TOP KLICKS

Meist geklickte und meist kommentierte Artikel im Wiesbadener Kurier und Wiesbadener Tagblatt

Meist geklickt

1. Mängel bei der Postzustellung: Weitere Beschwerden aus Wiesbaden
2. SV Wehen-Wiesbaden verliert im Hessenpokal-Finale gegen Kickers Offenbach
3. Unfall auf A 3 zwischen Niedernhausen und Idstein: Verletzte und Stau Richtung Norden

Meist kommentiert

1. 102 Euro für „Parkverstoß": Bahnkundin ärgert sich über Betreiber am Wiesbadener Hauptbahnhof
2. Knappe Mehrheit will Kopftuch-Verbot an deutschen Schulen
3. Schiersteiner Brücke zwischen Mainz und Wiesbaden: Engstelle noch bis Ende des Jahres

LESERBRIEFE

Dieser Leser beschäftigt sich mit der Bedeutung des 8. Mai 1945:

Nur Elend und Furcht

Die Frage nach dem Stellenwert des 8. Mai 1945 in der deutschen Geschichte impliziert eine vielschichtige Problematik. Zudem hängen Einordnung kriegerischer Handlungen davon ab, inwieweit Leib und Leben des Einzelnen in Mitleidenschaft gezogen werden. Der jeweilige Standort, das individuelle Schicksal und heterogene Begleitumstände beeinflussen die Positionierung. Unter dieser Prämisse treten in der Rückschau bittere Erfahrungen ins Bewusstsein. Im apokalyptischen Jahr 1945 stand meine Familie des Öfteren am Rande des Abgrundes. Seit dem 27. Januar waren wir mit Pferd und Wagen auf der Flucht vor der Roten Armee, deren entsetzliche Gräueltaten an der Bevölkerung in den früheren deutschen Ostgebieten wahrlich keine Gefühle der Befreiung, sondern weit und breit nur Elend, Furcht und Schrecken hervorriefen. Erst am 3. Mai wich mit der Einstellung der Kampfhandlungen die panische Angst, von sowjetischen Panzern eingeholt und – wie unser leidgeprüfter Ortstreck – grausam überrollt zu werden. Zeitgleich verhallte der verheerende Bordwaffenbeschuss auf wehrlose Trecks. Ich erinnere mich jenes Tages, an dem wir das Schlimmste überstanden hatten, familiengeschichtlich ein denkwürdiges Datum, im Großen teilweise vergleichbar mit dem 8. Mai 1945. Zeitzeugen, die am 2. Mai von Panzern als Feinde verfolgt und ebenso von militärisch sinnlosen Tieffliegerangriffen gejagt wurden, können nicht im selben Atemzug den 3. bzw. 8. Mai 1945 als Tag der Befreiung begrüßen. Die Verwendung des Begriffs Tag der Kapitulation findet auf dem Boden geschichtlicher Fakten und eigener Erfahrungen ihre Legitimation. Für Angehörige der Erlebnisgeneration laufen andere Deutungen auf eine Geschichtsklitterung hinaus. Der subjektive Gemütszustand am 3. Mai 1945 entsprach Schillers erlösenden Worten: „Die Waffen ruhn, des Krieges Stürme schweigen." Gleichwohl ändert dies alles nichts an der Bedeutung des Tages im Allgemeinen: Am 8. Mai 1945 kapitulierten gottlob die nationalsozialistischen Machthaber.

