

# Kirner Land

Fotos, Videos, Berichte auf [www.rhein-zeitung.de/bad-kreuznach](http://www.rhein-zeitung.de/bad-kreuznach)

## Immunsystem der Seele aktivieren

VHS bietet Onlinekurs mit Therapeutin an

Von unserer Redakteurin  
Silke Bauer

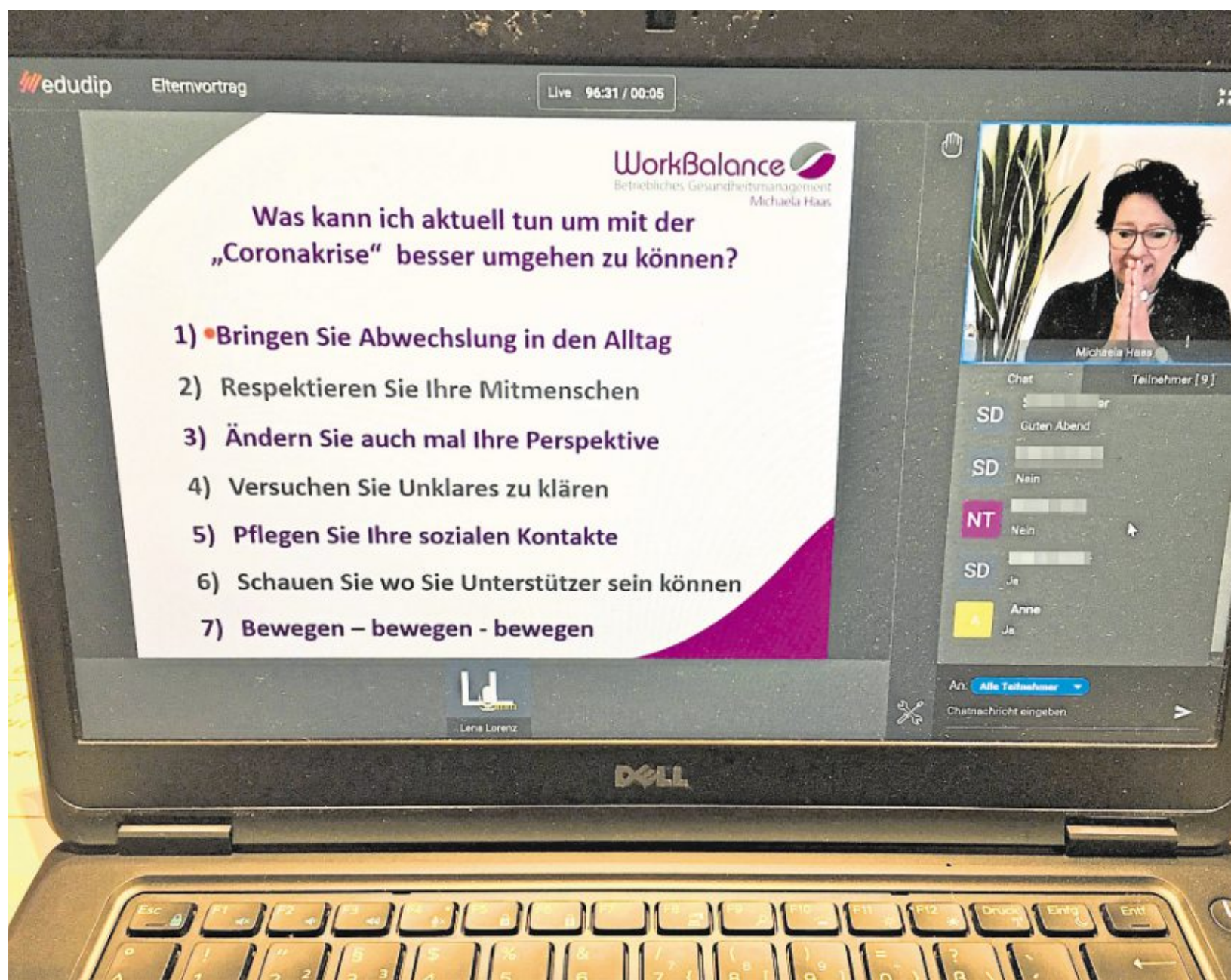
■ **Kirn.** Man darf keine Freunde einladen, keine Restaurants oder Feierlichkeiten besuchen, und das Vereinsleben liegt auch brach – dass der Lockdown notwendig ist, ist klar, doch dass die Stimmung vieler Menschen aktuell unter den Einschränkungen leidet, ist nicht verwunderlich. Kaum einer, der das Gefühl des Corona-Blues nicht kennt. Das graue Januarwetter macht das Ganze nicht besser. Manche Menschen trifft die Pandemie samt ihrer Einschränkungen jedoch härter als andere, und sie werden im schlimmsten Falle depressiv. Doch warum ist das so? Das Zauberwort lautet Resilienz, psychische Widerstandskraft. Zu diesem Thema läuft an der Volkshochschule Kirn gerade ein dreiteiliger Onlinekurs mit Michaela Haas aus Münchwald, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstherapien. Der Titel lautet: „Mit Superkräften und Gelassenheit durch die Corona-Zeit“.

