

DAS MAGAZIN

IM GESPRÄCH MIT

Jonas Deichmann

Der Extremsportler über seinen Triathlon rund um die Welt und den Reiz der Herausforderung



**Speciální sekce
v češtině!**

Mit Sonderteil
auf Tschechisch
ab S. 23



REGIONENPORTRÄTS

Bahnwandern in der Oberpfalz

und die schönsten Städtetrips
im Länderbahn-Netz

LEITARTIKEL

Was macht uns
stark?

VORGESTELLT

Alle Infos über das
Deutschland-Ticket

ZUGGESCHICHTEN

Unsere Eisenbahnerin
mit Herz



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.



Stark in den Frühling

Die Sonne scheint uns ins Gesicht, die Natur erfreut uns mit ihrer Farbenpracht und ein sinnlicher Blumenduft liegt in der Luft – der Frühling verbreitet wieder seinen Zauber! Wir freuen uns, Ihnen passend dazu unsere frühlingshaften Ausgabe präsentieren zu dürfen – mit einem bunten Strauß an Themen.

Eine Frage, die sich sicherlich jeder schon mal gestellt hat, haben wir diesmal zum Leitmotiv gemacht: Was macht uns stark – als Individuen und als Gesellschaft im Ganzen? Ein paar interessante Antworten haben wir für Sie gefunden. Und auch von Extremsportler Jonas Deichmann, der uns in einem Interview von seinem jüngsten Abenteuer erzählt hat, können wir uns einige stärkende Tricks abschauen.

Apropos Stärke: Wir haben den Zuschlag für den Betrieb der Regionalverkehrslinien im Bayerischen und im Oberpfälzer Wald bekommen – und zwar bis ins nächste Jahrzehnt hinein. Ein starkes Signal und ein wichtiger Resilienzfaktor für unser Verkehrsunternehmen! Für unsere Fahrgäste bedeutet dies, dass bestehende Taktlücken weiter reduziert werden können.

Ein größeres Angebot geht natürlich mit höherem Personalbedarf einher. Hier kommen unsere Mitarbeitenden ins Spiel – ein weiterer Faktor unserer Stärke! Viele neue Stellen gilt es zu besetzen. Dafür unternehmen wir eine ganze Menge. So haben wir z. B. bei einem Berufsinformationstag in Neumark sowie im Rahmen der Berufsorientierungswoche „Schau rein“ in Sachsen Jugendlichen einen Einblick in die Welt der Bahn gegeben. Die Bewerbungsphase läuft auf Hochtouren!

Ein Förderbescheid über 7,5 Millionen Euro vom Freistaat Bayern hat uns im März erfreut. Und auch dieser hat nicht zuletzt mit Stärke zu tun: Mit dem Geld erneuern wir die Bahninfrastruktur auf den Strecken von Götteszell nach Viechtach und von Bad Kötzing nach Lam. Damit werden die Strecken weniger instandhaltungsintensiv und eignen sich perspektivisch für höhere Geschwindigkeiten. Für die *waldbahn* ist die Verbesserung ihrer Strecke zudem ein wichtiger Schritt vom Probe- zum Regelbetrieb.

Verstetigt hat sich auch eine andere Angelegenheit: Die Flatrate für den Regionalverkehr, das Deutschland-Ticket, ist da! Mit unserer App „NETINERA-Tickets“ können Sie es ganz einfach buchen. In Bayern steht Ihnen ab sofort noch ein weiterer digitaler Service zur Verfügung: Über die App „Bayern Fahrplan“ können Sie melden, dass Ihr Anschlusszug am Umsteigebahnhof nach Möglichkeit warten soll. Rund zehn Minuten vor dem Umstieg erhalten Sie eine Rückmeldung, ob es geklappt hat.

Übrigens: Das Beste aus zwei Welten vereint auch unsere neue Bahnwanderkarte, aus der wir Ihnen in diesem Magazin ein paar Strecken vorstellen. Die Idee dahinter: In der Wanderkarte die Tour auswählen, mit *alex* oder *oberpfalzbahn* zum Ausgangspunkt fahren, via QR-Code die Strecke in eine Navi-App laden und loswandern!

Nun aber wünschen wir Ihnen viel Vergnügen – beim Schmökern, Wandern und Bahnreisen.



Inhalt

04 LEITARTIKEL
Was macht uns stark?

12 VORGESTELLT
Alle Infos über das Deutschland-Ticket

23 REDAKČNÍ
Co nás dělá silnými?

08 IM GESPRÄCH MIT
Extremsportler Jonas Deichmann

17 REGIONENPORTRÄTS
Wandern im Oberpfälzer Wald und weitere Ausflüge

26 RÄTSEL
für Jung und Alt, mit Gewinnspiel

Was macht uns stark?

**Krisen sind unangenehm, können uns aber auch stärker machen.
Das gilt für das Individuum, ebenso wie für die Gesellschaft.**



Unsere Gegenwart ist geprägt von zahlreichen, sich überlagernden Krisen. Bei vielen Menschen haben deshalb Sorgen und Ängste zugenommen, die Gesellschaft insgesamt scheint nervöser geworden zu sein. Es stellt sich die Frage – wie können wir auch in schwierigen Zeiten stark und optimistisch bleiben?

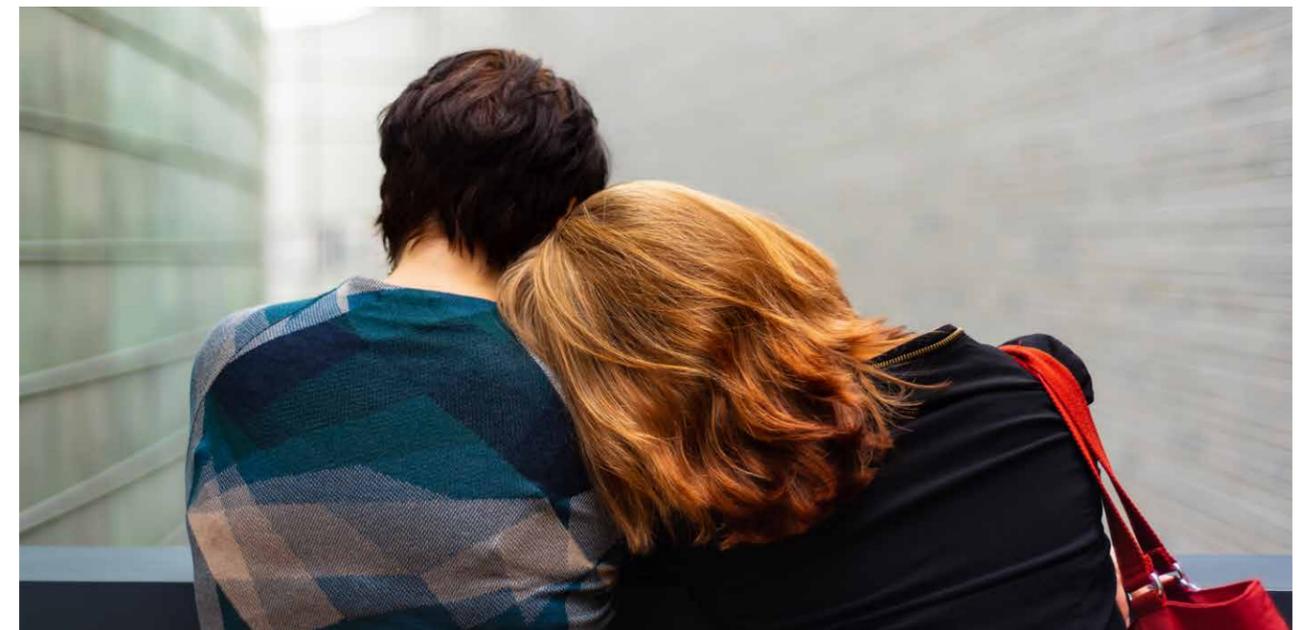
Wohlstand, Sicherheit und Stabilität sind für die allermeisten Menschen hierzulande gewohnte Selbstverständlichkeiten. In Zeiten wie diesen drohen sie jedoch zu bröckeln. Sich ernsthaft darüber Gedanken zu machen, nicht mehr jederzeit heizen zu können – das war im vergangenen Winter für viele Menschen eine neue Erfahrung. Und obwohl sich die schlimmsten Sorgen nicht bewahrheitet haben, befürchten laut einer aktuellen Allensbach-Umfrage knapp 70 Prozent der Deutschen, dass sich das Land in den nächsten zehn Jahren nicht gut entwickeln wird.

Stärkende Persönlichkeitseigenschaften

Zweifelsohne: Krisen und Unsicherheit setzen uns zu. Allerdings nicht allen Menschen gleichermaßen. Manche haben schwerer damit zu kämpfen oder drohen gar daran zu zerbrechen. An anderen wiederum scheinen Belastungen förmlich abzurallen. Doch was macht den Unterschied? Die Psychologie beantwortet diese Frage mit dem Begriff der „Resilienz“ – verstanden als psychische Widerstandskraft, als eine Art innerer Stärke, die Menschen hilft, Krisen zu meistern und im Idealfall sogar an ihnen zu wachsen.

Diese Stärke ist einerseits ein Persönlichkeitsmerkmal, kann andererseits aber auch noch im späteren Leben erworben werden. Als ihre wichtigste Grundlage gilt eine sichere Bindungsbeziehung in früher Kindheit. Darunter versteht man eine Beziehung, in der sich eine Person sicher und geborgen fühlt und in der ihre Bedürfnisse angemessen beachtet und erfüllt werden.

Als Pionierin der Resilienzforschung gilt die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner. Sie hat in einer Langzeitstudie die Entwicklung von Menschen von der Kindheit bis ins frühe Erwachsenenalter untersucht. Dabei stellte sie fest, dass es rund ein Drittel der Teilnehmer trotz widriger Startbedingungen in der Kindheit geschafft hatte, ein glückliches, erfolgreiches Erwachsenenleben zu führen. Bei ihnen waren bestimmte Persönlichkeitseigenschaften besonders stark ausgeprägt. Dazu zählten beispielsweise soziale Aufgeschlossenheit, hohes Antriebsniveau, Drang zur Selbstständigkeit, der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, Problemlöse- und Kommunikationskompetenz sowie die Fähigkeit, sich soziale Unterstützung von Personen aus dem Umfeld zu holen.



