

WAHNSINNSWELT

Das Magazin aus dem Therapeutikum Heilbronn



DAS PRINZIP »FAIRER WETTBEWERB«

DIALEKTE IN BW

Mehr als schwäbisch und badisch
S. 18

SPINATAUFLAUF

Das grüne Gemüse mal anders
S. 30

BOGENSCHIESSEN

Erfindung mit großer Bandbreite
S. 44

GENUSS SCHENKEN

**WIR BERATEN SIE UND HELFEN
IHNEN DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR
IHRE LIEBSTEN, KOLLEGEN
ODER GESCHÄFTSPARTNER ZU FINDEN.**

Bei der Auswahl an regionalen und internationalen Spezialitäten legen wir höchsten Wert auf nicht alltäglichen Genuss und interessante Kombinationen, auf dass Sie mit Ihrem Präsent sicher einen Treffer landen.

Die gesamte Konzeption, von der Zusammenstellung der Geschenke, der individuellen Verpackung bis hin zum reibungslosen Versand, übernehmen wir.

GUTSCHEIN SCHENKEN

DA FREUT MAN SICH ZWEIMAL!

Einmal, wenn man ihn bekommt, und einmal, wenn man ihn einlöst – an der langen Tafel oder in der Feinkostabteilung im Heilbronner Fleischhaus.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE SCHÖNE MOMENTE BEIM SCHENKEN.

Herzlichst, Christian und Thomas Pfeffer



*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

unsere 25. Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema fairer Wettbewerb. Ich beziehe mich dabei auf den Aspekt der Auswirkungen auf die seelische Gesundheit: jeder von uns steht im Wettbewerb und misst sich an den vorgelebten Idealen einer Gesellschaft.

Lebt man eine „Alles-ist-möglich-Kultur“ vor, für die man sich am besten 20 Stunden am Tag beruflich einbringen muss, macht der eine oder andere bald schlapp. Selbstzweifel, Erschöpfung und eine Depression sind vorprogrammiert. Liegt man dann daheim auf der Couch, geht der Wettbewerb auf digitalem Weg weiter, der tolle Körper am anderen Ende der Welt auf dem Crosstrainer gibt einem den Rest.

Die Stärkung der eigenen Persönlichkeit gibt einem die Kraft, um im Wettbewerb zu bestehen. Gestärkt werden wir durch gegenseitige Akzeptanz, Solidarität, Wertschätzung, Respekt, Interesse und Offenheit.

Gelebte faire Werte einer Gesellschaft, eines Unternehmens, eines Partners bringen uns alle weiter.

In diesem Sinne eine gesunde Winterzeit.

*Ihre
M. Wieland*

Martina Wieland
Geschäftsführerin



BUCHTIPP:
PETER
HÄRTLING
Seite 40

TITELTHEMA

- 6 Das Prinzip »Fairer Wettbewerb« im täglichen Leben

FORUM

- 12 Eine erfolgreiche weiße Winterblume
- 13 Berühmte Handelsstraßen der Antike – Die Bernsteinstraße
- 18 Dialekte in Baden-Württemberg
- 20 Die Faszination historischer Gotteshäuser
- 26 Der Gnom vom Hinterwald

GESUNDHEIT

- 28 Die Stärke hochsensibel zu sein

REZEPTE

- 30 Spinatauflauf
- 31 Apfel – Zimtmuffins

KUNST & KULTUR

- 32 Frauen und Literatur
- 36 Bewegende Freude – und wer sie verursacht: Sarah Brendel
- 39 Die Kunstgalerie in der Hafemarktpassage Heilbronn
- 40 Ein Gedanke irgendwann
- 40 Buchtipp: Peter Härtling **Der Gedankenspieler**



FREIZEIT

- 41 THERA KICKERS beim DFB-Stützpunkttraining
- 42 Eine Reise nach St. Petersburg
- 44 Bogenschießen
- 47 THERA ALLSTARS – Wo wir sind spielt die Musik
- 48 Schach – Das Spiel der Könige

DA WAR NOCH WAS

- 49 Mitarbeiterportrait
- 50 Lachen ist gesund
- 50 Rätselcke

IMPRESSUM

WAHNSINNSWELT
Herausgeber

Fachlicher Beirat
Redaktion

Chefredakteur/Produktion
Fotos



Das Magazin aus dem Therapeutikum Heilbronn erscheint 2x jährlich (Sommer/Winter) Arbeits- und Wohnstätten GmbH Therapeutikum Heilbronn, Kreuzackerstraße 19, 74081 Heilbronn, Geschäftsführerin Martina Wieland, Fon 07131 50 86-0, info@therapeutikumheilbronn.de, therapeutikumheilbronn.de
Dr. med. Joachim Marowski, Facharzt für Psychiatrie, Neurologie, Psychotherapie, Verkehrsmedizin und Rehabilitationswesen
Die WAHNSINNSWELT ist ein Arbeitsprojekt einer Gruppe von Rehabilitanden. Diese bilden auch das Redaktionsteam. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder. Wegen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im gesamten Heft auf die Unterscheidung nach Geschlechtern.
Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131 645 30 23, © Nachdruck nur mit Genehmigung
Therapeutikum Heilbronn, © rogistok-shutterstock.com, © nele-fotografie.de, © David Clode-unsplash.com, © Johan Swanepoel-shutterstock.com, © metamorworks-shutterstock.com, © alexklich-shutterstock.com, © BrianAJackson-istockphoto.com, © VICUSCHKA-shutterstock.com, © Flory-istockphoto.com, © ntv-shutterstock.com, © Samot-shutterstock.com, © Billion Photos-shutterstock.com, © Grafissimo-istockphoto.com, © Francesco Ungaro-pexels.com, © Max Di Capua-unsplash.com, © jeffbergen-istockphoto.com, © M.studio-fotolia.com, © dream79-fotolia.com, © trioden-istockphoto.com, © rawpixel.com-pexels.com © manop1984-istockphoto.com, © Judith Ziegenthaler www.timjudi.de, © Tomml-istockphoto.com, © FloKu-photocase.de, © bubutu-shutterstock.com, © Landesauswahl BaWü Heike Acker, © ArtMarie-istockphoto.com, © myshkovsky-istockphoto.com, © Rike...-istockphoto.com, © Sjo-istockphoto.com, © kongsky-shutterstock.com, © ivanastar-istockphoto.com, © pixelfit-istockphoto.com

WIE FUNKTIONIERT DAS PRINZIP „FAIRER WETTBEWERB“ IM TÄGLICHEN LEBEN?

Nur ohne Sieger gibt es auch keine Verlierer mehr.



Ein weitgehend fairer, gelegentlich auch unfairer Wettbewerb, der mit harten Bandagen um einen guten Platz an der Sonne oder um einen erleichterten Zugang zu weiteren wichtigen Quellen der Daseinsvorsorge geführt wird, kann als eine stabile Konstante für das Leben auf unserem Heimatplaneten schon seit dessen Einzellerstadium, das sich vor Milliarden von Jahren entwickelte, angesehen werden. Hier spielt vor allem die einfache Verfügbarkeit von sauberem Wasser, reiner Luft und reichhaltiger Nahrung wie auch ein gesicherter Rückzugsort für die notwendigen Ruhezeiten eine entscheidende Rolle.

Wettbewerb um zu überleben

Seien es Pflanzen, Insekten oder auch mehrzellige Wirbeltiere, die als hoch spezialisierte Organismen Tag für Tag einen Kampf ums bestmögliche Überleben führen – alle sind darauf angewiesen, dass sie sich ein hinreichend großes Stück vom verfügbaren Angebot sichern und nutzen daher in bestehender Konkurrenz mit ihren Mitbewerbern die gesamte Palette an trickreichen Mitteln, um sich im Wettbewerb einen Vorteil zu verschaffen. Ein entscheidender Aspekt für die Härte im Wettstreit liegt in der Fülle des Angebots. Je knapper das Angebot ausfällt, desto unerbittlicher wird um die verbleibenden Ressourcen gekämpft. Gut beobachten kann man diesen Sachverhalt beispielsweise an einer der typischen Wasserstellen in der Savanne Afrikas. Solange in der Regenzeit noch offensichtlich genügend Wasser für alle durstigen Tiere der Region zur Verfügung steht, gibt es in der Regel selten Auseinandersetzungen um den Zugang an den Rand der Tränke. Wenn aber in der darauffolgenden Trockenzeit der Wasserspiegel erwartbar Tag um Tag absinkt und nur noch ein schlammiger Tümpel zu sehen ist, dann werden die nicht gerade als konfliktscheu bekannten Raubkatzen

wie Löwen und Leoparden die ihnen zustehenden vorrangigen Zugangsrechte gnadenlos durchsetzen und alle Mitbewerber brutal vertreiben oder erst recht als willkommene Beute bejagen. Obwohl der wild lebende afrikanische Elefant als Pflanzenfresser von außergewöhnlicher Größe und Gewicht nicht wie der Löwe am oberen Ende der Nahrungskette angesiedelt ist, wird er schon aufgrund seiner imposanten Erscheinung keinen seiner Mitbewerber darüber im Unklaren lassen, dass er seinen hohen Wasserbedarf



von deutlich mehr als fünf Litern am Tag auch in diesen Zeiten der Knappheit der Güter uneingeschränkt zu befriedigen gedenkt.

Das Recht des Stärkeren

Der offensichtliche Verdrängungswettbewerb um eine gute Ausgangsposition, der in den eben geschilderten Fallbeispielen aus den Savannen Afrikas schon seit Jahrtausenden immer wieder aufs Neue ausgetragen wird, zeigt deutlich, dass in freier Wildbahn regelmäßig das Recht des Stärkeren über die Stärke des grundsätzlich berechtigten Anrechts (hier eben auf zu berücksichtigende Versorgungsansprüche der Schwächeren) zu triumphieren scheint. Da es er-



kenbar in der Natur keinen Schiedsrichter gibt, der diejenigen, die Ihre Ansprüche mit Zähnen und Klauen durchzusetzen wissen, in die Schranken weist und folglich den Schwächeren zur Wahrung ihrer durchaus berechtigten Ansprüche verhelfen könnte, wird es in diesem beschriebenen Szenario immer nur eindeutige Sieger und daher auch ebenso klare Verlierer geben. Offensichtlich hat sich die vom menschlichen Einfluss noch unbeeindruckte Natur seit Jahrmillionen jedoch auf dieses freie Spiel der Kräfte eingestellt und wie es aussieht, kann man dieses Verfahren zur Auswahl der Besten als einen Wettbewerb um die am besten geeignete Strategie fürs Überleben bezeichnen. Wer an der Wasserstelle nicht regelmäßig punkten kann, muss eben seinen Wasserbedarf stark herunterfahren oder durch eine signifikante Erhöhung der Nachkommenszahl für einen strategischen Ausgleich sorgen, um als Spezies nicht über kurz oder lang vom Aussterben bedroht zu sein.

Obwohl sich menschliche Gesellschaften seit ihrer Entstehung dem Grunde nach an vergleichbaren der Natur abgeschauten Wettbewerbskonzeptionen orientiert haben dürften, scheint sich schon früh in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit ein erstaunliches Verständnis dafür entwickelt zu haben, dass ein interner Wettbewerb zwar seinen Platz und seine

Berechtigung hat, aber für das Fortkommen der Gruppe als Gesamtheit eine koordinierte Zusammenarbeit der Gruppenmitglieder unter zeitlich begrenzter Aussetzung von zum Teil kräftezehrenden Wettbewerbs-elementen deutliche Vorteile für Alle bietet. Die gemeinsamen Jagdzüge der Urmenschen können als Beispiel dafür dienen, wie innerhalb der Gemeinschaft die unterschiedlichsten Begabungen und Talente, die tagtäglich in einem intensiven Überlebenskampf trainiert wurden, in ihrer Summe für den gemeinsam zu erreichenden Jagderfolg koordiniert zusammenwirken und diesen vielfach erst möglich machen.

Wettbewerbsvorteil durch digitalisierte Produktionsabläufe

Wettbewerb und Kooperation bedingten sich wechselseitig und man kann annehmen, dass diese Konstellation als Erfolgsmodell bis zum heutigen Tag vom Handwerk über die Finanzbranche bis hin zu digitalisierten Produktionsabläufen in einer arbeitsteilig organisierten Fertigung in unserem postindustriellen Zeitalter des 21. Jahrhunderts unverändert seine Geltung hat.

Als kurze Erläuterung für diese Grundannahme nochmals ein Blick auf die Steinzeitgesellschaft, in der unsere heutige Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft modellhaft in ihren Grundzügen vorweggenommen wurde. Ältere Jäger waren eventuell nicht mehr so beweglich, aber hatten viel Erfahrung im Spurenlesen des zu verfolgenden jagdbaren Wilds, wenn es das nachlassende Augenlicht noch zuließ, wobei sie ihre Kenntnisse zur Schulung gerne an die jüngere Generation Weitergaben. Anführer waren vermutlich diejenigen, denen es weder an Mut noch an der vorausschauenden Einschätzung von Gefahrenlagen mangelte. Die Einen hatten die Grundschnelligkeit für den notwendigen Antritt und Spurtvermögen im schnellen Sprint und die Anderen den langen Atem und das Langstrecken-Gen für eine stundenlange Hetzjagd, die je nach Geländeprofil und Witterung die lohnende Jagdbeute schlussendlich zur Strecke brachte. Wieder andere hatten reichlich Erfahrung im Auf- und Ausbau von unterirdischen Fallen gesammelt, die mit Blattwerk und Ästen getarnt das Jagdwild in einer Grube einbrechen ließ und das als Gruppenprojekt nur im Wettbewerb der unterschiedlichen handwerklichen Talente erfolgreich sein konnte.

Selbst Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen körperlichen oder auch geistigen Ursprungs waren trotz Handicaps im gruppeninternen Wettbewerb nicht ohne Chancen, konnten sie doch mit Unterstützung und Assistenz bei der Zurichtung von Fellen für Bekleidungs-zwecke oder bei der Bearbeitung von Stein und Knochenwerkzeugen einzelne Arbeitsschritte durchführen oder zumindest bei der Speisenzubereitung anderen Gruppenmitgliedern zur Hand gehen. Jedoch hat Wettbewerb zu allen Zeiten nicht nur die Funktion zur Auswahl der am besten Geeigneten zur Bewältigung konkreter Herausforderungen gehabt, sondern stets auch die Aufstellung einer gewissen Hierarchie und Rangordnung, um einen abgestuften sozialen Status herauszustellen und abzusichern.