Gert Brauer, Wiesbaden

Vor der Ausfahrt des Parkhauses Liliencarré warnt diese Leserin:

Gefahrenstelle entschärfen

Ja, das Parkhaus hat das Lob verdient. Und nein, der einzige Minuspunkt (die Ausfahrt auf den Ring, die Bürgersteig und Fahrradweg kreuzt), ist kein Jammern auf hohem Niveau. Der Bürgersteig ist erst einsehbar, wenn ich bereits mit den Vorderrädern auf diesem stehe. Ein Problem sind die uneinsichtigen Radfahrer, die trotz des Radwegs den Bürgersteig benutzen, in beiden Richtungen. Insbesondere bergab in einem Tempo, bei dem kein ausfahrender Autofahrer auch nur den Hauch einer Chance hat, dies rechtzeitig zu erkennen. Ein Spiegel ist leider wieder verschwunden. Der sachliche Hinweis an die Radfahrer, dass sich der Radweg weiter vorne befindet, führt regelmäßig zu unsachlichen Diskussionen. Ich wünsche mir von den Verantwortlichen dringend Entschärfung dieser Gefahrenstelle und zur Abwechslung mal Verständnis für uns Autofahrer und nicht für das rüpelhafte Verhalten dieser Radfahrer. Vielen Dank.

Andrea Durillo, Hofheim

BRIEFE AN DIE REDAKTION

Die an dieser Stelle veröffentlichten Briefe stellen die Meinung des Einsenders dar. Angesichts der Fülle von täglichen Einsendungen behalten wir uns das Recht einer Kürzung vor.
Die Zuschriften sollten die Länge von 60 Zeilen à 30 Anschläge keinesfalls überschreiten.

Die Redaktion

WIESBADENER KURIER
Wiesbadener Tagblatt

Herausgeber: Hans Georg Schnücker
Verlag: Verlagsgruppe Rhein Main GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Straße 2, 55127 Mainz (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), Postfach 3120, 55021 Mainz, Tel. (06131) 48 30; Fax (06131) 48 58 68, AG Mainz HRA 0535, phG: Verlagsgruppe Rhein Main Verwaltungsgesellschaft mbH.
Geschäftsführung: Hans Georg Schnücker (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper
Chefredakteur: Stefan Schröder, Wiesbaden (redaktionell verantwortlich)
Mitglied der Chefredaktion: Martin Schirling
Stadtausgabe Wiesbaden: Olaf Streubig (Ltg.); Heinz-Jürgen Hauzel (Vertretung) **Bezirksausgaben:** Sascha Kircher **Chefreporter:** Reinhard Breidenbach **Politik/Wirtschaft:** Karl Schlieker **Kultur:** Dr. Viola Bolduan **Sport:** Dennis Rink, Tobias Goldbrunner **Berliner Büro:** Eva Quadbeck, Dr. Gregor Mayntz **Nachrichten:** Christian Matz
Technische Koordination: Reinhard Küchler
Magazinredaktion: Claus Wolff **Crossmedia/Foto/Bewegtbild:** Alexandra Eisen, Sascha Kopp
Chefredakteur Online: Lutz Eberhard
Geschäftsleitung Markt: Bernd Koslowski
Anzeigen: Gerhard Müller (verantw.), Rudolf Speich
Lesermarkt: Angela Harms
Logistik: Lars Groth
Druck: Druckzentrum Rhein Main GmbH & Co. KG, Alexander-Fleming-Ring 2, 65428 Rüsselsheim. Für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Haftung. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.
Bezugspreis monatl. inkl. MwSt. und Zustellung im Paket „Print & Web" 36,30 € (Träger), 38,50 € (Post/Inland). Abonnementkündigungen müssen schriftlich bis zum 5. des Monats zum Monatsende im Verlag vorliegen. Bei Lieferungsbehinderungen ohne Verschulden des Verlages oder infolge höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Entschädigung.
Anzeigenpreise laut Preisliste Nr. 44 vom 1. Januar 2016. Für private Gelegenheitsanzeigen gilt die Preisliste Nr. 13 vom 1. Januar 2015.