Ressourcen fördern

Die moderne Resilienzforschung hat noch einige weitere Faktoren mentaler Stärke wie Verantwortungsgefühl, religiöse oder philosophische Überzeugungen, die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen, ein gutes soziales Netzwerk, Zukunftsplanung und Kohärenzgefühl herausgearbeitet. Letzteres beschreibt den inneren Zustand, der sich einstellt, wenn man eine Situation versteht, überzeugt davon ist, die notwendigen Ressourcen zu ihrer Bewältigung zu besitzen und einen Sinn in der Bewältigung der Situation sieht.

In gewisser Weise mutet es paradox an – aber es sind ausgerechnet Schwierigkeiten und Krisen, die das psychische Immunsystem boostern. Denn sie bringen uns dazu, uns auf neue, bisher außerhalb unserer täglichen Lebenswelt liegende Dinge einzulassen.

Wahrnehmen, ohne zu bewerten

Mentale Stärke kann aber auch trainiert werden, indem man deren wichtigste Ressourcen fördert: Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Optimismus. Unter Achtsamkeit versteht man eine unvoreingenommene Wahrnehmung aktueller äußerer Ereignisse und der eigenen Gefühle. Es ist die Fähigkeit, wahrzunehmen, was gerade passiert, ohne zu bewerten. Achtsamkeit kann man üben. Eine bewährte und relativ leicht zu erlernende Methode sind beispielsweise Atemübungen, wie sie unter anderem beim Yoga praktiziert werden. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten – und so im Sinne der Achtsamkeit ganz im Hier und Jetzt verankert zu sein.

Auf Erfolgserlebnisse besinnen

Auch der Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist eine wichtige Ressource innerer Stärke. Die Psychologie spricht dabei von Selbstwirksamkeit. Diese lässt sich fördern, indem man sich bewusst auf Erfolgserlebnisse besinnt und daraus die Zuversicht schöpft, selbst neue Herausforderungen bewältigen zu können. Auch Unterstützung durch das soziale Umfeld wirkt sich positiv auf die Selbstwirksamkeit aus. Eine weitere Quelle innerer Stärke liegt in einer optimistischen Grundhaltung. Denn auch wenn sich die meisten Menschen als optimistisch bezeichnen – im modernen Alltag hat die optimistische Grundhaltung einen schweren Stand. Das hat unter anderem auch mit unserem evolutionären Erbe zu tun: Unser Gehirn ist so konditioniert, dass es dem Negativen viel mehr Aufmerksamkeit schenkt als dem Positiven. Das war einst überlebenswichtig, gereicht



In den letzten Jahren sind zahlreiche Programme zum Üben von Achtsamkeit entstanden, wie zum Beispiel das wissenschaftlich fundierte „MBSR“-Training. MBSR ist die Abkürzung für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und steht für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

uns aber in der heutigen Zeit mit ihren vielen, aber selten lebensbedrohlichen Stressauslösern zum Nachteil. Sich diese Zusammenhänge bewusst zu machen, ist bereits der erste Schritt zu einer optimistischeren Einstellung.

Anpassungsfähigkeit macht stark

Im Kern besteht also unsere psychische Stärke darin, flexibel und anpassungsfähig auf äußerliche Erschütterungen zu reagieren. Das Konzept der Resilienz findet jedoch nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene Anwendung. Auch hier wird Anpassungsfähigkeit als zentraler „Schutzfaktor“, als die entscheidende gesellschaftliche Stärke betrachtet – vor allem in einer zunehmend komplexeren und krisenanfälligeren Welt. Doch was bedeutet dies?

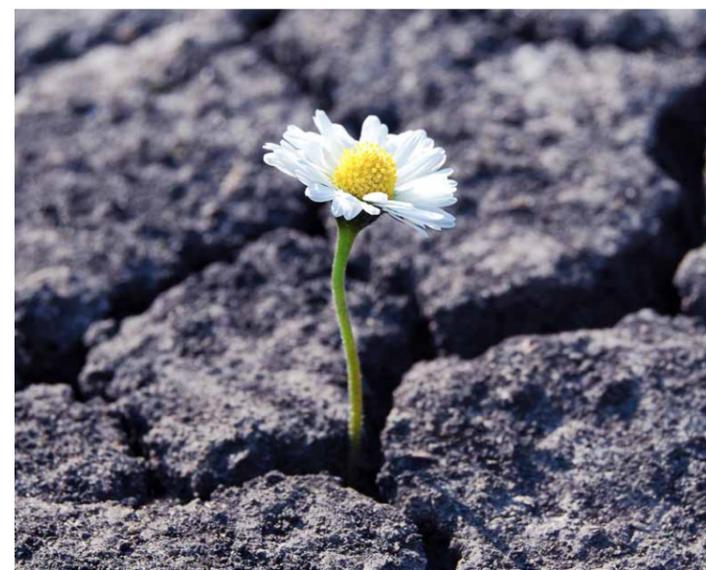
Blickt man auf die Krisen, die in den vergangenen Jahren die Gesellschaft als Ganzes erschüttert haben, dann ist eine Gemeinsamkeit feststellbar: Sie ereigneten sich relativ überraschend, wiesen jedoch in der Rückschau Anhaltspunkte für ihr Eintreten auf. Eine Rückkehr in den alten Zustand vor der Krise kann deshalb nicht die richtige Antwort sein. Vielmehr muss es darum gehen, aus der Krise zu lernen und mit den erworbenen Erkenntnissen in einen neuen Status quo zu finden. Das erfordert ein weitreichendes Umdenken und Neujustieren. Nach Ansicht von Forschern am Frankfurter Zukunftsinstitut geht dies so weit, das Streben nach maximaler Effizienz aufzugeben. Für Unter-

nehmen kann dies beispielsweise bedeuten, ihre Beschaffung auf mehrere Lieferanten zu verteilen. Das geht in der Regel mit höheren Kosten einher, erhöht aber gleichzeitig Liefersicherheit und Resilienz.

Gesellschaftliche Stärke durch nachhaltiges Handeln

Übertragen auf die Gesellschaft heißt dies, den Fokus auf Werte und Kriterien wie Lebensqualität, Verbundenheit, Solidarität, Generationengerechtigkeit, soziale Verantwortung und Umweltschutz sowie auf umweltgerechte und soziale Stadtplanung zu legen. Investitionen in Bereiche wie Bildung, Wirtschaft, Infrastruktur und soziale Sicherheit stärken die Gesellschaft und wirken als Schutzfaktoren für neue Krisen. Ein Beispiel für das Potenzial einer Idee, die auf diesen Kriterien fußt, ist das Bekenntnis von Städten und Ländern weltweit zu einer CO₂-freien Zukunft. Die Realisierung fordert enorme Investitionen, erhöht aber die Resilienz gegenüber den Auswirkungen des Klimawandels.

Wie stark und resilient eine Gesellschaft ist, hängt nicht zuletzt auch davon ab, wie Unternehmen ihre wirtschaftliche und gesellschaftliche Rolle verstehen. Im Sinne der Resilienz sind sie gefordert, Verantwortung jenseits der Erfüllung von Konsumbedürfnissen zu übernehmen. Für ein Mobilitätsunternehmen wie die Länderbahn bedeutet dies, mit ihrem Angebot zu einer klimafreundlichen, sozial inklusiven und nachhaltigen Mobilität beizutragen. Ein Beispiel hierfür ist die Kooperation mit der ias-Gruppe, über welche den Mitarbeitenden der Länderbahn kostenfreie und streng vertrauliche Unterstützung durch Psychologen für beruflich und privat herausfordernde Lebenssituationen geboten wird.



Hör-, Film- und Lesetipps

zum Thema
STÄRKE

1 Podcast | Vitamine für das emotionale Immunsystem

Seit Samuel Koch 2010 in der TV-Show „Wetten, dass ..?“ schwer verunglückte, ist er vom Hals abwärts gelähmt. Doch Koch hat sich ins Leben zurückgekämpft und arbeitet heute als Schauspieler und Autor. In seinem Podcast versucht er, in Gesprächen mit unterschiedlichsten Personen herauszufinden, was Menschen nach Rückschlägen wieder aufstehen lässt und wie man diese Fähigkeit fördern kann.

2 Buch | Komm, ich erzähl dir eine Geschichte (Jorge Bucay)

Demian kommt mit seinen Ängsten, Sorgen und Problemen zu Psychoanalytiker Jorge. Er hilft dem jungen Mann, indem er ihm Geschichten erzählt: Sagen der klassischen Antike, Märchen aus aller Welt, Sufi-Gleichnisse, Zen-Weisheiten – und manchmal auch selbsterfundene Geschichten. Sie helfen ihm, die Schwierigkeiten in seinem Leben zu verstehen, an sein eigenes Potenzial heranzukommen, seine eigene Stärke zu entdecken und sein Leben besser zu meistern.

3 Youtube-Serie | 7 vs. Wild

Sieben Tage allein auf einer einsamen Insel überleben – Sieben Youtuber werden mit höchstens sieben Gegenständen für sieben Tage allein in der Wildnis ausgesetzt. Sie filmen sich dabei selbst. Es zählen nur echte Survival-Skills und mentale Stärke im Umgang mit Isolation, Kälte, Hunger und wilden Tieren.

4 Podcast | Psychologie to go

Wer klare und direkt umsetzbare Tipps für schwierige Lebenssituationen sucht und seine eigene Gefühlswelt besser verstehen möchte, sollte in den Podcast der Psychotherapeutin Franca Cerutti reinhören. Sie selbst verspricht „Impulse mit Tacheles-Garantie“ und schöpft dabei aus dem reichen Erfahrungsschatz ihrer praktischen Tätigkeit.

Interview mit

**JONAS
DEICHMANN**Extremsportler und erster
Mensch der die Welt in einem
Triathlon umrundet hat.

Das Abenteuer im Blut, kein Limit im Kopf

Jonas, nimm uns zu Beginn mit in deine Gedankenwelt: Du stehst an der Kaimauer im kroatischen Karlobag, es beginnt der schwimmende Teil deiner Triathlon-Weltumrundung, zu der du 2020 in München aufgebrochen bist. Unfassbare 460 Schwimm-Kilometer liegen vor dir. Was ist dir dabei durch den Kopf gegangen?

Vor allen Dingen große Vorfreude auf eine Reise ins Ungewisse. Ich bin ja Radfahrer und hatte vor diesem Projekt nur das Seepferdchen. Zur Vorbereitung bin ich dann einmal längs durch den Bodensee geschwommen. Und jetzt 460 Kilometer offenes Meer, Strömungen und nur mit einem Floß, das ich hinter mir herziehe – das hat so noch keiner gemacht. Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartet. Aber das Schwerste ist immer, an die Startlinie zu kommen. Denn Gründe, so etwas nicht zu tun, gibt es viele.

