WAHNSINNS WELT

DAS MAGAZIN AUS DEM THERAPEUTIKUM

#31

HUMAN UPGRALES

Menschliche Optimierung – freiwillig oder fremdgesteuert

500 JAHRE FUGGEREI

Sozialer Wohnungsbau seit 1521 Seite 18

BOULDERN

Klettern ohne Seil und Angst ^{Seite 38}

DASE AUTO

Mobilität der Zukunft oder teures Spielzeug ^{Seite 40}









Liebe Leser*innen,

es ist wieder so weit, die 31. Ausgabe der Wahnsinnswelt liegt vor Ihnen. Wie ein roter Faden zieht sich das Thema Mut durch das spannende Titelthema:

Es gehört Mut dazu, nicht in Selbstoptimierung zu verfallen, um anderen zu gefallen.

Es gehört Mut dazu, Gewohnheiten zu verändern.

Es gehört Mut dazu, trotz Ängsten weiterzugehen.

Es gehört Mut dazu, etwas Ungewöhnliches auszuprobieren.

Es gehört Mut dazu, sich unterstützen zu lassen.

Es gehört Mut dazu, sich nicht von Schwierigkeiten unterkriegen zu lassen.

Und was ermutigt uns, gerade in diesen schwierigen Zeiten?

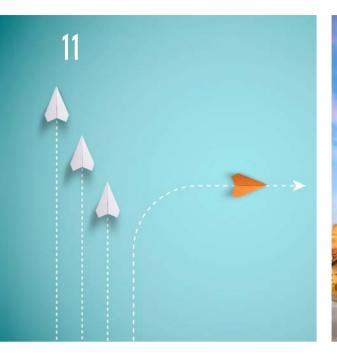
Ermutigend sind liebe Menschen um uns herum, die uns so akzeptieren wie wir sind, die uns helfen, schlechte Gewohnheiten abzulegen, die unsere Ängste wahrnehmen, die uns Neues zeigen, die nicht lockerlassen, bis es uns besser geht.

Ich wünsche Ihnen allen solche lieben Menschen in Ihrem Netzwerk. Zusammen werden wir dann eine mutige Gesellschaft.

Martina Wieland

Geschäftsführerin

INHALT INHALT







TITELTHEMA

- 6 Die Vermessung des Menschen Optimierung oder Ausbeutung
- 11 Ab morgen wird alles anders Gewohnheiten verändern
- 12 Mut Ängste überwinden
- 14 Hygge Ein Lebensgefühl
- 15 Écriture Automatique Das Unterbewusste ins Bewusstsein holen
- 16 Wir sind stärker als gedacht Krisen meistern durch Resilienz

FORUM

- 18 500 Jahre Fuggerei in Augsburg Wohnungsbau seit 1521
- 22 Denkmäler Stille Zeugen der Erinnerung
- 24 Truppenübungsplätze El Dorado für seltene Pflanzen und Tiere
- 28 Margarete Steiff
 Die Geburt des Teddybären

ERNÄHRUNG

- 30 Herrlich leckere Rezepte:
 - · Gefüllte Champignons
 - · Beerenpfannkuchen
- 32 Ringlos Süße Hoheit unter den Pflaumen



KUNST UND KULTUR

34 Buchtipps Ralf Rothmann: Hotel der Schlaflosen Jhumpa Lahiri: Wo ich mich finde

FREIZEIT

- 36 Warum in die Ferne schweifen ... Das Schozachtal
- 38 Bouldern Klettern ohne Seil und Angst

TECHNIK

- 40 Das E-Auto Mobilität der Zukunft oder teures Spielzeug
- 44 Als Fahrräder noch Knochen hatten Ein bisschen Fahrradgeschichte

DA WAR NOCH WAS

- 48 Mal blaumachen Hätten Sie's gewusst?
- 48 Ein Lächeln am Morgen So kann der Tag beginnen
- 50 Lachen ist gesund
- 50 Rätselecke

IMPRESSUM

THERAPEUTIKUM



Ausgabe 31 | Sommer 202



WAHNSINNSWELT Herausgeber

Fachlicher Beirat Redaktion Das Magazin erscheint 2x jährlich (Sommer/Winter), auch digital: wahnsinnswelt.online
Arbeits- und Wohnstätten GmbH THERAPEUTIKUM, Kreuzäckerstraße 19, 74081 Heilbronn, Geschäftsführerin Martina Wieland,
Fon 07131. 5086-0, 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 und verwenden die männliche Form.

Chefredakteur/Produktion Fotos

Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131. 645 30 23, e.ferrring@t-online.de, © Nachdruck nur mit Genehmigung THERAPEUTIKUM Heilbronn, © ZoomTeam-stock-adobe.com, © Siebenlicht-stock-adobe.com, © Gborlstvn-stock-adobe.com, © tpzijl-stock-adobe.com, © Chris-stock-adobe.com, © filmbildfabrik-stock-adobe.com, © Stef Bennett-stock-adobe.com, © Massimo Santi-stock-adobe.com, © visualpower-stock-adobe.com, © Alina.Alina-stock-adobe.com, © Mediteraneo-stock-adobe.com, © Izkees-stock-adobe.com, © malp-stock-adobe.com, © Christian-stock-adobe.com, © malp-stock-adobe.com, © Daniel Kraso -stock-adobe.com, © VadimGuzhva-stock-adobe.com, © ajf-shutterstock.com, © ajf-shutterstock.com © Flamingo Images-adobe.com, © Thomas Reimer-adobe.com, © fotografci-adobe.com, © Gargonia-adobe.com, © fotomaster-adobe.com, © EwaStudio-adobe.com, © puhimec-adobe.com, © Impact Photography-adobe.com, © rdnzl-adobe.com, © BrunoBarillari-adobe.com, © anna_shepulova-adobe.com, © Dar1930-adobe.com, © Zapp2Photo-shutterstock.com, © ilok Klaisataporn-istockphoto.com, © RomanBabakin-istockphoto.com, www.ddr-fahrradwiki.de, picture alliance/imageBROKER/Helmut Meyer zur Capellen, picture alliance/blickwinkel/Luftbild Bertram, © Achim Banck-adobe.com, © Osterland-adobe.com, © New Africa-adobe.com

TITELTHEMA

Die Vermessung DES MENSCHEN

Optimierung oder Ausbeutung



as Schweizer Unternehmen dacadoo hat einen "Health Score" (Gesundheitsindex) entwickelt, der einen Wert von 0 (schlecht) bis 1.000 (hervorragend) erreicht und in Abhängigkeit von Körperwerten und Aktivitäten nach oben oder unten geht. Wer Treppen steigt und joggen geht, dessen Score steigt, wer wenig schläft und fettig isst, dessen Score sinkt.

Es ist nur eines von vielen Beispielen einer zunehmenden Vermessung und Quantifizierung unseres Alltags, die der Soziologe Steffen Mau in seinem Buch ,Das Metrische Wir" beschreibt. Rating-Agenturen bewerten die Bonität von Staaten. FinTech-Startups berechnen mit statistischen Verfahren Kredit-Scores für Privatpersonen. In der Wissenschaft, wo sich Reputations-Scores zunehmend als Leitwährung etablieren, messen sich nicht nur Universitäten in globalen Rankings, sondern auch Professoren an Impact-Factors, die indizieren, wer wo wie häufig mit seinen Artikeln in angesehenen Fachzeitschriften zitiert wird. Und selbst auf dem Liebesmarkt gibt es Ratings. Auf der Dating-Plattform Tinder bestimmt ein geheimer Elo-Score, wer attraktiv ist und mit wem gematcht wird. Die zentrale These, die Mau in seinem Buch entwickelt, ist, dass die , Zuweisungen von Statusrängen" die Ungleichheit verändern und bestärken, weil bislang Unvergleichbares wie Gesundheit oder Attraktivität miteinander vergleichbar und in ein Verhältnis gebracht werden. Der zentrale Punkt ist, dass die Scores nicht die soziale Ordnung spiegeln, sondern eine neue Ordnung produzieren, die wiederum einen sozialen Druck erzeugt. Das neue Motto lautet: ,Nur wer sich zählen lässt, zählt auch dazu." Durch diesen Druck fühlen sich immer mehr Menschen zur Selbstoptimierung gezwungen. Doch wann wird aus Selbstoptimierung Selbstausbeutung oder gar Fremdüberwachung?

Das "beste" Ich

Aber was genau ist mit Selbstoptimierung gemeint? Damit ist nicht nur allein die körperliche Selbstoptimierung gemeint, sondern auch das Ziel, in jedem Bereich das absolute Maximum zu leisten und Perfektion anzustreben, vor allem um andere Menschen oder den Arbeitgeber zu beeindrucken. Die Optimierung des eigenen Selbst nimmt zuweilen bedrohliche und groteske Ausmaße an, wenn insbesondere junge Leute sich durch die digitale Erfassung von Daten, wie z. B. die tägliche Schrittzahl unter Druck setzten und von Plastikarmbändern vorschreiben lassen, wann

sie wo welcher sportlichen Aktivität nachzugehen haben. Wenn die Selbstoptimierung im Dienst eines höheren Ziels steht, ist es etwas anderes, als wenn sie nur um ihrer selbst willen betrieben und allein deswegen umgesetzt wird, weil es der neuste Trend ist.

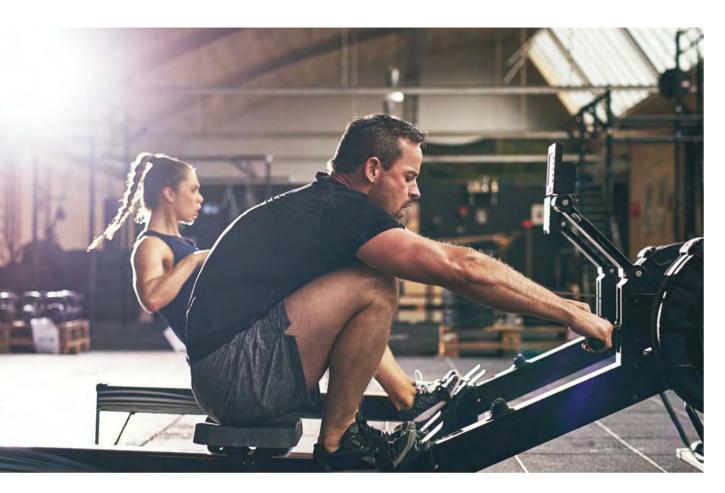


Dabei sagt die Kreativitätsforschung, dass gerade im Stadium des Nichttuns, der Langeweile, die besten Ideen geboren werden. Die Jagd nach dem Maximum, Topleistungen und kreativ-innovativen Ideen setzt also nicht zwingend einen Zustand der absoluten Perfektion und Selbstoptimierung voraus. Im Gegenteil, das Leben im Stand-by-Modus ohne das permanente Blinken von Smartphone, Apps und Co. und ohne die sekündliche Belastung durch die Selbstvermessungstechnik am Armband, kann den kreativen Blick für das Neue und Unerwartete öffnen.

