



## Radfahren in der Halle

Die Radfahrervereinigung 04/27 Gießen-Kleinlinden startet wieder am Montag, 23. Oktober, um 19.30 Uhr das schon weit über die heimischen Grenzen hinausgehende bekannte Ergometer Hallentraining, in der Turnhalle am Schwimmbad in Kleinlinden. Dieses bereits seit vielen Jah-

ren kostenlos angebotene Wintertraining richtet sich an alle, die sich über die kalte Jahreszeit nicht mit ihrem Fahrrad im Freien bewegen, aber gleichzeitig etwas für die Fitness und das körperliche Wohlbefinden tun wollen. Das Training findet jeweils montags um 19.30 und donnerstags um 20 Uhr statt und geht bis Ende März 2018. Daran teilnehmen können alle Personen in allen Altersklassen. Sie müssen nicht dem Verein angehören. Die Radfahrervereinigung Gießen-Kleinlinden bietet das gesamte Programm kostenlos an. Interessierte müssen nur ein Rad und

einen kleinen Standtrainer mitbringen. Beides kann vor Ort gelagert werden. Es besteht zudem die Möglichkeit, alles zu testen. Selbstverständlich besteht auch die Gelegenheit, sich vorher zu informieren unter der Nummer 06403/3276.

(red)/Foto: Heinz Otto Baum

# „Stark gegen Stress und gelassener“

**WISSENSFORUM** In der Vortragsreihe erklärt am 24. Oktober Psychologe Dr. Denis Murlane, wie jeder Resilienz entwickeln kann

Von Frank-O. Docter

**GIESSEN.** Es ist beneidenswert: Manche Menschen bringen selbst unter hohem Druck Höchstleistungen und lassen sich auch von Rückschlägen nicht entmutigen. Doch wie schafft man das? Die Antwort: Sie verfügen über Resilienz, psychische Widerstandsfähigkeit, die „stark macht gegen Stress und zu mehr Gelassenheit verhilft“, weiß Dr. Denis Murlane. Der Diplom-Psychologe, Unternehmensberater und Coach spricht beim „Gießener Wissensforum“ am Dienstag, 24. Oktober, über „Resilienz – Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“. Beginn ist um 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) im Volksbank-Forum im Schiffenberger Weg 110. Die achteilige Vortragsreihe wird von Gießener Anzeiger und Volksbank Mittelhessen gemeinsam mit der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus ausgerichtet.

**Dr. Murlane, immer mehr Menschen klagen über Stress im privaten und beruflichen Umfeld. Ist es, auch aus psychologischer Sicht, so viel schlimmer geworden?**

Ich glaube nicht, dass es heute mehr externe Stressfaktoren gibt als früher. Eher das Gegenteil ist der Fall. Die Voraussetzungen, um ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen, waren, privat wie beruflich, bei uns selten so gut wie heute. Den Stress machen wir uns entsprechend meist selbst. Schaffe ich es, meinen Ansprüchen gerecht zu werden? Hole ich das Maximum

aus allem raus? Gönn' dir mal eine Pause? Um Ihre Frage zu beantworten: Der Stress von heute ist vor allem ein psychologischer.

**„Resilienz“ ist fast schon so etwas wie ein Zauberwort: Lässt sich psychische Widerstandsfähigkeit antrainieren, und wie lange dauert das?**

Ebenso wie man seine körperliche Stärke entwickeln kann, kann man auch seine psychologische Stärke – Resilienz ist nichts anderes als das – entwickeln. Und ebenso wie die Pflege der körperlichen Stärke ein lebenslanges Training bedeutet, ist dies auch bei der Resilienz der Fall. Da kann man keinen Zeitraum nennen.

**„Mehr Gelassenheit“ ist ein oft gehörter Ratschlag. Was hält Menschen davon ab, diesen in die Tat umzusetzen, zumindest häufiger als bisher?**

Das ist ein sehr interessanter Punkt, denn er führt uns zu der Frage, wie Gelassenheit eigentlich entsteht. Drei Fähigkeiten sind hier für mich entscheidend. Erstens: Ein gesundes Selbstvertrauen, das auch die Akzeptanz der eigenen Schwächen und der eigenen Fehlbarkeit beinhaltet. Zweitens: Die Fähigkeit, Dinge in Relation zu setzen. Vieles, über das wir uns aufregen



Experte in Sachen Resilienz: Dr. Denis Murlane. Foto: Sprecherhaus

oder vor dem wir Angst haben, auf das wir also nicht gelassen reagieren, ist doch im Vergleich zu den Sorgen anderer Menschen, fast lächerlich. Und drittens: Ein realistischer Optimismus, also die Überzeugung, dass wir eine Herausforderung schon irgendwie lösen werden. Pflegen wir diese drei Fähigkeiten, werden wir auch gelassener.

