

DEINS! | AUSGABE 03 | SEASON 20 IM MÄRZ 2025

Das Interviewmagazin vom DACHBODEN

# Original Stadtgeflüster Interview

## MARCEL WESKAMP

Wandel, Verantwortung und  
die großen Momente

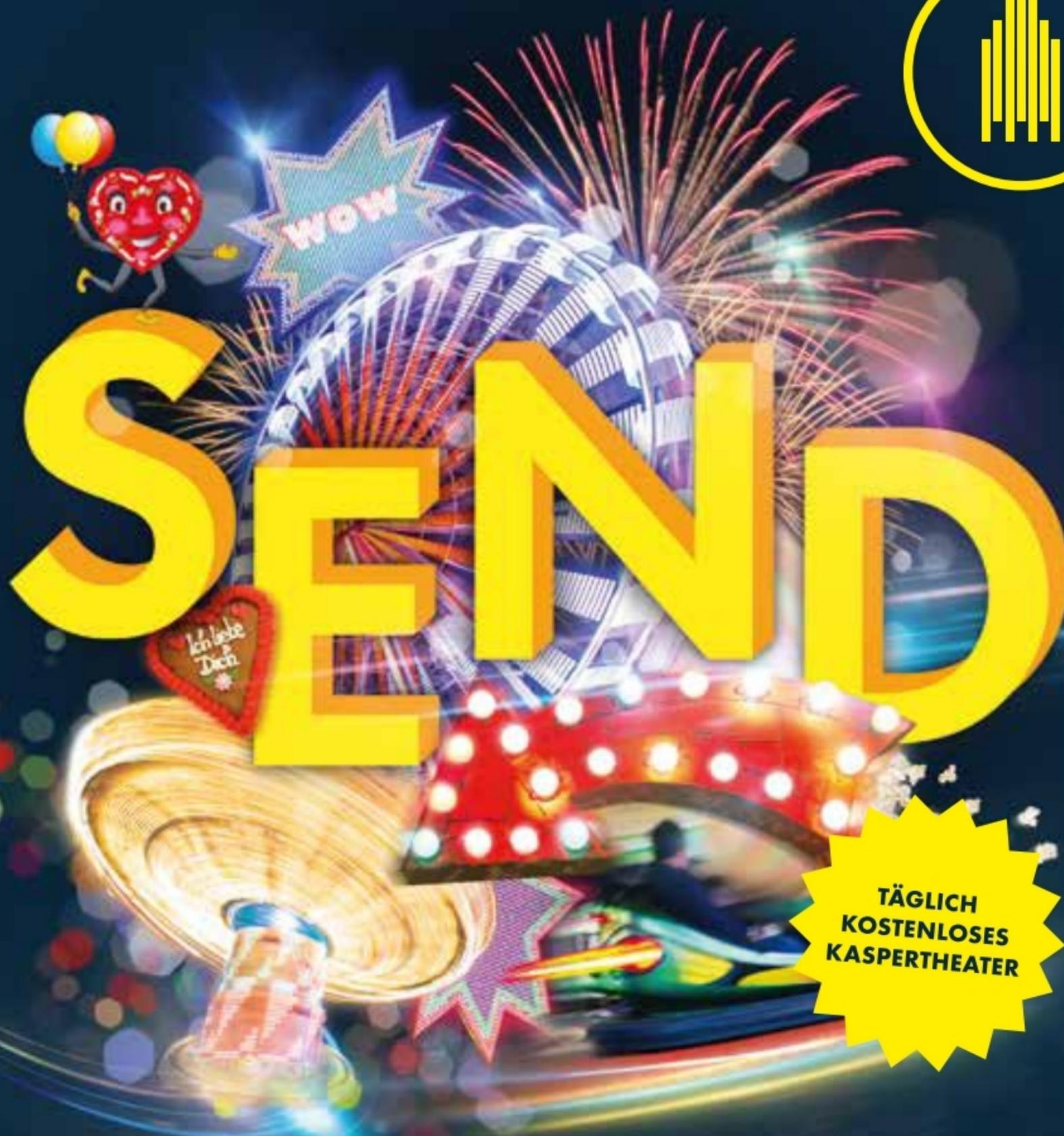
## TIM GEIDIES

Training, Rückschläge und  
die Kunst der Motivation

## JACQUELINE WEBER

Musik, MPU und Modeln  
in Miami

WWW.SEND-MUENSTER.DE



22. – 30.03.2025

MÜNSTERS GRÖSSTES VOLKSFEST

**SO FRÜHSCHOPPEN**  
ab 11 Uhr

**MI STUDI-NIGHT**  
ab 19 Uhr

**FR FEUERWERK**

**MO TWIN-DAY**   
1 x Zahlen, 2 x Fahren mit der  
Stadtwerke PlusCard /  
Stadtwerke Momente

**DO FAMILIENTAG**  
30% auf alle Fahr- und Eintrittspreise,  
Sonderangebote an allen Verkaufsständen

# Fast Forword

# Inhaltsverzeichnis

**Liebste Leserin, lieber Leser,**

bei uns steht eine kleine, aber feine Änderung an!

Ab sofort gibt es unter jedem Interview einen QR-Code. Warum? Damit ihr die Interviews auch bequem online lesen könnt – und ja, das lohnt sich! Denn online sind sie oft länger, ausführlicher und manchmal sogar mit Bonusmaterial. Ein bisschen wie der Director's Cut, nur ohne Abspann.

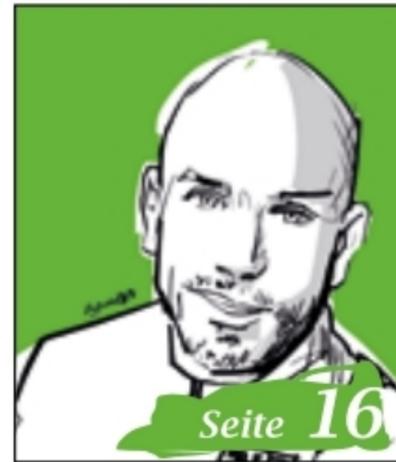
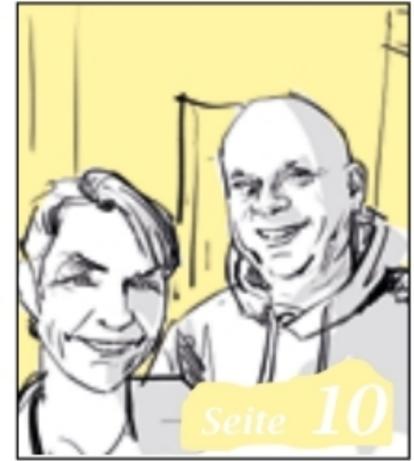
Auch diesmal haben wir wieder einen bunten Mix an spannenden Menschen getroffen. Hypnose, OP-Musik und duftende Rolltreppen – klingt nach einem wilden Experiment? Keine Sorge, das gibt's wirklich! Und Jaqueline Weber ist genau die Richtige, um Licht ins Dunkel zu bringen. Peter Sauer hat sich für euch schlaue gemacht.

Dann wäre da noch das Thema Kuschneln. Mit Fremden, mit Freunden – überhaupt sollte man viel mehr kuscheln! Unser Autor Stephan Günther hat mit Heike und Kersten über das wohl kuscheligste Thema der Welt gesprochen. Dieses Interview ist quasi ein Seelenschmeichler! Und wenn es bei Preußen Münster etwas zu berichten gibt, dann weiß einer sicher Bescheid: Pressesprecher Marcel Weskamp. Für dieses Gespräch haben wir unseren dienstältesten Autor losgeschickt – kein Geringerer als Tom Feuerstacke. Ein Plausch unter Experten, sozusagen.

Apropos Preußen Münster: Was genau macht eigentlich ein Athletiktrainer? Tom wollte es genau wissen und hat sich mit Trainer Tim Geidies auf eine ausgiebige Gesprächsrunde eingelassen. Spoiler: Es ging nicht nur um Hanteln und Laufbänder.

Ihr seht, es gibt jede Menge zu entdecken! Also lehnt euch zurück, macht es euch gemütlich und taucht ein.

Salve  
Ekki



## **WANDEL, VERANTWORTUNG UND DIE GROSSEN MOMENTE**

Marcel Weskamp ..... 04

## **KOMM KUSCHELN**

Heike und Kersten ..... 10

## **TRAINING, RÜCKSCHLÄGE UND DIE KUNST DER MOTIVATION**

Tim Geidies ..... 16

## **MUSIK, MPU UND MODELN IN MIAMI**

Jacqueline Weber ..... 22

**AKTUELLES AUS MÜNSTER** ..... 28

**TIPPS & TERMINE** ..... 29

**SOMMERFLUGPLAN FMO** ..... 32

**2 MANNSCHAFTEN – JETZT EIN TEAM** ... 36

**TIPPS & TERMINE** ..... 38

**WOHIN ZU OSTERN** ..... 40



Konrad



## **TOM FEUERSTACKE UND MARCEL WESKAMP BESPRECHEN DEN ALLTAG EINES PRESSESPRECHERS**

*Marcel Weskamp ist seit 14 Jahren ein fester Bestandteil unserer Preußen aus Münster und hat nicht nur die sportlichen Höhen und Tiefen, sondern auch die enorme Entwicklung des Vereins in der Medienlandschaft hautnah miterlebt. Als Leiter Medien & Kommunikation und Pressesprecher trägt er die Verantwortung für die gesamte Öffentlichkeitsarbeit des Vereins - von der Betreuung der Social-Media-Kanäle bis hin zur Organisation von Pressekonferenzen und Interviews. In diesem Gespräch gibt Marcel Einblicke in seine Arbeit, die Herausforderungen, die er in der 2. Liga meistert, und verrät, wie viel Leidenschaft und Einsatz hinter seinem Job stehen.*

# **WANDEL, VERANT- WORTUNG UND DIE GROßEN MOMENTE**

*Du hast die Entwicklung in der 3. Liga über neun Jahre miterlebt und sprichst von einem bereits sehr hohen Niveau. Was hat dich in der 2. Bundesliga dann am meisten überrascht?*

Die 2. Bundesliga ist definitiv eine ganz andere Hausnummer als die 3. Liga. Man muss klar sagen: Die 3. Liga ist bereits eine hochprofessionelle Fußballliga, die sich in den vergangenen Jahren enorm entwickelt hat. Ich hatte das Privileg, diese Entwicklung über neun Jahre hinweg begleiten zu dürfen, und gerade zum Ende hin war das Niveau bereits sehr hoch. Aber die 2. Liga setzt da noch mal einen drauf. Das zeigt sich vor allem am gestiegenen Medieninteresse und -aufkommen. Der Koordinationsbedarf für Interviews, TV-Auftritte und sonstige Anfragen sind enorm gewachsen. Ich würde sagen, die Anzahl der Medienanfragen hat sich im Vergleich zur 3. Liga etwa verzehnfacht. Dazu kommen zahlreiche Abstimmungen mit verschiedenen Medienhäusern, Zeitungen und Fernsehanstalten. Man spürt dieses gesteigerte Interesse

deutlich - und das wirkt sich natürlich auch auf den Arbeitsaufwand aus.

