

Vorverkauf für Hofoper gestartet

JENA. Zum 18. Mal wird im Juni die Hofoper im Innenhof der Uni Jena Premiere feiern. Dieses Jahr wird der Fokus auf regionale Qualitäten gesetzt. Aus der Feder des Erfurter Komponisten Richard Wetz stammt die Oper „Das ewige Feuer“ (1904) und der in Jena als Organist und Komponist tätig gewesene Johann Nikolaus Bach verfasste das Singspiel „Der Jenaische

Wein- und Bierrufer“. Sowohl die einaktige Oper als auch das Singspiel werden im Rahmen der Hofoper-Vorstellungen erklingen und zwar am 18., 22., 23., 25. und 26. Juni jeweils 21 Uhr im Innenhof der Uni-Hauptgebäudes. Karten gibt es ab sofort in der Tourist-Information Jena sowie online. Auch die Abendkasse wird in der Tourist-Info eingerichtet.

Barack Obama auf dem Flugplatz

Modelltage in Schöngleina am 4. und 5. Juni

JENA/SCHÖNGLEINA. Bereits zum achten Mal wird es am 4. und 5. Juni am Rande der Rollbahn alles zum Thema Modellbau zu sehen geben. Flugzeuge, Eisenbahnen, Automobile, Panzer, Trucks, Landmaschine, Helikopter und vieles mehr.

kampffahrzeug zu bestaunen. Im RC-Car Bereich kämpfen die Offroader, Glattbahner und Drifter um Bestzeiten. Bei den „Truckern“ und im Militär- und Panzerareal geht es zwar wesentlich gemütlicher aber keinesfalls unspektakulärer zu.

Die Besucher sind dabei, wenn die Semiprofis ihre ferngesteuerten Modelle zu Lande oder in der Luft manövrieren. Neben spektakulären Flug- oder Fahrmanövern geht es natürlich um Detailtreue und Perfektion.

Hoher Besuch wird dieses Mal auch erwartet, denn zu Gast sind unter anderem Barack Obama und der Papst. Dies wird sich auch der von Eisenbahn-Sendungen des SWR bekannte Fernsehmoderator Hagen von Ortloff nicht entgehen lassen, denn alle drei sind als Miniaturausführung auf einer Modelleisenbahnanlage zu sehen.

Sehenswert sind wie immer die extrem schnellen und atemberaubenden Flugvorführungen. Top-Piloten der Modellszene nehmen dieses Jahr das Steuer in die Hand, um den Zuschauern eine tolle Show zu bieten. Nach ihrem grandiosen Auftritt zu den Modelltagen 2015, ist das Team von „Elsterjet“ auch dieses Jahr wieder am Start.

Zum ersten Mal werden alte Traktoren und Oldtimer im Maßstab 1:1 präsentiert. Wer im Besitz derartiger Technik ist, kann gern an der kostenfreien Präsentation teilnehmen. Einfach zum Flugplatz kommen.

Ein weiterer Höhepunkt sind ganz sicher Ralf und Nico Niebergall, die mit zwei Flugzeugen der Marke „Siai - Marchetti SF260“ einmal als Original und einmal als Modell in Formation fliegen. Ebenfalls als Original und Modell gibt es einen Tatra 813 jeweils als Truck-Trial-Wett-

Und nicht nur Zuschauen ist angesagt. Gerade für Kinder gibt es spannende Aktionen. So kann auf der Carrerabahn Gas gegeben werden, oder die Basstelstraße lädt dazu ein, eigene Modelle zu bauen.