Wettbewerb aus Gier

Eine Fehlentwicklung der „Krone der Schöpfung“, über die ein Löwe oder Elefant vermutlich erstaunt den Kopf schütteln würde ob ihrer Energievergeudung.

Im Fortgang der Geschichte verfestigten sich diese Hierarchien durch eine Herausbildung von stabilen und erbberechtigten Eliten, die mit entsprechend abgestuften nachrangigen Ständen einschließlich zugewiesener Privilegien auch schon vor über 1000 Jahren im Mittelalter eine christlich fundierte göttliche Ordnung bildeten. An die Spitze der Hierarchie schaffte es der selbsternannte Adelsstand,

Steelcase®

Please

Der einzige Bürostuhl mit Power²

Please ist der einzige Bürostuhl, der Ihnen Power² bietet. Please unterscheidet sich von jedem anderen Bürostuhl – und das liegt an seinem einzigartigen System mit horizontal 2-geteilter Rückenlehne, das Ihnen einmaligen Komfort bietet. Please ist ein rundum ausgewogener Stuhl, der Ihnen eine perfekte Harmonie von Komfort und Ästhetik, Präzision und intuitiven Verstellmechanismen bietet.

ASBO

Büroeinrichtungshaus
Alois Bolch GmbH
Im Klauenfuß 19
74172 Neckarsulm
Tel. 07132 / 9770-0
Fax 07132 / 9770-50
info@asbo-nsu.de

darunter gab es fürs Seelenheil den Geistlichen Stand und als Basis einen versklavten Bauernstand, aus dem sich später die Bürgerschaft und die Zünfte der Handwerker herausentwickelten. Je nach Region standen insbesondere die Adligen wie gelegentlich auch der Geistliche Stand in einem permanenten Wettbewerb,



und die Verlierer in einer Opposition zusammenzuführen, die ihrerseits das Regierungshandeln zu kontrollieren hatte. Soweit die Theorie. In der Wirtschaft entstand hingegen durch innovative Erfindungen und den daraus resultierenden neuen Technologien eine Fortschrittsdynamik wie sie z. B. durch Einführung der Dampfmaschine und der daraus abgeleiteten leistungsfähigeren industriellen Fertigung im Sinne eines Wettbewerbs um die besten Köpfe und als Treiber neuer Ideen eine Welle des Erfolgs auslöste, die sich im wesentlichen bis ins 21. Jahrhundert fortgesetzt hat. Von da ab beförderte der Wettbewerb der unterschiedlichen nationalen Volkswirtschaften und die sich selbst beschleunigende technische Weiterentwicklung einen mitunter naiv anmutenden technologieaffinen Fortschrittsglauben, der bis in unsere Zeit fast

wer wohl den größten und wertvollsten Landbesitz sein eigen nennen könne. Ziel war es offenbar, mit den Abgaben der Bauernschaft repräsentativ Burganlagen bzw. hoch aufragende Kathedralen der Christenheit zu erbauen und darin ein umfangreiches Vermögen wahlweise zum Nutzen der eigenen Dynastie bzw. zur höheren Ehre Gottes wie auch zur Erbauung der gläubigen Anhängerschaft anzusammeln. Der Wettbewerb der Bauernschaft hingegen beschränkte sich, nachdem sie ihre Freiheit erlangt hatten, auf die Größe der zu bewirtschaftenden Felder und deren günstige Lage, sowie die Größe der Familien und der daraus resultierenden Anzahl an Hilfskräften, die für die damals sehr kraftraubenden und umfänglichen Aufgaben in der Landwirtschaft benötigt wurden.

Später, Mitte des 19. Jahrhunderts, nach Einführung der Demokratie begann sich der Wettbewerb im politischen System auf die Werbung um die Stimmen der jeweils Wahlberechtigten zu verlagern, um die Sieger, die die Mehrheit der Stimmen erlangt hatten, mit der Bildung einer Regierung zu beauftragen

ungebrochen andauert und nur hier und da durch seine unerwünschten Nebenwirkungen (wie Klimakrise oder Millionen Tonnen Plastikmüll in den Weltmeeren) bezüglich eines nicht konsequent zu Ende gedachten regelbasierten Wettbewerbs offensichtlich sich selbst wiederholt ins Aus kegelt.

Nachhaltigkeit und Solidarität

In Zukunft wird man Gewinnen neu definieren müssen. Gewinnen heißt dann nicht mehr unbedingt Erster sein. Im Sinne einer Gemeinwohlorientierung und um die systematische Vernichtung unseres Planeten aufzuhalten, werden Aspekte der Nachhaltigkeit im Wirtschaften und Solidarität unter den Menschen tiefgreifender zu berücksichtigen sein.



Dabei ist es an der Zeit, kreative Lösungen für Klimaschutz, Artenschutz und die möglichst global geltenden Standards für Umweltschutz in einem fairen Wettbewerb ohne Verlierer hervorzubringen und den daraus erwirtschafteten Mehrwert gerechter unter viele, wenn nicht alle, zu verteilen.

>> Heino Ehmann



Eine erfolgreiche weiße Winterblume

Hätten Sie's gewusst?



Hübsches Februar-Mädchen, Lichtmess-Glocken, Marienkerzen und Weißglatze. Das sind triviale Namen für eine beliebte Gartenpflanze, die in unseren

Breitengraden als Frühlingsbote gilt und sich durch die eisigen Massen kämpft:

Das Schneeglöckchen

Kaum einer kennt die Herkunft oder den medizinischen Erfolg, welche die schöne Zwiebelblume mit sich bringt, obwohl sie bei uns im Februar, wenn sie ihren Höhepunkt erreicht, allgegenwärtig ist. Ursprünglich stammt das Schneeglöckchen aus Vorderasien und untergliedert sich mittlerweile in ganze 20 Unterarten. Im natürlichen Raum erstreckt es sich von dort über den Kaukasus bis nach Süd- und Mitteleuropa. Hierzulande kommt jedoch nur das kleine Schneeglöckchen verwildert vor. Noch heute ist das Hauptverbreitungsgebiet um das Schwarze Meer herum, wo die ersten Arten bereits im Herbst blühen.

Überwiegend verbreitet wird die Blume übrigens durch Ameisen. Diese tragen die Samen zu ihrem Bau und fressen den angewachsenen Nährkörper auf. Den übriggebliebenen Samen lassen sie anschließend unbeachtet liegen.

Mehr als 800 Sorten in den unterschiedlichsten Farb- und Formnuancen.

Obwohl alle Pflanzenteile giftige Alkaloide enthalten, wird das Schneeglöckchen in der Medizin genutzt. Dort entwickeln Forscher aus dem aus der Pflanze extrahierten Stoff Galantamin Medikamente, die das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit bremsen sollen.

Seit 1973 stehen übrigens alle Wildarten des Schneeglöckchens unter Artenschutz und dürfen deshalb nicht zerstört werden. Nichtsdestoweniger haben sich durch die intensive Züchtung durch Liebhaber bereits über 800 Sorten entwickelt, die sich alle in ihren Farb- und Formnuancen unterscheiden. Auch sind es die Liebhaber, die dafür sorgen, dass das Schneeglöckchen als Gartenpflanze immer erfolgreicher wird. Es gibt sogar bereits zahlreiche privat organisierte Schneeglöckchenfeste, bei denen Interessierte bei Kaffee und Kuchen die schneeglöckchenreichen Gärten betrachten können.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // Thomas Seiler, Heilbronn

BERÜHMTE HANDELSSTRASSEN DER ANTIKE

Die Bernsteinstraße

Handelswege auf denen das »Gold der Ostsee« im Altertum transportiert wurde.

Geschichte

Die Griechen hatten in ihrer Mythologie folgende Erklärung für die Entstehung: Phaeton, der Sohn des Sonnengottes Helios lieh sich dessen Sonnenwagen aus, um ein wenig am Firmament herumzukreuzen. Seine vier Feuerrösser versetzten ihn in einen wahren Geschwindigkeitsrausch. So verliert er die Kontrolle über den Wagen, kommt von der Fahrbahn ab und bringt die Sternzeichen durcheinander. Er setzt Gebirge in Brand, versengt Landstriche, verbrennt Städte und lässt Wüsten wie Libyen entstehen. Phaeton begreift was er getan hat, doch die Reue kommt zu spät. Zeus schleudert einen Blitz auf ihn und be-



Aus der griechischen Mythologie entsprang die Sage, dass die bitteren Tränen der Heliaden sich im Sonnenlicht in den atemberaubenden Bernstein verwandelten.

endet das Weltuntergangsspektakel. Der junge Wilde stürzt ab in den Fluss Eridanos und seine Schwestern, die Heliaden weinen bittere Tränen. Zur Strafe werden sie Pappeln. Ihre Tränen verwandelten sich im Sonnenlicht zu Bernstein, dem Grundstein der wichtigsten Straße Europas.

Schon im 1. Jahrtausend v. Chr. war Bernstein als Schmuck begehrt und als Ersatz für Geld geschätzt. So fand man römische Münzen im Baltikum, der Heimat des Bernsteins. Der Handel verband Orte mit Wegen, die zur Bernsteinstraße wurden. Die Bernsteinstraße hat schon immer die Länder Europas verbunden. Schon in der Bronzezeit wurde mit dem

Rohstoff Bernstein reger Handel betrieben. Dank den Römern wurde die Bernsteinstraße eine Reichs- und Poststraße erster Ordnung und war somit eine wichtige Verbindung auf der man angenehm reisen konnte. Meilensteine informierten über die Entfernungen. Es entstanden Straßenstationen mit Herbergen und Möglichkeiten zum Wechseln der Pferde.

Baltischer Bernstein in Venedig

Anfangs des 14. Jahrhunderts wurde die Venedische Gesellschaft von Hanse-Kaufleuten gegründet um

baltischen Bernstein in Venedig ohne Zwischenhändler verkaufen zu können. Für die Luxusware erzielten sie Höchstgewinne. Die Deutsche Hanse (übersetzt: „Bewaffnete Schar“) umfasste in der Blütezeit 200 Städte mit unterschiedlichem Rechtscharakter. Über binnenländische Fernstraßen verknüpften sie den Ostseeraum mit der Nordsee. Außerdem hatten sie ausländische Kontore und nützten Deutschland als geographisches Zentrum im Welthandel. Mit dem Deutschen Orden, der am weitesten nach Osten vorgedrungen ist und ein straffes Kolonisationswerk hatte, arbeiteten sie Hand in Hand. Bis der Markt im Niedergang war, da durch die Reformation kein Bedarf an Rosenkränzen mehr war, entstand eine neue Form der Bernsteinverarbeitung – das Kunsthandwerk.

Lagerstätten

Die Bernsteinfischer des Baltikums sind die Goldsucher der Samlandküste. Sie waren vom Meer geprägt. Der Stein, in Farbnuancen und Formen von Menschen nie zuvor berührt, leuchtet gelb und besteht aus prähistorischem Harz. An den malerischen Stränden der Ostseeküste, wie hier im Samland, wird der Bernstein seit Jahrtausenden aus der Tiefe an den Stränden angespült. Auf der Halbinsel Samland, im früheren Ostpreußen, wird seit dem 19. Jahrhundert Bernstein planmäßig abgebaut.

Die Wege des Bernsteins

Uralte Handelswege gab es zwischen Ostsee und Nil, die die Enden der damals bekannten Welt verbanden. Quer durch Deutschland, Wälder und Moore, gab es

ein weitgespanntes Austauschsystem mit straffer Logistik. Im Herzen Europas entstand eine erste Globalisierung.

Erste Globalisierung durch straffe Logistik

Das Gold der Ostsee, wie der Bernstein auch genannt wird, wurde durch Händler zu Fuß, auf Ochsenkarren und auch schon per Pferd transportiert. Entlang der Routen entstand ein reges Treiben. Die Händler mussten vor Überfällen geschützt, Nahrung und Transportmittel bereitgestellt werden. Da der Bernstein nur an wenigen Stellen gewonnen wurde, verband die Bernsteinstraße den exportierenden Norden, der dafür Gold, Bronzegefäße oder Bronzeschwerter erhielt, mit dem Süden.

Die westliche Route des Bernsteinhandels verläuft entlang der Elbe und Saale über den Rhein und die Rhone zum Mittelmeer, wo dieser damals von den Phöniziern übernommen wurde. Den Verlauf der östlichen Route der Bernsteinstraße zur Römerzeit muss man sich als Verbindung zwischen der Adria und der Nord- oder Ostsee vorstellen, die als Wegstrecken zwischen Siedlungen bestand. Sie folgten Flüssen, die streckenweise befahren wurden. Dieser Bernstein-Handelsweg, der schon in vorrömischer Zeit bedeutend war, verlief von der Danziger Bucht entlang der Weichsel durch die Mährische Pforte, folgte in Niederösterreich der March und überquerte 50 km östlich von Wien die Donau. Plinius berichtete, dass die Küste Germaniens, von wo der Bernstein eingeführt wurde, unter Umgehung der Alpenpässe über Carnuntum nach Aqilea führte, dann durch das Mittelburgenland, ein für Rom bedeutendes Eisenerzgebiet.

Soweit die römische
Bernsteinstraße nicht durch
Überbauung verschwand,
ist sie noch auf Luftbildern
durch Bewuchsmerkmale
erkennbar.



Eine Reise
vollgepackt mit
bezaubernden
Eindrücken

Die Bernsteinstraße heute

Nachdem der ‚Eiserne Vorhang‘ 1989 fiel, wurden ihre Spuren wieder sichtbar und uralte Verbindungen, die im Laufe der Geschichte viele Wandlungen erfahren hatten, wieder frei. Entlang der Route, die 11 Staaten durchläuft, finden sich eine Reihe von UNESCO-Weltkulturerbestätten. An den Spuren der Römer führt diese geschichtsträchtige Straße vorbei. Um die alte Handelsroute wieder zu beleben, wurde das Projekt Bernsteinstraße ins Leben gerufen.