Sport ist (manchmal) Mord

Wer dem vorherrschenden Schönheitsideal entsprechend optimieren will, muss zwei Dinge tun: sich richtig ernähren und viel bewegen. Da nur wenige Menschen von Natur aus einen schlanken, athletischen und muskulösen Körper mit straffer Haut haben und auch die Technologie da nur begrenzt mit OPs helfen kann, ist der und die Einzelne genötigt, durch eigenes Handeln dieses Körperideal zumindest näherungsweise zu realisieren. Um schlank zu werden oder zu bleiben ist die

TITELTHEMA



Ernährung eine notwendige Bedingung. Um darüber hinaus jedoch auch athletisch und muskulös zu sein, bedarf es zwingend der Bewegung, vor allem des Sports. Ein gewisses Maß an Sport ist gesund, hält fit und stärkt das Immunsystem, außerdem werden beim Sport Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet. Aber Sport hat nicht nur seine guten Seiten. Denn viele Leute, die behaupten, keine Zeit mehr zu haben, vernichten diese im Park und Gym am laufenden Band. Und genau das ist ein Weg, dem Leistungsdruck scheinbar zu entsprechen, ihm heimlich aber auszuweichen. Der Fitnesskult täuscht darüber hinweg, dass er eine Zurückweisung der ökonomischen Zwänge beinhaltet und zwar: Nein, ich möchte jetzt lieber nicht arbeiten. Bei Sportsüchtigen wird das Leben so organisiert, dass mehr Stunden pro Tag und mehr Tage pro Woche im Fitnessstudio als mit der Familie verbracht werden und sie leiden darunter, wenn ihnen das nicht möglich ist. Sie nehmen Konflikte im Arbeits- und Privatleben in Kauf, um trainieren zu können, was sie auch im Falle von Krankheit oder Verletzung zu tun versuchen.

Die Perfektionierung des eigenen Körpers hat für diese Menschen eine so große subjektive Bedeutung, dass es nicht übertrieben ist zu sagen, sie seien

abhängig von ihrem Sport. Der Körperkult, den sie betreiben, ist bei ihnen offenkundig in eine Sportsucht übergegangen. Als sportsüchtig bezeichnet die Sportsuchtforschung Menschen, die ihre Sportdosis stetig steigern, die den Zwang verspüren, sich bewegen und Sport treiben zu müssen, die die Kontrolle über ihr Sportpensum verlieren und an Entzugssymptomen wie Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Depression leiden, wenn ihnen die Droge Sport genommen wird.

Die Sucht nach Bewegung

Die soziologische Sportsuchtforschung interessiert sich darüber hinaus für die Frage, welchen 'subjektiven Sinn" Sportsüchtige mit ihrem Handeln verbinden. Der Mensch ist ein soziales Wesen, darum sind seine Sinnzuschreibungen im Wesentlichen gesellschaftlicher Art. Folglich sind auch die subjektiven Sinnmuster, die Sportsüchtige mit ihrem Handeln verbinden, keine rein individuellen, sondern sozial geformte Sinnmuster. Der Sportsoziologe

Karl-Heinrich Bette von der TU Darmstadt unterscheidet fünf Idealtypen sportsüchtigen Handelns. In der Realität können sich diese Typen durchaus überschneiden:

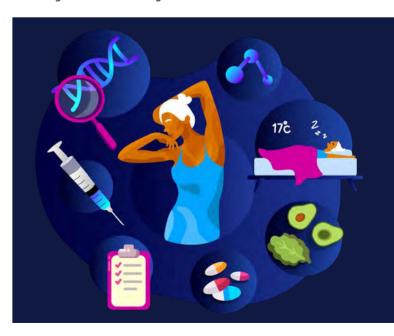
- Der Typus 'Askese" repräsentiert ein Sinnmuster, das sich umschreiben lässt mit 'Ich leide, also bin ich." Es geht hier primär darum, sich durch eine große körperliche Anstrengung, die mit viel Disziplin und Verzicht verbunden ist, in einer Situation zu bewähren, die für die meisten Menschen zu schwierig ist. Man findet diesen Typus daher vor allem in Ausdauersportarten wie Triathlon, Radfahren, Schwimmen, besonders in deren Ultra-Varianten.
- Demgegenüber steht der Typus "Ekstase" für ein Sinnmuster, bei dem es weniger um die körperliche Eigenleistung als vielmehr um Grenzerfahrungen und außeralltägliche Bewusstseinszustände geht. "Ich riskiere (mein Leben), also bin ich", lautet das Motto dieses Typus, den man vor allem in Risikound Abenteuersportarten (Base-Jumping, Downhill-Mountainbiking, Apnoe-Tauchen) vorfindet.
- Im Typus ,Hedonismus" wiederum kommt ein Sinnmuster zum Ausdruck, das stark auf das Erleben von Lust, Genuss und purer Freude abzielt. ,Ich genieße, also bin ich", ist die handlungsleitende Maxime und dafür eignen sich vor allem naturnahe Fun- und Lifestyle-Sportarten (Snowboard, Surfen, Klettern).
- Das Gegenteil davon ist der Typus 'Agon", der ein sportsüchtiges Sinnmuster verkörpert, dessen Kern der sportliche Wettkampf und besonders der sportliche Erfolg bildet. Sein Sinn lautet 'Ich gewinne, also bin ich." Dieser Sinn lässt sich mit jeder Sportart verbinden, solange sie nur wettkampfmäßig ausgetragen werden kann.
- Schließlich repräsentiert der Typus 'Ästhetik" jenes Sinnmuster, das explizit auf körperliche Attraktivität abzielt. Sportsüchtige, die sich diesem Typus zuordnen lassen, finden den Sinn ihrer sportlichen Aktivität darin, ihren Körper auf das herrschende Schönheitsideal hin zu optimieren. 'Ich bin schön, also bin ich", ist das Identitätsversprechen, das die Gesellschaft ihnen gibt und auf das Sie hören. Der Fitness- und Muskelsport (Functional-Training, Crossfit, Bodybuilding) ist das dafür prädestinierte Suchtfeld.

Wie diese Leitsätze der Idealtypen sportsüchtigen Handelns andeuten, ist für Sportsüchtige der Sport weniger Selbstzweck denn Mittel zum Zweck, der darin besteht, eine Antwort auf die Identitätsfrage zu finden

,Wer bin ich?" Aufgrund seines hohen gesellschaftlichen Stellenwerts eignet sich der Sport dafür besonders. Sport zu treiben gilt in gesundheitlicher und gesellschaftlicher Hinsicht als "gut". Wer viel Sport treibt, ist nicht nur nicht verdächtig, sondern darf mit sozialer Anerkennung rechnen. Anerkennung wiederum ist eine wichtige Bedingung für die eigene Identität. So wie der Sport aufgrund seines positiven Images ein gesellschaftlich unverdächtiges Suchtfeld ist, genießt auch die darin praktizierte ästhetische Arbeit am eigenen Körper weithin soziale Akzeptanz. Man denke nur an die zahlreichen Fitnessapostel auf Instagram und ihre vielen Follower. Aber auch außerhalb der (a)sozialen Medien werden gutes Aussehen und ein schöner Körper gelobt, wobei der schöne Körper heutzutage eben der fitte, athletische und muskulöse Körper ist.

Biohacking, die Manipulation am eigenen Körper

Biohacking ist eine Art der körperlichen und geistigen Selbstoptimierung auf eine systematische Art und Weise. Biohacker verstehen sich als Do-it-Yourself-Wissenschaftler. Sie wollen technische Errungenschaften und wissenschaftliche Erkenntnisse nutzen, um gesünder und leistungsfähiger zu sein. Dabei wird versucht, alles zu optimieren was nur möglich ist, von der optimalen Ernährung bis zum optimalen Schlaf. Manch ein Biohacker geht sogar so weit, dass er versucht, seine eigene DNA zu verändern. In den USA experimentieren selbsternannte Biohacker in Selbstversuchen mit der DNA-Schere 'CRISPR" und ignorieren jede Warnung von Experten, dass dies auch zu unerwünschten Wirkungen, wie bösartigen Tumoren führen kann.





Der optimierte Schlaf

Der verinnerlichte Zwang und die fortwährende Selbstoptimierung, sie haben nicht nur unseren Alltag, sondern auch längst den Schlaf erfasst. Der ist keine Pause mehr, er ist zum Hochleistungsschlaf geworden. Wir schlafen, um schön zu werden, wir schlafen uns schlank, gesund, schlau und natürlich glücklich. Wir schlafen uns leistungsbereit, um am nächsten Tag unsere Arbeit zu bewältigen oder um Kreativität freizusetzen.

Ohne Routine droht Überforderung

Selbst im Schlaf muss jede Minute genutzt werden. Und damit das geht, brauchen wir die perfekten Bedingungen: Möglichst viele Tiefschlafphasen sollten wir durchschlafen und dabei das Raumklima beachten (nicht zu warm, nicht zu trocken). Keine Bildschirme mehr vor der Nachtruhe. Körperliche Betätigung ist gut, zu meiden sind unbedingt Alkohol und schweres Essen, genauso wie Sorgen und Kummer – gerade vor dem Einschlafen.

Die Pflicht zur Erholung

In vielen Unternehmen ändert sich alles ständig - Abläufe, Hierarchien, Teams, Projekte. Mitarbeiter klagen darüber, dass es keine Routinen gibt, an die sie sich gewöhnen können. Viele Arbeitnehmer beschweren sich darüber, dass, sobald sie sich ihre Arbeit zu Eigen gemacht haben, die nächste Organisationsreform bevorsteht. Vor diesem Hintergrund erscheint die innere Einstellung, die alles mit Gelassenheit annimmt, für Arbeitgeber wie für Arbeitnehmer attraktiv. Die Frage, wie man Arbeit so gestalten kann, dass sie Gefühle von Überforderung erst gar nicht aufkommen lässt, gerät dabei aus dem Fokus. Die Verantwortung liegt also wieder im individuellen Handeln und nicht beim Arbeitgeber.

In den Konzepten von Achtsamkeit und Resilienz verbirgt sich die neoliberale Idee der Eigenverantwortung, sagt unter anderem die Soziologin Greta Wagner. Schauen wir uns diese Aussage mal genauer an. Die Idee der Achtsamkeit stammt aus der buddhistischen Lehre, wird jedoch

seit den Siebzigerjahren auch zur Reduktion von Stress eingesetzt und dabei von ihren religiösen Wurzeln losgelöst. Große Verbreitung findet sie in den Tech-Unternehmen des Silicon Valley. Aber diese Strategien sind ambivalent, weil sie den Angestellten sehr viel Eigenverantwortung dafür übertragen, einen individuellen Umgang mit organisational verursachten Problemen zu finden. Oftmals würde die Einstellung von mehr Personal den Stress effektiver mindern als jedes Achtsamkeitstraining, aber es würde zu höheren Kosten führen. Mit 'mindfulness-trainings" lernen die Arbeitenden, Stress durch Termindruck und internationale Konkurrenz selbst auszugleichen, indem sie an ihrer eigenen psychischen Belastbarkeit arbeiten.

estresst ist, ist eben selbst schuld.

>> Lucas Kircher

Ouellen: aerzteblatt.de // faz.net // zeit.de // menshealth.de // swr.de // Steffen Mau, Das metrische Wir, Suhrkamp Verlag //



Das Buch, das ich zur Recherche dieses Beitrages las, hieß ,Die Macht der Gewohnheit". Und schon allein wer einmal versucht hat das Rauchen aufzugeben, das Naschen zu lassen, oder auf das Feierabendbierchen zu verzichten, weiß wie unheimlich schwer es ist. Gewohnheiten zu verändern. Wenn Sie aber noch Hoffnung haben, Ihre guten Vorsätze irgendwann durchziehen zu können, dann möchte ich Sie an dieser Stelle unbedingt dazu ermutigen. Denn auch wenn es Mühe kosten wird, so ist es bei weitem nicht unmöglich, Gewohnheiten zu verändern. Es sei hier angemerkt, dass ich von schlechten Angewohnheiten spreche, solchen die uns schaden.

