

HEILIGENHAUS

KOMPAKT

In Heiljens notiert

HEUTE VOR 10 JAHREN

Die Gabionen an der Westfalenstraße dürfen einen zweiten Namen bekommen: Pinnwand öffentlicher Kunst. Bekannt wurde die Mauer, als dort fünf Fahrräder in Form und Farbe der Olympischen Ringe angebracht wurden. Zuvor und auch danach finden sich die Vehikel unterschiedlich gruppiert im Stadtgebiet. Während die Räder weitergewandert sind, finden sich an den Gabionen neue Kunstwerke. Es sind Schuhe, Inliner und ein Spazierstock, in verschiedenen Farben besprüht. Stadtplaner Siegfried Peterburs weiß jedoch nicht, wer die neuen Kunstwerke gestaltet und angebracht hat. Er empfindet die Art von Kunst und das Geheimnis um ihre Anbringung als ein Art Dialog im Stadtgebiet.

TIPPS & TERMINE

ÄMTER & BEHÖRDEN

- Rathaus Heiligenhaus, Hauptstraße 157, Bürgerbüro.
- Seniorenberatung, 10 - 12 Uhr, (1. und 3. Mittwoch), Beratung für Menschen mit Behinderung, 10 - 12 Uhr (2. und 4. Mittwoch) Rathaus Heiligenhaus Raum 108, ☎ (02056) 13450.

INFO & SERVICE

- Der Laden, Hauptstraße 161, von 8 bis 14 Uhr, ☎ (02056) 58 64 84.

WOCHENMÄRKTE

- Wochenmarkt, Rathaus, 7-13 Uhr.

BIBLIOTHEKEN

- Stadtbücherei Heiligenhaus, Kettwiger Str. 24, 10 bis 13 Uhr, ☎ (02056) 600-24.

NOTDIENSTE

NOTRUF

- Feuerwehr/Rettungsdienst, ☎ 112.
- Krankentransport, ☎ 19222.
- Polizei, ☎ 110.

ÄRZTE

- Ärztlicher Notdienst, ☎ 116117.
- Zahnärztlicher Notdienst, ☎ (01805)986700.

APOTHEKEN

- Apotheke zum Schlotschmet, Blumenstr. 1, ☎ (02051)54995.

i Apothekendienstleistungen von 9-9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, Internet: www.apotheken.de

CORONA IN HEILIGENHAUS

Aktuelle Infektionen: 117 (161)

Genesene: 2407 (2345)

Bisher infiziert: 2591 (2573)

In Quarantäne: 261 (323)

Verstorbene: 67 (67)

7-Tage-Inzidenzwert im Kreis: 285,8 (282,3)

Stand: 28. Dezember (Vergleich 27.12.)

i Das Corona-Update hält Sie auf dem Laufenden: Auf waz.de/corona-newsletter können Sie sich kostenlos für den Newsletter anmelden.

Ein Trainer für den Geist und den Körper

Der Heiligenhauser Jan Jerosch ist Mental Coach. Denn wer an sich arbeiten will, dem helfen oftmals nicht nur einfach die guten Neujahrsvorsätze. Kontinuität bringe den Erfolg

Von Katrin Schmidt

Silvester steht kurz bevor, viele Menschen überlegen sich nun wieder gute Vorsätze für das neue Jahr. Bei einigen ist sicher ganz weit oben auf dem Zettel: mehr Sport machen. Doch nicht nur die physische Gesundheit sollte trainiert werden, sondern auch die mentale: Der Heiligenhauser Physiotherapeut Jan Jerosch bietet beides gleichzeitig an.

„Durch das mentale Training soll der Patient lernen, sich durch einfache Techniken einen Zugang zu sich selbst und seiner Energie zu verschaffen.“

Jan Jerosch, Mental Coach

Geschwitzt wird in der fünften Etage an der Kaninenberghöhe 2 auf der Trainingsfläche des Studios Physioliife Essen in Bergerhausen, das Jerosch gemeinsam mit Kompanion Carsten Hinz betreibt. „Kommst du klar?“, fragt Jerosch eine Trainierende, sie ist schon über 80 Jahre alt und hält sich an den Geräten fit. „Wir sind keine Massagepraxis, wir arbeiten aktiv mit den Patienten an ihrem Beschwerdebild. Für den dauerhaften Erfolg müssen sie auch selber etwas tun“,



Jan Jerosch betreibt in Essen ein Fitnessstudio. Er arbeitet mit seinen Patienten aber auch an deren mentaler Gesundheit.