*Was genau ist deine offizielle Rolle hier bei Preußen, und welche Aufgaben und Verantwortlichkeiten fallen darunter?*

Offiziell bin ich Leiter Medien & Kommunikation und Pressesprecher des Vereins. Das bedeutet, dass ich - nach dem Geschäftsführer Ole Kittner, der für meinen Bereich zuständig ist - die Hauptverantwortung für die gesamte Kommunikation des Vereins trage, sowohl online als auch offline. Dazu gehört alles von der Gestaltung der Stadionzeitung über die Betreuung der Social-Media-Kanäle und der Website bis hin zu organisatorischen Aufgaben im Medienbereich an Spieltagen. Außerdem bin ich für die Durchführung von Medienterminen und Pressekonferenzen sowie deren Organisation verantwortlich. Kurz gesagt: Alles, was die Kommunikation des Vereins betrifft, läuft am Ende des Tages über meinen Schreibtisch.



Fotos: © Markus Palotta sportfotografie ms

## **Die Medienlandschaft hat sich komplett geändert**

***Du hast die Entwicklung der Medienlandschaft hautnah miterlebt – von kaum vorhandenen Social-Media-Präsenzen hin zu Millionenreichweiten auf Instagram. Wie hat sich dadurch deine Arbeit verändert?***

Die Medienlandschaft hat sich in den vergangenen Jahren komplett verändert. Als ich angefangen habe, war vieles entweder gar nicht vorhanden oder nur wenig. Das gilt auch für Facebook – wir hatten damals nicht mal 4000 Follower. Auf Twitter gab es zwar theoretisch einen Account, aber der wurde kaum bespielt und hatte vielleicht 300 bis 400 Follower. Diese Entwicklung hat sich über die Jahre stark verändert.

***Welcher ist also euer wichtigster Kommunikationskanal?***

Heute ist Instagram mit Abstand unser wichtigster Kommunikationskanal. In der Reichweite haben wir dort Dimensionen er-

reicht, die früher undenkbar waren. In einem 28-Tage-Zyklus erzielen wir mittlerweile in der 2. Bundesliga zwischen 12 und 15 Millionen Kontakte oder Impressionen. Zum Vergleich: In der 3. Liga lagen wir in der Vorsaison noch bei etwa 1,5 bis 3 Millionen im gleichen Zeitraum. Diese enorme Steigerung liegt zum einen an der größeren Relevanz und Aufmerksamkeit, die mit der 2. Bundesliga einhergeht, zum anderen aber auch an den etablierten Formaten und der hohen Qualität unseres Contents.

***Ihr musstet das Stadion für die 2. Bundesliga in kürzester Zeit an die strengen DFL-Anforderungen anpassen. Was waren dabei die größten Herausforderungen?***

Das war eine enorme Teamleistung und betraf nicht nur mich, sondern viele andere sogar noch intensiver. Die Anpassung des Stadions an die Anforderungen der DFL war absolut gigantisch. Dass wir es überhaupt

geschafft haben, all das in so kurzer Zeit im Sommer umzusetzen und hier am Standort tatsächlich Zweitliga-Fußball spielen zu können, kann man gar nicht hoch genug bewerten. Tatsächlich waren etwa 90 Prozent der notwendigen Maßnahmen medienrelevant. Besonders Geschäftsführer Markus Sass und Hans Aupers haben in dieser Phase einen unglaublichen Job gemacht und sich mit vollem Einsatz in diese Themen hineingearbeitet. Ohne sie hätten wir diese Herkulesaufgabe kaum bewältigen können.

*Welche Aufgabe macht dir in der 2. Bundesliga am meisten Spaß? Gibt es etwas, bei dem du richtig aufblühst und sagst: „Genau dafür mache ich diesen Job“?*

Das, was mir am meisten Spaß macht, sind definitiv die Auswärtsspiele. Das war schon immer so und hat sich bis heute nicht geändert. Für mich ist es nie eine Belastung, egal, wie weit die Strecke ist oder ob wir mit Übernachtung fahren müssen. Ich habe immer noch so viel Freude daran, andere Stadien zu sehen – und jetzt in der 2. Liga gehören einige der besten Stadien Deutschlands dazu. Da sind wirklich spektakuläre Orte dabei, wie das Olympiastadion in Berlin. Wer hat schon die Möglichkeit, in solche Bereiche zu kommen, in die ein normaler Zuschauer gar nicht rein kann? Das ist für mich einfach Wahnsinn. Auch Stadien wie in Hannover oder Nürnberg sind für mich Highlights, die ich sonst nur aus dem Fernsehen kenne. Ich liebe es, diese Touren zu machen und das ganze Drumherum zu erleben. Das bleibt immer ein ganz besonderes Erlebnis für mich – die Auswärtsspiele sind wirklich das, was ich am meisten genieße.

*Was genau sind deine Aufgaben als Pressesprecher bei Auswärtsspielen? Welche organisatorischen und kommunikativen Aufgaben fallen dabei für dich an?*

Die Aufgaben beginnen schon Tage vor dem Spiel, wenn ich mit unseren TV-Partnern die Sendeplanung abstimme – wer wird wann und wo für Interviews eingeplant. Nach dem Spiel liegt mein Fokus vorwiegend auf den Interviews. Ich bin derjenige, der auf dem

Platz steht und die Spieler einsammelt, die für Interviews angefragt sind. Ich bespreche alles mit den Dienstleistern, wie Sky oder der Sportschau, und kümmere mich darum, dass die Spieler zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. In bestimmten Fällen gebe ich den Spielern noch ein kurzes Briefing, besonders wenn es um schwierige Situationen geht

---

## **» DIE MEDIENLANDSCHAFT HAT SICH IN DEN VERGANGENEN JAHREN KOMPLETT VERÄNDERT. «**

---

*Das ist immer wieder verrückt, wie unterschiedliche Sichtweisen auf eine Spielsituation sind?*

Was mich immer wieder fasziniert, ist der Unterschied zwischen der Perspektive auf der Tribüne und der am Spielfeldrand. Ich sitze in der Regel auf der Pressetribüne, um einen neutralen Blick auf das Spiel zu haben, aber zehn Minuten vor dem Abpfiff gehe ich immer runter an den Rand des Spielfelds. Und obwohl ich das schon seit Jahren mache, bin ich jedes Mal aufs Neue überrascht, wie intensiv und hektisch es dort unten ist. Jeder Zweikampf, der aus der Entfernung vielleicht unspektakulär wirkt, ist dort unten extrem emotional und intensiv. Es ist fast, als würde es in jedem Moment um Leben und den Tod gehen.

*Wie hast du die Veränderung der Medienlandschaft in den vergangenen Jahren wahrgenommen, und wie hat sich die Arbeit in der Medienabteilung von Preußen Münster dadurch verändert? Gab es Momente, in denen der Druck durch die größeren Anforderungen besonders spürbar wurde?*

Die Medienlandschaft hat sich in den vergangenen Jahren natürlich enorm verändert, aber ich würde nicht sagen, dass ich je wirklich „überrollt“ wurde. Man wächst mit



### ***Der Druck und die Anforderungen sind heute größer***

seinen Aufgaben und gewöhnt sich daran. Im Rückblick staune ich sogar manchmal ein wenig, wenn ich an die „gute alte Zeit“ denke und mich frage, wie wir das damals eigentlich ohne die heutigen technischen Möglichkeiten überhaupt geschafft haben. Die Medienwelt war damals deutlich entspannter, zumindest in unseren Kreisen. Aber klar, der Druck und die Anforderungen sind heute größer. Preußen Münster hatte nie wirklich die größten Strukturen, vorwiegend im Vergleich zu anderen großen Vereinen. Unsere Medienabteilung war immer eher klein und hat sich nie so ganz mit

den großen Entwicklungen im Profifußball auf gleicher Ebene bewegt. Das merkt man natürlich, wenn die Medienlandschaft immer komplexer wird und die Erwartungen steigen. Aber dennoch haben wir als Verein immer versucht, bestmöglich zu reagieren.

***Du hast viel in den Verein investiert. Wie wichtig ist dieser Erfolg für dich persönlich, und inwiefern hat sich all der Aufwand und Einsatz, den du über 14 lange Jahre hineingesteckt hast, in diesem Moment für dich ausgezahlt?***

Das ist definitiv ein ganz anderes Gefühl, aber auf der anderen Seite auch nicht wirklich überraschend. Gerade solche Momente, wie ein Spiel im Olympiastadion, sind diese Momente, in denen du wirklich das Gefühl hast, dass sich all das, was du in den vergangenen Jahren investiert hast, ausgezahlt hat. Ich kann schon sagen, dass ich extrem viel in diesen Verein investiert habe – und das geht weit über ein normales Arbeitsverhältnis hinaus. Ich habe nie einen Monat mit einem ausgeglichenen Stundenkonto abgeschlossen, das gibt es einfach nicht. Preußen Münster ist für mich ein Fulltime-Job, rund um die Uhr. Es bedeutet nicht, dass ich jeden Tag bis spätabends am Verein arbeite, aber selbst an freien Tagen beschäftige ich mich ständig mit Preußen.

---

## » DAS WAR EINE ENORME TEAMLEISTUNG UND BETRAF NICHT NUR MICH. «

---

*Hast du in solchen Momenten, wie nach einem wichtigen Spiel, nie im Hinterkopf, dass bei einer Niederlage sofort Konsequenzen folgen könnten? Denkst du dann an mögliche Reaktionen des Präsidiums oder daran, dass man sich schnell zusammensetzt, um zu besprechen, wie es weitergeht?*

Preußen Münster 2025 hat wirklich nichts mehr mit dem Verein zu tun, den ich zu Beginn meiner Zeit hier erlebt habe. Die Entwicklung, die wir durchgemacht haben, ist enorm, und das betrifft nicht nur die sportliche Seite, sondern auch die Menschen, die hier arbeiten. Wir haben in der Vereinshierarchie so viel Ruhe und Vertrauen in die Geschäftsführung, die sportliche Leitung und das Trainerteam, was heutzutage nicht selbstverständlich ist. Nach dem Abstieg, auch in der Phase mit Sascha Hildmann, war es alles andere als klar, dass wir diesen Kurs beibehalten würden.

