

## Fahruntaugliche und herrenlose Räder werden entfernt

**GIESSEN (red).** Im Bereich des Bahnhofs, des Neustädter Tors sowie des Berliner Platzes werden vom Ordnungsamt Gießen jetzt wieder fahruntaugliche oder herrenlose Fahrräder entfernt und verwertet. Denn diese Räder, die teilweise bereits als „Schrott“ eingestuft werden könnten, „versperren die durch die Bahn und die Stadt Gießen vorgehaltenen legalen Fahrradabstellmöglichkeiten“, heißt es in einer Pressemitteilung. Andere Radfahrer würden dadurch gezwungen, ihre Räder auf behindernde oder sogar unfallträchtige Art und Weise zu parken.

### Zwei Monate aufbewahrt

Daher steht nun die nächste Aktion zur Beseitigung solcher Drahtesel an. Ab Montag, 30. Oktober, werden sie durch eine Banderole markiert. Nach Ablauf von circa drei Wochen sollen diese Räder dann ab der 48. Kalenderwoche entfernt werden, sofern sie bis dahin noch mit dieser Kennzeichnung vorgefunden werden. Anschließend werden sie zwei Monate aufbewahrt. Sie können gegen Vorlage eines Eigentumsnachweises (Foto, Fahrradpass, Kaufbeleg, Rahmennummer) ohne Anspruch auf Schadenersatz innerhalb dieses Zeitraums beim Stadtreinigungs- und Fuhramt (Schlachthofstraße 40) nach Terminabsprache mit dem Ordnungsamt (0641/306-1901) wieder abgeholt werden.

## POLIZEIBERICHT

### Ladendieb erwischt

Bundespolizisten haben am Dienstagmittag einen 43-jährigen Ladendieb im Bahnhof Gießen festgenommen. Mitarbeiter eines Shops hatten den ortsansässigen Mann beim Diebstahl einer Getränkedose erwischt. Der 43-Jährige flüchtete zunächst und ließ dabei eine hochwertige Damenhandtasche mit Damenunterwäsche zurück. Auch dabei handelte es sich offensichtlich um Diebesgut, teilt die Bundespolizeiinspektion Kassel mit. Kurz darauf sei der alkoholisierte Mann – ein Alkoholstest ergab einen Wert von rund 2,5 Promille – zurückgekehrt, um seine Beute abzuholen, wurde dann aber von den Beamten festgenommen. Ein Strafverfahren wurde eingeleitet. Nach den polizeilichen Maßnahmen kam der Gießener wieder frei. (red)

### Seniorin bestohlen

Eine 74-Jährige wurde beim Besuch eines Discounters in der Grünberger Straße abgelenkt und bestohlen. Die Unbekannten hatten die Seniorin laut Polizei angerempelt und dabei in die Jackentasche gegriffen. Dabei entwendeten sie ein Portemonnaie mit Bargeld und Karten. Hinweise werden an die Polizeistation Gießen Nord unter der Telefonnummer 0641/7006-3755 erbeten. (red)



Als ob die Wände einen erdrücken: So fühlen sich heute immer mehr Menschen durch private und berufliche Probleme.

Symbolfoto: marcinmaslowski - stock.adobe.com

# Der Weg zurück zur Zufriedenheit

**WISSENSFORUM** Psychologe Dr. Denis Murlane vermittelt 200 Besuchern, wie man die Resilienz erhöht und gelassener wird

Von Frank-O. Docter

**GIESSEN.** „Ich bin der Herr von meinem Stern. Ich bin der Meister meiner Seele!“. Diese abschließenden Worte des Gedichts „Invictus“ (zu Deutsch: „Unbezungen“) von William E. Henley aus dem Jahr 1875 hatte Dr. Denis Murlane nicht ohne Grund an den Anfang seines Vortrags beim „Gießener Wissensforum“ gestellt. Wären es doch gerade diese Worte gewesen, die Nelson Mandela geholfen hätten, seine 27-jährige Haft als politischer Gefangener in Südafrika zu überstehen, erzählte der Psychologe und Unternehmensberater seinen rund 200 Zuhörern bei der von Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Veranstaltungsagentur Sprecherhaus ausgerichteten Reihe. Mandela war zweifellos ein Mensch mit hoher Resilienz, der „unentdeckten Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“, wie Murlane diese angesichts heutiger Hektik in Beruf und Privatleben immer wichtiger werdende psychische Widerstandskraft umschrieb. Gleichzeitig ist dies der Titel sei-

nes Buches zu Resilienz. Laut dem Referenten könne jeder erreichen, im Alltag stärker gegen Stress und gelassener zu sein.