FOTOS: SOCRATES TASSOS / FFS

erklärt der 41-Jährige das Konzept der Praxis. „Wir wollen die Menschen möglichst schnell nach ihren Problemen oder Verletzungen in die Aktivität zurückbringen, das ist viel nachhaltiger, als zum Beispiel sechsmal nur auf die Massagebank zu gehen. Kontinuität ist hier der

Schlüssel.“ Die Bandbreite ihrer Patienten ist breit, von den aktiven Leistungssportlern und Profimannschaften bis zum passiven Sportmuffel ist alles dabei. Doch anders als in anderen Fitnessstudios müssen die Trainierenden hier nur eine Karte an die Geräte halten: „Es

funktioniert elektrisch, auf der Karte befinden sich Infos zum Trainingsplan“, zeigt Jerosch an einem Gerät. Statt selber die Gewichte einstellen zu müssen, übernimmt das Gerät per Luftdruck selbstständig, „dadurch ist ein weiches Training möglich. Und nach einer gewissen Zeit sprechen wir erst mit den Patienten, bevor sie weitermachen, wir begleiten also ihr Training dadurch gezielter.“

Doch an sich arbeiten, das gehe in vielen Fällen über das rein physische Training hinaus. „Wer seelische Probleme hat, kann das eine Weile über Sport verbessern. Das ist wie mit einem Bierchen, kurz fühlt man sich besser, aber es hat halt keine nachhaltige Wirkung.“ Dass nicht nur der Körper, sondern auch die Seele mitspielen muss, das weiß auch Jerosch selber, früher aktiver Triathlet, was er heute noch hobby-



Auf der Trainingsfläche kontrolliert Jan Jerosch, ob die Patienten auch richtig trainieren.

Weitere Informationen

■ Weitere Infos zum Trainingskonzept des Fitnessstudios gibt es unter www.physiolife-physiotherapie-essen.de, Infos zum Mental Coaching unter www.coaching-jerosch.de.

■ Die Sitzungen sind zeitlich übrigens nicht limitiert, dauern im Schnitt zwischen **90 bis 120 Minuten**.

Donnellys Supercharge begeistert wieder das Publikum

Ein Spektakel lieferte die Saxofonlegende Albie Donnelly mit seiner Band im Club ab. Wohnzimmerkonzert begeisterte

Von Katrin Schmidt

Schwarzer Anzug, dunkles Hemd, goldenes Saxofon: So kennen und lieben die Heiligenhauser ihren Albie Donnelly. Der aus England stammende und seit vielen Jahren in Heiligenhaus lebende Musiker brillierte am Montagabend mit seiner Band Supercharge auf der Club-Bühne. Das hier Musiker von Weltklasse spielten, das war offensichtlich – die einzige Frage, die an diesem Abend offen blieb, ist die, wer mehr Spaß an dem Konzert hatte: die Musiker oder das Publikum.

„We haven't been here for a long time (wir waren schon eine lange Zeit nicht mehr hier)“, begrüßte Donnelly das Publikum nach einem atemberaubenden Start in den Abend. „Na die haben heute aber richtig Bock“, kommentiert ein Zuhörer die ersten Songs; und auch Musikjournalistin Kirsten Gnoth ist zur Halbzeit der Meinung: „Das ist einer seiner besten Auftritte hier.“

Denn – abgesehen vom letzten Jahr – ist es mittlerweile Tradition, dass Supercharge zwischen den Jahren im Club spielt, dieses Jahr pandemiebedingt in Wohnzimmerkonzertatmosphäre vor nur 70 Zuschauern nach 2G-Plus-Regelung – doch die genießen jede einzelne Sekunde, viele hält es nicht lange auf ihren Stühlen.

Heiligenhauser hält es nicht lange auf ihren Plätzen

Auch die Band lässt keinen Unterschied erkennen, ob sie gerade vor 70 oder 500 Zuschauern spielt. Die Musiker haben einfach Spaß. Viele Konzerte sind abgesagt worden pandemiebedingt in den letzten zwei Jahren und werden es weiterhin, und auch der heutige Abend stand kurz auf der Kippe: Donnelly war zum Weihnachtsbesuch bei seiner Familie in England, schnell musste gehandelt werden, damit er rechtzeitig zurückfliegen konnte, ohne in Quarantäne zu müssen.