Doch diese Kontinuität und Ruhe haben sich als genau der richtige Weg herausgestellt. Wir haben in den Gremien ein so hohes Maß an Besonnenheit, dass die Verantwortlichen wirklich Vertrauen in ihre Arbeit und in ihre Entscheidungen haben können.

*Du sprichst von einer großen Ruhe und Unterstützung, die ihr momentan sowohl intern als auch im Umfeld erlebt. Wie wichtig ist diese geschlossene Unterstützung der Fans und des Vereins für dich persönlich, und wie trägt sie dazu bei, dass du dir keine Sorgen um unüberlegte Entscheidungen machen musst?*

Das ist ein enormer Vorteil im Vergleich zu vielen anderen Vereinen, und es sorgt dafür, dass ich mir im Moment keinerlei Sorgen um verrückte Aktionen oder unüberlegte Entscheidungen machen muss. Das spiegelt sich auch im Umfeld wider. Die Fans stehen jetzt geschlossen hinter der Mannschaft, sie erkennen die Anstrengungen und den Einsatz, den jeder Einzelne bringt, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Diese Ruhe und Unterstützung in der Außenwahrnehmung haben wir so in meiner Zeit hier noch nie gehabt, und das ist extrem positiv.

*Danke, Marcel, für diese Einblicke.*

Danke euch.

◇◇◇

Hier das Interview in voller Länge:



### INFO MARCEL WESKAMP

---

Der vermutlich 34-jährige in Weimar geborene Pressesprecher ist Politikwissenschaftler, M.A. und zertifizierter PR- und Kommunikationsmanager. Aber eigentlich ist er Fußball-Enthusiast und das seit 14 Saisons bei Preußen Münster.



**HEIKE UND KERSTEN ERKLÄREN  
STEPHAN GÜNTHER, WARUM BERÜHRUNG WICHTIG IST**

*Es ist eines der wichtigeren Bedürfnisse im Leben. So ziemlich jeder mag sie, natürlich auf seine völlig individuelle Art. Viele, wenn nicht sogar zu viele, vermissen sie. Es geht um die Berührung. Dabei sind Berührungen so wichtig. Ein spannendes Thema. Wir haben mal ein ganz besonderes Paar aus Münster herausgesucht, welches eine gewisse Expertise dazu aufweist: Heike und Kersten. Die beiden bieten in ihrem Yoga-Studio, der Casa Karuna, seit einiger Zeit Kuschelpartys an. Was erst einmal ein wenig schräg klingt, hat aber einen wirklich schönen Hintergrund. Mehr dazu erzählten uns die beiden im Interview.*

# KOMM KUSCHELN

***Kuscheln, habt ihr da euer Hobby zum Beruf gemacht?***

(Lachen) Nicht wissentlich zumindest.

***Unwissentlich? Erzähl ...***

Kersten: Ich habe vor einiger Zeit einen Workshop mit dem Thema „Persönlichkeitsentwicklung“ besucht. Dort gab es eines Abends das Angebot „Kuscheln“, welches meine Neugier weckte. Ich habe teilgenommen und war total baff und erstaunt, wie das die Menschen verändert hat, mich eingeschlossen. Man hätte die Gesichter einmal vorher und nachher fotografieren müssen.

***So krass der Unterschied?***

Ja, vorher sahen viele komplett verspannt und müde aus, hinterher das komplette Gegenteil. Glücklich-weiche Gesichter mit einem Lächeln. Es hat mich so geflasht, da dachte ich mir, das musst du irgendwie in die Welt bringen.

---

**» BERÜHRUNGEN  
SIND SUPERWICHTIG FÜR UNS  
MENSCHEN. «**

---

***Dann fing alles an?***

Ich habe mich sofort im Internet schlau gemacht, ob Kuschelpartys in Münster bereits existieren ...

***Taten sie das?***

Nein, das gab es bis dahin nicht. Dies war dann für uns die Initialzündung und wir haben das in unser Angebot mit aufgenommen.

***Ist das eigentlich euer Hauptberuf?***

Nein, wir haben beide noch einen anderen Beruf.

***Was macht ihr da?***

Heike: Ich arbeite bei einer großen Versicherung in Münster, zusätzlich bin ich noch Atem- und Entspannungspädagogin und Yogalehrerin.

Kersten: Ich habe einen Bürojob und nebenbei zahlreiche Massageausbildungen absolviert. Ich liebe einfach Berührungen.

***Wie kamst du zum Kuscheln, Heike?***

Vor über zehn Jahren bin ich an einem Burn-out erkrankt und war zur Behandlung in einer Klinik. Dort haben sie das Kuscheln angeboten. Kersten und ich sind jetzt seit acht Jahren zusammen. Als er mich fragte, ob ich die Kuschelpartys mit ihm zusammen anbieten möchte, sagte ich sofort: Ja!

***Kersten, du sagtest gerade, dass du Berührungen liebst. Kannst du vielleicht mal erklären, warum und was Kuscheln so wichtig und gut macht?***

Kersten: Kuscheln ist ja auch eine Form der Berührung. Menschen berühren sich oder andere ja aus ganz verschiedenen Gründen oder Anlässen. Zum Beispiel zum Trost, zur Selbstwahrnehmung oder zur Regulation. Körperkontakt und Zärtlichkeit sind ein menschliches Grundbedürfnis. 15 Minuten täglich machen sich auf Dauer schon bemerkbar, um die positive Wirkung wahrzunehmen. Ein Streicheln oder eine Umarmung wirken sofort.

***Was sind denn die „Spätfolgen“ von Kuscheln? Besser gefragt, wie wirkt sich das dauerhaft positiv aus?***

Kersten: Vorweg: Sobald ein Mensch berührt wird, löst dies einen Reiz aus, der im Körper wahrgenommen wird. Diese Informationen gehen dann direkt an das Gehirn weiter, welches die Hormone Oxytocin und Dopamin ausschüttet. Das kann sich auf viele Dinge dauerhaft positiv auswirken. Senkung von Blutdruck und Puls, Stärkung des Immunsystems, Stressabbau und natürlich die Verbesserung des allgemeinen Wohlfühlens. Das Ganze könnte ich noch viel weiter ausführen. Es zeigt jedoch deutlich: Berührungen sind superwichtig für uns Menschen.

**Wie sehr ausgeprägt ist deine Liebe zu Berührungen?**

Kersten: So sehr, dass ich „Free Hugs“ gebe ...

**Davon habe ich schon einmal gehört ...**

Ja, ich stelle mich dann mit einem großen Schild, auf dem „Free Hugs“ (kostenlose Umarmungen, die Red.) steht, auf den Markt oder an den Domplatz und umarme fremde Menschen.

**Genial, ich finde so was super! Habt ihr schon immer ein Faible für solche Themen wie Yoga etc.?**

Heike: Wie vorhin erwähnt, bin ich seit vielen Jahren ausgebildete Yogalehrerin. Durch eigene Beschwerden im Rückenbereich habe ich Linderung im Yoga erfahren. Davon war ich so fasziniert, dass ich die Ausbildung absolvierte.

---

## » DIE TEILNEHMERINNEN TANKEN BEI UNS KUSCHEL-ENERGIE AUF. «

---

**Das ging schnell!**

Durch die Ausbildung war ich gezwungen, täglich Yoga-Übungen zu machen. Und: Was bei mir hilft, hilft auch anderen Menschen.

**Und wie kamst du von Yoga auf Berührungen?**

Ach, das eine hat mit dem anderen gar nichts zu tun. Die Berührungen hatte ich in der Klinik kennengelernt. Als Atem- und Entspannungspädagogin habe ich zehn Jahre auf Palliativstationen im Münsterland gearbeitet. Dort habe ich festgestellt, dass Berührung ein großes Thema ist.

**Ist das so?**

Bei Angstzuständen oder Atemnot bin ich oft in die Berührung gegangen, um dem Menschen zu sagen: „Ich bin da. Ich bin bei dir“. Sobald die Menschen Berührungen erfahren, werden sie ruhiger und entspannen sich. Somit kommen sie aus ihren Ängsten oder aus einer Atemnot heraus.

**Steckt da auch Esoterik hinter oder mit drin?**

Nein, als Esoterik würde ich das nicht bezeichnen. Man sagt ja beim Yoga immer „Körper, Geist und Seele“, aber das ist keine Esoterik, sondern Selbstvorsorge. Self Care, wie man heute wohl sagt. Beim Kuschneln ist es im Prinzip dasselbe. Wir haben hier Teilnehmer im Alter von 20 bis 75, viele davon kommen immer wieder. Die Menschen kommen mit Freude und kommen so ein Stück aus der Einsamkeit heraus. Das ist auch ein Stück Self Care.

**Interessant!**

Kersten: Hauptsächlich besuchen Singles unsere Kuschnelpartys. Wir leben in einer berührungsarmen Zeit. Die TeilnehmerInnen tanken bei uns Kuschnelenergie auf. Wir Menschen sind allgemein nicht darauf ausgelegt, allein zu leben. Anthropologisch gesehen sind wir alle Herdentiere. Wir sehnen uns nach Gemeinschaft, nach „Angenommensein“ in einer Gruppe. Früher sind wir als Volk von Lagerfeuer zu Lagerfeuer gezogen, haben uns drumherum gekuschnelt und zwei bis drei Leute haben Wache gehalten.

**Lagerfeuer, klingt ja schon gemütlich. Guter Vergleich.**

Heike: Wenn man es dann auf den Kuschnel-Abend bei uns überträgt, übernehmen Kersten und ich den Part des Wachens. Das Kuschneln bleibt in der Absichtslosigkeit. Die Regeln, dass die Bikinizone unberührt bleibt, keine Küsse ausgetauscht werden und nur auf der Kleidung berührt wird, sind uns wichtig. Wir wollen, dass die Menschen sich bei uns sicher fühlen. Manchmal liegen die TeilnehmerInnen wie Löffelchen aneinander, oder auch als ein großer Kuschnelhaufen. Gelegentlich berühren sich zart die Hände. Manchmal liegen die TeilnehmerInnen nahe beieinander



### ***Geborgenheit und Kuschneln geht oftmals Hand in Hand***

und tun nichts. Nur sich spüren. Wärme austauschen. Wohlbefinden spüren.

#### ***Wie stelle ich mir so einen Abend vor, vom Ablauf her?***

Da es eine Kuschnel-Party ist, haben wir Tee, Wasser, Schoko und Kekse bereitgestellt. Die TeilnehmerInnen können durch Gespräche in Kontakt kommen und es ist eine aufgelockerte Atmosphäre. Kersten und ich haben in unserem Seminarraum viele Matratzen auf dem Boden verteilt und wir setzen uns dann in einen Kreis. Wir stellen uns mit Namen vor, teilen uns mit, ob wir bereits Kuschnelerfahrungen haben oder ob Ängste oder Befürchtungen bestehen und fragen die TeilnehmerInnen, mit welchem Gefühl sie nach Hause gehen wollen.

