

Wegweiser für Senioren neu aufgelegt

Oberallgäu Bereits zum siebten Mal gibt das Seniorenamt des Landratsamts in Zusammenarbeit mit dem Mediaprint Infoverlag den Seniorenwegweiser „Älter werden im Landkreis Oberallgäu“ heraus. Auch diesmal ist es ein umfangreicher Wegweiser für ältere Menschen und deren Angehörige. Laut Landrat Anton Klotz soll die Broschüre helfen, sich unter den zahlreichen Beratungs- und Anlaufstellen, Hilfs- und Pflegeeinrichtungen zurechtzufinden. Zudem enthält die Broschüre Informationen über gesetzliche Sozialleistungen, rechtliche Hilfen, Gesundheitsvorsorge und Wohnmöglichkeiten im Alter. Auch werden Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements aufgezeigt, die das persönliche Leben im Alter bereichern können.

Der Seniorenwegweiser „Älter werden im Landkreis Oberallgäu“ ist kostenlos im Landratsamt und in den Rathäusern des Landkreises erhältlich. (az)

Polizeibericht

SULZBERG

81-Jähriger rammt mit Auto Leitplanken auf A7

Aus Unachtsamkeit kam Sonntagnachmittag ein 81-jähriger Autofahrer auf der A7 mit seinem Wagen ins Schleudern und fuhr einen Leitpfosten sowie die Leitplanken auf der linken und rechten Seite an. Der Senior wurde laut Polizei leicht verletzt und kam vorsorglich ins Klinikum. Der Schaden beläuft sich auf rund 15000 Euro. (p)

HALDENWANG

Unfallfahrer hinterlässt blauen Lack an Wagen

Zeugen eines Unfalls, der sich zwischen Samstag, 17.30 Uhr, und Sonntag, 12 Uhr, in Haldenwang ereignet hat, sucht die Polizei. Auf dem Parkplatz des ehemaligen Schlecker im Stegacker wurde ein schwarzer Citroën Berlingo am Heckstoßfänger an der linken Ecke angefahren und beschädigt. Der Unfallverursacher flüchtete, ohne sich um den Schaden in Höhe von 1000 Euro zu kümmern. An dem schwarzen Auto blieb blauer Lack zurück. Wer kann Hinweise geben? Zeugen melden sich unter der Rufnummer 0831/9909-2050 bei der Polizei in Kempten. (p)

OY-MITTELBERG

Fahrer hat Marihuana in der Jackentasche

Beamte der Schleierfahndung Pfronten kontrollierten am Sonntag auf einem Parkplatz der A7 bei Oy-Mittelberg einen 33-jährigen Mann. In seiner Jackentasche fanden die Beamten eine kleine Menge Marihuana, das sichergestellt wurde. Der Mann wird wegen Verstoßes gegen das Betäubungsmittelgesetz angezeigt. (p)

Notizen vom Land

CSU Sulzberg-Moosbach

Ortshauptversammlung mit Neuwahlen am Donnerstag, 26. März, ab 20 Uhr in der Pizzeria „Il Cavallino“ in Sulzberg. Zu Gast wird Landtagsabgeordneter Eric Reißwenger sein und über seine Aufgaben in München berichten.

Literarisches Frühstück

Ein literarisches Frühstück zum Thema „Der Frühling kommt mit Brausen“ findet am Freitag, 27. März, ab 9.30 Uhr im Seniorenzentrum Durach statt.

Öffentliche Pflichthegtschau Kreisjagdverband Kempten

Freitag, 27. März, 14 bis 16 Uhr, Anlieferung der Trophäen im Gasthaus „Hirsch“ in Krugzell. – Samstag, 28. März, 9 Uhr, Hege-schau, anschließend Jahresversammlung des Kreisjagdverbandes, „Hirsch“ in Krugzell.

