



Teamarbeit ist gefragt: Thomas Bascha will den Schülern zeigen, dass sie zu besonderen Leistungen fähig sind, wenn sie nur wollen. Bei diesem Beispiel sollen die Jugendlichen einen Mitschüler allein mit ihren beiden Zeigefingern mehr als einen Meter anheben. Das haben sie im zweiten Anlauf auch geschafft.

FOTO: LENNART KRAUSE

„Den Mut haben, Träume zu wagen“

Mentaltrainer Thomas Baschab ermutigt Menschen, an die eigenen Ziele zu glauben

■ Brakel/Höxter. Schüler leben im Stress. Immer mehr wichtige Prüfungen fordern und überfordern den Nachwuchs immer häufiger. Mentaltrainer Thomas Baschab will helfen. Am Donnerstag in Höxter und gestern in Brakel zeigte er auf Einladung der Sparkasse Höxter den Schülern, wie sie ihr Potenzial ausschöpfen können. Im Gespräch mit NW-Volontär Lennart Krause zeigt er Wege auf, wie jeder seinen Traum erfüllen kann.

Schüler haben es heute schwer. Immer mehr Prüfungen bedeuten viel Stress. Wie kann der Nachwuchs damit umgehen? **THOMAS BASCHAB:** Nur, indem sich jeder klare Ziele setzt. Oft scheitern wir, weil wir unser Potenzial nicht voll ausschöpfen. Gerade in Prüfungssituationen setzen sich Schüler oft stark unter Druck. Das blockiert aber eher das Denken. Ich vermittele in meinen Veranstaltungen Techniken, wie sich jeder in drei bis fünf Sekunden entspannen kann. So kann der Kopf wieder frei werden.

Aber der Druck kommt ja nicht immer von den Schülern selbst... **BASCHAB:** Ganz klar. Viel Druck kommt von außen. Eltern etwa, die betonen, dass ihr Kind doch etwas Vernünftiges machen soll. Aber was ist etwas Vernünftiges? Es kann doch nicht richtig sein, wenn jemand 40 Jahre seines Lebens in einem Beruf arbeitet, der ihn nicht er-



Auch Fußball-Profis suchen seinen Rat: Mentaltrainer Thomas Baschab will Barrieren in den Köpfen abbauen.

FOTO: DAVID SCHELLENBERG

immer noch sehr gut.

Aber wie kann ich es schaffen, meine Ziele zu erkennen? **BASCHAB:** Das ist ein Prozess im Gehirn. Zunächst muss ich mir klar machen, was ich möchte. Was macht mir Spaß, was interessiert mich? Wenn ich es schaffe, einen klaren Punkt festzulegen, dann wandert diese Information in das Unterbewusstsein. Das Gehirn kann dann anfangen zu filtern. Ich nehme meine Umwelt ganz anders wahr und kann mich auf meinen Traum oder mein Ziel einstellen.

Etwas konkreter bitte... **BASCHAB:** Nehmen wir ein ganz einfaches Beispiel. Ich habe nie in meinem Leben Küchenwerbung gesehen. Dann haben meine Frau und ich uns entschieden, eine neue Küche zu kaufen. Ich habe also bewusst ein Ziel festgesetzt. Von da an habe ich überall Küchenwerbung bemerkt. Ob im Radio, in der Zeitung oder im Fernsehen. Die war nur für mich da. So funktioniert es auch mit beruflichen Zielen. Wenn ich weiß, was ich will, kann ich wahrnehmen, was mir auf dem Weg dahin nützlich sein kann.

Aber ist für das Erreichen von Lebenszielen nicht auch immer

Glück notwendig? **BASCHAB:** Klares Nein. Ein weiteres Beispiel: Ich arbeite als Mentaltrainer auch mit dem Fußballprofi Holger Badstuber zusammen. So etwas wie den habe ich noch nicht erlebt. Er wusste sehr früh was er wollte:

Er muss nur wissen, was sein Ziel ist. Aber in ländlicheren Gebieten wie dem Kreis Höxter ist das doch bestimmt schwieriger als in München? **BASCHAB:** Das glaube ich

nicht. Vielleicht ist es schwieriger, Inspirationen zu bekommen. In großen Städten sehe ich einfach mehr, was mir Anreize gibt. Gleichzeitig liegt darin auch ein Problem. Menschen mit vielen Talenten haben es schwieriger, herauszufinden, was ihnen wirklich liegt. Ich bin mir sicher, auch in strukturell

»Oft scheitern wir, weil wir unser Potenzial nicht voll ausschöpfen«

Fußballprofi bei Bayern werden. Er hat jeden Tag mehr gemacht als andere. Er ist nach jedem Training länger geblieben. Hat Sonderschichten gemacht. Das ist das, was wichtig ist. Wenn ich weiß, wohin ich will, kann ich alles dafür tun, um dieses Ziel zu erreichen. Ich bin mir ganz sicher, jeder kann alles erreichen.