»Faszination Bernsteinstraße«

In Niederösterreich arbeitet der Verein Österreichische Bernsteinstraße das touristische Angebot auf, um die ‚Faszination Bernsteinstraße‘ zu verbessern. Auch international sind Organisationen um das historische Erbe bemüht, um den uralten Verbindungsweg durch Europa wieder aufleben zu lassen. Durch

die Öffnung der Grenzen ist es möglich dieses Stück europäische Geschichte auch der Zukunft zu erhalten und nutzbar zu machen. Entlang der östlichen römischen Route sind in fast allen Anrainerstaaten Bemühungen wirksam, um die Handelsroute als Tourismusstraße neu entstehen zu lassen. Dies soll auch seit 2001 durch den Verein Österreichische Bernsteinstraße gelingen, der Museen und Themenparks miteinander verbindet und mit ‚Betty Bernstein‘ eine Marke für Museumspädagogik betreibt. Der Europäische Radfernweg EuroVelo9 verbindet die Ostsee mit der Adria und wurde Bernsteinroute benannt. Die Bernsteinstraße ist auch Namensgeber für eine Verbindung von 12 Fachhochschulen von Anrainerstaaten.

Für Abenteuerurlauber ist die Bernsteinstraße heute sicher auch eine interessante Urlaubsrouten.

>> Ernst Heger

Quellen: Die Bernsteinstraße, Verborgene Handelswege zwischen Ostsee und Nil, Gisela Graichen, Alexander Hesse, Rowohlt Verlag // wikipedia.de

foerch.de

Regional verwurzelt, international erfolgreich.

Ihr starker Partner in Handwerk und Industrie.

Beste Perspektiven Karriere bei FÖRCH

Spannende Jobs am Stammsitz in Neuenstadt-Kochertürn sowie im Außendienst zu besetzen.

foerch.de/karriere



FÖRCH

Dialekte in
Baden-Württemberg

„Uf de SCHWÄB‘SCHE EISE‘BAHNE....“



Wenn es um Dialekte in Baden-Württemberg geht, denken die meisten Deutschen an Schwäbisch; viele unterteilen sie noch in Badisch und Schwäbisch. Dass es durchaus mehr gibt als nur die beiden Dialekte, wissen die wenigsten. In diesem Artikel gehen wir der Spurensuche nach, warum Badisch nicht gleich Badisch ist und Heilbronn eigentlich kein Schwäbisch spricht.

Was ist überhaupt ein Dialekt?

Es ist gar nicht so leicht eine Sprache von einem Dialekt abzugrenzen. Eigentlich sind es rein historische und politische Aspekte, die die gefärbten Sprachvarietäten als dieses oder jenes definieren. So spricht man beispielsweise bei Kroatisch und Serbisch aus politischen Gründen von Sprachen, obwohl sie sich näher sind als beispielsweise Schweizer Mundart und Sächsisch. Diese gelten wiederum nur als Dialekte. Um bei den Luxemburgern ein Gemeinschaftsgefühl zu

entwickeln, entstand das Luxemburgische durch politische Entscheidungen als Nationalsprache, obwohl Wissenschaftler jenes als moselfränkische Variante des Deutschen kategorisieren. Eine andere Situation sind die Sprachen auf den Ryūkyū-Inseln, die zu Japan gehören. Wissenschaftler kategorisieren die Sprachen als Zweig vom Urjapanischen, wohingegen Politiker sie als japanische Dialekte ansehen, um eine Abspaltung von Japan zu verhindern. Verrückter wird es nur noch zwischen Rumänen und Moldauern. Obwohl

beide dieselbe Sprache sprechen, grenzte Moldau bis 2013 seine Variante gesetzlich vom Rumänischen ab; einzig in der moldauischen Teilrepublik Transnistrien ist moldauisch die einzig richtige Bezeichnung. Die damalige Unterscheidung entstand durch die Sowjetunion zu der Moldau einst gehörte.

Der Irrtum mit dem Badischen

Man könnte annehmen, das gesamte ehemalige Großherzogtum Baden spräche Badisch. Dass das sprachwissenschaftlich gesehen falsch ist wollen die wenigsten wahrhaben. Einzig die Tauberfranken und die Kurpfälzer sehen ihre Sprachfärbung nicht als Badisch an. Sprachwissenschaftler bezeichnen nur den südlichen Teil Badens als Badisch.

Alemannische Dialektgruppe

Dieser nähert sich den Schweizer Mundarten, die wie Badisch zur alemannischen Dialektgruppe gehören. Deutlich wird das anhand des harten ‚ch‘-Lautes, der außerhalb Südbadens nur als Schweizer Stereotyp angesehen wird. Im Ländle erstreckt sich das Badische vom westlichen Bodensee über das Markgräflerland, sowie vom Breisgau bis zum Großteil der Ortenau. Letztendlich bedeutet das, dass es durchaus Gebiete in Baden gibt, die unbewusst das ‚verhasste‘ Schwäbisch sprechen. In den Gebieten um Karlsruhe, Mosbach und dem Enzkreis spricht man dagegen Südrheinfränkisch, ein Dialekt den Sprachlaien als Südhessisch oder Südpfälzisch bezeichnen würden; das ist nämlich der nichtfachmännische Ausdruck für Rheinfränkisch, den man auch um Mannheim herum spricht.

Der Irrtum mit dem Schwäbischen

Ähnlich wie die Badener sehen die meisten Württemberger ihren Dialekt als Schwäbisch an. Einzig ein gewisser Teil im Hohenlohe würde sich der fränkischen Mundart zuordnen. Grundsätzlich ist es im Vergleich

zu Baden im überwiegenden Teil auch korrekt. Es gibt allerdings Regionen mit anderen dialektischen Einschlägen. Dazu zählen der östliche Bodensee, der eine schwäbisch-alemannische Mischform spricht und das Hohenlohe, wo Ostfränkisch vorherrscht. Schwäbisch-fränkische Mischformen dominieren in den nördlichen Teilen vom Landkreis Ludwigsburg, des Rems-Murr-Kreises und in Oberrot bei Schwäbisch Hall. Auch im Stadt- und Landkreis Heilbronn spricht man nicht, wie oft angenommen Schwäbisch, sondern gleich drei verschiedene Dialekte.



So sprechen Heilbronner

Der gesamte Stadtkreis sowie der überwiegende Teil des Landkreises Heilbronn spricht, wie Mosbach, Sinsheim und Karlsruhe südrheinfränkisch. Die Heilbronner selbst würden sich allerdings nie als Pfälzer oder Hessen bezeichnen. Hier herrscht eher die nie endende Diskussion darüber, ob man hier in Franken oder Schwaben sei. Schwäbisch-fränkische Mischformen trifft man zwischen Lauffen, Flein und Beilstein an; Ostfränkisch dafür in Jagsthausen.

➤ Ist doch gar nicht
so kompliziert,
oder!

>> Julian D. Freyer

Quellen: www.sprachenlernen24.de // de.wikipedia.org // www.uni-augsburg.de // www.swr.de // escience-center.uni-tuebingen.de

DIE FASZINATION HISTORISCHER GOTTESHÄUSER

Dem Trubel
und Stress des
Alltags entfliehen

Das Gebot der Ruhe

Wir leben heute in einer sehr hektischen und leistungsorientierten Gesellschaft. Umso wichtiger ist es, auch mitten im Alltagsstress innezuhalten und zur Ruhe zu kommen, um nicht verheizt zu werden und sich nicht selbst zu verheizen. In unserer christlich-abendländischen Kultur ist es üblich, dass der Sieben-Tage-Rhythmus auch einen Ruhetag, den Sonntag, beinhaltet. Schon im alten Testament der Bibel wird mit Blick auf die Schöpfungsgeschichte erwähnt, dass Gott in sechs Tagen Himmel und Erde erschaffen hat und am siebenten Tage von allen seinen Werken ruhte. Deshalb kennt auch das Judentum den Ruhetag, den Sabbat. Wir alle sollten uns daran halten. Gerade deshalb ist auch der Ruhetag ein Bestandteil der zehn Gebote. Aber nicht nur sonntags, auch mitten im Alltagstrubel und Geschäftigkeit ist es sinnvoll, gelegentlich einige Gänge herunterzufahren. Wenn es die Gelegenheit zulässt, kann man auch dazu Oasen der Ruhe aufsuchen. Geeignete Orte sind Andachtsräume, Kirchen und Kapellen. Jede Kirche oder Gotteshaus inmitten einer pulsierenden Stadt erweist sich innen als Ort der Ruhe. Aber gerade historische Kirchen oder Kapellen üben einen besonderen Reiz aus. Und dies sollte auch der Inhalt dieses Artikels sein.

Oasen der Ruhe

In jeder Region oder auch in größeren und kleineren Städten kann man Kirchen auffinden, die vor hundert Jahren erbaut worden sind. Die meisten von ihnen gehen auf die vorreformatorische Zeit zurück. Das deutlichste Indiz dafür ist zum Beispiel die Erwähnung eines oder einer Heiligen als Namenspatron, z. B.: St. Michael, St. Kilian oder St. Katharina. Aber nicht nur durch ihr Alter sind diese Gebäude interessant, es ist die Ausstattung und die Bauweise die einen heimeligen Charakter beinhalten. Die meisten historischen Kirchen sind mit reichen Kunstschätzen ausgestattet, wie Grabdenkmäler, Altäre und deren kunstvolle Verzierungen, Schnitzereien, sowie Taufsteine und kleine, in das Mauerwerk eingearbeitete Sakramentshäuschen, aber auch Gewölbe und Säulen, auf denen sie stabilisiert sind, sind auch immer wieder aufzufinden. All die teils uralten Kirchen unserer Region aufzulisten würde den Rahmen sprengen, aber am Beispiel der hier beschriebenen Gotteshäuser möchte ich einiges erläutern und beschreiben. Es ist vor allem die atmende Ruhe und die eigenartige Ausstrahlung der schon erwähnten Stilelemente, die den Besucher in Staunen versetzen, man ist sozusagen von der realen Welt in eine längst vergangene Welt entrückt und das ist es, was mich persönlich sehr berührt und mich still und andächtig werden lässt.



Kirche St. Michael / Schwäbisch Hall



Kirche St. Michael / Schwäbisch Hall

Ein gutes Beispiel ist die **Kirche St. Michael in Schwäbisch Hall**. Da Schwäbisch Hall im zweiten Weltkrieg weitgehend verschont geblieben ist, sind auch die Kunstschätze und historischen Dokumente dieser Kirche bis in die Gegenwart erhalten geblieben. Die Kirche wurde im 12. Jahrhundert erbaut; zumindest der vordere, zur großen Freitreppe hin zeigende Teil der Kirche mit dem quadratischen Unterbau des Turmes. Der Chorbereich entstammt dem späten 15. Jahrhundert. Berühmt ist auch die schon erwähnte große Treppe vor der Kirche, wo alljährlich die Freilichtspiele ausgetragen werden. Unterhalb der Treppe ist der Marktplatz, wo sich am Wochenmarkt oder am Weihnachtsmarkt stets ein reges, lebhaftes und geschäftiges Treiben abspielt. Hier ist der Kontrast am allerdeutlichsten zu erkennen: draußen der pulsierende Markt und in der Kirche die nahezu entrückende Stille und Ruhe.

Da ich schon sehr oft diese Kirche besucht habe um mir eine Auszeit zu gönnen oder sie zu besichtigen, habe ich in der Kirche auch meine Lieblingsplätze, die ich besonders gerne aufsuche.

»Besondere
Attraktion«

Eine besondere „Attraktion“, die diese Kirche zu bieten hat, ist das bei Renovierungsarbeiten in den Sechzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts entdeckte mittelalterliche Beinhaus. Hier sind die sterblichen Überreste von Menschen die vor ca. 600 bis 700 Jahren gelebt haben. Diese Menschen hatten alle ein individuelles Schicksal und eine eigene Identität. Sie waren aber auch in das mittelalterliche Gesellschaftssystem eingebunden. Mit großer Sicherheit hatten auch, was die Stellung und den Lebensstandart betrifft, zum Teil große

Unterschiede geherrscht. Aber auch damals hat das viel zitierte letzte Hemd keine Taschen gehabt und die Reichen sowie die ärmeren Schichten haben in dieser Gruft Ihre letzte Ruhestätte gefunden und Ihre Gebeine sind bis in die 1960-Jahre unter Verschluss und freigelegt unter einer Glasscheibe in heutiger Zeit als stumme Zeitzeugen erhalten geblieben. Auch war die Lebenserwartung zu den damaligen Zeiten wesentlich kürzer und die Sterbensrate entsprechend höher. Deshalb mussten auf dem Kirchhof, der sich an der Stelle erstreckte wo sich heute der mächtige Chorraum befindet, immer wieder Gräber neu belegt werden und die aufgefundenen Gebeine wurden dann in dem eigens

dafür erstellten Beinhaus abgelegt. Das Beinhaus ist, wie man einem der Kirchenführer entnehmen kann, der Überrest einer mittelalterlichen Kärnerkapelle, die der Heiligen St. Anna geweiht war. Sie musste bei der Erweiterung der Kirche um den Chor-Neubau weichen. An einer Inschrift,

die am Rande des Beinhauses angebracht wurde, steht ein Zitat des Liederdichters Paul Gerhardt: "Alles vergehet, Gott aber stehet ohn alles Wanken". Man wird bei diesem Anblick auch wieder an die eigene Vergänglichkeit erinnert. Im Kontrast dazu wird in unserer heutigen Gesellschaft der Gedanke an das Sterben sehr gerne verdrängt.

Wie sehr die Menschen in früheren Jahrhunderten vor allem in der Landwirtschaft den Gewalten der Natur ausgeliefert waren, schildert der „Hungerkasten“, der sich auch im Chorraum von St. Michael befindet. Auch dies ist beachtenswert und sehr beeindruckend, da von einer großen Hungersnot im frühen 19. Jahrhundert winzig kleine originale „Hungerbrote“ und ein

Getreidegebilde von der ersten vollwertigen Ernte nach der Hungerzeit, bis in die Gegenwart erhalten geblieben sind. Sehr sehenswert sind auch die Bildtafeln und Grabdenkmäler, die sich ebenfalls im hinteren Bereich der Kirche befinden. Auch die Sakristei ist als zusätzlicher Ruheraum den Besuchern zugänglich. Was mir aber ganz besonders gut gefällt und mir ein gutes Gefühl vermittelt, ist das Gestell mit den Teelichtern, wo man für wenige Cents sich ein Teelicht entzünden kann, das symbolisch den vor uns liegenden Tag erhellen und stellvertretend unsere Gegenwart im Gotteshaus weiterführen soll, wenn man die Kirche längst verlassen hat und sich im Trubel und in den Pflichten die zu erfüllen sind wiederfindet.