**Eine Ihrer Empfehlungen lautet „Glauben Sie nicht alles, was Sie fühlen“: Heißt das, dass wir unserem Körper und Bewusstsein nicht immer trauen dürfen?**

Wir Menschen sind „Emotionale Argumentierer“. Wir haben viel Angst, also besteht eine große Gefahr. Wir ärgern uns wahnsinnig, also werden unsere Rechte wahnsinnig verletzt, und so weiter. Das stimmt sehr häufig und ist dann auch ent-

sprechend hilfreich, aber es stimmt eben nicht immer. Jeder hatte zum Beispiel schon mal viel Angst, obwohl eigentlich keine besonders große Gefahr bestand. Wenn wir reif und weise denken, fühlen wir auch reif und weise. Ebenso ist es auch umgekehrt. Wenn man den eigenen Kindern sagt, „Du brauchst keine Angst zu haben“, bringt man ihnen eigentlich nichts anderes als emotionale Reife, emotional richtig zu argumentieren, bei.

**Was werden die Zuhörer nach Ihrem Vortrag besser können oder mehr wissen als zuvor?**

Sehr viel über das Thema Resilienz und wie man sie entwickeln kann. Sie werden aber vor allem sich selbst ein bisschen besser kennen.

\*  
Die Einzelkarte kostet 59 Euro. Dagegen 49 Euro bezahlen Anzeiger-Abonnenten und Volksbank-Kunden. Für eine Doppelkarte für zwei Personen sind 79 Euro zu zahlen. Sofern noch keine Anmeldung vorliegt, kann eine solche vor Ort ausgefüllt werden. Die Bezahlung ist möglich per Rechnung oder Lastschriftverfahren. Jeder Besucher erhält eine steuerfähige Abrechnung. Telefonische Kartenbestellung unter 02561/69565170, per E-Mail: [info@sprecherhaus.de](mailto:info@sprecherhaus.de), oder auf der Sprecherhaus-Homepage.

➔ Weitere Infos im Internet: [www.sprecherhaus.de/giessen](http://www.sprecherhaus.de/giessen)

## Sperrung der Schlachthofstraße

**GIESSEN (red).** Die Schlachthofstraße in Gießen ist ab heute 7 Uhr wegen Bauarbeiten des Tiefbauamts und der Stadtwerke voll gesperrt. Dies geht aus einer Mitteilung der Stadtverwaltung hervor. Grund der Sperrung sind Verlegung von Stromleitungen, punktuelle Sanierung von Abwasserleitungen und Schächten sowie Erneuerung der Gehwege und Fahrbahndecke. Der Anliegerverkehr – insbesondere auch zur örtlichen Gastronomie an der Lahn – wird aufrechterhalten, heißt es weiter. Die Maßnahme wird in zwei Bauabschnitte aufgeteilt. Zunächst erfolgt die Vollsperrung nur im Bereich des ersten Bauabschnitts (blau). Die Bauzeit für diesen Abschnitt wird circa sechs Wochen betragen. Direkt im Anschluss beginnen die Arbeiten im zweiten Bauabschnitt (grün), die ebenfalls unter Vollsperrung durchgeführt werden. Die Maßnahme soll bis Mitte Februar 2018 abgeschlossen sein.

Grafik: Stadt Gießen



## Was bei Igel zu beachten ist

**GIESSEN (red).** Ergänzend zum Anzeiger-Artikel „Igel durch den Winter bringen“ vom Dienstag hat Astrid Paporone, Erste Vorsitzende des Tierschutzverein Gießen & Umgebung, noch einige wichtige Hinweise: So sollte beim Füttern von Hackfleisch an unterernährte Igel unbedingt beachtet werden, dass dieses keinesfalls roh, sondern gegart sein müsse. Zudem bräuchten nur sehr kleine Igel-Säuglinge Katzenwelpenmilch. Junge Igel mit einem Gewicht von zurzeit unter 350 Gramm hingegen benötigen Zufütterung in Form von Katzenfutter (mass), gegartem Hackfleisch, Rührei und Quark mit hoher Fettstufe. Im Übrigen seien Igel, die tagsüber aufgefunden werden hilfebedürftig nicht nur, weil sie untergewichtig sind, sondern oftmals auch krank oder verletzt.

