

LOKALES

CHEMNITZ

Wohin zu Silvester?

Viele Partys heute Abend sind bereits ausverkauft, manche schon seit August. Doch das heißt nicht, dass diejenigen, die noch keine Silvesterkarten haben, zu Hause bleiben müssen. „Freie Presse“ hat recherchiert, für welche Veranstaltungen es noch Tickets an der Abendkasse gibt. Darüber hinaus gibt es auch Tipps, was man tagsüber unternehmen kann. Auf der Liste stehen neben Partys auch Theater, Kabarett, Kino und Ausflüge. Auch der traditionelle Start von Modellraketen findet am Kosmonautenzentrum im Kuchwald statt. |lpe/seho Seite 9

HARTMANNSDORF

Gutachten für Stromtrasse

Weil es in der Bevölkerung Bedenken gegen den Bau von 110-Kilovolt-Freileitungen für eine geplante Stromtrasse gab, die auch über Hartmannsdorfer Gebiet verlaufen soll, werden seit geraumer Zeit Debatten darüber geführt. Nun hat sich der Hartmannsdorfer Gemeinderat in einer Sitzung mit einem Gutachten beschäftigt, das sich mit Varianten der Trassenführung und Chancen für die Verlegung von Erdkabeln beschäftigt. |reu Seite 14

IN DIESER AUSGABE



Sachsen In Leipzig brennen Polizeiautos – die Sonderkommission Linx ermittelt

Wirtschaft Chemnitzer Urteil lässt Kunden von Care Energy hoffen



FOTO: ROLF HIRSCHBERGER/DPA

Trauer um Manfred Stolpe

Er war der erste Regierungschef Brandenburgs nach der Wiedervereinigung, wurde Bundesverkehrsminister und galt als „SPD-Gesicht des Ostens“. Nun ist Manfred Stolpe (83) gestorben. Einen Nachruf lesen Sie auf Seite 5.

WETTER VOR ORT

6 Uhr	10 Uhr	14 Uhr	18 Uhr
2°	3°	4°	3°
Morgen		Übermorgen	
3°	-1°	7°	0°

Ausführliches Wetter: Rat & Leben



Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern einen guten Rutsch und ein glückliches 2020

Ohne Emojis kommt heute fast niemand mehr aus. Selbst Großeltern drücken mit ihnen die unterschiedlichsten Gefühle aus, wenn sie ihren Enkeln eine Whatsapp schicken. Hoffen wir mal, dass uns allen 2020 öfter zum Lachen als zum Weinen oder Haareraufen ist. Was man selbst für Glück und Zufriedenheit im eigenen Leben tun kann, erklärt ein Glücksforscher im Interview auf Seite 4.

FOTO: TOSTPHOTO/ADOBE-STOCK

Glück rückt immer stärker ins Blickfeld der Gesellschaft

Jeder Mensch strebt nach Zufriedenheit. Doch was macht ein gutes Leben aus? Jeder kann dafür zumindest etwas tun, sagen Psychologen.

