

Meines Bauausschuss will die weiße 30

Zusätzlich zur Beschilderung sollen Fahrbahnmarkierungen **Tempolimit** anzeigen

VON RON NIEBUHR

Meine. Mit Möglichkeiten, um für mehr Verkehrssicherheit zu sorgen, beschäftigte sich jetzt der Bauausschuss der Gemeinde Meine. Entsprechende Anträge zu Tempo-30-Markierungen auf Straßen und Beleuchtung von Bushaltestellen hatte die Fraktion der Wählergemeinschaft (WGM) gestellt.

Die Schilder stehen bereits

In der Gemeinde Meine weisen gewöhnlich neben Verkehrsschildern auch Fahrbahnmarkierungen Autofahrende auf Tempo 30 hin. Ausnahmen davon gibt es – noch. Denn die WGM beantragte nun, in Meine auf teils unmarkierten Straßen wie Ohnhorster Weg, An der Feuerwehr und Zellbergstraße ebenfalls eine weiße 30 aufzubringen. „Ob es dort nie Markierungen gab oder ob sie komplett abgefahren wurden, wissen wir nicht“, sagte René Berggrün (WGM). Die Verwaltung gehe von ersterem aus. Klar sei so oder so, dass Markierungen erfolgen sollten, meinte er.

Markus Strahl (CDU) wollte zunächst zweierlei abklären lassen: Was kostet es? Und besteht auch in anderen Orten der Gemeinde Nachholbedarf? Nach Kosten mochte Hans-Georg Reinemann (parteilos) nicht fragen, es gehe schließlich darum, das Bedürfnis der Anwohnenden nach „Sicherheit und Ruhe“ zu erfüllen. Auch Peter Penkalla (Grüne) fand den WGM-Antrag unterstützenswert, obgleich of-



Tempo 30: Meines Bauausschuss empfiehlt eine zusätzliche Markierung der Fahrbahnen in den Zonen.

FOTO: ANDREAS ARNOLD

fen sei, wie der Landkreis Gifhorn dazu steht.

Markierungen auf eigene Faust

Bürgermeisterin Ute Heinsohn-Buchmann erläuterte, dass es früher verwaltungsseitig üblich war, Fahrbahnmarkierungen auf Nebenstraßen nach eigenem Ermessen aufzubringen. Die aktuelle Verwaltungsleitung setze diese Praxis nicht fort, sondern beantrage Markierungen beim Landkreis Gifhorn. Da jedoch für alle Nebenstraßen in der Gemeinde Tempo 30 bereits ausgeschildert sei, müsse man davon ausgehen, dass der Landkreis zusätzliche Markierungen ablehnt, sagte sie.

Auch Ortsunkundige sind dort unterwegs

Eberhard Stolzenburg (WGM) erwiderte, dass Fahrbahnmarkierungen eher wahrgenommen würden als Schilder am Straßenrand. Für Fraktionskollege Alexander Thormann sprach ebenfalls nichts gegen einen doppelten Hinweis aufs Tempolimit, zumal die genannten Straßen auch von Ortsunkundigen befahren würden. Vorsitzende Felicitas Nadjib empfand den WGM-Antrag zwar als „gut“, blieb aber skeptisch, ob der Landkreis ihn bewilligt. Der Ausschuss zumindest sprach sich für Tempo-30-Markierungen aus.

Die Gemeinde Meine hat ihre Bushaltestellen barrierefrei ausgebaut. Die WGM-Fraktion wies

darauf hin, dass aber viele Haltestellen nach wie vor unbeleuchtet seien. „Das fällt in der dunklen Jahreszeit besonders auf“, sagte Berggrün. Bereits im Dezember 2018 sei beschlossen worden zu prüfen, wie es um die Beleuchtung der Haltestellen steht. Geändert habe sich seitdem nichts, dabei gehe es um die Sicherheit der Wartenden und auch um die Lesbarkeit des Fahrplanes. Ältere Fahrgäste nutzten keine Smartphones und seien daher auf den analogen Fahrplanaushang angewiesen, sagte er.