Der Moment, in dem ich ins Wasser gesprungen bin, war deshalb unendlich befreiend. Insofern dachte ich: Auf nach Dubrovnik – wenn ich 1 Kilometer schwimmen kann, dann auch 460! Dauert halt länger.

Anders als bei den Disziplinen an Land kannst du im offenen Wasser nicht einfach aufhören. Ist das nicht ein Gefühl unendlichen Ausgesetztseins?

Absolut. Ich bin selten so außerhalb meiner Komfortzone wie beim Schwimmen. Schon rein physisch ist es extrem: offene Wunden, Scheuerstellen, Salzwasser, Quallen und Strömungen. Dann noch die mentale Seite! Während man beim Laufen und Radfahren das Gefühl hat, voranzukommen, bleibt man beim Schwimmen scheinbar stehen. Bei Wind und Strömung von vorne ist es tatsächlich so. Und wenn das Meer gar nicht will, schwimmt man sogar rückwärts.

Die Monotonie ist unermesslich. Einige Male bin ich auch fernab der Küste in die Dunkelheit gekommen. Ausgesetzt kann man sich kaum fühlen.

Spulen wir ein Stück in deiner Biografie zurück: Du bist seit 5 Jahren selbstständiger Abenteurer. Wie hat deine Karriere als Extremsportler begonnen?

Der Traum, einen Weltrekord aufzustellen, entstand bereits in meiner Studienzeit – während einer Weltumrundung mit dem Fahrrad. Das war aber sozusagen Urlaub. Danach wollte ich Abenteuer und Leistungssport verbinden. Da landete ich bei der Frage: Wie schnell kann man einen Kontinent mit dem Rad durchqueren? So kam es 2017 zur Eurasien-Durchquerung von Portugal nach Wladiwostok – 14.000 km in 64 Tagen. Mein damaliger Chef hat das Projekt gesponsert. Danach habe ich versucht, mein Berufsleben darauf aufzubauen. Es folgten



Das Schwerste ist immer,
an die Startlinie zu kommen.
Denn Gründe, etwas nicht
zu tun, gibt es viele.

IM GESPRÄCH MIT

die Panamericana und die Nordkapp-Kapstadt-Route, damit hatte ich die drei großen Kontinentaldurchquerungen gemeistert.

Was treibt dich an, dir immer wieder neue Herausforderungen zu suchen?

Es sind ganz klar die Erlebnisse, weniger die Rekordjagd. Begegnungen mit Menschen, besondere Naturschauspiele wie eine Nacht auf dem zugefrorenen Bajkalsee oder ein Sonnenuntergang in der Wüste: Ich sammle unterwegs jeden Tag unvergessliche Eindrücke. Man lebt nur einmal!

Würdest du dir bestimmte Persönlichkeitseigenschaften zuschreiben, die dich für diese unglaublichen Leistungen prädestinieren?

Definitiv. Die erste Eigenschaft ist ausgeprägte Neugier. Lust auf Abenteuer ist die Grundvoraussetzung. Und ich bin bedingungsloser Optimist. Ich glaube felsenfest daran, dass alles gut wird. Dann ist es noch entscheidend, seine Emotionen unter Kontrolle zu haben. Ich bin noch nie in Panik geraten und kann auch in Extremsituationen rational entscheiden. Wer das nicht kann, sollte kein Extremsportler werden. Das wäre lebensgefährlich. Selbst wenn ich in der Dunkelheit beim Schwimmen von der Strömung ab-

getrieben werde, bleibe ich ruhig. Ich weiß, dass ich funktioniere. Das kann man sich nur bedingt antrainieren.

Woher nimmst du die mentale Stärke trotz teilweise widrigster Umstände, immer weiterzumachen?

Es hat viel mit Leidenschaft zu tun. Ich würde um nichts in der Welt tauschen wollen, ich mache genau das, was ich machen möchte. Wenn ich mal eine Lebensmittelvergiftung habe oder im Schneesturm feststecke – warum soll ich jammern? Ich bin dabei, meinen großen Traum zu verfolgen. Und auf jedes Tief folgt ein Hoch. Es gibt aber noch eine sehr, sehr wichtige Fähigkeit: Sie besteht im Setzen von Zwischenzielen. Klingt einfach, aber genau damit tun sich die meisten Menschen schwer. Sie lassen sich von der schieren Größe einer Aufgabe überwältigen.

Ein guter Marathonläufer läuft nicht 42 Kilometer, sondern 42 mal 1. Als ich z. B. in Mexiko angekommen bin, hatte ich 7 Monate auf dem Rad und im Wasser verbracht, war aber keinen einzigen Kilometer gelaufen. Nun sollte ich 120 Marathons in Folge absolvieren. Und schon nach dem ersten musste ich mich abends am Geländer ins Restaurant hochziehen. In dieser Lage darf ich nicht an die 119 weiteren Marathons denken. In meinem Kopf peile ich deshalb kleine Zwischenziele

an: die nächste Tankstelle, das nächste Restaurant, den nächsten Schokoriegel. Und irgendwann bin ich da. 95 Prozent spielen sich im Kopf ab. Übrigens: Der Körper passt sich an. Nach 20 Lauftagen war ich schmerzfrei.

Wie können wir die Ressource Widerstandskraft fördern und stärken?

Indem wir uns selbst herausfordern. Das Leben beginnt erst jenseits der Komfortzone! Da wird es spannend, da passieren die tollsten Dinge, da entwickle ich mich weiter. Neue Reize erfahren, neue Dinge lernen – daraus resultieren Stärke und Wachstum. Es muss ja keine Triathlon-Weltumrundung sein, aber wie wäre es, einfach mal alleine draußen zu übernachten? Man wird feststellen: gar nicht so schwer.



Fun Fact: Zur Vorbereitung auf seine Weltumrundung radelte Jonas bei eisigen Temperaturen 4 Stunden auf einem Rolltrainer in der Klimakammer der Bahn, um Material und Mensch unter Extrembedingungen zu testen. Normalerweise stehen hier Züge auf dem Kälteprüfstand.

Hat es bei deinen Abenteuern jemals ein Ereignis gegeben, das dich wirklich erschüttert hat?

Ja, da fällt mir sofort etwas ein: russischer Lkw-Verkehr. In Russland radeln ist lebensgefährlich, vergleichsweise am sichersten ist es ausgerechnet auf dem Seitenstreifen der Autobahn. Kurz vor Moskau hat mich aber mal ein Lkw beim Überholen mit dem Seitenspiegel an der Schulter touchiert. Es ist nichts passiert, aber am Abend habe ich die Entscheidung getroffen, keine Geschwindigkeitsrekorde mehr anzustreben, damit ich nicht unbedingt die schnellste Route nehmen muss.

Du erzählst in deinem Buch „Das Limit bin nur ich“ von vielen zwischenmenschlichen Begegnungen – mit

Menschen, die dich spontan mit Essen versorgt, dir einen Schlafplatz gegeben oder dich ein Stück des Weges begleitet haben. Was hat dir das bedeutet?

Das ist mit das Tollste an meinen Reisen. Wenn man radelnd, laufend oder schwimmend unterwegs ist, kommt man den Menschen viel näher. Ich wurde überall wunderbar aufgenommen. Gerade in diesen vom Krieg in Europa und anderen Konflikten geprägten Zeiten, stimmt das hoffnungsvoll. Ich war in über 100 Ländern – und die meisten Menschen sind gut! Und in Mexiko ist etwas ganz Besonderes passiert: Da bin ich als deutscher Forrest Gump zur nationalen Berühmtheit geworden. Sämtliche Medien haben berichtet, Hunderte von Menschen sind täglich mit mir gelaufen. Einfach unvergesslich.

Du bist Outdoorsportler. Ist dir bei deinen Projekten Nachhaltigkeit wichtig?

Ja, absolut, auch weil es mir um Naturerlebnisse geht. Ich versuche, einen so geringen CO₂-Fußabdruck wie möglich zu hinterlassen, sowohl bei meinen Projekten als auch im Alltag. Wenn es zeitlich machbar ist, fahre ich auch zu Vorträgen mit dem Rad, das können auch mal 400 km sein. Ich bin nicht dogmatisch, aber wann immer es geht, bevorzuge ich das Rad.

Zu guter Letzt – kannst du uns schon etwas über dein nächstes Abenteuer verraten?

Es ist noch streng geheim – aber im Juli 2023 geht es los.

Ich wurde überall wunderbar aufgenommen. Gerade in diesen Zeiten, stimmt das hoffnungsvoll. Ich war in über 100 Ländern – und die meisten Menschen sind gut!

In „Das Limit bin nur ich“ beschreibt Jonas Deichmann das unglaubliche Abenteuer seiner 430-tägigen Triathlon-Weltumrundung in den Coronajahren 2020/21. Lösen Sie unser Rätsel auf S. 26 um ein Exemplar zu gewinnen.



Das Deutschland-Ticket ist startklar!

Einfach und bequem buchbar über die App des NETINERA-Konzerns – unkomplizierter Wechsel von klassischem Jobticket auf digitale Lösung

Die Tarifrevolution ist Realität: Was als temporäres 9-Euro-Ticket 2022 begann, wird in Form des Deutschland-Tickets als bundesweite „Flatrate-Fahrkarte“ für Bus und Bahn fortgesetzt. Das digitale, monatlich kündbare Abo kann bei allen Verkehrsunternehmen abgeschlossen werden. Einfach, bequem und bargeldlos geht dies via NETINERA-Tickets, der App-Lösung für das Deutschland-Ticket des NETINERA-Konzerns.

Namensgeberin der App ist die NETINERA-Gruppe, zu der unter anderem die Länderbahn mit ihren Produkten *alex*, *oberpfalzbahn*, *waldbahn*, *vogtlandbahn* und *trilex* gehören. Seit dem 3. April steht die kostenlose App im App-Store und bei GooglePlay zum Download zur Verfügung. „NETINERA-Tickets“ ist leicht bedienbar, übersichtlich aufgebaut und ein einfaches digitales Angebot, um das Deutschland-Ticket zu verwalten. Sie ist außerdem in die bestehenden Serviceangebote der Länderbahn eingebunden. Bei der Fahrkartenskontrolle ist das digitale Ticket als Barcode auf dem Smartphone zusammen mit einem amtlichen Lichtbilddokument vorzuzeigen.



