01 | 2022

Die Länderbahn

DAS MAGAZIN

REGIONENPORTRÄTS

Das Zittauer Gebirge

und weitere Ausflüge im Länderbahn-Netz

Speciální sekce v češtině!

Mit Sonderteil auf Tschechisch S. 24

IM GESPRÄCH MIT

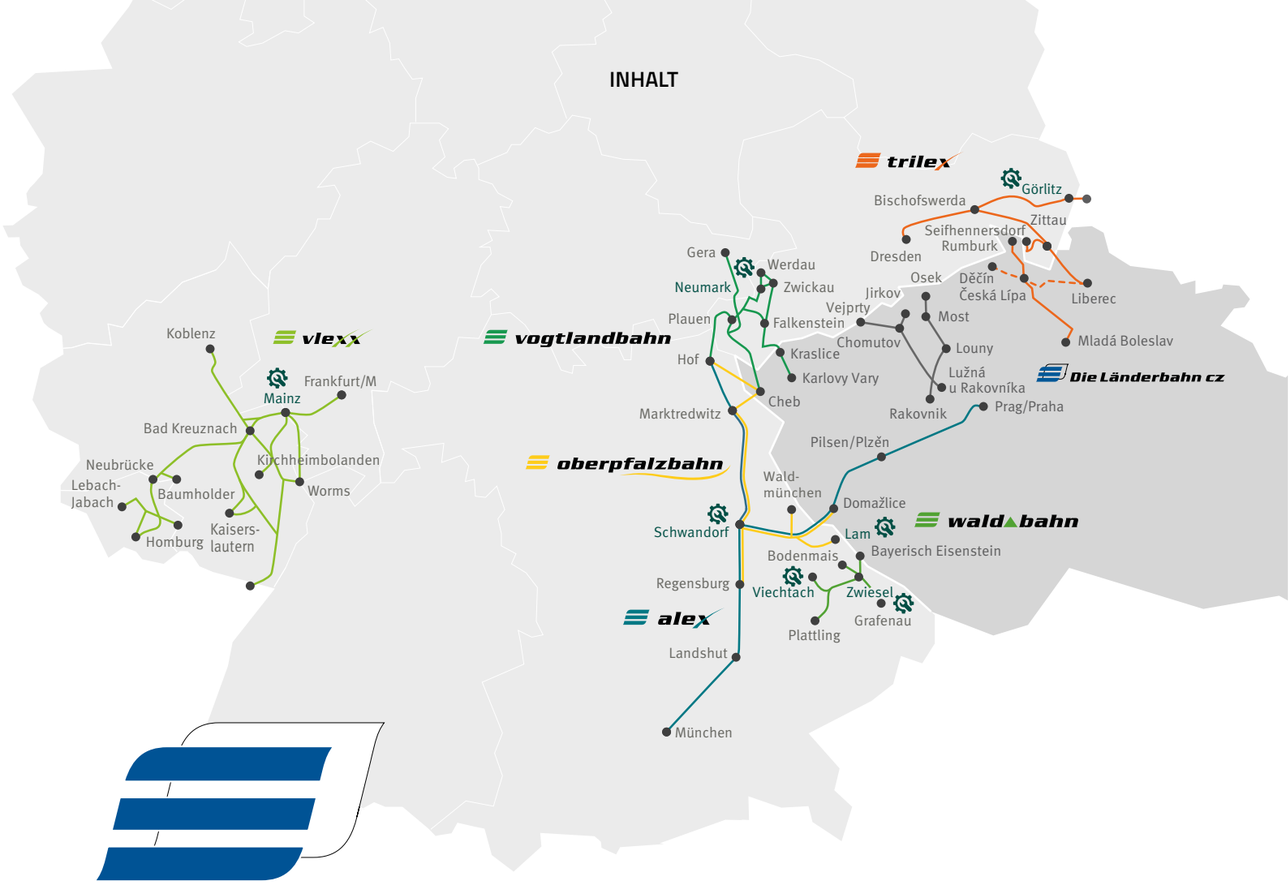
Christian Huber

Der Autor und Podcast-Host erzählt von seinem Leben in Köln und Erinnerungen aus Schwandorf

LEITARTIKEL
Vernetzt ja, aber verbunden ...?

VORGESTELLT
Ein Blick hinter die Kulissen der Länderbahn-Werkstätten

ZUGGESCHICHTEN
Magda unterwegs mit dem *trilex*



Wir sind die Länderbahn

Als führendes privates Eisenbahnverkehrsunternehmen im Personennahverkehr treten wir am Markt mit den Bahnen *alex, oberpfalzbahn, trilex, vogtlandbahn, vlexx* und *waldbahn* auf und bieten hochwertige Verkehrsdienstleistungen in Deutschland, Tschechien und Polen an. Die Gesellschaft sitzt seit 1889 in Viechtach.

In unseren Werkstätten in Görlitz, Neumark, Schwandorf, Lam, Viechtach und Zwiesel stellen wir die Instandhaltung unserer Fahrzeugflotte sicher. Zusätzlich bieten wir unsere Leistungen auch den Betreibern anderer Bahnen an.

Mehr Infos finden Sie unter **www.laenderbahn.com**.

Inhalt

04 **LEITARTIKEL**
Vernetzt ja, aber verbunden ...?

08 **IM GESPRÄCH MIT**
Autor und Podcast-Host Christian Huber

12 **VORGESTELLT**
Die Werkstätten der Länderbahn

16 **REGIONENPORTRÄTS**
Das Zittauer Gebirge und weitere Ausflugs-Highlights

22 **SONDERTEIL**
Unsere tschechischen Netze + Sonderteil auf Tschechisch

26 **RÄTSEL**
für Jung und Alt, mit Gewinnspiel

Wir bringen Menschen zusammen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was die Kernaufgabe von Verkehrsbetrieben ist? Auf einen Satz runtergebrochen und ohne Schnickschnack. Wir versuchen es einmal selbst und antworten: Wir vernetzen Menschen, indem wir für Mobilität sorgen.

Wir leben dafür, Verbindungen auf verschiedenste Weise herzustellen und Beziehungen zwischen Menschen zu ermöglichen. Das heißt, Schüler bringen wir genauso gerne zur Schule wie Arbeitnehmer zu ihrem Job. Und beste Freundinnen vereinen wir so liebend gerne wie Pärchen, die in unterschiedlichen Städten wohnen.

Dafür arbeiten wir an uns und dem, was wir anbieten. Wir wollen unser Streckennetz vergrößern, Züge professionell und schnell in den Werkstätten warten und aus jedem Mitarbeiter und jeder Mitarbeiterin das Beste herausholen.

Ein Thema, das uns bei der *waldbahn* schon länger beschäftigt, ist die Reaktivierung der 25 km langen Bahnstrecke Gotteszell – Teisnach – Viechtach. Bei ihr handelt es sich um eine wunderschöne Strecke in „Bayerisch Kanada", die Anfang der 1990er-Jahre für den regulären Personenverkehr stillgelegt und nun von der Länderbahn wieder zum Leben erweckt wurde.

Um über die Zukunft der Strecke zu entscheiden, kommt seit 2021 ein Runder Tisch mit dem bayerischen Verkehrsminister (vor Februar 2022 mit der bayerischen Verkehrsministerin) zusammen, der das Ziel hat, ein umfassendes und nachhaltiges Nahverkehrskonzept für den Landkreis Regen und die angrenzenden Gebiete des Bayerischen Waldes zu erstellen. Wie es weitergeht und welche Verbesserungen in Sachen Vernetzung angestoßen werden, könnte sich schon beim nächsten Runden Tisch im März zeigen.

Doch nicht nur im Bayerischen Wald gibt es Optimierungsbedarf bei der Mobilität. Auch in Regensburg, wo täglich über 80.000 Menschen zur Arbeit pendeln, ist es wichtig, Angebote zu schaffen, die den Berufsverkehr entspannen und Bahn oder Bus attraktiver machen. Impulse hierfür konnte im vergangenen November der „Business Mobility Brunch" geben. Eine Konferenz, die wir uns natürlich nicht entgehen ließen und bei der wir uns gerne engagierten. Alles mit dem Ziel, die Vernetzung zu verbessern!

Vernetzt ja, aber verbunden ...?

Warum Verbundenheit so wichtig für uns ist, wie wir sie herstellen und warum Online das Offline nicht ersetzen kann.

„Zusammen ist man weniger allein" ist nicht nur ein französischer Filmtitel, sondern auch eine Aussage, die den Zeitgeist wie den Nagel auf den Kopf trifft. Verbundenheit und zwischenmenschliche Beziehungen halten unsere Welt zusammen, helfen unserer Gesundheit und tragen zum persönlichen Wachstum bei.

