

Termine

Stadt Bingen

Fischerprüfung

Der Angelsportverein hält im April/Mai in seinem Vereinsheim einen Vorbereitungslehrgang für die Fischerprüfung ab. Teilnehmen können alle Personen ab dem 13. Lebensjahr. Die Einführung in den Schulungsablauf findet am Mittwoch, 27. März, 18.30 Uhr, im Vereinsheim statt.

Demenz

„KOMM!pass Demenz – Schulung ehrenamtlicher Helfer für die allgemeine Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz ab Dienstag, 19. März, 9.30 bis 16 Uhr, im caritas-zentrum St. Elisabeth (Tanzsaal), Rochusstraße 8. Kosten: 20 €. Anmeldung / Info: Hannah Müller, Tel. 06704-96210-124, E-Mail Hannah.Mueller@gfambh.com.

Wirbelsäule

Der Eisenbahner-Sportverein führt ab Dienstag, 19. März, 16.15 Uhr und 17.25 Uhr, Kurse in Wirbelsäulengymnastik durch. Auskunft: Tina Röhrig, Tel. 06721-4958444.

Finanzamt

Das Service-Center des Finanzamts ist wegen einer Fortbildungsveranstaltung am Mittwoch, 20., und Donnerstag, 21. März, ganztägig geschlossen. In dringenden Fällen kann das Service-Center am Standort Alzey besucht werden.

Wald entdecken

Ab Mittwoch, 8. Mai, sind wieder kleine Naturforscher im Binger Wald unterwegs. Unter dem Motto „Der Natur auf der Spur – gemeinsam den Wald entdecken, erleben, erkunden“ bietet das caritas-zentrum St. Elisabeth ein Projekt für Kinder von ca. 1,5 bis 3 Jahren mit ihren Eltern, Omas oder Opas an. Anmeldung/Infos: Stefanie Spinner, Tel. 06721/917724; E-Mail s.spinner@caritas-bingen.de.

Feuerwehr

Sponsheim. Der „Förderverein Freunde der Freiwilligen Feuerwehr“ lädt die Mitglieder zur Jahreshauptversammlung am Dienstag, 19. März, 19.30 Uhr, in den Gemeinschaftsraum der Palmensteinhalle.

Jugendausschuss

Am Dienstag, 19. März, 18 Uhr, findet eine Sitzung des Jugendausschusses im Sitzungssaal Ämterhaus, Raum 310, Rochusallee 2, statt.



Nachgefragt: Glück & Zufriedenheit – das Geheimnis der Resilienz

Bingen (red). Der 20. März ist der Internationale Tag des Glücks, ein Aktionstag der Vereinten Nationen. Mit diesem Tag soll die Bedeutung des Strebens nach Glück und Wohlbefinden bewusst gemacht werden, ein Wunsch, der die Men-

schen auf der ganzen Welt eint. Doch sind Glück und Zufriedenheit selbstbestimmt oder müssen wir uns unserem Schicksal ergeben? Psychologen sehen in der Resilienz, der seelischen Widerstandskraft, einen Schlüssel zu Zufriedenheit und Glück.

Die Neue Binger Zeitung hat zu diesem Thema bei Christine Lukas nachgefragt. Die Autorin und Künstlerin bietet an der Volkshochschule Bingen Kurse zum Thema Resilienz an.

Fotos: privat



Wie würden Sie Glück definieren?

Glück hängt für mich stark von dem ab, wie ich selbst fühle. Oft definieren wir Glück mit den äußeren Umständen, aber Glück findet eigentlich immer nur im Moment und im eigenen Inneren statt.

Wie wird man nach Ihrer Meinung glücklich?

Das steht und fällt mit der Kraft der Gedanken. Wenn wir unsere Gedanken verändern, dann können wir auch unser Befinden verändern. Mit einer positiven und lösungsorientierten Ausrichtung können wir glücklich werden mit dem, wie es gerade ist.

Was ist Resilienz?

Es kommt aus dem Englischen und bedeutet psychische Widerstandskraft, das Immunsystem der Seele, die innere Stärke und die

positive Haltung, mit der ich eben nicht Probleme sehe sondern Herausforderungen.

Hängt Resilienz für Sie mit Glück zusammen?

Natürlich gibt es einen Zusammenhang. Wenn ich in meinen Kursen eine Einführung mache, dann nenne ich als Beispiel prominente, resiliente Menschen. Frida Kahlo oder Nelson Mandela sind dafür gute Beispiele. Ich glaube es ist wichtig, dass man einen Grund hat, für den man lebt. Für die eine ist es das Malen und für den anderen der Traum von der Freiheit. Man sollte nicht mit Entscheidungen hadern und zurückschauen, sondern die Aufmerksamkeit auf das richten, wohin man möchte. Das geht dann in das Gefühl über. Emotionen steuern unsere Realität und nicht die Ereignisse.