Das zweite Gotteshaus das ich erwähnen möchte, ist die **evangelische Stadtkirche in Waldenburg** (Hohenlohekreis). Hier wurde ich mit 14 Jahren konfirmiert und sie ist mir seither gut vertraut und auch ans Herz gewachsen. Auch die-

se Kirche hat ein reiches Arsenal an Kunstschätzen und Grabdenkmälern aus vergangenen Jahrhunderten. Besonders erwähnenswert ist der mit Schnitzwerk verzierte Altar, wo auf zwei Bildtafeln auf die zwei evangelischen Sakramente, die Taufe und das Abendmahl hingewiesen wird. Auch die Kanzel ist mit verschiedenen biblischen Motiven bemalt worden. Der Chorraum war in früheren Jahrhunderten die Grablage der fürstlichen Familie zu Hohenlohe-Waldenburg. Wie bei St. Michael befindet sich der Kirchturm nicht oberhalb des Chores, sondern auf der Seite zur Straße hin. Die Kirche wurde im späten 16. Jahrhundert erbaut, sie geht jedoch auf eine vorreformatorische St. Ägidius-Kapelle zurück und hat somit auch einen Namenspatron. Auch die kleinste der fünf



Stadtkirche Waldenburg



Stadtkirche Waldenburg

Kirchenglocken entstammt der vorreformatorischen Zeit, sie wurde im Jahr 1443 gegossen. Auch die Waldenburger Stadtkirche hat einen sehr einladenden Charakter und lädt zum Verweilen und zur Stille ein. Im hinteren Bereich des Chorraumes befinden sich mehrere große halbrunde Fenster und es ist jedes Mal ein atemberaubender Anblick, wenn bei einem Gottesdienst am Morgen eines Sonn- oder Feiertages das helle Sonnenlicht von Osten oder Südosten her die Kirche erhellt.

Die dritte Kirche, die ich kurz vorstellen möchte, ist die **Stiftskirche St. Peter und Paul in Öhringen**. Ihre beiden Türme, der Läuturm und der Blästurm, sind weit hin sichtbar und gehören zu den Wahrzeichen der Stadt. Die Kirche steht im Zentrum unweit des Schlosses. Sie wurde in der heutigen Gestalt in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts erbaut, ihre Geschichte reicht aber bis ins 11. Jahrhundert zurück. Sie bein-

haltet ebenfalls eine Grablage des Hauses Hohenlohe in Form einer Krypta unterhalb des Chores. Auch dieses Gotteshaus habe ich schon des Öfteren aufgesucht um abzuschalten, ein Teelicht zu entzünden und in die Stille zu gehen. Besonders faszinierend ist das wunderschön aufgebaute Deckengewölbe das die dreischiffige Hallenkirche überdacht. Man kann nur staunend

anerkennen, dass die damaligen Baumeister große Künstler gewesen sind und man konnte damals ohne moderne Baumaschinen mit den einfachsten Betriebsmitteln riesige Kirchen und Kirchtürme bauen. Sie stehen heute da als Zeugen einer längst vergangenen Welt und Teil unserer Kultur.

Der Öhringer Stift besteht nicht allein aus einer Kirche, sondern nahe der Kirche befindet sich das Stiftsgebäude und ein weiterer Anbau, das frühere Kornhaus und Ratrinkstube, das im rechten Winkel mit dem Kirchenschiff und dem Stiftsgebäude verbunden ist. Das Gebäude beherbergt heute ein Restaurant. Die Kirche und das Stiftsgebäude sind durch eine Vorhalle miteinander verbunden. Den Zwischenraum zwischen Halle und Kirche bildet ein Innenhof



Stiftskirche St. Peter und Paul / Öhringen



Stiftskirche St. Peter und Paul / Öhringen

in dem Kriegerdenkmale des ersten Weltkrieges aufgestellt sind. In der Vorhalle befinden sich im Mauerwerk des Stiftsgebäudes eingefügte Gedenktafeln für die Gefallenen des zweiten Weltkrieges. Auch eine Gedenktafel für die von den Nazis in die Konzentrations- und Vernichtungslager deportierten jüdischen Mitbürger ist vorhanden. Das ist für mich persönlich sehr beeindruckend, dass in einer evangelischen Einrichtung an Menschen jüdischen Glaubens erinnert wird. Es ist zugleich ein Symbol der Aufarbeitung mit den Verbrechen im Dritten Reich. Der zweite im rechten Winkel zum Kirchenschiff angebaute Flügel ist die sog. Seitenkapelle, die auch für Gottesdienste und Andachten benutzt werden kann.

Ich möchte erwähnen, dass die Gotteshäuser über schriftliche Kirchenführer verfügen, die alles weit ausführlicher beschreiben und für diejenigen, die auf der Suche nach weiteren Informationen sind, sehr hilfreich sein können. Sie können in den Kirchen selbst, gratis oder für einen erschwinglichen Preis, erworben werden.

Nach den Zerstörungen die der zweite Weltkrieg verursachte, wurden neben anderen historisch wertvollen Gebäuden auch die historischen Kirchen rekonstruiert und wiederaufgebaut. Als eindruckliches Beispiel möchte ich die Heilbronner

Kilianskirche erwähnen, die nach schweren Zerstörungen und anschließendem Wiederaufbau aus ihren Ruinen wieder auferstand.

Wiederaufbau der Heilbronner Kilianskirche

Jedoch haben die Nachkriegszeit und die Renovierungen in den Sechziger- und Siebzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts Spuren hinterlassen, so dass der historische und heimelige Charakter durch sogenannte „Modernisierungen“ Schaden gelitten hat. Beispielsweise, in dem man altertümliche Gegenstände und alte Emporen aus den Kirchenräumen entfernt hat. Gelegentlich wurden auch die alten Kanzeln durch schlichte Rednerpulte ersetzt. Mittlerweile ist man von solchen Erneuerungen weitgehend abgekommen und historische Gebäude und Gotteshäuser werden so renoviert, dass die ursprüngliche Form und die historische Eigenart bewahrt bleiben. Ein schönes Beispiel dafür ist der originalgetreue Wiederaufbau der Dresdner Frauenkirche.

➤ Mögen unsere historischen Gotteshäuser auch für künftige Generationen als Orte des Gebets und Gottesdienstes und als Zufluchten der Stille und Ruhe vor dem Trubel und dem Stress des Alltags erhalten bleiben!

>> Manfred Borst

WAHNSINNSWELT

WIMPERN WIMPERNLIFTING UND WIMPERNLAMINIERUNG

Sie möchten jeden Morgen mit dem perfekten Augenaufschlag aufwachen? Ein Wimpernlifting macht's möglich! Bei diesem Treatment werden die Wimpern dauerhaft nach oben gebogen und optisch verlängert. Die natürliche Fülle der Wimpern wird durch Schwung, Fixierer und Farbe optimiert. Für einen offenen Blick und ausdrucksstarken Look!

Wimpernlifting ca. 40 Min. | 59 €

Wimpernlifting + Wimpernlaminierung ca. 50 Min. | 64 €

AKZENTE BEAUTY-STORES

Kaiserstraße 21–23
74072 Heilbronn

Marktstraße 15
74172 Neckarsulm

Poststraße 48 | Ö-Center
74613 Öhringen

akzenteplus.de

Parfümerie Akzente | Meisenstraße 12 | 74629 Pfedelbach

akzente HELLO
BEAUTY

Buchen Sie Ihren
Wunschtermin
online unter
akzenteplus.de

id

DER GNOM VOM HINTERWALD

Ähnlichkeiten mit lebenden Personen
sind durchaus beabsichtigt.

Oft reitet Gnomior auf seinen geflügelten Gesellen und erkundet die Welt. So sieht er die größten Wasserfälle wie sie die Gnome nie sehen und schon gar nicht ihre Nachbarn, die Schrats. Oft flunkert er diesen was vor. So z. B.: Im Hinterwald leben die reichsten, schlauesten und größten Gnome, deren Wahlspruch ist: „GNOMONIA ZUERST“. Doch die Schrate sind sich sicher, dass sie sich nicht ins Bockshorn jagen lassen wollen. Denn die Gnome wollen als erste durch die Welt kommen, den Schrats das Wasser abgraben, große Reden führen und immer großspuriger auf den Busch klopfen. So darf es im Schratenland nicht sein. Auch der Oberschrat will das nicht gelten lassen. Er hat einen Sack voller List und je mehr der Gnom blufft

und sein Weltansehen ausspielt, umso mehr blinzelt der Oberschrat in seinen Sack voller List.

Wieder einmal lässt Gnomior die Bären tanzen. Mit einer Flüstertüte lärmt er dem Schraten in die Ohren, damit dieser im Gesicht rot anläuft. Doch der lässt sich nicht beirren, hat er doch einen Sack voll List. Aus diesem kommt sofort das große Brummbrambrim und greift an. Es schluckt alle Töne. Die Wälder sind still. Die Bären können sich nur noch ohne Töne bewegen. Am nächsten Morgen aber schwirrt dafür die Gnom-Luftflotte über dem Hinterwald. So ruft der Schrat sein Brummbrambrim zurück. Wieder bluffen die Hinterwälder mit Fratzentieren und fürchterlichen

Riesen. Dagegen wehrt sich der Schrat und holt eine neue List aus dem Sack. Sein Nachbar läuft vor Ärger rot an, denn nun marschieren die Gemeinheiten im Hinterwald auf. Dann aber verliert der Schrat bei all dem Stress seinen Listensack. Er ist verzweifelt. Da findet er einen großen Tüteltopf, wo er sein eigenes Süppchen kochen und dem Gnom die Mahlzeiten versalzen kann. Wie dieser seinen Eintopf essen will, ist das Essen versalzen und es schmeckt nicht nach Wild und Beeren.

Immer wieder fliegt der Tüteltopf über die Gnomerie um die Mahlzeiten zu vermiesen. Doch der Obergnom erfindet einen Abwehrtrick. So ist es ein Hin und Her. Niemand, weder die Gnomions noch die Schraten sind glücklich! Nur das geflügelte UFO erkundet die Grenzen zum Hinterwald wie zum Beispiel den Wasserfall. Dort steht Onkel Freds Wurstbude und dieser versorgt das Volk mit Bratwürsten.

Es geht um die Wurst!

So ist sie die Rettung für alle Gnome. Da muss der Oberschrat seinen Tüteltopf wieder einschalten und er beginnt jetzt für sein Land Essen zu kochen und nirgends herrscht Hunger. Eines ist klar, im Hinterwald brummen die größten Bären, aber beim Nachbar

Schrat ist man dafür sehr erfindungsreich. So eröffnen die Schrats die „Wirtschaft zur salzigen Suppe“ direkt vor dem Hinterwald. Verlockend sind ihre Eintopfmeister für die Gnome. Denn diese schleichen über die Gnomengrenze bei Nacht und Nebel in das Wirtshaus. Doch auch die Schrate sind nicht faul und wandern am Sonntag zu Onkel Freds Wurstbude. Gustav Gnom, der Geldwechsler, verkauft Wurstchips, mit denen man auch bei den Schrats Suppe essen kann. Ehe sich Gnomior und der Oberschrat versehen, gilt der Wechselkurs „Tüteltei“: 3 Wurstchips für eine versalzene Suppe und 5 Chips für das Gnomen Menü mit Suppe als Vorspeise und danach Bratwürste. Gustav Gnom ist in der Wirtschaft ein geringsehener Gast. Abends singen alle: „Wir sind das Volk - Trullala“.

Im Hinterwald sitzt Gnomior auf seinem Thron und spricht zu den Bäumen. Der Oberschrat lädt ihn zu einer versalzenen Suppe ein. Als Gastgeschenk gibt es Bratwürste. So handeln sie den Frieden „Zum vollen Magen“ aus. Gustav Gnom wird erster Minister, der Oberschrat Außenminister und Gnomior der Präsident. Sie tagen mal in der Wurstbude, mal in der Wirtschaft.

Wenn Du es nicht glauben willst, so reise durch die Welt und wundere dich nicht, du wirst genau dies erleben.

>> Ernst Heger



SICHERE ALARMANLAGEN
VOM SPEZIALISTEN.

Kostenlose Sicherheitsberatung
07138 9868136

NEU: Rhein-Neckar-Kreis
06222 3824847



hasenbein-sicherheit.de

in Heilbronn/Stuttgart/Heidelberg/Hannover

Die Stärke hochsensibel zu sein

Charakterstärke oder Qual.

Das schreiende Baby im Zug, die gedüngten Felder vor der Haustüre, schnellwechslende Filmsequenzen; das sind Sinneseindrücke, die jeden ziemlich stören können. Einen kleinen Prozentsatz von Menschen überfordern aber schon diese Reize: die hochsensiblen Personen (HSP).



HSP

Diagnose

Viele hochsensible Personen leiden häufig bis zur Diagnose unter ihrer Andersartigkeit. Sie waren oder sind Außenseiter,

haben wenige soziale Kontakte und neigen zu niedrigem Selbstbewusstsein. Besonders hochsensible Männer leiden darunter, dass ihre ‚zarte Seite‘ gesellschaftlich geächtet wird. Darum sind sie eine besondere Risikogruppe für Depressionen. Wer allerdings von seiner Hochsensibilität weiß, kann positiver in die Welt blicken. Gerade Eigenschaften wie Feinfühligkeit, Risikobewusstsein und Einfühlungsvermögen können Stärken in allen sozialen Bereichen sein. Selbst ihr Sinn für Ästhetik und Kunst kann dazu führen, im Umfeld bewundert zu werden.