Überhaupt seien resiliente Menschen „keine Supermänner oder Superfrauen. Auch sie können Angst oder Traurigkeit erleben“, betonte der Psychologe. Was sie allerdings von Personen mit geringerer Resilienz unterscheidet, wäre die Fähigkeit, in schwierigen Situationen und unter Druck „relativ schnell den Weg zurück zur Zufriedenheit zu finden“. Dabei seien es „die ganz einfachen Dinge, die Sie resilienter und emotional stabiler machen“, um etwa Probleme besser verarbeiten zu können, machte Murlane seinen Zuhörern



Mithilfe seiner Zuhörer suchte Denis Murlane die Eigenschaften, die resiliente Menschen auszeichnen. Foto: Lehnert

bedeute nichts anderes, als dass resiliente Menschen „gute Problemlöser sind“, die sich die Zeit dafür nehmen, eine gute Strategie zu finden, so Murlane.

Im Falle der „Tools“ steht das Ernstnehmen der eigenen psychologischen Grundbedürfnisse an erster Stelle. „Das gilt für einen Erwachsenen in Deutschland wie auch ein Kind am Amazonas“, verdeutlichte der Psychologe. Wenn jemand negative Emotionen empfinde, liege es daran, dass eben diese Bedürfnisse nicht befriedigt würden. Wobei er sich fragte, „warum eigentlich so viele Menschen in Deutschland so negativ eingestellt sind, obwohl es uns so gut geht“, im Vergleich vor allem zu Dritte-Welt-Ländern. Deshalb legte Murlane seinen Zuhörern ans Herz, „besser auf die vielen kleinen positiven Dinge im Alltag zu achten“. Er schlug vor, ein „Glückstagebuch“ zu führen und am Ende jedes Tages einzutragen, was positive Emotionen ausgelöst hat: „Sie gehen dann mit einem schönen Gefühl ins Bett und werden das auch wieder haben, wenn Sie am nächsten Morgen gleich ins Tagebuch schauen.“

Der nächste Vortrag im Rahmen des „Gießener Wissensforums“ findet bereits am 14. November statt. Prof. Dr. phil. und Marketingexperte Jon Christoph Berndt spricht dann über „Die stärkste Marke sind Sie selbst – Markenpersönlichkeit entwickeln!“. Karten sind im Online-Shop von „Sprecherhaus“ (siehe Kasten) und vor Ort erhältlich.

## RESILIENZ – STÄRKEN UND TOOLS

- Folgende sieben innere Stärken zeichnen laut Dr. Denis Murlane einen Menschen mit hoher Resilienz aus:
  - Emotionssteuerung
  - Impulskontrolle
  - Kausalanalyse
  - Realistischer Optimismus
  - Selbstwirksamkeit
  - Empathie
  - Zielorientierung
- Tools, die dabei helfen, einen Menschen resilienter zu machen:
  - Eigene psychologische Grundbedürfnisse wie Selbstwerterhöhung, Kontrolle, Lustgewinn oder Bindungsdrang ernst nehmen
  - Sich entscheiden, etwas an sich selbst oder an einer Situation zu verändern
  - Positivity: Den Blick auf die eigenen positiven Emotionen lenken
  - Orientierung auf die eigenen Stärken und lernen, situationsbedingt auch mal die Perspektive zu wechseln
  - Persönlichen Denkstil und Haltung überprüfen, denn in der gleichen Situation haben Menschen oft unterschiedliche Emotionen (fod)

Mut. Denn es gebe sieben innere Stärken, die resiliente Menschen auszeichnen. Zusätzlich vermittelte er fünf „Tools“, die auf diesem Weg hilfreich sind (beides siehe Kasten).

Während die Stärken Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Realistischer Optimismus, Empathie und Zielorientierung für sich selbst sprechen, konnten die meisten Zuhörer wohl mit den Begriffen Kausalanalyse und Selbstwirksamkeit weniger anfangen.

