

LESERFORUM

Etwas für die Kinder tun

Zu: Keine Einigkeit über Kita-Standort

Die Idee, einen neuen Kindergarten in Wernswig auf einem Bauernhof zu errichten, finde ich gut. Ich hätte mich gefreut, wenn dieses Modell eine Mehrheit in der Stadtverordnetenversammlung gefunden hätte. Aber ich denke, der Zug ist noch nicht endgültig abgefahren. Der gelungene Innenstadt-Kindergarten in der Homberger Altstadt ist doch auch ein schönes Beispiel für die Begehung neuer Wege.

Wollen wir nicht alle etwas für die Kinder tun? Es gibt doch nichts Besseres, als eine Tagesstätte in unserer Mitte, mit solch einem dörflich geprägten Platzangebot. Da fühlen sich vor allem die Kinder pudelwohl – und darum geht

es ja letztlich. Das stattliche Haus Rohde-Grebe hat durch die geplante Nutzung eine Zukunft und bildet mit dem gegenüberliegenden Hof Rohde-Henrichs ein schönes, erhaltenswertes Fachwerkensemble.

Ich denke, dass vor allem die aktuellen Wernswiger Kommunalpolitiker eine über die Parteigrenzen hinausgehende Allianz „Pro Rohde-Grebe“ bilden und dem Ortsbeirat den Rücken stärken müssten. Sie können auch versuchen, ihre jeweiligen Parteifreunde oder einzelne davon mit in das Boot „Pro Bauernhof“ zu holen.

Berthold Brecht hat einmal gesagt: Wenn man A sagt muss man nicht gleich B sagen, man kann auch sagen, A war falsch.

Gerhard Fröde, Wernswig



Für Menschen mit Ängsten: Marcel Schmidt kommt aus Fritzlar und hat gemeinsam mit einem Psychologen einen Podcast namens „Coronaphobie“ gestartet.

FOTO: DARIA NEU

Gemeinsam gegen die Angst

Fritzlarer entwickelt den Podcast „Coronaphobie“

VON DARIA NEU

Fritzlar – Die Welt nach Corona wird eine andere sein. Dies dürfte feststehen. Aber wie wird sie sein, die neue Gesellschaft? Vorsichtiger, achtsamer – oder gar ängstlicher? Mit dem Thema Angst als Folge der Coronakrise setzt sich Marcel Schmidt auseinander. Der 30-Jährige kommt aus Fritzlar, lebt nun im Allgäu und hat in Zusammenarbeit mit dem aus dem süddeutschen Raum stammenden Psychologen Dr. Simon Hahnzog einen Podcast entwickelt.

Acht etwa 20-minütige Folgen unter dem Motto „Coronaphobie“ sollen den Zuhörern zeigen: „Ihr seid nicht allein mit eurer Angst.“ Schmidt startete seinen beruflichen Werdegang als

Rundfunkredakteur und ist mittlerweile Koordinator für Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Hochschule in Kempten. „Ich habe mich zu Anfang der Coronakrise gefragt, wie ich den Menschen etwas Gutes tun kann“, erzählt er.

Immer schon einmal wollte Schmidt einen Podcast anbieten – die Gelegenheit. „Der psychologische Aspekt und auch das Thema Angst gingen zumindest in den ersten Wochen in der öffentlichen Diskussion rund um die Coronakrise unter.“ Dabei seien es gerade die Angst und die Ungewissheit, die alle Menschen derzeit gleichermaßen beschäftigen.

„In den unterschiedlichen Folgen gehen wir darauf ein, welche Reaktionen bei Angst im Körper entstehen, wie die

mediale Darstellung damit zusammenhängen kann und wie man in solchen Momenten Halt suchen kann“, beschreibt der 30-Jährige. Zu unterschätzen seien die langfristigen Folgen von einem stetigen Angstgefühl nicht. Denn: „Ungewissheit schürt Angst.“ Und dies könne erwiesenermaßen die Suizidalität und das Vorkommen von Panikattacken gesamtgesellschaftlich erhöhen.

„Ist man erst einmal in einer Angstspirale, ist es schwierig, wieder herauszukommen“, betont Schmidt. Wann endet die Krise? Wie wird sich die Zahl der Toten und die der Erkrankten entwickeln? All diese Fragen seien belastend für die Psyche – insbesondere für Menschen, die ohnehin mit Angststörungen zu kämpfen haben.