Gewohnheiten sind wichtig

Die meisten Abläufe in unserem Alltag sind Gewohnheiten. Um genau zu sein 40%. Und alle diese mittlerweile unbewusst ablaufenden Entscheidungen, die wir treffen, haben Einfluss auf unsere Lebenssituation. Haben wir die Angewohnheit abends eine Stunde vor dem Schlafengehen das Mobiltelefon auszuschalten, kein Fernsehen mehr zu schauen und sich ein Ritual zu schaffen, wie z.B. eine heiße Milch zu trinken, dann werden wir sehr wahrscheinlich gut einschlafen können. Denn wir haben eine positive Angewohnheit: Eine gesunde Schlafhygiene. Gewohnheiten sind wichtig,

weil das Gehirn sich dann weniger bemühen muss. Es kann sich öfter ausruhen. Das hat den Vorteil, dass wir nicht mehr alles abwägen und neu entscheiden müssen. So können wir uns zum Beispiel auf das Malen eines Bildes konzentrieren, das Schreiben eines Buches oder auf das Entwickeln einer neuen App.

Kommen wir nun dazu wie eine Gewohnheit funktioniert. Wenn wir das verstehen, können wir ungute Gewohnheiten ändern. Sie sind wie eine Art Schleife. Alles beginnt mit einem Auslösereiz. Dieser sagt dem Gehirn, dass ein Automatismus beginnen kann. Danach handeln wir emotional, körperlich oder mental. Das wird dann Routine genannt. Auf die Routine folgt die Belohnung. Das Gehirn entscheidet, je nach Belohnung, ob es sich lohnt, diese Schleife zu wiederholen und sich zu merken. Dieser Kreislauf -Auslösereiz, Routine und Belohnung - wird immer öfter wiederholt und vertieft. Er wird ein Selbstläufer. Auslösereiz und Belohnung gehören beinahe untrennbar zusammen. Bis ein regelrechtes Verlangen entstanden ist. Eine Gewohnheit hat sich gebildet.

Routinen verändern

Wenn wir der Gewohnheit, mit dem darin verbundenen Verlangen nicht nachgehen, werden wir vielleicht

TITELTHEMA TITELTHEMA

gereizt, ärgern uns, oder sind frustriert. Ein Beispiel: Sie fühlen sich nach dem Aufstehen noch extrem müde und abgeschlagen. Sie haben das Verlangen nach Energie. Sie sehen die Kaffeemaschine (Auslösereiz), machen sich einen Kaffee mit Koffein und trinken ihn (Routine). Die Belohnung folgt, nachdem das Koffein Wirkung zeigt. Das hat sich bewährt und bald verlangt Das hört sich jetzt alles so einfach an. Tief veres Sie morgens als erstes nach einem Kaffee. Zu Freunden sagen Sie dann vielleicht so etwas wie: ,Ohne Kaffee bin ich morgens kein Mensch". Wichtig um eine Gewohnheit zu verändern ist es, den Auslösereiz und die Belohnung zu identifizieren. Diese bleiben gleich. Nur an der Routine sollte man etwas verändern. Wie könnte man nun anhand unseres Kaffeetrinkers am Morgen die Gewohnheit verändern? Auslösereiz war das Verlangen nach Energie. Die Belohnung war ein Muntermacher. In diesem Fall das Koffein. Unsere Person könnte sich auch eine Alternative zur Kaffee-

routine ausdenken. Wie etwa Frühsport zur eigenen Lieblingsmusik. Wenn ihr das zu viel Aktion ist und sie eher etwas Ruhe braucht, kann sie auch einfach Licht und Luft ins Zimmer lassen. Bei der Belohnung kann man ausprobieren was einem am Ehesten liegt.

innerlichte Verhaltensmuster lassen sich natürlich nicht plötzlich durch das Verstehen einer Gewohnheitsschleife ändern. Aber man kann sie mit Entschlossenheit und den neuen Erkenntnissen darüber was uns antreibt, tatsächlich durchbrechen. Ich selbst habe damit angefangen ungesunde Routinen zu entlarven und mache zu Beginn kleine Schritte. So vermeide ich hoffentlich größeren Frust und bekomme ein Erfolgserlebnis, das mich motiviert. Das Gleiche wünsche ich auch Ihnen!

>> Doreen Küßner

Quellen: Charles Duhigg, Die Macht der Gewohnheit-Warum wir tun, was wir tun, Piper Verlag GmbH, München



Was bedeutet Mut? Viele haben da eine große, starke Person vor Augen, die nie Angst hat, furchtlos ist und allen Schwierigkeiten und Herausforderungen entgegen geht, die sich ihr in den Weg stellen. Doch stimmt das überhaupt?

Was bedeutet Mut wirklich? Viele wünschen sich mutig zu sein, doch es scheint eine schwer zu erreichende Eigenschaft zu sein. Das Thema beschäftigt mich schon einige Jahre und ich habe mir oft Gedanken darüber gemacht. Ich habe andere gefragt, was sie

unter Mut verstehen, dabei erhielt ich viele verschiedene Antworten:

- · ,Ein mutiger Mensch vollbringt große Dinge, die andere nicht machen."
- "Mut heißt, sich etwas zuzutrauen."
- "Mut ist eine Einstellung."

Ich selbst bin ein sehr ängstlicher Mensch, der sich kaum etwas zutraut. Oft wünsche ich mir, mutiger zu

sein und keine Ängste zu haben. Und Aussagen wie die oben genannten, sind für ängstliche Menschen wie mich nicht besonders ermutigend.

Lauren Scruggs, eine amerikanische Modejournalistin, die bei einem Flugzeugunfall ihre linke Hand und ihr linkes Auge verlor, beschreibt Mut so: ,Mut ist, wenn man weitergeht, auch wenn einem etwas Schlimmes passiert ist." Durch viele alltägliche Erlebnisse in meinem Leben habe ich meine sehr ähnliche eigene Definition von Mut gefunden: Mut heißt nicht, dass man keine Angst hat, Mut bedeutet, trotz Angst weiterzugehen. Für mich bedeutet das, mich von

meinen Ängsten nicht unterkriegen zu lassen. Mich vor lauter Angst nicht zu verkriechen, sondern so gut es geht weiterzuleben, den Alltag trotz aller Probleme zu bewältigen und vor allem, von den Ängsten weg auf die schönen Dinge zu schauen, das Leben zu genießen. ständiges Leben beginnt. Oder wenn man sich auf etwas

Angst kann einen richtig gefangen nehmen. Zum Beispiel, wenn man Angst vor großen Menschenmengen hat und sich deshalb nicht traut, einkaufen zu gehen oder Bus zu fahren. Oder dass man sich im Haus einsperrt, weil man Angst hat, sich irgendwo anzustecken und krank zu werden. Oder man hat Angst unter die Leute zu gehen, weil man denkt, dass die anderen einen komisch finden. Was auch immer für Ängste jemand im Alltag hat, es ist wichtig, dass man diese benennt und versucht Lösungen zu finden, um sie zu überwinden. Am wichtigsten ist es, dass man sich die Zeit lässt, die man braucht. Man kann nicht von heute auf morgen plötzlich mutiger sein. Man sollte sich eingestehen, dass man Ängste hat, diese benennen und annehmen. Denn nur wenn man sich Ängste eingesteht und seine Schwächen akzeptiert, kann man diese auch Quellen: Lauren Scruggs, Lolo-Und trotzdem bin ich schön, Brunnen Verlag, Gießen

überwinden. Dafür braucht man viel Zeit und Geduld. Und es kann sein, dass man jeden Tag aufs Neue seine Ängste überwinden muss. Menschen, die versuchen, ihre alltäglichen Ängste und Probleme zu überwinden, sich nicht unterkriegen lassen wollen und trotzdem weitergehen, sind für mich ein großes Vorbild in Sachen Mut. Natürlich braucht man Menschen, mit denen man über seine Ängste und Probleme sprechen kann, die einem zuhören und Mut machen. Denn allein ist es sehr schwer, Schwierigkeiten und Ängste zu bewältigen.



Mutig sein kann man auch in vielen anderen Situationen. Zum Beispiel, wenn man nach einem Streit den ersten Schritt macht und um Entschuldigung bittet. Oder wenn jemand aus seinem Elternhaus auszieht und ein selbst-Neues, Unbekanntes einlässt, z.B. neue Aufgaben bei der Arbeit. Auch wenn man ehrlich ist zu anderen und zu sich selbst und seine eigenen Fehler zugibt, ist das mutig. Man muss keine großen Dinge tun, um mutig zu sein und auch kein furchtloser, starker Held. Mut ist eine Eigenschaft, die sich oft in kleinen alltäglichen Situationen offenbart. Jeder kann mutig sein, auch wenn er sich noch so schwach und ängstlich fühlt.

Ich möchte Sie ermutigen: Mut heißt nicht, dass man keine Angst hat. Mut bedeutet, trotz Angst weiterzugehen.

>> Katja Mahr



Ein Lebensgefühl

Der dänische Weg zum Glück

Wenn es draußen ungemütlich wird, machen wir es uns drinnen gemütlich oder sollen wir besser davon sprechen, es uns ,hyggelig" zu machen? Doch was hat es mit dem nordischen Lebensgefühl Hygge auf sich? Das Wort direkt zu übersetzen ist eine Herausforderung, reichen die Wurzeln doch bis ins Altnordische zurück. 'Hyggja" bedeutet geistig und emotional zufrieden zu sein, einen Platz zu finden, wo man Kraft tanken und sich in Sicherheit ausruhen kann. Beschreiben kann man das Gefühl auch mit Zufriedenheit, Geselligkeit und Gemütlichkeit.

»Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.«

Pearl S. Buck

Jeder kann Hygge erreichen, das beginnt schon mit dem Schritt, das Glück in den kleinen Dingen zu suchen und wertvolle Momente im Alltag achtsam wahrzunehmen. Diese Momente zu sammeln ist kostbar, doch besonders bereichernd ist es, diese auch mit seinen

Mitmenschen zu teilen. Gerade Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem am Herzen liegen, ist unbezahlbar. Dies in einer Atmosphäre des Wohlwollens, Vertrauens und in Geborgenheit zu erleben, ist keine Selbstverständlichkeit. Wer sehnt sich nicht danach? Doch wie schaffe ich es im Alltag hyggelig zu leben? Um ganz in der Gegenwart verweilen zu können, kann es hilfreich sein, sich ohne Ablenkung ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Eine stimmungsvolle Atmosphäre an einem heimeligen Ort lässt uns die Schnelllebigkeit unserer Zeit vergessen. Während wir mit Freunden und Familie in Erinnerungen schwelgen, können wir dankbar zurückblicken auf die Momente, die uns auch an trüben Tagen von innen wärmen.

>> Franziska Müller

Quellen: Marie Tourell Søderberg, Hygge-Das große Glück liegt in den kleinen Dingen, Mvg Verlag, München // sueddeutsche.de // Meik Wiking, Hygge-Ein Lebensgefühl, das glücklich macht, Lübbe Verlag

écritire AUTOMATIQUE

Holen sie das Unterbewusste ins Bewusstsein

Heute möchte ich eine Methode vorstellen für alle unter ihnen, die gerne Texte schreiben, aber ab und zu unter einer sogenannten "Schreibblockade" leiden. Diese Methode haben unter anderem auch Künstler wie Salvador Dalí genutzt, um ihre Kreativität ungefiltert auf Papier zu bringen. Dazu braucht man nur einen Stift, ein Blatt Papier und 5 bis 10 Minuten Zeit am Tag. Bekannt ist die Methode unter dem Namen 'Écriture automatique" auf Deutsch, Automatisches Schreiben".

