

Islamistische Radikalisierung

Regensburg. (red) Zwischen 2012 und 2016 sind über 500 Jugendliche und junge Erwachsene unter 26 Jahren aus Deutschland in Richtung Syrien und Irak ausgewandert, um sich dem sogenannten Islamischen Staat anzuschließen. Der Vortrag an der Volkshochschule von Marcel Komarek, Beratungsstelle Radikalisierung des BAMF, soll Grundkenntnisse zum Phänomen des Islamismus sowie zu Radikalisierungsprozessen vermitteln und die Teilnehmenden dazu befähigen, potenzielle Anzeichen zu erkennen und einzuschätzen. Überdies wird ein Überblick über die Netzwerke der Extremismusprävention gegeben sowie Anlaufstellen mit ihren Beratungsangeboten vorgestellt. Der Vortrag findet am heutigen Mittwoch um 18 Uhr im Thon-Dittmer-Palais statt. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldung: www.vhs.link/YHBFJP

Wohnen als soziale Infrastruktur

Regensburg. Das Regensburger Forum gegen Armut (FogA) führt eine Veranstaltungsreihe zum Thema „Bezahlbares Wohnen“ in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk (EBW), dem Architekturkreis Regensburg, Attac Regensburg, den Sozialen Initiativen und Verdi Regensburg durch.

Der Auftakt mit Diskussion findet am heutigen Mittwoch um 19.30 Uhr im EBW in Regensburg mit dem Sozialwissenschaftler Andrej Holm von der Humboldt Universität Berlin statt. Sein Thema: „Neue Gemeinnützigkeit und andere Wege zur Vergesellschaftung des Wohnens“. Seine Forschungsschwerpunkte sind Gentrifizierung und Wohnungspolitik im internationalen Vergleich, er untersucht, wie Wohnen als soziale Infrastruktur gestaltet werden kann.

„Bring dein Strahlen in die Welt“

Autorin Ursula Simon veröffentlichte ihr erstes Buch über den Weg zum Glücklichen

Ursula Simon wurde 1967 in Regensburg geboren und arbeitete als Erzieherin. Als Psychomotorikerin förderte sie die Entwicklung von Kindern durch Bewegung. Mit Anfang 30 absolvierte sie eine Ausbildung zur systemischen Therapeutin für Einzelne, Paare und Familien. Seither bietet die Autorin in eigener Praxis Erwachsenen ihre Unterstützung als Coach und Therapeutin an. Sie lebt in Wenzelbach und hat zwei Töchter sowie bald vier Enkelkinder. Anfang März erschien ihr erstes Buch mit dem Titel „Bring Dein Strahlen in die Welt!“. Wie du ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben kreierst“.

Wie lange haben Sie an dem Buch gearbeitet?

Ursula Simon: Von der ersten Idee bis zum Erscheinungstermin dauerte es neun Monate. Also eigentlich wie eine Schwangerschaft. Jedoch hatte ich die vielen Inhalte schon vorher in Kurse mit Frauen in der Jahresbegleitung erarbeitet. Mit der Idee zum Buch wurde mir schnell bewusst, dass ich die meisten Materialien schon niedergeschrieben hatte.

Wer ist Ihre Zielgruppe? Wen möchten Sie ansprechen?

Simon: Hauptsächlich sind es Frauen, oft Frauen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und noch etwas verändern und erreichen wollen. Selbstverständlich richtet sich das Buch auch an jüngere Frauen, und erstaunlich oft wird es von Männern angefragt und gekauft. Das sind entweder Männer, die ihre Frauen oder überhaupt Frauen besser verstehen wollen oder Männer, die mit den Inhalten etwas anfangen können. Mein Buch richtet sich an Frauen, die nicht gleich eine ganze Jahresbegleitung bei mir machen



Systemische Therapeutin und Buchautorin Ursula Simon.

Foto: privat

möchten, sich aber dennoch mit den Themen befassen.

Wo liegen die Grenzen Ihrer Arbeit?

Simon: Wenn jemand noch nicht bereit ist, sich zu verändern, oder wenn das Durchhaltevermögen fehlt. Das meine ich völlig wertfrei, oft bestehen Grenzen im Kopf, und hier muss Veränderung beginnen. Ebenso ist zu große Ungeduld nicht gut, denn Veränderungen brauchen Zeit. Das geht nicht sofort, sondern ist ein Prozess und harte Arbeit.

Was oder wer inspiriert Sie, gibt Ihnen Kraft und Energie?

Simon: Ich bin gottverbunden, das ist meine größte Kraft. Daraus ziehe ich meine Energie. Kraft gibt mir zudem gute Ernährung mit natürlichen und hochwertigen Lebensmitteln. Zusätzlich nehme ich Vitalstoffe. Und natürlich gibt mir

meine Familie Kraft, meine zwei Töchter und bald vier Enkelkinder, die alle in der nahen Umgebung wohnen. Ich bin gerne in der Natur, brauche die Stille.

Wie läuft ein normaler Tag für Sie ab? Haben Sie bestimmte persönliche Rituale?

