

Unfall auf B270: Zwei Verletzte nach Frontalcrash

Zwei Verletzte und zweimal ein Totalschaden: Das ist die Bilanz eines Unfalls, der sich am frühen Donnerstagnachmittag auf der B270 bei Erfenbach ereignet hat.

Wie das Polizeipräsidium Westpfalz auf RHEINPFALZ-Nachfrage mitteilte, waren dort gegen 13 Uhr ein Transporter sowie ein Auto frontal zusammengestoßen. Nachdem die Beamten auf X (ehemals Twitter) zunächst von einer „eingeklemmten Person“ berichtet hatten, gaben sie kurze Zeit später Entwarnung: Zwar wurden die beiden Insassen des Pkw ins Krankenhaus eingeliefert, ernste Verletzungen seien auf den ersten Blick allerdings auszuschließen, hieß es. Auch der Fahrer des Transporters kam mit einem Schrecken davon. Für rund eine Stunde war die Abfahrt in Höhe Erfenbach gesperrt, die beiden ramponierten Fahrzeuge mussten abgeschleppt werden. |ppp

„Eine entspannte Wachheit“

FIT UND GESUND: Trübes Winterwetter bringt oft auch trübe Gedanken. Achtsamkeitstechniken sind ein Weg, um den Teufelskreis aus negativen Denkgewohnheiten zu durchbrechen.

VON THEDA SCHATTEBURG

Das menschliche Gehirn ist ein Hochleistungsorgan – es kann bis zu 95 Prozent unserer Tätigkeiten im Alltag automatisieren. „Unser Gehirn liebt Gewohnheiten. Wir funktionieren zwar super im Autopilot-Modus – aber was uns nicht bewusst ist, können wir nicht beeinflussen“, führt Sabine Lang aus. Sie unterrichtet Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mindfulness-based Stress Reduktion (MBSR), in Dansenberg. Bis zu 80.000 Gedanken produziere das Gehirn täglich, zu 95 Prozent seien das die gleichen wie am Tag vorher. Diese Gedanken produzieren Neurotransmitter – chemische Botenstoffe – und Hormone, welche die gleichen Gefühle erzeugen, die zu den gleichen Verhaltensweisen führen, die wiederum die gleichen Gedanken befeuern.

Dazu kommt, dass das Gehirn im Laufe der Menschheitsentwicklung so geprägt worden ist, dass der Fokus eher auf Negatives fällt. Der Mensch nimmt also Gefahren besonders schnell wahr, erläutert Lang. Das habe früher das Überleben gesichert. Der Nachteil: Der Blick richte sich häufig auf das, was fehle. Das führe zu Unzufriedenheit und Gefühlen von Getriebensein und Ohnmacht. Studien hätten nachgewiesen, dass negative Erfahrungen siebenmal mehr Gewicht haben als positive, erklärt die Trippstadterin. So könne ein einziges negatives Erlebnis einen ganzen Tag vermissen.

Grübeln ist Wiedererleben von Stress

Wer etwas an seinem Leben ändern wolle, denke oft nur an sein Verhalten oder die äußere Situation: Eine Diät, ein neuer Job oder Lebenspartner solle helfen. Viel wirkungsvoller hingegen sei es, sich gedankliche Gewohnheiten bewusstzumachen. Zwar werde Unangenehmes gerne verdrängt. Gefühle zu unterdrücken, bedeute aber, den Nährboden für stressbedingte Krankheiten und emotionale Störungen zu schaffen. Die vom Körper gesendeten Signale führten zu Anspannung, Schlaf-, Konzentrations- oder Herz-



Sabine Lang unterrichtet Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Dansenberg.

FOTO: VIEW

Kreislauf-Problemen. Das Stresshormon Cortisol steige an. Ebenso könne unser Verdauungs- oder Immunsystem reagieren. „Unsere verdrängten Gefühle ploppen hoch wie ein Wasserball, den man unter der Wasseroberfläche halten will“, beschreibt Lang anschaulich.

Das Gehirn könne nicht unterscheiden, ob eine Gefahr real ist oder nur in der Vorstellung existiert. Daher ist Grübeln ein Wiedererleben von Stress. Auf die Dauer mache das krank. Unter Stress wird der Mensch laut Lang von ganz archaischen Mustern regiert: Kampf oder Flucht. Werden Stresshormone dauerhaft ausgeschüttet, werde der Alltag im Tunnelblick wahrgenommen: Gefühle von Hilflosigkeit, Depressivität oder Aggressivität können zunehmen. Das alles koste viel Energie.