Zuerst kurz etwas Geschichtliches dazu. Die Idee hat Sie fokussieren ihr Bewusstsein auf eine einzige ihren Ursprung in der Psychologie. Sie geht zurück auf den französischen Psychotherapeuten Pierre Janet, der 1889 im Rahmen einer psychologischen Therapie Patienten im Halbschlaf oder unter Hypnose Texte schreiben lies, um das Unterbewusste ins Bewusstsein zu holen. Durch den unbewusst gesteuerten Schreibfluss erhält der Patient neue Ideen bzw. neue Kombinationen von Ideen oder Assoziationen und so können unbewusste Eindrücke und Erlebnisse verarbeitet werden. Diese Idee wurde von den Surrealisten aufgegriffen als Grundlage für eine neue Art der Kreativität.

(später können sie auch die Zeit auf 10 Minuten erhöhen). Und nun fangen sie an zu schreiben, schreiben sie was ihnen gerade durch den Kopf geht, ohne Rücksicht auf Rechtschreibung, Grammatik oder sonstige Regeln. Sobald der Wecker klingelt, hören sie auf zu schreiben. Es muss bei den ersten Versuchen nichts Sinnvolles herauskommen. Diese Übung kann man als eine Achtsamkeitsübung betrachten, da sie voll und ganz in der Gegenwart sind, sie haben keine Zeit, nebenher über das Mittagessen oder etwas Anderes nachzudenken. Tätigkeit und bewerten nicht. Das sind drei wesentliche Voraussetzungen für eine Achtsamkeitsübung.

Noch ein Tipp zum Schluss: Versuchen sie das ganze direkt nach dem Aufwachen noch im "Halbschlaf", dann ist das ,Bewusstsein" auch noch nicht ganz wach, so fällt manch einem das Ganze leichter. Und wer weiß, vielleicht schlummert in ihnen der nächste Dalí.

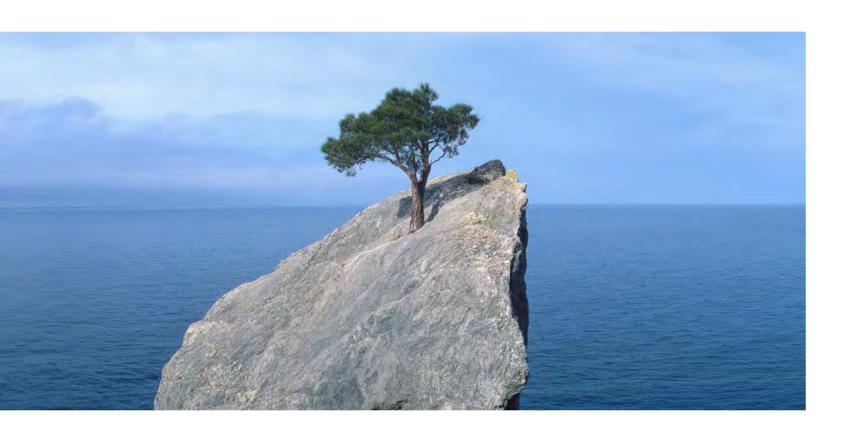
>> Lucas Kircher



TITELTHEMA



Krisen meistern durch Resilienz



Resilienz - eines meiner Lieblingswörter. Nicht nur weil es melodisch klingt. Sondern weil Resilienz auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet wird. Sie ist das, was uns hilft, an Krisen und Schicksalsschlägen, sowie an erlittenen Traumata nicht zu zerbrechen, sondern wieder ins Leben zurück zu finden. Und im besten Fall an den Ereignissen sogar zu wachsen. Wir alle brauchen sie und haben das Potenzial in uns, Resilienz zu entwickeln. Das Leben lehrt sie uns und sie verändert sich ein Leben lang mit den Ereignissen. Man kann sie darüber hinaus tatsächlich erlernen und antrainieren. Dafür gibt es viele gute Bücher mit speziellen Übungen.

Seit Sommer 2020 habe ich ein Ehrenamt in einem Pflegeheim begonnen. Ich habe mich gefragt, wie die Bewohner damit zurechtkamen, als ihnen klar wurde, dass der Weg dorthin, der auch sehr wahrscheinlich ihre letzte Heimat sein würde, unumgänglich ist. Sicher haderten viele von ihnen erst einmal mit ihrem Schicksal. Konnten, wenn sie noch in der Lage waren selbst zu entscheiden, sich aber sicher zum Teil dann auch gut mit den Begebenheiten abfinden und das Positive daran sehen: Die Gemeinschaft mit den anderen Heimbewohnern, die täglichen Mahlzeiten, dass die eigene Familie entlastet ist, die altersge-

rechte Ausstattung der Zimmer und so weiter. So ein Wechsel ist ein einschneidendes Erlebnis für die Meisten. Vor allem für die, die es unerwartet und unvorbereitet trifft. Das hätten sich die Senioren in ihrer Jugend bestimmt nicht vorstellen können und nur schwer verkraftet. Doch ich denke, dass die erworbene Resilienz der vergangenen Jahre hilft, so etwas zu verarbeiten und einzuordnen.

Es gibt die sogenannten Resilienzfaktoren. Das sind Methoden derer wir uns bewusst und unbewusst bedienen, um mit Schicksalsschlägen besser fertig zu werden. Diese Methoden stärken unsere Resilienz und sind ein Teil von ihr. Zwölf an der Zahl kenne ich seit meiner Recherche zu diesem Beitrag. Und das sind nur die Gängigsten. Wir brauchen, je nach Art und Schwere des Schicksalsschlags, nicht immer alle Faktoren zur Überwindung der Herausforderung. Aber meistens doch wenigstens einen. Und häufig sind es mehrere. Am bekanntesten ist wahrscheinlich der Resilienzfaktor "Soziale Kontakte". Wir sind soziale Wesen und es ist wichtig für uns, dass wir Menschen haben, die uns in Krisenzeiten unterstützen, umsorgen und einfach für uns da sind. Oftmals reicht es aber auch aus, wenn man mit Freunden, dem Partner, oder mit dem Verein eine unbeschwerte Zeit verbringt, in der die Probleme mal eine Weile keine Rolle spielen. Sich eingebunden zu wissen in ein soziales Netzwerk und dort auch für andere da sein können, zieht uns emotional nach oben und trägt.

Trost und Hoffnung

Eine weitere wichtige Kompetenz ist die optimale Einstellung oder auch "Selbstwirksamkeits-Überzeugung". Diese möchte ich hier auch nicht unerwähnt lassen, denn ich habe selbst erlebt, wie hilfreich sie ist. Auch wenn einem Schlimmes passiert ist, so sind wir dem Schicksal doch nicht hilflos ausgeliefert, sondern können immer noch selbst entscheiden, wie wir mit dem Erlebten nun umgehen werden. Vielleicht gelingt es uns nicht in den Anfängen, wenn wir Schweres erleben, aber dann doch

irgendwann und wir können darauf vertrauen, dass es am Ende gut ausgehen kann und wir gestärkt und ein Stück reifer durch den Schmerz geworden sind. Als ich einmal einen mir lieben Menschen gehen lassen musste, hat mir diese Einstellung Trost und Hoffnung gegeben und ich konnte mich tatsächlich, trotz aller Trauer, auch freuen auf die neuen Menschen, die diese Lücke nun würden füllen können. Und ich wusste, dass mich der Verlust stärker machen würde und er auch Chancen birgt. Das spornte mich enorm an, daran nicht zu zerbrechen.

Uns werden immer wieder harte Zeiten bevorstehen. Und keiner ist immun gegen Gefühle, die uns dann und wann zu überwältigen drohen. Jeder Mensch reagiert auf Probleme auch unterschiedlich. Doch wir haben die Verantwortung für uns. Und das ist eine gute Nachricht! Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Kraft haben, bei Krisen Wege aus dem Selbstmitleid und der Resignation zu finden. Dass Sie die Hand, die man Ihnen entgegenstreckt, annehmen können und dass das Ihr Herz vor dem hart und bitter werden bewahrt.

> Doreen Küßner

Quellen: Jens-Uwe Martens, Birgit M. Begus, Das Geheimnis seelischer Kraft-Wie Sie durch



FORUM FORUM



500 Jahre **FUGGEREI IN AUGSBURG**

Sozialer Wohnungsbau seit 1521

Ein altes Sprichwort sagt: ,Ein eigener Herd ist und mittleren Bevölkerungsschichten auswirken! Goldes wert." Aus heutiger Sicht möchte ich diese Weisheit noch um "und bezahlbarer Wohnraum auch" erweitern. In Zeiten explodierender Immobilien- und Mietpreise fehlen derzeit in Deutschland etwa 1,5 Millionen bezahlbare Wohnungen, Tendenz steigend. Zudem ist der soziale Wohnungsbau rückläufig, da die Kapitalinteressen der Immobilienwirtschaft über die der Bevölkerung gestellt werden und die 'Bemühungen" unserer Regierungen dem einen Riegel vorzuschieben, vielmehr einem 'Tropfen auf den heißen Stein" gleichen. In der Corona-Krise verschärfte sich die Situation noch, etwa ein Viertel der Bevölkerung Deutschlands hat Probleme seine Miete zu zahlen. Das zeigt mehr als deutlich, wie sich die jahrelangen Versäumnisse unserer Regierungen gerade in diesem Bereich zu Lasten der unteren

Es geht auch anders

Dass sozialer Wohnungsbau mit einer sozialen Einstellung möglich war und ist, beweist seit etwa 500 Jahren die Fuggerei in Augsburg, die weltweit älteste Sozialsiedlung, die heute noch existiert. Jakob Fugger ,der Reiche" baute vor 500 Jahren, auch im Namen seiner verstorbenen Brüder Georg und Ulrich, mit seiner Fuggerei in Augsburg eine Kleinsiedlung als Reihenhaussiedlung, für bedürftige Augsburger". Diese älteste Sozialsiedlung erfüllt bis in die heutige Zeit ununterbrochen ihren Stiftungszweck. Auch heute noch können Augsburger Bürger mit einem geringen Einkommen für 88 Cent Jahreskaltmiete, was damals umgerechnet einem Rheinischen Gulden entsprach (etwa ein Handwerkerwochenlohn) in der Fugpflichtung, täglich drei Gebete für die Familie Fugger. kann auf eine 500-jährige Geschichte zurückblicken.

Heute kommen etwa 150 Mieter in den Genuss die- Finanzierung ses günstigen Wohnraumes, zuzüglich inzwischen Die Finanzierung der Fuggerei, also der Betrieb etwa 200 € monatliche Nebenkosten. Die Gebete und die Instandhaltung, erfolgte zu Anfang aus den

gen: Sie müssen Augsburger Bürger und katholisch sein und einen 'guten Leumund" haben, wie man das früher nannte. Der Zweck war und ist, dass die Stifter ihre Mieter auf unbescholtene Bürger, die unverschuldet in finanzielle Not geraten waren, wie z. B. Handwerker oder ,kleine Leute wie Tagelöhner", begrenzen wollten. Durch die günstige Miete sollen die Bewohner der Fuggerei eigenständig wieder finanziell auf die Beine kommen, um sich danach wieder bezahlbare marktübliche Mieten leisten zu können. Der Aufenthalt in der Fuggerei war und ist also ein "Wohnen auf Zeit". Die Fuggerei besitzt derzeit eine Größe von 15.000 gm und befindet sich nahe der Augsburger Innenstadt. Seit jeher ist dieses Areal durch eine Mauer von der Umgebung abgegrenzt. Auch heute noch schließen sich die Pforten um 22.00 Uhr.

Eine zukunftsweisende Architektur

Ab dem Jahr 1516 entstanden die 67 Reihenhäuser mit je zwei Wohnungen in mehreren Bauabschnitten. Es kamen im Laufe der Zeit noch die St. Markus-Kirche, zwei Museen und ein Verwaltungsgebäude dazu. Die geradlinige Anordnung der Häuser, Wege und Plätze, also die Infrastruktur, waren It. Aussage der Fuggerei für die beginnende frühe Neuzeit zukunftsweisend.