Mutter stiftet zu Falschaussage an

Gericht Geldstrafe für 45-Jährige, die ihren Sohn schützen wollte. Der 23-Jährige hatte bei Eishockeyspiel Rauchbombe gezündet

VON MICHAEL MANG

Oberallgäu Wie weit darf eine Mutter gehen, um Unheil von ihrem Sohn abzuwenden? Und wie hart ist sie zu bestrafen, wenn sie sich dabei strafbar gemacht hat? Mit diesen Fragen beschäftigte sich ein Verfahren am Amtsgericht Sonthofen: Eine 45-Jährige war wegen Anstiftung zur Falschaussage angeklagt. Sie hatte einen Zeugen überredet, vor Gericht zu lügen und eine 24-Jährige dazu gebracht, einen weiteren Zeugen „umzudrehen“. In der Folge war der Sohn der Frau, der im März 2012 im Eisstadion in Schweinfurt eine Rauchbombe gezündet hatte (*wir berichten mehrfach*), freigesprochen worden. Bei dem Vorfall waren vier Ordner verletzt worden, eine 38-Jährige leidet bis heute unter den Folgen eines schweren Lungenschadens. Erst, als in einem anderen Verfahren Chat-Protokolle und Kurznachrichten auftauchten, flog das falsche Spiel der Zeugen auf. Sie wurden alle wegen Falschaussage verurteilt und das Verfahren gegen den 23-Jährigen wieder aufgerollt. Der Sohn der Angeklagten wurde kürzlich zu einer Bewährungsstrafe von einem Jahr und zwei Monaten verurteilt.

„Jetzt ist der Puck bei Ihnen gelandet“, sagte Richter Dietmar Herrmann zur Angeklagten. Die machte – ebenso wie ihr Sohn wenige Tage zuvor – reinen Tisch und legte ein umfassendes Geständnis ab. So mussten keine Zeugen geladen werden. Die 45-Jährige gab zu, vor der Gerichtsverhandlung mit ih-

rem Sohn auf die Haftstrafe eingewirkt zu haben, nachdem dieser ihr gegenüber die Tat gestanden und berichtet habe, dass 100000 Euro Schadensersatz im Raum standen. „Ich war damals in Panik“, sagte sie vor Gericht aus. „Aber es tut mir leid und ich würde es gerne rückgängig machen.“ Durch ihr Geständnis wurde der Frau auch eine Haftstrafe erspart. Das Schöffengericht verurteilte sie zu einer Geldstrafe von 3250 Euro.

Der Verteidiger hatte zuvor darauf hingewiesen, dass der Sohn inzwischen verurteilt und damit der Gerechtigkeit genüge getan worden ist. „Der Freispruch hatte kurze Beine.“ Zudem werde die besondere Rolle von Angehörigen vom Gesetzgeber in der Regel berücksichtigt. Durch das Verfahren gegen die Mutter werde nun „endlich ein Schlussstrich unter dieses Eishockey-Drama gezogen.“

„Was die Angeklagte gemacht hat, ist verständlich“, begründete der Richter das Urteil. „Die Rolle der Mutter ist eine besondere. Es ist ein angeborenes Verlangen, Schaden von den Kindern abzuwenden.“ Das müsse bei der Strafe ebenso berücksichtigt werden wie die Tatsache, dass die Angeklagte nicht vorbestraft sei. „Wir dürfen das, was die Angeklagte gemacht hat, nicht zu stark kriminalisieren.“ Zudem werde in anderen Fällen das nahe Verwandtenverhältnis in der Rechtsprechung berücksichtigt. Der Staatsanwalt hatte eine höhere Geldstrafe gefordert. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig.



Können diese Blüten lügen?

Ja wer hat denn jetzt recht? Krokusse gelten bekanntermaßen als Frühlingsboten. Wenn sie blühen, dann wird es frühlinghaft. Das wusste man schon vor Jahrhunderten, dazu brauchte man keine Meteorologen und hoch technisiertes Gerät. Man musste nur schauen, ob die Krokusse blühen. Und jetzt behaup-

ten die Meteorologen einfach mal: In den nächsten Tagen soll es so ganz und gar nicht frühlinghaft werden. Quietschgelbe Krokusse oder Wetterkundler: Wem soll man denn nun glauben? Können diese Blüten überhaupt lügen? Wir werdens sehen ...