Thomas Baschab

■ Als Mentaltrainer arbeitet der 50-jährige Thomas Baschab mit Firmen und Profisportlern zusammen. Zu seinen Kunden gehören Großunternehmen wie Audi, Luftansa oder die Allianz. Auch die Sparkasse nimmt die Dienste von Baschab in Anspruch. Diese hatte die Veranstaltungen für Schüler in Höx-

ter und Brakel organisiert. Im Sport zählt Baschab Profis wie den Fußballer Holger Badstuber oder den ehemaligen Nationaltorhüter Timo Hildebrand zu seinen Kunden. Baschab hat auch Bücher zum Thema Mentaltraining verfasst. Die bekanntesten Titel sind „Pablos Traum“ und „Träume wagen.“ (lek)

schwächeren Gebieten, wie etwa rund um Höxter, ist es möglich, seine Ziele zu erreichen. Da haben wir auch so eine Blockade. Wenn ich glaube, ich hätte aufgrund von Gegebenheiten wie Herkunft, sozialem Status oder Ähnlichem keine Chance, habe ich auch kein klares Ziel.

Sie sagen also, wer sein Ziel kennt hat automatisch Erfolg... **BASCHAB:** In gewisser Hinsicht ja. Aber das Ziel muss unumstößlich sein. Ich kenne beispielsweise jemanden, der unbedingt Schauspieler werden wollte. Er hat sich bei 15 Akademien beworben, 14 haben abge-

sagt. Die 15. sagte zu. Das ist eine so unglaubliche Leistung. Viele Menschen würden nach der dritten Absage aufgeben. Aber er wollte seinen Traum unbedingt erreichen. Ich bin mir ganz sicher, dass dieser Junge ein hervorragender Schauspieler wird. Weil er nicht gleich beim ersten Mal genommen wurde. Er hat alles für seinen Traum getan.

Wie ist es möglich, so eine Überzeugung zu erreichen? **BASCHAB:** Am Ende meiner Seminare erzähle ich gerne eine Geschichte. Es geht um den Läufer Roger Bannister. 1954 glaubte man, die Meile, eine damals sehr bekannte Laufdisziplin, nicht unter vier Minuten laufen zu können. Wissenschaftler versuchten sogar nachzuweisen, dass es unmöglich für den Menschen sei, die Meile unter vier Minuten zu laufen. Bannister entwickelte eine neue Trainingsmethode. Ein Jahr lang ging er jeden Abend ins Bett und stellte sich vor, sein Ziel zu erreichen. Dazu trainierte er natürlich normal weiter. Er hat es anschließend geschafft. Was jahrelang für unmöglich gehalten wurde, ging plötzlich.

Könnte aber auch Zufall gewesen sein... **BASCHAB:** Natürlich. Aber wie ist zu erklären, dass im Jahr danach 30 Leute die Meile unter vier Minuten schafften? Weil sie daran geglaubt haben. Weil nicht mehr die Barriere in den Köpfen war, es sei nicht zu schaffen. Diese Barrieren will ich in den Seminaren abbauen.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, die Menschen stehen sich selbst im Weg? **BASCHAB:** Es gibt viele Faktoren die zusammenspielen. Aber wer sich seine Träume klar macht, kann sie erreichen. Ich bin mir wirklich sicher, jeder kann Außerordentliches erreichen.

WOHIN AM WOCHENENDE?

