die Veranstaltungsreihe „Lange Nacht der Sauna“ lädt im November in der gesamten Region Ostwestfalen-Lippe zu entspannten Saunaabenden mit verlängerten Öffnungszeiten ein. An den Freitagen 13. und 20. November bieten sechs Thermen und Bäder, darunter die Bade- und Saunawelt Ishara in Bielefeld, besondere Programme mit Themen- und Erlebnisaufgüssen, Duftreisen, Massageangeboten, Kräuterzeremonien und Klangschalenmeditationen an.

Das Ishara ist am 20. November von 18 bis 1 Uhr geöffnet. Ergänzt werden die Angebote durch Feuershows, Live-Musik und Lichtinszenierungen. Die Einrichtungen setzen jeweils eigene Akzente und ermöglichen bis in die Nacht hinein Erholung und Atmosphäre in besonderem Ambiente. Die Veranstaltungsreihe, initiiert vom Teutoburger Wald Tourismus, soll die Vielfalt der regionalen Bäder und ihre individuellen Gesundheits- und Erholungsangebote sichtbarer machen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbindung von Gesundheitstradition und modernen Entspannungserlebnissen, sodass Gäste bis tief in die Nacht die Vielfalt der Thermenlandschaft erleben können.

Eine Übersicht aller Termine ist online auf www.teutoburgerwald.de/sauna-nacht. Dayspa-Angebote der Thermen und Bäder sind unter www.teutoburgerwald.de/dayspa abrufbar.

Puzzletauschen für die Wintermonate

Mitte. Eine besondere Aktion lädt alle Puzzlebegeisterten ins AWO-Aktivitätenzentrum, Meinolfstraße 4, ein. Beim Puzzletauschen können am Donnerstag, 12. November, von 15 bis 18 Uhr vollständige und gut erhaltene Puzzle mitgebracht und gegen neue Motive eingetauscht werden. Die Aktion bietet Gelegenheit, das eigene Sortiment für die kommenden Wintermonate zu erneuern und gleichzeitig anderen Puzzlefans eine Freude zu machen. Mitgebrachte Puzzles werden getauscht, so dass immer wieder neue Puzzles – von Landschaften über Kunstwerke bis hin zu kniffeligen Herausforderungen – auf den Tisch kommen können. Statt neue Spiele zu kaufen, werden die vorhandenen Puzzle nachhaltig weitergegeben und neu zusammengesetzt. Die Veranstaltung verspricht eine einladende Atmosphäre und die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen. Rückfragen per E-Mail an j.pettker@awo-bielefeld.de oder unter Tel. 0173 5716462.

Vernissage in Heepen

Heepen. Die Vernissage der Ausstellung „our inner truths“ von Nicole Fally findet am Mittwoch, 11. November, ab 19 Uhr in der Galerie Alte Vogtei, Heeper Straße 442, statt. Die Ausstellung eröffnet Bezirksbürgermeister Sternbacher. Die Veranstaltung ist öffentlich. Gezeigt wird sie bis zum 8. Januar, montags bis freitags von 16.30 Uhr bis 22 Uhr. Während der Weihnachtsferien bleibt sie geschlossen. Der Eintritt ist frei.

Selbsthilfegruppe Morbus Parkinson

Mitte. Die Selbsthilfegruppe Parkinson kommt jeden zweiten Donnerstag im Monat um 15 Uhr im AWO-Mehrgenerationenhaus, Heisenbergweg 2, zusammen. Im Mittelpunkt steht der Austausch in geselliger Runde, bei dem Informationen und Erfahrungen rund um die Krankheit Morbus Parkinson geteilt werden. Interessierte sind willkommen, die Teilnahme ist kostenfrei. Das nächste Treffen findet am 12. November statt.

Zonta Club fördert „Wildwasser“-Projekt

Dank einer Spende des Bielefelder Frauen-Zusammenschlusses kann das Angebot „Trauma und Elternschaft“ weiterlaufen. Wildwasser Bielefeld bietet Beratung und einen Gesprächskreis für betroffene Frauen.