#### ***Und dann wird drauflos gekuschnelt?***

Das Kuschneln darf noch etwas warten. Viele Menschen kommen mit Ängsten, Unsicherheiten oder Befürchtungen. Sind diese ausgesprochen, ist die erste Aufregung vorbei. Dann

werden die Regeln – wie bereits oben beschrieben – erklärt und wir starten mit einer kleinen Meditation zum Ankommen. Danach legt Kersten flotte Musik auf. Wir tanzen, lachen und kommen auf diese neue Art und Weise in Kontakt miteinander. Bevor es dann ans Kuschneln geht, machen wir noch ein kleines Warm-up.

#### ***Ein Warm-up? Was war denn dann die erste halbe Stunde?***

Die erste halbe Stunde haben wir dazu genutzt, uns kennenzulernen, etwas aufzutauen. Gerne machen wir im Warm-up Begegnungsspiele. Das kannst du dir folgendermaßen vorstellen: Wir teilen die TeilnehmerInnen in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe steht in der Mitte und hat die Augen geschlossen. Die andere Gruppe geht zwischen den Menschen hindurch und verschonkt Berührungen. Sanftes Streicheln am Arm, Hände auf den Schultern auflegen, eine leichte Rückenmassage. Wir machen einige



### ***Jeder kommt einmal mit dem Anderen in Kontakt***

Spiele, teilen die Leute beispielsweise in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe in der Mitte, die andere drumherum. Wir stellen dann Musik an und die Gruppe in der Mitte läuft einfach mit geschlossenen Augen zwischen den anderen her und berührt sie. So, dass jeder einmal mit dem anderen in Kontakt gekommen ist. Anschließend gibt es dann erst mal eine Pause. Wie es sich für eine Party gehört, gibt es dann auch entsprechende Snacks.

#### ***Ihr lasst es also behutsam angehen, und die Leute erst mal ankommen und sich gewöhnen?***

Ja, es ist uns wichtig, dass das Tempo des Alltags herausgenommen wird. Nach einer Pause legen sich die TeilnehmerInnen auf die

Kuschelwiese, erst auf den Rücken und dann auf die Seite. Da wir nicht mitkuscheln, können wir von außen diese Sequenz anleiten. Du kannst dir das so vorstellen, dass beispielsweise alle auf der Seite liegen und du legst deinem Vordermann/deiner Vorderfrau eine Hand auf die Schulter und nimmst so Kontakt auf. Berührst den Rücken, den Arm. Mal langsam und sanft, mal mit etwas mehr Druck. Ist der Kontakt hergestellt, geht es von da aus ins freie Kuscheln über.

#### ***Solange man möchte?***

Irgendwann müssen wir ja auch mal ins Bett. Wir fangen um 17.30 Uhr an und um 21.30 Uhr endet der Abend. Zum Abschluss versammeln wir uns noch einmal im Kreis

und halten uns an den Händen. Wir haben an diesem Abend so wundervolle Energie getankt, wie zum Beispiel Wärme, Ruhe, Frieden, Gelassenheit. Kersten zählt einen Countdown an und wir werfen dann alle diese wunderbare Energie symbolisch in die Welt.

*Ich muss sagen, ich habe beim Zuhören schon geistig mitgekuschelt und bedanke mich ganz herzlich für dieses Gespräch und die Einblicke, Heike und Kersten!*

◇◇◇

Das Interview:



## INFO HEIKE & KERSTEN

Kersten, Jahrgang 62, und Heike, Jahrgang 64, lieben es, Menschen in Kontakt zu bringen, Berührung in die Welt zu bringen und Räume in Gemeinschaft zu eröffnen.

Kersten ist ein ausgeglichener, entspannter Mensch. Es bringt ihn kaum etwas aus der Ruhe. Seine Leidenschaft ist es, Menschen miteinander zu verbinden und ein Feld für Nähe und Geborgenheit zu schaffen.

Heike ist ein Bewegungs-Mensch, heißt, sie hat „immer“ etwas zu tun und ist mit Volldampf unterwegs. Sie ist froh, dass Kersten an ihrer Seite ist, um sie zu bremsen. Sie ist im Hahta- und Yin-Yoga zu Hause. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen aus der Negativität heraus und in ein positives Leben zu begleiten. Sie hat zehn Jahre auf den Palliativstationen als Atem- und Entspannungspädagogin gearbeitet. Diese Arbeit hat ihr die Augen für das Leben geöffnet.

[kuschelnest-muenster.de](http://kuschelnest-muenster.de)



# ISFORT CITY

Bergstraße 68, Münster

- Alles für den Schulanfang
- Schulranzen & Schulrucksäcke
- Schullisten-Service
- Fahrradtaschen & Freizeitricksäcke
- Münster Artikel
- Kostenloses Parken (ab Einkaufswert 25,-)



## Schullisten-Service

Wir helfen bei der richtigen Auswahl der Schulmaterialien und ihr spart Zeit und Geld!



Satch

COOCAZOO  
CARRY FRIENDSHIP

Step by Step  
KINDERBÜCHER LICHTBIBEL

ergobag

DER DIEGAS

Scout

BECKMANN

... und viele mehr!



## **TOM FEUERSTACKE UND TIM GEIDIES BESPRECHEN EIN ATHLETIKTRAINING**

*Tim Geidies ist kein gewöhnlicher Athletiktrainer – er lebt den Sport mit voller Leidenschaft und geht dabei immer einen Schritt weiter. Im Interview gibt er spannende Einblicke in seine Arbeit bei Preußen Münster, den Umgang mit Rückschlägen und die Herausforderungen, die der Trainerberuf mit sich bringt. Ob in der U23 oder beim Basketball – Tim bringt frische Perspektiven und innovative Ansätze mit, um das Beste aus seinen Spielern herauszuholen. Und dabei wird schnell klar: Für ihn ist jeder Tag eine neue Chance, zu wachsen.*

# **TRAINING, RÜCKSCHLÄGE UND DIE KUNST DER MOTIVATION**

*Tim, ist es einfach, neuen jungen Spielern von Anfang an ein Gefühl der Gemeinschaft und des Respekts zu vermitteln? Das Ganze, ohne dass es Unmut gibt?*

Ob es keinen Unmut gibt, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Mir ist es jedoch wichtig, dass neue Spieler von Anfang an in unsere Gemeinschaft integriert werden – insbesondere in den jeweiligen Disziplinen unseres Vereins. Für mich zählt primär ein respektvolles Miteinander: Wenn jemand den Platz betritt, erwarte ich, dass er grüßt – genauso, wie ich ihn oder sie begrüße. Dieses gegenseitige Wohlwollen ist aus meiner Sicht unser größtes Gut. Natürlich kann es Situationen geben, in denen ich mal etwas deutlicher werde. Ob das immer auf Verständnis stößt, ist schwer zu beurteilen. Doch am Ende geht es mir um eines: Respekt.

*Ich hörte von „15 langen Minuten Liegestütze“ für blöde Sprüche?*

(Lacht) 15 Minuten? – Ja, es waren tat-

sächlich 50 Sekunden. Doch genau das ist ein Lernprozess. Ich versuche, Dinge oft mit Humor zu vermitteln, aber es gibt auch einen Punkt, an dem Disziplin und Respekt gefragt sind, da werden es dann auch mal Liegestütze. Ordnung gehört einfach dazu, sei es auf dem Spielfeld oder bei Kleinigkeiten wie ordentlich aufgereihten Schuhen an der Wand. Das mag banal klingen, doch es sorgt für Struktur und zeigt Wertschätzung gegenüber anderen.

*Wie setzt du gezielte Anreize, um junge Spieler langfristig zu motivieren und ihnen eine professionelle Einstellung zu vermitteln?*

Ein wenig spielerisches „Triezen“ kann helfen, aber auch strukturelle Maßnahmen, wie sie bei Preußen Münster zunehmend Anwendung finden. Zum Beispiel bald durch ein Punktesystem: Wer regelmäßig dehnt, Krafttraining absolviert oder sich gesund ernährt, sammelt Punkte – und kann sich so mit Profis messen oder an persönlichen Zielen orientieren. Langfristige Ziele sind für 13-



### ***Jugendliche denken nicht wie Erwachsene***

oder 14-Jährige oft schwer zu greifen. Deshalb ist es entscheidend, Zwischenziele zu setzen und sie durch regelmäßige Impulse daran zu erinnern, warum die Arbeit heute ihre Zukunft prägt. Jugendliche denken nicht wie Erwachsene – und das ist gut so. Doch es ist unsere Aufgabe, sie Schritt für Schritt an eine professionelle Einstellung heranzuführen.

***Als Athletiktrainer nimmst du die Herausforderungen wahr, mit denen junge Spieler außerhalb des Platzes konfrontiert sind, wie Schulstress, Prüfungen oder persönliche Unsicherheiten? Siehst du dich eher als Mentor, der Struktur gibt, oder als Ausgleich, der den Sport als Ventil nutzt? Und inwiefern unterscheidet sich deine Arbeit in diesem Bereich vom Profisport, in dem kurzfristige Ergebnisse oft im Vordergrund stehen?***

Die prägenden Lebensphasen junger Spieler sind oft herausfordernd – nicht nur sportlich, sondern auch persönlich. Klausuren, Abschlussprüfungen, Abitur: All das sind Stressfaktoren, die ihren Alltag bestimmen. Als Trainer in dieser Zeit unterstützend zur

Seite zu stehen, Struktur zu geben und Sport als Ausgleich zu nutzen, ist eine spannende und wertvolle Aufgabe. Ein großer Unterschied zum Profibereich liegt in der Geschwindigkeit der Entwicklung. Während dort der Fokus klar auf dem nächsten Spieltag liegt und kurzfristige Ergebnisse dominieren, steht im Jugendbereich die langfristige Entwicklung im Mittelpunkt. Fortschritte sind oft schneller sichtbar, weil junge Spieler in kurzer Zeit große Sprünge machen können – sowohl sportlich als auch persönlich.

***Welchen Stellenwert hat aus deiner Sicht die athletische Ausbildung im modernen Fußball, und welche Rolle spielen gezieltes Kraft- und Lauftraining dabei?***

Die körperliche Fitness spielt im modernen Sport eine immer größere Rolle. Mannschaften müssen athletisch auf höchstem Niveau agieren, um konkurrenzfähig zu bleiben. Mein Hauptfokus liegt natürlich auf meiner Arbeit bei der ersten Mannschaft von Preußen, aber auch bei der U23, wo ich zusätzliche Projekte umsetze und Trainings-

konzepte teste. Ferner begleite ich auch die Uni Baskets bei ihren Trainingseinheiten und, wenn es die Zeit erlaubt, bei den Spielen. Dort sehe ich meine Rolle in Spielen weniger in der physischen Vorbereitung, sondern mehr in der mentalen Unterstützung.

