

Guten Morgen, Enger-Spenge

Der Anstandsrest

Bolle hasst Anstandsreste in Gläsern – wenn noch Getränk vom Vorabend übrig ist, das er nicht mehr hat trinken wollen. Er will die Reste aber auch nicht wegschütten, der Wein war schließlich teuer (und schmeckt). Mit dem eige-

nen abgestandenen Schluck kann er ja noch umgehen, bei Gästen wird es dann aber schwierig. Was macht er also? Er lässt die Reste einfach erstmal stehen, bis er irgendwann so genervt ist, dass er sie dann doch auskippt, der **Bolle**

Unterschriften sammeln für Einwohnerantrag

Enger. Daniela Bultmann und Matthias Rasche sammeln am Samstag, 18. März, vor dem E-Center in Enger in der Zeit von 10 bis 13 Uhr Unterschriften für einen Einwohnerantrag. Dabei geht es „um mehr kommunale Selbstbestimmung im Bereich der Verkehrssicherheit“, teilt Matthias Rasche mit. Mit dem Einwohnerantrag möchten sie dem Rat der Stadt Enger vor-

schlagen, einer Initiative beizutreten, die es sich zum Ziel gesetzt hat, den Kommunen das Recht einzuräumen, selbstbestimmt die angemessene Höchstgeschwindigkeit genau dort anzuordnen, wo es sinnvoll ist. Damit entfielen laut Rasche die starre Regelung einer einheitlichen Geschwindigkeitsbegrenzung, wie es bisher die Straßenverkehrsordnung vorschreibt.

Nacht der Bibliotheken in der Stadtbücherei

Enger. Am Freitag, 17. März, findet die Nacht der Bibliotheken statt. Die Stadtbücherei Enger lädt zu einem bunten Programm mit Musik und einer Lesung von Christoph Wind ein.

Der Autor präsentiert eine

eigens für diesen Abend geschriebene Kurzgeschichte. Im Anschluss lädt die Bücherei zu Getränken und einem kleinen Imbiss ein. Auch die Ausleihe wird geöffnet sein. Los geht es um 19 Uhr. Der Eintritt ist kostenfrei.

ADFC Enger-Spenge verteilt neues Programmheft

Enger/Spenge. Die Ortsgruppe Enger-Spenge des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) verteilt am heutigen Freitag, 17. März, sein neues Programmheft auf dem Wochenmarkt in Enger. Dar-

in gibt es einen Überblick, welche Touren und Aktionen in diesem Jahr geplant sind. Interessierte können heute zwischen 8.30 und 12 Uhr auf dem Wochenmarkt auf dem Heckwerthplatz vorbeischaun.

Engeraner Lkw-Fahrerin rast aus Autobahn-Ausfahrt

Bielefeld/Enger. Zu einem ungewöhnlichen Unfall kam es am Mittwochabend an der A2-Ausfahrt Ostwestfalen-Lippe Richtung Bielefeld-Altenhagen. Eine Lkw-Fahrerin aus Enger wollte dort die Autobahn verlassen, schaffte es aber nicht, die Ausfahrt-Kurve zu nehmen. Am Ende kam es zu einem Totalschaden an ihrem Fahrzeug. Das teilt die Polizei in einer Pressemeldung mit.

Kurz vor 18 Uhr ereignete sich der Unfall. Die Fahrerin mit ihrem mit 26 Tonnen Schüttgut beladenen Laster lenkte das Gefährt laut Polizei von der A2 herunter. Nach ersten Erkenntnissen war sie offensichtlich zu schnell unter-

wegs. Jedenfalls nahm sie das Ausfahrt-Schild mit und steuerte geradewegs auf ein grasbewachsenes Stück Land an der Autobahn zu.

Dort kam sie zum Stehen. Die Feuerwehren aus Bielefeld und dem Kreis Lippe rückten an. Die Fahrerin musste aus dem Lkw befreit werden. Sie hatte sich bei dem Manöver leicht verletzt. Ihr Laster erlitt einen Totalschaden in Höhe von geschätzt 50.000 Euro.

