

ES STAND IN DER OP

Vor 10 Jahren

London. Banken im Strudel der Finanzkrise

Gegen die Flut von Pleiten und Zusammenbrüchen versuchen die Notenbanken, finanzielle Schutzwälle aufzurichten. In einer konzertierten Aktion pumpen die US-Notenbank, die Europäische Zentralbank und weitere Geldhüter zusätzlich 180 Milliarden Dollar in die Geldmärkte. Zwei Vorstandsmitglieder und ein Bereichsleiter der KfW-Bankengruppe wurden suspendiert.

Marburg. Uniklinikum weist Vorwürfe zurück

„Wir stellen uns tagtäglich den hohen Ansprüchen unserer Patienten, der einweisenden Ärzte sowie unserer Mitarbeiter“, schreiben ärztliche und die kaufmännischen Vertreter in einer gemeinsamen Stellungnahme. Eine Allgemeinmedizinerin hatte der Rhön-Klinikum AG als Eigentümer der Uniklinik vorgeworfen, Patienten ohne fertige Diagnose und Behandlung zu entlassen, weil zusätzliche Untersuchungen nur Kosten verursachen würden. Dr. Thomas Spies, SPD-Landtagsabgeordneter aus Marburg, forderte eine umfassende Überprüfung und Aufklärung der Vorkommnisse.

Vor 20 Jahren

Bonn. Steuerzahlerbund stellt Schwarzbuch vor

Rund fünf Prozent der öffentlichen Ausgaben werden unnützlich ausgegeben, meint der Bund der Steuerzahler. So reichen nach Meinung des Steuerzahlerbundes die fünf vorhandenen Flugzeuge vom Typ Airbus 310 der Flugbereitschaft der Bundeswehr in Köln/Bonn völlig aus. Anstatt diese Flotte zu verkleinern, habe der Bund weitere zwei gekauft. Die Berliner Stadtreinigungsbetriebe leisten sich ein eigenes Orchester und zwei Freizeiterholungsheime.

Hinterland. Nach Gerichtsbeschluss: Rallye mit Notprogramm

Sowohl das Verwaltungsgericht Gießen als auch der Verwaltungsgerichtshof in Kassel lehnten den Eilantrag des Motorsportclubs Salzbödetal ab, mehrere Wertungsprüfungen der Rallye Hinterland in Landschaftsschutzgebieten zuzulassen. Die Untere Naturschutzbehörde hatte dies dem Veranstalter untersagt. Die 18. Rallye Hinterland wird am Wochenende dennoch ausgetragen, mit geänderter Streckenführung. Der Organisationsleiter bezeichnet dies als „Notprogramm“.

Vor 50 Jahren

Bremen. Angestellte sollen sich weiterbilden

Entlassungen von Arbeitskräften als Folge von Rationalisierung und Automation werden Angestellte nach Ansicht von Prof. Lutz (Leiter des Instituts für sozialwissenschaftliche Forschung in München) besonders hart treffen. Bei einem Kongress sagte Lutz: „Eine entscheidende Voraussetzung dafür, daß der Angestellte seine Arbeitskraft so teuer wie möglich verkaufen kann, liegt in seiner Bereitschaft und Fähigkeit zur Mobilität der Qualifikation.“

Marburg. Wohnhäuser weichen der B 3 a

Der Abbruch der zwei Wohngebäude der Christlichen Nothilfe, Erlenring 7, ist in vollem Gange. Über die 4.223 Quadratmeter große Grundfläche sollen die Erlenringsspanne sowie der nord-westliche Zufahrtsast zum Main-Lahn-Scheldeweg geführt werden.



Herbstsonne verzaubert den Himmel

Marburg. Jede Jahreszeit hat ihre ganz eigenen Vorzüge. Dieser Tage zeigt die Herbstsonne, was in ihr steckt: Tagsüber wärmt sie uns und verzaubert abends den Himmel, wie auf dem heutigen Hingucker über den Dächern der Oberstadt in Marburg. Eine gute Gelegenheit, noch einmal ordentlich Vitamin D zu tanken, gemütlich auf der Terrasse zu sitzen und entspannt den Feierabend ausklingen zu lassen. Dabei lässt sich auch hervorragend genießen, was die Natur hervorgebracht hat – und um dafür dankbar zu sein, muss man nicht auf Erntedank warten.