***Du beschreibst deinen Ansatz als Trainer als energiegeladen und leidenschaftlich. Glaubst du, dass dieser „verrückte“ Stil für jedes Team funktioniert, oder braucht es bestimmte Spieler, die darauf ansprechen? Und wie findest du die Balance zwischen Motivation und der Notwendigkeit, auch ruhigere und analytische Momente im Team zu schaffen?***

(Lacht) Ich bin, wie ich bin - und jeder kann selbst beurteilen, ob das positiv oder negativ ist. Manche mögen es vielleicht als „herumturnen“ oder „durchdrehen“ wahrnehmen, aber für mich gehört es einfach dazu. Athletiktraining lebt von Energie, Intensität und Leidenschaft. Ich bin fest davon überzeugt, dass man es vorleben muss, um andere mitzureißen. Für mich bedeutet das, mit voller Überzeugung und Begeisterung dabei zu

sein - mental wie körperlich. Ich nehme dabei bewusst eine Rolle ein, die etwas „verrückter“ wirkt. Klar, nicht jeder kann oder sollte diesen Stil kopieren, denn man kann so etwas nicht spielen. Es sollte immer authentisch sein. Ein Team benötigt unterschiedliche Charaktere: ruhige, analytische Köpfe genauso wie die, die mitreißen und motivieren. Jeder muss hier auch seine Rolle finden. Ich glaube aber, dass es wichtig ist, mindestens ein, zwei Leute im Trainerteam zu haben, die diese Energie hereinbringen - denn das steckt an und schafft eine besondere Dynamik.

***Der Umgang mit Niederlagen gilt als eine der größten Herausforderungen im Trainerberuf. Wie schaffst du es, nach solch emotional belastenden Rückschlägen wieder motiviert ins nächste Training zu gehen und die Mannschaft mit deiner Energie voranzutreiben? Und welchen Stellenwert hat der Austausch im Trainerteam, um solche Momente zu verarbeiten?***

Wer in diesem Bereich arbeitet, kann Niederlagen nicht einfach abhaken. Verlieren fühlt

TWENTY  
iNCH  
FACTORY

EOVOLT PopUp-Store – Salut Münster!

## Salut Münster!

In Frankreich längst Kult, jetzt auch hier: das **EOVOLT Afternoon PRO!** Entwickelt in Lyon, gemacht für die Stadt – leicht, stilvoll, clever.

Vorbeikommen, testen und erleben, warum es das perfekte Falt-E-Bike ist!

**EOVOLT**  
**Afternoon PRO**  
**2.999** inkl. MwSt.



**EOVOLT PopUp-Store**  
Drubbel 19 | 48143 Münster | Website:





### ***Momente die einen emotional nicht loslassen***

sich an wie ein schwerer Rucksack, den man am nächsten Tag mit ins Training schleppt – 10, 20, vielleicht sogar 30 Kilo, die einen belasten. Es ist eine der schwierigsten Lektionen, mit Rückschlägen umzugehen, sie nicht mit nach Hause zu nehmen und einen Schlusstrich zu ziehen. Doch wenn man diesen Beruf mit Leidenschaft ausübt, dann gehört die Liebe zum Gewinnen genauso dazu wie die Abneigung gegen das Verlieren. Es trifft einen besonders hart, wenn es vermeidbare Niederlagen sind – späte Gegentore, unglückliche Entscheidungen, verpasste Chancen. Das sind die Momente, die einen emotional nicht loslassen. Natürlich geht es darum, daraus zu lernen und weiterzumachen. Aber wer diesen Job langfristig machen will, muss akzeptieren: Verlieren bleibt das Schlimmste – und genau das treibt einen an, immer besser zu werden.

***Fitness ist eine der Grundlagen im Fußball. Ist der Fitnesszustand im Spiel überhaupt immer beurteilbar? Du sprichst aber auch von der Wichtigkeit der mentalen Stärke und der Fähigkeit, nach einem Rückschlag wieder aufzustehen. Wie schaffst du es, deinen Spielern diese mentale Widerstandskraft beizubringen?***

Das ist eine der schwierigsten Fragen überhaupt. Es gibt nicht nur schwarz oder weiß – also „fit“ oder „nicht fit“. Vieles hängt

davon ab, wie sich ein Spiel entwickelt. Wenn uns der Gegner sein Spiel aufzwingt und wir nur hinterherlaufen, fühlt sich die Mannschaft automatisch weniger fit. Das liegt dann aber nicht an der physischen Verfassung. Manchmal macht der Gegner einfach etwas besser, vielleicht hat er mehr individuelle Qualität – oder wir erwischen einen schlechten Tag. Deshalb kann man nie allein am Ergebnis festmachen, wie gut ein (Athletik-)Trainer wirklich ist. Der Fußball ist voller Variablen. Extrem wichtig und das ist auch das Schöne am Sport. Ich arbeite mit den Spielern ja nicht nur physisch, sondern begleite sie auch mental und versuche unter anderem die Widerstandskraft auch im Training weiter zu stärken. Im Fußball musst du 90 Minuten lang voll da sein, aber auch darüber hinaus und dich niemals ablenken lassen von schlechten Aktionen oder dem Umfeld.

***Du hast gerade angesprochen, wie wichtig es ist, Spieler zu identifizieren, die mental straucheln und ihnen zu helfen, mit Rückschlägen besser umzugehen. Wie konkret geht ihr als Trainerteam vor, um diese Spieler zu unterstützen, und glaubst du, dass der Einbezug von Sportpsychologen eine größere Rolle im Nachwuchsbereich spielen sollte?***

Das ist eine entscheidende Frage – nicht nur für mich, sondern vor allem für die Spie-

ler. Jeder geht anders damit um. Manche sacken nach einem Fehler regelrecht in sich zusammen, andere wirken äußerlich ruhig, sind aber innerlich voll fokussiert. Und dann gibt es die, die sofort nach vorn blicken und sagen: „Egal, weiter geht’s!“ Genau solche Spieler benötigst du, denn sie geben der Mannschaft Stabilität. Aber es ist auch unsere Aufgabe als Trainerteam, diejenigen zu identifizieren, die vielleicht mental straucheln. Dann müssen wir überlegen: Wie bekommen wir ihn wieder in die Spur? Wie trainieren wir, dass er mit Rückschlägen besser umgehen kann? Das sind Dinge, die wir intern viel besprechen.

---

## » DIE TEILNEHMERINNEN TANKEN BEI UNS KUSCHEL-ENERGIE AUF. «

---

*Du sprichst davon, wie wichtig es ist, die Spieler individuell anzusprechen und ihre Bedürfnisse zu erkennen. Wie gelingt es dir, diese unterschiedlichen Ansprache-Methoden so schnell und effektiv zu adaptieren, und wie viel Unterstützung würdest du dir in dieser Hinsicht von Sportpsychologen wünschen, um noch gezielter auf die mentalen Bedürfnisse der Spieler einzugehen?*

Wir arbeiten mit Monitoring-Tools, die uns schon im Vorfeld wertvolle Informationen liefern. Die Spieler geben an, wie sie geschlafen haben, wie sie sich fühlen und wie sie die Belastung des Vortages wahrgenommen haben. So kann ich frühzeitig erkennen, wenn jemand nicht fit ist oder vielleicht einfach einen schlechten Tag hat. Dann suche ich das Gespräch und versuche herauszufinden, woran es liegt. Das ist einer der wichtigsten Punkte im Trainerjob. Ein und dieselbe Ansprache funktioniert nicht bei jedem gleich. Manche Spieler benötigen vor dem Spiel das Gefühl von völliger Lockerheit – denen sage ich dann:

„Hab Spaß, alles entspannt!“ Andere müssen richtig gepusht werden: „Heute Vollgas, jetzt zählt’s!“ Wenn ich aber einem ohnehin nervösen Spieler noch mehr Druck mache, dann verkrampft er komplett. Also muss ich am Anfang der Saison schnell herausfinden: Wen erreiche ich wie? Wer benötigt Fachgespräche? Wer will auch mal über sein Privatleben reden? Ein gutes Gespür für Menschen hilft natürlich. Aber ich habe auch Sportpsychologie-Seminare an der Uni belegt und einige Bücher dazu gelesen. Das gibt einem zumindest theoretisches Hintergrundwissen. Am Ende sind Sportpsychologen natürlich die wahren Experten – ich hielt es für extrem wertvoll, wenn wir langfristig noch enger mit ihnen zusammenarbeiten könnten.

*Danke Tim und bleib, wie du bist.*

Danke euch, Tom.

◇◇◇

Hier das Interview in voller Länge:



### INFO TIM GEIDIES

---

Der 1989 in Hamm geborene Athletiktrainer ist mittlerweile aus Münster nicht mehr wegzudenken. Sein Gesicht steht für seinen Sport, seinen Fußball und die Preußen. Nebenbei macht er die Uni Baskets, die SGS und die Schiedsrichter aus dem Kreis Münster fit.



**PETER SAUER SPRICHT MIT JACQUELINE WEBER ÜBER  
HYPNOSE, OP-MUSIK UND DUFTENDE ROLLTREPPEN**

*Als ihre zwei Kinder aus dem Haus waren, besann sich Jacqueline Weber der wohl größten Liebe ihrer Jugend: Sie macht wieder Live-Musik als Sängerin. Gleich in zwei Bands. Und sie beweist erfolgreich, dass Musik kein Privileg der Jugend ist, sondern fein gereift so schmeckt wie gute Weine. Und gut mit ihren beiden Hauptjobs in Einklang zu bringen ist.*

# **MUSIK, MPU UND MODELN IN MIAMI**

***Wir sitzen hier so schön in Wolbeck beim Frühstück bei dir, Jacqueline, mit Eiern, Aufschnitt und frischen Brötchen. Apropos, womit verdienst du eigentlich deine Brötchen?***

Ich bin Krankenschwester in der ambulanten Pflege in Münsters Süden und arbeite selbständig als Heilpraktikerin für Psychotherapie und als Hypnosetherapeutin.

***Was sind die Aufgaben deiner Arbeit?***

Grundsätzlich möchte ich Menschen helfen. In der ambulanten Pflege komme ich seit 2002 zu den Menschen direkt nach Hause. Ich wasche und dusche sie, gebe Spritzen, mache Verbände, ziehe ihnen Kompressionsstrümpfe an, verständige mich mit den Ärzten über die Medikamente der Patienten.