Was das Architektonische betrifft, nahm man wesentliche Grundzüge des späteren sozialen Wohnungsbaus vorweg. Hingegen war die Anordnung der Anlagen eher auf mittelalterliche Vorbilder zurückzuführen. Forstwirtschaft. Das erwies sich als eine voraus-Architektonische Beispiele wie die 'Beginenhöfe in Flandern" und der 'Ägidienhof in Lübeck" weisen auf den Kleinsiedlungscharakter hin. Der Ägidienhof dient derzeit keinem sozialen Zweck mehr, für den

gerei wohnen. Vor 500 Jahren gab es noch eine Ver- er aber einst gebaut wurde. Die Fuggerei hingegen

sind entfallen, aber es gibt auch heute Bedingun- Zinserträgen des Stiftungskapitals, später aus den



Erträgen der erworbenen Grundherrschaften. Die Erträge stammen seit Ende des 18. Jahrhunderts überwiegend aus gezielten Investitionen in die schauende Maßnahme, um die Zukunft der Fuggerei auch in schwierigen Wirtschaftslagen, wie Inflation oder Währungsreformen, zu sichern. Eigene Zustiftungen, insbesondere von führenden Fuggerangestellten,

her finanziert sich die Fuggerei als Stiftung eigen- kam, einem Mischgewebe aus Baumwolle und Flachs. ständig. Aktuell sind die Einnahmen 70 % aus der Forstwirtschaft, 10 % aus Immobilienbesitz außer- Sein persönlicher Antrieb halb der Fuggerei und immerhin 20 % aus Eintrittsgeldern, die seit 2006 erhoben werden. Man wendet jährlich etwa 500.000 Euro für die Erhaltung der Anlage auf. In einem Gespräch mit der Welt online im Jahr 2009 teilte die Nachfahrin der Fuggerei, Elisabeth Gräfin Thun-Fugger mit, dass es der Stiftung



durchaus schwergefallen war, Eintritt zu nehmen. der damaligen Zeit so wertvoll für seine Mitbür-Aber nun werde jeder Besucher damit zum Unterstützer der Fuggerei. Damit auch weiterhin die Unabhängigkeit gesichert werden kann, sind auch in der heutigen Zeit Zustiftungen und Spenden willkommen. Grab heute noch mit besonderem Stolz erfüllen.

Der sagenhafte Reichtum der Fuggerfamilie bildete vor 500 Jahren den Grundstock der Stiftung. Jakob Fugger mit dem Beinamen 'der Reiche" war allen voran. Es ist im Register der römischen Kanzlei Kaiser Friedrichs III. belegt, dass Jakob bereits im 14. Jahrhundert im venezianischen Handel seiner Familie aktiv war. Während seiner langen Zeit im Ausland wurde Jakob Fugger gründlich für den Handel ausgebildet und er konnte Erfahrungen mit modernen Buchhaltungsverfahren und Geschäftspraktiken sammeln. Die Vorfahren Jakob Fuggers verdankten ihren Reichtum der Stadt Augsburg, deren Aufstieg Quellen: tagesspiegel.de // sn.at // wikipedia.de // focus.de

ergänzten darüber hinaus den Kapitalstock. Von je- zur Textilstadt im Spätmittelalter durch den Barchent

Jakob Fugger erwies sich nicht nur als geschickter Kaufmann. Bezeichnend waren auch sein ausgeprägtes soziales Gewissen und seine Tiefgläubigkeit. Das erklärt sein Engagement für die Stiftung. Als die Familie Fugger 1538 ins Patriziat aufgenommen wurde, gehörten bereits viele Augsburger protestantischen Glaubens-

> richtungen an. Die Fugger hingegen unterstützen als Verfechter der alten Kirche, deren Ziele finanziell und ideell und noch heute sind die Fuggereibewohner katholisch.

Soziale Ader

Es ist doch erstaunlich, dass es früher Menschen gab, die einerseits zwar so zielstrebig auf Reichtum aus waren wie Jakob Fugger und seine Familie, andererseits im Gegensatz dazu, ihm aber auch die Menschen, die seinen persönlichen Reichtum ermöglichten, sehr am Herzen lagen. Ihnen etwas zurückzugeben, wenn sie selbst einmal unverschuldet in finanzielle/existenzielle Not geraten waren, das stand für ihn persönlich im Vordergrund. Diese soziale Ader machte ihn in

ger. Etwas aufgebaut zu haben, was auch 500 Jahre später immer noch existiert, wenn das also Herr Fugger wüsste, ich glaube, es würde ihn in seinem

Dieser soziale Wohnungsbau von damals und vor allem die Philosophie dahinter, sollte gerade heute einen Maßstab darstellen. Leider sieht es nicht danach aus.

>> Gunther Schuster











Planen Sie Ihren Schattenplatz mit uns.

www.solona-sonnenschutz.de









PLANEN SIE IHREN SCHATTENPLATZ MIT UNS.

IHR SCHATTENPARADIES AUS DER REGION HEILBRONN.

Ihr Team von SOLONA Sonnenschutz Zertifizierter Fachhändler für SOLIDAY®, FIM®, LEINER®, SHADEDESIGN®, SUNFURL®, CORRADI°, C4SUN° & BAHAMA°

hms design solutions gmbh



DENKMÄLER

Stille Zeugen der Erinnerung



FORUM

Seit Menschengedenken werden bei besonders ruhmreichen, aber auch bei traurigen Ereignissen Denk- oder Mahnmäler aufgestellt, um das Geschehene nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

Schon im alten Testament der Bibel wird von Gedenksteinen und Altären berichtet, die gerade da aufgestellt worden sind, wo die Menschen Gottes Eingreifen und Wunder erlebt haben. Ein Beispiel soll hier geschildert werden: Nachdem Jakob von seinem Bruder Esau das Erstgeburtsrecht erschlichen hatte, floh er nach Mesopotamien zu der Verwandtschaft seiner Mutter. Auf dem Weg wurde er müde und legte sich auf freiem Feld schlafen, mit einem Stein als Kopfkissen. Da träumte ihm von einer Himmelsleiter, wo die Engel Gottes herab- und hinaufstiegen und Gott ihm versprach, dieses Land seinen Nachkommen zu geben und sie zu einem zahlreichen Volk zu machen. Jakob war daraufhin so überwältigt, dass er den Stein, auf dem sein Haupt ruhte, zu einem Gedenkstein aufstellte. Das kann im ersten Buch Mose (Genesis), Kapitel 28, Verse 10-22 nachgelesen werden.

Feldkreuze und Bildstöcke

Diese trifft man in überwiegend katholischen Landschaften. Ein Feldkreuz ist ein auf Feld und Flur aufgestelltes Kruzifix, meist aus Holz. Es gibt aber an Straßenrändern auch steinerne Kreuze. Sie wurden von Familien oder Personen aus Dank, weil man selbst oder die Familie vor einem drohenden Unheil bewahrt geblieben ist, gestiftet. Neben den Kreuzen trifft man auch oft auf Bildstöcke, das sind Säulen mit einem dachähnlichen Aufsatz, in dem bildlich oder als Skulptur Heilige oder der gekreuzigte Christus dargestellt sind. Sie sind religiöse Kleindenkmäler und sollen die Vorbeigehenden zum Gebet anregen oder auch an Unglücksfälle erinnern, die sich an dieser Stelle oder in der Nähe ereignet haben.

Sühnekreuze

Auch die sogenannten Sühnekreuze regen zum Gedenken an. Sie erinnern an Unglücksfälle und Verbrechen aus vergangenen Jahrhunderten. Es sind schlichte Steinkreuze, die gelegentlich auch Inschriften haben. Im Hohenloher Land sind Sühnekreuze auch heute noch aufzufinden. Bei der Ortschaft Eschental, nahe Kupferzell ist auch ein kleines Steinkreuz vorhanden. Es befindet sich unterhalb der früheren mittelalterlichen Günzburg, die aber heute nicht mehr existiert. Einer Überlieferung nach, sollen sich an dieser Stelle zwei Männer aus Eifersucht erschlagen haben.



Kriegerdenkmäler und historische Grabsteine

Nach dem ersten und zweiten Weltkrieg wurden Denkmäler errichtet, um an die Gefallenen und Vermissten zu erinnern. Sie befinden sich meist auf Friedhöfen, gelegentlich aber auch in der Nähe von Kirchen oder Rathäusern.

Ruhestätten als Besuchermagnet

Auf manchen Friedhöfen kann man auch historische Grabsteine auffinden, die reichlich verziert und mit Inschriften versehen sind. Solch prunkvolle Grabstätten konnten sich in vorigen Jahrhunderten aber nur besser

gestellte Leute leisten. Der Zentralfriedhof in Wien zum Beispiel, ist die Ruhestätte vieler Prominenter und Reicher. Er wurde 1874 eröffnet und zählt zu den größten Friedhofsanlagen Europas. Er ist auch deshalb ein Besuchermagnet für Touristen aus aller Welt. Schon allein wegen der prunkvollen Grabmäler und Mausoleen. Seit 1951 werden hier auch die verstorbenen österreichischen Bundespräsidenten in einer Präsidentengruft beigesetzt. Auch viele Prominente, Schauspieler, Schriftsteller und Komponisten haben hier in sogenannten Ehrengräbern ihre letzte Ruhe gefunden. Auch der Popstar Falco und der Pianist und Sänger

Udo Jürgens sind hier beigesetzt. Der Pariser Friedhof Père Lachaise gehört ebenfalls zu den berühmten Friedhofsanlagen. Hier sind bekannte Persönlichkeiten wie Edith Piaf, Oscar Wilde und Jim Morrison bestattet worden.

Gedenksteine und Holzkreuze am Straßenrand

Eine besondere Art des Erinnerns und Mahnens sind auch die Gedenksteine, die heute an Stellen angebracht sind, an denen bis zur Reichspogromnacht im Jahr 1939 Synagogen gestanden haben. Abschließend möchte ich noch auf die, meist an vielbefahrenen Straßen zu sehenden, zahlreichen geschmückten kleinen Holzkreuze aufmerksam machen. Sie werden privat aufgestellt an Orten, an denen schreckliche, meist tödliche Unfälle

passiert sind. Sie sind gerade für die Angehörigen, Verwandten und Bekannten der Unfallopfer ein zusätzlicher Ort der Trauer und Erinnerung.

Für alle, die mehr zu diesem Thema aus ihrer Umgebung erfahren wollen, empfehlen sich z.B. die "Tage des offenen Denkmals", wo Kleindenkmäler vorgestellt werden und über Ihre Geschichte berichtet wird.