Heike Krüger



Froh, dass das „Wildwasser“-Projekt dank der Förderung des Zonta-Clubs Bielefeld weitergehen kann: Ursula Mielke (Zonta / v. l.), Laura Braune von Wildwasser und Christiane Heuwinkel (Sprecherin Zonta-Sozialausschuss). Foto: Jörg Dieckmann

Bielefeld. Mutter zu werden und Kinder beim Aufwachsen zu begleiten, kann für Menschen, die in ihrer eigenen Kindheit sexualisierte Gewalt erlebt haben, eine riesige Herausforderung sein. Flashbacks, Angst vor Kontrollverlust oder die Sorge, die eigenen Traumata auf die Kinder zu übertragen – die Problemstellungen sind vielfältig, weiß Laura Braune von „Wildwasser“ Bielefeld. Auch spätere Lebensphasen der Kinder, wie etwa eine rebellische Pubertät, könnten für Menschen mit sexualisierten Gewalterfahrungen weitere Probleme bieten.

Weil das Thema so virulent ist, hatte die Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs ein Forschungsprojekt gefördert, das die Bedeutung eigener Gewalterfahrungen in Elternschaft und Kinderwunsch untersuchte. Mehr als 600 Betroffene hatten sich beteiligt, auch Wildwasser Bielefeld war eingebunden. Die Erfahrungen einer Fokusgruppe betroffener Mütter aus der Beratungsstelle flossen hierbei in die Studie ein.

Traumata kommen wieder hoch, wenn sich Mutterschaft anbahnt

Ein weiterer Effekt: Wildwasser installierte zwischen 2023 und Mai 2026 ein dreijähriges Projekt „Trauma und Elternschaft“. In dieser Zeit konnte der Verein traumasensible Beratung und eine Betroffenengruppe im geschützten Raum anbieten. Im Juni diesen Jahres endete allerdings die Finanzierung durch das Deutsche Hilfswerk, das Projekt drohte auszulaufen.

Dann die gute Nachricht: Dank einer Spende über 4.000 Euro vom Zonta Club Bielefeld wurde dies abgewendet, sehr zur Freude von „Wildwasser“-Projektleiterin Laura Braune. Ursula Mielke und Christiane Heuwinkel vom Bielefelder Zonta-Ableger freuten sich bei ihrem Besuch in den Räumen des Vereins Wildwasser, diese Arbeit weiter anzuschieben. Nun kann auch die Beratung Betroffener weitergehen. Und auch ein angeleitetes, fünfteiliges Gruppenangebot, bei dem aktuell noch wenige Plätze frei sind.

Die Finanzspritze sei „ein Riesengewinn“, so Braune, denn der Bedarf sei da. Bei der jungen Mutter mit Gewalterfahrung ebenso wie bei jener, die vier Kinder unterschiedlichen Alters habe. Und sogar bei der Großmutter, die sich ihrer Kindheitserlebnisse erinnert und sich – fachlich ausgedrückt – nun um die „transgenerationale Weitergabe“ der Traumata an die Enkelkinder sorge.

Hierbei handelt es sich um die wissenschaftlich gut belegte Erkenntnis, dass sich erlebte Traumata „weitervererben“ können und sogar bei nichtbetroffenen Nachgeborenen noch unheilvoll wirken.

Manchmal seien es Ängste in der Schwangerschaft und vor der Entbindung, vor dem Wochenbett und dem Stillen, die Kontrollverluste herbeiführen und alte Bilder vom Missbrauch aufleben lassen.

Es sind „magische Momente“, wenn die Gruppe hilfreich wirkt

Manchmal löse die Kenntnis des Geschlechts des heranwachsenden Kindes Ängste und Bedrohtheitsgefühle aus. Braune: „Betroffene fragen sich etwa, wie sie ihr kleines Mädchen vor Gewalt schützen können und ob überhaupt. Andere erschrecken vor dem Gedanken, dass mit dem kleinen Jungen in ihrem Bauch ein potenzieller Täter in ihnen heranwächst.“

Oft seien es gut austarierte Frauen, die Hilfe suchten. Sie seien bislang in ihrem Alltag gut klargekommen – bis sich die Familiengründung anbahne. Die Beratung durch die Fachfrauen, der Austausch mit Betroffenen könne sehr heilsam sein. „Allein die Erfahrung, dass sie mit ihren Befürchtungen und Ängsten nicht allein sind, hilft enorm“, beobachtet Braune. Es seien geradezu „magische Momente“, wenn die Gruppe diesbezüglich gut funktioniere.