---

## **» MEINE MUSIK LIEF AUCH IM OPERATIONSSAAL. «**

---

***Und dann hast du ja noch einen zweiten Job?***

Als Heilpraktikerin und Therapeutin arbeite ich selbständig mit eigenem Praxisraum von zu Hause aus.

***Wenn die Klienten zu dir kommen, wie kannst du ihnen helfen?***

Ich biete Stärkungen des Selbstbewusstseins an, Konfliktbewältigungen sowie Gesprächs-, Verhaltens- und Paartherapien. Dabei untersuche ich immer die inneren und äußeren Ursachen und Zusammenhänge, die jeweils zu Depressionen, Ängsten, Essstörungen, Zwängen, Problemen führen – ob innerhalb der Familie, ob in Beziehungen oder am Arbeitsplatz.

***Was bedeutet das konkret?***

Es geht um Verhaltenstherapie oder darum, die eigenen Sichtweisen zu verändern. Ich schaue genau hin, ob Depression oder

Traumata von außen kommen, ausgelöst durch besondere Erlebnisse, oder ob bei Klienten die innere Ruhe, die Resilienz von innen fehlt und sie dann zunächst einmal Möglichkeiten brauchen, um runterfahren zu können beziehungsweise mehr an sich glauben zu können. Dazu biete ich auch autogene Entspannungstechniken an

***Kommen Menschen zu dir in die Praxis aus eigenen Stücken, oder weil Partner, Freunde oder Kollegen es ihnen empfohlen haben?***

Therapien machen nur dann Sinn, wenn die Menschen aus eigener Überzeugung, also ganz freiwillig kommen, von sich aus und nicht, weil sie von jemandem geschickt werden. Ich hatte mal einen Mann hier, der von seiner Frau geschickt wurde, damit ich ihm das Rauchen abgewöhne. Das wird aber so nicht funktionieren.

***Warum?***

Ich kann Menschen mit Hypnose helfen, dass sie sich das Rauchen abgewöhnen, ja, aber nur wenn sie das selbst wollen, wenn sie selbst diesen Weg mit mir gehen wollen, und nicht weil andere das wollen oder sich das wünschen. Und so habe ich den rauchenden Ehemann wieder nach Hause geschickt.

***Konsequente Entscheidung. Du arbeitest auch bei der Gewichtsreduktion mit Hypnose. Wie geht das?***

Es ist nicht so, dass man einfach mit den Fingern schnippt und sagt „du bist jetzt drei Kilo leichter“. Das wird nicht funktionieren.

***Sondern?***

Es geht darum, das Essverhalten passgenau umzustellen.

***Du machst auch die MPU-Beratung (Medizinisch-psychologische Beratung zur Wiedererlangung des Führerscheins). Wie hilfst du den Betroffenen?***

Das Allerwichtigste ist, dass der Klient ehrlich ist. Den Fehler, den er zuvor beim Autofahren gemacht hat, muss er aus voller Überzeugung eingestehen und bedauern. Es



**Schon mit vier Jahren probierte ich mich an der Hammondorgel aus**

werden bestimmte Fragen gestellt. Authentizität ist der Schlüssel zum Erfolg.

**Wer sind deine Klienten und wo kommen sie her?**

Vom Schüler bis zum Rentner kommen sie aus einem Umkreis von 100 Kilometern. Zu mir kommen Leute aus verschiedenen Berufen, darunter Klienten, die im Büro arbeiten, aber auch Selbständige, Ärzte und Schauspieler.

**Und dann gibt es da aber noch ein anderes Standbein.**

Oh ja!

**Wann fing das bei dir mit der Musik an?**

Bereits mit vier Jahren probierte ich mich an der Hammondorgel aus, ich habe heute noch ein kleines Keyboard und auch noch die Klarinette, die mich seit dem sechsten Lebensjahr begleitet. Ich habe auch Gesangsunterricht bekommen.

**Du hast als junge Frau auch eigene Songs komponiert?**

Ja, ich komponierte in den 1980er-Jahren soulpoppige Songs zu den Akkorden, die mir ein Freund auf einer Musik-kassette schickte.

**Wie würdest du deine Songs beschreiben?**

Ich liebe die Achtzigerjahre. Da habe ich viel gefeiert. Und diese Zeit hatte jene unvergleichliche Leichtigkeit, die wir gerade heute sehr gut gebrauchen könnten.

**Stimmt es, dass deine Musik auch mal während deiner medizinischen Arbeit lief?**

Richtig. Als ich noch in Mannheim als Krankenschwester gearbeitet hatte, lief meine Musik auch im Operationssaal. Da lief immer Musik und plötzlich fragte mich der operierende Gefäßchirurg: „Jacqueline, sind sie das?“ Als ich „Ja“ sagte, erwiderte er „tatsächlich“ und ließ die Musik weiterlaufen. Und das, obwohl er ansonsten immer nur Klassik hörte.

**Wie kam es zu deiner ersten Studioaufnahme?**

Mein damaliger Freund hatte mir zum Geburtstag eine Studioaufnahme geschenkt. Und mich gebeten, einfach drei Songs zu singen, die ich mag. Da habe ich spontan ein Stück aus „Aida“ gesungen.

**Oha. Sofort einen Song aus „Aida“, das ist wahrlich kein einfacher Einstand, oder?**

Ne, aber es hat sehr viel Spaß gemacht und gleich bei der ersten Aufnahme hat alles geklappt. Der Studiotechner war zufrieden, auch bei den anderen von mir eingesungenen Songs „Black Velvet“ von Alannah Myles und „I will survive“ von Gloria Gaynor.

***Deine Songs liefen ja auch schon öfters im Radio und erfahren gerade ein Updater ...***

Der bekannte Gitarrist Doc Heyne aus Münster hat „What’s your purpose?“ mit mir neu aufgenommen. Meinen Song „Never love you“ wird bald meine zweite Band, 2nd Issue, mit mir neu spielen.

***Wie wichtig ist dir Musik?***

Sehr wichtig. Sie gibt mir sehr viel, nicht nur als Ausgleich zu meiner Arbeit. Ich höre sowohl alte Vinylsingles, zum Beispiel von Caterina Valente, französische Chansons, Mixed Tapes mit 80er-Hits, gerne Depeche Mode, Amy Winehouse, aber auch Soul und Rock von Schallplatte, zum Beispiel vom kanadischen Musiker Frank Marino, den man in Deutschland gar nicht so kennt. Und ich tanze sehr gerne.

---

## » MUSIK SETZT GLÜCKSHORMONE FREI. «

---

***Und wenn du bei Bert Fenber und seiner Band auf der Bühne stehst und im perfekten Zweiklang mit ihm singst, wie im Hiltruper Kulturbahnhof oder beim 4telfest, dann feiern dich Publikum und Presse auch für deine große Leidenschaft beim Singen, für dein Feuer ...***

Danke. Ja, es ist wunderbar, mit Bert gemeinsam seine ausdrucksstarken selbst komponierten Songs zu singen, und der Teamgeist in der Band ist sehr gut.

***Inwiefern?***

Wir inspirieren uns gegenseitig und bringen uns gemeinsam immer wieder einen neuen Schritt weiter. Wir haben eine schöne Zeit beim Proben und bei den Auftritten. Die gemeinsame Musik tut mir beim Singen gut. Und ich freue mich, wenn sich das auf die Zuhörer und Zuhörerinnen überträgt.

***Die Zahl der Konzerte der Bert Fenber Band nimmt ja auch kontinuierlich zu ...***

Es ist schön, auch als Best Ager das Publikum begeistern zu können. Ich werde im Mai 60.

***Hast du Probleme damit?***

Nein, definitiv nicht. 60 ist für mich nur eine Zahl. Ich bin kein Sofa-Nerd, sondern freue mich über jeden Bühnenauftritt. Live zu spielen ist so wunderbar.

***Manchmal hast du direkt vor einem Auftritt Fröhschicht als Krankenschwester in der Pflege und nach einem Auftritt warten Klienten auf dich, die therapiert werden wollen. Wie kriegst du das alles unter einen Hut?***

Gut, weil ich den Menschen auf vielfältige Art und Weise etwas geben kann und mit allen Jobs sehr viel Freude bereite.

***Macht Musik eigentlich jünger?***

Musik setzt Glückshormone frei. Singen befreit, übrigens auch im Chor und ja, sie hält auch jung. Und Kraft hole ich mir zudem in der Natur, zum Beispiel am Hiltruper See oder an der Angel und im Tiergarten in Wolbeck.

***Dein Blues-Solo „Bye Bye Baby“ ist ja immer ein Must-have vor der Pause eines Konzerts der Bert Fenber Band. Hast Du eigentlich nie Lampenfieber?***

Ne, ich mache vorher keine Atemübungen und singe mich auch nicht ein, sondern singe einfach los, wenn ich dran bin. Das gilt auch für meine zweite Band 2nd Issue. Dort singe ich Soul- und Funkstücke unseres Gitarristen und ich covere Sade und Amy Winehouse.

***Du rockst die Amy Winehouse echt gut, Jacqueline, apropos Komplimente. Du bist wirklich sehr attraktiv ...***

Danke schön, Peter.

***Hattest du in deinem Leben schon mal in Erwägung gezogen, als Model zu arbeiten?***

Oh ja. Ich hatte in Speyer eine Model-Ausbildung gemacht und nach der Prüfung auch

gemodelt. Ich kann mich noch gut an die Dessous-Shows und an die präsentierte Leder-Kleidung erinnern. Selbst Jogginganzüge waren damals aus Leder.

***Du verreist ja gerne. Während eines Urlaubes in Miami Beach hätte dein Leben ja sogar dann eine andere Wendung nehmen können. Was ist da passiert?***

Ich wurde in der Vorweihnachtszeit am Strand von Miami angesprochen. Für ein Fotoshooting. Das muss so um 1988 herum gewesen sein. Und sehr schnell stand ich dann im Meer des Atlantischen Ozeans mit Nikolausmütze auf dem Kopf und sollte immer wieder durchs Wasser waten. Mir wurden amerikanische Badeanzüge angeboten, aber ich vertraute beim Shooting auf meinen eigenen Urlaubsbikini aus Deutschland. Die Fotos wurden dann auch in der US-Presse veröffentlicht.

***War das dein einziges Fotoshooting in den USA?***

Nein, es wurde per Zeitungsanzeige ein Gesicht- und Frisurenmodel gesucht. Ich rief da an und ging zu einem ganz besonderen, trendy und schicken Kaufhaus, zum Saks Fifth Avenue in Downtown Miami. Ich fuhr dort die Rolltreppe hoch und plötzlich sprühten mich die Leute von der Seite mit edlem Parfüm ein. Das war irre.