Ob in Filmen, Songtexten oder Magazinen, es gibt ein Thema, das uns alle umtreibt. Das uns manchmal zum Verzweifeln bringt, aber genauso häufig für Geborgenheit und Glücksgefühle sorgt: Die Rede ist von zwischenmenschlichen Beziehungen. Ob romantisch zwischen Mann und Frau, Frau und Frau oder Mann und Mann, freundschaftlich, familiär oder beruflich. Wenn man einmal darüber nachdenkt, haben wir ganz schön viele Beziehungen. Was macht sie aber aus?

Der Duden beschreibt den Begriff Beziehung unter anderem als „Verbindung und Kontakt zwischen Einzelnen oder Gruppen." Doch natürlich bedeuten uns nicht alle Beziehungen gleich viel. Während die einen uns bei einer Trennung den schlimmsten Herzschmerz aller Zeiten bescheren, lassen uns andere Verbindungen, die gekappt werden, eher kalt. Dem cholerischen Chef beispielsweise, dem man ohnehin gekonnt aus dem Weg gegangen ist, wird man bei einem Arbeitsplatzwechsel vermutlich keine Träne nachweinen.

Kontakte für das Wohlbefinden

Enge Beziehungen, die uns wichtig sind und uns etwas bedeuten, sind vor allem durch gegenseitigen Respekt, Sympathie und Wertschätzung geprägt. Bei diesen Menschen können wir ganz wir selbst sein. Die Begegnungen und der Austausch mit ihnen bereichern uns. Sie erfüllen unser psychisches Grundbedürfnis nach Verbundenheit, das durch den regelmäßigen positiven Kontakt erfüllt wird. Und das tut unserer Gesundheit mental als auch körperlich gut! Fühlen wir uns hingegen einsam, führt dieser Zustand zu einem erhöhten Stresslevel und kann bei längerem Anhalten unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen auslösen. Wie wichtig soziale Kontakte für uns sind und was ein Ausbleiben mit uns macht, konnten wir

Als Gemeinschaft zu funktionieren und uns mit anderen zu vernetzen lernen wir spätestens im Kindergarten oder der Schule. Freundschaften entstehen dann ganz automatisch, Verbundenheit ist schließlich ein tiefes Bedürfnis des Menschen.

während der Lockdowns in den vergangenen Jahren am eigenen Leib erfahren. Wir realisierten plötzlich, wie gut sich kurze Umarmungen zur Begrüßung anfühlen und wie sehr es an uns nagt, unsere Großeltern an den Feiertagen nicht zu sehen. Alltägliche Begegnungen veränderten sich und mit ihnen der Wert für uns.

Digital gegen die Einsamkeit

Aus Großraumbüro wurde Homeoffice, aus dem Stammtisch mit Freunden ein Abendplausch vor dem Bildschirm und aus dem Konzertabend inmitten von Menschen eine Live-Übertragung ins Wohnzimmer.

Zwar hatte uns die Digitalisierung schon vor Corona begleitet, doch mit dem Wegfall der Face-to-Face-Treffen nahm das ganze Thema noch einmal gewaltig an Fahrt auf. Der Austausch verlagerte sich immer mehr in die Onlinewelt und gilt für viele als Kombination aus Fluch und Segen.

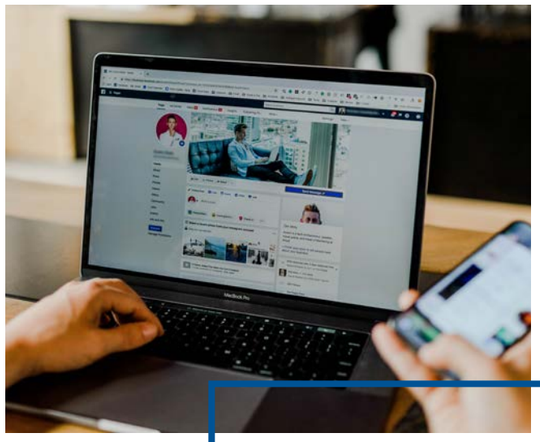
Segen, da sich die Möglichkeiten des Kontakthaltens und Vernetztseins potenzieren und wir uns auch in der Ferne nah sein können. Fluch, da der Onlinekontakt nun mal nur eine Erweiterung, jedoch kein adäquater Ersatz für richtige, „echte" Treffen mit Anfassen, Austauschen und Situationskomik ist.

Tatsächlich zeigen verschiedene Studien, dass viele Menschen auch schon vor der Pandemie mit dem Gefühl von Einsamkeit zu kämpfen hatten. Eine wissenschaftliche Auswertung des BBC Loneliness Experiments beschäftigte sich zum Beispiel mit der Frage, durch welche Faktoren Einsamkeit beeinflusst wird und analysierte hierfür die Angaben von mehr als 46.000 Befragten im Alter zwischen 16 und 99, die aus 237 Ländern stammten. Die dabei überraschendste Erkenntnis: Am einsamsten fühlen sich jüngere Menschen. Und das, obwohl sie am stärksten über soziale Netzwerke vernetzt sind und Zugang zu entsprechenden Technologien haben. Je älter die Person, desto weniger einsam scheint sie sich zu fühlen. Eine Erklärung dafür könnte die Erwartungshaltung sein, die jüngere Menschen an ihre sozialen Beziehungen stellen.

Gemeinsam sind wir stärker

Um die Qualität von Beziehungen zu verbessern, ist es in erster Linie wichtig, Nähe aufzubauen – eine Verbindung herzustellen. Diese kann mit Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen sein oder auch mit Menschen, die uns zufällig im Alltag begegnen. Ein Lächeln mit dem Sitznachbarn im Zug auszutauschen oder ein kurzes Gespräch mit dem Barista bei der Kaffeebestellung kosten nichts, außer ein bisschen Mut, und haben den Effekt, dass wir uns automatisch besser fühlen.

Die Verbundenheit mit unseren Lieblingsmenschen können wir stärken, indem wir ihnen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, aktiv zuhören und verstehen wollen. Und indem wir uns regelmäßig Zeit nehmen. Denn auch wenn die Woche oft voll ist und wir von Termin zu Termin hetzen, ist es notwendig, sich Freiräume für die essenziellen Dinge zu schaffen. Dank der heutigen Vernetzung reichen manchmal schon fünf Minuten, um eine Nachricht zu verfassen oder ein Bild zu senden. Auf die wertschätzende Geste kommt es an. Letzteres gilt auch im Job. Dort sind Verbundenheit und Kontakte ebenfalls von Bedeutung, schließlich arbeitet man auf die gleichen Ziele hin. Wer sich vernetzt und mit Gemeinschaftssinn handelt, kann Großes vollbringen. Zusammen sind wir nämlich nicht nur weniger allein, sondern auch stärker.



Die sozialen Netzwerke haben etwas geschafft, was man vor wenigen Jahrzehnten noch nicht für möglich gehalten hätte: Sie verbinden die Menschen auf dem ganzen Globus und ermöglichen Freundschaften weit über Landesgrenzen hinaus.

Hör-, Film- und Lesetipps

zum Thema VERNETZUNG

1 Buchreihe | Der Circle und Every

Dave Eggers schreibt in seiner Dystopie „Der Circle" über eine mächtige Internetfirma, Arbeitgeber der Protagonistin Mae, die durch umfassende Transparenz und Überwachung zunehmend soziale Kontrolle erzeugt. In der Fortsetzung „Every" baut das Unternehmen seine Monopolstellung weiter aus.

2 Buch | Schnelles Denken, langsames Denken

Nach welchen Mustern funktioniert unser Gehirn? Daniel Kahnemann erklärt in diesem Buch, wie wir denken, warum Irren menschlich ist und wie wir Fehlentscheidungen vermeiden können.

3 zdf-Serie | Sløborn

In der Dramaserie kämpfen die Bewohner der Nordseeinsel Sløborn gegen ein tödliches Virus – als hätten die Macher schon im Herbst 2019 den Corona-Ausbruch vorhergesagt.

4 Netflix-Serie | Vernetzt – Wissenschaft ist überall

Reporter Latif Nasser ist auf der Suche nach Dingen, die uns miteinander und unserem Planeten verbinden. Dabei stößt er unter anderem auf Staub, Wolken und Ziffern.

5 Podcast | Von A nach B

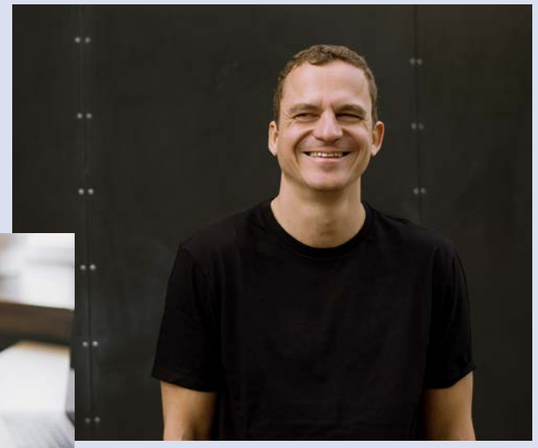
Ob mit dem Motorrad bis nach Zentralasien oder ohne Smartphone auf dem Jakobsweg – Fynn Kliemann entlockt seinen Gästen die besten Geschichten übers von A nach B kommen, dabei in C stoppen und mit D den besten Tag seines Lebens verbringen.