## POLIZEIBERICHT

### Vier gegen einen

Offenbar gleich vier Personen gingen auf einen 16-jährigen somalischen Asylbewerber los. Die Auseinandersetzung spielte sich in einem Linienbus, der am Montag gegen 21.30 Uhr in der Grünberger Straße unterwegs war, ab. Offenbar schlug das Quartett zunächst mit Fäusten auf den Jugendlichen ein. Einer der Schläger soll dann auch mit einer Flasche zugeschlagen haben. Der 16-Jährige musste zur Behandlung in eine Klinik gebracht werden. Im Zuge der Forderung konnte einer der Schläger, ein 23-jähriger algerischer Asylbewerber, in der Nähe festgenommen werden. Die drei anderen Personen konnten bislang nicht ermittelt werden. Hinweise bitte an die Polizei unter 0641/7006-3555. (red)

# Lohn für tolles Gitarrenspiel

**UNTERSTÜTZUNG** Thorsten Schäfer-Gümbel überreicht Tom Grimm Stipendiumsurskunde / Ausbildung gesichert

**GIESSEN (ee).** Tom Grimm aus Ulrichstein ist der inzwischen sechste Lotto-Stipendiat der Rock Pop Jazz Akademie Mittelhessen (RPJAM) in Gießen. Rechtzeitig zum Jahrgangstart erhielt Grimm jetzt die Stipendiumsurskunde in den Räumen der Akademie aus den Händen von Thorsten Schäfer-Gümbel, dem Mitinitiator der seit 2012 von Lotto Hessen gestifteten Stipendien.

Seit sechs Jahren ermöglicht das Sponsoringengagement von Lotto Hessen jedes Jahr eine komplette Ausbildung an der staatlich anerkannten Ausbildungsstätte RPJAM. Damit wird ein hochbegabter Nachwuchsmusiker mit insgesamt 20 880 Euro unterstützt, der den Ausbildungsbetrag selbst nur schwer bis gar nicht aufbringen könn-

te. Aktuell sind noch zwei Stipendiaten in der Ausbildung, die ersten drei haben den dreijährigen Zyklus bereits erfolgreich durchlaufen. Nun kommt auch der 19-jährige Tom Grimm in den Genuss des Stipendiums.

Grimm, der seine Ausbildung im Hauptfach Gitarre und im Nebenfach Gesang absolviert, hatte sich im Auswahlprozess der Jury, vertreten durch die beiden Geschäftsführer der RPJAM, Marion Krämer und Andreas Dieruff, sowie dem Geschäftsführer von Lotto Hessen, Dr. Heinz-Georg Sundermann, mit seinem technisch außerordentlich gut entwickelten Gitarrenspiel durchgesetzt. Er kann nun sein dreijähriges Studium zum staatlich geprüften Instrumentalmusiker und -pädagogen aufnehmen. Die Ausbil-

dungskosten trägt Lotto Hessen. Das Stipendium steht talentierten Bewerbern offen, die sich im Zuge ihrer Aufnahmeprüfung für das Stipendium bewerben und qualifizieren müssen.

„Es freut mich jedes Jahr, dass mit dem Stipendium von Lotto Hessen sowohl ein Musiktalent als auch eine großartige Ausbildungsstätte unterstützt werden können. Die fruchtbare Kooperation entwickelt sich kräftig zum Wohle aller Partner“, betonte Schäfer-Gümbel. „Wir sind froh, gleich zu Beginn mit Lotto Hessen einen verlässlichen Partner gefunden zu haben, der diese Idee in seinem Sponsoring als Förderer umsetzt. Davon konnten seit 2012 inzwischen fünf talentierte junge Menschen profitieren“, freute sich Marion Krämer.



Tom Grimm, Marion Krämer und Thorsten Schäfer-Gümbel bei der Übergabe des Stipendiums (von links). Foto: Wißner

## Gießener Anzeiger

**Druck und Verlag:** Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), pHG: Druck- und Pressehaus GmbH, Gießen  
**Geschäftsführung:** Michael Raubach, Gießen, Hans Georg Schnücker, Mainz, Dr. Jörn W. Röper, Mainz  
**Chefredakteur:** Frank Kaminski (verantwortlich)  
**Anzeigen:** Regina Kasten (verantwortlich)  
**Vertrieb:** Harald Dörr

[www.giessener-anzeiger.de](http://www.giessener-anzeiger.de)