Ausstellungen

„Sammellust“, die schönsten Fürstenberger Porzellane aus Privatsammlungen und Tonskulpturen von Sabine Kunz, Sa 10.00 bis 17.00, So 10.00 bis 17.00, Porzellan-Manufaktur Fürstenberg, Meimbrexener Str. 2, Fürstenberg.
Jacob Pins: Melancholie, Sa 10.00 bis 17.00, So 10.00 bis 17.00, Forum Jacob Pins, Westerbachstraße, Höxter.
Materialcollagen und Skulpturen aus Holz, von Heiner Stiene, Sa 14.00 bis 18.00, So 14.00 bis 18.00, Waldinformati-onszentrum Hammerhof, Scherfede.
Warburg – ein fotografischer Spaziergang von Heinz Wronker, Sa 14.30 bis 17.00, So 14.30 bis 17.00, Museum Im Stern, Sternstr. 35, Warburg.
Starke Truppe, klasse Gemeinschaft, Sonderausstellung der Steinheimer Karnevals-gesellschaft, So 14.00 bis 17.00, Möbel-museum, Rolfzener Str. 1, Steinheim.
Prachtvolle Uniformen, So 14.00 bis 18.00, Husaren-museum, Nethetalstraße 10, Rhelder.

Bühne

„Freiheit ist ein großes Fest“, Texte und Lieder von Robert Burns, vorgelesen von Heiko Postma und musikalisch begleitet von Paterson & Paterson, Sa 20.00, Tonenburg, Albxalen.
Ostwestfalenabend mit Udo Reineke und Harald Mewes, Sa 20.00, Gasthof Luis, Brilonerstr. 53, Scherfede.
„Der Nächste bitte“, Revue, Sa 20.00, So 19.00, Schloss Fürstenberg, Meimbrexener Straße 2, Fürstenberg. AUSVERKAUFT!

Museen

Orgelmuseum, Sa 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 17.00, So 14.00 bis 17.00, Marktstr. 6, Borgentreich, Tel. (05643) 339.
Forum M Party, mit Steve aus Belgien und DJ Cube, Sa ab 22.00, Ratskeller, Weserstr., Höxter.
Glasmuseum im Heinz-Koch-Haus, Sa 14.00 bis 17.00, So 14.00 bis 17.00, Schulstraße 7, Bad Driburg, Tel. (05253) 97 44 94.
Sackmuseum – die Welt der alten und neuen Säcke, Sa 14.00 bis 17.00, So 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 17.00, Museum im Kornhaus, Wasserstraße 6, Nieheim, Tel. (05274) 95 36 30.
Möbelmuseum, So 14.00 bis 17.00, Rolfzener Str. 1, Steinheim, Tel. (05233) 95 40 05.
Glasmuseum, So 14.00 bis 17.00, Boffzen, Bahnhofstraße 9c.
Husarenmuseum, So 14.00 bis 18.00, Nethetalstraße 10, Rhelder.
Modellbahnschau, Sa 11.00 bis 18.00, So 11.00 bis 18.00, Historischer Güterbahnhof, Brakel-er Straße 4, Bad Driburg.

Musik

Konzert des A-cappella Chores Fürstenberg, So 17.00, Pfarrkirche St. Peter und Paul, Ostpreu-ßenstraße, Höxter.
Warburger Meisterkonzert: Heimspiel, Sa 20.00, Gymnasium Marianum, Brüderkirchhof 7, Warburg.
Musik mit der Gruppe „Bisio“, und Flamencotanz, Sa, Ritmo Tapas-Bar-Restaurant, Westerbachstraße 28, Höxter.

TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE

Klein und zerbrechlich

■ Man könnte meinen, Percy sei ein kleines Lämmchen, so zart, feingliedrig und zerbrechlich ist der kleine Pudel. Und schaut man Percy an, dann kann man gar nicht anders, als das kleine Fliegengewicht auf den Arm zu nehmen. Dann drückt Percy sein Köpfchen an die Menschenbrust und genießt es, gestreichelt zu werden. Percy hat sich schon so tief in das Herz seiner Betreuer im Driburger Tierheim geschlichen, dass es ihnen schwer fallen wird,

den kleinen Hund herzugeben. Sie werden es nur tun, wenn sie tausendfach sicher sind, dass sein neues Zuhause ein kleines „Paradies auf Erden“ sein wird und seine neuen Menschen ihn über alles lieben. Ansonsten ist Percy kerngesund, kastriert, geimpft, gechippt und etwa sechs Jahre alt. Vermittelt wird er über das Tierheim in Bad Driburg, Tel. (0 52 53) 18 11. Spendenkonto für die Tierheimtiere: Sparkasse Höxter, Kto. 1 006 006.