In einer Welt, in der Sensibilität abgewertet wird, ist es noch ein weiter Weg, bis sie in der breiten Masse als wahre Stärke anerkannt wird. Solange müssen Hochsensible das Beste daraus machen und lernen, sich selbst zu schätzen.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // www.apotheken-umschau.de

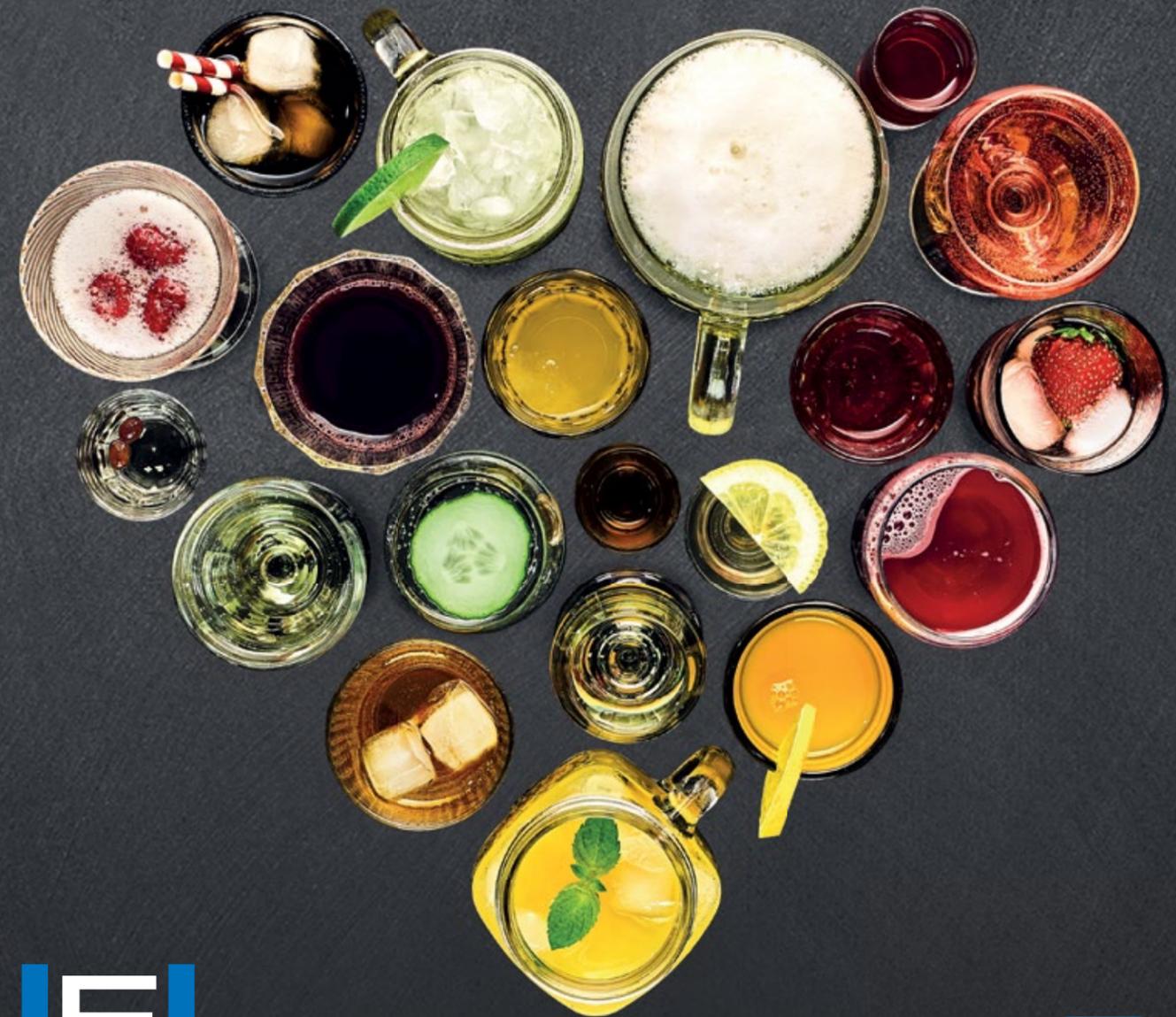
Krankheit oder Charakterzug

Entdeckt hat sie die amerikanische Universitätsprofessorin und Psychotherapeutin Dr. Elaine N. Aron. Sie bezeichnet sich selbst als hochsensibel und geht davon aus, dass etwa 15 % der Weltbevölkerung hochsensibel seien. Die Existenz ist allerdings wissenschaftlich umstritten. Aron ist es dennoch wichtig, dass Hochsensibilität keine Krankheit, sondern ein Charakterzug ist.

PREIS WERT

Unsere Wein-, Obst- und Gemüseabteilungen sind so gut, dass sie einen Preis wert sind.

Ausgezeichnet von der Rundschau für den Lebensmittelhandel:
Ausgabe Wein (03/2018)*; Ausgabe Obst & Gemüse (06/2018)**



Mein Lebensmittel Punkt



edeka-uelthoefer.de

Herrlich lecker!



Jürgen Kolb

Kantinenchef im
Therapeutikum



SPINATAUFLAUF

Das grüne Gemüse mal anders

für den Auflauf

Tiefes Backblech mit Backpapier auslegen
1 Packung Jufkateig oder Strudelteig
1 Zwiebel fein gewürfelt
200 g Schafskäse
1 kg Blattspinat TK
200 ml Milch
150 ml Naturjoghurt
100 ml Pflanzenöl
4 Eier
1 Essl. Mondamin
Salz, Pfeffer, Sesam, Schwarzkümmel

Zubereitung

Auf das Backpapier einen stark gerafften Jufkateig legen, mit krümeligem Schafskäse und Zwiebelwürfeln sowie aufgetautem Blattspinat belegen.

Milch, Naturjoghurt, Pflanzenöl, 4 Eier, 1 Essl. Mondamin, Salz und Pfeffer mixen und ca. 3/4 der Füllmasse über den Spinat gießen. Mit einer schön gerafften Lage Jufkateig abschließen und mit der restlichen Milchmasse begießen. Mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen.

Bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen.

APFEL- ZIMTMUFFINS

Die kleinen Verführer

Ca. 12 Stück (aber nicht lange)

für die Muffins

240 g Dinkelmehl 630
1 Teel. Backpulver
1/4 Teel. Natron
1 Teel. Zimt
90 g Zucker
50 ml Öl
1 Ei
125 ml Milch
1 geschälter geriebener Apfel

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Rührgerät verrühren, in Muffinformen füllen und bei 160 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Puderzucker und Zimt bestäuben.



FRAUEN UND LITERATUR

Angekommen in der Gegenwart



Der Gedanke einer eigenständigen Frauenliteratur ist verbunden mit der neueren Frauenbewegung, die 1968 anfangs mit der Studentenbewegung verknüpft war und die Veränderung der gesellschaftlichen Verhältnisse anstrebte. So bildete sich eine spezifische feministische Literatur heraus.

Literatur der Neuen Subjektivität

Angelika Mechtel wurde am 26. 08.1943 in Dresden geboren, kam nach dem Krieg in die BRD und begann Ende der 50er Jahre in meist gewerkschaftsnahen Zeitschriften zu veröffentlichen. In Schriftstellervereinigungen wie der Gruppe 61, VS und Pen-Zentrum Westdeutschland war sie aktiv. Sie lebt mit ihrer Familie in München. Bekannt wurde sie 1968 durch ihren Erzählungsband „Die feinen Totengräber“. Sie wurde von ihrem Verlag so angekündigt: „Hier triumphiert eine Realität, deren spröde Stofflichkeit sich allen wohlfeilen Ästhetisierungen widersetzt“. Der pointierte gesellschaftskritische Ansatz, der einerseits gelobt wurde, brachte ihr andererseits den Ruf ein, eine linke Courths-Mahler zu sein. 1971 folgte ihr Roman „Kaputte Spiele“. Trotz ihrer vielen Werke wurde der Weg vom Autor über den Buchhändler zum Leser von der Intellektualität ihres Stils blockiert. Unter anderem schrieb sie „Gott und die Liedermacherin“ sowie eine Reihe Kinderbücher wie „Hallo Vivi“ (1975),

„Kitty Brombeere“ (1976) und „Kitty und Kay“. Letztere sind auch bemerkenswert.

Verena Stefan wurde 1947 in Bern geboren, zog 1968 nach Berlin und arbeitete bei der Frauengruppe Brot und Rosen und dem Frauenhandbuch Nr. 1 mit. Ihr Werk „Häutungen“ von 1975, der Erfahrungsbericht einer Frau, die in eine Krise gerät, nennt man den Koran der Frauenbewegung und propagiert die Ablösung von der Männergesellschaft.

Ehrliches Frauenbild

So wird die alte Rolle abgehäutet und ein neues, ehrlicheres Frauenbild entworfen. Sie war auf der Suche nach neuen sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten und steht mit am Anfang einer neuen selbstbewussten deutschsprachigen Frauenliteratur.

Elfriede Jelinek wurde am 20.10.1946 in Mürzzuschlag in der Steiermark geboren und kritisiert in ihren Romanen einerseits die Männer, andererseits die Klassengesellschaft. Als marxistische Feministin ist ihr Ziel die Abschaffung der Klassengesellschaft. In ihrem Roman „Die Ausgesperrten“, der wie ein Kriminalroman anfängt, versagt sie sich nicht der spöttischen Seitenhiebe auf die sogenannten besseren Kreise. 2004 erhielt sie den Literatur-Nobelpreis und verursachte einen Skandal, in dem sie zur Verleihung nicht erschien. Der erste Skandal war, dass ein Mitglied der Jury von seinem Amt zurücktrat, weil ihre Arbeiten sinnlos aggressiv seien. Unter ihrem Werk ist auch erwähnenswert „Die Klavierspielerin“, die autobiografische Züge trägt. Denn sie studierte Musik, Theaterwissenschaft und Kunstgeschichte.

Literatur der Gegenwart

Herta Müller wurde am 17.08.1953 in Nitzkydorf (Banat/Rumänien) geboren. Sie begann als Gymnasiastin das Schreiben und veröffentlichte zunächst in ihrer Banater Heimat. Die Auseinandersetzung mit dem autoritären Staat und dessen Geheimdienst wurde Ende der 70er

Jahre zum Motiv ihres Schreibens. 1982 veröffentlichte sie im Westen und zeigte ein Bild von Deutschland, Faschismus und Sozialismus auf. Schon 1986 hatte sie großen Erfolg mit „Der Mensch ist ein großer Fasan auf der Welt“. Auch weiterhin blieb sie ihrem Stil treu und ihre Sprache hatte etwas Verführerisches sowie Beruhigendes und ist äußerst präzise. Sie will mit ihren Texten ausdrücken, wie Diktaturen Menschen ihrer Würde berauben. In den 80er Jahren ging sie in den Westen. Am 8. Oktober 2009 wurde die Verleihung des Nobelpreises für Literatur 2009

an Herta Müller bekanntgegeben. Begründet wurde die Vergabe des Nobelpreises mit der Intensität der von ihr verfassten Literatur. Hervorzuheben und beispielhaft ist ihr Werk für die Literatur der Frauen.

Nennenswert ist auch **Gaby Hauptmann**, geboren am 14.05.1957 in Trossingen, Schriftstellerin und Journalistin. Sie durchlief eine journalistische Ausbildung beim Südkurier, Reisedirektion Lindau, eigenes Pressebüro, 1987 Chefredaktion beim Seefunk Radio. Anschließend hat sie beim Südwestfunk als Autorin fürs Fernsehen gearbeitet. Hier war sie für Interviews und Dokumentationen zuständig.



Ihre Schriftstellerische Arbeit begann 1994 mit dem Jugendbuch „Alexa, die Amazone“. Danach folgten Bestseller wie „Nur ein toter Mann ist ein guter Mann“ und zahlreiche weitere Frauenromane. Ihre Bücher wurden in 35 Sprachen übersetzt und zum Teil verfilmt. Allein in Deutschland erreichten ihre Auflagen über 6 Millionen. Seit 2005 erreichte die Pferdebuchserie „Kaya“, die frei und stark für junge Leserinnen geschrieben ist, Verträge für Verfilmungen in Kino und Fernsehen. Die Stärke ihrer Bücher ist, dass sie interessant geschrieben sind.

Cornelia Funke (10.12.1958 in Dorsten geboren) ist eine sehr erfolgreiche deutsche Kinder- und Jugendbuchautorin, deren phantastische Romane international erfolgreich sind, mit einer Gesamtauflage von 20 Millionen Büchern in 37 Sprachen. Nach dem Abitur in Dorsten machte sie eine Ausbildung zur Diplompädagogin, Erzieherin und parallel zur Buchillustratorin. Als Illustratorin von Kinderbüchern kam sie selbst zum Schreiben. Nebenbei schrieb sie ein Drehbuch. 2002 kam der internationale Durchbruch mit „Herr der Diebe“ auf den Bestsellerlisten. 2004 lag die Gesamtauflage ihrer Bücher bei etwas über 10 Millionen Exemplaren.

Die Tintenwelt Trilogie, mit „Tintentod“ lag am 04.10.2007 in der Spiegel-Bestsellerliste auf dem ersten Platz. Ihr neuer Roman „Reckless. Steinernes Fleisch“ war der Auftakt zur weiteren Romanreihe, deren zweiter Teil „Lebendiger Schatten“ 2012 erschien. Als Fortsetzung von „Drachenreiter“ erschien am 26. September 2016 „Die Feder eines Greifs“ zeitgleich als Buch und Hörbuch. Ihr Mann, mit dem sie 26 Jahre verheiratet war, starb 2006 an Darmkrebs. Cornelia Funke ist seit Februar 2010 offizielle Patin des Kinderhospizes Bethel für sterbende Kinder.

Deutsche Botschafterin

Seit Mai 2012 ist sie eine der deutschen Botschafterinnen der UN-Dekade Biologische Vielfalt. Sie erhielt zahlreiche Preise für ihr Werk.

Verschenk-Texte von **Kristiane Allert-Wybranetz**. Sie wurde 1955 in Oberkirchen geboren und mit ihren Verschenk-Texten wurde sie die erfolgreichste Dichterin der 80er Jahre. Sie begann mit diesen im Lucy Körner Verlag und sprach eine große Lesergemein-

schaft an, so dass der renommierte Wilhelm Heine-Verlag auf sie aufmerksam wurde und über 10 Bücher von ihr veröffentlichte. Sie spricht Leser an, die sich von der Muse bewegen lassen. Die Dichterin lässt die Leser über Probleme unserer Zeit nachdenken.

Die Sprache der Poesie

Die Sprache ihrer Poesie ist einfach und doch erschütternd. Menschen aller Altersstufen soll Verständnis entgegengebracht werden und Mut für Gefühle wecken.

Der Heyne-Verlag war bereit, unter ihrer Herausgabe, Anthologien von unbekanntem Autoren zu drucken. So wählte sie aus 1.500 Manuskripten unter anderem eine Geschichte von mir aus und schuf uns Autoren ein Forum. 1989 kam dann der Band „Wir selbst sind der Preis“ heraus.

In der heutigen Zeit ragen auch heraus: **Petra Durst-Benning**, geb. 11.02.1965 in Baden-Württemberg, Abschluss eines Agrarwissenschaftlichen Gymnasiums, Lehre zur Wirtschaftskorrespondentin und Übersetzerin. Dann unter anderem Redakteurin einer Hundezeitschrift und Sachbuchautorin. In den 1990er Jahren schrieb sie historische Romane und ab 2015 verfasste sie Gegenwartsliteratur. Bekannt wurden von ihr die „Glasbläser-Trilogie“, 2000 - 2006 im Ullstein Verlag, die „Zarentochter - Saga“, 2009/10 im List Verlag Berlin und Einzelromane, zuletzt „Winterwind“, München 2014. Außerdem ist sie bekannt durch Hörbücher und die Verfilmung ihrer Bücher.

