

meldungen

**Profiradler
rollen ein**

Calp/Altea/Dénia – ms. Autofahrer wird es unter Umständen ärgern, Radsportfans kriegen was zu sehen: Beispielsweise in Calp, Altea oder Dénia sind die Profiradteams zum Wintertraining eingekollt. Am Peñón haben sich das deutsch-niederländische Team Sunweb, das belgische WB Veranclassic Aqua Protect und das italienische Frauenradteam Alé Cipollini eingemietet, im Suitopía residieren die belgische Quick-Step-Mannschaft, im Solymar das französische Fortuneo-Team. Das US-amerikanische BMC Racing Team ist im Golf Resort & Spa in La Sella zu Gast, das kasachische Astana ist bis 21. Dezember im Fünf-Sterne-Hotel Villa Gadea in Altea untergebracht. Die Hotels haben längst einen neuen Geschäftszweig für die Wintermonate entdeckt und richten ihre Anlagen mit Busparkplätzen, Räumen für Radreparaturen und Fitnessräumen auf die Profiradler aus. Die Sportler nutzen unter anderem die Strecken im Vall de Ebo, in der Sierra Aitana oder bei Castell de Castells.

**Erfolgreicher
Spendenlauf**

L'Alfàs – pg. Beim wohltätigen Canicross-Lauf mit Mensch und Hund in Albir sind am 10. Dezember mehr als 600 Kilo Spenden an Lebensmitteln zusammengekommen. Zur Teilnahme war eine Lebensmittelspende von einem Kilo unverderblicher Waren notwendig, die im Anschluss an die Lebensmittelbank gegeben wurden. Neben dem flotten Canicross-Lauf gab es auch einen Marsch von Hundebesitzern und ihren Tieren zum Leuchtturm von Albir. Organisiert wurde die Aktion von der gemeinnützigen Rettungshundestaffel Usar 13 und dem Rathaus.

**Platanen werden
beschnitten**

L'Alfàs del Pi – pg. An verschiedenen Stellen in L'Alfàs und insbesondere Albir werden die 600 in der Gemeinde verteilten Platanen beschnitten. Im Herbst und Winter werden jedes Jahr Bäume beschnitten und Schädlinge bekämpft. Abwechselnd sind Palmen und Platanen an der Reihe. Es soll so das Verstopfen der Wasserrinnen durch Laub verhindert werden. Der Baumschnitt wird in einer Kompostanlage weiterverwertet.

„Zeigt ein bisschen mehr Gefühl!“

Emotionale Intelligenz hilft in Job, Familie und Partnerschaft – Psychologinnen beraten in Calp auf Deutsch

Calp – ms. Wer von klein auf darauf getrimmt wurde, Gefühle zu verdrängen, hat es später schwer. Emotionale Intelligenz – also die Fähigkeit, seine eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen – hilft im täglichen Miteinander, im Job oder bei Konflikten. Gesellschaftlicher Leistungsdruck trägt nicht unerheblich dazu bei, dass immer mehr Menschen mühsam lernen müssen, in sich selbst und andere hineinzuhören, sagt Psychologin Elena Pérez Méndez. Die 27-Jährige bietet seit Oktober psychologische Beratung in Calp an – ihre Kollegin, Neuropsychologin Sabrina Katherine Sykora, auch für deutschsprachige Residenten.

**Was ist emotionale Intelligenz
und warum ist sie so wichtig?**

Elena Pérez Méndez: Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und die anderer angemessen zu verarbeiten und sie richtig für sich zu nutzen. Frustration und Wut können so beispielsweise weniger impulsiv zum Ausdruck gebracht werden. Im Prinzip ist eine geschulte emotionale Intelligenz für jeden gut. Je früher wir damit anfangen, desto flexibler sind wir und desto leichter fällt es uns, unser Verhalten entsprechend zu ändern. Wir bieten deshalb beispielsweise auch Workshops für Kinder an.

**Woran liegt es, wenn jemand
keine emotionale Intelligenz
entwickelt?**

Das kann viele Ursachen haben. Umfeld und Erziehung in der Kindheit sind ein wichtiger Aspekt. Eltern, die ihren Kindern beispielsweise regelmäßig über den Mund fahren, nach dem Motto „Du bist ein Kind, du hast zu schweigen“, können ganz unbe-



Elena Pérez Méndez berät unter anderem zum Thema emotionale Intelligenz.

Foto: Ángel García

wusst eine Unterdrückung der kindlichen Emotionen verursachen. Die Kindheit muss deshalb nicht traumatisch sein, aber im Erwachsenenalter kann sich das äußern.