Simon: Als Morgenmensch stehe ich früh auf. Ich brauche nicht viel Schlaf, mir reichen etwa sechs Stunden. Dann begrüße ich den Tag und Gott. Bisher habe ich morgens nach meinem pflegebedürftigen Vater geschaut und mich dann den Kliententerminen gewidmet. Davon mache ich möglichst nicht mehr als zwei am Tag, jeder dauert bis zu zwei Stunden. Ich bin viel in der Natur, treffe Freunde, bin aber auch gerne alleine. Ich lebe gerne ruhig, geordnet und in Harmonie und Frieden, ohne Streit. Dafür versuche ich jeden Tag zu sorgen. Als Netzwerk-

erin pflege ich meine Kontakte und besuche Abendveranstaltungen.

Gibt es weitere Buchpläne?

Simon: Seit 2016 schreibe ich meine eigene Lebens- und Heilsgeschichte auf. Mein Mann hat mich unvorhergesehen 2011 verlassen, im Jahr darauf erkrankte ich an Multipler Sklerose. Das setzte in mir große Veränderungen in Bewegung. Darüber schreibe ich und möchte andere teilhaben lassen. Inzwischen steht der Titel fest: „Himmel im Sein des Alltags“. Das Buch soll noch in diesem Jahr erscheinen.

Haben Sie weitere Lebens- und Berufspläne?

Simon: Gerade bereite ich ein zweitägiges Seminar in Regensburg vor. Und ich möchte zudem meine Jahresbegleitungen angehen und ausweiten. In diesen Kursen, die auch online besucht werden können, begleite und coache ich Frauen kontinuierlich über ein ganzes Jahr. So können Veränderungen angegangen und mit Hilfe der Gruppe und mir durchgehalten werden.

Was lesen Sie selbst gerade?

Simon: Die Tagebücher meiner Mutter! Sie lagen seit vielen Jahren verborgen in einem Schrank und ich habe sie erst vor Kurzem entdeckt. Jetzt lese ich, was meine Mutter vor 65 Jahren tat, dachte und fühlte. Und ich stelle fest, dass ich ihr sehr ähnlich bin. Es ist spannend, auf diesem Weg die eigene Mutter neu zu entdecken! Ansonsten lese ich viel spirituelle Literatur.

Was möchten Sie Ihren Lesern mit auf den Weg geben?

Simon: Sei ganz du selbst. Das ist auch das Motto meines ersten Buches.

Interview Claudia Erdenreich

Glasfasernetz wächst

Erschließung von rund 12000 Wohneinheiten

Regensburg. (red) Die R-KOM tritt beim Glasfaserausbau weiter auf das Gaspedal, um das Kerngebiet Regensburg schnellstmöglich flächendeckend mit lichtschnellem Internet zu versorgen. Die Erschließungsquote der R-KOM von mehr als 95 Prozent in den Ausbaubereichen unterstreicht, dass bereits der Großteil der Bevölkerung die Bedeutung der Glasfaser als zukunftsfähige Telekommunikationsinfrastruktur erkannt hat. Die nachgefragten Bandbreiten steigen ebenfalls von Jahr zu Jahr, sodass auch 1000 Mbit/s-Anschlüsse mehr und mehr gefragt werden.

Bereits im Februar fiel der Startschuss für den Glasfaserausbau der R-KOM in Regensburg 2023. Gemeinsame Bauprojekte mit der Rewag, die bereits im Vorjahr in Teilen realisiert wurden, wie zum Beispiel der Ausbau in der Prinz-Ludwig-Straße und im Steyrerweg, werden nun zu Ende geführt. Weitere Gemeinschaftsprojekte folgen in der Luitpoldstraße und Am Mühlbach. Einige neue Wohngebiete, wie Am Zieget, Kumpfmühler Kastell und die Rachelstraße, nimmt die R-KOM gleich zu Beginn des Frühjahrs in Angriff.

Die Glasfaser selbst kann praktisch unendliche Datenmengen transportieren, sodass ein Vielfaches an Surfgeschwindigkeit im Vergleich zu herkömmlichen Kupferkabeln erreicht werden kann. HD-Streaming, Smart Home oder ganz allgemein der Zugang zur Gigabitgesellschaft werden dadurch möglich. Außerdem sind die Lichtimpulse in den



Glasfaser wird verlegt. Foto: Ergesi

Glasfasern deutlich weniger stör anfällig als die elektrischen Impulse in Kupferleitungen, sodass eine konstant stabile Leistung zur Verfügung steht. Zudem spart das Glasfasernetz über das 17-fache des Stromverbrauchs kupferbasierter Kommunikationsnetze ein. Mehr zum Glasfaserausbau der R-KOM unter www.r-kom.de/ausbau.

