

Abwechslung im Corona-Alltag

Argenschwanger „Trio Rübezahl mit Freunden“ spielt vor Rüdesheimer DRK-Seniorenheim

Von Wolfgang Bartels

RÜDESHEIM. „Bei dem Lied hab ich meinen Mann kennengelernt. Das vergesse ich nie.“ Die Seniorin ist ganz begeistert. „Cindy, oh Cindy“ und viele andere Melodien aus den 50-er Jahren erklingen im Hof des Rüdesheimer DRK-Seniorenheimes. Das „Trio Rübezahl mit Freunden“ aus Argenschwang ist zu Gast mit Gitarre, Mundharmonika und Flöte, um den Bewohnern einen schönen Nachmittag zu bereiten.

Norbert Eckes, Sprecher des Trios, fühlt mit den Senioren, die im Moment nicht einmal Besuch von Angehörigen empfangen dürfen: „Deswegen wollen wir versuchen, ein wenig Freude und Abwechslung in den Alltag zu bringen.“ Michaela Grünwald von der Heimleitung ist begeistert: „Das ist etwas ganz Tolles, weil wir ja unser normales Programm leider nicht durchführen können.“

Der große Eingangsbereich des Heimes wurde in den letzten Tagen mit einem Bauzaun

von der Außenwelt abgetrennt. Jetzt dürfen die Bewohner wenigstens wieder ein paar Schritte vor der Tür absolvieren. Auf den Bauzaun sind in regelmäßigen Abständen Plexiglasplatten montiert. Ab sofort sind hier wieder Besucher möglich: Der Besucher bleibt vor dem Zaun, der Bewohner bleibt innerhalb des abgesperrten Bereichs, beide sind voneinander geschützt durch die Scheibe. Eine pragmatische Lösung.

Das „Trio Rübezahl“ lässt jetzt Freddy Quinn mit „Schön war die Zeit“ und „Die Gitarre und das Meer“ lebendig werden. Die Senioren im Hof und auf den Balkonen ringsum singen aus voller Kehle mit – auch bei wenig Freude und Abwechslung in den Alltag zu bringen.“ Michaela Grünwald von der Heimleitung ist begeistert: „Das ist etwas ganz Tolles, weil wir ja unser normales Programm leider nicht durchführen können.“

Der große Eingangsbereich des Heimes wurde in den letzten Tagen mit einem Bauzaun



„Schön war die Zeit“ und viele andere Gassenhauer der 50-er Jahre bot das „Trio Rübezahl mit Freunden“ den Bewohnern des Rüdesheimer DRK-Seniorenheimes. Foto: Wolfgang Bartels

AUF EINEN BLICK

Vlexx nimmt wieder Fahrt auf

KREIS BAD KREUZNACH (red). Das Verkehrsunternehmen Vlexx kehrt ab Montag, 4. Mai, weitestgehend zu einem normalen Fahrplan zurück. Wie das Unternehmen in einer Pressemitteilung erklärt, habe es zum Schutz der Fahrgäste verschiedene Vorkehrungen getroffen wie zum Beispiel das automatische Öffnen der Türen in Zügen. Zudem rät Vlexx Fahrgästen, sich weiterhin an die empfohlenen Hygiene- und Abstandsregeln zu halten und insbesondere der kürzlich

beschlossenen Pflicht zur Mund-Nasen-Bedeckung zum Schutz für sich und anderer nachzukommen.

Für den Kreis Bad Kreuznach bedeutet das, dass ab dem 4. Mai sowohl der RE 3 als auch die RB 33 (Saarbrücken – Bad Kreuznach – Mainz – Frankfurt) wieder nach Regelfahrplan verkehren. Einzelleistungen der Linie RB 33 fallen am Wochenende noch aus. Der ab 4. Mai eingesetzte Fahrplan gilt bis zum kleinen Fahrplanwechsel am 14. Juni.