„Ich bin immer gut, wenn mir Sachen Spaß machen. Wenn sie mir keinen Spaß machen, bin ich ein Desaster.“

Interview mit

CHRISTIAN HUBER

Autor und Podcaster



Christian, du bist vor einigen Jahren nach Berlin gezogen, um Musik zu machen. Heute lebst du in Köln und man liest, dass du Autor, Komponist, Musikproduzent und Podcaster bist. Klingt nach vielen Jobs. Wie kam eins zum anderen?

Ich hab schon immer Musik gemacht, schon mit 14/15. Irgendwann hab ich begonnen Rapbeats zu produzieren und gemerkt, dass ich das ganz gut kann. Nach meiner Ausbildung zum Werbetexter/Radioproduzent bin ich nach Berlin gezogen, um dort von der Musik zu leben. Obwohl es ziemlich erfolgreich war und ich mehrere Nummer-eins-Alben in verschiedenen Ländern mitproduzierte, wurde mir das Business irgendwann zu nervig. Ich hab dann das Angebot bekommen, eine Kolumne für ein Lifestylemagazin zu machen und Jan Böhmermann fragte mich, ob ich Lust hätte, für seine damalige Show, das Neo Magazin Royale, zu schreiben – alles innerhalb einer Woche. Etwas später kam dann noch das Angebot, ein Buch zu schreiben. Das waren so die Schubser für mich, mit der Musik aufzuhören und mich ganz dem Schreiben zu widmen.

Deinen Podcastpartner Tarkan Bagci hast du dann durch deine Zeit beim Neo Magazin kennengelernt?

Ja, genau. Tarkan hat für eine andere Produktion gearbeitet, aber die Produktionsfirma war die gleiche. Irgendwann kam er rüber in den Autorenraum vom Neo Magazin und da haben wir uns kennen- und lieben gelernt. Das mit dem Podcast „Gefühlte Fakten“ haben wir vor zwei Jahren nebenbei angefangen und einfach mal gemacht. Aber es funktioniert ganz gut *(lacht)*, das hören inzwischen echt viele Menschen.

Bereitest du dich irgendwie auf die Podcast-Aufnahmen vor? Machst du dir vielleicht Notizen oder beobachtest du einfach viel?

Es ist wie mit allen Sachen, die ich beruflich mache. Wenn ich Bücher schreibe, brauche ich Inspiration, und beim Podcast ist es auch so. Ich würde sagen, dass ich jemand bin, der mit offenen Augen durch die Gegend läuft. Außerdem merke ich mir super viel. Aber richtig vorbereiten ... ich überflieg manchmal kurz vorher irgendwelche Artikel, dann kann ich davon erzählen. Das ist meine Vorbereitung.

Du hast zwei Spiegel-Bestseller geschrieben und Auszeichnungen wie Platin-Platten zu Hause hängen. Was glaubst du, macht deine Werke und Projekte so erfolgreich? Oder anders gesagt: zu deinen?

Erfolg ist so’n schwieriges Wort, also ab wann ist man erfolgreich? Ich selbst hab für mich immer den Maßstab, dass ich mich wohlfühlen muss mit dem, was ich mache. Bevor ich meinen neuen Roman geschrieben habe, hatte ich schon ein Buch fertig. Da haben vielleicht noch 10 Seiten gefehlt. Es war auch nicht schlecht, aber ich selbst hab mich damit nicht wirklich wohlgefühlt.

Schwandorf ist nicht nur der Sitz einer unserer Länderbahn-Werkstätten, sondern auch die Heimatstadt von Christian Huber. In seinem neuen Roman dient sie als Vorlage für den fiktiven Ort Bodenstein.

Es tut mir immer sehr gut, mich mit Freunden zu unterhalten, die sich außerhalb der Medienwelt bewegen. Das erdet.

Ich glaub, so eine gewisse Art Perfektionismus ist das, was mich ausmacht. Ich gebe mich nicht schnell zufrieden. Und auf der anderen Seite ist es wahrscheinlich: Spaß. Ich bin immer gut, wenn mir Sachen Spaß machen. Wenn mir Sachen keinen Spaß machen, bin ich ein Desaster.

Du kommst gebürtig aus der Oberpfalz. Welche Orte fallen dir dort ein, die du sehr gerne magst und die du in deiner Wahlheimat Köln manchmal vermisst?

Ich mag die Seenlandschaft um Klardorf herum ... auch der Steinberger See und der Murner See sind ein Traum – tatsächlich ist es die Natur, die mir in Köln am meisten fehlt.

Wie bleibst du denn mit deiner Familie in Kontakt, jetzt wo du weiter weg wohnst. Wie seid ihr miteinander vernetzt?

Mit meinen Eltern telefoniere ich häufig und wir haben eine Familiengruppe bei WhatsApp. Das ist eigentlich ganz schön, da ich sonst wahnsinnig viel von meinem kleinen Neffen und meiner Nichte verpassen würde. Durch die Gruppe und Messengerdienste allgemein bekomm ich trotzdem was von deren Leben mit. Natürlich nicht das Gleiche, wie wenn ich dabei wäre, aber es ist besser als gar nicht dabei zu sein. Ich glaub schon, dass es viel hilft, über das Internet vernetzt zu sein.

Kannst du beschreiben, mit welchem Schlag Mensch du dich besonders verbunden fühlst?

Ehrlichkeit ist mir die wichtigste Eigenschaft. Und ich mag Leute, die sich mit jemanden des Menschen wegen treffen und nicht, weil er oder sie vielleicht berühmt ist oder viele Instagram Follower hat. Außerdem tut es mir immer sehr gut, mich mit Freunden zu unterhalten, die sich außerhalb der Medienwelt bewegen. Die nicht mal wissen, was ein Podcast ist. Das erdet. Man kriegt dann normale Probleme mit und kein „Die Folge hat nicht so viele Klicks" – das ist denen egal *(lacht)*.

Dein Roman „Man vergisst nicht, wie man schwimmt" spielt am 31.08.1999. Musstest du viel recherchieren oder ist das eine Zeit, die sich eingebrannt hat?

Ich musste da gar nicht so viel recherchieren, ich hab mich an wahnsinnig viel erinnert und musste nur ein paar Fakten checken. Beispielsweise ob es den Furby 1999 schon gab oder – da auch Musik eine große Rolle in dem Buch spielt – ob die erwähnten Lieder vor dem 31.08.1999 veröffentlicht wurden. Man kann sagen, ich war schnell wieder in dieser Zeit und Welt. In der Geschichte steckt ja auch viel von mir und meinen damaligen Freunden. Es ist kein großes Geheimnis, dass Bodenstein, in dem die Geschichte spielt, in Wirklichkeit Schwandorf ist. Generell existiert jeder beschriebene Ort aus dem Buch auch in echt.

Deine zuvor erschienenen Bücher drehen sich rund um Weihnachten. Soweit wir wissen, hast du sie im Sommer geschrieben. Gibt es dies-mal ähnlich Skurriles vom Schreibprozess zu berichten?

Mein neuer Roman ist aufgeteilt in fünf Teile. Den vierten Teil davon hab ich fast zuerst geschrieben. Das hat mir bei der Geschichte geholfen, weil ich immer wusste, wo ich hin will und wie sich die Figuren bis zu diesem Zeitpunkt des Buches entwickelt haben sollen. Das ist vielleicht das Skurrile an dem Buch.

Wenn du zurückdenkst – was war gut daran, 15 zu sein und was ist das Beste an deinem jetzigen Alter?

Gut daran 15 zu sein, war, dass man andere Sorgen hatte und die Sachen intensiver erlebt hat. Liebeskummer war das Schlimmste auf der Welt und man dachte, das wird nie mehr besser. Andersherum dachte man an einem guten Tag, dass das der beste Tag aller Zeiten ist. Ich weiß nicht, warum man das so gefühlt hat. Wahrscheinlich, weil man mit 15 wie ein Schwamm ist, der alles aufsaugt.

In ihrem Podcast „Gefühlte Fakten" reden Christian Huber und Tarkan Bagci über alles, worüber sich Witze machen lässt. Und das ist bei den beiden tatsächlich alles. Von absurden Alltagssituationen über das aktuelle Weltgeschehen bis hin zum völlig berechtigten Ende der Menschheit – immer ohne fundiertes Hintergrundwissen, dafür mit klarer Meinung und massenhaft Pointen. Reinhören lohnt sich!

Das Beste an meinem jetzigen Leben ist, dass ich 7 Kilo saure Pommes im Internet bestellen und machen kann, was ich will. Für mich ist dieses Autoren- und Podcastding schon eine Luxussituation – mein 15-jähriges Ich würde das hoffentlich ganz cool finden. Mehr als das zu wissen, geht für mich eigentlich nicht. Ich glaube, dann hat man nicht so viel falsch gemacht.