Letzteres ist die Fähigkeit, bei einem Problem „selbst aktiv zu werden“. Wie es etwa in früheren Jahrhunderten Europäer getan hätten, die wegen ihrer Armut nach Amerika auswanderten, nannte der Redner als Beispiel. Kausalanalyse hingegen

## WISSENSFORUM 2018

- Das „Gießener Wissensforum“ wird 2018 fortgesetzt mit erneut acht Terminen. Die häufig auch aus dem Fernsehen bekannten Referenten widmen sich Themen wie Glücksgefühl, Körpersprache, Menschenkenntnis, Überzeugungskraft, Selbstdisziplin, Motivation oder Entscheidungssicherheit. Der Vorverkauf ist angelaufen. Karten sind erhältlich unter [www.sprecherhaus-shop.de](http://www.sprecherhaus-shop.de).

# Kein Bordell in der Lahnstraße

**BEBAUUNG** Neidel stellt Pläne für „Margaretenhütte“ vor / Dezernent befürchtet „störende Einflüsse“

**GIESSEN (tt).** Spielhallen ja; Bordelle nein. So lautet kurz und knapp ein wesentliches Ziel des Bebauungsplanverfahrens „Margaretenhütte“, über das Stadtrat Peter Neidel (CDU) bei der Magistratspressekonferenz informierte. Mit der Einleitung des B-Planverfahrens will die Stadt die Ansiedlung von Rotlicht-Etablissements verhindern.

Neidel bestätigte entsprechende Pläne für den hinteren Teil der Lahnstraße. Ein Bordell würde die im Zuge der Umsetzung des Integrierten Stadtentwicklungskonzepts geplante Aufwertung des Quartiers Margaretenhütte gefährden. Insbesondere soll die „hohe Bedeutung des Sportplatzgeländes ‚Schwarz-Weiß‘ als sozialer Treffpunkt für das nahe Wohngebiet Henriette-

Fürth-Straße unterstützt und die dort auch abendlich stattfindende umfangreiche Kinder- und Jugendarbeit vor störenden Einflüssen in der Umgebung, wie etwa Gewerbe- und Dienstleistungsbetrieben mit sexuellem Angebot, planungsrechtlich geschützt werden“, wie es in der Magistratsvorlage heißt.

Und weiter: „Dem Schutz beider Nutzungen, der sportlichen und der kirchlichen (gemeint sind die Zeugen Jehovas, Anm. d. Red.), liegt die Annahme zugrunde, dass Kinder und Jugendliche bei der regelmäßigen Wahrnehmung käuflicher Sexualität im unmittelbaren Umfeld zu der Auffassung gelangen können, dies sei eine regelmäßige und selbstverständliche Art für jeden Erwachsenen, seine Sexualität auszule-

ben.“ Ausdrücklich möglich sein soll dagegen die Ansiedlung von aus der Innenstadt ausgelagerten Spielhallenbetrieben.

Ziel des Bebauungsplans ist es darüber hinaus, die vorgehaltenen Verkehrsflächen der Südtangente zugunsten einer bestandsorientierten Erweiterung des Gewerbegebiets zu ändern. Das Plangebiet ist im geltenden Regionalplan Mittelhessen 2010 in weiten Teilen als „Vorranggebiet für Industrie- Gewerbebestand“ dargestellt und zugleich „Vorbehaltsgebiet für besondere Klimafunktionen“ und Standort für die Kläranlage. Im Flächennutzungsplan der Stadt sind die gewerblichen Bauflächen überwiegend als „Aufschüttungsflächen mit Altlastverdacht“ dargestellt.

- Anzeige -

**KfW-gefördert**

- 2-4 Zimmer-Wohnungen
- Wohnflächen 50-104 m²
- Kaufpreis ab 144.500,- €
- schwellenfreie Ausführungen
- Aufzug
- Südbalkone/-terrassen
- hochwertige Ausstattung

[www.steinbacher-gaerten.de](http://www.steinbacher-gaerten.de)

Mehr Infos:  
Tel. 0641-93 11 61 16  
info@depant.de  
www.depant.de

**depant**  
Bauträger GmbH & Co. KG

**Steinbacher Gärten**  
NEUBAUWOHNUNGEN  
IN FERNWALD