>> Manfred Borst

Quellen: google.de // wikipedia.de // Wilhelm Mattes, Öhringer Heimatbuch 1929, Hrsg. Hohenlohesche Buchhandlung Rau // 900 Jahre Eschental, eine Chronik, versch. Autoren



Truppenübungsplätze sind militärisches Sperrgebiet und Unbefugten ist das Betreten verboten. Hinweisschilder mit den auftretenwden Gefahren des Geländes sind überall angebracht. Auf Gebieten, wo militärische Übungen und Manöver stattfinden, wo Blindgänger herumliegen, wo Panzer- und Artilleriegranaten explodieren, wo durch die Schießereien Busch- und Grasbrände entstehen, oder dort, wo Panzer- und Haubitzenketten Gras- und Heidelandschaften umpflügen – dort kann doch kein Gras mehr wachsen. Dort können sich doch keine Tiere

Da die Aktivitäten der Armeen nur in befristeten Zeiträumen stattfinden und ansonsten Ruhe herrscht, hat die Natur genügend Zeit, sich wieder zu erholen. Der Mensch bleibt außen vor, es wird weder gedüngt, noch gepflügt, noch aufgeräumt, dort gibt es auch keine Campingplätze und Hotels. Diese Landschaften sind ein Paradies für seltene Pflanzen und Tiere. Mitunter sind das über 1000 verschiedene, die auf der Roten Liste der bedrohten Arten stehen. Wenn hier gelegentlich die Busch- und Graslandschaft brennt, mitunter sogar 100 Hektar, wird der Brand von den wohl fühlen. Da hat man sich aber gewaltig geirrt! Soldaten nicht gelöscht, sofern von ihm keine Gefahr

ausgeht. Man lässt das Feuer ausgehen. Der Boden wird fruchtbar und es setzt binnen kürzester Zeit ein üppiges Wachstum ein. In den angekohlten Kiefern legen extrem seltene Brandkäfer ihre Eier ab. Außerhalb solcher Areale ist sowas undenkbar. Wo Panzerketten Heidelandschaft umpflügt und Grasnarben aus dem Boden reißt, können wieder neue Pflanzen und Gräser wachsen und sich Tiere aufhalten.

in anderen Teilen der Republik Ihresgleichen sucht."

Panzer und Naturschutz – geht das?

Auf Truppenübungsplätzen sind seltene Tiere und Pflanzen aufgehoben, wie sonst nirgendwo und das trotz Gewehrsalven und Panzerfahrten. Ein weiterer Beweis dafür ist der Truppenübungsplatz im Emsland in der Nähe von Meppen. Er liegt auf dem

Schmuckstücke in der Natur

Eva Finkenstädt beschreibt in ihrem Buch "Helden der Erde: barfuß unterwegs" auch ein wenig das Phänomen Truppenübungsplätze. Hier ein Ausschnitt: ,lch war ein Truppenübungsplatz. Jetzt bin ich ein Naturschutzgebiet. Die Räder der Lastwagen und Ketten von Panzern und Haubitzen haben tiefe Narben in mir hinterlassen. In manchen Radspuren sammelt sich Regenwasser und verdunstet nur langsam. In diesen Pfützen setzt die Kreuzkröte ihren Laich ab, der Laubfrosch quakt am Bachrand und in den Teichen schwimmt der Salamander. Der Boden, über den jahrelang die Panzer gebret-

tert sind, ist so verdichtet und so mager, dass seltene Pflanzen darauf wachsen, die keine fette Erde mögen. Dass die Glockenblume im Wind schwankt und zittert und das Leimkraut abends seine Blüte entfaltet und den Nachtfalter lockt, dass in den alten Eichen die Bechsteinfledermaus lebt, das alles

Was nun den Naturschutz auf Truppenübungsplätzen betrifft, hat das natürlich auch der NABU auf dem Schirm. Er konstatiert, dass sich dort eine wertvolle Artenvielfalt in Deutschland erhalte, was bereits in den neunziger Jahren Naturschützer entdeckten. Sie pflegen seither diese Biotope: ,Wo einst Panzer rollten, blühen heute Orchideen. Im Frühling tanzen Birkhühner auf ihren Balzplätzen, dort wo früher Schüsse Flächenbrände entfachten, hier und da schillert das Schuppenkleid einer Smaragdeidechse. Auf ehemaligen Truppenübungsplätzen in



Gebiet der "Wehrtechnischen Dienststelle für Waffen und Munition 91", kurz WTD-91. Es ist ein vom Meppener Stadtrand mehr als 30 km nach Nordosten ragender und im Schnitt sechseinhalb km breiter Sperrkorridor mit Zielgebiet für die verschiedensten Waffensysteme. Er grenzt an das wurde gesehen, als die Truppen abgezogen sind." Naturschutzgebiet Tinner Dose - Sprakeler Heide, zusammen rund 40 gkm groß. Dieses Gebiet ist ein Paradies für eine Vielzahl seltener Vögel, so auch den lärmresistenten Großen Brachvogel, dessen deutschen Bestand der NABU auf weniger als 4000 Paare schätzt. Selbst Wiesenreiher, deren Lebensraum hierzulande fast völlig zerstört ist, bauen hier ihre Nester. Von den deutschlandweit 1400 gkm Truppenübungs- und Schießplätzen der Bundeswehr zählen zwei Drittel zum europäischem Natura 2000-Netzwerk. So wundert es nicht, dass der erste Wolfsnachwuchs auf deutschem Boden seit dem 19. Jahrhundert, im Jahre 2000 auf dem Truppenübungs-Deutschland hat sich eine Artenvielfalt erhalten, die platz der sächsischen Oberlausitz zur Welt kam.

Im Juli 2018 wurde schließlich auf der WTD-91 die erste emsländische Wolfsfamilie seit zwei Jahrhunderten gesichtet.

unverändert erhalten geblieben. Wenn man der Natur freien Lauf lässt, wird bald alles mit Laubmischwald übersät sein. Schlecht sowohl für Schießübungen als auch für Wiesenvögel. Es ist also 'sinnvoll", wenn die Natur öfter mal von Granaten und Panzerketten aufgewühlt wird. Seltene Landschaftstypen wie Heiden oder Binnendünen hätten es ohne eine solche "Verjüngungskur" schwer und das Nebeneinander verschiedener Entwicklungsstadien würde verschwinden. Durch die Brände, die bei den Schießübungen entstehen, verjüngen sich die Gras- und Heidelandschaften. Das führt zu einem besonderen Blütenreichtum, der wiederum dem Birkhuhn ein üppiges Insektenmahl beschert. Auch der 'Echte Kiemenfuß", ein schalenloser, bei uns fast ausgestorbener Kleinkrebs, profitiert vom Truppenübungsplatz und hat in Tümpeln, die durch die Panzerketten ausgehoben wurden, eine neue Heimat gefunden.

Der Truppenübungsplatz Senne

Im Ursprungsgebiet der Ems bei Paderborn, bietet sich die seltene Gelegenheit, die Naturschätze eines weiteren Truppenübungsplatzes zu Ge-



sicht zu bekommen. Rund 150 km südöstlich der WTD-91 liegt der rund 113 gkm große Truppenübungsplatz Senne, der ebenfalls zu den Natura 2000 Schutzgebieten zählt. Er wurde bereits 1892 Auch das Hochmoor auf dem Gebiet ist seit 1877 fast zum militärischen Sperrgebiet erklärt und ist seit 1945 unter Verwaltung der britischen Streitkräfte.

> Eine Besonderheit: Die ,Biologische Station Kreis Paderborn" bietet hier Zeitreisen an, geführte Radund Bustouren oder Wanderungen. Wenn die Heide im Spätsommer blüht, ist die schönste Jahreszeit dafür. Die drei Sandwege auf denen die Besucher unterwegs sind, werden von den britischen Streitkräften extra kontrolliert und auf Blindgänger und Munition abgesucht. Dieser Übungsplatz ist das bedeutendste Naturreservat In Nordrhein-Westfalen und das artenreichste Gebiet Deutschlands. Es leben hier mehr als 1000 gefährdete Pflanzen- und Tierarten der "Roten Liste", darunter auch die Einfache Mondraute. Der Farn galt, ehe er 1993 hier gefunden wurde, als ausgestorben.

> Die Wanderung führt weiter bis zum ehemaligen Dorf Haustenbeck, das es nicht mehr gibt, seit es vor dem Zweiten Weltkrieg zwangsevakuiert wurde. Nur eine kleine Kirchenruine zeugt noch von der Siedlung. So auch ein paar Kastanien und Flieder, die es auf dem mageren Sandboden der Senne eigentlich gar

> > nicht geben dürfte. Das Haustenbachtal ist dort steil abfallend und etwa 15 Meter tief und Lebensraum für Schwarzstorch, Kranich, Eisvogel und Gebirgsstelze. Sie gelten als gefährdete Vogelarten. Und obwohl der Truppenübungsplatz Senne auch nach dem Brexit weiter von den britischen Streitkräften für militärische Übungen genutzt wird, fühlen sich die seltenen Tiere hier offensichtlich wohl.

Der Truppenübungsplatz Grafenwöhr

Er liegt südwestlich der Stadt Grafenwöhr in der Oberpfalz in Bayern und nimmt eine Fläche von 233 qkm ein. Die Ost-West Ausdehnung ist etwa 25 km, die Nord-Süd Ausdehnung ca. 14 km, es ist ein Übungsplatz der US-Streitkräfte den auch andere NATO-Partner nutzen.

Von der vorkommenden Flora sind besonders geschützte Lebensraumtypen wie Übergangs- und Schwingrasenmoore, kalkreiche Niedermoore, Moorwälder, trockene Heiden sowie Kalk-Pionierrasen beheimatet. Unter den Pflanzen gibt es sogar welche, die sonst nirgends im Freistaat Bayern dokumentiert sind, wie das Kleine Knorpelkraut etwa, es gilt in Deutschland als gefährdete Art. Hinter einer herbstlich braunen Grasfläche mit kahlem Brachland und rohem aufgerissenen Erdreich breitet sich saftgrün der Ginster aus, im Sommer lassen seine Blüten das Grasland strahlend gelb leuchten.

Gefährdete Vogelarten

Das Militärgelände bietet unter anderem folgenden Tierarten, die zum Teil in Deutschland auf der "Roten Liste" der bedrohten Arten stehen, neuen Lebensraum: Biber, Fischotter, Luchs, Groppe, Schlammpeitzger sowie die Große Moorjungfer. In den tiefen Fahrspuren, die Soldaten mit ihren Panzern in den Boden reißen, hält sich wochenlang das Regenwasser. Die tiefen Pfützen sind optimale Laichgebiete für Gelbbauchunken und andere seltene Amphibien. Die Gelbbauchunke ist europaweit geschützt. Auch eine Vielzahl von gefährdeten Vogelarten nutzt den Truppenübungsplatz als Aufenthaltsgebiet. Unter anderem sind das Rauhfußkautz, Uhu, Eisvogel, Rohrdommel, Schwarzstorch, Sperlingskauz, Neuntöter, Heidelärche, sowie Fischadler und Wespenbussard.

Der Truppenübungsplatz Grafenwöhr ist in punkto Artenvielfalt in Flora und Fauna einem Nationalpark gleichzustellen. Interessant ist, dass auf ihm 3.000 Tier- und Pflanzenarten dokumentiert wurden, von denen 800 auf der "Roten Liste" stehen, also bedroht sind. Weite Teile des Truppenübungsplatzes sind als europäisches Vogelschutzgebiet gemäß der FFH-Richtlinie (Fauna-Flora-Habitat) an die EU-Kommission gemeldet und somit Bestandteil des Netzwerkes Natura 2000. Die beiden Natura-2000-Gebiete weisen eine beträchtliche Größe von 19.279 ha auf. Der Waldanteil der beiden Schutzgebiete beträgt 9.704 Hektar. Die aus-



gedehnten Lebensräume des Truppenübungsplatzes beherbergen eine Vielzahl von seltenen und störungsempfindlichen Tier- und Pflanzenarten. Das militärische Areal stellt außerdem das größte Moor-Heidegebiet im südlichen Mitteleuropa dar."