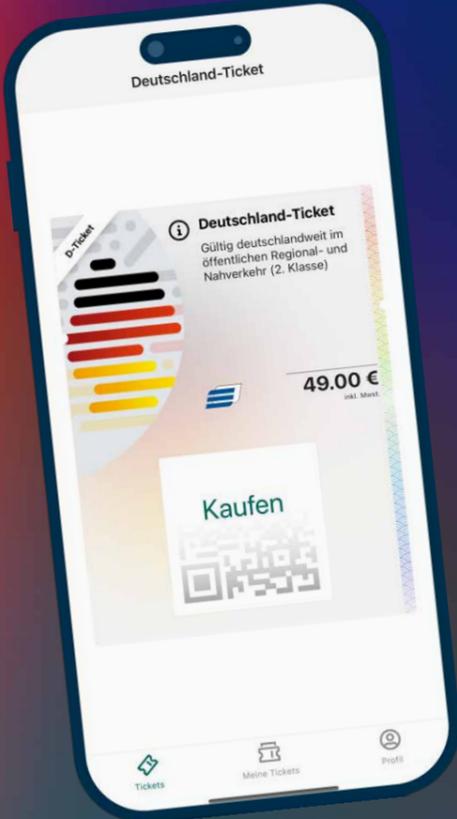
Deutschland-Ticket auch als Jobticket

Arbeitgeber können das Deutschland-Ticket ihren Mitarbeitenden auch als Jobticket zu rabattierten Preisen anbieten. NETINERA-Tickets unterstützt Arbeitgeber beim Umstieg vom klassischen Jobticket auf die digitale Lösung durch einen schlanken Prozess und persönliche Ansprechpartner. Danach erfolgt die Anmeldung der berechtigten Personen und die Rechnungslegung vollständig zwischen Arbeitgeber und der Länderbahn – was die Handhabung des Jobtickets deutlich vereinfacht.



Flexibel, transparent und gut für die Umwelt

Das Deutschland-Ticket ist ein attraktives Angebot für alle Bahnreisenden – und möglicherweise ein Booster für die Mobilitätswende. Nach Angaben der Bilanzstudie der Verkehrsverbunde verhinderte das 9-Euro-Ticket im vergangenen Jahr ca. 600.000 Tonnen CO₂-Emissionen pro Geltungsmonat. Mit der benutzerfreundlichen App-Lösung möchten NETINERA und die Länderbahn ihren Beitrag zum Erfolg dieses großen ÖPNV-Reformprojekts leisten.



DAS WICHTIGSTE ZUM TICKET:

- Ticketpreis: 49 Euro im Monat
- Unbegrenzt nutzbar im Schienenpersonennahverkehr und in sonstigen Verkehrsmitteln im ÖPNV – eingeschlossen sind auch im Ausland liegende Geltungsbereiche regionaler Verkehrsverbünde und Landstarife.
- Gilt jeweils ab dem 1. eines Monats bis zum letzten Tag des Kalendermonats.
- Die Ausgabe erfolgt im Abonnement mit einer monatlichen Kündigungsmöglichkeit bis zum 10. Tag des entsprechenden Kalendermonats.
- Das Ticket gilt nur in der 2. Wagenklasse.
- Die Nutzung des Fernverkehrs ist grundsätzlich ausgeschlossen.
- Das Ticket ist nicht übertragbar.
- Für die Mitnahme von Fahrrädern und Hunden gelten regionale tarifliche Regelungen.
- Das Ticket ist nur in digitaler Form erhältlich.

Mehr Infos unter netinera-tickets.de



Oder QR-Code scannen und direkt die App downloaden.



Serbischer Lokführer erfüllt sich Traum in Deutschland

Mit internationaler Kooperation gegen den Personalengpass – die Länderbahn rekrutiert erfolgreich ausländische Fachkräfte

Nur fünf Minuten braucht Stefan Markovic von seinem Zuhause bis zu seiner Meldestelle im Bahnhof von Bischofswerda. Es ist kurz vor 4.00 Uhr, jede Minute zählt. Einen langen Weg hat der junge Serbe aus der Millionenmetropole Belgrad bereits zurückgelegt – in den deutschen Arbeitsmarkt und in die Länderbahn-Familie.

Seit Mai 2022 fährt Markovic die weiß-orange lackierten Triebwagen der Länderbahnmarke *trilex* von Dresden nach Görlitz und Zittau. „Ein schönes Gefühl ist das, wenn man vor dem großen Pult ganz vorn im Führerstand sitzt. Davon habe ich schon als kleiner Junge geträumt“, schwärmt er von seinem Arbeitsplatz.

Kooperation mit Belgrad

Eine Zeit lang war sein Traum in weite Ferne gerückt: Denn nachdem Markovic erfolgreich seine Ausbildung zum Eisenbahner im Betriebsdienst an der Technischen Eisenbahnschule in Belgrad absolviert hatte, gab es in Serbien einen Einstellstopp. Markovic sah sich gezwungen, einen Job als Lagerist anzunehmen. Dass er einige Jahre später doch noch seinen Herzensberuf verwirklichen konnte, hat er dem Fachkräftemangel in der deutschen Bahnbranche zu verdanken.

Auch bei der Länderbahn war und ist die Fachkräfteakquise ein großes Thema. Neben der Aus- und Weiterbildung von eigenem Fahrpersonal streckte sie deshalb frühzeitig ihre Fühler im Ausland aus – mit Erfolg. 2018 konnte sie eine Kooperation mit der renommierten Technischen Eisenbahnschule in Belgrad ins Leben rufen.



Stefan Markovic im Kreise seiner Kollegen



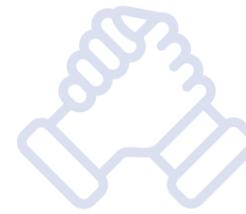
Stefan Markovic, Integrationsbeauftragte Maria Glišić und Pressesprecherin Katerina Hagen (v. l.)

Gut vorbereitet in die deutsche Fachprüfung

Als Markovic davon hörte, stand für ihn schnell fest: Er wollte als Lokführer in Deutschland arbeiten. In der Belgrader Außenstelle der Länderbahn informierte er sich über seine Chancen – und schnell stand das Signal auf Grün. Nach einem intensiven Sprachkurs und einer Prüfung in Belgrad kam er 2021 nach Deutschland, wo er zunächst gemeinsam mit Kollegen eine Anpassungsqualifizierung und einen weiteren berufsbegleitenden Deutschkurs absolvierte. „Wir hatten wirklich Angst vor unserer ersten Fachprüfung auf Deutsch. Jetzt waren wir so weit gekommen. Unsere Familien vertrauten uns. Da wollte niemand versagen. Aber die Kollegen der Länderbahn haben sich gut um uns gekümmert. Das war großartig“, blickt Markovic auf diese Zeit zurück.

Mit dem Abschluss in der Tasche ging es für ihn dann nach Ostachsen zur Länderbahnmarke *trilex*. Stolz sitzt der Serbe heute im Führerstand seines Triebwagens vom Typ Desiro.

Im Herbst 2022 wurde die Länderbahn von der Deutschen Industrie- und Handelskammer (DIHK) für ihre erfolgreiche Integrationsarbeit mit dem Arbeitgebersiegel „Wir fördern Anerkennung!“ ausgezeichnet.



#zugsammen



Fünf Fragen an Bojana Malovic und Andjela-Izabela Jeremic – Rekrutiererinnen bei der Länderbahn in der Belgrader Außenstelle

Wie schwierig ist es, serbische Lokführer für den deutschen Arbeitsmarkt zu gewinnen?

Bojana Malovic: Für uns und unsere Arbeit sprechen die Kollegen, die es geschafft haben, in Deutschland Fuß zu fassen und sogar ihre Familien nachzuholen. Die Eisenbahnbranche in Serbien ist überschaubar. Jeder kennt jeden. Die in Deutschland arbeitenden Kollegen machen Werbung für uns bei Freunden und ehemaligen Kollegen, die auf der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven sind.

Was ist für die Bewerber die größte Herausforderung?

Andjela-Izabela Jeremic: Neben der Arbeit oder parallel zur Berufsausbildung innerhalb kürzester Zeit die deutsche Sprache zu erlernen! Und wir reden hier nicht von einer einfachen Sprachkompetenz, sondern von einer auf Fachsprachen-Niveau.

Erinnern Sie sich noch an Stefan Markovic, der heute für den *trilex* unterwegs ist?

Jeremic: Ja! Er war in einer Gruppe zusammen mit jüngeren Schülern. An Stefan konnte man gut sehen, dass es von Vorteil ist, wenn die Kandidaten auch schon eine gewisse Lebenserfahrung und Reife haben. Stefan ist sehr ernsthaft an dieses Vorhaben herangegangen. Deshalb hat er es am Ende auch geschafft.

Die Anforderungen der Länderbahn an die serbischen Triebfahrzeugführer gelten als relativ hoch. Warum ist das so?

Malovic: Das hat etwas mit Verantwortung zu tun. Wenn die serbischen Kollegen nach Deutschland kommen, möchten wir sicher gehen, dass sie in der Lage sind, sprachlich und technisch-fachlich alle noch anstehenden Prüfungen zu bestehen. Wir möchten nicht, dass sie in Serbien ihre Existenzgrundlage aufgeben, ohne eine echte Perspektive zu haben. Viele empfinden das vielleicht als zu streng. Aber erst nach Bestehen der firmeninternen Prüfung in Belgrad, können wir den Kandidaten mit gutem Gewissen empfehlen, ihre Jobs in Serbien zu kündigen.

Welche Bilanz ziehen Sie nach den ersten Jahren Ihres Recruiting-Projekts?

Malovic: Bisher haben so gut wie alle Kandidaten, die nach Deutschland kommen durften, auch die deutschen Prüfungen bestanden und eine Arbeitserlaubnis bekommen.

„Das Rekrutieren internationaler Fachkräfte ist keine Arbeit, die man als Unternehmen mal so nebenbei mit leisten kann. Dafür müssen Kapazitäten geschaffen werden, sowohl personelle als auch finanzielle. Wir haben uns getraut, diesen Schritt zu gehen und können heute sagen: mit Erfolg! Die Integration unserer serbischen Kollegen in bestehende Teams wird als Bereicherung empfunden. Wir haben eine Willkommenskultur entwickelt, die uns alle weitergebracht hat. Für diese engagierte Verständigungsarbeit bin ich allen, aber vor allem auch den Kolleginnen in Belgrad und hier in Deutschland, dankbar.“



Markus Rekitt, Personalleiter



alex-Zugbegleiterin Cassandra Petersen ist für den Wettbewerb des Verkehrsbündnisses „Allianz pro Schiene“ nominiert

Von der Kundenbetreuerin über die Zugbegleiterin bis hin zum Triebfahrzeugführer: Unzählige engagierte Eisenbahner sind täglich auf Deutschlands Schienen unterwegs. Sie alle erleben einzigartige Geschichten im Bahn-Kosmos – oft sind sie amüsant, manchmal bewegend und immer überraschend. Das Verkehrsbündnis „Allianz pro Schiene“ ruft alljährlich Bahnreisende auf, ihre besonderen Reisegeschichten für den Wettbewerb „Eisenbahner mit Herz“ einzureichen. Eine unabhängige Jury kürt aus den schönsten Einsendungen die Sieger. Zusätzlich wird ein Publikumspreis vergeben – bei dem jeder mitstimmen kann.