Eine abschließende Frage haben wir noch: Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Ich war vor ein paar Tagen in einem Klamottenladen, weil ich ein Hemd brauchte. Der Besitzer kam dann zu mir und meinte „Willst du einen Espresso?" und ich hab „Ja" gesagt. Das war das erste Mal, dass ich in einem Laden etwas getrunken hab und dadurch richtig entspannt beim Einkaufen war. Normalerweise bin ich völlig überfordert wegen der viel zu vielen Möglichkeiten und weil es entweder zu warm oder zu kalt ist. Diesmal hab ich meinen Espresso getrunken, mich an dieser Tasse festgehalten und geguckt, was es so gibt. Am Ende hab ich sogar zwei Hemden gekauft.

„Die einzige Möglichkeit, etwas vom Leben zu haben, ist, sich hineinzuwerfen."

Der Roman „Man vergisst nicht, wie man schwimmt" erscheint am 16. März und erzählt die Geschichte des 15-jährigen Pascal und eines Sommertages, der alles verändert. Auf S. 26 verlosen wir fünf signierte Exemplare.

Ein Blick hinter unsere Werkstatt-Kulissen

Die Länderbahn – da denken viele zuerst an Bahngleise und Züge, Ticketangebote und Streckennetze. Doch um Vernetzung möglich zu machen bzw. sie aufrecht zu erhalten, braucht es unsere vielen Mitarbeiter:innen in den Werkstätten, die täglich gemeinsam anpacken. An vier Standorten in Bayern und Sachsen wird bei uns geschraubt, installiert, aufpoliert und im Reparaturfall wieder fahrtüchtig gemacht. Jede Werkstatt hat dabei ihre ganz eigenen Schwerpunkte und Stärken, wodurch es uns gelingt, eine große Bandbreite an Leistungen abzudecken.

In unserer betriebsältesten Werkstatt in **Viechtach** sind 35 Mitarbeiter:innen und 4 Azubis unter anderem für die schwere und betriebsnahe Instandsetzung zuständig. Sie führen Hauptuntersuchungen für Reisezugwagen, Regioshuttles und historische Fahrzeuge durch und kümmern sich im Rahmen der Komponentenaufarbeitung um Motoranlagen, Drehgestellrevisionen und die Neubereifung von gummigefederten Rädern.

In **Schwandorf** legen hauptsächlich Züge des *alex* und der *oberpfalzbahn* eine Pause ein. Auch hier wird an insgesamt 4 Arbeitsgleisen gewerkelt und erneuert. Da es manchmal nicht nur unter den Zug, sondern auch auf den Zug gehen muss, verfügen drei der Arbeitsgleise über Dacharbeitsstände, auf denen in luftigen Höhen gearbeitet werden kann. Eine Außenwaschanlage macht die Züge wieder frisch, bevor sie zurück auf die Schienen geschickt werden.

In **Zwiesel** geht es etwas kompakter zu. An zwei Werkstattgleisen liegt der Aufgabenbereich der 8 Mitarbeiter:innen in der betriebsnahen Instandhaltung der *waldbahn*-Flotte. Auch die Fahrzeugreinigung wird teils noch mit eigenem Personal durchgeführt.

Größere Dimensionen erwarten die Mitarbeiter:innen im sächsischen **Neumark**. Mit insgesamt 7 Arbeitsgleisen gilt dieser Werkstattstandort als größter der Länderbahn. Neben der normalen Wartung werden dort auch Hauptuntersuchungen, Modernisierungen, Umbauten und Unfallinstandsetzungen durchgeführt.

915
LÄNDERBAHN-MITARBEITER:INNEN

180
WERKSTATT-MITARBEITER:INNEN

14
WERKSTATT-AZUBIS

Wer arbeitet hier?

Von einer Werkstatt hat bestimmt jeder von uns eine Vorstellung. Aber wer bewegt sich durch die beachtlichen Hallen der Länderbahn und welche Berufsbilder werden abgedeckt? Grundsätzlich ist die interne Struktur in allen Länderbahn-Werkstätten die gleiche: Das Team besteht aus Werkstattleiter:in, Meister:in und Vorarbeiter:in. Dazu kommen noch unsere Auszubildenden, die Industriemechaniker:in und Mechatroniker:in lernen.

Die klassischen Werkstattmitarbeiter:innen sind unter anderem für Wartung, Reparatur, Umbau und Neueinbau von elektrischen, mechanischen und mechatronischen Systemen zuständig. Außerdem übernehmen sie die Dokumentation aller ausgeführten Arbeiten. Neben Mechaniker:innen und Elektriker:innen gehören zum Beispiel auch Klimatechniker:innen zum großen Werkstattteam und ergänzen es mit ihren Kompetenzen. Gleiches gilt für die Instandhaltungsmanager:innen und Mitarbeiter:innen des Fuhrparkmanagements, die sich um die Optimierung der Instandhaltungsumfänge kümmern. *#zugsammen* gelingt es uns so, den Bahnbetrieb bestmöglich am Laufen zu halten.

Klotzen, nicht kleckern – in einer Eisenbahn-Werkstatt hat man es mit den großen Kalibern zu tun.

Gemeinsam stemmen unsere Mitarbeiter:innen zwar alles, bei tonnenschweren Zügen braucht es dann aber doch manchmal die Unterstützung der Hubwerke.

Ordnung ist das halbe Leben – das gilt auch in der Werkstatt. Bei so vielen Schrauben, Muttern und Ersatzteilen muss alles seinen Platz haben.

MARKUS K.

Arbeitsvorbereiter und Ausbilder in Schwandorf

Ich bin seit über 14 Jahren bei der Länderbahn und in Schwandorf von Anfang an mit dabei. Ich fing als Elektriker an, wurde Schichtleiter und habe nebenbei meine dreijährige Meisterausbildung abgeschlossen. Danach ergriff ich die Chance und bewarb mich auf die Stelle des Arbeitsvorbereiters. In dieser Position unterstütze ich die Abteilung für Triebwagen und Lokomotiven, nehme Aufträge an, besorge fehlende Teile und bereite Hauptuntersuchungen vor.

„Bei der Länderbahn haben wir relativ kurze Wege. Die meisten Entscheidungsträger sind einem persönlich bekannt und man hat einen guten Draht. Das finde ich schon sehr positiv.“

MARLEEN K.

Lackiererin in Viechtach

Das Beste an meinem Beruf ist, dass ich am Ende des Tages auf die erledigte Arbeit zurückblicken kann, den Vorher-Nachher-Vergleich habe. Bei meiner vorherigen Stelle war es wie am Band – es gab keinen Anfang und kein Ende. Hier lerne ich ständig was Neues dazu und trage als einzige Lackiererin entsprechende Verantwortung. Für die Zukunft wünsche ich mir, noch mehr dazuzulernen und mein Fachwissen eines Tages an eigene Auszubildende weitergeben zu dürfen.

„Als Lackiererin ist kein Tag wie der andere. Es herrscht viel Abwechslung, wodurch es so gut wie nie langweilig wird.“

DANIEL B.

Fuhrpark-/Flottenmanagement in Görlitz

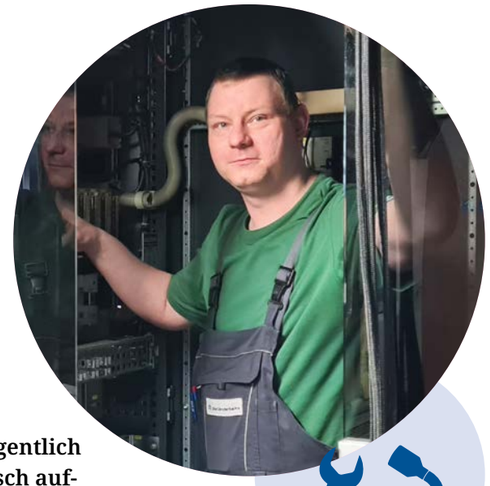
Im Fuhrpark-/Flottenmanagement behalte ich im Blick, wann bei den Fahrzeugen die Inspektion ansteht. Muss außerplanmäßig etwas zur Reparatur oder Wartung, kümmere ich mich darum, dass das Fahrzeug der Werkstatt zugeführt wird. Ob im Büro, in der Werkstatt oder im laufenden Betrieb – mir ist der enge Austausch mit den Personen vor Ort wichtig. Bei uns kommt es auf schnelles Handeln an. Alles, was man tut, hat direkte Auswirkungen auf den Betrieb.

„Man merkt bei der Länderbahn einfach, dass über alle Abteilungen hinweg mit viel Herzblut gearbeitet wird. Das verbindet und motiviert zudem, unseren Kunden jeden Tag den bestmöglichen Service zu bieten. “

THOMAS J.

Mechatroniker in Neumark

Ich bin gelernter Fußbodenleger. Da ich krank wurde, durfte ich den Beruf nicht länger ausüben. Durch meinen Schwiegervater, der im Service tätig ist, bin ich auf die Länderbahn aufmerksam geworden und habe mich beworben. Nach dem Vorstellungsgespräch und Probearbeiten entschied ich mich, eine 2,5-jährige Umschulung zu absolvieren. Als Mechatroniker mache ich so ziemlich alles in den Bereichen Elektrik und Mechanik, mein Beruf ist sehr vielseitig.