Zu auter Letzt

Dort wo der Mensch nicht ständig aktiv ist, kann sich die Natur ungehindert entfalten. Das trifft sowohl für Naturschutzgebiete als auch für Truppenübungsplätze zu, egal ob sie noch genutzt (als militärisches Sperrgebiet ausgewiesen) oder nicht mehr genutzt werden (zum Teil als Naturreservate umgewandelt). Selbst wenn dort noch militärische Übungen stattfinden, schafft es die Natur immer wieder sich zu regenerieren und bietet eine neue Heimat für eine Vielzahl seltener Pflanzen und Tiere, die mitunter nur in diesen Regionen anzutreffen sind. Während meiner Armeezeit, war ich als 19-jähriger auch auf Truppenübungsplätzen zu Manövern und Übungen. Damals nicht ahnend, etwas Besonderes in der Natur miterleben zu dürfen. Heute fast 40 Jahre später, änderte sich meine Sichtweise gravierend darüber und so bekam ich eben dadurch auch selbst einen besonderen persönlichen Bezug zum ,Naturparadies Truppenübungsplätze".

>> Gunther Schuster

Quellen: wikipedia.de // Eva Finkenstädt, Helden der Erde, barfuß unterwegs, Book-

Margarete Steiff

Die Geburt des Teddybären

Vor 175 Jahren wurde Margarete Steiff am 24. Juli 1847 in Giengen an der Brenz geboren. Mit eineinhalb Jahren erkrankte sie an Kinderlähmung. Niemand ahnte, dass sie einmal die Gründerin eines erfolgreichen Unternehmens werden würde.

Kindheit und Jugend

Als Kind fühlte sich Margarete Steiff oft nutzlos, weil sie immer auf Hilfe angewiesen war. Sie hatte mehrere Heilkuren und eine Operation hinter sich, aber nichts hatte ihr

geholfen. Sie blieb gelähmt und musste ihr Leben lang im Rollstuhl sitzen. Während ihre anderen drei Geschwister bei den Eltern im Haushalt mithalfen, saß sie immer in einer Ecke und musste Lappen häkeln. Doch Margarete hatte keine Freude daran, denn das Häkeln war für sie sehr mühsam und ihre Arme schmerzten dabei. Einfache Stickarbeiten, die sie im Nähunterricht lernte, fielen ihr etwas leichter. In der Schule war Margarete sehr beliebt. Sie hatte eine schnelle Auffassungsgabe und half ihren Mitschülern im Unterricht beim Lernen. Nach ihrer Konfirmation nahm sie Musikunterricht und lernte das Zitherspielen. Es machte ihr viel Freude und das Zitherspielen half ihr, die Beweglichkeit ihrer Finger zu trainieren. Als sie das Instrument gut beherrschte, gab sie selbst Musikunterricht und verdiente so ihr erstes eigenes Geld.



Die Nähmaschine

Das regelmäßige Spielen auf der Zither hatte die Finger von Margarete gestärkt, sodass sie nun auch mit einfachen Näharbeiten Geld verdienen konnte. Sie bekam Aufträge von Kunden, nähte Kleidung und machte Flickarbeiten. Dabei wurde sie von ihrer Familie unterstützt. Eines Tages bestellte Margarete als erste Person in Giengen eine Nähmaschine. Zuerst war sie sehr enttäuscht von dieser neuen Erfindung. Sie musste mit der rechten Hand die Kurbel der Maschine drehen.

dabei schmerzte ihr Arm und sie bekam keine gerade Naht zustande. Margarete wollte schon aufgeben, doch da hatte sie eine Idee: Sie drehte die Nähmaschine um und bediente die Kurbel mit der linken Hand. Nach mehreren Versuchen klappte es schließlich und sie nähte gleichmäßig und gerade. Von da an war das Nähen für Margarete viel leichter und sie konnte die Aufträge ihrer Kunden besser und schneller bewältigen.

Das "Elefäntle"

Ein Onkel von Margarete besaß in Giengen eine Fabrik, in der Filz hergestellt und zu Hüten verarbeitet wurde. Mit dreißig Jahren gründete Margarete Steiff ihr erstes eigenes Geschäft und stellte vier Näherinnen ein. Sie verarbeiteten den Filz zu Unterröcken und verkauften sie an eine Firma in Stuttgart. Außerdem

betrieben sie einen Versandhandel für den Filz des Onkels. Eines Tages fand Margarete in einer Modezeitschrift ein Schnittmuster für einen Elefanten, den sie gerne nachnähen wollte. Aber es wurde kein großer Elefant als Deko wie es in der Zeitschrift angegeben war, sondern ein kleines Stofftier aus Filz zum Spielen für ihre Neffen. So entstand das "Elefäntle", das erste weichgestopfte Spieltier für Kinder. Die kleinen Neffen waren begeistert über das neue Spielzeug. Ihre Verwandten schlugen Margarete vor, mehr von den Elefanten zu nähen und zu verkaufen. Sie nähte ein paar Filzelefanten für das Weihnachtsgeschäft, konnte sich aber noch nicht vorstellen, Spielzeug in größeren Mengen herzustellen.

Der Bär

Die Nachfrage nach den Filztieren war so groß, dass Margarete Steiff einige Jahre später die Filz-Spielwaren-Fabrik in Giengen gründete. Hier arbeiteten auch die inzwischen erwachsenen Neffen von Margarete, die damals von ihr die Filzelefanten geschenkt bekommen hatten. Nun entwarfen sie selbst Schnittmuster für allerlei Stofftiere wie Hasen, Affen und Löwen. Vor allem der Neffe Richard Steiff war unglaublich kreativ. Er entwarf einen Bären aus Plüsch mit beweglichen Armen und Beinen und einem drehbaren Kopf. Der andere Neffe, Franz Steiff, entwickelte den Knopf im Ohr als Markenzeichen. Auf einer Spielwarenmesse in Leipzig wurden der bewegliche Plüschbär als Weltneuheit vorgestellt. Ein Amerikaner war sehr begeistert von den Bären und bestellte gleich mehrere Tausend davon. Der damalige amerikanische Präsident Theodor ,Teddy" Roosevelt war ein großer Bären-Liebhaber und sammelte mit Begeisterung die Steiff-Bären. Nach ihm wurde das Stofftier in 'Teddv-Bär" umbenannt und mit diesem Namen eroberte der Plüschbär die ganze Welt. Margarete Steiff und ihr Neffe Richard erhielten für die Erfindung des Teddybären die Grand-Prix-Goldmedaille. Nun erfreut der Teddybär schon seit 120 Jahren viele Millionen Kinder.

Das erfolgreiche Unternehmen

Der Erfolg der Steiff-Tiere führte dazu, dass die Filz-Spielwaren-Fabrik immer weiter vergrößert wurde. Hunderte von Frauen, die durch die voranschreitende Industrialisierung arbeitslos geworden waren, fanden hier eine sichere Arbeitsstelle. Margarete Steiff war eine sehr gute und hilfsbereite Chefin. Vor ihrem Tod übergab sie die Geschäftsführung an ihre Neffen Richard, Franz und Paul Steiff. Außerdem gründete sie



eine Stiftung für arme und kranke Kinder. Am 9. Mai 1909 starb sie im Alter von 61 Jahren an Lungenentzündung. Die Firma Steiff besteht nun schon seit über 140 Jahren und wird als Familienunternehmen von den Nachkommen der Steiffs fortgeführt. Die Plüschtiere mit dem berühmten Knopf im Ohr zeichnen sich bis heute durch eine hohe Qualität und Langlebigkeit aus. Der Wahlspruch der Firma lautet seit der Gründung von Margarete Steiff: "Für die Kinder ist nur das Beste gut genug."

Ein erfülltes Leben

An Margarete Steiff fasziniert mich, dass sie trotz der Schwierigkeiten in ihrem Leben ein tiefes Gottvertrauen hatte. Sie verlor nie den Mut und ließ sich von ihrer Behinderung nicht unterkriegen. Obwohl sie immer mit den körperlichen Einschränkungen zu kämpfen hatte, gab sie alles was sie konnte und setzte ihre Begabungen ein. So konnte sie ein Unternehmen aufbauen, das bis heute Kindern auf der ganzen Welt mit den Steiff-Tieren Freude macht. Die Lebensgeschichte von Margarete Steiff macht Mut, sich nicht von Schwierigkeiten unterkriegen zu lassen, sondern das Beste aus dem Leben zu machen.

>> Katja Mahr

Quellen: Ulrike Halbe-Bauer, Margarete Steiff-Ich gebe, was ich kann, Brunnen Verlag Gießen // Film über Margarete Steiff, Regie Xaver Schwarzenberger, Film-Line Productions 2006



GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT HACKFLEISCH UND KÄSE

Ein schnelles Low-Carb-Gericht

Zutaten für 4 Personen

20 große Champignons 500 g Hackfleisch gemischt 200 g Feta 1 Ei 50 g Semmelbrösel 2 frische Chilischoten 1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

frische Kräuter nach Vorliebe Salz, Pfeffer etwas Olivenöl

Zubereitung

Champignons putzen und Stiele herausnehmen. Die Pilze nun etwas aushöhlen und die Stiele in kleine Würfelchen schneiden. Hackfleisch und Ei in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Chilis und Kräuter fein hacken und mit den Semmelbröseln, den Pilzwürfeln und etwas Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und gut vermengen. Den Feta klein bröseln, in die Champignons verteilen und darüber das Hackfleisch einfüllen. Backofen auf ca. 160 Grad vorheizen.

Die gefüllten Champignons mit der Fleischseite zuerst in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Wenn das Hackfleisch schön braun ist, wenden. Nach ca. 2 Minuten die Pilze in eine Auflaufform betten, nach Belieben noch etwas Käse darüber streuen und zum Fertiggaren jetzt noch ca. 8 Minuten in den Ofen schieben.

Dazu passt ein kleiner Salat und/oder frisches Baguette.

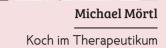
BEERENPFANNKUCHEN

Das fruchtig-süße Traumpaar

Zutaten für 4 Personen

1 Messerspitze Vanillemark

200 g Mehl1 Prise Salz2 TL Backpulver4 Eier30 g Zucker300 ml Milch30 g Rohmarzipan50 ml Mineralwasser



Zubereitung

Mehl, Backpulver, Zucker, Rohmarzipan, Salz und Vanille in einer Rührschüssel mischen. Eier, Milch und Mineralwasser dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig dann in eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform gießen. Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Das Ganze für 20 Minuten bei 185 Grad Umluft in den Backofen schieben.

250 g frische Beeren nach Wahl

Zum Garnieren über den fertigen Pfannkuchen noch ein paar frische Beeren streuen, etwas Zitronenmelisse dazugeben und alles mit Puderzucker bestäuben.





Süße Hoheit unter den Pflaumen

ne, kugelige Pflaumensorte, die es einst auf den verschiedensten Märkten zu kaufen gab. Dabei schmeckt das Fruchtfleisch sehr süß, ähnelt bei der Zubereitung den Mirabellen und ist vielseitig verwendbar. Doch woher stammt die besondere Pflaume, kann man sie selbst anbauen und was genau lässt sich aus ihr herstellen?

Herkunft im Kaukasus

diese Pflaumenvariante aus dem Gebiet des heutigen Armeniens an den französischen Hof brachte: Die sogenannten Reineclauden. Aus diesem Namen wurde im Laufe der Zeit die Eindeutschung Reneklode, ehe sie in Süddeutschland zu Ringlo verschmolz. Claude war übrigens die Gemahlin von König Franz I., der zwischen 1515 bis 1547 über das ehemalige Frankreich herrschte. Noch heute wird die Sorte überwiegend in warmen Regionen Frankreichs angebaut. Hierzulande sind sie leider auch im Handel zu einer echten Rarität geworden. Dabei sind die Früchte ein wohlschmeckender Gusto für Zunge und Gaumen. Quellen: labbe.de // wikipedia.de

icht jeder kennt mehr die meist gelbgrü- friert und abstirbt. Auch eine Trockenzeit sowie direkte Sonneneinstrahlung bekommt ihr nicht.