Text: Philipp Lauer, Foto: Thorsten Richter

Eine Anleitung zur Selbstfürsorge

Ehemalige Marburgerin Heike Frank veröffentlicht Ratgeber „Weißt du, wie wertvoll du bist?“

Psychotherapeutin beobachtet, dass viele Menschen zwar Hunderte Selfie-Fotos machen, sich aber selbst nicht mehr spüren. Mit ihrem neuen Buch will sie zu mehr Lebensfreude verhelfen.

von Nadine Kalbfleisch

Marburg. Die ehemalige Marburgerin Heike Frank schöpft für ihr neues Buch mit dem Titel „Weißt du, wie wertvoll du bist?“ aus ihrer 20-jährigen Erfahrung als Therapeutin. „Viele Menschen sind auf der Suche und wünschen sich mehr Selbstbewusstsein, Klarheit und Ruhe – gerade in unserer heutigen lauten, leistungsorientierten Zeit. Da werden zwar Hunderte von Selfie-Fotos geschossen, aber viele spüren sich selbst eigentlich nicht mehr.“

Den Weg zu mehr Selbstbewusstsein sieht die Therapeutin im eigenen Herzen: „Im Fühlen liegt eine große Kraft, die zu mehr Freude führen kann.“ Dies erfährt sie täglich aufs Neue in ihrer Praxis in Lauterbach, die sie seit acht Jahren betreibt. Sie begleitet Menschen mit Burn-Out-Syndrom, Beziehungsproblemen, Depressionen und Selbstzweifeln und hilft ihnen, die eigenen Grenzen wieder wahrzunehmen und zu schützen. Aus dieser Arbeit ist im Laufe der letzten Jahre die Idee zu ihrem Buch hervorgegangen. „Ich möchte Menschen einladen, mit sich selbst in Berührung zu kommen und – ohne Narzissmus – für sich einzutreten“, erklärt die Autorin. Dies erachtet sie nicht nur als wichtig für private Beziehungen, sondern auch für den großen gesellschaftlichen Rahmen: „Im Berufsleben sorgen viele Arbeitgeber nicht ausreichend für ih-

re Angestellten und deren Wohlergehen.“ Heike Frank wollte nach ihrem 2010 erschienen Ratgeber „Lehrer am Limit“ kein erneutes Fachbuch schreiben, das „nur den Kopf anspricht“. Zu der collagenhaften Form ihres neuen Buches inspirierten sie Bilder, Musik und viele Gedichte.

Roter Faden: Lebensfreude, Wertschätzung, Optimismus

In über 40 Gedichten, Geschichten und Momentaufnahmen lädt die gebürtige Marburgerin ihre Leser dazu ein, sich selbst zu begegnen. Ein klassischer „Psycho-Ratgeber“ ist der

Band jedoch nicht, sondern eher eine Ideensammlung für Selbstfürsorge und Achtsamkeit: Die Autorin will zum Nachdenken, Fühlen und Träumen einladen. Ergänzt werden die Texte durch viele Farbfotos und praktische Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Die 57-Jährige hat zwar schon als Kind gerne geschrieben, aber im Laufe ihrer vielfältigen therapeutischen Arbeit erfahren, wie wichtig auch nonverbale Formen des Selbstaustauschs sind: Innere Bilder, Klänge, Körpersprache – all diese Ausdrucksformen sind in ihr Buch eingeflossen. Nachdem die Grundidee entstanden war, arbeitete

die Autorin etwa ein Jahr lang an ihrem Ratgeber. Die Fotos entstanden teilweise auf ihren Reisen und harmonieren mit den Texten oder erzeugen eine Reibung, die zum Nachdenken anregt.