„Das Spannendste an meiner Tätigkeit sind eigentlich die Schienenfahrzeuge selbst – wie sie technisch aufgebaut sind, das ist wirklich interessant.“

Unsere Leistungen für andere EVUs

In unseren Werkstätten in Neumark, Schwandorf, Viechtach und Zwiesel arbeiten wir nicht nur, um den Betrieb unserer eigenen Strecken sicherzustellen, wir unterstützen auch andere Eisenbahnverkehrsunternehmen. Unsere Service- und Instandhaltungsleistungen bieten wir für Triebfahrzeuge und Reisezugwagen an und gewährleisten so deren Verfügbarkeit und Wirtschaftlichkeit.
Verschiedene Zertifizierungen wie die EBA-Bestätigung als fachtechnisch begutachtete Werkstatt, die Eignungsbescheinigung zum Schweißen und fachtechnischen Kleben sowie die Zertifizierung ECM I–IV zeugen von unserer Kompetenz.

Bewerben Sie sich jetzt!

Haben Sie nach unserem Einblick in die Werkstätten Lust bekommen, selbst Teil eines großartigen Teams zu werden? Wir sind an einigen unserer Standorte auf der Suche nach Mechatroniker:innen, Elektriker:innen, Arbeitsvorbereiter:innen und Mitarbeiter:innen für das Instandhaltungs- und Fuhrparkmanagement.

Lassen Sie uns einfach online Ihre Bewerbungsunterlagen zukommen – gerne auch initiativ – und wir melden uns bei Ihnen.

Auf nach Landshut!

Charmante Stadt mit Historie

Durch die Gassen flanieren und das Stadtbild bestaunen

Die niederbayerische Regierungshauptstadt Landshut liegt zwischen München und Regensburg und ist den meisten Menschen aufgrund der „Landshuter Hochzeit 1475" ein Begriff. Alle vier Jahre gerät die Stadt zu diesem Zeitpunkt in einen Ausnahmezustand und Mittelaltervibes sind an jeder Ecke spürbar. Für alle, die noch nie von der Landshuter Hochzeit gehört haben: Sie zählt zu den größten europäischen Schauspielen, die es gibt. Über 2.000 Menschen wirken in originalgetreuen Kostümen mit und lassen die einstige Hochzeit der polnischen Königstochter Hedwig mit dem Landshuter Herzogssohn Georg wieder aufleben.

Auch ohne Hochzeitsspektakel hält Landshut viele Sehenswürdigkeiten bereit. Allen voran ist die schnuckelige Altstadt zu nennen. Sie ist vom Bahnhof nur 15 Gehminuten entfernt und verzaubert mit Gotik, Giebelhäusern und tollen Geschäften. Das Wahrzeichen der Stadt, die Stiftsbasilika St. Martin, kann dabei gar nicht übersehen werden – schließlich gilt ihr Backsteinturm mit seinen 130,6 Metern als größter der Welt.

Die Stadtresidenz Landshut, ein fürstlicher Palastbau von Herzog Ludwig X., ist ebenfalls einen Besuch wert. Wer an einer Führung teilnimmt, wird mit einem Blick in den „Italienischen Saal" sowie auf detailreichen Stuckarbeiten und Freskomalereien belohnt. Stimmt das Wetter, gehört vor allem mit Kindern der Besuch des Landshuter Hofgartens zum Pflichtprogramm. Neben einem Spielplatz sind in der Parkanlage Tiergehege mit Damwild, Eulen, Zwergziegen und Co. zu bestaunen. Von hier aus gelangen Sie auch direkt weiter zur Burg Trausnitz, die über der Stadt thront und einen wunderschönen Ausblick bietet. In der angeschlossenen Burgschänke mit Biergarten können Sie nach Ihrer Tour ein gemütliches Päuschen einlegen.

Landshut zu erkunden lohnt sich – und der *alex* bringt Sie dorthin. Nutzen Sie für einen Tagesausflug am besten das Bayern-Ticket für 26 Euro. Pro Mitfahrer kommen 8 Euro hinzu, Kinder bis 15 Jahre fahren kostenlos mit.

Mehr dazu online

Bayerischer Wald

Kurzurlaub im Luftkurort Lam

Die vielfältigen Ecken des Lamer Winkel kennenlernen

Wie klingen weite Landschaften, kristallklare Bäche, frische Luft und majestätische Berge für Sie? Gut? Dann willkommen im Bayerischen Wald, wo Natur auf Tradition und Aktivität auf Entspannung trifft! Im Luftkurort Lam, der mit den Orten Arrach und Lohberg den Lamer Winkel bildet, lässt sich ganzjährig eine einmalige Zeit verbringen.

Gerade jetzt im Frühjahr und Sommer ist Lam der Place to be für Sportbegeisterte. Wandern, Mountainbiken, Trailrunning – das alles kann auf Ihrer Agenda stehen. Möchten Sie sich erst mal herantasten, können Sie das im naturnahen Kurpark an den Fitnessstationen des fitalPARCs tun. Oder Sie ziehen im Osserbad Ihre Bahnen. Das Erlebnisbad bietet neben einem Dampfbad und der Saunalandschaft auch Wasserrutschen und ein Kinderbecken für den Nachwuchs.

Aufgrund der guten Bahn- und Busanbindung können Sie sich jederzeit leicht über Lam hinausbewegen und beispielsweise den Tierpark Lohberg besuchen. Mit über 400 Tieren des bayerisch-böhmischen Grenzgebietes, Streichelzoo, Spielplatz und Informationstafeln ist er ein Erlebnis für die ganze Familie. Nehmen Sie einfach am Bahnhof Lam die Buslinie 6073 oder 6080 und schon sind Sie da.

Interessieren Sie sich für (Kunst-)Handwerk, dann rein in die *oberpfalzbahn* der Linie RB28 und ab nach Arrach. Handwerks- und Holzkunstmuseum sowie Bärwurzerei und Natur-Art-Park warten schon auf Sie.

In Lam können Sie mit der *oberpfalzbahn* problemlos die Orte bis nach Cham entdecken. Mit dem Bayern-Ticket oder dem ab Schwandorf erhältlichen VLC-Ticket ist sogar die kostenlose Nutzung von Bus und Bahn in der Region möglich.

Mehr dazu online

Von Spiegelau bis zum Rachel

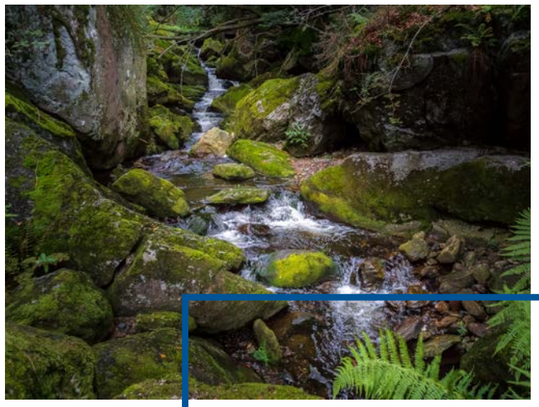
Unterwegs in unberührter Natur

Den bekannten Glasmacherort und seine Wanderrouten aufspüren

In der Natur findet man stets Erholung. Wie gut, dass der Ort Spiegelau im Nationalpark Bayerischer Wald mit seinen Wanderwegen ringsherum zum Entdecken und Entschleunigen einlädt.

Eine empfehlenswerte Tour, nämlich die zum Großen Rachel – der zweithöchsten Erhebung im Bayerischen Wald –, beginnt am Bahnhof im Ortsteil Klingenbrunn. Dort führt ein Pfad bis auf 1.453 Meter zum Gipfelkreuz und belohnt Wanderlustige mit einem fantastischen Blick über die Landschaft. Vom Gipfel aus lohnt sich ein Abstecher zur Rachelkapelle, die friedlich über dem Rachelsee ruht. Sie liegt auf der anderen Gipfelseite in Richtung Lusen, einem weiteren Nationalparkgipfel.

Eine zweite empfehlenswerte Route startet in Spiegelau selbst: Nur 10 Gehminuten vom Bahnhof entfernt, finden Sie den Wanderweg durch die wildromantische Steinklamm. Die Felsschlucht begeistert mit ausgeschliffenen Strudellöchern und einer großen Pflanzenvielfalt.



Auf den Wanderwegen im Bayerischen Wald lohnt es sich, immer wieder kurz innezuhalten und der Natur zu lauschen.

Wem eher nach einer gemütlichen Wanderung ist, liegt mit dem Seelensteig genau richtig. Der 1,3 km lange Weg verläuft ausschließlich auf einem in den Wald integrierten Holzsteg und ist von Spiegelau mit dem Igelbus zu erreichen. Dieser fährt vom Bahnhof aus los und steuert weitere Topziele im Nationalpark an, darunter das Bergdorf Waldhäuser, von wo aus auch die Wanderungen auf den Lusen beginnen.