Für den Bielefelder Ableger des Zonta Clubs (Zonta als indigener Begriff für „Freundschaft“) war es nach interner Abstimmung keine Frage, das Projekt zu unterstützen. Der traditionsreiche Zusammenschluss von Frauen aus unterschiedlichen Berufen, die sich sozial und für Frauen engagieren, weise viele Schnittmengen mit den Zielen von „Wildwasser“ auf, betonte Christiane Heuwinkel, Sprecherin des Zonta-Sozialausschusses.

„Wir pflegen schon lange Kontakt und freuen uns, auf diese Weise nicht nur zu helfen, sondern auch die Belange der Frauen sichtbarer zu machen.“ Heuwinkel und Mielke wiesen auf die nächste größere Zonta-Aktion hin: Am 25. November, dem Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen, setzt der Club mit dem vorangegangenen Verkauf von Boden-, Fenster- und Fahrzeugstickern sichtbare Zeichen gegen Gewalt. Zugleich generiert der Club Geld für die weitere Arbeit. Infos dazu auf www.zonta-bielefeld.de .

Spenden an den Verein Wildwasser sind ebenfalls willkommen. Weitere Infos und eine Bankverbindung auf www.wildwasser-bielefeld, Mailkontakt per info@wildwasser-bielefeld.de.

Neue Leitung bei Vocapella

Chor startet mit Daniel Smutny in die nächste Saison.

Bielefeld. Seit September hat der gemischte Chor Vocapella einen neuen Chorleiter: Daniel Smutny. Neben seiner hauptberuflichen kompositorischen Tätigkeit widmet er sich seit Jahren der Vokalmusik und leitet ein kleines Vokalensemble, erklärt der Chor.

Mit Vocapella übernehme er jetzt zusätzlich einen größeren Chor und bringe dafür vielfältige musikalische Perspektiven mit. Das Repertoire des Chores reicht nach eigenen Angaben von der Renaissance bis zur Popmusik.

Unter der neuen Leitung bereitet Vocapella derzeit sein nächstes Konzertprogramm vor: Unter dem Titel „Beziehungsweisen“ lädt das Ensemble im März 2027 zu zwei Konzerten ein. Das Publikum erwartet ein musikalischer Blick auf Beziehungen und ihre vielfältigen Facetten.

Auch für neue Stimmen ist Platz: Besonders Tenöre und Bässe mit Chorerfahrung sind bei Vocapella willkommen. Interessierte Sänger können sich beim Chor melden, um mehr über eine Mitwirkung zu erfahren. Kontakt unter www.vocapella-bielefeld.de.



Der Chor Vocapella Bielefeld mit der neuen Leitung Daniel Smutny. Smutny plant ein vielfältiges Programm. Foto: Vocapella Bielefeld

Vom Spatzenkinderchor zu 35 Jahren Chorgeschichte

Birgitt Kordak leitet seit mehreren Jahrzehnten die Milsener Chöre. Einige Mitglieder begleiten sie und den Chor seit den Anfängen.