Foto: Martina Diemand

Meister der Stille

Meditation Hinnerk Polenski hilft im Buchenberger Seminarzentrum Menschen, mit Zen Kontakt zu ihrem Innersten zu finden. Das Ziel: Frei werden von äußeren Zwängen

VON SABINE BECK

Buchenberg-Höhlzlers Zur Ruhe kommen. Eintauchen in die Stille. Zu sich selbst finden und dort auch bleiben. Eine Auszeit nehmen. Manchmal braucht man das einfach. Und ist dann, wenn die Auszeit tatsächlich da ist, völlig überfordert. Weil man, sagt Hinnerk Polenski, Menschen nicht einfach anhalten kann. Weil man Stille lernen muss, um wirklich zur Ruhe kommen zu können. Die Stille. Für Hinnerk

Polenski ist sie seit Jahren ein wichtiger, vielleicht sein wichtigster Begleiter. Denn sie bringt ihn in Kontakt mit seinem Innersten. Seinem Selbst. Dem Wesentlichen. Diesen Weg in sich hinein beschreibt Zen. Ein Erfahrungssystem, wie es Hinnerk Polenski nennt, das er für sich vor Jahrzehnten perfektioniert hat. Der 55-Jährige ist Zen-Meister und geistiger Kopf des Zen-Seminarzentrums in Buchenberg-Höhlzlers. Dort begreift er sich als einer, der Menschen dient. Indem er ihnen hilft, Orientierung zu finden.

Selbst danach gesucht hatte Hinnerk Polenski bereits als Kind. Schon im Alter von fünf Jahren, sagt er, spürte er ein Gefühl für Weite, eine innere Linie. „Ich hatte das Gefühl, dass alle auf dem falschen Dampfer sind. Aber ich wusste auch nicht, was der richtige Dampfer ist.“ In die für ihn allmählich richtige Richtung ging es, als Hinnerk Polenski als Teenager begann, sich mit fernöstlichen Philosophien zu beschäftigen. Auch wenn das seine schulische Karriere nicht unbedingt einfacher machte. Der Jugendliche meditierte lieber, denn sich auf schulische Themen zu konzentrieren. So lernte er auch Zen kennen. Jenes Erfahrungssystem, das für Hinnerk Polenski der Weg in einen selbst hinein und da-

mit zum Wesentlichen ist.

Was ist dieses Wesentliche? Für den Zen-Meister eine innere Freiheit, die unabhängig von äußeren Einflüssen ist. „Die meisten Menschen“, verdeutlicht der 55-Jährige, „sind in Situationen verstrickt und fühlen sich von außen getrieben. Sie meinen, etwas muss so sein.“ Wer allerdings Zen übe, der bringe das Unwesentliche in seinem Inneren zur Ruhe – und entdecke letztlich die Orientierung in sich selbst.

In der Praxis funktioniert das in aller Stille. Im Meditationsraum des Seminarzentrums knien die Teilnehmer der dienstäglichen Schnupper-Meditation (jeweils von 19.30 bis 21 Uhr) mit kleinen Holzschmeln unterm Po auf den Tatami-Matten. Der Rücken ist gerade, der Kopf leicht gesenkt, der Blick ruht auf einem Punkt etwa eineinhalb Meter vor einem. Die rechte Hand ruht auf dem Hara, dem Unterbauch, dem Energiezentrum. Die linke Hand darüber. Das ist die optimale Position für Zazen, die Zen-Meditation, erklärt Matthias Maetzel, der das Seminar leitet. Und auch, dass es darum geht, das Kreisen der Gedanken anzuhalten. Durch Ruhe. Durch vollkommene Stille. Durch bewegungsloses Verharren in der Meditations-Position – und wenn’s am Kopf noch so juckt.

Wissen, was einem selbst guttut

Die Belohnung, sagt Hinnerk Polenski, der übrigens von Kiel nach Kempten zieht, um in Buchenberg präsent sein zu können, ist eine Erkenntnis: Selbst zu wissen, was einem guttut und in der Lage sein, schlechte Situationen durch eine Veränderung von innen heraus zu verbessern. Denn nur so könne man ein glückliches Leben führen.