Nur 120 Sekunden für den OB

BILANZ Ergebnisse des Projekts „Woche der Stille" / 1500 Menschen nutzen Ruhe-Inseln / Wiederholung geplant

Von Vanessa Verena Wahlig

WIESBADEN. „Heute wollen wir reden, über das Innehalten und die Nachhaltigkeit des Projekts", sagt Stadtpfarrerin Annette Majewski während der Abschlussveranstaltung der Woche der Stille. Zusammen mit Isa Salm-Boost hatte sie vom 27. April bis zum 4. Mai die Wiesbadener zum Innehalten animiert.

Das Projekt „Wiesbaden hält inne", das von der evangelischen Kirche in Zusammenarbeit mit der Stadt Wiesbaden veranstaltet wurde, fand in diesem Jahr zum ersten Mal statt. Im Festsaal des Rathauses hatten Teilnehmer, Projektunterstützer und Bürger die Möglichkeit, sich Ergebnisse anzuschauen und sich über die gemachten Erfahrungen auszutauschen. Auch Oberbürgermeister Sven Gerich, der die Schirmherrschaft innehatte, erzählte von seinen Erfahrungen. „Für mich war die Woche schwerer als gedacht. Zurzeit windet es heftig im Rathaus, da bin ich im Pavillon der Stille-Insel gerade einmal 120 Sekunden zur Ruhe gekommen", sagt Gerich. Dennoch war es auch für ihn eine ungewöhnliche Erfahrung, die seiner Meinung nach Wiesbaden als lebendiger Stadt wirklich gutgetan hat.

Facetten der Ruhe

„Innehalten hat viele Facetten, das hat diese Woche gezeigt. Ich persönlich habe in dieser Woche oft feststellen können, dass es zur Selbstreflektion führt", sagt der evangelische Stadtdekan Martin Mencke und erhielt viel Zustimmung der Anwesenden. Neben Klängen eines Vibraphons zeigten Filme, Plakate und Kunstwerke, die im Laufe der Woche der Stille entstanden, wie facettenreich Innehalten im Alltag ist. Für die Organisatoren war besonders erfreulich, dass viele Schüler gewonnen werden konnten und sie sich auf die Oasen der Stille einließen. So gab es beispielsweise in der Ditheyschule einen Raum der Stille, den Schüler, wie die zwölfjährige Leatitia, nutzen konnten. „Nach dieser Woche habe ich mir vorgenommen, auch weiterhin zur Ruhe zu kommen und täglich eine halbe Stunde innezuhalten. So kann ich mich vom Schulstress erholen", sagt sie. Dass Stille nicht schweigen bedeutet, haben Schüler des Gymnasiums am Mosbacher Berg und der Martin-Niemöller-Schule mit ihren Kunstwerken zum Ausdruck gebracht: Ihr Innehalten hatte viel mit der Suche nach Stille und dem Weg zum Glücklichsein zu tun. Die entstandenen Kunstobjekte sind noch bis Juni im Kirchenfenster Schwalbe 6 zu sehen.

Musiker der Musik- und Kunstschule begleiten den Austausch über die Woche der Stille im Festsaal des Rathauses. Foto: RMB/Heiko Kubenka

Neben zahlreichen Projekten in den Schulen waren besonders die beiden Stille-Inseln auf dem Schlossplatz und im Luisenforum für die Bürger Kontaktpunkte mit der Stille. „Insgesamt 1500 Menschen konnten wir dort zum Innehalten anregen", resümiert Salm-Boost.

Was von der Woche der Stille bleibt, da sind sich alle Teilnehmer einig, ist die Erfahrung, dass man sich mit Stille innerlich neu beheimaten kann und dass das Projekt wiederholt werden soll. „Aber bevor wir noch ein Projekt beginnen, werden auch wir erst einmal innehalten und die Ruhe, die wir aus dieser Woche mitnehmen, bewahren. Lassen Sie sich überraschen, was alles aus der Stille noch entstehen kann", sagt Majewski.