Beschädigt wurden zudem das Ausfahrt-Schild sowie zwei Bäume. Um den Lkw zu bergen, mussten eine Spur der A2 gesperrt und ein Bagger angefordert werden. Die Bergung dauerte etwa zwei Stunden.



Der LKW kam auf einer Grünfläche neben der Autobahn zum Stehen. Foto: Paul Brinkmann

Einsam auf dem Land

Bianca ist 20 Jahre alt, lebt in Spenge und ist einsam. So wie ihr geht es aktuell vielen Menschen in Deutschland. Was lässt sich dagegen tun?

Danielle Dörsing

Enger/Spenge. Manchmal schaut Bianca aus ihrem Küchenfenster und sieht stumm hinaus. Häufig steigt ein Gefühl in ihrem Hals hoch, was sich „festsetzt wie ein schwerer Stein“. Das Gefühl, das die 20-Jährige empfindet? Einsamkeit. Bianca heißt eigentlich anders, kommt aus Spenge, möchte ihren Namen jedoch nicht veröffentlicht sehen. „Vielleicht auch, weil es ein bisschen peinlich ist“, sagt sie. „Wer gibt denn schon gerne zu, sich mit Anfang 20 einsam zu fühlen?“

Dass die Menschen immer mehr vereinsamen, wird auch durch Studien belegt. In einer Umfrage des Sozio-Ökonomischen Panels aus dem Jahr 2021 gaben rund 42 Prozent der in Deutschland lebenden Menschen an, dass sie sich einsam fühlen. Besonders betroffen: Alleinlebende, ältere Menschen ab 60 Jahren, aber auch jüngere Menschen bis 30 Jahre. Dieser Umstand hat die Landesregierung in Nordrhein-Westfalen sogar dazu bewogen, eine eigene Stabsstelle zur Bekämpfung von Einsamkeit einzurichten. Die dort zusammengestellte Enquete-Kommission stellte Ende vergangenen Jahres ein gemeinsam erarbeitetes Papier vor – inklusive 65 Handlungsempfehlungen für Land, Kommunen und Einzelpersonen. Dieses sieht vor, den Kommunen Maßnahmen gegen Einsamkeit als Pflichtaufgabe zuzuweisen und diese dementsprechend finanziell auszustatten. Auf Nachfrage bei den Kommunen Enger und Spenge heißt es jedoch, dort habe man weder von der Stabsstelle an sich noch von Handlungsempfehlungen oder möglichen finanziellen Hilfen gehört.

Bianca sieht Handlungsbedarf: „Im Austausch mit anderen merke ich, dass es viele belastet – auch viele junge Menschen. Durch Corona haben wir uns an Isolation gewöhnt, das ist nicht schön.“ Es gebe wenig Angebote für ihre Altersklasse, auch mangle es an Cafés oder Treffpunkten.

Bianca macht sich Sorgen um andere: „Ich bin jung, habe ein Auto und ein Handy. Aber besonders für ältere Menschen, die vielleicht verkehrstechnisch nicht gut angebunden sind, ist es bestimmt



Auch für jüngere Menschen bis 30 Jahre ist Einsamkeit ein Thema. Eine Spengerin berichtet, wie sie diese Situation erlebt. Symbolfoto: Pexels

schwieriger, aus dieser Spirale herauszukommen.“

Karin Alex ist Expertin für Einsamkeit. Sie ist systemische Familientherapeutin, leitet Selbsthilfegruppen und Gesellschaftskurse beim DRK in Herford und hat das Projekt „Zeitschenker“ ins Leben gerufen, bei dem Ehrenamtliche und Menschen, die sich einsam fühlen, zusammengebracht werden. Sie sagt: „Einsamkeit kann jeden treffen. Egal, wie alt und egal, wo er lebt.“ Die Problematik wachse ihr zufolge stetig: „Viele denken an laute und volle Großstädte. Aber auch in ländlich strukturierten Regionen nimmt die Zahl der Betroffenen zu.“