Nutzen Sie das Bayerwald-Ticket und gehen Sie mit der *waldbahn* den ganzen Tag im Bayerischen Wald auf Tour. Das Ticket gilt auch im Igelbus.

Mehr dazu online

Plauen lädt zum Fest

Eine Stadt feiert Jubiläum

Die Spitzenstadt in Sachsen besuchen und auf 900 Jahre Geschichte blicken

900 Jahre ist es her, dass Plauen als „plawe" erstmals in der Weiheurkunde der St. Johanniskirche erwähnt wurde – 2022 ist es Zeit, diese Erwähnung zu feiern! Der Zeitpunkt für einen Stadtbesuch könnte nicht besser sein, denn das Festprogramm macht neugierig und ein Höhepunkt jagt den nächsten. Im Frühjahr und Herbst beispielsweise können Besucher die Gebäudefassaden und Flächen entlang der Straßenbahnlinien bewundern, die zu kunstvollen Leinwänden werden. Bis Oktober sind zudem täglich wechselnde Laserprojektionen am Rathausturm zu sehen, die dazu beitragen, Plauen auf eine neue, faszinierende Weise zu erleben.

Vom 17. bis 19. Juni findet dann das Plauener Spitzenfest in der Innenstadt statt. Nur wenige Tage später, am 24. Juni, lockt schon die Nacht der Museen. Auch für Freunde von Tanz, Musik und Theater hat die Stadt anlässlich ihres Jubiläumsjahres verschiedene Events ins Programm gepackt. Diese reichen von einer Oper über das Fahnenschwingertreffen bis hin zu einem Barockball.

Mit der *vogtlandbahn* können Sie aus allen Richtungen für einen Besuch anreisen. Besonders günstig fahren Sie, wenn Sie das *vogtlandbahn*-Touren-Ticket oder die Tageskarte des Verkehrsverbundes Vogtland nutzen.

Das Plauener Oster-Volksfest startet in diesem Jahr wieder am Ostersamstag und dauert bis zum 24. April.

Im Monat darauf geht es gleich weiter mit dem Stadtfest „Plauener Frühling", das vom 6. bis zum 8. Mai geplant ist.

Der größte Rummel im Vogtland, das Plauener Vogelschießen, öffnet am 3. Juni

Große und kleine Bahn-Fans können sich auf den ÖPNV-Tag am 2. Juli in der Freizeitanlage Syratal freuen. Das Bahnhofsfest am Oberen Bahnhof Plauen steigt am Tag darauf.

Mehr dazu online

Mit Dampf ins Zittauer Gebirge

Ausflug in den Südosten Sachsens

Die Wanderstiefel schnüren und den Naturpark erkunden

Deutschlands kleinstes Mittelgebirge liegt idyllisch im Dreiländereck zu Tschechien und Polen. Die Rede ist vom Naturpark Zittauer Gebirge, der mit einer großen Erlebnisvielfalt beeindruckt: Bizarre Felsformationen prägen das Landschaftsbild und regen die Fantasie an.

Los geht es mit dem *trilex* in das malerische Zittau. Schon von Weitem hat man einen grandiosen Blick auf die Stadt mit ihren zahlreichen Türmen. Bekannt ist sie nicht zuletzt für das Handwerk der Tuchmacher und die beiden größten Sehenswürdigkeiten – zwei prachtvolle Fastentücher.

Von Zittau aus geht es dann mit Dampf ins Gebirge. Die Fahrt mit der 130 Jahre alten Schmalspurbahn ist für Groß und Klein eine Freude. Ziel der Fahrt: der Berg Oybin im gleichnamigen Kurort. Buchen Sie eine Erlebnistour, führt die Magd Brunhilde Sie durch die Ritterschlucht hinauf zum Gipfel und berichtet von Sagen und Mythen, darunter auch die um den geheimnisumwobenen Jungfernsprung. Oben angekommen werden Sie mit dem Blick auf die Ruine der romantischen Burg- und Klosteranlage belohnt. Wer nicht so gut zu Fuß ist, nimmt am besten den Oybiner Gebirgs-Express, der fast bis zum Eingang der Ruine fährt.

Weitere Highlights im Zittauer Gebirge sind die Lausche, der höchste Punkt dieses Mittelgebirges an der deutsch-tschechischen Grenze, und der Töpfer, ein außergewöhnliches Felsentor mit Aussichtsplattform. Auf die Spuren des Glaubens können Sie sich im Örtchen Herrnhut begeben: Hier erwarten Sie 17 Skulpturen, die Denkanstöße in der Ruhe des Waldes geben.

Mit den *trilex*-Zügen gelangen Sie bequem nach Zittau und zurück. Möchten Sie nach Ihrem Wanderausflug noch mehr im Dreiländereck besichtigen, empfehlen wir Ihnen das *trilex*-Tagesticket.

Mehr dazu online

19. Neiße–Nysa–Nisa Filmfestival
17. Mai – 22. Mai 2022

Das Neiße Filmfestival präsentiert in der Dreiländerregion zwischen Deutschland, Polen und Tschechien aktuelle Spiel-, Dokumentar- und Kurzfilme an rund zwanzig Spielorten entlang der Neiße. Das Festival bildet so eine kulturelle Brücke zwischen den Ländern. Sein Programm bietet neben den Vorführungen auch Wettbewerbe, Konzerte, Lesungen, Ausstellungen und Partys.

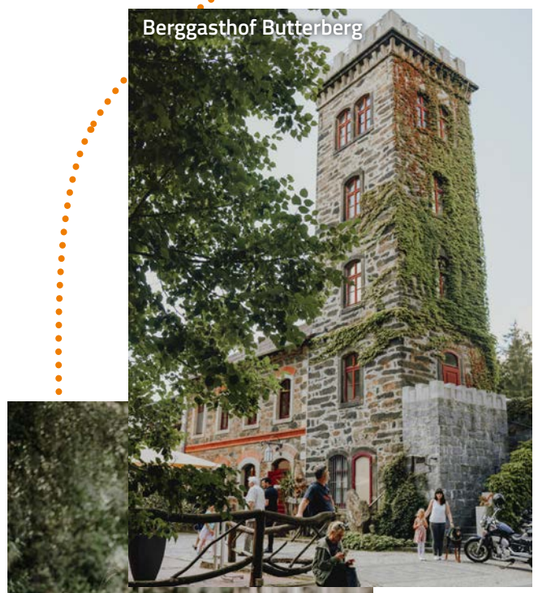
Magda unterwegs mit dem trilex

Auf den idyllischen Pfaden zwischen dem Barockschloss Rammenau und der Ausflugsgaststätte am Butterberg

Magda reist und wandert gern, auch und ganz besonders in ihrer Heimat Sachsen. Auf ihrem Blog Wanderfolk und in ihrem Buch „52 Eskapaden in der Sächsischen Schweiz und der Oberlausitz" nimmt sie ihre Leserinnen und Leser mit nach draußen in die Natur! Viele ihrer Ziele lassen sich ideal mit dem *trilex* erreichen. Eine besonders schöne Tour stellen wir Ihnen hier vor: Es geht nach Rammenau!

Der Weg dorthin ist erstaunlich leicht: Vom Hauptbahnhof in Dresden fährt man zunächst mit dem *trilex* nach Bischofswerda und anschließend ohne langes Warten mit dem PlusBus 520 nördlich ins „schönste Dorf Deutschlands". Bei so viel Superlative ist es umso überraschender, wie einsam all die romantischen Wege ringsherum auf den Hügeln, Wiesen und an den Feldern selbst an herrlichen Frühlings- und Sommertagen sind.

Barockschloss Rammenau



Berggasthof Butterberg

Mehr von Magda:
wanderfolk.de
wanderfolk.de

Nur der Gipfel des Butterbergs vermag es, die fast schon meditative Stille zu durchbrechen. Mit seiner charmanten Ausflugsgaststätte und dem Aussichtsturm ist er am Wochenende ein beliebtes Ausflugsziel für Familien. Nach einer Rast läuft es sich gleich noch leichter über die Wiesen zurück nach Rammenau.
Unter einer Allee flaniert man am Niederteich in den Ort, vorbei an der Alten Schmiede und durch das beschauliche Bauernviertel zum besterhaltensten barocken Landschloss Sachsens. Spätestens jetzt ist auch Zeit für eine genussvolle Pause im englischen Garten!

Den ganzen Blogeintrag findest du hier →

Ahoj Česká republiko!

Wir erweitern unser Verkehrsgebiet in der tschechischen Republik

Orangefarbene Züge auf tschechischen Gleisen? Richtig gelesen – und vielleicht auch schon gesehen! Mit dem Fahrplanwechsel am 12. Dezember 2021 haben wir unser Verkehrsgebiet in der tschechischen Republik erweitert und freuen uns sehr darüber, Ihnen unsere neuen Strecken vorzustellen. Unterwegs sind wir bisher schon auf der Regionalbahn-Linie L4 Rumburk – Česká Lípa – Mladá Boleslav město. Doch noch in diesem Jahr kommt eine weitere Linie hinzu, die zwischen Liberec, Česká Lípa und Děčín hl.n. verkehren wird.