Folgende Reisegeschichte hat unser Fahrgast Mike Finke eingereicht – und damit Cassandra Petersen und der Länderbahn eine Nominierung eingebracht:

Es war am 7. Mai 2022. Meine fünfjährige Tochter Lea und ich waren mit dem alex auf dem Weg von Regensburg nach Hof, um dort meinen Eltern bzw. Leas Großeltern einen Überraschungsbesuch abzustatten. Allerdings hatte der Tag etwas traurig begonnen – bis Cassandra Petersen dazu kam und uns bis Hof nicht mehr von der Seite wich! Es begann damit, dass kein Ticketkauf per Karte am Automaten möglich war und ich mich deshalb kurz

nach der Abfahrt an die Zugbegleiterin wandte. Nachdem auch das Bezahlgerät von Cassandra Petersen nicht gleich funktionierte, wurde Lea neugierig und beäugte ganz genau, was diese Frau so macht. Die junge Zugbegleiterin lud Lea kurzerhand ein, sie bei der Fahrkartenkontrolle zu begleiten.

Sie erklärte ihr alles, was sie wissen wollte – beim Halt in Schwandorf zum Beispiel, warum und wie der Zug im Bahnhof geteilt wird. Durch einen Anruf meiner Eltern erfuhr ich, dass leider der Überraschungsbesuch nicht klappen würde. Lea teilte dies betrübt Frau Petersen mit. Als diese allerdings sagte, dass sie ebenfalls mit dem gleichen Zug wieder zurückfahren würde, war Lea gar nicht mehr so traurig über den geplatzten Besuch. Frau Petersen sorgte sogar dafür, dass unser eineinhalbstündiger Aufenthalt in Hof äußerst kurzweilig wurde. Lea durfte mit dem Triebfahrzeugführer plaudern, er hat ihr alles erklärt und es wurde viel gelacht. Und schon ging es an die Rückreise.

Da im Zug nicht viel los war, kam Frau Petersen nach der Kontrolle immer wieder zu uns. Sie scherzte, spielte und unterhielt sich mit Lea, ohne dabei ihre Arbeit aus den Augen zu verlieren. In Schwandorf sollten sich dann unsere Wege trennen, denn Frau Petersen hatte Feierabend. Sie nahm allerdings Lea noch mit zum Ansage-Terminal. Dort gab sie die Anschlussverbindungen durch, verabschiedete sich von den Gästen – und übergab Lea den Hörer, die ein „Tschüss liebe Fahrgäste“ ergänzte. Von diesem Erlebnis erzählt Lea heute noch! Als uns dann Frau Petersen auf Wiedersehen sagte, flossen ein paar Tränen. Bis heute bleibt uns beiden diese Fahrt unvergessen.



Mit Bahn und Bus zu den schönsten Zielen der Nationalparkregion

Einzigartige Ausblicke in unberührter Natur genießen, auf den Spuren von Wolf, Bär und Luchs wandern oder in die regionale Geschichte eintauchen – der Nationalpark Bayerischer Wald bietet jede Menge Freizeitmöglichkeiten. Seit Dezember 2022 lässt er sich dank neuem Stundentakt der wald**bahn** zwischen Zweisel und Grafenau noch flexibler erkunden. Vor Ort macht ein ausgeklügeltes Verkehrskonzept mit Bussen sowie den nationalparkeigenen „Igelbussen“ mobil.

Ein idealer Ausgangspunkt ist das Nationalparkzentrum Lusen. In der Einrichtung erfährt man alles über Flora und Fauna des Bayerischen Waldes. Das neu gewonnene Wissen kann dann gleich im 250 Hektar großen Tier-Freigelände mit seinen circa 45 heimischen Tierarten angewendet werden. Rundkurse verschiedener Länge laden zur Spurensuche ein. Spannende Einblicke in die Wald-Mensch-Beziehung und viele interaktive Erlebnismöglichkeiten für Groß und Klein bietet das „Waldgeschichtliche Museum St. Oswald“. Nicht nur eine Schlechtwetteroption! Unbedingt gutes Wetter braucht man für den 1,3 Kilometer langen Baumwipfelpfad Neuschönau. Traumhafte Ausblicke sowie



das „Baumei“, eine kuriose architektonische Konstruktion, die in ihrem Inneren drei alte Tannen und Buchen birgt, erwarten Entdeckungsfreudige.

Der Klassiker im Nationalpark ist und bleibt natürlich das Wandern. Igelbusse und Wald**bahn** fahren viele Startpunkte beliebter Touren an. Direkt am Haltepunkt Klingnbrunn beginnt beispielsweise eine wunderschöne Tour auf den Großen Rachel. Zur Racheldiensthütte gelangt man bequem ab Spiegelau per Igelbus. Sie ist ebenfalls ein guter Ausgangspunkt für eine Wanderung zum Großen Rachel. Aber Achtung – bis zum Gipfel müssen nochmal knapp 600 Höhenmeter erklommen werden. Weitere vom Igelbus angesteuerte Wanderparkplätze sind Fredenbrücke und Waldhausreibe. Von Letzterem aus ist der Lusen-Gipfel ganz nah.

Lust auf Frühling im Bayerischen Wald? Dann ab mit der wald**bahn** auf die Nationalparkstrecke RB 36 – täglich im Stundentakt, von Montag bis Freitag bereits ab 06:28 Uhr.



Mehr dazu online



Bahnwandern im Oberpfälzer Wald

Nachhaltig die Natur genießen

Mit alex und oberpfalzbahn entspannt zum Wandern reisen

Bequem an den Startort gelangen, bereits während der Fahrt die Landschaft genießen und relaxt auf Tour gehen: Bahnreisen und Wandern sind eine ideale Kombination – für die Natur und für diejenigen, die sie lieben! Das Streckennetz des alex und der oberpfalzbahn machen das Bahnwandern einfach. Und wenn dann auch noch das „Natur-Navi“ des Oberpfälzer Waldes als digitaler Wanderführer mit an Bord ist, kann fast nichts mehr schiefgehen.

Herrliche Ausblicke auf der Weiden-Rundtour

Eine fast schon tagesfüllende Wanderung ist die „Runde von Weiden“ mit ihren 22 Kilometern. Der Ausgangspunkt lässt sich sowohl mit dem alex als auch mit der oberpfalzbahn flexibel erreichen. Die Stadt Weiden ist der ideale Ort, um eine Goldsteig-Tour zu beginnen. Sie besticht durch ihre kulturelle Vielfalt und lädt – vor oder nach der Wanderung – zum Verweilen ein. Die Strecke startet im Max-Reger-Park in Richtung Stadtbad. Von dort aus führt der Goldsteig-Zuweg 6a über Almesbach und Edeldorf bis nach Wilchenreuth, von wo aus auf die Goldsteig-Haupttrasse in Richtung Süden gewechselt wird. Über Theisseil und vorbei an Letzau geht es bis nach Muglhof. Am Dreifaltigkeitsberg trifft der Goldsteig unterhalb der kleinen Kapelle auf den Zuweg 6b, welcher wieder zurück nach Weiden führt.



Der Eixlberg ruft

Bringt man schon etwas Kondition mit, so ist die Tour auf den Eixlberg mit ihren rund 14 Kilometern und gut 400 Höhenmetern eine gute Wahl. Los geht es am Bahnhof Nabburg, der ebenfalls von der oberpfalzbahn angefahren wird. Von hier aus führt der beschilderte Eixlbergweg zunächst durch die historische Altstadt und schließlich nach Süden stadtauswärts. Später biegt der Weg nach rechts zur Josefi-Kapelle ab. Über Karberg gelangt man zum und über den neu errichteten Schwefelbach-Steg und erreicht schließlich Untersteinbach. Hier folgt man dem Weg nach rechts hinauf zum Eixlberg, auf dem die imposant gelegene Kirche St. Barbara zu einer (Aussichts-)Pause einlädt.

Der Weg führt nun bergab, unter einer Autobahnunterführung hindurch und biegt schließlich vor der Ortschaft Damelsdorf nach rechts ab. Über eine Autobahnbrücke geht es vorbei am Fischberg nach Unterköblitz, wo sich mit dem Bahnhof Wernberg der Zielort befindet – und erschöpfte Wanderer nicht allzu lange auf den nächsten Zug der oberpfalzbahn warten müssen.



Rund um den Hammersee

Wer die Wandersaison gemütlich einläuten möchte, der kann beispielsweise mit der oberpfalzbahn nach Bodenwöhr fahren. Direkt am Bahnhof Bodenwöhr-Nord startet ein sanfter, 8,2 Kilometer langer Rundweg um den Hammersee. Zunächst geht es die Bahnhofsstraße entlang nach links, bis man auf den Goldsteig trifft, der an dieser Stelle durch dichten Wald in Richtung Norden führt. An einer Lichtung kreuzt der Goldsteig den Goldsteig-Zuweg, welchem man ab jetzt nach rechts abbiegend folgt. Kurz darauf erreicht man Bodenwöhr. Über die Ortsmitte geht es zum Hammersee und zum „Kunst- und Wasserweg“, der die Wanderstrecke ein Stück begleitet. Über eine Brücke gelangt man auf die dicht bewaldete Seite des Hammersees. Immer am See entlang führt der Weg bis nach Blechhammer und trifft dort wieder auf die Haupttrasse des Goldsteigs. Von hier aus gelangt man über die Bahnhofsstraße zurück zum Ausgangspunkt.