Hand auf die Brust und drei Finger gespreizt

WOCHE DER STILLE II Blücherschüler lernen mit Natalie Wittlinger und Karl Damke von der Volkshochschule die Gebärdensprache

WIESBADEN (vvw). In der Woche der Stille gibt es zahlreiche Projekte, die zeigen, wie man zur Ruhe kommt. Aber was bedeutet es, wenn es um einen herum immer ruhig ist, wie beispielsweise bei gehörlosen Menschen? 40 Grundschüler der Blücherschule sind der Gebärdensprache auf den Grund gegangen, bei der man nicht die Stimme benutzt. Unterstützt wurden die Dritt- und Viertklässler dabei von Karl Damke, Projektbereichsleiter Fremdsprachen an der Volkshochschule (VHS), sowie der gehörlosen Gebärdensprachlehrerin der VHS, Natalie Wittlinger. „Für die Gebärdensprache brauchen wir die Mimik, die Mundbewegung und die Fingerbewegungen. Alle drei Sachen sind wichtig. Probiert es aus", sagt Damke in der Aula der Blücherschule.

Natalie Wittlinger und Karl Damke bringen Blücherschülern die Gebärdensprache bei. Foto: RMB/Heiko Kubenka

Mimik und Mundbewegung

Das lassen sich die Schüler nicht zwei Mal sagen und formen mit ihren Fingern die Buchstaben des Alphabetes nach. Ihre Augen werden groß, als Karl Damke und Natalie Wittlinger beginnen, sich auf Gebärden zu unterhalten. Hand auf die Brust gelegt, danach Daumen und Zeigefinger zu einem Kreis geformt, in die Luft gestreckt und die restlichen drei Finger gespreizt. Die Gebärde für eine Frage und eine Antwort, die oftmals als Floskel in der Kommunikation gestellt wird. Wie geht's? Mir geht's gut. Beide Gebärden sind nur dadurch zu unterscheiden, dass Mimik und Mundbewegung hinzukommen.

Auch die Schüler tun es den beiden gleich. Schnell fällt ihnen dabei aber auf, dass es gar nicht einfach ist, das Wort mit dem Mund zu formen, die Stimme aber nicht zu benutzen. Die Stimme kann ein Gehörloser nicht hören und so fällt sie in der Stille der Aula besonders auf. Wissbegierig fragen die Schüler nach unterschiedlichen Gebärden und Wittlinger, die die Wörter der Kinder von den Lippen ablesen kann, beantwortet die Fragen.

Viele Worte kommen den Kindern bekannt vor, auch wenn sie zuvor noch nie mit der Gebärdensprache in Kontakt gekommen sind. Den Ausdruck für Hase und Pinguin erraten die Schüler sofort, als Wittlinger mit ihren Händen die Gebärde formt. Andere Worte können auch mehrere Bedeutungen haben. Mit einem Film, ausschließlich in Gebärdensprache, können die Schüler auf die Probe stellen, wie viel sie schon verstehen, ohne die Sprache vorher gelernt zu haben. Auf die Frage, was sie schon verstanden haben, eilen die Finger in die Höhe und jeder kann erzählen, was er verstanden hat. Wittlinger zeigt den Kindern an, dass sie die Geschichten im Film schon super verstanden haben. Breites Grinsen bei den Schülern lässt vermuten, dass sie viel Spaß haben.

Neue Erfahrung

Auch Schulleiterin Monika Frickhofen begeistert. „Grundschüler sind ziemlich laut, da ist es eine tolle Erfahrung zu lernen, dass man auch ohne Stimme, ganz leise und bedacht miteinander kommunizieren kann", sagt Frickhofen. Als Multiplikator sollen nun die 40 Schüler in ihre Klassen gehen und ihren Mitschülern ihre Erfahrung im Lernen der Gebärdensprache weitergeben. Am Ende der Schulstunde, strecken die Kinder die Hände in die Luft und schütteln diese, denn das ist der Ausdruck für Applaus. Applaus für die neue Erfahrung.