Da auf allen Linien Fahrzeuge vom Typ SIEMENS Desiro Classic (Baureihe 642) eingesetzt werden, haben wir unsere *trilex*-Flotte um insgesamt acht Triebwagen aufgestockt. Und die versprechen unseren Fahrgästen eine Menge toller Vorteile! Durch die Niederflurigkeit beispielsweise erhalten Familien mit Kindern sowie Fahrgäste mit Gepäck oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität einen deutlich besseren Zugang. Dazu kommt, dass die höhere Leistung und Dynamik der Fahrzeuge die Pünktlichkeit steigert, wodurch Anschlüsse in Česká Lípa hl. n. problemlos erreicht werden können.

Vorbild für die neue Flotte in Tschechien sind die vom *trilex* eingesetzten Fahrzeuge im Ostsachsennetz. Bis Mitte 2023, so das erklärte Ziel, sollen alle Fahrzeuge aufgerüstet und mit zahlreichen Extras ausgestattet werden. Neben WLAN und der Kinderspielecke zählen dazu viele kleine und große Tische, an welchen mobile Endgeräte wie Smartphones und Laptops über USB- und Normalsteckdosen aufladbar sind. Fahrtinformationen zu den nächsten Haltestellen und Umsteigemöglichkeiten sind künftig den zu-

sätzlichen Bildschirmen im Einstiegsbereich und den LED-Anzeigen zu entnehmen. Für mehr Komfort während der Fahrt sorgen aufgepolsterte Sitze sowie ein Wickeltisch in der WC-Zelle.

Das Reisemittel durch die tschechische Republik wäre damit geklärt, aber wie sehen die Ziele entlang unserer neuen Strecken aus? Wir finden: ziemlich gut. Die Landschaft Böhmens ist nicht nur wunderschön und lädt zu Wanderungen ein, auch Orte wie Rumburk und Česká Lípa sind aufgrund ihrer Stadtbilder und kulturellen Schätze einen Abstecher wert. Für den Sommer merken Sie sich am besten schon einmal Doksy am malerischen Mácha-See vor. Hier gibt es Sonne und ausgelassene Stimmung satt.

Auch auf unsere zweite Linie (L2), deren Betrieb wir 2022 noch aufnehmen werden, können Sie sich freuen. Mit ihr bringen wir Sie künftig von Liberec, Nordböhmens größter Stadt, über Česká Lípa nach Děčín hl.n. und wieder zurück.

8 Triebwagen

Streckennetz L2 + L4
193 km

88 neue Mitarbeiter:innen

Liberec
Die größte Stadt Nordböhmens liegt an der Lausitzer Neiße und besitzt ein imposantes Rathaus sowie ein Schloss.

Mladá Boleslav
Für Autoliebhaber: Hier befindet sich das Stammwerk und ein Museum des Automobilherstellers Škoda.

Česká Lípa
Kultur pur: Das historische Stadtzentrum hat Kirchen, eine Burg und ein Kloster zu bieten.

Auf den neuen Linien fährt unsere *trilex*-Flotte. Acht neue Triebwagen gehen dafür an den Start.

Zvláštní rubrika

pro naše české čtenáře

ÚVODNÍ ČLÁNEK TOHOTO VYDÁNÍ

Spojme se v síti – budeme ale přitom propojení ...?

Proč je pro nás sounáležitost tak důležitá, jak jí dosáhnout a proč online nemůže nahradit offline

Jsou témata, která jsou všudypřítomná. Potkáváme se s nimi ve filmech, písních a časopisech. Někdy nás přivádí k zoufalství, ale stejně tak nám dávají jistotu a přináší štěstí. Řeč je o mezilidských vztazích. Když si to vezmeme kolem a kolem, každý z nás prožívá nepřeberné množství vztahů. Romantické mezi mužem a ženou, mezi dvěma ženami nebo dvěma muži, vztahy přátelské, příbuzenské nebo pracovní. Na čem ale každý vztah stojí?

Slovník německého jazyka Duden definuje vztah mimo jiné jako „spojení a kontakt mezi jednotlivci nebo skupinami". Samozřejmě není vztah jako vztah. Zatímco po rozpadu vztahu s milovanou bytostí nám může puknout srdce, ukončení jiných vztahů na nás nezanechá prakticky žádné stopy. Například po změně zaměstnání, ve kterém jsme se dennodenně snažili uhnout z cesty cholerickému šéfovi, pravděpodobně neuroníme ani slzičku.

Kontakty pro dobrou pohodu

Úzké vztahy s lidmi, kteří jsou pro nás důležití a něco pro nás znamenají, charakterizuje především vzájemný respekt, sympatie a uznání. S takovými lidmi můžeme být sami sebou. Setkávání a společný čas s nimi nás obohacuje. Naplňují naši základní psychickou potřebu sounáležitosti, kterou udržujeme pravidelným pozitivním kontaktem. A to nám dělá mentálně i fyzicky dobře a je důležité pro naše zdraví!

Jak je to důležité, jsme se dozvěděli během lockdownů v minulých letech, kdy jsme tuto zdánlivou samozřejmost ztratili. Náhle jsme postrádali krátká objetí při pozdravu a chyběli nám prarodiče, které jsme na svátky nemohli vidět. Každodenní setkávání se proměnilo a s tím i jeho hodnota pro nás.

Digitalitou proti osamělosti

Z open space se stal home office, z večírku s přáteli večerní pokec po telefonu a z koncertního večera uprostřed „živého" publika „živý" přenos v obývacím pokoji.

Digitalizace nás sice doprovázela už před koronavirovou dobou, ale tím, že zmizelo setkávání tváří v tvář, nabralo celé téma neuvěřitelné tempo. Vzájemné interakce se přesunuly do online světa a pro mnoho z nás jsou prokletím a požehnáním zároveň.

Požehnáním, protože online svět umožňuje udržování kontaktu a propojení pomocí sítě, i když jsme fyzicky na míle daleko. Prokletím, protože online kontakt je právě jen rozšířením, ale ne adekvátní náhradou toho pravého setkání s dotýkáním se, fyzickou přítomností a situační komikou. Různé studie skutečně dokazují, že mnoho lidí bojovalo s osamělostí už před pandemií. Vědecký experiment BBC Loneliness se například zabýval otázkou, jaké faktory ovlivňují pocit osamělosti a za tím účelem analyzoval údaje od více než 46 000 respondentů ve věku mez 16 a 99 lety z 237 zemí. Nejpřekvapivějším výsledkem výzkumu bylo, že nejosaměleji se cítí mladší lidé. A to přesto, že jsou v největší míře propojeni sociálními sítěmi a mají přístup k příslušným technologiím. Čím starší člověk je, tím se zdá být pocitově méně osamělý. Vysvětlením by mohlo být očekávání, které mají mladší lidé od svých sociálních vztahů.

Spolu jsme silnější

Kvalitu vztahů zlepšuje především blízkost – navození sounáležitosti. Může to být v rámci rodiny, s přáteli, kolegy, ale i s lidmi, se kterými se náhodně potkáváme. Věnovat úsměv spolusedícímu ve vlaku nebo prohodit pár slov s baristou při objednávání kávy nás nic nestojí, kromě trochy kuráže, a příjemným efektem je, že se automaticky cítíme lépe.

Pouto s lidmi, kteří jsou nám milí, můžeme posílit tím, že jim věnujeme svou pozornost, aktivně jim nasloucháme a snažíme se jim porozumět. A že si na ně vždy uděláme čas. Protože, i když máme často nabitý týden, stíháme jeden termín za druhým, je důležité najít si prostor pro důležité věci. Díky dnešnímu propojení sítí stačí třeba jen pět minut na odeslání zprávy nebo fotky. Záleží také na uznalých gestech. To platí i v zaměstnání. V něm hraje propojení a kontakty také důležitou roli, koneckonců jde všem o stejný cíl. Ti, kdo navazují kontakty po síti a jednají ve smyslu pospolitosti, mohou dokázat velké věci. Spolu jsme totiž nejen méně sami, ale také silnější.

TIP NA VÝLET

Plnou parou do Žitavských hor!

Vydejte se s německým dopravcem trilex do malebné Žitavy a odsud parním vlakem do hor. Jízda po 130 let staré úzkorozchodné železnici je zážitkem pro malé i velké. Cílem cesty je hora Oybin ve stejnojmenných lázních.

Rezervujte si zážitkovou jízdu, na které vás k vrcholu rytířským kaňonem doprovodí „horská děvečka" Brunhilde a přitom vám bude vyprávět legendy a mýty, včetně toho o tajemné skále Jungfernsprung. Na vrcholu vás čeká romantický výhled na zříceninu hradu a kláštera. Pokud si netroufáte pěšky, využijte Oybinský horský expres, který vás doveze skoro až ke vstupu do komplexu zříceniny.