Während der Individualismus und in den Großstädten eher zur Abkapselung Betroffener führe, sind es in den Kommunen häufig Unverständnis und gut gemeinte Ratschläge, die das Leben Betroffener noch schwieriger gestalten: „Der Mensch zieht sich ins Private zurück. Und wenn er Dinge teilt, bekommt er häufig nicht den Zuspruch, den er in dem Moment braucht.“ Alex sieht zudem eine weitere Herausforderung: „Die Menschen sprechen einfach nicht mehr wirklich miteinander. Wer nicht die Ressourcen hat, da-

gegen anzuarbeiten, verfällt schnell in ein Gefühl der Einsamkeit.“

Der Begriff „Einsamkeit“ verfügt über keinen eindeutigen Definitionsrahmen, denn wer wenig Kontakte hat, muss nicht unbedingt einsam sein. Allein zu sein, wird häufig neutral, manchmal sogar positiv empfunden. Manche Menschen fühlen sich trotz vieler sozialer Kontakte einsam. Es geht bei dem Thema also eher um subjektiv empfundenen Leidensdruck und die Qualität der sozialen Kontakte. Der Forschung hilft diese Definitionslücke wenig, daher bleiben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern nur Befragungen. Trotzdem können laut Karin Alex konkrete psychosomatische Symptome auftreten, auf die es sich lohne, zu achten: „Am häufigsten sind hier Schlafstörungen, Herzrhythmus-Störungen und ein Gefühl von Traurigkeit.“ Auch im Zwischenmenschlichen bemerken Betroffene häufig Veränderungen: „Viele bringen den Mut für Gesellschaft und Konversation nicht mehr auf und entwickeln Angst, sich zu unterhalten oder etwas Falsches zu sagen“, erklärt sie.

Alex motiviert Betroffene, den ersten Schritt aus der Ein-

samkeit zu gehen: „Wichtig ist, die eigene Situation ändern zu wollen. Dazu muss man die eigenen Gefühle auszudrücken.“ Wer keine nahen Angehörigen hat oder mit diesen nicht sprechen möchte, könne sich jederzeit an die Telefonseelsorge wenden. Auch medizinisches Personal könne miteingebunden werden: „Der Hausarzt kann hier natürlich auch ein erster Ansprechpartner sein.“

Allgemein empfiehlt sie, sich im Alltag mehr Zeit für Dinge zu nehmen, die Freude bereiten und als sinnhaft empfunden werden: „Egal ob Backen, Malen, Spazierengehen, Kochen, Stricken – erlaubt ist, was Spaß macht!“ Bianca beispielsweise geht gerne mit ihrem Hund spazieren und hört dabei einen Podcast: „Das lenkt ab, wir bewegen uns und häufig lerne ich noch etwas Neues dazu.“ Trotzdem wünscht sie sich mehr kommunale Angebote, die auch bei jungen Menschen ankommen: „Vielleicht könnte man Ideen und Programme mehr über Social-Media-Plattformen kommunizieren.“ Sie fände es gut, Generationen besser zusammenzubringen, erkennt aber auch die Herausforderungen, die digitale Kommunikation mit sich

bringt: „Für junge, digital-affine Menschen ist es auch hier wieder einfacher, sich zu netzen.“

Karin Alex sieht darin jedoch Chancen: „Herausforderungen wie Digitalisierung können auch verbindend sein.“ Junge Menschen könnten laut ihr Älteren beispielsweise bei der Einrichtung von Computern oder bei der Handynutzung helfen: „Wir können voneinander lernen. Es ist wichtig, dass wir akzeptieren, dass Generationen anders mit Dingen und Gefühlen umgehen.“ Hier sieht sie auch ältere Menschen in der Pflicht: „Es gilt, den Zeitgeist zu akzeptieren. Die Frage sollte eher sein, wo ich Anknüpfungspunkte zu meinen eigenen Vorerfahrungen finden kann.“ Karin Alex arbeitet an weiteren Angeboten, wie zum Beispiel der Konzeption eines generationenübergreifenden Mittagstisches. Auch Plauderkassen, – Supermarktkassen, an denen das Plaudern ausdrücklich erwünscht ist – wie man sie häufig in den Niederlanden findet – fände sie gut. Alex fasst zusammen: „Wenn wir selbst im Alltag menschlicher agieren, können wir besser verstehen, wie es anderen geht. Damit ist der wichtigste Schritt getan.“

Damit schon Kita-Kinder schwimmen lernen

Der Kreissportbund und die Bürgerstiftung der Sparkasse haben ein gemeinsames Projekt für mehr Sicherheit im Wasser ins Leben gerufen. Das Angebot richtet sich an alle Kitas im Kreis.