***Hast du den Model-Job dann bekommen?***

Die Amerikaner sagten zu mir: „Bitte einmal umdrehen“. Ich habe mich einmal schwungvoll um meine eigene Achse gedreht. Dann sagten sie sofort: „Du hast den Job! Du kriegst 345 Dollar am Tag. Du kannst am 1. Januar anfangen.“ 345 Dollar am Tag, wow, dachte ich. Aber es gab leider ein Problem.

***Welches?***

Ich dachte, ich könnte den Model-Job während meines dreiwöchigen Urlaubs machen. Aber ab dem 1. Januar war ich ja schon wieder in Deutschland, um in meinem Job als Krankenschwester zu arbeiten. „Ne, sie

müssen hierbleiben“, sagten jedoch die Leute von der amerikanischen Fotoagentur.

***Und wie hast du dich entschieden?***

Ich bin zurück nach Deutschland geflogen.

***Bereust du das jetzt rückblickend?***

Damals war ich auf dem Weg zum Flughafen, als es nach Deutschland zurückging, schon traurig. Das stimmt. Aus heutiger Sicht ist es aber in Ordnung. Denn ich bin glücklich mit meinem Leben, so wie es jetzt ist.

◇◇◇



Das Interview:



## **INFO JACQUELINE WEBER**

Geboren am 6. Mai 1965 in Speyer, lebt seit 1996 in Münster, zwei erwachsene Kinder, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin, Krankenschwester in der ambulanten Pflege, Sängerin in der Bert-Fenber-Band und bei 2nd Issue. Sang beim Musical „Mirjam“ mit.

Nächste Auftritte: 7. März: Kulturwerkstatt an der Kreuzkirche, 12. März: Spookys, 12. April: Balou (OS), 14. Juni: 4telfest

[hp-psy-weber.de](http://hp-psy-weber.de)

# ECHT JOVLE SHIRTS

lokal • nachhaltig • fair



JETZT AUCH  
IN UNSEREM  
NEUEN STORE  
AM DRUBBEL 19

kowe.ms



WWW.LUETKE-UPHUES.DE



DER GUTE RUF 3X IM MÜNSTERLAND!  
PKW / NFZ / ELEKTRO-ROLLER  
SERVICE / WOHNMOBIL-SERVICE  
BERATUNG / FLOTTEN / VERKAUF / ANKAUF  
FINANZIERUNG / LEASING / VERMIETUNG  
HAVIXBECK / MÜNSTER / WARENDORF



CITROËN

DREEM5



MAXUS



SSANGYONG



## Nordstern Nachtmahl Klassik-Hähnchen-Menü

ab 24 Uhr nur noch **10,90 €\***

HOYASTRASSE 3 • 48147 MÜNSTER • TEL.: +49 (0) 251 2 21 41

ÖFFNUNGSZEITEN: MO. - FR. 16 - 3 UHR, SA., SO. 11 - 3 UHR, KÜCHE BIS 2.30 UHR

\*regulär 14,30 €

## THE DRUMS OF JAPAN:

KOKUBU gehen mit „SOUND OF LIFE“ 2025 auf große Deutschland Tournee

KOKUBU - eine der größten Trommelshows der Welt kommt 2025 nach Deutschland und nimmt das Publikum mit auf eine magische Japan-Reise zwischen artistischem Trommelsturm und zarten Bambusflötentönen. Die umjubelt gefeierte japanische Trommelshow KOKUBU begeistert bei ihrer neuen Show „SOUND OF LIFE“ mit furiosen Rhythmen und kraftvoller Athletik.

Japan, das Land der aufgehenden Sonne, wie es hierzulande auch genannt wird. Seit jeher übt es eine starke Faszination aus. Und dabei reden wir nicht von Sushi, Judo oder leistungsstarke Driftautos. Nein die Faszination Japans liegt wohl hauptsächlich oder zumindest zu großen Teilen in den markanten Unterschieden, die das Land kennzeichnen. Da ist zum einen die Hightech-Nation mit etlichen Weltkonzernen und dann ist da ein Kaiserreich mit Jahrhunderte alten Traditionen. Letzteres entspricht dann dem kulturellen Duktus von KOKUBU.



**KOKUBU**  
DRUMS OF JAPAN

NEUES PROGRAMM

TOUR 2025  
**SOUND OF LIFE**

SONNTAG, 23.3.2025 UM 19.00 UHR  
HALLE MÜNSTERLAND

www.kokubu.de

**ERKENNTNIS**  
KANN ZERSTÖRERISCH SEIN...

**MANHATTAN PROJECT**  
Premiere: 06. März 2025

WOLFGANG BORCHERT  
THEATER  
AMHAFEN

TERMINE & TICKETS  
wolgang-borchert-theater.de

## THEATER DIREKT AM HAFEN – UND FÜR STUDIS KOSTENLOS? KLINGT NACH EINEM PLAN!

Am 6. März feiern wir die Premiere von MANHATTAN PROJECT. Gastregisseur Björn Gabriel (Studio Trafique, Köln) bringt die Geschichte der Atombombe auf die Bühne – mit Videokunst von Jan van Putten. Ein Abend über Wissenschaft, Verantwortung und Moral und eine Entscheidung, die alles veränderte. Am 30. März entführt euch Meinhard Zanger in Anne-Marie die Schönheit – ein charmanter, melancholischer Rückblick auf das Leben einer Pariser Künstlerin.

Neu ab März: Auch Studierende der FH Münster genießen mit dem Kultursemesterticket freien Eintritt! Also schnappt euch eure Kommilitonen und kommt vorbei!

Alle Info, den Spielplan und Tickets findet ihr unter [wolfgang-borchert-theater.de](http://wolfgang-borchert-theater.de).

Wir freuen uns auf euch!

# Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Naturheilverfahren



## Hilfe durch individuelle, maßgeschneiderte Therapiekonzepte:

- Traditionelle Chinesische Medizin
- Akupunktur
- Naturheilverfahren
- Neuraltherapie
- Triggerpunkt-Therapie
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Infektanfälligkeit
- Chirotherapie
- Anthroposophische Medizin
- BICOM® Bioresonanz-Therapie
- Chronische Erschöpfung
- Manuelle Therapie

**Dr. med. Michaela Chariat**  
Fachärztin für Chirurgie,  
Akupunktur und Chirotherapie

**Dr. med. Michael Chariat**  
Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Akupunktur und Naturheilverfahren



# Zentrum für Präventive Medizin



*So natürlich wie möglich,  
so medizinisch wie nötig.*

- Immunologie
- Osteopathie
- Cranio-Sacral-Therapie
- Faszien-Therapie (zertif. Trainer)
- Kinesio Taping nach Kenzo Kase
- Eigenblut-Therapie
- Regenerative Medizin
- Moderne Vorsorgediagnostik
- Aktive Prävention
- Physiotherapie
- Schmerztherapie
- Unerfüllter Kinderwunsch

**Gemeinschaftspraxis**  
**Dres. med. Chariat**  
in der Hohenzollern-Klinik  
Hohenzollernring 57  
48145 Münster  
Tel. 0251 55166  
Fax 0152 40127

Private Kassen und Selbstzahler  
[www.chariat.de](http://www.chariat.de)





**FLUGHAFEN  
MÜNSTER  
OSNABRÜCK**



**Gran Canaria**  
Kanarische Inseln  
Spanien

Airline:  
Sundair

Verkehrstage:  
MI + SO  
(bis Ende  
April)



**Alicante**  
Costa Blanca  
Spanien

Airline:  
Ryanair

Verkehrstage:  
MO + DO



**Hurghada**  
Rotes Meer  
Ägypten

Airline:  
Nesma  
Red Sea  
Sundair

Verkehrstage:  
MO + MI + FR  
+ SA  
(variiert saisonal)



**Antalya**  
Türkische Riviera  
Türkei

Airline:  
SunExpress  
Corendon  
Mavi Gök  
Pegasus

Verkehrstage:  
mehrmals  
täglich



**Izmir**  
Ägäisküste  
Türkei

Airline:  
Corendon

Verkehrstag:  
MO



**Fuerteventura**  
Kanarische Inseln  
Spanien

Airline:  
Sundair

Verkehrstage:  
DI + SA  
(bis Ende  
April)



**Korfu**  
Griechische Inseln  
Griechenland

Airline:  
Ryanair

Verkehrstage:  
MI + SA



**Kreta**  
Griechische Inseln  
Griechenland

Airline:  
Aegean  
Condor/  
Marabu

Verkehrstage:  
bis zu 5x  
pro Woche

fmo.de



**London**  
England  
Großbritannien

Airline:  
Ryanair

Verkehrstage:  
DI + MI + SA  
+ SO



**Teneriffa**  
Kanarische Inseln  
Spanien

Airline:  
Sundair

Verkehrstage:  
MO + DO  
(bis Ende  
April)



**Malaga**  
Andalusien  
Spanien

Airline:  
Ryanair

Verkehrstage:  
DI + SA



**Zadar**  
Adriaküste  
Kroatien

Airline:  
Ryanair

Verkehrstage:  
DO + SO



**Mallorca**  
Balearische Inseln  
Spanien

Airline:  
Eurowings  
Ryanair  
Condor/  
Marabu

Verkehrstage:  
mehrmals  
täglich



**München**  
Lufthansa Drehkreuz  
Deutschland

Airline:  
Lufthansa

Verkehrstage:  
bis zu  
4x täglich



**Pristina**  
Balkan  
Kosovo

Airline:  
GP Aviation

Verkehrstage:  
DI + FR + SO

Im  
Sommer  
2025  
ab FMO  
starten.  
Jetzt  
buchen!

#wirfliegenabhier



Vo  
H



Finde und reserviere jetzt  
deinen Wunschtermin unter  
[www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt)

**BLUT**

@

Klarissen



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

---

Blutspendedienst West

Blut-  
spenden

Blut spenden.  
Leben retten.

BLUT SPENDEN IN MÜNSTER

ZENTRUM FÜR TRANSFUSIONSMEDIZIN

Sperlichstraße 15, 48151 Münster | **MO-FR** 8-15 Uhr

**@CITY-BLUTSPENDE**

gasse 9, 48143 Münster | **MO-FR** 12-18 Uhr | **SA** 11-17 Uhr



- ✓ Alu-Carport
- ✓ Solarmodule
- ✓ Wechselrichter
- ✓ Dachrinnen-konstruktion
- ✓ Anschluss an die Hausverteilung
- ✓ Montage

## DOPPELCARPORT

### NACHHALTIGE ENERGIEKONZEPTE

*für das Münsterland!*

**15.000 €**

Der Bausatz beinhaltet alle Glas-Glas-Solarmodule, den Alu-Carport-Rahmen, eine Dachrinnenkonstruktion, einen Wechselrichter und optional **eine Wallbox**. Die Fundamente können bauseits gestellt werden oder optional von uns hergestellt werden. Die Montage des gesamten Carports ist jedoch im Preis mit inbegriffen. Alles aus einer Hand.

