

## Mehrere Gesundheitskurse

**WEISSENBURG** - Das Evangelische Bildungswerk Jura-Altmtühtal-Hahnenkamm startet im Mai mehrere Gesundheitskurse.

Alle Kurse laufen im Gemeindehaus St. Andreas in Weissenburg. Anmeldungen sind telefonisch unter 09141/974630 oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de möglich.

Der Kurs „Qigong – Harmonie in 18 Figuren“ von Ute Köbler ist ein ganzheitliches Bewegungsstraining für alle, die sich nach mehr Energie und innerer Ruhe in ihrem Alltag sehnen. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt und wirken positiv auf Körper und Geist. Es gibt zwei Termine: fünf Montags ab 2. Mai jeweils von 9 bis 10.30 Uhr und fünf Freitags ab 6. Mai jeweils von 16.15 bis 17.15 Uhr. Zudem gibt es einen Onlinekurs ab Dienstag, 3. Mai, um 18.30 Uhr. Dieser umfasst fünf Abende.

Bei einem Achtsamkeitspaziergang an der Wülzburg werden Atemtechniken, Dehn- und Bewegungsübungen verbunden. Meditative Sequenzen ergänzen das Training, das ohne Leistungsdruck abläuft. Der Präsenzkurs umfasst fünf Termine ab Dienstag, 3. Mai, um 9.30 Uhr.

### Richtiges Atmen

Im Kurs „Bewusstes Atmen“ geht es ums richtige Atmen. Denn viele Menschen atmen im Alltag zu flach, in stressigen Situationen entweder zu heftig oder halten sogar die Luft an. Das kann aber zu Bluthochdruck oder Verdauungsstörungen führen. Genügend Sauerstoff stärkt das Gehirn und sorgt für den Abtransport von Giftstoffen im Körper. Der Kurs läuft jeweils freitags ab 6. Mai von 15 bis 16 Uhr.

**Christine Schwegler** bietet ab Dienstag, 3. Mai, Seniorengymnastik an. Übungen und Spiele, die auf die Bewegungsmöglichkeiten älterer Menschen abgestimmt sind, Entspannungsgymnastik gehören dazu. Der erste Kurs geht jeweils von 8.45 bis 9.30 Uhr, der zweite von 9.45 bis 10.30 Uhr.

# Zuflucht und Schutz in der Kirche

**UKRAINE-FLÜCHTLINGE** Die evangelische Gemeinde Pleinfeld betreut 25 Personen, die vor Putins Truppen geflohen sind.

**PLEINFELD** - „Wenn bei dir ein Fremder in eurem Land lebt, sollt ihr ihn nicht unterdrücken. Der Fremde, der sich bei euch aufhält, soll euch wie ein Einheimischer gelten, und du sollst ihn lieben wie dich selbst; denn ihr seid selbst Fremde in Ägypten gewesen. Ich bin der Herr, euer Gott.“ So steht es im 3. Buch Mose im Alten Testament, und eines der zentralen Gebote im Neuen Testament ist das Gebot der Nächstenliebe. Von daher war es für die evangelische Kirchengemeinde Pleinfeld selbstverständlich, sich auch um ukrainische Flüchtlinge zu kümmern.

„Wir sind seit den ersten Kriegstagen involviert“, berichtet Pfarrer Uwe Bloch, der innerhalb weniger Stunden nach Kriegsbeginn mit einem Kirchenvorstand zusammenkam und beschloss, im Obergeschoss des Gemeindehauses eine Wohnung für Flüchtlinge einzurichten. Zuvor hatte Aliona angerufen, die in Frankfurt gestrandet war und nicht wusste, wohin sie sich wenden sollte. Da bereits ihre Eltern 2015 und 2016 in Pleinfeld waren, kannte sie das Pfarrehepaar Bloch, rief dort an und bekam sofort Hilfe angeboten.

Die gelernte Dolmetscherin und Lehrerin löste mit ihrem Anruf eine Welle der Hilfsbereitschaft aus und wurde mit ihrer Familie bereits am anderen Tag in Pleinfeld willkommen geheißen. Seit gut einem Monat ist Aliona in Pleinfeld und fühlt sich dort wohl. „Alle haben uns von Anfang an geholfen und die Betten und die Küche hergerichtet, das war sehr nett“, sagt die Westukrainerin in perfektem Deutsch.