Zahlreiche Händler und Aussteller sind vor Ort mit Modellen, Bauteilen, Zubehör. (red)



Tausende Besucher werden am 4. und 5. Juni wieder zu den Modelltagen auf dem Flugplatz erwartet. Archivfoto: Lutz Prager



Weniger Stress: Das ist das Ziel der erste Jenaer Achtsamkeitstage, die von Mike Sandbothe (links) und Reyk Albrecht (rechts) mitorganisiert wurden und von Elke Klinger moderiert werden. Interessenten haben die Möglichkeit, sich jetzt noch für Vorträge und Workshops anzumelden. Foto: Lioba Knipping

Die richtige Balance finden zwischen Kopf, Hand und Herz

Burnout, Depressionen, Druck: Jenaer Achtsamkeitstage widmen sich neuen Techniken der Stressbewältigung

VON LIOBA KNIPPING

JENA. Der Körper nimmt sich, was er braucht. Achte auf deinen Körper, heißt es. Doch angesichts immer weiter steigenden Erwartungs- und Ergebnisdrukks, einer immer größer werdenden Arbeitsverdichtung sowie Reiz- und Informationsüberflutung ist dies leichter gesagt als getan. Immer mehr Menschen leiden unter seelischer Belastung und chronischem Stress. Die Zunahme von Burnout-Diagnosen und stressbedingten Fehlzeiten ist für Betroffene wie für Organisationen gleichermaßen ein ernsthaftes Problem.

Dem soll nun mit einem Projekt entgegengewirkt werden, das an der Ernst-Abbe-Hochschule (EAH) angesiedelt ist und an dem das Ethikzentrum der Friedrich-Schiller-Universität (FSU) beteiligt ist.

Das Projekt wird für fünf Jahre vom Bund gefördert und trägt den Titel „Gesundes Lernen und Lehren“ (GLL). „Unser Ziel ist es, eine bessere Balance zwi-

schen der Vermittlung von theoretischem Wissen, der Methode – den kommunikativen Fähigkeiten – und der emotionalen Intelligenz herzustellen, also eine Balance zwischen Kopf, Hand und Herz“, erklärt Professor Mike Sandbothe. Die emotionale Intelligenz werde derzeit von Lehrenden und Lernenden lediglich zu fünf Prozent berücksichtigt, die Theorie schlage dagegen mit mehr als 50 Prozent zu Buche. „Das wollen wir ändern, Kopf, Hand und Herz sollten zu je einem Drittel berücksichtigt werden“, so Sandbothe.

Mike Sandbothe ist Mitbegründer der neuen Disziplin der Medienphilosophie und einer der Hauptvertreter des philosophischen Pragmatismus in Europa. Er lehrt als Professor für Kultur und Medien mit dem Schwerpunkt Bildung und Gesundheit an der EAH und leitet das Projekt, an dem Studenten und Lehrende aus drei Fachbereichen der EAH beteiligt sind.

„Wir wollen zunächst erreichen, dass sich Lehrende und

Studierende eine achtsamere Grundhaltung erarbeiten und dann Methoden für gesundes Lehren und Lernen zu entwickeln, die dabei helfen, den alltäglichen Arbeitsmodus gesundheitsfördernder zu gestalten“, so Sandbothe weiter.

Seit knapp zwei Jahren arbeitet man nun an dem Fundament, auf das man das „Haus“ für GLL bauen könne. Grundlage für das Projekt ist ein Programm, das von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde und als MBSR-Programm bezeichnet wird (MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Von Kabat-Zinn stammt der Ausspruch: Mit unseren Handys und elektronischen Organismen sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.

„Konkret geht es darum, einen gesunden Umgang mit Stress zu finden und Schlüssel-

kompetenzen wie Respekt, Toleranz und Mitgefühl zu stärken“, sagt Reyk Albrecht, Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums an der FSU. Die achtsame Grundhaltung helfe dabei, seelische Widerstandsfähigkeit und geistige Konzentration zu optimieren, um mit einem klaren Kopf Entscheidungen zu treffen. „Zugleich werden das Konfliktmanagement verbessert sowie die eigene Kommunikations- und Teamfähigkeit erhöht“, so Sandbothe. Die Wirksamkeit entsprechender Trainingsangebote des MBSR-Programms sei bereits durch zahlreiche Studien belegt.