**Diese 30 qm<sup>2</sup> Solarfläche erzeugen bis zu 30.000 km Reichweite pro Jahr!**





**JETZT FÖRDERUNG SICHERN**

**UND BIS ZU 70 % SPAREN!**



ONLINE ANFRAGE

## **HEIZ- UND KÜHLSYSTEME** **NACHHALTIGE ENERGIEKONZEPTE** *für das Münsterland!*



FÖRDERUNGEN

Die Umsetzung einer Veränderung oder Sanierung der Wärmeerzeugung bedarf einer genauen Ermittlung und Berechnung des Gebäudebestands und der Wärmeverteilung. Diese sind die Grundlage um alle Betrachtungen schon in der Erstberatung mit einbeziehen zu können.

- Kundenbedarfsgerechte Ausrichtung
- Budget
- ökologische Betrachtung
- ökonomische Betrachtung
- Förderfähigkeit
- gesetzeskonformer Betrieb
- Umsetzbarkeit diverser Wärmekonzepte

Dafür sind im Vorfeld einige Unterlagen vorzubereiten. Hier eine kleine Checkliste um Ihnen ein konkretes und transparentes Angebot erstellen zu können.

### **IHRE CHECKLISTE**

- Heizlastberechnung nach DIN EN 12831
- Beratungs- Ergebnisbericht Energieberater
- Energieverbrauch Elektro
- Energieverbrauch Gas / Öl
- Gebäudegrundrisse
- exemplarisches Bildmaterial Heizflächen (Heizkörper oder Fußbodenheizungsverteiler)
- Bildmaterial Heizraum
- Bildmaterial Elektro Hauptverteilung



WELCHEN EINFLUSS  
HABEN INSTA  
UND CO.?

## Essstörungen bei Jugendlichen

MITTWOCH,  
19. MÄRZ 2025,  
18 – 19 UHR, ZOOM



Anmeldung unter +49 251 4810-102  
oder [www.christoph-dornier-klinik.de](http://www.christoph-dornier-klinik.de)



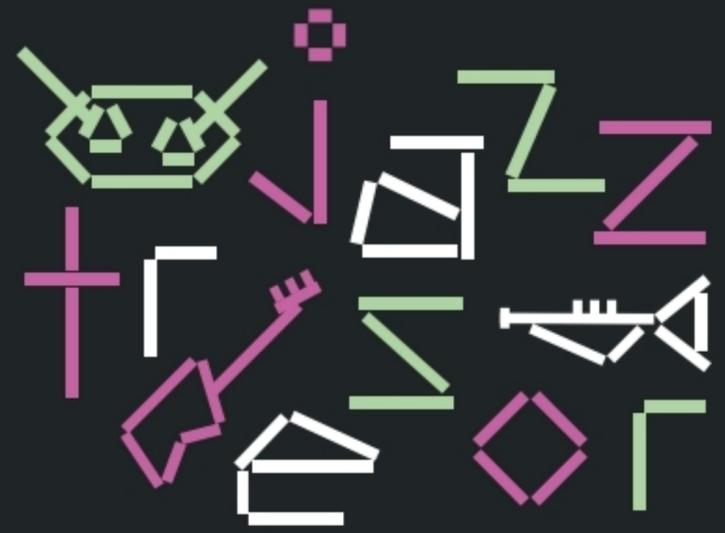
**Christoph Dornier**  
Klinik für Psychotherapie  
Hochfrequente Psychotherapie ■ seit 1993

## WEBINAR: ESSSTÖRUNGEN BEI JUGENDLICHEN IM KONTEXT SOZIALER MEDIEN

Das größte Risiko, an einer Essstörung zu erkranken, liegt in der Pubertät. Neben herausfordernden Entwicklungsaufgaben können Probleme wie z. B. ein geringes Selbstwertgefühl oder in den Medien verbreitete Schlankheitsideale zu einer Essstörung führen.

Je früher Essstörungen behandelt werden, desto besser sind die Chancen, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und das eigene Leben selbstbestimmt gestalten zu können.

Am 19.03.25 informieren Experten der Christoph-Dornier-Klinik über Anzeichen, Gründe und Behandlungsmöglichkeiten von Magersucht und Bulimie vor dem Hintergrund des gestiegenen Einflusses sozialer Medien.



FR — 21. MÄR 2025  
20.00 Uhr

Jan Wessels,  
trumpet, flugelhorn, vocals  
Hans Kwakkernaat, piano  
Ruud Ouwehand, bass  
Ben Bönniger, drums



TICKETS



FR — 02. MAI 2025  
20.00 Uhr

Matteo Raggi, saxophone  
Rolf Marx, guitar  
Walfried Böcker, bass  
Ben Bönniger, drums



TICKETS

WEITERE TERMINE  
UND INFOS:  
[factoryhotel.de/jazztresor](http://factoryhotel.de/jazztresor)

EAT / / SLEEP  
FACTORY  
DANCE / HOTEL MEET  
/ DRINK



# Energie, die unzertrennlich macht

Ökostrom für Münster.  
Das ist was Festes.

[stadtwerke-muenster.de](http://stadtwerke-muenster.de)



Stadtwerke  
Münster



## „CAVALLUNA – GRAND MOMENTS“: EINE REISE DURCH SCHILLERENDE SHOWWELTEN

Die größte Pferdeshow Europas ist wieder unterwegs und verzaubert das Publikum mit einem atemberaubenden Programm, das die schönsten Schaubilder aus den letzten Jahren auf ganz neue Weise interpretiert und mit spektakulären neuen Szenen verwebt. „CAVALLUNA – Grand Moments“ ist ein Feuerwerk der Emotionen, das Groß und Klein fasziniert, berührt und zum Staunen bringt.

Rund 60 Pferde und die besten Reiter Europas begeistern gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie das Publikum, unterstützt von emotionaler Musik und beeindruckenden Licht- und Spezialeffekten. Die Zuschauer erleben eine Reise durch schillernde Showwelten und dürfen sich auf herausragende Reitkunst, atemberaubende Szenenbilder und ein herzerwärmendes Abenteuer freuen.

Erzählt wird die Geschichte des in die Jahre gekommenen Showreiters Trol, der, je älter er wird, mehr und mehr Angst hat, eines Tages seine Freunde aus der Showwelt nicht mehr wiedersehen zu können. Da erscheint ihm Sol, die Quelle des Lebens, und erklärt ihm, dass es nur eine einzige Chance gäbe, seine Lieben für immer bei sich zu haben: sie noch einmal mit ihren besten Nummern in einer großen Show zu vereinen und somit einen ewigen Bund der Erinnerung mit ihnen zu schließen. Daraufhin hat

Trol eine Vision, in der er die außergewöhnlichsten Momente seiner Karriere noch einmal erlebt und erschließt sich ihm nach und nach das Besondere, das ihn mit jedem Reiter, Tänzer und Musiker verbindet: tiefste Freundschaft, Liebe, Freude, Humor, Trauer, Romantik, Angst, Freiheit, Kraft, Schönheit, Begeisterung – kurz: das Leben.

Obwohl „CAVALLUNA – Grand Moments“ weit mehr ist als eine Pferdeshow, stehen natürlich wie immer die vierbeinigen Stars im Mittelpunkt des Geschehens und das Publikum darf sich auf Ausnahmetalente aus ganz Europa freuen. Mit an Bord sind unter anderem majestätische Friesen, elegante Lusitanos und lustige Esel. Diego Giona mit seiner spektakulären ungarischen Post und die waghalsigen Trickreiter der Hasta Luego Academy lassen mit ihren rasanten Manövern dem Publikum den Atem stocken. Die kleinen Zuschauer werden sich ganz besonders über die niedlichen Miniponys von Bartolo Messina freuen. Natürlich ist auch wieder die einzigartige Freiheitskünstlerin Sylvie Willms mit von der Partie, ebenso wie die hochtalentierete Equipe Pfeifer, die mit atemberaubenden Wasser- und Feuerszenen beeindruckt.

**Von Oktober 2024 bis Juni 2025 gastiert „CAVALLUNA – Grand Moments“ in über 30 Städten in Europa.**

# ZAZ

12.12.2025 **LINGEN**  
**EMSLANDARENA**



TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VVK-STELLEN SOWIE AUF [WWW.EVENTIM.DE](http://WWW.EVENTIM.DE)

FKP SCORPIO 

ANTHAKARANA

  
ZOUAVE

**Stadtgeflüster Münster – das Interviewmagazin**  
wird herausgegeben von der Stadtgeflüster GmbH & Co. KG  
Rothenburg 14-16, 48143 Münster  
Telefon 0251 37904014  
stadtgefluester-interview.de  
red@stadtgefluester-interview.de

**Herausgeber,  
Chef- und**

**Schlussredakteur:** Thorsten Kambach

**Chefredaktion:** Ekki Kurz

**Redaktion:** Stephan Günther, Tom Feuerstacke,  
Arndt Zinkant, Dennis Kunert,  
Chiara Kucharski, Peter Sauer

**Editorial Design:** DACHBODEN & Buschy

**Verteilung:** Stadtgeflüster

**Anzeigenvertrieb:** Ekki Kurz

**Veranstaltungen**

**und Interviewanfragen:** red@stadtgefluester-interview.de

**Büro:** Irene Kötter

**Druck:** LD Medienhaus, Greven

**Illustrationen:** Thorsten Kambach

Stadtgeflüster liegt zur kostenlosen Mitnahme an vielen Stellen in Münster aus. Sie haben Interesse an unseren Mediamöglichkeiten? Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail, wir freuen uns!

# Mocca d'or<sup>café</sup>

**Pizza auf dem heißen Stein gebacken**

Rothenburg 14 | Tel.: 4828591 | [mocca-d-or.de](http://mocca-d-or.de)

# FIU

**Fleisch- und Fischspezialitäten vom Grill**

Rothenburg 16 | Tel.: 4840495 | [mocca-d-or.de](http://mocca-d-or.de)

# CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES



## GRAND MOMENTS



11. - 13.04.25 Bielefeld

19. - 21.04.25 Münster

[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)





KRETA

MÁLAGA

ANTALYA

LONDON

KORFU

KANAREN

MALLORCA

HURGHADA

MÜNCHEN

ALICANTE

PRISTINA

IZMIR

ZADAR

# Hallo Sommer!

DER URLAUB STARTET AB FMO

#wirfliegenabhier

FMO.DE

**FMO**

FLUGHAFEN  
MÜNSTER  
OSNABRÜCK