Britta Bohnenkamp-Schmidt

Enger. Etwa die Hälfte der Viertklässler im Kreis Herford kann nicht sicher schwimmen – das habe eine Umfrage an den heimischen Grundschulen im vergangenen Jahr ergeben, berichtet Luka Rolfs, Mitarbeiter des Kreissportbunds.

Die Schließung von Schwimmbädern wegen der Corona-Pandemie, fehlendes Lehrpersonal, knappe Wasserzeiten bei hoher Nachfrage und auch die generelle Tendenz zu Bewegungsmangel in der Gesellschaft seien nur einige Gründe, die diesem Umstand zugrunde lägen, erläutert Rolfs. Gemeinsam mit der Bürgerstiftung „Unser Herz schlägt hier“ der Sparkasse Herford hat der Kreissportbund deshalb jetzt das Förderprojekt „Kindergartenkinder lernen schwimmen“ initiiert, das schon für Kinder im

Vorschulalter niedrigschwellige Impulse zur Wassergewöhnung und zum Schwimmenlernen setzen soll. Zwei Pilot-Kitas sind bereits mit Schwimmkursen gestartet, weitere sollen folgen.

Auf Tuchfühlung mit dem Element Wasser

Sieben angehende Schulkinder der Kita Regenbogen aus Spenge etwa kommen seit Anfang dieses Jahres per Kleinbus einmal pro Woche mit zwei Erzieherinnen nach Enger und gehen im Therapiebecken des geriatrischen Krankenhauses auf Tuchfühlung mit dem Element Wasser.

Antje Niemeyer-Tänzer, Übungsleiterin des Kreissportbundes, leitet den Schwimmkurs und zeigt den Mädchen und Jungen, wie man sich im Wasser sicher bewegt.

„Schwimmen ist auch eine Überlebens Technik“, erklärt Nils Wörmann, Geschäftsführer des Kreissportbundes, und betont damit die Relevanz des Projektes, das deshalb besonders sei, weil es den Schwimmkurs quasi zu den Kindern

bringe. „Wir machen damit einen großen Schritt auf das Elternhaus zu“, betont Wörmann.

Während der Kreissportbund die sportfachlichen Aspekte des Projektes koordiniere, trete die Bürgerstiftung als

Projektinitiator in Erscheinung und unterstütze das Programm finanziell, schildert Luka Rolfs das Konzept.

Kosten für den Transport der Kinder, die Nutzung der Wasserflächen oder die Info-Veranstaltungen für Eltern und das pädagogische Fachpersonal trägt die Stiftung.

„Das Projekt ist langfristig angelegt und soll auf das ganze Kreisgebiet ausgeweitet werden“, berichtet Stiftungsgeschäftsführerin Lena Bansmann.

Ende März veranstalten die Bürgerstiftung und der Kreissportbund eine Video-Konferenz für alle Kita-Träger im Kreis Herford, um das Förderprojekt genauer vorzustellen.

Dazu können sich Interessierte anmelden bei Lena Bansmann (lena.bansmann@stiftung-uhsh.de) oder Luka Rolfs (L.rolfs@ksb-herford.de).



Lena Bansmann (v.l.), Olaf Reinmuth (beide Bürgerstiftung), Nils Wörmann (Kreissportbund), Dirk-Walter Frommholz (Bürgerstiftung), Luka Rolfs und Antje Niemeyer-Tänzer (beide Kreissportbund) mit Kindern der Kita Regenbogen und den Erzieherinnen Antje Möller (im Wasser r.) und Michaela Reichert. Foto: Bohnenkamp-Schmidt