Wie zum Beispiel?

Im Bewusstsein über das eigene Wohlbefinden zum Beispiel. Viele sind sich gar nicht bewusst, was sie fühlen, wenn sie sich freuen, traurig, melancholisch oder beschämt sind. Fühlt sich Freude warm oder kalt an, was passiert dabei in der Magengegend? Bei Erwachsenen kann Theater oder Schreiben dabei helfen, Gefühle wahrnehmen und interpretieren zu können. Mit Kindern spielen oder malen wir.

**In welchen Alltagssituationen
kann emotionale Intelligenz****hilfreich sein?**

In allen Lebenslagen. Im Miteinander mit Kollegen, in der Partnerschaft oder zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern kann die Fähigkeit, sich in die Haut des anderen hineinversetzen zu können, ungemein weiterhelfen. Konflikte können so vermieden, berufliche Aufgabenwechsel leichter akzeptiert werden – und ganz wichtig: Man ist auch in der Lage, wenn nötig ganz klar Nein zu sagen, wenn einem selbst klar ist, wo die eigenen Grenzen liegen.

**Gibt es so etwas wie einen
emotionalen Intelligenzquotienten?**

In der Psychologie nutzen wir tatsächlich manchmal Tests, um die Patienten einzuordnen. Allerdings können die nur zur Orientierung dienen.

**Frau Sykora, Sie beraten auch
deutschsprachige Residenten.
Was sind die Themen, die die
Ausländer beschäftigen?**

Sabrina Katherine Sykora: Der Verlust des Ehepartners, Kinder, die in Deutschland geblieben sind und beispielsweise auf ein Zurückkommen drängen, aber auch Demenzzfälle sind häufig Thema in der Therapie. Wir bieten auch vorbeugende Gedächtnistrainings an.

PS Psicólogos Calpe, Info: www.psicologoscalpe.com oder www.facebook.com/PsicologosCalpe, Kontakt: Carrer Navío 7, Calp, ☎ 966 364 879, Elena Pérez: perez@psicologoscalpe.com, Sabrina Sykora: sykora@psicologoscalpe.com

Wieder über 20.000 Einwohner

Peñón-Stadt überwindet laut INE-Schätzung wichtige Marke – Erfolgreiche Meldekampagne

Calp – ms. Calps intensive Kampagne, mit der das Rathaus ausländische Einwohner um die Eintragung ins Melderegister gebeten hat, scheint erfolgreich gewesen zu sein. Laut der jährlichen Dezember-Hochrechnung des Internationalen Statistikinstituts INE klettert die Einwohnerzahl der Peñón-Stadt im Jahr 2018 wieder über die 20.000-Bürger-Grenze.

20.804 Personen, so das INE, werden wohl in Calp gemeldet sein. Für die Gemeinde ist das vor-

allem deshalb wichtig, weil finanzielle Zuweisungen, aber auch Stellen in Gesundheitszentren oder bei der Ortspolizei davon abhängen. 2,7 Millionen Euro seien Calp durch den Einwohnerverlust innerhalb von drei Jahren durch die Lappen gegangen, so das Rathaus.

Dort ist man außerdem der Überzeugung, dass die tatsächliche Einwohnerzahl deutlich über der offiziellen im Padrón registrierten liegt. Das liegt daran, dass Residenten mit grüner Aufenthaltsge-

nehmigung, wenn sie nicht behördlich in Erscheinung treten, nach fünf Jahren, Nicht-Residenten sogar schon nach zwei Jahren automatisch aus dem Register fallen und sich wieder melden müssen.

Wer sich erstmals anmelden oder seinen Eintrag erneuern möchte, muss persönlich den Grundbucheintrag, die letzte IBI-Abrechnung oder einen Mietvertrag ins Rathaus mitbringen, außerdem einen Ausweis, die NIE-Nummer und wenn vorhanden die

grüne Residentenkarte. Geöffnet ist das OAC-Büro im Erdgeschoss des Rathauses montags bis donnerstags von 8 bis 17 Uhr, freitags von 8 bis 14 Uhr oder samstags von 10 bis 13 Uhr. Hilde Backaert hilft auch auf Deutsch bei Fragen weiter: ☎ 607 356 694. Tipps zur Anmeldung gibt das Buch „Sorgenfrei leben unter Spaniens Sonne“ von Dr. Rainer Fuchs – zu haben in allen CBN-Geschäftsstellen oder unter www.costanachrichten.com