Guldentaler Bücherei öffnet wieder

GULDENTAL (red). Dank ihres Trägers, der Evangelischen Kirchengemeinde Guldental, darf die Guldentaler Bücherei unter Einhaltung von Hygiene- und Schutzmaßnahmen den Ausleihbetrieb wieder öffnen. Ein Mindestabstand ist in und außerhalb der Bücherei einzuhalten, ebenso bitten die Betreiber alle Leser, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Der Zutritt erfolgt einzeln, ein Frei- oder Besetzt-Schild macht kenntlich, ob man rein darf oder nicht.

Die Rückgabe erfolgt kontaktlos (diese wurde räumlich nach hinten in die Bücherei verlegt, sodass der Abstand für alle gewahrt ist). Die zurückgegebenen Bücher werden desinfiziert und kommen erst nach 24 Stunden wieder in die Ausleihe. Den kontakt-

losen Lieferservice, den die Bücherei seit Beginn der Corona-Krise als eine der ersten Büchereien im Land erfolgreich betreibt, besteht weiterhin. Ein Angebot, das nicht nur für Guldentaler gilt. Die Ausleihe ist kostenfrei. Der Heimservice kann logistisch nur in Guldental angeboten werden.

Die Bücherei öffnet ab Montag, 4. Mai, zu den regulären Öffnungszeiten: montags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr und donnerstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr. Zu finden ist die Bücherei in Guldental, Kirchstraße 1 (im evangelischen Kindergarten, Ecke Hauptstraße, gegenüber der katholischen Kirche). Kontakt per Whatsapp, unter Telefon 0175-1502005 oder evbuecherei-guldental@t-online.de.

Neue VG verpflichtet Bürgermeister

Michael Cyfka bei konstituierender Sitzung des Verbandsgemeinderates Langenlonsheim-Stromberg vereidigt

Von Norbert Krupp

VG LANGENLONSHEIM-STROMBERG. Unter vorbildlichen Hygienebedingungen wurde der am 22. März gewählte Christdemokrat Michael Cyfka durch Prof. Bernhard Wolf (Freie Liste) ernannt, vereidigt und in sein Amt als Bürgermeister der neuen Verbandsgemeinde Langenlonsheim-Stromberg eingeführt. Auf den Tischen für Verwaltungsspitze, Mandatsträger und Pressevertreter, die in der Langenlonsheimer Gemeindehalle verteilt waren, lagen sogar Gesichtsschutzmasken und Handschuhe bereit. Die rund 15 Zuschauer durften von der Bühne auf die ungewöhnliche Kulisse herablicken.

Zu Beginn hatte Cyfka, noch in seiner Eigenschaft als Beauftragter des Landes, die 35 anwesenden der insgesamt 36 Ratsmitglieder verpflichtet, aber ohne den obligatorischen Handschlag. Man verständigte sich darauf, dass ein Heben der rechten Hand und ein freundliches Nicken zur Anerkennung der Pflichten ausreichen sollten.

Drei Beigeordnete sollen bis 13. Mai gewählt werden

Nach seiner Vereidigung erklärte Cyfka, dass er sich als Bürgermeister aller Bürger sehe – unabhängig davon, wer ihn gewählt, nicht gewählt oder auch an der Wahl gar nicht teilgenommen habe. Er freue sich auf eine „gute und konstruktive Zusammenarbeit mit allen Fraktionen“, wie sie zuvor schon in der VG Langenlonsheim funktioniert habe. Cyfka bestätigte die Vorhersage von Bernhard Wolf, dass die Entscheidungen in



Prof. Bernhard Wolf (rechts) vereidigt Michael Cyfka für das Amt des ersten Bürgermeisters der neuen Verbandsgemeinde Langenlonsheim-Stromberg. Foto: Norbert Krupp

den nächsten Jahren noch größere Tragweite haben werden. Deshalb sei es wichtig, dass nach vier Monaten endlich die Gremienarbeit wieder anlaufe. Er hoffe, dass bei der Ratsitzung am Mittwoch, 13. Mai, in Stromberg die Wahl der drei Beigeordneten erfolgen werde. Zentrale Aufgabe werde es sein, eine funktionsfähige, dienstleistungsorientierte Verwaltung zu bieten: „Darauf haben die Bürger einen Anspruch, und auch die Ortsgemeinden.“ Bei der Verbandsgemeindeumlage gelte es, darauf zu achten, die Gemeinden nicht zu sehr zu belasten, aber auch die notwendigen Investitionen in Schulen sowie in den Brand- und Ka-

tastrophenschutz vornehmen zu können. Cyfka forderte deshalb eine solide Haushalts- und Finanzpolitik.