Dalšími turistickými cíli v Žitavských horách je Luž, nejvyšší hora středohoří na německo-české hranici a kopec „Töpfer" s pozoruhodnými skalními útvary, jako je „Skalní brána", a s vyhlídkovou plošinou. Po stopách víry se můžete vydat v městečku Herrnhut (česky Ochranov). Zde vás bude 17 různých skulptur lákat k rozjímání pod korunami stromů.

Vlakem trilex se zase pohodlně dostanete přes Žitavu zpět. Pokud máte po tomto pěším výletě chuť dále objevovat krásy prolínajících se tří regionů, doporučujeme zakoupit si celodenní jízdenku trilex.

Kreuzworträtsel

Mit GEWINNSPIEL!

Zeigen Sie Ihr Wissen rund um die Inhalte dieser Ausgabe. Wir verlosen 5 signierte Exemplare des Romans „Man vergisst nicht, wie man schwimmt“ von Christian Huber.

So machen Sie mit:

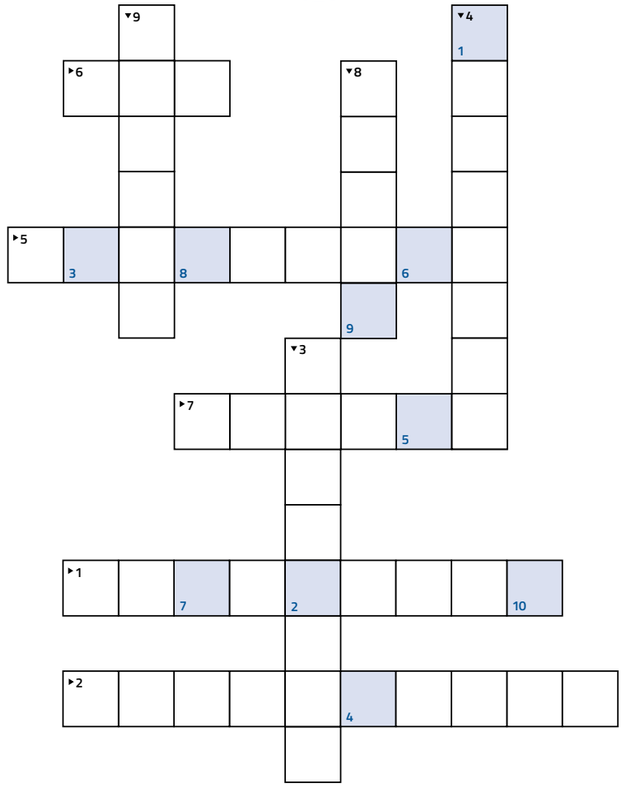
Sie kennen das Lösungswort? Dann schicken Sie es uns unter dem Stichwort „Gewinnspiel Länderbahnmagazin“ mit Ihrer vollständigen Adresse und Telefonnummer per Post an:

Die Länderbahn GmbH DLB
Bahnhofstraße 22–24
93047 Regensburg

Oder nehmen Sie online teil:
www.laenderbahn.com/kundenmagazin-gewinnspiel

Teilnahmebedingungen unter:
www.laenderbahn.com/teilnahmebedingungen-datenschutzbestimmungen-gewinnspiele

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2022.



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sudoku

		6						3
2								
1	4				5	9		7
		7		2				5
			6			8		9
3	2			8				
6						4		
				7	3			6
		4					9	

1. Vom Duden definiert als „Verbindung [...] zwischen Einzelnen [...]“
2. Heimatstadt von Christian Huber
3. Endstation von Magdas Ausflug auf S. 21
4. Anzahl unserer Werkstatt-Azubis
5. Burg auf dem Hofberg in Landshut
6. Luftkurort im Bayerischen Wald
7. Stadt in Sachsen, die 2022 ihr 900-jähriges Jubiläum feiert
8. Berg im Zittauer Gebirge mit Burgruinen
9. Hauptfigur in Christian Hubers neuem Roman

Spiel & Spaß für Kinder

YouTube-Tipp: CHECKER WELT

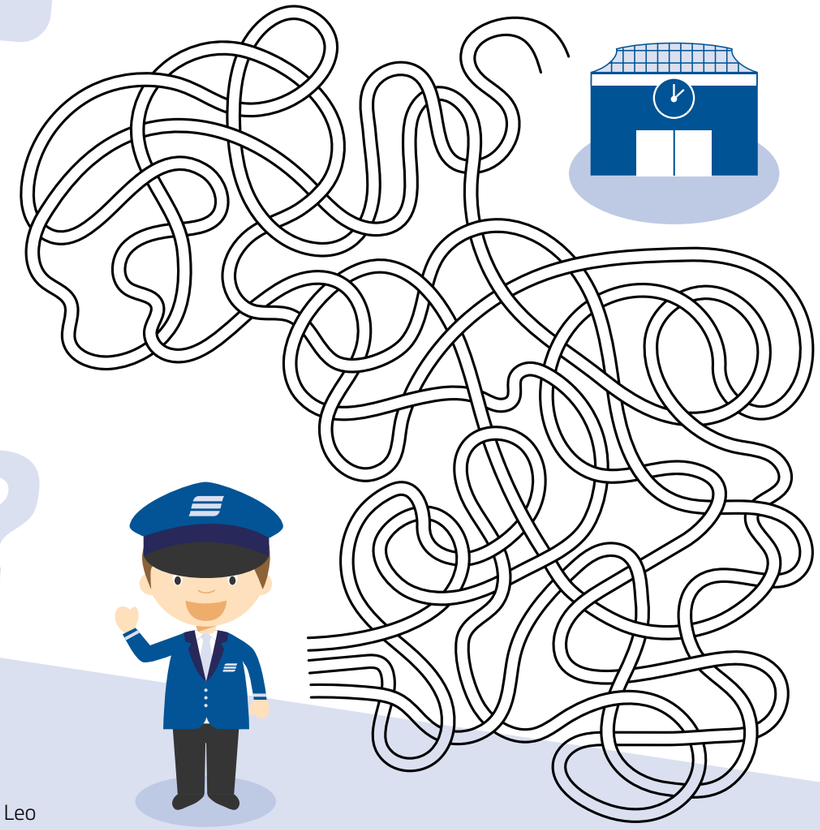
Coole und spannende Sendungen für Kinder, die es wissen wollen. Gecheckt wird alles – vom Weltraum über Dinosaurier, Plastik und vieles mehr!

Scherzfragen:

Was bekommt man, wenn man Spaghetti um einen Wecker wickelt?
Essen rund um die Uhr.

Warum läuft die Krankenschwester auf Zehenspitzen am Medikamentenschrank vorbei?
Sie möchte die Schlaftablette nicht aufwecken.

Warum nehmen Skelette bei einem Discobesuch ihren Grabstein mit?
Damit sie sich bei der Eingangskontrolle ausweisen können.



Schienen-Chaos!

Welchen Weg muss Lokführer Leo wählen, um zum Bahnhof zu kommen?

Impressum

Herausgeber:
Die Länderbahn GmbH DLB
Bahnhofsplatz 1
94234 Viechtach

Konzeption/Layout/Redaktion:
FULLHAUS GmbH, Regensburg

Bildnachweise:
Titel: Adobe Stock (encierro), Philipp Gladsome
S. 3: Adobe Stock (~ Bitter ~)
S. 4: Unsplash (NASA)
S. 5: Unsplash (Shane Rounce)
S. 6: Adobe Stock (Halfpoint)
S. 7: Unsplash (Austin Distel)
S. 8–9: Philipp Gladsome, Adobe Stock (polinaloves)
S. 10: Adobe Stock (Animaflora PicsStock)
S. 12, 15: Markus Altmann
S. 13: Adobe Stock (Jemastock)
S. 16: Adobe Stock (Sina Ettmer, Erika, milosk50)
S. 17: Tourist-Info-Lam, woidlife photography
S. 18: Adobe Stock (werner frieß/EyeEm, Sharidan)
S. 19: Adobe Stock (oxie99, schulzfoto, allessuper_1979, Gennadiy Poznyakov)
S. 20: Adobe Stock (murmakova, LianeM), Hannes Rönsch
S. 21: Magda Lehnert (Wanderfolk)
S. 23: Adobe Stock (bbsferrari, Pecold, Andrey Shevchenko)
S. 24: Unsplash (Helena Lopes)
S. 25: Adobe Stock (ontsunan, Karin Jähne)
S. 27: Adobe Stock (asantosg)

Die Länderbahn

VERLORENES WIEDERFINDEN

laenderbahn.com/service/fundbuero

Wir fahren für VVO ZVON VOGTLAND VERKEHR Bahnland Bayern Freistaat Thüringen

Kundencenter Länderbahn
24h Hotline: 089 54 88 89 725
E-Mail: info@laenderbahn.com