„Diese Dynamik aus Gedanken und

Emotionen können wir durchbrechen“, betont Lang. Meditation helfe zu erkennen, welche Gedanken hilfreich sind und welche schaden. „Wir haben viel mehr Einfluss auf unser Befinden, als wir meinen.“ Im Achtsamkeitstraining fokussiere man sich auf die Atmung, auf Empfindungen des Körpers, auf Geräusche und Gefühle. Dadurch komme man auch unbewussten Mustern auf die Schliche. „Achtsamkeit ist eine entspannte Wachheit, die auf freundliche Weise in die Wahrnehmung des berühmten Hier und Jetzt führt, um in unserem Leben wirklich präsent sein zu können“, erklärt Lang. „So nehmen wir negativen Denkmustern die Macht über uns.“ Wenn man neue Glaubenssätze über sich entwickle, könne man vieles in eine neue Richtung lenken. „Jeder Gedanke ist wie eine Weggabelung“, betont Lang. „Wir haben die Freiheit zu

entscheiden, was wir denken.“ Es sei oft eine heilsame Erkenntnis, dass Stress in hohem Maße im eigenen Kopf entstehe. Hilflosigkeit wandle sich dann in Handlungsfähigkeit.

Daneben sei Meditation ein Mittel, belastende Gefühle zu integrieren und alte Verletzungen zu heilen. Mit einem wohlwollenden, liebevollen Blick auf sich selbst könne man sich so annehmen, wie man ist. „Erst dann ist Entwicklung wirklich möglich“, führt Lang aus.

Ganz unterschiedliche Menschen kommen in ihre Kurse – junge wie alte aus ganz verschiedenen Berufen. Manche wollten einfach bewusster leben, andere litten laut Lang unter Burnout oder müssen sich mit einer Krebsdiagnose auseinandersetzen. „Seit Corona haben Ängste und Panikattacken merklich zugenommen“, hat sie beobachtet.

Tägliches Üben ist wichtig

MBSR ist ein Programm, das vom Mediziner Jon Kabat-Zinn bereits vor 45 Jahren entwickelt wurde. Sein Ansatz verbindet fernöstliche Meditation mit medizinischem Wissen. Studien belegten, so Lang, dass sich unser Gehirn durch seine Fähigkeit zur Neuroplastizität schon nach acht Wochen strukturell verändern kann. Dadurch kann die gesamte Stressantwort positiv beeinflusst werden. Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert, wodurch Selbstheilungskräfte gefördert und das Immunsystem gestärkt werden. MBSR vermindere viele stressbedingte Krankheiten und bringe nachweislich mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Wichtig sei tägliches Üben – besonders anfangs. Die wöchentlichen Kurstermine unterstützen dabei. „Genau dieses Format ist gut erforscht“, betont Lang. Im Alltag gehe es darum, den Fokus immer wieder auf das zu lenken, was man gerade tue. Ganz wichtig sei auch Dankbarkeit, betont sie: „Das ist ein Zaubermittel zur Stressverminderung. Das macht unfassbar viel mit unserem Körper.“

Die Gymnasiallehrerin für Biologie und Englisch ist seit 2016 zertifizierte MBSR- und Achtsamkeitslehrerin und hat eine Krankenkassenzulassung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Zusätzlich ist sie EMDR-Coach. Am 15. Januar startet Lang einen neuen Kurs in Dansenberg. Auf Langs Homepage lebenslangacht-sam.de gibt es weitere Infos dazu.

DIE SERIE

Fit und gesund durchs Jahr

Mehr Sport, gesünderes Essen, ein paar Kilo abnehmen – die guten Vorsätze fürs neue Jahr sind nur allzu schnell wieder vergessen. In unserer Serie „Fit und gesund durchs Jahr“ geben Experten Tipps, wie man sich fit hält, beweglich und gesund bleibt und so manche alte Gewohnheit ändert – nicht nur zum Jahresanfang, sondern über das Jahr.