Jetzt ohne Frage sind die Frauen mit Pegasus, dem Dichterross, auf der Zielgeraden angekommen und stürzen sich in das Meer der Poesie. Sie schwimmen manchen Männern davon und nützen ihr Talent zum Schreiben weidlich aus.

>> Ernst Heger

Quellen: Dieter Hoffmann, Arbeitsbuch Deutschsprachige Prosa seit 1945, Band 2, A. Francke Verlag, Tübingen und Basel // Illustrierte Geschichte der Deutschen Literatur, Band 6, Naumann & Göbel // wikipedia.de // Walter Hinck, Roman-Chronik des 20. Jahrhunderts, Du Mont-Verlag Literatur und Kunstverlag // Harenberg Kulturführer, Roman und Novelle, Meyers Lexikon Verlag // Der Brockhaus Literatur, 3. Auflage, Lexikonredaktion, Verlag F. A. Brockhaus, Mannheim

Bewegende Freude – und wer sie verursacht:

SARAH BRENDDEL

EINE
LEIDENSCHAFTLICHE
MIT PREISEN
DOTIERTE SÄNGERIN

Heute möchte ich in meiner Reihe über christliche Musiker und Bands gerne eine **kleine Powerfrau mit Herz** vorstellen: Sarah Brendel. Sarah, in Hannover geboren, wuchs im niedersächsischen Vechta auf und da schon ihre Eltern etwas mit Kunst am Hut hatten, war es wohl fast normal für sie, dass sie mit 16 begann selbst Musik zu machen.

Gitarrespielen brachte sie sich selbst bei, lernte noch Klavier dazu und wer schon einmal auf ihren Konzerten sah, wie sie Mundharmonika und Gitarre nebeneinander spielt, beide Instrumente beherrscht und dabei auch noch zwischendurch singt, weiß, warum ich sie als „kleine Powerfrau“ bezeichne!

Der 1. Plattenvertrag

Ihre Vorbilder waren z. B. Bob Dylan oder auch Larry Norman, mit dem sie später dann sogar ein oder zwei Lieder gemeinsam einspielen durfte.

Tape-Aufnahmen

Ihre ersten Aufnahmen waren noch Tape-Aufnahmen, also auf Kassetten (für die heutige Jugend wahrscheinlich etwas, das fast schon zum Altertum zählt). Diese Aufnahmen jedoch verbreiteten sich sehr schnell und erreichten so u. a. Albert Frey, der ja nicht nur selbst und mit seiner Frau Andrea Adams-Frey Lieder singt, sondern auch andere Künstler unterstützt und produziert. Er brachte dann 1998 die erste Single von Sarah Brendel „Higher Hope“ heraus. Dadurch erhielt Sarah ihren 1. Plattenvertrag. Im Jahr 2001 veröffentlichte sie dann ihr Album „Subrosa“ und 2003 folgte „Under the Fire“ (produziert von Udo Rinklin). Beide Alben erschienen auch in Amerika.

Zeichen der Zeit

Im Jahr 2004 spielte Sarah Brendel sehr oft auf Konzerten, hierbei wird sie meist von 2 guten Freunden, Moritz Brümmer und Filip Sommer instrumententechnisch unterstützt. Sie lernten im Musikstudium und in klassischen Orchestern u. a. Cello und/oder Bratsche, aber auch noch einige andere Instrumente. Mittlerweile spielen sie jedoch in ganz verschiedenen Be-

setzungen bei diversen Bands und Songwritern. In dieser Zeit war Sarah auch ein Teil des Projekts „Zeichen der Zeit“, dabei entstand u. a. der Song „Du bist nicht allein“, der über 20 Wochen in den deutschen Top10 der Charts vertreten war. Zu diesem Projekt gehörten u. a. noch Laith Al Deen, Xavier Naidoo und Yvonne Catterfeld.

Im Jahr 2005 kam das Album „Sarah Brendel“ heraus, allerdings unter dem amerikanischen Label inpop, d. h. das Album ist nur in den USA, Skandinavien, den Niederlanden und England käuflich zu erwerben (wahrscheinlich auch irgendwie übers Internet bestellbar). Dadurch erreichte die Single „FIRE“ in den amerikanischen Billboard Airplaycharts einen beachtlichen 14. Platz. Während Sarah Brendel einige Monate in den USA in Nashville lebte, gab sie Konzerte in mehreren amerikanischen Staaten. Im Mai 2006 trat sie mit Rebecca St. James dann bei einem der größten Konzerte auf, welches auf den Färöer Inseln je stattfand. Ebenfalls auf diesen Inseln spielte sie für „The Rasmus“ als Vorgruppe bei einem großen Festival.

Mein Lieblingsalbum

Ihre CD von 2008 „Early Morning Hours“ brachte sie bei Gerth Medien heraus, dieses ist und bleibt wahrscheinlich mein Lieblingsalbum von ihr ☺, denn mit diesen Liedern war sie auch einmal in Heilbronn im K2acht in der Reihe „Face to Face“ zu hören und zu sehen, wodurch auch ich sie einmal Live sehen konnte.

Ruf nach Freiheit

Bei dem Konzert fiel mir auf, mit welcher Energie sie spielte, sie war irgendwie die ganze Zeit in Bewegung und voll dabei und aus ihren Texten strömen nach meinem Empfinden Kraft und eine Ahnung von

bzw. ein Ruf nach Freiheit. Im Jahr 2009 erhielt sie dafür auch den David Award, weitere Auszeichnungen waren 2010 vom deutschen Rock & Pop-Preis in den Kategorien: Beste Popsängerin (1. Preis), Bester Song 2010 englischsprachig (1. Preis), Bester deutscher Country (2. Preis) und Beste Folkrockband (3. Preis). 2011 folgte ihre 5. CD-Veröffentlichung, Be-



fore the mountains" von Eisenbahn Records und 2014 beteiligte sich Sarah Brendel an einer CD, welche verschiedene Künstler zugunsten der Menschenrechtsorganisation IJM herausbrachten.

Ein neuer Abschnitt

Nachdem sie 2008 mit ihrem Mann Stevie ins Schloss Röhrsdorf eingezogen wurde Sarah auch Mutter, 2009 und 2012. Solche Lebensereignisse sind natürlich auch bei Künstlern wichtig und können eventuelle Pläne z. B. Tourneen u. ä. beeinträchtigen. In Röhrsdorf begann für Sarah, ihren Mann und noch andere Künstler bzw. Freiwillige etwas anderes noch mehr in den Vordergrund zu rücken. Sarah hatte seit einiger Zeit den Wunsch Flüchtlingen zu helfen. Seit sie in Betlehem ein Konzert gab und daraufhin noch mehrere in Israel und Palästina, hat sich in ihrem Leben vieles verändert. Die Not, die sie dort hautnah

miterleben musste, lies in ihr den Traum und die Idee zur Hilfe wachsen. Auch Menschen aus Eritrea, die auf der Flucht vor Terror und Krieg halbverhungert und verdurstend zusammenbrachen, sah sie vor den Toren Tel Avis. Da sie ein feinfühler Mensch ist und eben nicht „nur“ die Bilder aus dem Fernseher sah, sondern echte Menschen vor sich hatte, kann ich mir gut vorstellen, dass sie das nicht kalt lassen konnte.

Refugeeum

Für sie wurde daraus eine so große Betroffenheit, dass sie sich (gemeinsam mit anderen) entschloss, etwas für solche Menschen zu tun. Sie und Ihr Mann gründeten den Verein „Refugeeum“ was vom lateinischen refugere kommt und Zufluchtsort bedeutet. Mittlerweile lebt in dieser Künstlerkommunität noch eine Familie mit 7 Kindern aus einem

Land, in dem sie schrecklicher Verfolgung der Taliban ausgesetzt waren. Dieses Engagement gründet Sarah auf ihren Glauben an Jesus Christus, sie sagt: „Jesus habe sich um die Ausgestoßenen und Schwachen gekümmert“, für sie ist das ein Vorbild und gleichzeitig kann sie aus dem Glauben, aber auch aus der Gemeinschaft viel Kraft schöpfen. So singt sie also nicht nur in ihren Liedern vom Leben und Glauben, sondern lebt diesen auch ganz praktisch, wie es eigentlich jeder, der es ernst meint mit Jesus Christus, tun sollte.



Es kann nicht jeder so wie sie, aber im Grunde hat jeder Mensch die Chance, in seinem persönlichen Umfeld, manchmal durch Kleinigkeiten, ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen, oder nicht?

>> Manuela Knödler

Quellen: sarahbrendel.de // aino.hamburg.de // scm-shop.de // wikipedia.de // refugeeum.org // Fotos von: Judith Ziegenthaler www.timjudi.de

Die Kunstgalerie in der Hafenmarktpassage

»Kunst ist mein Lebenselixier«

Thomas Seiler, geboren 1953 in Heilbronn, führt seit 1992 die Galerie in der Heilbronner Hafenmarktpassage, die sein Urgroßvater gegründet hat. Seiler hat Künstlern wie Karlheinz Kirchler und Kjeld Ulrich bereits eine Plattform gegeben.

Herr Seiler, wie ist es, eine Galerie zu leiten?

Ein Spagat zwischen Kunst und Kommerz. Man möchte natürlich möglichst gute und anspruchsvolle Ausstellungen machen, aber das scheitert oft an fehlender Resonanz und Akzeptanz. So muss man in meinem Fall eben möglichst Geld durch Einrahmung von Bildern, die einem die Kunden bringen, verdienen, um sich dann Ausstellungen, hinter denen man selbst stehen kann, leisten zu können. In einer Stadt wie Heilbronn, die traditionell kaum einen Bezug zur Bildenden Kunst hat, ist es besonders schwierig. Ich bin aber damit aufgewachsen und kenne das Phänomen von Kindheit an.

Stimmt es, dass bevorzugt die Oberschicht Galerien aufsuchen?

Ich würde eher sagen, es ist die gebildete Mittelschicht, also das Bildungsbürgertum.

Wie kamen Sie auf die Idee, kostenlose Ausstellungen zu veranstalten?

Ausstellungen in einer privaten Galerie sind eigentlich immer kostenlos und müssen sich über den Verkauf von Bildern – oder eben auch Einrahmungen – finanzieren. In Museen wird natürlich nichts verkauft. Hier sind bei Ausstellungen von Meisterwerken die horrenden Versicherungssummen das Problem, die dann durch Eintrittspreise wieder finanziert werden müssen.

Wie läuft so eine Vernissage ab?

Als Galerist einer kleinen, privaten Galerie versuche ich erst einmal, jeden Besucher persönlich zu begrüßen. Dann gibt es eine Einführung in die Ausstellung, die ich normalerweise auch selbst halte. Handelt es sich um einen lebenden Künstler, ist er meist auch persönlich anwesend und kann eventuell selbst etwas zu den Bildern sagen. Manche Künstler wollen das aber ausdrücklich nicht, denn es liegt nach ihrer Meinung alles in den Bildern und sie wollen sich nicht in Worten dazu äußern. Anschließend gibt es kostenlos Wein und Brezeln.

Was war bis jetzt Ihre persönliche Lieblingsausstellung?

Immer die, die ich gerade mache.

Bieten Sie außerhalb der Kunstausstellung auch andere Serviceleistungen an?

Wie schon erwähnt sind es die Einrahmungen, die die Galerie finanzieren. Man kann aber auch unter anderem Kunstdrucke, Kunstkarten und künstlerische Lesezeichen bei mir erwerben.

Wie sieht die Zukunft Ihrer Galerie aus?

Da ich mittlerweile 65 Jahre alt bin, wird es die Galerie wohl nicht mehr lange geben. Einen Nachfolger gibt es zumindest vorerst nicht. Wenn es die Umstände erlauben, mache ich aber noch eine Weile weiter. Der tägliche Umgang mit Kunst ist schließlich mein Lebenselixier.

Das Interview mit Thomas Seiler führte Julian D. Freyer

Ein Gedanke irgendwann

Der alte Füller

Irgendwann kommt der alte Füller aus seiner Schmollecke und sammelt Geschichten und Papier, um die Zeiten zusammenzubringen. Tragik sammelt um Humor sich. Irgendwann aus den Zeiten geboren, streiten sie sich um den Uhrzeiger und alles war so lange her, dass die Dichterseele immer schwerer wurde. Die Raben krächzen vom Epos und Märchen, was nicht immer heldenhaft war. Irgendwann begruben sie die Vergangenheit, um sie irgendwann wieder auszugraben. Noch ist genügend Papier da und der alte Füller sammelt darauf seine Geschichten. So entstanden Romane, die von ihren Geschichten und ihrem roten Faden lebten und je mehr Papier sich füllte, um so mehr sammelte sich Kunst, die sich oft selbst auffraß und alles war nur Käse. Aber auch Käse kann nahrhaft und hochprozentig sein. Der alte Füller machte sich darüber keine Gedanken.

Der Tage Sinn

Irgendwann
komm ich des Weges meiner Gedanken
im Morgen herab,
schenke Dir Zeit und Hoffnung
vom Tage übrig.
Irgendwo ist ihre Heimat
und ich suche den Wegrand
unter den Blumen,
die Frühling verheißen.
Hoffendes Grün legt sich
über des Winters Narben.
Immer weiter
suche ich der Tage Sinn
am Wegkreuz meiner Gedanken ...

>> Ernst Heger

BUCH TIPP

Peter Härtling
Der Gedankenspieler

Roman, 228 Seiten, € 20,00
(Kiepenheuer & Witsch,
2. Auflage 2018)

Peter Härtling, geboren 1933 in Chemnitz, war ab 1974 freier Schriftsteller, wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet und starb am 10. Juli 2017.

Der Gedankenspieler ist sein letztes Buch und handelt herzergreifend von Alter, Freundschaft und Einsamkeit. Ein 80jähriger Architekt ist nach einem Sturz auf den Rollstuhl angewiesen. Trotz fehlendem Selbstwert und mühseligem Alltag findet er immer wieder sein Glücksgefühl. Härtling gelingt es, mit viel Gefühl und voller Selbstironie zu schildern, welches Glückspotential auch das Alter besitzt. Der Autor konnte sein Werk gerade noch fertigstellen. Es hatte den

Arbeitstitel „Schwefelgelbes Endspiel“, das der Verlag posthum umbenannte. Diese letzte Ausgabe wurde im Sinne des Autors geringfügig bearbeitet und soll damit Peter Härtling einen letzten Dienst erweisen.