VON STEPHAN LORENZ

CHEMNITZ – Zum Jahreswechsel steht das Glück stets ganz oben auf der Wunschliste. Das Thema wird aber auch immer stärker von Politik und Wirtschaft „entdeckt“. Glück durchdringt unseren Alltag und wird mittlerweile gezielt als Marketingmittel etwa in der Produktwerbung genutzt. Diverse Glücksstudien dienen der Politik als Gradmesser. In einigen Bundesländern gibt es Glück sogar als Schulfach – mit dem Ziel, Schülern Zufriedenheit und Lebenskompetenz zu vermitteln. Aber wie merke ich, dass ich persönlich glücklich bin? Daniela Blickhan, Vorsitzende des Dachverbandes für Positive Psychologie und Leiterin des Inntal-Instituts in München, erklärt: „Gelingendes Leben bedeutet: Ich erlebe Zufriedenheit, Zustände von „Flow“ und die Dinge gehen mir leicht von der Hand und ich bin in guten Beziehungen mit Menschen. Dann bin ich glücklich.“ Psychologisch gesehen, kann man Glück in verschiedene Kategorien einteilen: In Wohlfühlglück und in Werteglück. Beim ersten geht es um positive Emotionen, beim zweiten um den Sinn, um Werte und längerfristige positive Faktoren. Bei Werteglück macht man das, was man für sinnvoll hält und was den eigenen Werten entspricht. Blickhan: „Beide Faktoren müssen gestärkt werden – das ist der Weg zum Glück. Verstehen, was ich mag, was ich gern mache und wie ich es genießen kann. Positive Gedanken einfach ins Gehirn lassen.“ Beim Werteglück sollte man sich über die eigenen Werte klar werden, über das, was einem wichtig ist, sein Leben mehr danach ausrichten. Warum wirken die Deutschen dann oft so missmutig? Blickhan:

„Negative Nachrichten ziehen Aufmerksamkeit. Unser Gehirn ist in der Evolution so gestrickt, dass wir schneller und direkter auf negative Reize reagieren. Das war früher für das Überleben wichtig, als noch hinter jedem Busch ein Fressfeind lauern konnte. Das hat dazu geführt, dass unser Gehirn heute gut auf negative Nachrichten reagiert. Was man dem Gehirn erst wieder beibringen muss, ist die Reaktion auf das Positive.“ Der Glücksforscher Karlheinz Rückriegel stellt fest: „Glück macht, das haben viele Studien gezeigt, die Menschen kreativer, leistungsfähiger, ja sogar gesünder. Deshalb ist das Thema auch zunehmend für Politik, Gesellschaft und Wirtschaft interessant.“ Die AOK Bayern etwa bietet seit Jahren präventiv Kurse für mehr Lebenszufriedenheit an. „Auch die AOK-Plus in Sachsen hat Kurse im Programm, die man als Glücksmacher bezeichnen könnte“, so Sprecherin Hannelore Strobel. Hatha-Yoga-Kurse oder Kurse zur Konzentrativen Entspannung werden zur Stressbewältigung angeboten.

Positiver Tagesrückblick

Psychologin Daniela Blickhan rät zum positiven Tagesrückblick: Diese abendliche Intervention ist einfach und dauert nicht länger als fünf Minuten. Sie kann aber depressive Tendenzen verringern und das Wohlbefinden steigern, wenn sie regelmäßig gemacht wird. Das wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

1. Frage: Was war heute schön? Wenn man sich drei Dinge überlegt, die

über den Tag verteilt schön waren, bringt man dem eigenen Gehirn bei, mehr auf die angenehmen und positiven Reize zu achten.

2. Frage: Wie habe ich dazu bewusst beigetragen, Dinge oder Ereignisse als schön zu empfinden? Habe ich es jemandem erzählt? Habe ich die Tasse Kaffee mal nicht schnell runtergestürzt, sondern in Ruhe genossen? Die Antwort ist Selbstwirksamkeit. |slo

SKISPRINGEN

Richard Freitag bricht Tournee ab

GARMISCH-PARTENKIRCHEN – Der Erzgebirger Richard Freitag (Foto) ist von der Vierschanzentournee der Skispringer vorzeitig abgereist. Er wird indes zusätzliche Trainingseinheiten im heimatischen Oberwiesenthal absolvieren. Bundestrainer Stefan Horngacher gab diese Entscheidung am Montag in Garmisch-Partenkirchen bekannt. Richard Freitag war in Oberstdorf bereits in der Qualifikation gescheitert. Martin Hamann, der ebenfalls für die SG Nickelhütte Aue startet, gehört weiterhin zur deutschen Mannschaft. |uwi Sport: Bericht