Es gehe darum, Stück für Stück intuitiv zu entscheiden, Dinge zu unterlassen, die schaden und im Alltag Gewohnheiten einzuüben, ähnlich wie beim Yoga, von dem sich Teile im MBSR wiederfinden. Letztendlich könne mehr Achtsamkeit zudem zum Aggressionsabbau führen und so die Gesellschaft verbessern. Allerdings stehe auch die Frage im Raum, ob ein

solches Training nicht auch dem Missbrauch Tür und Tor öffnen können.

Stressbewältigung und Leistungssteigerung durch mehr Achtsamkeit – das sei nun ein neuer Mega-Trend für das Bildungssystem. Natürlich müsse das Thema Eingang finden in die Lehrerbildung. In München gibt es bereits das „Münchener Modell“. Ideal wäre es, würde man dieses mit dem „Jenaer Modell“ der Lehrerbildung verbinden.

In Jena finden noch bis Samstag, 28. Mai, die ersten Achtsamkeitstage statt. Es gibt Vorträge, Workshops und Praxisgespräche sowohl an der EAH als auch an der FSU sowie in der Freien Gesamtschule „UniverSaale“ des „QuerWege“-Vereins. Unter anderem wird das „Münchener Modell“ vorgestellt. Es gibt bereits 400 Anmeldungen.

Interessenten finden Programm wie Anmeldeformulare im Internet unter www.eah-jena.de/JA. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anzeige

Mit tiefem Dank für alles was er uns im Leben war, nehmen wir Abschied von unserem herzensguten Vati, Schwiegervati, Opa und Uropa

Erhard Bräunlich

* 19.07.1935 † 19.05.2016

In stiller Trauer

Peter Bräunlich mit Kerstin
Manuela Bertram mit Detlef
Dennis, Christian und Clemens mit Ehepartnern
sowie alle seine lieben Urenkel
im Namen aller Angehörigen

Dorndorf, im Mai 2016

Die feierliche Urnenbeisetzung findet am Dienstag, den 31. Mai 2016, um 12.00 Uhr auf dem Friedhof in Dorndorf statt.

Wir erhielten die traurige Nachricht, dass unser ehemaliger langjähriger Mitarbeiter

Harald Bratfisch

am 21.05.2016 im Alter von 85 Jahren verstorben ist.

Wir übermitteln den Angehörigen auf diesem Wege unser Mitgefühl und versichern, dass wir dem Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren werden.

SCHOTT am Standort Jena
Geschäftsführung Standortbetriebsrat Belegschaft

Familienanzeigen

unterrichten Verwandte, Freunde und Bekannte schnell und zuverlässig.

Die neuen Trauerportale Ihrer Tageszeitung

- › Traueranzeigen aus der Tageszeitung
Online zum Herunterladen und Ausdrucken
- › Suchfunktion
Aktuelle und seit 03.08.2015 veröffentlichte Traueranzeigen nach Namen und Sterbedatum durchsuchen
- › Ratgeberinhalte
Nützliche Informationen zu den Themen Bestattung, Testament und Trauerbewältigung

www.ta-trauer.de | www.otz-trauer.de | www.tlz-trauer.de

Fitness

Ticket Shop Erlebnisse

Mehr Spaß
Mehr Power

MADE IN ERLEBNISSPUNKTE THÜRINGEN

Gesund & vital mit aufrechter Wirbelsäule

Befreien Sie sich von Ihren Wirbelsäulenbeschwerden und deren Auswirkungen. Die Behandlung besteht aus einem Vorgespräch über eventuelle Beschwerden, der Feststellung der Verschiebungen der Wirbelsäule, des Beckens und von Beinlängendifferenzen, der Begründung sowie einem Nachgespräch über die Wirkung der Behandlung.

Ganzjährig, nach Terminvereinbarung, Weimar

Preise 75,00 € pro Person
67,50 € pro Person (Abovorteilspreis)

Tickets und Infos HIER:
www.ticketshop-thueringen.de/erlebnisse
Hotline: 0361 - 227 5 227