Durch das malerische Waldnaabtal

Eine weitere schöne Rundtour beginnt in Windischeschenbach. Vom Stadtbrunnen aus geht es die Rundschleifstraße entlang, bergabwärts bis zur Eisenbahnunterführung, wo nach links die Waldnaab überquert wird. Bis zu einer uralten Blockhütte folgt der Weg nun stetig dem Burgenweg. Unterwegs beeindruckt die für das Waldnaabtal typischen, mit Moos bedeckten Felsformationen sowie die einzigartige Flora und Fauna. Die Blockhütte mit großem Biergarten unter alten Bäumen lädt zu einer Rast ein. Zurück führt der sogenannte kurze Weg ins Waldnaabtal. Vom Gasthaus aus wandert man nach Westen etwa 1 Kilometer bergauf zum Parkplatz. Hier biegt der Weg nach links in den mit der Nr. 1 markierten Waldweg ein, über den man den Ausgangspunkt erreicht. Auf 15 Kilometern Strecke bewältigt man ca. 300 Höhenmeter. alex oder oberpfalzbahn bringen die Wanderer an den Startort – ein im wahrsten Sinne rundum gelungener Ausflug!

Jetzt Wanderkarte anfordern oder online mehr erfahren!

Entdecken Sie weitere tolle Wanderungen in unserer Bahnwanderkarte. Alle Infos finden Sie auf unserer Website unter oberpfalzbahn.de/bahnwandern





Zwickau

Bezaubernde Vielfalt in der viertgrößten Stadt Sachsens erleben

Mit der *vogtlandbahn* in die Automobil- und Robert-Schumann-Stadt

Reichhaltige Geschichte, einmalige Denkmäler, das Geburtshaus des berühmten Komponisten Robert Schumann und die Wiege der Autoindustrie: Zwickau hat viele Gesichter – und jedes einzelne ist eine (Zug-)Reise wert! Zwickau ist ein Ort für Entdecker. Auf Schritt und Tritt begegnet Besuchern die Geschichte dieser facettenreichen Stadt, die 1118 zum ersten Mal urkundliche Erwähnung fand.

Einen Eindruck mittelalterlicher Wohnkultur und Lebensweise vermitteln die Zwickauer Priesterhäuser im Herzen der Stadt. Die Ursprünge des wertvollen Ensembles gehen ins 13. Jahrhundert zurück. Im Jahr 1466 waren die Gebäude weitestgehend vollendet – und sind fast original erhalten geblieben. Integriert in die historischen Gemäuer ist heute das Zwickauer Museum für Stadt- und Kulturgeschichte, das mit einer Ausstellung über das mittelalterliche Kochen, Wohnen, Schlafen und Lernen einen Blick in vergangene Jahrhunderte ermöglicht.

Am 8. Juni 1810 erblickte der Komponist Robert Schumann am Zwickauer Hauptmarkt das Licht der Welt. Zu seinem 100. Todestag im Jahr 1956 wurde hier das Robert-Schumann-Haus eröffnet, das die weltweit größte Schumann-Sammlung mit mehr als 4.000 Originalhandschriften, Originalportraits und Mobiliar des Komponisten und seiner Gattin Clara Schumann, geb. Wieck, beherbergt. Im Kon-



zertsaal des Robert-Schumann-Hauses finden regelmäßig Kammerkonzerte und andere Veranstaltungen statt.

Eine ebenso authentische Geschichte wie das Robert-Schumann-Haus erzählt auch das August Horch Museum Zwickau. An dieser originalen Fertigungsstätte können Besucher eine spannende Zeitreise durch die fast 120-jährige Geschichte des Automobilbaus unternehmen. Auf 3.000 m² gibt es 80 Großexponate und viele automobilen Kleinobjekte zu entdecken. In einer Tankstelle der 1920er und einem Ausstellungsstand der 1930er Jahre werden beispielsweise die berühmten Horchwagen, Audifahrzeuge sowie Wanderermodelle gezeigt.

Die *vogtlandbahn* bringt Sie mit dem Touren-Ticket oder dem Regio120-Ticket flexibel und günstig in die Stadt. Die Linien RB 1 und RB 2 fahren bis zu den Haltestellen Zwickau Hbf, Zwickau Stadthalle und Zwickau Zentrum.



Mehr dazu online



Bautzen

Sorbische Kultur, Senftradition und Saurierpark

Mit dem *trilex* die wunderschöne „Stadt der Türme“ erkunden

Schon von weitem beeindruckt Bautzen mit seinen vielen Türmen, die erhaben über der Stadt wachen. Etliche können besichtigt werden wie der Turm „Alte Wasserkunst“ oder der „Reichenturm“, der mit einer Neigung von 1,41 Metern zur Seite als der schiefe Turm von Bautzen gilt. Der Blick aus gehobener Warte weit in das Oberlausitzer Bergland ist spektakulär! Das gilt auch für den Aufstieg auf den 53 Meter hohen Laurenturm. Dieser ist vor allem bei Kindern beliebt, denn er beherbergt eine Miniaturen-Ausstellung mit filigranen Modellen von Städten, Kirchen, Schlössern und Szenen aus der Region.

Überregional bekannt ist Bautzen für seinen Senf, dessen Hauptzutat, ein mittelscharfes Gewürz, dort seit über 60 Jahren hergestellt wird. Im Bautz'ner Senfmuseum wird die Geschichte des weltberühmten Senfes dargestellt. Senf-Liebhaber kommen auch in der Senfstube in der Nähe des St.-Petri-Doms auf ihre Kosten: Hier kann man erleben, wie sich der Bautz'ner Senf harmonisch in verschiedene Speisen integrieren lässt.



Ein weiteres Charakteristikum Bautzens ist das Zusammenspiel deutscher und sorbischer Kultur. Das Sorbische Museum und das Haus der Sorben geben Einblick in Sprache, Kultur und Bräuche dieser slawischen Minderheit. Viele Restaurants der Stadt haben auch sorbische Gerichte auf der Speisekarte.

Wer mit Kindern reist, sollte den riesigen Saurierpark mit seinen 200 Urzeittieren und den größten, immergrünen Irrgarten Deutschlands auf den Reiseplan nehmen. Beides befindet sich im Ortsteil Kleinwelka, der vom Bahnhof aus mit dem Bus erreicht werden kann.

Die Talsperre Bautzen, direkt vor den Mauern der historischen Altstadt, bietet Erholung pur. Glitzerndes Wasser, frisches Grün und goldgelber Sand laden zur Entspannung ein.

Bautzen liegt auf der *trilex*-Linie RE1/RB60 Dresden – Görlitz – Zgorzelec. Vom Bahnhof aus erreicht man in ca. 15 Minuten die Altstadt. Übrigens: Seit gut zwei Jahren ist ein Triebfahrzeug des *trilex* als Botschafter der sorbischen Sprache unterwegs.



Mehr dazu online

Tipp: Vom 23. bis zum 28.5.2023 findet das Neißer Filmfestival statt. Es präsentiert in der Dreiländerregion zwischen Deutschland, Polen und Tschechien aktuelle Spiel-, Dokumentar- und Kurzfilme an rund zwanzig Spielorten entlang der Neiße.





Děčín

Ein romantischer Ort unerwarteter Entdeckungen

Erholung, Kultur und Abenteuer in der tiefstgelegenen Stadt an der Elbe

Děčín und seine wunderschöne Umgebung bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten für einen abwechslungsreichen Wochenendtrip. Die Stadt an der Schnittstelle zwischen Böhmischer Schweiz und Böhmischem Mittelgebirge besticht durch ihre historischen Denkmäler, ihre jungfräuliche Natur mit den spektakulären Felsmassiven und ihrem breiten Angebot an Freizeitaktivitäten.

Auf der längsten Schlosszufahrt laufen, das größte Sandsteintor Europas bewundern und vom beliebtesten Radweg des Landes aus den höchsten Tafelberg Tschechiens bestaunen: Děčín ist die Stadt der Superlative! Ein längerer Aufenthalt lohnt sich, aber auch an einem Wochenende lassen sich viele Highlights entdecken.

Dazu zählt auf jeden Fall das über 1.000 Jahre alte Schloss, das sich auf einem gewaltigen Felsvorsprung über der Elbe erhebt. Bereits der Zufahrtsweg ist einzigartig: 292 Meter lang und zu zwei Dritteln direkt in den Felsen gehauen. Das Schloss mit ganzjährigem Betrieb bietet fünf Besichtigungsrundgänge und viele Kulturveranstaltungen an. Der Stolz des Schlosses ist sein Rosengarten, der Besucher mit üppiger Pracht in seinen Bann zieht. Sehenswert sind auch die rekonstruierten barocken Gärten aus dem 17. Jahrhundert.

Nach einer gepflegten Auszeit in den vielen Restaurants und Cafés, macht ein Spaziergang durch die Stadt oder am Elbufer schnell wieder fit – zum Beispiel für den Besuch des zoologischen Gartens. Der Zoo in Děčín ist ein beliebtes Ziel für Familienausflüge. Mit einer Fläche von sechs Hek-

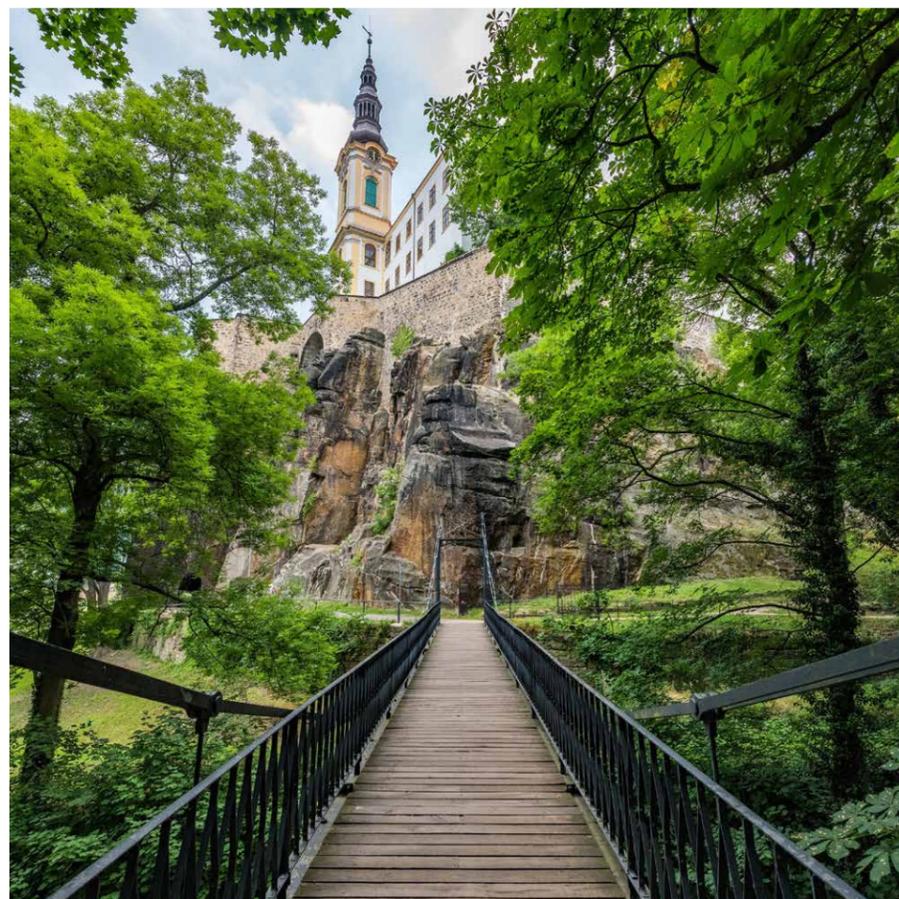
tar gehört er zwar zu den kleinsten zoologischen Gärten Tschechiens, ist aber in den Augen vieler Einheimischer und Besucher einer der schönsten. Schon die Lage im Waldpark bei der Schäferwand – einem Klettergebiet mit 15 Routen – ist außergewöhnlich. Das gilt auch für seine Bewohner: Hier werden bedrohte und weniger bekannte Tierarten aufgezogen wie die Geoffrey-Klammeraffen, Fischkatzen oder Riesenwasserschweine.