Am Donnerstag finden sich die sechs Teilnehmer und ihre Dozentin zur ersten Sitzung ein. Resilienz sei zum größten Teil angeboren und bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt, sagt Michaela Haas. „Es ist aber möglich, das zu erlernen, so wie man ein Musikinstrument lernt.“ Anhand einer Geschichte über eine Weichkoralle und eine Hartkoralle räumt die Expertin gleich schon mal mit Vorurteilen auf: In der Geschichte fällt ein Anker auf die Korallen. Die Koralle mit der härteren Schale zer-

bricht entgegen aller Erwartungen, die weiche Koralle hingegen kommt mit dem Schrecken davon, sie ist flexibel und elastisch und kann den Schlag abfedern. Heißt auf den Menschen übertragen: Eine harte Schale schützt nicht vor Verletzungen. „Bei der Resilienz geht es nicht darum, nichts an sich ranzulassen, sondern darum, nicht daran zu zerbrechen“, sagt Haas.

Sie macht eine Onlineumfrage unter den Teilnehmern und will wissen, wie es um deren aktuelle Stimmungslage bestellt ist. Auf die Frage „Wie widerstandsfähig fühlen Sie sich?“ antwortet die Hälfte, dass sie sich gar nicht widerstandsfähig fühle. Auf die Frage, wie sich sich in Bezug auf die Corona-Krise fühlen, antworten 57 Prozent, dass ihnen die Situation zwar etwas ausmache, dass sie das Ganze jedoch relativ gut wegsteckten. Doch 43 Prozent geben an, dass es ihnen derzeit richtig schlecht gehe. Haas ist ein wenig erschrocken und verspricht, in den kommenden Sitzungen im Detail auf die jeweiligen Probleme einzugehen.

„Genauso wie kein Hochgefühl ewig anhält, hält auch kein schlechtes Gefühl für immer an“, macht Haas den Teilnehmern Mut. „Auch die Corona-Zeit geht vorbei.“ Die Therapeutin hält es für wichtig, dass man sich nicht in eine Opferrolle begibt, sondern selbst Verantwortung zu übernehmen und die Dinge zu ändern, die man selbst ändern kann. Es sei zudem wichtig, nicht immer nur an die Probleme zu denken, sondern sich auch mal darauf zu besinnen, was im Leben alles gut laufe, sagt Haas. Auch sei es wichtig, mit anderen über Proble-



Therapeutin Michaela Haas aus Münchwald bietet derzeit an der Volkshochschule Kirn einen Onlinekurs mit dem Titel „Mit Superkräften und Gelassenheit durch die Corona-Zeit“ an.

Foto: Silke Bauer

me zu sprechen: „Resiliente Menschen machen Dinge nicht mit sich allein aus.“ Und sie hat auch gleich einige alltagstaugliche Tipps parat, welche die Teilnehmer relativ unkompliziert bis zur nächsten Sitzung umsetzen können. So ist es etwa eine gute Idee, für die Zeit Pläne zu schmieden, in der man wie-

der mehr machen darf. Sinnvoll sei es auch, die Woche zu strukturieren und sich zu überlegen, wie man Abwechslung in den Alltag bringen kann. „Bei mir ist Montag der Tag, an dem ich Sport mache, Dienstag ist Filmtag, mittwochs gehe ich wandern, und Freitag ist Pizzatag“, plaudert Haas ein wenig aus dem

Nähkästchen. Äußerst wichtig sei es, den Kontakt zu anderen Menschen zu pflegen: „Man kann sich auch online mit Freunden treffen und zum Beispiel einen Film zusammen schauen.“ Auch einfach mal zu schauen, ob man jemand anderem zum Beispiel mit den Einkäufen helfen könne, sei eine gute

Idee, um mal aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Bewegung helfe auch. Und den Blickwinkel mal zu ändern: „Nicht auf das schauen, was einem fehlt, sondern überlegen: ‚Was ist mir heute gut gelungen, was hat mir Spaß gemacht, wofür bin ich heute dankbar?‘“



Iven (2. v. l.) erlebte gemeinsam mit Bruder Liam (l.) einen ungewöhnlichen fünften Geburtstag in Corona-Zeiten. Weil es zu seiner Überraschung geschneit hatte, ging es zum Rodeln in Griebelschied. Foto: Günter Weinsheimer

## Rodelvergnügen direkt vor der Haustür

Ungewöhnlicher Geburtstag für Iven (5) – Autofahrer auf Weg in Schneelandschaft

■ **Bundenbach.** Kindergeburtstag einmal anders: An seinen fünften Geburtstag kann sich der kleine Iven wohl noch lange erinnern. Es war für ihn am Samstag ein Kindergeburtstag „in aller Stille“, bei dem ihm insbesondere seine Bergener Kindergartenfreunde fehlten. Dass in Corona-Zeiten vieles anders ist als üblich, weiß er längst, aber Schnee an seinem Geburtstag hatte er bislang nicht er-

lebt. Darum machten seine Eltern und Bruder Liam mit ihm eine kleine Schlittenparty – nicht auf den Idarkopf und auch nicht auf den Erbeskopf – nur ein paar Hundert Meter vom Haus in Griebelschied entfernt. Der Zufall war perfekt, als Iven dort seine Spielkameraden Luna und Tim traf, die auch Spaß an Kuchen und Kinderpunsch hatten, was ihnen die Corona-Regelungen zum Glück erlauben. Mit