FOTO: IMAGO

Von Emmas und Bens

Wie wir uns den Kopf um Babynamen zerbrechen und was dabei herauskommt

Wie soll das Kind heißen? Diese Frage bereitet alljährlich hunderttausenden Eltern in Deutschland – und zehntausenden davon in Sachsen reichlich Kopfzerbrechen. Klangvoll soll er sein, nicht zu außergewöhnlich klingen oder vielleicht gerade doch, und zum Namen des Geschwisterchens muss er gegebenenfalls auch noch passen. Die einen wälzen Namensbücher, andere schauen in der Familienchronik nach, manche bemühen das allwissende Internet. Am Ende kommen jedoch Emma und Ben (bundesweit) sowie Hannah und Oskar (in Sachsen) heraus. Dies sind die beliebtesten Babynamen 2019,

wie die repräsentative Auswertung des Hobby-Namensforschers Knud Bielefeld aus Schleswig-Holstein ergibt. Emma landet bei den Mädchennamen in Sachsen nunmehr auf Platz zwei, gefolgt von Frieda oder



Knud Bielefeld und die beliebtesten Babynamen. FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA

Frida. Bei den Jungen folgen auf Oskar Emil und Ben. Bundesweit verteidigen Emma und Ben dagegen den Spitzenplatz. Ben liegt bundesweit zum neunten Mal in Folge auf Platz 1, Emma zum vierten Mal. Und was ist mit Greta? An der schwedischen Klimaaktivistin kam 2019 doch niemand vorbei. Der Vorname der 16-jährigen ist – wie in den Vorjahren – auf Platz 30 der Statistik zu finden. Bielefeld geht davon aus, dass sich manche Eltern vom Hype um Greta abschrecken ließen, andere den Namen eigens wegen des berühmten Vorbilds gewählt haben. „Es scheint sich alles auszubalancieren“, so Bielefeld. Jörg Telemann

Sachsen war 2019 das sonnigste Bundesland

Drittwärmstes Jahr in Deutschland seit Beginn der Wettermessung

VON THERESA HELD

LEIPZIG/OFFENBACH – Sachsen ist 2019 das sonnigste Bundesland in Deutschland gewesen. Das geht aus der Jahresbilanz des Deutschen Wetterdienstes (DWD) hervor, die am Montag veröffentlicht wurde. Die Meteorologen zählten demnach mehr als 1970 Sonnenstunden im Freistaat, deutlich mehr als das langjährige Mittel von 1549 Stunden. Im Juni verzeichneten die Meteorologen in Sachsen einen Sonnenscheinrekord: 336 Stunden schien die Sonne. Gleichzeitig wurde 2019 im Erzgebirge die bundesweit tiefste Temperatur gemessen. Minus 18,6 Grad zeigte das Thermometer am 21. Januar in Deutschnedorf-Brüderwiese. Im Januar fiel im Erzgebirge zudem viel Schnee. Dennoch geht erneut ein trockenes Jahr zu Ende: Knapp 595 Liter Niederschlag maßen die Meteorologen im Freistaat. Das war weniger als in den Vorjahren. Im langjährigen Mittel fallen im Sachsen 699 Liter pro Quadratmeter in der Region. In Deutschland insgesamt wurden 2019 im Schnitt rund 730 Liter Niederschlag pro Quadratmeter gemessen. In Sachsen war es mit durchschnittlich 10,4 Grad in diesem Jahr 2,3 Grad wärmer als im langjährigen Mittel.

Für ganz Deutschland errechneten die DWD-Meteorologen eine durchschnittliche Jahrestemperatur von 10,2 Grad. Den vorläufigen Daten zufolge ist 2019 damit nach 2014 (10,3 Grad) und 2018 (10,5 Grad) das drittwärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnung im Jahr 1881. Damit lägen neun der zehn heißesten Jahre in Deutschland in der Dekade zwischen 2010 und 2019. Wie bereits die meisten der vorangegangenen Jahre sei auch 2019 in Deutschland wieder zu trocken, zu warm und mit mehr Sonnenschein als üblich verlaufen. |dpa