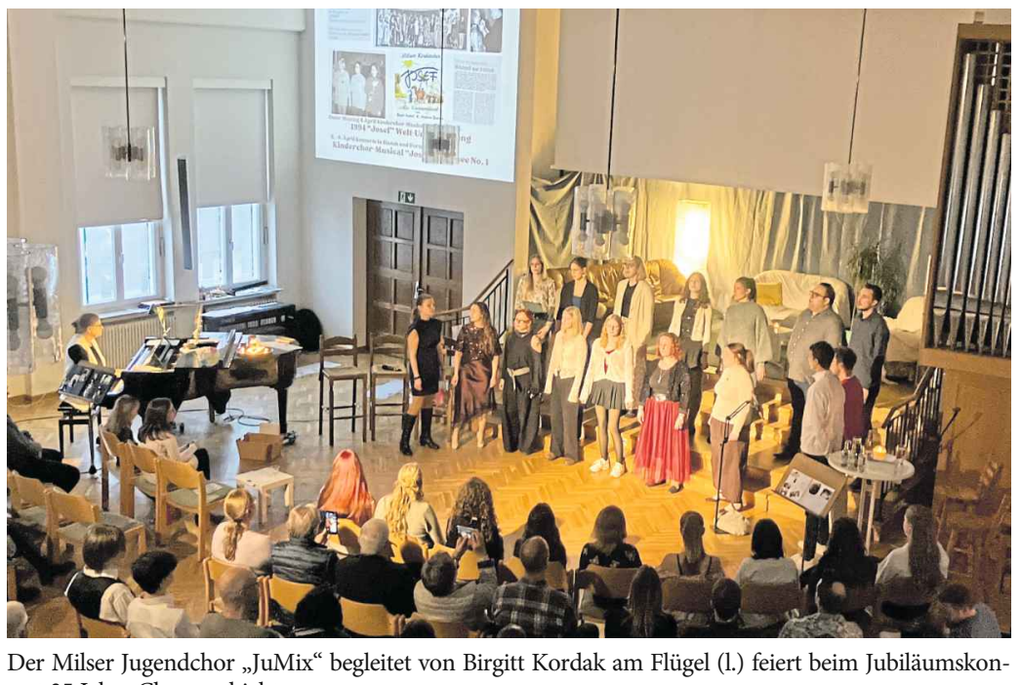
Michelle Gref

Bielefeld-Milse. Warum sie bis heute weitermacht, weiß die 60-jährige Chorleiterin Birgitt Kordak sofort: „Meine Chormitglieder sind mir einfach ans Herz gewachsen“, sagt sie lachend. Seit 35 Jahren leitet die ausgebildete Kirchenmusikerin die Kinder- und Jugendchöre. Aus den Chören von damals sind inzwischen vier Gruppen geworden: Neben dem Spatzen- und Kinderchor auch der Teenie-Chor und der „JuMix“, der Milsener Jugendchor.

Einige Mitglieder von „JuMix“ sind schon dabei, seit sie mit drei Jahren als „Spatzenchorkids“ angefangen haben. Heute haben manche von ihnen selbst Kinder, so auch Marie. Sie kam nur sechs Wochen nach der Geburt ihres Kindes wieder zur Chorprobe. „Die Leidenschaft fürs Singen treibt an“, sagt sie.

Begonnen hat alles bei einem Fest der Kirche, als der Nikolaus Birgitt Kordak fragte, was sie sich für Milse vorstelle. „Ein Kinderchor wäre nicht schlecht“, antwortete sie. Obwohl es 1991 bereits andere Kinderchöre in der Umgebung gab, fand ihre Idee großen Anklang: Erst wollten 50, bald schon 80 Kinder mitsingen. Seitdem gab es jedes Jahr Musicals oder Konzerte, außerdem Tourneen ins Ruhrgebiet und an die Ostsee sowie drei Studioalben. Ein viertes ist aktuell in Arbeit.

Vor 35 Jahren habe sie nicht daran gedacht, was aus den Kinderchören würde, sagt Kordak. Heute blickt sie stolz zurück: „Sie sind mit jedem Jahr besser geworden.“ Auch der Titel des Jubiläumskonzerts bringt ihre Verbundenheit auf den Punkt: „Love of my Life“ – die Liebe des Lebens. Für die Zukunft wünscht sie sich eine gute Nachfolge für die Chorleitung. Sängerinnen und Sänger, die den Chor weitertragen können, gibt es genug.



Der Milser Jugendchor „JuMix“ begleitet von Birgitt Kordak am Flügel (l.) feiert beim Jubiläumskonzert 35 Jahre Chorgeschichte. Foto: Michelle Gref