Sicherheit hatten die Kinder weniger Stress als manch einer auf dem Weg in die winterliche Hunsrücklandschaft. Werner Krug aus Bundenbach berichtete unserer Zeitung, dass schon am Sonntagvormittag viele Autos mit KH-Kennzeichen den Weg durch Bundenbach in die Schneelandschaft suchten. Schließlich soll es zur Wochenmitte mit der winterlichen Pracht vorbei sein. weg

### Leserbrief

Zum Text „Großbaustellen im Nahetal“ äußert sich dieser Leser.

## „Verwunderung über Brückomanie“

Die Menschen in der Region wundern sich nur über die Brückomanie der B 41-Baubehörden. Für Zigmillionen an Steuergeldern werden B 41-Kilometer völlig unabhängig vom nächsten Streckenabschnitt gebaut. Gut zu beobachten in Hochstetten-Dhaun und der weiteren Planung bei Simmertal und Martinstein: Mit einer riesigen Brücke geht es über Nahe und Schiene, mit einer Brücke wieder zurück über die Schiene, bereits innerhalb Hochstettens geht es mit einer gigantischen Brücke wieder zurück, um bei Simmertal künftig mit einer wieder gigantischen Brücke über einen Kreislauf und wieder über Schiene und Nahe erneut die Seiten zu wechseln. Und hinter Martinstein soll es dann mit einer Brücke erneut zurück auf die alte B 41 gehen. Dabei kann man sich viele Brücken sparen, viel Landschaft und Nahetal bewahren, wenn man mal weiter als drei Kilometer denkt und plant und nur einmal die Seite von Nahe und Schiene wechselt und später zum Beispiel bei Nußbaum wieder zurück. Denn bei Weiler und erst recht in Monzingen sollen weitere Brückenbauten ins Nahetal gequatscht werden. [...] Auch betrachtet der LBM bei seiner Straßenbauplanung überhaupt nicht die Kopplung von Straße und Schiene, wie sie zum Beispiel in

Monzingen hervorragend möglich ist. Keinen Cent darf die Behörde von sich aus dafür ausgeben, den Menschen hier eine schnelle und attraktive Möglichkeiten zu bieten, von der Hauptverkehrsstraße auf die Schiene umzusteigen und so ohne Auto und damit wenig belastend in die Zentren der Region und des Landes zu fahren. Eine Planung und Gestaltung in diese Richtung ist Sache anderer Stellen, so der LBM, jedoch auch derselben Abteilung in Dr. Volker Wissings Verkehrsministerium.

So soll es im Nahetal mit der neuen B 41 nur ein von allem anderen losgelöstes System rein für Straßenverkehr geben und kein gesamtes Verkehrssystem, das vielleicht auch den wirtschaftlichen Interessen der örtlichen Betriebe oder gar einer Verkehrswende gerecht wird. Beim LBM fragte ich wegen des Regiobahnbaus Nahetal in Monzingen nach und erhielt die oben zitierte Antwort, dass der LBM als Straßenbaubehörde für so etwas nicht zuständig ist. Solange diese sehr mächtige Behörde nur den Straßenverkehr und dessen Vorankommen im Sinne der 70er-Jahre und nicht den Verkehr generell betrachten darf und muss, wird es an der Nahe nichts mit einer Verkehrswende. Peter Herrmann, Monzingen

## Fünftklässler ab Februar anmelden

Gymnasium Kirn: Vorherige Terminbuchung nötig

■ **Kirn.** Die Anmeldung der Schüler, die ab dem Schuljahr 2021/22 die fünfte Klasse des Gymnasiums Kirn besuchen wollen, ist von Montag, 8. Februar, bis Donnerstag, 4. März, möglich. Damit in der aktuellen Corona-Pandemie Abstands- und Hygieneregeln eingehalten und unnötige Wartezeiten vermieden werden können, ist eine vorherige Terminbuchung auf der Internetseite [www.gym-kirn.de](http://www.gym-kirn.de) oder unter der Telefonnummer 06752/8144 erforderlich. Anmeldeformulare können persönlich ausgefüllt werden oder vorab auf der Homepage heruntergeladen und ausgefüllt mitgebracht werden.

Die Eltern der neuen Schüler sollten bei ihrem Termin außerdem an folgende Unterlagen denken:

- das Stammbuch oder die Geburtsurkunde,
- das Meldeformular/Empfehlungsblatt der Grundschule (alle Ausfertigungen),
- das letzte Halbjahreszeugnis,
- den Nachweis über die Masernimpfung (Impfpass) oder ein ärztliches Attest über eine durchlittene Masernerkrankung.