Kurz und knapp

Termine zum Thema Resilienz an der VHS Bingen:

Resilienz-Tag – So entwickeln Sie innere Stärke: Samstag, 21. September 2019, 10 bis 16 Uhr

Resilienz-Tag – Pessimisten finden Probleme, Optimisten finden Lösungen: Samstag, 19. Oktober 2019, 10 bis 16 Uhr

Resilienz-Tag – Innere Stärke entwickeln durch Vernetzung und nach vorne schauen: Samstag, 23. November 2019, 10 bis 16 Uhr

Termine intuitives Malen:

Schnupper-Malen, mach ebbes! Kunst & Kreativwerkstatt, Mannheimer Straße 55, 55545 Bad Kreuznach, Samstag, 23. März 2019, 14 bis 16.30 Uhr

Deine kreative Heldenreise, Rhein-Nahe-Jugendherberge Bingen. Samstag, 6. April, 10 bis 17 Uhr, und Sonntag, 7. April 2019, 10 bis 16 Uhr

Weitere Infos im Netz: brave-at-art-malen.de.

Eine Krise entsteht dadurch, dass wir ein Ereignis bewerten: Wenn ich zum Beispiel meine Kündigung bekomme, dann ist das ein neutrales Ereignis. Ich bewerte es und daraus entstehen Gedanken und Emotionen. Ein resilienter Mensch sieht darin eine Chance, für weniger gestärkte Menschen kann dies eine Lebenskrise auslösen. Auch Krankheit und Tod sind erst einmal so, wie sie sind. Ich muss mir überlegen, wie ich damit umgehe. Der Tod steht jedem von uns bevor. Mein Motto ist, dass ich meine Lebenszeit so gut wie möglich nutze, um das zu machen, was mir viel bedeutet. Wenn ich zurückblicke, möchte ich das Beste aus dem gemacht haben, was da war.

Was sind Fehleinschätzungen zum Thema Glück?

Viele sind in der Vergangenheit oder Zukunft verhaftet. Man bereut etwas in der Vergangenheit oder projiziert Sorgen und Probleme in die Zukunft anstatt im Hier und Jetzt zu leben. Das Gras ist immer grüner auf der anderen Seite. Und die sozialen Medien bestärken dieses Vergleichsdenken, das ist fatal. Man kann gar nicht mehr zufrieden sein mit dem was bei mir passiert, sondern schaut immer auf die anderen, die etwas vermeintlich besser können oder erfolgreicher sind.

Was wird unterschätzt?

Die Kraft der Gedanken, denn wir können uns mit unserem Den-

ken selbst steuern und die Gedanken können einen positiven aber auch negativen Einfluss haben. Ein Beispiel: Ich bekomme auf dem Weg zur Arbeit die Vorfahrt genommen. Das kann ich einfach abhaken, oder aber meinen Kollegen erzählen und damit den negativen Gedanken den ganzen Tag am Leben erhalten, anstatt zu etwas Positivem überzugehen. Das passiert oft unbewusst. Das ist ein Teil des Resilienz-Trainings: das Beobachten, was wir den ganzen Tag denken. Es gibt dazu einen tollen Spruch: Hattest du einen schlechten Tag oder hattest du schlechte 5 Minuten, von denen du den ganzen Tag gezehrt hast?

Was empfehlen Sie konkret, um resilienter oder glücklicher zu werden?

Resilienz muss man sich erarbeiten, man bekommt Tipps, wie man sich selber verändern kann – wenn man das möchte. Ich empfehle eine einfache Übung für den Umgang mit akuter Belastung: Die vier As: Annehmen (es ist wie es ist), Abkühlen (atmen und die eigene Mitte finden), Analysieren (was ist die Situation, kann ich was ändern oder nicht) und Ablenkung (wenn ich nichts ändern kann) oder Aktion (ich suche mir Hilfe oder ziehe eine Grenze). Eine Überreaktion erfolgt dadurch, dass wir oft sofort und damit zu emotional reagieren.

TH ganz vorne im Ranking

Büdesheim (red). Die TH Bingen zählt laut eines Studienportals zu den 30 beliebtesten angewandten Hochschulen in Deutschland. Die Technische Hochschule (TH) Bingen schaffte es als einzige rheinland-pfälzische Hochschule unter die Top 30 im Study-Check-Hochschulranking 2019. Sie belegte in der Kategorie „beliebteste Fachhochschulen in Deutschland“ Platz 29. Insgesamt haben

42.719 Studierende und Alumni ihre Erfahrungsberichte für das Ranking abgegeben. Die TH Bingen erhielt dabei eine Weiterempfehlung von 94 Prozent und besonders hohe Punktzahlen für ihre Studieninhalte. Viele gaben an, dass die Hochschule sehr praxisnah und zukunftsorientiert unterrichtete. Auch die Betreuung durch die Lehrenden stach positiv hervor. „Wir sind stolz auf das Ergebnis und be-

danken uns bei allen Studierenden und Ehemaligen, die auf der Plattform bisher ihre Stimme abgegeben haben“, sagt TH-Präsident Professor Klaus Becker.

Zur Auswahl stehen insgesamt etwa 30 verschiedene Studiengänge: von Technik über Umwelt- und Klimaschutz und den Lebenswissenschaften bis hin zu Informatik, Digitalisierung und Energie. „Gerade angesichts unserer über

120-jährigen Tradition haben wir die Zukunft im Blick“, betont Professor Becker. „Wir garantieren unseren Studierenden eine moderne Lehre, die sich an den Anforderungen der Wirtschaft orientiert.“ Interessierte können sich am **Samstag, dem 13. April**, selbst ein Bild vom Studium an der TH Bingen machen. Beim Hochschulinformationstag sind dann auf dem Campus in Büdesheim alle Türen geöffnet.