ALT - ARM - ALLEIN UNTERSTÜTZE ICH



Claudia Germann,
Leiterin der
Pfälzbibliothek

... weil es mithilft, ein ehrenamtliches Engagement zu stärken, das direkt und unkompliziert hilft und so die schwierige Situation vieler Menschen vor Ort erleichtern kann.

Spendenkonto
• Sparkasse: Iban DE58 5405 0220 0000 1188 77
• Volksbank: Iban DE10 5409 0000 0001 2199 10

KURZ NOTIERT

Haustürbesuche. Bundestagsabgeordneter Matthias Mieves (SPD) macht am Samstag, 4. Januar, 13 bis 16.30 Uhr, Haustürbesuche auf dem Betzenberg. Anmeldung: Telefon 0151 10377531; E-Mail: matthias.mieves.wk@bundestag.de. |rhp

–ANZEIGE–

–ANZEIGE–



Sie rufen – wir helfen!

Service und Hilfe von Ihrem kompetenten und leistungsstarken Fachmann.

Dachdecker

Dachdeckerei C. Voegeli GmbH
Meisterbetrieb
seit 1898
Eselsfürther Bahnhof 1
67657 Kaiserslautern
Ihr Dach für Generationen
0631 / 92 751
www.dachdeckerei-voegeli.de

DACHDECKEREI BAUSPENGLEREI
PATRICK SPECHT
DACHDECKERMEISTER
www.dachdeckermeister-patrick-specht.de
Tel.: 06374 / 99 89 900
dachdeckermeister@patrick-specht.de
Unterer Tränkbald 8, Rodenbach

Diese Anzeige kostet:
► 86,40 €
in allen Farbigkeiten
zzgl. MwSt.

Hier könnte
Ihre Anzeige
stehen!



Dachdeckerei Bonje
Ihr Partner fürs Dach
■ Dächer
■ Fassaden
■ Abdichtungen
67657 Kaiserslautern
0631/31771492
Mobil 0179/4593394

Rohrreinigung

Abfluss- und Rohrreinigung
Für Privat- und Geschäftskunden

Verstopfter Abfluss?
Unser Team ist im Notfall schnell vor Ort.
0631 351510 oder kostenfrei 0800 5888885
Abflussreinigung, Öl-/Fettscheiderreinigung,
Kanal- und Rohrreinigung, TV-Kanal-Untersuchung.

Wir können noch mehr.
jakob-becker.de

Jakob Becker

RF ROHRREINIGUNG FLICKINGER
Kanal- u. Rohrreinigung · TV / Kanal / Rohruntersuchung

Der Familienbetrieb

Telefon (0631) 7 35 15
info@kanalreinigung-flickinger.de
www.kanalreinigung-flickinger.de

Liebigstraße 11A
67661 KAISERSLAUTERN

Fenster/Türen

Rolläden · Fenster
Garagentore · Markisen
Sonnenschutz · Türen
Terrassenüberdachung
Lamellendach

Besuchen Sie unsere Ausstellung

Tauchen Sie ein in die Vielfalt unserer Produkte und Leistungen.

Littig
Sauerwiesen 7
67661 KL-Siegelbach
Tel.: (0 63 01) - 20 44
www.rolladen-littig.de

Elektro/-technik

e lektro bau Hofmann
Fachbetrieb für Elektro- und Gebäudetechnik

Hasenstr. 41-43
67659 Kaiserslautern
Tel. 0631-75399
elektrobau-hofmann@t-online.de

E-HANDWERK



Markisen/Rolläden

Winterpreise!

- Sonnen- und Regenmarkisen
- Wintergartenbeschattungen
- Neubespannungen
- Jalousien • Plissees
- Rollos • Rollläden
- Lamellenvorhänge
- Überdachungen
- Fliegengitter

FLOR
MARKISEN
SUNNEN- UND REGENSCHUTZ
Mainzer Str. 83 · 67657 Kaiserslautern
Telefon 06 31 - 47 09 74

Malerarbeiten

Malermeisterbetrieb
Frankenstein

Wand-, Boden- und Fassadengestaltung
Wärmedämmung, Innen- u. Außenputz

Maler-Stuckateurarbeiten

Kottenschanze 8
67659 Kaiserslautern
06 31 / 31 77 14 92
Mobil 01 79 / 4 59 33 94