Wenn noch Zeit für einen Ausflug in die Umgebung bleibt, sollte man sich das Prebischtor, die größte Sandsteinbrücke Europas, nicht entgehen lassen. Es gilt als eine der schönsten natürlichen Felsformationen der Böhmisches Schweiz und beeindruckt mit gewaltigen Maßen. Das in 21 Metern Höhe gelegene Gipfelplateau ist auf mehreren Wegen zu erreichen: Der etwas längere, aber bequemste Aufstieg beginnt in Mezní Louka, der kürzere und steilere startet im Dorf Hřensko. Das Prebischtor befindet sich rund 15 Kilometer von Děčín entfernt und wird vom ÖPNV angefahren.



Mehr dazu online

Besuchen sie das an der Elbe gelegene Děčín und erleben Sie die Vielfalt der Stadt zwischen Tschechien und Deutschland. Děčín liegt an der Linie L 2 des tschechischen *trilex*-Netzes.

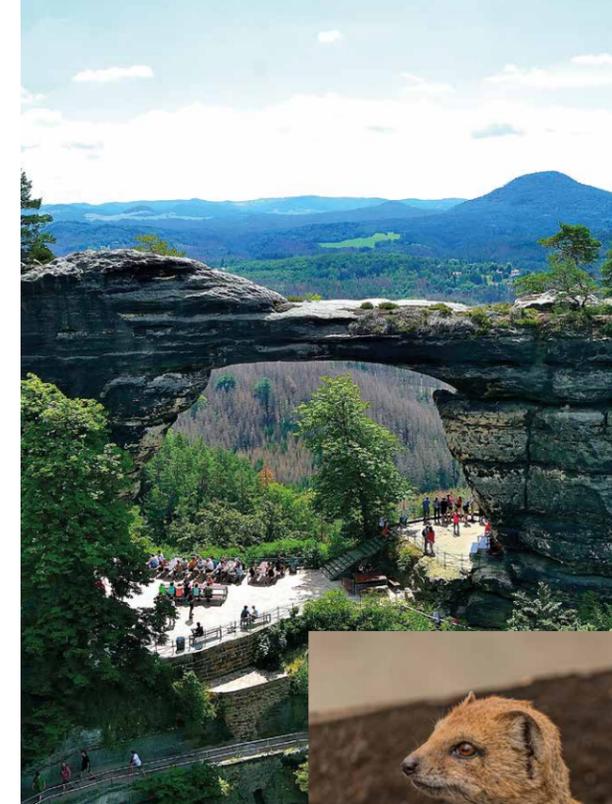


Rekreace, kultura a dobrodružství v nejnižže položeném městě na Labi

Děčín a jeho překrásné okolí nabízí řadu příležitostí, jak strávit pestrý víkend. Město na rozhraní Českého Švýcarska a Českého středohoří zaujme svými historickými památkami, panenskou přírodou s úchvatnými skalními masivy a širokou nabídkou volnočasových aktivit.

Můžete se například projít po nejdelší přístupové cestě na zámek zvané „Dlouhá jízda“, obdivovat největší pískovcovou skalní bránu v Evropě nebo na kole vyjet po oblíbené cyklostezce na nejvyšší stolovou horu v Česku: Děčín je město superlativů! Vyplatí se zde strávit delší dobu, ale i o víkendu stihnete objevit mnoho zajímavostí.

Mezi ně rozhodně patří zámek, jehož historie sahá do doby před více než 1 000 lety a tyčí se na mohutném skalním výběžku nad Labem. Už samotná přístupová cesta je jedinečná: 292 m dlouhá a ze dvou třetin vytesaná přímo do skály. Zámek je pro návštěvníky otevřen celoročně a nabízí pět prohlídkových okruhů a řadu kulturních akcí. Pýchou zámeckého areálu je Růžová zahrada, která návštěvníky okouzlí bujnou nádherou. Za vidění stojí také zrekonstruované barokní zahrady ze 17. století.



Po dobře strávené pauze v některé z četných restaurací nebo kaváren se můžete osvěžit procházkou městem nebo podél břehu Labe, a naladit se třeba na návštěvu zoologické zahrady. Zoo Děčín je oblíbeným cílem rodinných výletů. S plochou šest hektarů sice patří k nejmenším zoologickým zahradám v Česku, ale v očích mnoha místních obyvatel i návštěvníků je jednou z nejkrásnějších. Už samotná poloha v lesoparku Pastýřská stěna je jedinečná. Samotný skalní masiv Pastýřské stěny pak nabízí 15 lezeckých tras. Unikátní jsou i obyvatelé zoologické zahrady: chovají se tu i méně známé a ohrožené druhy, jako je chápan středoamerický mexický, kočka rybářská nebo kapybara velká.

Pokud vám ještě zbude čas na výlet do okolí, neměli byste si nechat ujít Pravčickou bránu, největší pískovcovou bránu v Evropě. Je považována za nejkrásnější přírodní skalní útvar Českého Švýcarska okouzlující mohutnými proporcemi. Na vrcholovou plošinu ve výšce 21 m vede několik cest: o něco delší, ale nejpohodlnější výstup začíná v Mezní Louce, kratší a strmější v Hřensku. Pravčická brána se nachází zhruba 15 km od Děčína a jezdí sem městská hromadná doprava.

Navštivte Děčín na Labi a zažijte rozmanitost města mezi Českou republikou a Německem na vlastní kůži. Děčín leží na trase L 2 regionální sítě linek *trilex*.

Co nás nezabije, to nás posílí

Krize jsou nepříjemné, ale mohou nás také posílit. To platí jak pro jednotlivce, tak pro společnost.

V současné době se potýkáme s jednou krizí za druhou. Mnoha lidem přibýly starosti, mají více obav, společnost se zdá být obecně nervóznější. Vystává otázka, jak můžeme i v těžké době zůstat silní a optimističtí.

Blahobyt, bezpečí a stabilita jsou pro většinu lidí v naší zemi naprostou samozřejmostí. V době, jako je tato, se však tyto jistoty začínají drolit. Přemýšlet vážně o tom, zda si mohu zatopit, bylo pro řadu lidí minulou zimu novou zkušeností. A i když nejhorší scénář nenastal, má podle průzkumu Institutu pro demoskopii Allensbach téměř 70 % Němců obavy z nepříznivého vývoje země v dalších deseti letech.

Posilující osobnostní rysy

Není pochyb, že krize a nejistota jsou pro nás náročnou zkouškou. Nicméně, lidé se s nimi vyrovnávají různě. Někteří hůře, jiní lépe. Někteří se hroučí, jiní jako by se jich nepříznivá situace ani nedotkla. Co způsobuje takový rozdíl? V psychologii hraje roli pojem „resilience“. Znamená psychickou odolnost, vnitřní sílu, která člověku pomáhá zvládat krize a ideálně z nich dokonce vyjít silnější. Tato síla je na jednu stranu osobnostním rysem, na druhou stranu ji lze získat také v průběhu života. Za nejdůležitější základ je považováno bezpečné pouto v raném dětství. Je to vztah, ve kterém se člověk cítí bezpečně a ve kterém jsou jeho potřeby adekvátně zohledňovány a uspokojovány.



Osobnostní rysy, jako je sociální otevřenost, snaha o nezávislost, tzv. tah na branku, víra ve vlastní schopnosti, schopnost řešit problémy a komunikační dovednosti přispívají k rozvoji duševní síly, stejně jako vědomí odpovědnosti, dobré společenské vazby, plánování budoucnosti a pocit koherence. Ten je definován jako vnitřní stav, který nastane, pokud člověk porozumí situaci a je přesvědčen o tom, že ví, jak ji zvládnout a v překonání vidí smysl. Svým způsobem se to zdá paradoxní – ale právě potíže a krize posilují psychický imunitní systém, protože nás nutí hledat nová řešení.

Vnímání bez hodnocení

Duševní sílu lze také trénovat posílením jejích nejdůležitějších zdrojů. Těmi jsou všímavost, self-efficacy a optimismus. Všímavostí rozumíme nepředpojaté vnímání vnějších událostí a vlastních pocitů. Je to schopnost vnímat, co se právě děje, aniž bychom to hodnotili. Všímavost lze cvičit. Osvědčenou a relativně snadnou metodou jsou například dechová cvičení tak, jak je praktikuje mimo jiné jóga. Cílem je pomocí řízeného dýchání obrátit pozornost na Tady a Ted'.



cepcí resilience se však uplatňuje nejen na individuální, ale také na společenské úrovni. Také zde je přizpůsobivost považována za rozhodující sílu společnosti, zejména ve stále složitějším světě náchylném ke krizím. Co z toho všeho vyplývá?

Podíváme-li se na krize, které v minulých letech postihly společnost jako celek, měly jeden společný rys: ač do našich životů vtrhly jako relativní překvapení, zpětně byly rozpoznány okolnosti, které k nim vedly. Návrat do původního stavu před krizí proto není tím správným řešením. Důležitější je poučit se z krize a s nově nabytými poznatky nalézt nový status quo. To vyžaduje nový způsob uvažování a nastavení. Podle výzkumníků z institutu pro výzkum trendů to jde tak daleko, že se v jeho rámci vzdáme maximální efektivity. Pro firmy to například znamená rozložit nákupy mezi více dodavatelů.