Das Buch kaufte ich mir spontan, zunächst vom Image des Autors ausgehend und ich wurde beim Lesen nicht enttäuscht. So kann ich es nur weiterempfehlen.

>> Ernst Heger



Erstes Stützpunkttraining des DFB in Heilbronn

Und mit dabei die THERA KICKERS

Mit professioneller Hilfe spielerische Fähigkeiten verbessern

Am Montag den 30.04.2018 fand zum ersten mal das Stützpunkttraining Württemberg Nord im Heilbronner Frankenstadion statt. Dieses Training ist ein Angebot vom Deutschen Fußball Bund und wird von professionell ausgebildeten Trainern durchgeführt. Ziel dieser Maßnahme ist es, Fußballer mit motorischer/mentaler Beeinträchtigung aus der Region in vier Stützpunkttrainings im Jahr zu fördern. Dabei versucht das Trainerteam den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, auf ihrem Niveau ihre fußballerischen Fähigkeiten zu verbessern, oder den Eintritt in einen Verein zu ermöglichen. Bei entsprechendem Talent und Interesse können die Spieler sogar den Sprung in die Landesauswahl der Fußballer mit mentaler Beeinträchtigung schaffen. Die THERA KICKERS waren dieses Jahr zum ersten Mal dabei und mit 3 Spielern vertreten. Die Spieler und auch wir Trainer waren begeistert von dem Angebot und der tollen Organisation rund um das Frankenstadion.

Ohne Fleiß kein Preis

Pünktlich um 10.30 Uhr haben 4 professionelle Trainer mit ihren Übungseinheiten begonnen. Die ersten 1,5 Stunden beinhalteten verschiedene Übungen zum warm werden, Pass- und Schussübungen sowie Spiele zur Förderung der Koordination. Nach dieser ersten Einheit war eine einstündige Mittagspause angesagt, alle Teilnehmer und Betreuer wurden im

Food Court mit Essen und Getränken versorgt. Die 2. Trainingseinheit des Tages wurde mit viel Vorfreude von den Jungs erwartet, denn die Trainer kündigten ein Abschlusspiel an. Somit war schon kurz nach dem Mittagessen kaum ein Spieler mehr an seinem Platz, alle wollten sofort zurück auf den Rasen.



Nachdem die Mannschaften eingeteilt waren ging es auch gleich los mit dem Spiel. Fast 70 Minuten duellierten sich beide Teams. Sie versuchten neu erlerntes sofort umzusetzen und es gab viele schöne Tore. Am Ende waren alle froh, dass es keine Verletzungen gab und jeder das Training durchgestanden hat. Für unsere 3 Schützlinge war es ein ganz besonderer Tag mit reichlich neuen Erfahrungen und viel Freude, so dass sie uns gleich versicherten beim nächsten Termin wieder dabei zu sein.

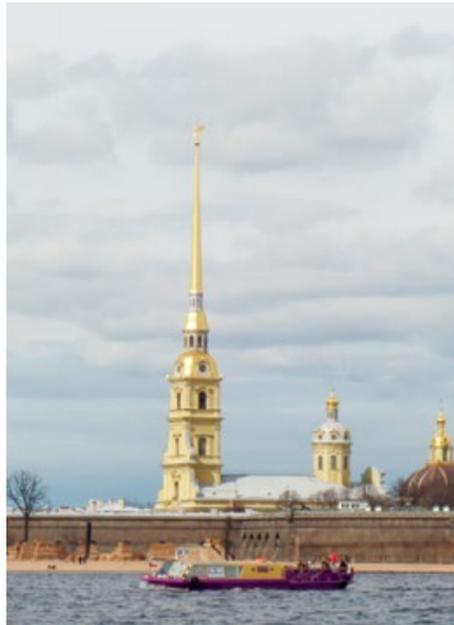
>> Bastian Berwolf

Fotos von: Landesauswahl BaWü Heike Acker

EINE REISE NACH SANKT PETERSBURG

Das Venedig
des Nordens

Da ich Verwandte in Sankt Petersburg habe, hatte ich zweimal das Glück mit meiner Mutter dorthin zu reisen und die schöne Stadt in Russland kennenzulernen.



Von meinem diesjährigen Aufenthalt in St. Petersburg möchte ich hier berichten. Vom 1. bis 7. Mai 2018 besuchten wir meine Oma, die etwas außerhalb wohnt. An zwei Tagen besichtigten meine Mutter und ich die prunkvolle Altstadt von St. Petersburg das 1703 von Zar Peter dem Großen gegründet wurde. Die Stadt wurde im Sumpfgebiet am Finnischen Golf erbaut. Da viele Kanäle und Flüsse durch St. Petersburg fließen, wird sie auch „Venedig des Nordens“ genannt. Heute leben hier über 5 Millionen Menschen.

Bootsfahrt auf den Kanälen

Am ersten Tag in St. Petersburg spazierten wir über den Newskij-Prospekt, die größten Einkaufsstraße der Stadt und machten dann mit ein paar anderen Touristen eine Bootsfahrt auf den Kanälen. Das war ein einzigartiges Erlebnis. Wir fuhren unter viele kunstvolle Brücken hindurch und sahen viele Paläste und Villen, in denen früher die Adligen und Reichen wohnten. Außerdem sahen wir einige der über 100 prunkvollen Kathedralen und Kirchen, deren goldene Dächer und Turmspitzen in der Sonne glänzten. Die Fahrt ging auch ein Stück über die Newa, die etwa fünfmal so breit ist wie der Neckar und in den Finnischen Golf mündet. Hier hatten wir vom Fluss aus einen herrlichen Blick auf die Peter-Paul-Festung mit der Peter-Paul-Kathedrale und die Eremitage mit dem Winterpalast, dem Wahrzeichen der Stadt. Die Bootsfahrt war fantastisch und ein unvergessliches Erlebnis.

Die schönsten Sehenswürdigkeiten

An einem anderen Tag erkundeten wir St. Petersburg zu Fuß. Vom Newskij-Prospekt aus gingen wir zum Schlossplatz des Winterpalastes. Der **Winterpalast** war die

»Erlöser-Kirche auf dem Blute«

Hauptresidenz der russischen Zaren. Mit der blauen Fassade und den goldenen Verzierungen sieht der Palast sehr majestätisch und prunkvoll aus. Anschließend liefen wir an der **Admiralität** vorbei. Das Admiraltätsgebäude ist ein Denkmal der russischen Flotte. Es ging weiter über die Schlossbrücke

zur **Wassiljewskij-Insel**, wo das russische Parthenon-Gebäude und die zwei berühmten roten Rostra-Säulen mit den Schiffsschnäbeln stehen. Von der Insel aus hatten wir einen wunderschönen Blick auf die **Isaak-Kathedrale** mit der großen goldenen Kuppel. Die Isaak-Kathedrale ist das viertgrößte Kuppelgebäude der Welt.

Nachdem wir die herrliche Aussicht genossen hatten, gingen wir zur **Peter-Paul-Festung** und **Peter-Paul-Kathedrale** auf der Sa-jatschij-Insel. Die Festung ist eines der ältesten Bauwerke von St. Petersburg. Wir spazierten um die Festungsmauer herum und schauten uns dann die Kathedrale an. Hier befinden sich die Grabmäler der russischen Zarrinnen und Zaren. Diese Kathedrale ist für mich eine der schönsten Sehenswürdigkeiten. Es ist so schön, wenn die Turmspitzen golden in der Sonne strahlen. Nach der Besichtigung der Festung und der Kathedrale liefen wir am Ufer der Newa entlang an der **Eremitage** vorbei, wo eine große Kunstsammlung untergebracht ist.

Unser nächstes Ziel war meine Lieblingssehenswürdigkeit, die **Christi-Auferstehungs-Kirche**. Diese prachtvolle Kirche mit den bunten Zwiebdächern hat innen und außen viele Mosaikbilder, die unter anderem Szenen aus dem Leben von Jesus Christus zeigen. Die Christi-Auferstehungs-Kirche wurde an der Stelle errichtet, wo 1881 der Zar Alexander II durch ein Attentat ermordet wurde, weshalb sie auch „Erlöser-Kirche auf dem Blute“ genannt wird. In der Sonne erstrahlt die Kirche in ihrer ganzen Farben-



pracht. Zum Schluss besichtigten wir noch die **Kasaner Kathedrale**, die nach dem Vorbild der Peterskirche von Rom gebaut wurde. Hier sahen wir viele Heiligenbilder und schauten uns die berühmte Ikone der Gottesmutter von Kasan an.

➤ Der Aufenthalt in Sankt Petersburg war sehr schön, für mich eine der schönsten Städte der Welt. Es ist auf jeden Fall eine Reise wert!

>> Katja Mahr

Bogenschießen

Eine Erfindung mit großer Bandbreite:
Jagd – Krieg – Sport – Philosophie

Die Ursprünge des Bogenschießens liegen wohl schon ganz früh und am Anfang der Menschheitsgeschichte, denn auch damals hat sich der Mensch ja schon z. T. von tierischer Nahrung am Leben erhalten. Somit musste er zwangsläufig Tiere erjagen. Dabei war ein Bogen im Vergleich zu noch primitiveren Jagdmethoden schon ein Fortschritt und stellte, als eine der ersten Distanzwaffen, auch einen gewissen Schutz für das Leben des Jägers dar. In der Folge nutzte der Mensch diese Waffe jedoch auch um sich gegenseitig zu bekriegen, ich nehme an, dass bis ins spätere Mittelalter sehr viele Menschen durch Bogenschützen ihr Leben verloren. Auch Legenden entstanden, man denke nur an so berühmte Leute wie Robin Hood oder die Indianerlegende Winnetou. Im Laufe der Jahrhunderte wurde der Bogen durch Schusswaffen abgelöst.

Der Bogen als Sportgerät

In England, dem Ursprungsland des Bogensports wird die erste Schule im Jahre 1545 erwähnt. Aber auch bei sportlichem Einsatz kann man aber nicht behaupten, dass ein Jagdbogen oder gar ein moderner High-Tech-Bogen nur harmlose Sportgeräte seien. Auch wenn sie ordnungsgemäß verwendet werden, muss man deshalb auch immer

gewisse Vorsichtsmassregeln unbedingt einhalten. Denn ganz ungefährlich ist das Ganze dann auch wieder nicht. Wer selbst schon einmal versucht hat, ein paar Pfeile in Richtung Zielscheibe flitzen zu lassen, dürfte das schnell bemerkt haben. Je nach Stärke des Schützen und des gewählten Bogens können dabei ziemliche Kräfte freigesetzt werden.

Eigene Erfahrungen

In meiner Jugend hatte ich das Glück, selber ein wenig diese faszinierende Sportart erlernen zu können. Und zwar, weil wir einen guten Bogenschützen (er hieß passenderweise Ritter mit Nachnamen ☺) als Lehrer hatten. Außerdem konnten wir in diesem Lehrgang des CJD Bläsiberg einen Teil der benötigten Ausrüstung selber zusammensammeln, was das ganze etwas günstiger machte und gleichzeitig als Lerneffekt diente. So hatten wir, nachdem wir 2 hochwertige Schießscheiben gebaut hatten, ein neues regelmäßiges Angebot im Jugenddorf. Das Training war eine schöne Sache, eine ruhige Art, die Konzentration zu schulen, konzentriert zu atmen und gewisse Bewegungsabläufe einzustudieren. Aber wie bei allem, ein guter Schütze

muss wohl viel Zeit mit immer wieder Üben verbringen. Für mich selbst stelle ich jedoch immer wieder mal fest, dass mich „das Bogenschießvirus“ nicht ganz verlässt, obwohl meine ersten Erfahrungen nun schon einige Jahre zurückliegen. So hatte ich im Mittwochsclub (Angebot der Caritas bzw. des sozialpsychiatrischen Dienstes in Öhringen) den Vorschlag gemacht, doch einmal so etwas auszuprobieren. Nachdem noch andere Interesse zeigten und wohl auch, weil einer der Ehrenamtlichen selbst Bogenschütze war, kam es tatsächlich zustande, dass wir eine „Schnupperstunde“ beim Ohrnberger Schützenverein besuchten. Da diese Aktion bei den meisten wohl gut ankam, konnte dieses interessante Angebot in den folgenden Jahren noch zweimal wiederholt werden.

Ein bunter Bogen

Bei einer dieser Unternehmungen geschah etwas Besonderes (vielleicht nicht zu jedermanns Freude), es kam nämlich zu den vielen Bögen, welche wir zum Schießen benutzten, noch ein ganz unverhoffter und außergewöhnlicher Bogen hinzu, ein bunter Regenbogen ☺.

Sonne trifft Regenbogen

Dadurch mussten wir zwar die eigentliche Aktion unterbrechen um uns einigermaßen ins Trockene zu flüchten, aber ich sah es als Geschenk und welcher Bogen ist schon so friedlich wie ein bunter, von der Sonne angestrahlter Regenbogen? Auch in der Bibel lesen wir von diesem Bogen, in 1. Mose Kapitel 9, 12-17 verspricht Gott, die Erde nie wieder durch eine Sintflut wie bei Noah heimzusuchen. Diesen Bund besiegelt er sozusagen durch den Regenbogen, und sagt: „Dieser Bund soll auf ewig bestehen“ und immer wenn auf Erden solch ein Regenbogen zu sehen ist, ge-

denkt Gott an diesen Bund, den er mit den Menschen und jeglichem lebendigen Getier damals schloss. Auch für mich persönlich ist solch ein Farbenspiel jedes Mal etwas ganz Besonderes, mittlerweile versuche ich auch immer wieder dieses Naturschauspiel mit der Kamera festzuhalten und zum Glück hatte ich an diesem Tag auch eine Kamera eingesteckt. Für mich war dieses Erlebnis das schönste in Bezug auf Bogenschießen, denn eigentlich finde ich, dass auch ein richtiger Bogen niemals dazu benutzt werden sollte, irgendetwas Lebendiges, egal ob Mensch oder Tier zu verletzen oder gar zu töten! Mir selbst sind schon Schießanlagen zuwider, bei denen zur Übung auf Tierattrappen geschossen wird! Eins muss ich jedoch zugeben, früher (und vielleicht sogar heute noch in

anderen Kulturkreisen) musste man einen Jagdbogen eben so verwenden, wenn man ein Stück Fleisch zum Abendessen haben wollte. Heute ist daraus mehr oder weniger eine sportliche Betätigung und/oder ein Wettkampfsport geworden, wobei man sich schon auch fragen darf, woher das große Interesse kommt, das diese Disziplin mittlerweile so hipp gemacht hat? Manchmal glaube ich, dass auch die Filmindustrie ihr Teil dazu

beiträgt, dass Bogenschießen zu einem regelrechten Trendsport geworden ist, man denke z. B. an die Tribute von Panem.