Auch auf Verschwörungstheorien und wie sie zustande kommen, gehen der Redakteur und der Psychologe ein. „Wir wollen Angst zum Thema machen.“ Auch Schmidt habe beim Aufkommen der Krise Sorgen gehabt – um seine Eltern und um die gesundheitlichen Risiken für junge Menschen. „Jetzt habe ich mehr Angst davor, was die Krise mit uns als Gesellschaft macht.“ Diese Veränderung sei bereits jetzt spürbar: „Früher stand das gemeinsame Sitzen auf einer Parkbank im Zeichen zweier Verliebter, heute hat es etwas Kriminelles“, so Schmidt.

Der Podcast ist unter anderem online auf Spotify und Youtube unter dem Suchwort „Coronaphobie – Wie wir jetzt mit unseren Ängsten umgehen können“ zu finden.

Lachnummer Bundeswehr

Zu: Piloten geblendet

Ein millionenteures Militärgerät, das man bei Dunkelheit mit einem Fünf-Euro-Laserpointer fluguntauglich machen kann, ist offensichtlich nicht für den Einsatz bei Nacht geeignet. Was eine Lachnummer, wenn es nicht so ernst wäre und es sich nicht um das Leben der Besatz-

ungen handeln würde. Wer ist verantwortlich für solch eine Fehlinvestition? (...)

Neue Schiffe, die wegen Mängeln nicht eingesetzt werden können, fehlende Ausrüstung, falsche Entscheidungen auf höchster Ebene und Millionensummen für externe Berater sind ein Zeichen dafür, dass es bei der Bundeswehr schon lange nicht mehr stimmt. Guttenberg, de Maiziere, Frau von der Leyen und jetzt AKK sind alle mitsamt nur Notlösungen ohne dafür genügend Sachverstand zu haben. Dazu kommt neuerdings die neue Wehrbeauftragte, die man in der SPD auf den Posten hochgelobt hat.

Dieter Merz, Schwalmstadt

IHR BRIEF

Liebe Leser, möchten Sie ihre Meinung zu einem Thema äußern? Senden Sie ihre Zuschrift bitte an die:

HNA-Redaktion Homberg  
Ziegenhainer Straße 10b,  
34576 Homberg  
E-Mail: homberg@hna.de

Service-thema

Alternative Heilmethoden für Ihre Gesundheit

Erscheint jeden ersten Mittwoch im Monat

Neue Wege gehen

Ute Nolte, Heilpraktikerin für Psychotherapie, über Krisen in der Partnerschaft

Die allgemeine Einstellung unserer heutigen Gesellschaft zum Thema „Treue und Beständigkeit in Liebesbeziehungen“ hat sich enorm verändert – diese These vertritt Ute Nolte, Heilpraktikerin für Psychotherapie. „Früher war der Sinn einer Ehe, gemeinsam das Leben zu sichern und zu bewältigen. Heute geht es darum, gemeinsam Lebenspläne und Ziele zu erreichen und glücklich zu sein. Wir erwarten, das unser Partner uns Sicherheit, Stabilität, Verlässlichkeit gibt – gleichzeitig aber auch geheimnisvoll, inspirierend und überraschend bleibt“, sagt sie.



Ute Nolte

Im Gegensatz zu früher, als die Scheidung an sich eine Schande war, sei es heute die Entscheidung zu bleiben, obwohl die Möglichkeit des Gehens für beide Partner vorhanden ist. Heutzutage komme es oft so schnell zur Trennung, dass gar keine Zeit und Platz für Wiedergutmachung, Stärkung und Heilung bleibe. Nolte: „Was jedem betroffenen Paar/Partner bewusst sein sollte: der weitere Umgang mit der Affäre wird nicht nur die Zukunft der Beziehung beeinflussen, sondern bestimmt auch das ganze weitere Leben.“

Komme es zur Aufdeckung einer Affäre, wirke sich das sofort destabilisierend auf die Beziehung aus. „Für den Betroffenen bricht eine Welt zusammen, es fühlt sich wie totale Vernichtung an, da der Betrug vielschichtig erlebt wird. Die Betroffenen fühlen sich verlassen, gedemütigt, zurückgewiesen und belogen. Es kommt zu einer emotionalen Achterbahn, wobei oft das verloren gegangene Vertrauen als schlimmer empfunden wird, als das eigentliche sexuelle Fremdgehen“, so die Heilpraktikerin.