Síla společnosti na základě udržitelného jednání

Přeneseno na společnost to znamená zaměřit se na hodnoty a kritéria, jako je kvalita života, sounáležitost, mezigenerační spravedlnost, sociální odpovědnost a ochrana životního prostředí i ekologický a sociální urbanismus – a nasměrovat investice tímto směrem. Příkladem potenciálu myšlenky založené na těchto kritériích je závazek měst a zemí po celém světě k budoucnosti s nulovými emisemi uhlíku. Realizovat tento závazek bude stát enormní investice. Zvýší se tím ale resilience vůči dopadům změny klimatu.

Jak silná a odolná společnost je, závisí také na tom, jak vnímají podniky svou společenskou roli. Ve smyslu resilience je třeba, aby jednaly odpovědně nad rámec uspokojení konzumních požadavků. Pro podnik v oblasti mobility, jakým je společnost Länderbahn to znamená přispět svými službami k ekologické, sociálně inkluzivní a udržitelné mobilitě. Příkladem je spolupráce se společností ias, v jejímž rámci mají zaměstnanci Länderbahn možnost bezplatně a důvěrně využít psychologickou podporu v náročných životních situacích, ať už pracovních, nebo soukromých.

Vědomí vlastních úspěchů

Také víra ve vlastní schopnosti je důležitý zdroj vnitřní síly. V psychologii ji vyjadřuje pojem self-efficacy (do češtiny se jen výjimečně překládá například jako vnímání vlastní účinnosti). Toto vnitřní nastavení lze podporovat tím, že se člověk vědomě rozpomene na zážitky ze svých úspěchů a čerpá z nich přesvědčení, že dokáže zvládnout nové výzvy. Dalším zdrojem vnitřní síly je základní optimistický přístup. Protože ačkoli se řada lidí považuje za optimisty, má optimismus v současné každodennosti vratkou pozici. Souvisí to s naším evolučním dědictvím: náš mozek je nastaven tak, že věnuje mnohem více pozornosti negativním jevům než pozitivním událostem. Kdysi to bylo nezbytné pro přežití. V dnešním přílivu velkého množství stresorů, které však málokdy ohrožují život, je to však nevýhodou.

Schopnost přizpůsobit se posiluje

V jádru je tedy naše psychická síla odrazem schopnosti reagovat flexibilně a přizpůsobivě na vnější otřesy. Kon-

Kreuzworträtsel

Zeigen Sie Ihr Wissen rund um die Inhalte dieser Ausgabe.

Wir verlosen Jonas Deichmanns Bestseller „Das Limit bin nur ich“!

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
 Birkenlohstraße 9
 92421 Schwandorf

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

Teilnahmebedingungen unter:
www.laenderbahn.com/teilnahmebedingungen-datenschutzbestimmungen-gewinnspiele
 Einsendeschluss ist der 31. Juli 2023.

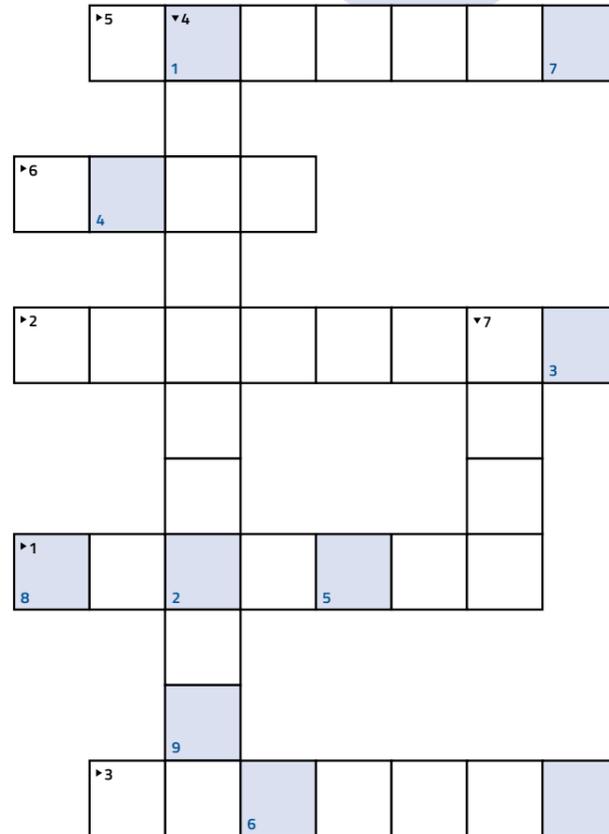
Sudoku

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

Lösungswort:

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

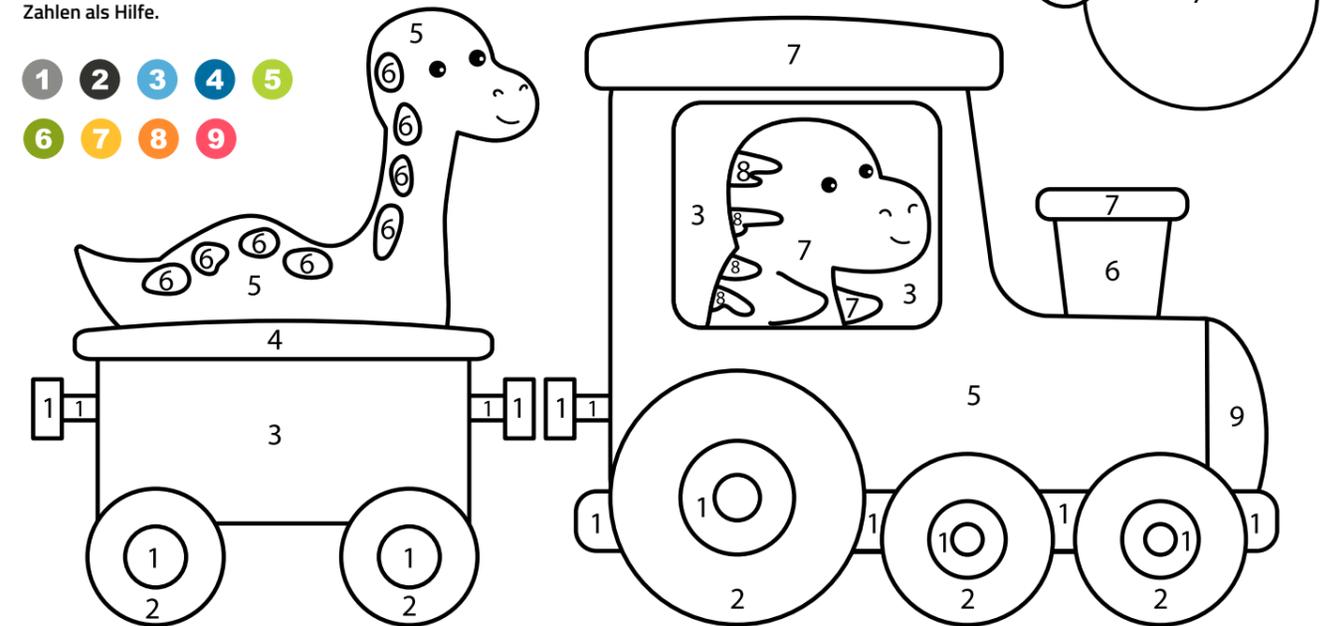
1. Thema des Leitartikels dieser Ausgabe
2. Startpunkt für Jonas Deichmanns Weltumrundung
3. In dieser serbischen Stadt liegt die Eisenbahnschule, mit der die Länderbahn zur Ausbildung neuer Lokführer kooperiert.
4. Diese Publikation der oberpfälzern enthält die schönsten Touren im Oberpfälzer Wald.
5. Viertgrößte Stadt Sachsens
6. Für diese Köstlichkeit ist Bautzen bekannt.
7. Fluss, an dem die Stadt Děčín gelegen ist



Spiel & Spaß für Kinder

Dinos auf Tour!

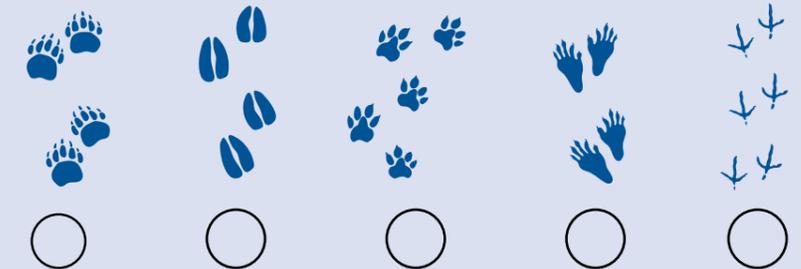
Male das Bild nach deinem Geschmack aus oder nutze die Zahlen als Hilfe.



Auf Spurensuche

Ordne die Spuren den richtigen Tieren zu.

- 1 Kuh
- 2 Huhn
- 3 Bär
- 4 Hund
- 5 Waschbär



Lösungswort: 2-5-7-1-4-5-2

Impressum

Herausgeber:

Die Länderbahn GmbH DLB
 Bahnhofplatz 1
 94234 Viechtach

Konzeption/Layout/Redaktion:
 FULLHAUS GmbH, Regensburg

Bildnachweise:

Titel: Markus Weinberg, Daniela Blöchingner
S. 3: Adobe Stock (Rudzhan)
S. 4: Adobe Stock (Sergey Nivens)
S. 5: Unsplash (Kulli Kittus)
S. 6, 7: Adobe Stock (Евгений Шемякин, Nadya So)
S. 8: Markus Weinberg
S. 11: Andrej Bavchenkov
S. 12, 13: Unsplash (Sean Sinclair)
S. 17: Adobe Stock (Oschi, Anita), Daniela Blöchingner

S. 20: Adobe Stock (luhmediaart), August Horch Museum, Adobe Stock (Animaflora)
S. 21: Adobe Stock (mije shots, fuege01)
S. 22, 23: Adobe Stock (marbenzu, Jiri Castka, DusanCZ, luzkovywagon.cz)
S. 24, 25: Adobe Stock (Khorzhevskia, Christian, bilanol)
S. 27: Adobe Stock (Kristina)
Rückseite: Unsplash (Kulli Kittus)

Deutschland-Ticket. Und App dafür!



 **Die Länderbahn**

Mit der neuen App
NETINERA-Tickets geht's direkt
zum **Deutschland-Ticket!**

Alle Infos unter netinera-tickets.de



QR-Code scannen
und direkt die App
downloaden.