Beleuchtung gehört zum Thema Barrierefreiheit

Auch diese Debatte wurde wieder kontrovers geführt. Für

Thormann zählt das Thema Beleuchtung „zweifelos“ zu einem barrierefreien Ausbau. Dr. Lisa Schwarz (CDU) stellte sich allerdings die Frage, was „ausreichend“ sei. Ihr Vorschlag: ein Vor-Ort-Termin und danach eine Prioritätenliste. Vor Festtagsbeleuchtung warnte ihr Fraktionskollege Markus Strahl und wollte auch zunächst die Kosten ermitteln. Die spielten für Stolzenburg keine Rolle, schließlich gehe es um die Sicherheit, nicht zuletzt auch von Schulkindern. Aber auch diese Sicherheit müsse bezahlbar sein, entgegnete Bianca-Ireen Rautenberg (CDU). Für Penkalla dagegen „spielte der Preis keine Rolle“. Gegebenenfalls müsse man eben andere Projekte zurückstellen.

2018 hat die Verwaltung die Beleuchtung überprüft

Ute Heinsohn-Buchmann erinnerte, dass die Verwaltung 2018 die Beleuchtung überprüft und als ausreichend eingestuft hatte. „Es geht mir gegen den Strich, dass hier auf angeblicher Untätigkeit herumgeritten wird.“ Berggrün entgegnete, dass man der Verwaltung kein Versäumnis vorwerfe. Man hätte vielmehr längst politisch aktiv werden müssen.

Letztlich empfahl der Ausschuss mit sechs zu eins Stimmen, erneut zu prüfen, welche Haltestellen unzureichend beleuchtet sind und die Kosten zu ermitteln, um das zu beheben. Die Haltestellen anschließend ohne weitere Beratung zu beleuchten, lehnte das Gremium bei Stimmgleichheit und einer Enthaltung ab.

Die innere Widerstandskraft stärken

Entspannung ist der Schlüssel zur Resilienz

(djd). Wohl jeder Mensch geht im Leben einmal durch schwere Zeiten: Krisen, großer Stress oder Schicksalsschläge wie Krankheit und Verlust stellen uns vor persönliche Herausforderungen, die es irgendwie zu meistern gilt. Wie gut man mit den schwierigen Umständen umgehen kann, hängt ganz von der individuellen Resilienz ab.

Darunter versteht man die Fähigkeit, sich an Belastungen und schwierige Umstände anzupassen, sie zu bewältigen und oftmals sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Das berühmte „Stehaufmännchen“ ist dafür das Sinnbild. Laut der Psychologin Ursula Nuber gibt es sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Netzwerkorientierung, Verantwortung übernehmen und Zukunftsplanung.

Die Resilienz fördern

Gerade wenn mehrere Stressfaktoren zusammenkommen, kann die eigene Widerstandskraft abnehmen. Als Folge können beispielsweise Schlafstörungen, innere Unruhe und Niedergeschlagenheit auftreten sowie das Gefühl, einfach nicht mehr zu können. Dann ist gezielte Selbstfürsorge wichtig. Dazu gehört, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, um zu reflektieren und die Gedanken zu ordnen. Man sollte eine Pause machen und spüren, was man gerade braucht – sei es ein Spaziergang, Meditieren oder Musikhören. Dabei sollte auch das Smartphone zur Seite gelegt werden. Eine Studie der Universität Durham zum Thema Entspannung belegt, dass alle 18.000 Befragten aus 134 Ländern von Mußestunden der „Quality Me-time“ profitierten. Wenn die Anspannung beson-

ders groß ist, können Heilpflanzen helfen, die Nerven zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Bewährt haben sich beispielsweise Passionsblume, Hafer, Johanniskraut, Scheinmyrthe und Hopfen. In Form von Tabletten oder Tropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Sie sind gut verträglich und können innere Reizbarkeit, Stress und nervös bedingte Erschöpfungszustände lindern. Auch ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus wird gefördert.

Vier Tipps für mehr Resilienz

Mit bestimmten Ritualen und Verhaltensweisen lässt sich die innere Widerstandskraft fördern:

- Ein positives Mindset pflegen und Herausforderungen auch als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen sehen.
- Soziale Beziehungen zu Freunden und Familie als unterstüt-



Gestärkt aus schwierigen Lebensphasen hervorgehen - dafür sind Selbstfürsorge und Reflektion wichtig.

FOTO: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/EVA KATALIN KONDOROS

zendes Netzwerk erkennen und nutzen: Das Gefühl der Zugehörigkeit gibt Kraft und bietet Hilfe.

- Bewusst Zeit für sich selbst

nehmen: Entspannungstechniken, Bewegung, Lesen, Malen, Singen, Basteln oder einfach etwas in den Tag träumen, um Stress zu reduzieren.