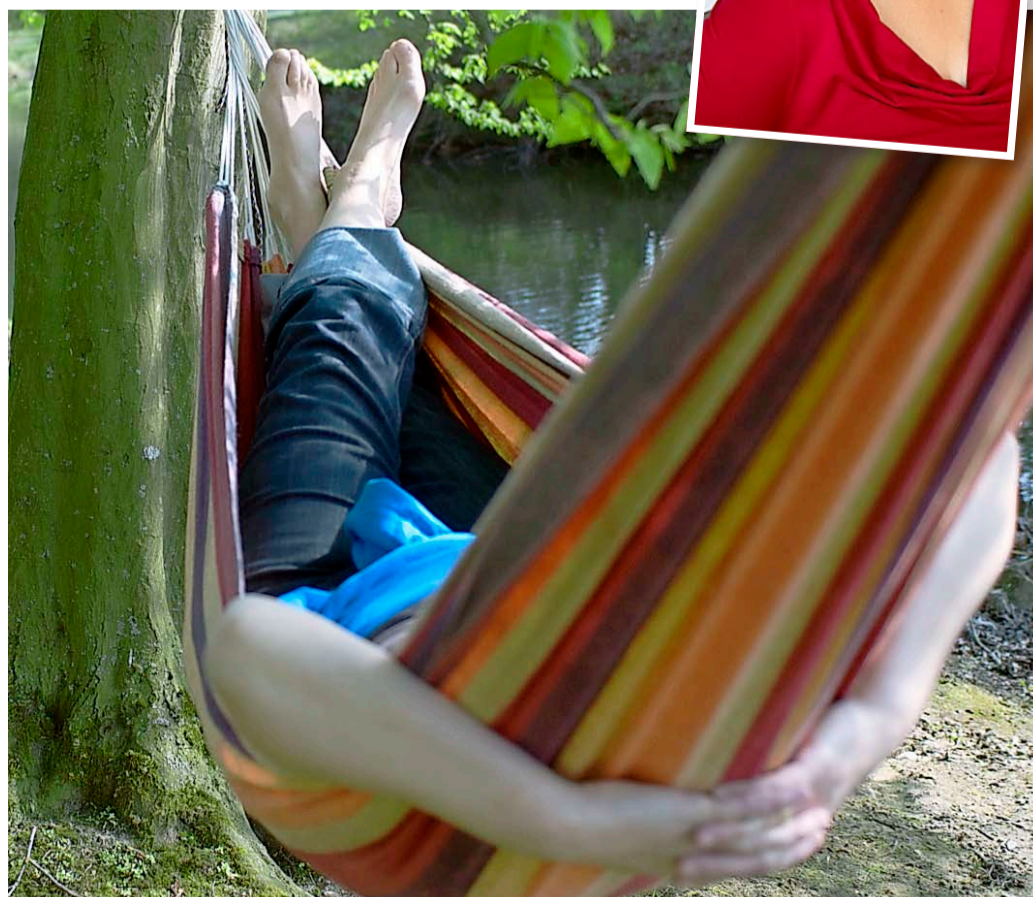


In ihrem zweiten Buch wollte Heike Frank jedoch nicht für eine spezielle Zielgruppe wie Lehrer schreiben, sondern alle Menschen ansprechen, die sich eine positive Veränderung in ihrem Leben wünschen. So entstand die titelgebende Frage „Weißt du, wie wertvoll du bist?“

Wertschätzung, Lebensfreude und Optimismus ziehen sich wie ein roter Faden durch die vielen Kapitel, die Titel wie „Leidenschaft“, „Tanzen“ oder „Leuchten“ tragen und sich je nach Bedarf einfach lesen oder intensiver bearbeiten lassen. In kraftvollen Bildern zeigt die Grebenhainerin auf, wie wir auch in stressigen Zeiten Kraft aus „unserem inneren Reichtum“ schöpfen könnten, der nicht von äußeren Faktoren abhängig sei. Auch traurige Themen wie Trennungen oder die eigene Endlichkeit klammert sie nicht aus, sondern lädt dazu ein, die Möglichkeiten darin zu erkennen.

Heike Frank ist eine Text- und Bildsammlung gelungen, die ein klares Ja zum eigenen Leben ist – mit all seinen Chancen und Grenzen. „Ein Ersatz für eine Psychotherapie kann und will mein Buch nicht sein, vielleicht aber ein Schlüssel zu mehr Lebensfreude und ein wegweisendes Geschenk für sich selbst und liebe Menschen“, erklärt die frühere Marburgerin. Positive Rückmeldungen hat die Autorin schon viele bekommen – nicht nur von renommierten Stellen wie der Heiligenfeld Kliniken, sondern auch von Freunden und Kollegen aller Altersstufen, von der Schülerin bis zum Psychologen. „Das hat mich sehr gefreut.“ In Kürze plant sie Lesungen im Marburger Raum.

Heike Frank (2018): „Weißt du, wie wertvoll du bist?“ – Mehr Selbstfürsorge und Lebenszufriedenheit im Hier-und-Jetzt.“ Gevelsberg: EHP – Verlag Andreas Kohlhaage.



Symbolfoto: Gerade in der heutigen leistungsorientierten Zeit sehnen sich viele Menschen nach mehr Ruhe, beobachtet Therapeutin Heike Frank (kleines Foto). Fotos: Silke Heyer, Steffi Wittich