Philosophie

In anderen Kulturen ist der Bogen bzw. das Schießen damit fast schon mit philosophischen Hintergründen verknüpft. So kommt aus dem Zen (Buddhismus) ein Spruch: **„Wenn dein Bogen zerbrochen ist und du keine Pfeile mehr hast, dann schieß, schieß mit deinem ganzen SEIN!“** Für mich heißt das ungefähr soviel wie: „Auch wenn die Lage aussichtslos erscheint, mach trotzdem weiter – as good as well!“ Von einem Sioux Häuptling, aus einem alten Indianerfilm kommt





der Satz: „Du sollst den Pfeil erst dann abschießen, wenn der Bogen stark genug ist.“ Er bezog das auf einen Zusammenschluss mehrerer Indianerstämme. Mir sagt das auch: 1. Mit Geduld kommt man weiter, 2. Gemeinsam sind wir stark oder 3. In der Ruhe liegt die Kraft!

► Ein paar Tipps

Zum Schluss möchte ich noch ein paar Hinweise zum Training geben und ein wenig über Möglichkeiten in der näheren Umgebung diesen faszinierenden Sport ausprobieren zu können, berichten. Beim Bogenschießen denke ich, wie bei vielem, sollte man, wenn es einen wirklich „erwischt“ hat, vor allem eines investieren, Zeit, um zu üben, aber auch um beispielsweise die Gemeinschaft in einem Verein zu unterstützen. Ähnlich wie beim Lernen eines Instruments heißt es:

»Übung macht den Meister«

So wird ein Schütze, um gut zu werden, viele, viele 3er-Kombis (so nennt man die üblicherweise 3 nacheinander geschossenen Pfeile) in Richtung Zielscheibe losschicken müssen, denn beim ersten mal auspro-

bieren trifft kaum einer gleich ins Schwarze. Deshalb muss ein Neuling auch nicht gleich eine relativ teure Ausrüstung kaufen, denn wenn er dann nicht dabei bleibt, kann er so unter Umständen ziemlich viel Geld in den Sand setzen.

Spannend und entspannend zugleich

Beim Training sind vor allem die Sicherheitsregeln dringend einzuhalten, so muss selbstverständlich sein, dass niemand schießt, während z. B. die Pfeile zurückgeholt werden. Wenn Anlagen im Freien bestehen (was oft besonders schön und natürlich ist) muss sichergestellt sein, dass keine Außenstehenden gefährdet werden können. Ansonsten müssen die Regeln, die allgemein gültig sind, einfach gelernt und beachtet werden. Auch wenn jemand privat üben möchte, muss er natürlich sicherstellen, dass dadurch niemand gefährdet werden kann.

Meditativ und entspannend

Wer letztendlich wirklich Spaß an der Sache gefunden hat, wird sicherlich gerne und freiwillig trainieren, denn das Ganze hat teilweise auch einen sehr beruhigenden, ja fast meditativen Charakter. Dadurch dass die Bewegungsabläufe, wenn sie erstmal sitzen nur wiederholt werden müssen und insgesamt alles sehr konzentriert und in eher mäßigem Tempo abläuft, kann man sagen, es ist auf gewisse Weise eine spannende und gleichzeitig entspannende sportliche Betätigung! Den Verein in Ohrnberg habe ich ja schon erwähnt, dieser hat mittlerweile zweimal im Jahr ein größeres Turnier im Angebot. Das Sommerturnier findet auf der Anlage in Ohrnberg, also im Freien statt und im Advent findet ein Benefiz-Bogenturnier in der Au-Sporthalle in Öhringen statt, 2018 am 15. und 16. Dezember. Ich kann nur empfehlen sich das mal anzukucken, schon einfach um mal ein bisschen einen Eindruck zu bekommen, mir selbst hat es gezeigt in welcher fast minutiösen Ordnung so was abläuft.

Es ist auch dann schön, wenn man nicht mehr oder gar noch nie selber dieses Sportgerät je ausprobiert hat.

>> Manuela Knödler

Wo wir sind, spielt die Musik

THERA ALLSTARS läuteten in Tripsdrill die Auftrittssession für Herbst ein



Der beliebte Freizeitpark Tripsdrill bei Clebronn bietet Musikgruppen einmal im Jahr die Möglichkeit des vergünstigten Eintritts: Im Gegenzug geben diese ein OpenAir Konzert auf dem zentralen Platz vor der Altweibermühle.

Die THERA ALLSTARS trafen sich am 15. September 2018 morgens um gemeinsam nach Clebronn zu fahren. An diesem schönen Samstag ging der Sommer in die Verlängerung – der Park war voller Menschen und die Voraussetzungen für einen Auftritt im Freien ideal. Kurz nach der Ankunft war noch ein bisschen Zeit um ein paar Attraktionen und die Fahrgeschäfte auszuprobieren. Zum Mittagessen trafen sich dann alle Bandmitglieder wieder. Anschließend ging's direkt ans Aufbauen und zu einem Fotoshooting für ein tolles Gruppenfoto. Pünktlich um 14.00 Uhr starteten die THERA ALLSTARS mit ihrem ersten Song und waren so gut drauf, dass viele Besucher stehen blieben und mitsangen. Manche Besucher haben auch getanzt. Klar, dass dann beim Applaus nicht gespart wurde.

Nach dem Konzert und Abbau hatte noch jeder Gelegenheit weitere Attraktionen des Parks zu genießen bzw. mit der Bahn in den dazugehörigen Wildpark zu fahren. Am frühen Abend traten dann alle müde und zufrieden die Heimfahrt nach Heilbronn an.



>> Ralf Baumgärtner

Schach

Das Spiel der Könige

Wir leben in einem digitalen Zeitalter. Computer, Laptop und Smartphone bestimmen unseren Alltag. Neben Informationen, Datenverarbeitung und E-Mails wird an den Rechnern auch gespielt. Vor allem jüngere Leute sitzen oft stundenlang vor dem Rechner und lenken sich ab oder vergessen die Zeit mit Computerspielen. Neben neu entwickelten Spielen gibt es auch Klassiker und auf einen der Klassiker soll hier der Schwerpunkt gelegt werden: Das Schachspiel – analog oder digital!

Schach wird auch als das königliche Spiel bezeichnet. In früheren Jahrhunderten wurde es von Fürsten und Königen gespielt um die freie Zeit sinnvoll zu verbringen oder sich von Regierungsangelegenheiten zu erholen. Das faszinierende am Schach ist, dass nicht der glückliche Zufall das Spiel entscheidet, sondern Strategie und Logik sowie eine richtige Taktik. Das sind die Stilelemente des Schachs, die letztendlich auch für den Ausgang des Spiels entscheidend sind. Das klassische Schach wird von zwei Spielern gespielt. Man braucht dazu ein quadratisches Brett mit 64 abwechselnd schwarzen und weißen Feldern und jeweils 16 schwarze und weiße Figuren. Die herausragende Figur um die es letztlich geht, ist der König, er ist die wertvollste Figur. Ziel ist es, den König „Schachmatt“ zusetzen, er kann dann den Angreifern nicht mehr entgehen. Die Wertvollste und weitaus stärkste Figur ist die Dame. Die restlichen Figuren sind Türme, Springer und Läufer, die Offiziere. Und es gibt noch



Analog oder digital –
Strategie und Logik

jeweils acht Bauern die vor den Figuren stehen, die einfachen Soldaten.

Schach gilt, weil hohe Konzentration unerlässlich ist und das Ausarbeiten der richtigen Züge Gehirnjogging erfordert, auch als Sportart. Beim Schach werden schon lange nationale und internationale Wettbewerbe sowie Weltmeisterschaften ausgetragen. Das Schachspiel hat auch einen hohen Unterhaltungswert und eine beruhigende Wirkung, man kann da regelrecht den „Level“ herunterfahren. Es gibt neben Lehrbüchern und Internetprogrammen und Schach-Apps, sogar Software die es ermöglicht mit Spielern auf der ganzen Welt in Kontakt zu treten und Partien zu spielen. Es ist deshalb nicht nur eines der ältesten Spiele, es kann auch am Computer gespielt werden. Egal ob am Computer oder gegen einen menschlichen Gegner – Schach ist ein schönes und interessantes Spiel.

Aber Sport und Spiel ist im Verein immer noch am schönsten. Schachclubs gibt es überall in Nah und Fern. Auch hier kann das Internet eine große Hilfe sein einen Verein in nächster Nähe zu finden.

Die Schachfreunde in den Clubs freuen sich immer auf Neueinsteiger und heißen sie herzlich Willkommen!

>> Manfred Borst



Mitarbeiterportrait

Marco Sacher

Marco Sacher arbeitet seit 01.10.1997 im Therapeutikum. Er hat als Mitarbeiter der WfbM die Industrialisierung und Modernisierung verschiedener Werkstattbereiche begleitet und sorgt seit 2017 als Teamleiter der Industriemontage für reibungslose Produktionsabläufe und die professionelle Zusammenarbeit mit der Automobilindustrie.

Meine Arbeit macht mir Spaß, weil ...

... es sehr viel Abwechslung und vielfältige Aufgaben gibt. In der Werkstatt müssen zwei „Interessensgruppen“ unter einen Hut gebracht werden: Die Rehabilitanden und die externen Kunden aus der Wirtschaft. So gestaltet sich jeder Tag neu, wenn zum Beispiel morgens per E-Mail Auftragsänderungen eintreffen. Das Ganze in Einklang zu bringen und in der Werkstatt umzusetzen, macht mir sehr viel Spaß.

Wofür hätten Sie gerne mehr Zeit?

Für meine Familie und Musik! Ich verbringe meine Freizeit mit meiner Frau und meinen beiden Kindern. Von daher steht meinem Hobby, der Musik, wenig Zeit zur Verfügung. Denn eigentlich geht ohne Musik nichts! Sei es auf Konzerte zu gehen, Platten anzuhören oder auch selbst Musik zu machen.

Was würden Sie gerne verändern?

Ich würde mir mehr Entschleunigung im Arbeitsleben wünschen. Oftmals sind die Liefertermine sehr kurzfristig. Oder man muss während des normalen Werkstattalltags die Produktion umstellen und entsprechend reagieren.

Wie würden Sie sich selbst beschreiben?

Ich nehme meine Aufgaben ernst und versuche immer alles so akkurat wie nur möglich zu machen. Dabei bemerke ich, dass es nicht immer gut ist, sich selbst so unter Druck zu setzen. Eine gewisse Entschleunigung und ein Freizeit-Ausgleich sind sehr wichtig für mich.

Welcher Mensch hat Sie am Stärksten geprägt?

Was meine Leidenschaft für Musik angeht, hat mich am meisten mein Onkel geprägt. Er hatte eine riesige Schallplattensammlung, die mich schon als Kind fasziniert hatte. Von ihm habe ich die Sammelleidenschaft für CDs und Schallplatten.

LACHEN IST GESUND

Vater zur Tochter: „Was wünschst du dir zu Weihnachten?“ Tochter: „Ein Einhorn!“ Vater: „Bitte was Realistisches!“ Tochter: „Ok, dann wünsche ich mir einen Freund, mit dem ich ausgehen und knutschen kann.“ Vater: „Welche Farbe soll das Einhorn haben?“

Polizist:
„Können Sie sich identifizieren?“ Mann kramt einen Spiegel aus der Tasche, schaut sich an und sagt: „Ja, ich bin's.“

Der kleine „Verpiss dich, mein Name geht dich gar nichts an“ möchte gerne aus dem Kinderparadies abgeholt werden.



Polizist:
„Führerschein bitte!“
Fahrer: „Wie jetzt, den habe ich euch doch schon vor 2 Monaten gegeben und nie wiederbekommen. Habt ihn wohl verschlampt, was?“

Vater zum Sohn:
„Wie eine 6 in Deutsch? Hab doch geübt mit du.“

Ein Beamter zum anderen:
„Ich weiß gar nicht, was die Leute gegen uns haben, wir tun doch nichts!“

Quelle: aberwitzig.com

RÄTSELECKE

Denksport

Was wird hier gesucht?

- 1) Wie viele Erbsen passen in ein leeres Glas?
- 2) Wann fällt Frauen das Abnehmen am leichtesten?
- 3) Welchen Satz hört ein Hai am liebsten?
- 4) Welcher König regiert kein Land?
- 5) Wer hat Flügel, aber keine Federn?

Quelle: rätselstunde.de

Wortspiele

In der Mitte ein Wort einsetzen, mit dem das erste Wort endet und das zweite beginnt.

- a) AB FLUG
- b) SCHWEINE WEH
- c) SAND HÜPFEN
- d) AUTOBAHN SPINNE
- e) BÜRO AFFE

Auflösung aus der letzten Ausgabe (WW24):

- 1) Der Zahnarzt 2) Das Ohr 3) Der Schneemann 4) Beides ist gleich schwer 5) Nach einem Beinbruch muss man liegen, nach einem Einbruch sitzen // a) FINGER b) RING c) PERSONAL d) WAGEN e) KANAL

primafila
EISMANUFAKTUR UND CAFÉ

NATÜRLICH LECKER!

GESCHMACK UND QUALITÄT
STEHEN BEI UNS
AN ERSTER STELLE.

DESHALB KOMMEN IN UNSER
HANDWERKLICH ZUBEREITETES EIS
NUR HOCHWERTIGE UND
NATÜRLICHE ZUTATEN,
FREI VON KÜNSTLICHEN AROMEN
UND FARBSTOFFEN

— UND DAS SCHMECKT MAN.



IM MARRAHAUS
OBERE NECKARSTRASSE 32 / 74072 HEILBRONN
WWW.PRIMAFILA-EIS.DE



Nele Munz

FOTOGRAFIE
HOHE STR. 19
74257 UNTEREISESHEIM
07132 / 7047555
WWW.NELEMUNZ.DE