Zufriedenheit bester Schutz vor „Burn-out"

PATIENTENFORUM Voller Stadtverordnetensitzungssaal zum Thema „Zur Ruhe kommen – Die Kunst, besser zu leben"

Von Angelika Eder

WIESBADEN. Die volle Konzentration auf „Psychovampire" richten oder sich fünf Minuten lang mit einer Rosine beschäftigen: Derart ungewöhnliche Übungen stießen während des jüngsten Patientenforums auf großes Interesse. Der Stadtverordnetensaal war voll besetzt, als die Veranstaltung „Zur Ruhe kommen – Die Kunst, besser zu leben" begann. Mit ihrem Thema knüpfte sie an die „Woche der Stille" an und beleuchtete eingangs das „Burn-out".

In seinen Ausführungen zu dieser „zunehmenden und ernst zu nehmenden Erkrankung" erläuterte Professor Dr. Ralf Nickel, Helios-Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken, Ursachen und Symptome der psychischen und physischen Erschöpfung. Zur ausschlaggebenden Überlastung an der Arbeitsstätte kommt es vor allem in helfenden Berufen, also etwa bei Lehrern oder Polizisten. Als individuelle Risikofaktoren nannte Nickel hohen Idealismus, Übereifer, ausgeprägtes Verantwortungsbewusstein, den Hang zum Perfektionismus, Zwanghaftigkeit oder auch das Bedürfnis, es allen recht zu machen. Umgekehrt sei Zufriedenheit im Beruf der beste Schutz vor einem Burn-out und dazu trügen erwiesenermaßen ein respektvoller Umgang miteinander und die Anerkennung der Arbeit sehr viel mehr bei als etwa die Bezahlung.

Tipps zur positiven Stressbewältigung lieferte anschließend Dr. Hamid Peseschkian, Leiter des Wiesbadener Psychotherapie-Zentrums: „Nicht die äußeren Fakten sind entscheidend, nicht der Chef, das Regenwetter oder der Nachbar, sondern unsere Sichtweise. Wir können an Ereignissen wie einem Todesfall, einer Trennung oder auch einem Lottogewinn nichts ändern, aber unsere Perspektive." Sie entscheide darüber, ob man sich fremd- oder selbstbestimmt fühle.

Eine weitere Voraussetzung des positiven Stressmanagements sei das „Balancemodell der Positiven Psychotherapie": Die 100 Prozent Lebensenergie gelte es angemessen auf folgende vier Bereiche zu verteilen: Körper/Gesundheit, Beruf/Leistung, Beziehung/Kontakte und Zukunft/Sinn. In der Regel werde man nicht krank, weil man einen Bereich überbetone, also etwa der Arbeit zuviel Wert beimesse. Vielmehr wirke sich die Vernachlässigung der anderen Bereiche schädigend aus. Als Drittes forderte Peseschkian Schutzmaßnahmen vor „Psychovampiren", also Menschen, die einen aussaugen, weil sie beratungsresistent sind, grundsätzlich schwarz sehen oder sich nur melden, wenn sie Hilfe brauchen. Um sie im Zaum zu halten, ihnen nicht immer wieder eine Angriffsfläche zu bieten, müsse man ergründen, welche alte Wunde sie aufrissen, und diese allein oder mit fachlicher Unterstützung heilen. Und schließlich soll man sich selbst fragen, ob man für andere auch so ein Psychovampir sei.

Anleitungen ganz anderer Art gab Diplom-Psychologin Daniela Gorke, psychologischer Dienst des St.-Josef-Hospitals. Ihr Thema war die Achtsamkeit, deren Prinzip sie dem Publikum mit einer Rosinen-Übung verdeutlichte. Statt diese einfach zu essen, widmeten sich die Zuhörer ihrer Form und Farbe, dem Geruch und sogar der Frage, ob die getrocknete Weinbeere beim Kauen Geräusche mache.