Bürgermeister Cyfka nutzte die konstituierende Ratssitzung, um der früheren Bürgermeisterin und Beigeordneten Anke Denker für ihre kommunalpolitische Arbeit in den vergangenen Jahrzehnten zu danken. Denker habe zusammen mit ihm die neue VG Langenlonsheim-Stromberg gestaltet. Er erinnerte an die vielen Funktionen und Ämter, in denen sich die Sozialdemokratin seit 1989 engagiert habe. Zudem bleibe sie im VG-Rat sowie im Kreistag aktiv. Als äußeres Zeichen des Dankes überreichte Cyfka – aus Si-

cherheitsgründen ohne Handschlag – eine Schatzkiste mit Weinen und Leckereien aus der VG. Anhaltender Beifall unterstrich seine Dankrede.

Anke Denker bedankte sich für die Laudatio: „30 Jahre Kommunalpolitik sind natürlich eine lange Geschichte. Es hat mir immer sehr viel Spaß gemacht. Ich habe unheimlich gerne das Amt der Ortsbürgermeisterin von Schweppenhausen und der Bürgermeisterin der VG Stromberg ausgeübt und meine Aufgaben wahrgenommen. Das ging allerdings nur mit allen Beteiligten, den Mitarbeitern der Verwaltung sowie den Rats- und Ausschussmitgliedern.“ Diesen wolle sie nun für die gute Zu-

sammenarbeit danken. „Manche Diskussionen waren schwierig, aber wir haben in der VG Stromberg immer gezeigt, dass wir gute Entscheidungen mit breiten Mehrheiten getroffen haben und möglichst alle eingebunden waren. Falls ich irgendetwas Unrecht getan haben sollte, dann tut's mir leid. Ich habe mich immer bemüht um Ausgleich“, sagte Denker am Ende ihrer hauptamtlichen Zeit in der Politik, die mit viel Beifall belohnt wurde.

Mit Bedauern erklärte Bürgermeister Cyfka am Ende der Sitzung, dass man mit Blick auf Corona auf die Einladung zu einem Umtrunk verzichten habe.

„Das Gewohnheitsfeld wird neu bestellt“

Dr. Oliver Schumann aus Bad Sobernheim sieht in der Corona-Krise die Chance, eingespielte Verhaltensmuster zu verändern

BAD SOBERNHEIM. Aufstehen, frühstücken, die Kinder in Schule und Kita abliefern, arbeiten, Mittagspause – und so weiter und so fort. Über 50 Prozent des alltäglichen Handelns sind durch Gewohnheiten strukturiert. Durch die herrschende Corona-Krise „kann das Gewohnheitsfeld der Deutschen neu bestellt werden – und nicht nur das der Deutschen“, so zumindest sind die ersten Schlüsse von Dr. Oliver Schumann aus Bad Sobernheim, Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, nach seiner Erst-Befragung zu „Gewohnheiten in der Krise“. Für ihn sind Gewohnheiten wichtig und hinderlich zugleich – nicht nur jetzt. Diese Zeitung hat ihn gefragt, warum uns unsere Gewohnheiten in Zeiten von Corona eine Falle stellen und was seine liebste Gewohnheit ist.

INTERVIEW

Herr Schumann, haben Sie heute schon Gewohnheiten gepflegt?

Ja, zumindest die, die in der jetzigen Situation möglich sind – doch zahlreiche Gewohnheiten sind derzeit auch „deaktiviert“.

Warum sind Gewohnheiten einerseits wichtig, andererseits hinderlich?