In der Paartherapie werde eine Affäre als ein Symptom der Partnerschaft verstanden, aber auch als ein Lösungs-

versuch. Es soll ein Problem gelöst werden, welches aus der Partnerschaft selbst, vielleicht aber auch aus dem innersten eines Partners (der Seele) entsprungen ist. So könne es zum Beispiel aufgrund einer Identitätskrise, in der die eigene Persönlichkeit hinterfragt und neu geordnet wird, zu einer solchen Situation kommen. „Sehr oft habe ich erfahren, dass es weniger um den Sex geht, als vielmehr um das Bedürfnis und die Sehnsucht sich mal wieder begehrt, gesehen, als was besonderes“ zu fühlen“, sagt Ute Nolte.

In langjährigen Beziehungen gehören Krisenphasen, die überstanden werden müssen, dazu. Zu jedem Lebenszyklus gehören vorhersehbare kritische Phasen etwa die Geburt der Kinder, das Überschreiten der Lebensmitte, die Ablösung der Kinder, Krankheit, Tod eines Familienangehörigen und andere einschneidende Ereignisse. Während solcher kritischen Lebensphasen besteht ein erhöhtes Risiko (von beiden Partnern aus) für eine Affäre, meint die Therapeutin und fügt hinzu: „Während der Therapie werden wir uns den Hintergrund und die Bedeutung dieser besonderen Krise innerhalb der Beziehung ansehen. Wir werden uns die gemeinsame Zeit der Partnerschaft ansehen und uns auf die Suche begeben.“

Das Ziel einer Therapie könnte sein, das Erlebnis aufzuschlüsseln, neue Wege miteinander zu entdecken und das Erlebnis Affäre gut in das gemeinsam gelebte Leben zu integrieren.

Kontakt  
Ute Nolte  
Burckhardtstraße 41  
34346 Hann. Münden  
☎ 0 55 41 / 7 33 34  
E-Mail: ute-nolte@t-online.de

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

<b>BEMER Repräsentanz Nordhessen</b>	<b>Behandlung - Prophylaxe - Leistungssteigerung</b>	Schöne Aussicht 24 34317 Habichtswald Tel. 0 56 06 / 5 31 08 83 www.keller-heggenstaller.com bemergroup.com birgit.keller@bemermail.com
<b>Gesundheit schützen - Heilung unterstützen</b>	Eine intakte Mikrozirkulation (Durchblutung der kleinsten Gefäße) unterstützt die Immunabwehr u. beugt Erkrankungen vor.	
<b>med. zertifizierten BEMER Systemen. Regelmäßige Online-Gesundheitsvorträge bzw. kostenlose Vorträge in Kassel, wenn das wieder mögl. sein wird</b>	Die physikalische Gefäßtherapie BEMER wirkt Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen effektiv entgegen u. unterstützt die körpereigenen Selbstheilungs- und Regenerationsprozesse	

Heilpraktiker

<b>Dr. Gerhard Glock Heilpraktiker Dr. phil. in Public Health</b>	Biologische Test- und Therapieverfahren Bioresonanztherapie Homöo-Kinesiologie Homöopathie	Holländische Str. 55 34246 Vellmar Tel. 05 61 / 70 241 328 www.hp-glock.de
-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Heilpraktiker für Psychotherapie

<b>Ute Nolte Heilpraktikerin für Psychotherapie Systemische Paartherapie Familientherapie</b>	Gesprächstherapie bei beruflichen / privaten / partnerschaftlichen Krisen, Erziehungsberatung	Burckhardtstr. 41 34346 Hann. Münden Tel. 0 55 41 / 7 33 34 www.ute-nolte.de utenolte0704@gmail.com
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Traditionelle Chin. Medizin

<b>Evelyn Birkenfeld-Du Heilpraktikerin für traditionelle chinesische Medizin</b>	Akupunktur, Ohrakupunktur Chin. Arzneimitteltherapie Guasha-Massage, Schröpfen TCM-Ernährungsberatung Qigong-Lebenspflege	Wilhelmshöher Allee 274 34131 Kassel Tel. 05 61 / 317 476 96 www.tcm-birkenfeld-du.de
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Alternative Heilmethoden in der Region finden Sie jeden ersten Mittwoch im Monat in der HNA

Anzeigenschluss jeweils Mittwoch vor Erscheinungstag  
Ihre Ansprechpartnerin: Stephanie Knüppel, Telefon 05 61 / 2 03 - 13 26  
E-Mail: stephanie.knueppel@hna.de