Ihre Tochter Julia wird nach den Osterferien in die vierte Klasse der Grundschule Pleinfeld gehen und ihr Mann Vasyl hat bereits einen Job bei einem Fenster- und Türenbauer in der Region bekommen. Aliona selbst hofft, dass sie – wenn es das Schicksal erlaubt – schon bald in einer der Willkommensklassen ukrainischen Kinder Deutsch beibringen darf. „Wir



Die evangelische Pfarrgemeinde Pleinfeld hat mit den ukrainischen Kindern unter anderem eine Osterfeieraktion durchgeführt.

haben hier in Pleinfeld sehr viel Unterstützung bekommen“, sagt die junge Frau. „Hoffentlich können wir hier in Pleinfeld bleiben.“

Dass der Krieg nach der Offensive der Russen in der Ostukraine schnell beendet wird, hofft in Pleinfeld jeder. Auf der anderen Seite wird aber realistischerweise befürchtet, dass der Krieg noch schrecklicher wird und noch lange dauert. Insofern haben sich die ukrainischen Familien schon darauf eingestellt, dass sie länger in Pleinfeld bleiben und sich möglichst schnell integrieren müssen.

Das geht am besten, wenn man die Sprache spricht und Arbeit findet, weiß auch Pfarrer Uwe Bloch, der selbst mehrmals die Woche als Deutschlehrer aushilft und die Ukrainer unterrichtet. Der Geistliche ist

begeistert von der Hilfsbereitschaft in seiner Gemeinde für die Nächstenliebe nicht nur ein Wort ist. „Die Spenden- und Hilfsbereitschaft ist hoch, hat das Pfarrehepaar Bloch in den vergangenen Wochen schon oft erfahren.“

Die Gemeindeglieder spendeten Kleider, Essen oder auch Schulsachen, für die noch immer ein Bedarf besteht. „Herzlichen Dank an alle Spender und Menschen, die sich hier einbringen“, sagt Uwe Bloch, der auch über den Erfindergeist in seiner Gemeinde begeistert ist.

So haben findige Tüftler kurzerhand in der Behindertentoilette im Gemeindehaus eine Dusche eingebaut: Als Duschwanne dient eine Betonwanne aus Kunststoff, der Duschkopf wurde mit dem Wasserhahn des Handwaschbeckens verbun-

den und eine kleine Tauchpumpe sorgt dafür, dass das Duschwasser von der Wanne wieder abgepumpt wird. Ein weiterhin noch bestehendes Problem sind die benötigten Wohnungen, weil die Familien natürlich nicht auf ewig in der improvisierten Wohnung bleiben können. Wer noch Wohnungen vermieten kann, die auch den Fördersätzen des Landkreises entsprechen, sollte sich umgehend bei der evangelischen Kirchengemeinde melden (siehe Artikelende).

Pfarrer Bloch glaubt, dass angesichts der Eskalation in der Ukraine noch mehr Menschen nach Pleinfeld kommen werden: „Wenn Kontakte da sind und eine Anlaufstation, dann ist das sehr wahrscheinlich.“ Er und seine Frau Sybille wollen aber nicht lang lamentieren, sondern tatkräftig mithelfen, dass die oft gepredigte Nächstenliebe auch Wirklichkeit wird, und gehen deshalb mit gutem Beispiel voran. Pfarrer Uwe Bloch lädt die ukrainischen Männer zum Bowlingabend ein, Pfarrerin Sybille Bloch die ukrainischen Frauen zur Eltern-Kind-Gruppe.

Und auch die Ukrainer wollen sich für die Gastfreundschaft bedanken und sich in ihrer neuen Gemeinde engagieren. Roman Rusnak, der in der Ukraine Medienfachanwalt ist und Tennis, Tischtennis und Fußball spielt und Aikido beherrscht, würde sich gerne als Trainer beim 1. FC Pleinfeld engagieren. Seine Frau Haljina, die in der Ukraine Fachärztin für Ultraschall ist, könnte sich vorstellen, dass sie im Klinikum Altmühlfranken arbeitet. Beide wissen, dass sie aber erst einmal möglichst schnell die Sprache ihres Gastlandes lernen müssen. Dolmetscherin Aliona macht ihnen da auch keine anderen Illusionen: „Ohne Sprache geht das alles nicht.“ **MARKUS STEINER**

**INFO** Weitere Infos auf der Gemeinde-Homepage unter [www.pleinfeld-evangelische.de](http://www.pleinfeld-evangelische.de)