Menschen zu helfen, diesen Weg beschreiten zu lernen, sieht der Zen-Meister als seine Aufgabe an. Vor fast 25 Jahren hielt er sein erstes Seminar für Führungskräfte. Das

Seminarzentrum in Buchenberg soll nun eine Anlaufstelle sein für alle Menschen, die eine Auszeit brauchen. In den nächsten Jahren will der Zen-Meister das Seminarzentrum, das einst ein Hotel war, kontinuierlich ausbauen. Im hinteren Teil des Geländes sollen zudem ein Teich und eine große Meditationshalle entstehen – Tag und Nacht geöffnet für alle, die sich in die Stille versenken möchten.

Die Stille. Für Hinnerk Polenski ist sie vor allem morgens extrem wichtig. Da praktiziert er im Alltag sein Zen. Und was macht ein Zen-Meister sonst so? „Nachmittags Büro und alles, was nötig ist, um meine Brötchen zu verdienen.“ Und ja, auch er, der Zen-Meister, kann und tut es manchmal: sich aufregen. Das muss auch mal sein.

Der Zen-Meister

Hinnerk Polenski ist Zen-Meister und Abt des europäischen Dashin Zen. Der 55-Jährige ist ordiniert Mönch und Mitglied des Hokoji-Rinzai-Ordens. Polenski praktiziert seit mehr als 30 Jahren den Zen-Weg. Laut Polenski geht es bei Zen darum, durch Stille und Meditation den Weg in sein Innerstes und damit zum Wesentlichen zu finden. Mit seinem Lehrer Reiko Mukai gründete er die Daishin-Zen-Linie, eine Zen-Schule, deren Schwerpunkt auf die Entwicklung eines europäischen Zen-Weges gerichtet ist. Zen für Führungskräfte ist eine von drei Ausrichtungen. Hinnerk Polenski leitet seit über 20 Jahren Zen-Seminare für Führungskräfte im deutschsprachigen Raum. Nach über zehn Jahren als selbstständiger Unternehmensberater widmet sich er seit 1999 ganz dem Zen-Training und dem Coaching von Führungskräften.

➔ www.zen-schule.de

Blickpunkt Land

OBERALLGÄU

Freie Plätze beim Girls’ und Boys’ Day im Landratsamt

Beim „Girls’ und Boys’ Day“ im Landratsamt Oberallgäu sind noch Plätze frei. Der bundesweite Schnuppertag für junge Menschen findet am 23. April statt und soll helfen, traditionelle Rollen bei der Berufswahl aufzubrechen: Typische Jungenberufe sollen den Mädchen „schmackhaft“ gemacht werden und andersrum. Informationen und Anmeldung gibt es vormittags bei der Gleichstellungsstelle im Landratsamt, 08321/612-234. (az)

➔ www.oberallgaeu.org

So stimmt’s



Der gemeindliche Friedhof in Sulzberg. Dort soll ein Gebäude mit Abschiedsraum entstehen. Zum Bericht dazu am Freitag zeigten wir irrtümlich den katholischen Friedhof. Foto: Diemand

Falsches Bild zu Bericht über Friedhof

Über ein Gesamtkonzept für die Gestaltung des gemeindlichen Friedhofs in Sulzberg und die Pläne für ein Gebäude mit Abschiedsraum dort berichteten wir am Freitag. Dabei ist uns ein Fehler unterlaufen: Im Bild zeigten wir den katholischen Friedhof in Sulzberg. Dort sind jedoch keine Veränderungen geplant. Die Berichterstattung bezog sich rein auf den gemeindlichen Friedhof. (az)



Die Sitzposition ist beim Zen entscheidend. Es geht darum, das Unwesentliche in sich zur Ruhe zu bringen, um ans Wesentliche zu gelangen. Von Zen-Meister Reiko Mukai Roshi wurde Hinnerk Polenski selbst zum Zen-Meister ausgebildet. Foto: Beck