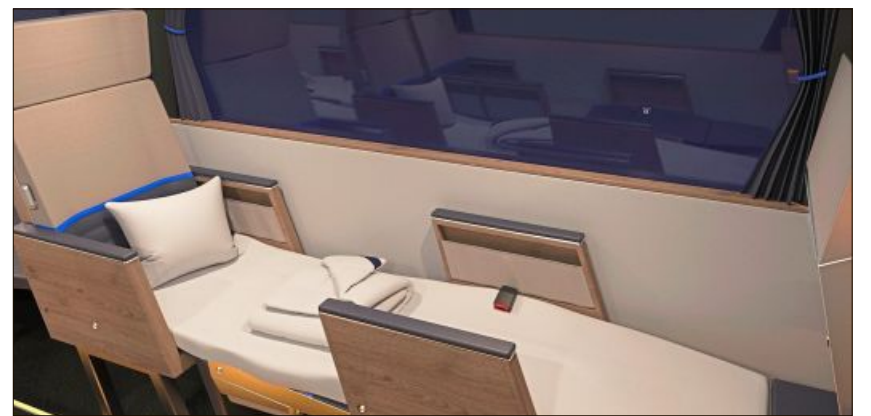
Neben ihrem Infrastrukturbeitrag durch den Glasfaserausbau ist die R-KOM auch Anbieter für Telekommunikationsdienste. Bewohner in den ausgebauten Gebieten können bei der R-KOM Internet- und Kombitarife mit Bandbreiten von bis zu 1 Gbit/s buchen.

Nachhaltig Reisen mit Komfort

Bachelorabsolvent präsentiert Konzept für bequeme Fahrten mit Fernbus

Regensburg. (red) In einem Bus fahren, der sich wie eine Mischung aus Zug und Flugzeug anfühlt – aufleuchtende Anschallsymbole wie im Flugzeug, Sitze, die sich zu Betten wie im Schlafwagen der Bahn umfunktionieren lassen und das alles in ansprechendem Wohlfühl-Design samt kleiner Bordküche und Waschraum mit Toilette – Bachelorabsolvent Manuel Müller hat in seiner Abschlussarbeit im Studiengang Industriedesign an der OTH Regensburg gezeigt, wie Fernbusfahrten weg von ihrem Billig-Image und hin zu einer neuen Reiseerfahrung werden könnten.

Die Idee zum Thema seiner Bachelorarbeit kam Manuel Müller im vergangenen Sommer, als er selbst per FlixBus quer durch Europa unterwegs war: „Zehn, zwölf Stunden über Nacht in so einem Fernbus, da fühlt man sich danach fix und fertig“, sagt der 23-Jährige. Die unbequemen Sitze, die lauten Durchsagen, das grelle Licht, das bei jedem Halt den Bus ausleuchtet – der Student fand viele Dinge, die das Fahren mit dem Fernbus unattraktiv machen. Tatsächlich ist der Bus laut Eurostat mit nur fünf Prozent das unbeliebteste Verkehrsmittel, um Urlaubsziele zu erreichen, hinter dem Zug mit elf Prozent, dem Flugzeug mit 17 Prozent und dem Auto mit 64 Prozent, wobei vor allem die letzten beiden eine wesentlich schlechtere Umweltbilanz aufweisen. Wer das Auto nimmt, verursacht nach Berechnungen des Umweltbundesamtes etwa fünfmal so viel, wer fliegt, gar siebenmal so viel klimaschädliche Treibhausgase wie der Zug- beziehungsweise Buspassagier. Im Vergleich mit dem Zug hat ein Bus weitere Vorteile. An



So sieht im Konzept „night:switch“ das Oberdeck mit ausgeklapptem Schlafplatz aus. Foto: Manuel Müller



Manuel Müller hat an der Fakultät Architektur Industriedesign studiert.

Foto: OTH Regensburg/Tanja Rexhepaj

Ländergrenzen muss weder Personal noch Lok gewechselt werden; so verkürzt sich die Fahrtdauer.

Ausgehend von diesen Überlegungen hat sich Manuel Müller ein Innenraumkonzept für einen Doppeldecker-Fernbus ausgedacht. Das Oberdeck kann zum Schlafdeck umfunktioniert werden, das Unter-

deck dient als Kommunikationszone. Durch die klare Trennung zwischen Tag und Nacht ergibt sich auch eine unterschiedliche Anzahl an Sitz- bzw. Schlafplätzen: Da im Oberdeck aus je zwei Sitzen ein Bett wird, stehen dort dann nachts lediglich 14 Betten und drei nicht wandelbare Panorama-Sitze zur Verfügung. Tagsüber finden oben 31 und unten zwölf Fahrgäste Platz.

Mehr Komfort erreicht der junge Designer aber nicht nur durch die Schlafplätze; er verwendet beispielsweise auch hochwertigere Materialien für die Bestuhlung, hat eine breitere Sitzfläche sowie regelbare Beleuchtung, Belüftung und Beschallung auf jedem Platz eingepflanzt, und seine Bordküche kann mit Mikrowelle und Kaffeeautomat aufwarten. Bei alledem können die Preise durchaus mit denen der Bahn konkurrieren: Nach Müllers Kalkulation würde eine Fernbusfahrt von München nach Berlin je nach Platzkategorie tagsüber zwischen 20 und 40 Euro kosten, nachts zwischen 54 und 110 Euro.