Gewohnheiten nehmen uns das Denken ab, unter anderem bei den über 10.000 Entscheidungen, die wir täglich treffen. Steve Jobs, Apple-Grün-



Die von Dr. Oliver Schumann Befragten vermissen schon früh ihre Gewohnheiten – Frauen, Jüngere und Singles mehr als Männer, Ältere und Paare. Foto: Schumann

der, trug beispielsweise immer einen schwarzen Roll – diese Gewohnheit sparte ihm Energie für wichtige Entscheidungen und schuf nebenbei Kult-Status. Gewohnheiten bieten uns vor allem Sicherheit und das auch im Sinne von: „Das kenne ich“ und „So soll es immer bleiben“. Das kann der Beginn vom Ende der Entwicklung sein.

Die Corona-Krise ist das Gegenteil von Gewohnheit, sie ist eine Ausnahmesituation. Warum werden unsere Gewohnheiten jetzt zur Falle für uns?

Gewohnheiten agieren im Schatten unseres Bewusstseins. Sie werden sichtbar, wenn sie – wie jetzt – eingeschränkt werden. Wir wollen einerseits unsere alten Ge-

wohnheiten zurück, müssen aber andererseits zu neuen Gewohnheiten hin.

Sie haben Menschen befragt, was die Ausgangssperren und Kontaktverbote mit ihren Gewohnheiten macht. Was ist dabei herausgekommen?

Es zeigt sich in der Auswertung, dass bereits eine Woche nach den beschlossenen Maßnahmen und schon vor Ostern die Befragten angefangen haben, ihre Gewohnheiten zu vermissen – Frauen, Jüngere und Singles mehr als Männer, Ältere und Paare. Die Befragten vermissen insbesondere den persönlichen Austausch mit Freunden und Familie mit einhergehender körperlicher Nähe. Besonders stark wird Sport in Fitnessstudios und

die Bewegungsfreiheit vermisst.

Welche Routinen, Arbeits- und Tagesabläufe vermissen die Befragten am meisten?

In dieser Kategorie ist es zusammengefasst der Verzicht auf das Regelmäßige „wie immer“ und das Spontane „mal eben“. Das gilt für den Arbeitsweg, das Einkaufen genauso wie ein Abendschoppen mit den Nachbarn.

Gibt es so etwas wie Coping-Strategien, also Verhaltensweisen, die verlorengegangene Routinen ausgleichen? Kurzum: Was tun die Menschen, um ohne ihre Gewohnheiten klar zu kommen?

Einmal erlernte Gewohnheiten verliere ich nie – sie „schlafen“ maximal und sind

jederzeit bereit wieder „aufzuwachen“. Wer Gewohnheiten verändern will, muss verstehen, weswegen er sie ausübt. Erst wer das erkennt, kann Alternativ-Gewohnheiten entwickeln, die das gleiche Bedürfnis befriedigen.

Sie sprechen von sogenannten „teachable moments“, gravierenden Veränderungen, die unsere Gewohnheiten aufbrechen. Ist die Corona-Krise ein „teachable moment“?

Ja, definitiv. Vorsätze an Silvester halten oft solange, bis die Feuerwerksreste weggefegt sind – der Zeitpunkt stimmt einfach oft nicht. Erfolgversprechendere Zeitpunkte für neue Gewohnheiten sind Veränderungen im Leben: Umzug, neuer Job oder eben Krisen.

Welche neuen Gewohnheiten werden Ihrer Einschätzung nach durch die Erfahrungen mit der Pandemie entstehen und wo liegt Potenzial in der Krise?

Diese Krise hat das Potenzial, unser Gewohnheitsfeld neu zu bestellen: Wie gehen wir mit unserer Gesundheit um? Von wem und was machen wir uns (un)abhängig? Wie lassen wir Digitalisierung in unserem Alltag zu? Die Antworten darauf werden wir erneut zu Gewohnheiten kultivieren – weil der Mensch ein Gewohnheitstier ist.

Verraten Sie uns noch: Was ist Ihre liebste Gewohnheit?

Morgens dehnen – immer. Das Interview führte Simone Mager.