Albie Donnelly's Supercharge lieferte im Club ab: hier Albie Donnelly (l.) und Big Jay Jürgen Wieching.

FOTO: UWE MÖLLER / FUNKE FOTO SERVICES

Zum Glück für die Heiligenhauser: Die hörten Musiker, die richtig Lust hatten und R'n'B-Jazz, Swing, Boogie und Blues auf höchstem Niveau boten. Albie Donnelly's Supercharge, das sind neben dem Frontmann Donnelly sechs weitere

Bandmitglieder mit Jürgen Wieching alias Big Jay (Bariton und Tenor Saxofon), André Tolba (Gitarre/Gesang), Thorsten Heitzmann (Posaune), Sascha Kühn (Organ/Piano), Wolfgang Diekmann (Bass) und Uwe Petersen (Schlagzeug).

mäßig ausübt. Das Fitness alleine nicht ausreicht, erlebte er vor einigen Jahren dann selber: „Ich war an einem absoluten Tiefpunkt, mir ging es gar nicht gut“, erinnert er sich zurück. Durch einen Zufall gelangte er an einen Mentaltrainer – und interessierte sich immer mehr für diesen Bereich rund um NLP (Neuro-Linguistische Programmieren) und Hypnose.

Fokussieren auf das eigentliche Ziel

Nicht nur an sich selbst arbeitete Jerosch dann, sondern absolvierte eine Fachausbildung auf diesem Spezialgebiet und bietet nun seit einigen Jahren mentales Training an. „Im Profisport ist das gang und gäbe“, weiß er zu berichten, schließlich hat er auch selber viele Jahre eine Eishockeymannschaft als Physiotherapeut begleitet. „Das Ziel ist es, Gedankenmuster zu subtrahieren, die einem von der gewünschten Leistung abbringen und zu lernen, sich zu fokussieren.“ Nicht viel anders sei es beim Mental Coaching, erklärt Jerosch: „Ich möchte Menschen dabei helfen, dass es eigentlich mit wenig Aufwand möglich ist, sein Leid zu lindern.“

Angst und Unsicherheit würden oftmals Energie abgreifen, „ich betreibe keine Ursachenforschung, das ist Aufgabe von Psychiatern“, macht Jerosch deutlich, „sondern durch das mentale Training soll der Patient lernen, sich durch einfache Techniken einen Zugang zu sich selbst und seiner Energie zu verschaffen.“ Auf dem Weg zu einem besseren Wohlbefinden helfe er dabei, Weichen zu stellen, „denn vielen fehlt oftmals die Selbstreflexion.“ Doch damit Patienten das zuließen, brauche es Vertrauen: „Ich biete immer erst eine kostenlose Kennenlernstunde an, denn die Chemie muss stimmen auf beiden Seiten“, berichtet der Mental Coach, der auch Hypnose anbietet. Dann geht es an die Arbeit: „Die Leute müssen ins Tun kommen und neu erlernte Perspektiven wahrnehmen.“ Mentales Training sei eben ähnlich dem sportlichen: Kontinuität bringe den Erfolg.

Star auf der Bühne ist natürlich Donnelly, der am Montagabend die irrsinnigsten Töne aus seinem Sax zaubert – doch der Frontmann räumt jedem seiner Bandmitglieder den Platz ein, den sie alle verdienen; hervorzuheben sind hier Tolba oder Petersen, die mit ihren Soli zunächst das Publikum staunen lassen, bevor Beifall ausbricht.

„Das war ein so wundervoller Abend“, kommen Zuhörerinnen begeistert aus dem Club. Und auch die Musiker bedankten sich nach zwei Zugaben, „wir hoffen, im nächsten Jahr sehen wir uns wieder und dann wieder mit so vielen Menschen, das wir die Luft auf der Bühne wieder schneiden können“, findet Jürgen Wieching, alias Big Jay (Bariton); der fand am Ende berührende Worte für den kürzlich verstorbenen Club-Techniker Ingo Thus, „wir sind alle sehr betroffen, es ist nicht einfach für uns.“ Es sind eben nicht immer nur die lauten Töne, die in Erinnerung bleiben.