Aufbewahrung

Wer die schmackhaften Früchte ernten möchte, erkennt die gereiften Ringlos daran, dass sie ein angenehmes Aroma verströmen und ihre Schalen glänzen. Wegen des Duftfilms sollte man Ringlos erst kurz vor dem Verzehr waschen, um ein schnelles Verderben zu vermeiden. Im Gemüsefach Man vermutet, dass die Königin Claude de France des Kühlschranks halten sie etwa eine Woche lang.

Verwendung

Egal ob man sie nun kauft oder selbst erntet: Aus Ringlos kann man wunderbare Lebensmittel herstellen, die man so auch mit Mirabellen machen würde. Seien es Gelees, erfrischende Limonaden oder einfach als Belag für Obsttorten. Einen Versuch sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen.

>> Julian D. Freyer

Anbau im eigenen Garten

Wer einen eigenen Garten besitzt und noch dazu in einer milden sowie windgeschützten Gegend wohnt, kann sich die Ringlos auch zu sich nach Hause holen. Die Bäume werden, je nach Sorte - von denen es um die 10 Stück gibt - vier bis sechs Meter hoch. Allerdings zeigen sie ihre wahre Blütenpracht erst Ende April. Wegen der Empfindlichkeit gegenüber Kälte muss die Pflanze im Winter unbedingt vor

Frost geschützt werden, da sie sonst er-





Auszeit mit leckerem Gebäck Traditionelle Backkunst mit regionalen Zutaten













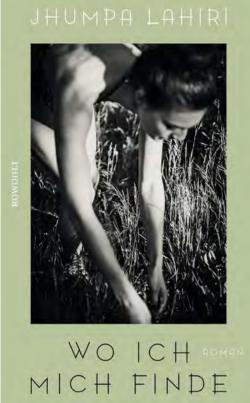






Hauptgeschäft: Hauptstr 100 74226 Nordheim Tel: 07133 4337

Fachgeschäft mit Café: Raiffeisenstr 42 74336 Brackenheim/Hausen Tel:07135 9399605



Roman, 155 Seiten, 20,00 € Rowohlt Verlag Hamburg 2020 Jhumpa Lahiri

WO ICH MICH FINDE

Jhumpa Lahiri, ist in London geboren und in Rhode Island (USA) aufgewachsen. Für ihre Romane und Erzählungen wurde sie mit mehreren Preisen ausgezeichnet.

Der neue Roman wurde lange von der Pulitzer-Preisträgerin erwartet. Die Autorin ist bekannt für ihre feinste Beobachtungsgabe und Sensibilität bei ihrer Figurendarstellung. So entwirft sie in ihrem Roman ein ergreifendes Stimmungsbild einer Frau am Wendepunkt ihres Lebens. Deren Schicksal berührt den Leser zutiefst. Knapp gefasst werden die Schilderungen nie langweilig. So zeigt die Autorin vertraute Orte mit ihrer Protagonistin. In dem Roman schildert sie umfassend z. B. die Schwimmhalle, die Buchhandlung um die Ecke oder das Wochenende bei der Mutter. Der rote Faden des Romans ist die genaue, knappe Beobachtung ihrer Titelheldin und führt zu einer spannenden Schilderung. Nicht umsonst wird die Autorin als Weltstar der Literaturszene bezeichnet.

>> Ernst Heger

Ralf Rothmann

HOTEL DER SCHLAFLOSEN

Ralf Rothmann, geboren am 10. Mai 1953 in Schleswig, schreibt Romane, Erzählungen und Gedichte, die ein Panorama des Lebens von der Zeit des Zweiten Weltkriegs bis in die Gegenwart entwerfen. Rothmann erhielt für seine Werke zahlreiche renommierte Literaturpreise.

In seiner neuesten Veröffentlichung, einer Sammlung von elf Kurzgeschichten, setzt er sich mit dem Thema Angst auseinander und wie der Mensch darauf reagiert. Es sind düstere, für die Figuren ausweglos erscheinende Geschichten, die dem Leser präsentiert werden. Dabei beschreibt er in kurzen prägnanten Sätzen die Situationen und passt sein Erzähltempo und die Sprache den unterschiedlichsten Milieus an. Beispielsweise der Geschichte eines Jungen und seinem Vater, die plötzlich mit einer Waffe bedroht werden oder die Geschichte eines Kindes, das seine Prügelstrafe erwartet. In jeder Erzählung passiert etwas Schreckliches und doch flammt auch ab und an ein kleines Fünkchen Hoffnung auf.

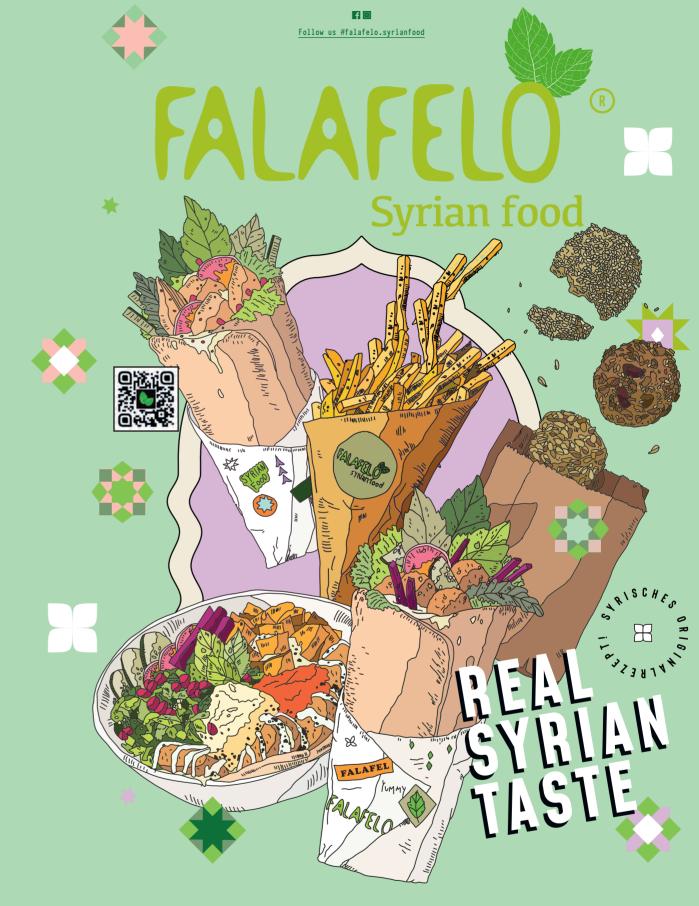
Faszinierend finde ich, dass der Autor es schafft, dass man jederzeit mit den Figuren mitfiebert und die Emotionen, die andere Autoren erst durch ein ganzes Buch erzeugen, schon nach 20-30 Seiten entstehen.



Erzählungen, 200 Seiten, € 22,00 Suhrkamp Verlag AG 2020

>> Lucas Kircher

Quellen: wikipedia.de



THE DINING ROOM

Mehr Platz für guten Geschmack! Besucht den neue Falafelo Dining Room, damit Ihr in feinster Atmosphäre eure Lieblingsessen entspannt geniessen könnt. Diesen könnt Ihr auch für Eure Partys, besondere Anlässe und Geschäftsfeiern buchen. Denn man muss die Feste feiern wie sie fallen!

FOOD TRUCK CATERING

Buche unseren Food Truck für dein Event. Leckere Wraps, frische Salate, feinste Bowls nach syrischem Originalrezept mit selbstgemachten Saucen und vieles Mehr. Ob bei Seminare, Messeveranstaltungen, Kantinenersatz, mit uns wird dein Event zu einem kulinarischem Erlebnis.

BUFFET CATERING

Wir bringen dir unsere Falafelo Speisen "zum selbst belegen" zu deiner Location. Deine Gäste können sich Ihre Falafelo Speisen selbst kreieren. ENJOY SYRIYAN FOOD! Hochzeit, Business Lunch, Tagungen, Geburtstage ... Schreibe uns deine Vorstellungen und Wünsche per Email.

WAHNSINNSWELT

Gerberstrasse 17 74072 Heilbronn 07131 2661820 www.falafelo-online.de

WARUMIN DIE FERNE Ausflugstipps fürs Wochenende SCHWEIFEN...

DAS SCHOZACHTAL - WEINOASE UND BELIEBTES AUSFLUGSZIEL

Das Schozachtal erstreckt sich am Flussverlauf der Schozach im südlichen Stadt- und Landkreis Heilbronn. Geprägt ist die Region durch wunderschöne Weinberghänge, die sich hier nahezu überall finden lassen. Dank zahlreicher gut ausgebauter Fahrradstrecken und Wanderrouten ist das Schozachtal ein ideales Ausflugsziel für Wanderer und Radler.



Bekannte Persönlichkeiten

llsfeld zählt zu den am stärksten wachsenden Gemeinden im Landkreis und bietet – für einen kleinen Ort – im Industriegebiet ein üppiges Angebot an Einkaufsmöglichkeiten. Die Gemeinde zählt zum Herzen des Schozachtals und beherbergt viele kleine Sehenswürdigkeiten, wie etwa die evangelische Bartholomäuskirche, den Bollwerksturm oder das Heimatmuseum. Auf den beiden Friedhöfen ruhen bekannte Persönlichkeiten, wie Karl Vollmöller oder Ferdinand von Steinbeis. Daneben gibt es seit 2015 die kleine Parkanlage , Schozach Auen" mit Kneipp-Becken und Wasserspielplatz. Auch die Ortsteile bieten den einen oder anderen Hingucker, wie etwa die rekonstruierte Liebfrauenkirche in Wüstenhausen, ein historisches Feuerwehrmuseum in Schozach oder die Burgruine Helfenberg in Auenstein. Als regionaler Höhepunkt zählt der seit dem Mittelalter stattfindende Holzmarkt mit Parade und Kirchweih.

Mörderische Schicksale im Tal

Einer der ältesten nachweisbaren Massenmorde fand vor über siebentausend Jahren im Gebiet der heutigen Gemeinde Talheim statt. Bei Feldarbeiten entdeckte man 1983 ein jungsteinzeitliches Massengrab. Überdies bietet Talheim – neben seinen beiden Schlössern – die katholische Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt und die natürlich gelegenen Hochwasser-Rückhaltebecken Frankelbachsee und Tauchsteinsee. Beide Seen werden von Anglervereinen betrieben. Auch die Gehöfte sind weit bekannt; so finden jährlich auf dem Haigern Kinderfreizeiten und die beliebte Musikveranstaltung "Haigern Live" statt. Der Hohrainhof überzeugt mit seinem Wein und der Talheimer Hof punktet mit einem Golfplatz.



Besondere Friedhöfe

Auch die Heilbronner Stadtteile Sontheim und Horkheim bieten die eine oder andere Sehenswürdigkeit. So hat man auf dem Staufenberg – dem Hausberg Sontheims – einen idealen Blick auf Heilbronn und Flein. Auch gibt es mehrere Wegekreuze auf der gesamten Gemarkung. Wunderschön ist ebenfalls das fachwerkliche Bürgeramt im historischen Ortskern. Darüber hinaus finden im Alten Theater Musikveranstaltungen statt, zu denen man unter anderem selbstgemachte Flammkuchen verspeisen kann. Zwischen Sontheim und Horkheim liegt ganz versteckt der jüdische Friedhof, dessen Schlüssel man sich gegen Pfand bei der Stadt ausleihen kann. Horkheim bietet insbesondere mit seiner Stauwehr eine Möglichkeit, hin und wieder Eisvögel beobachten zu können. Auch die ehemalige Wasserburg Horkheim, die einst auch als jüdisches Gemeindehaus gedient hat, sowie die evangelische Georgskirche, sind Schmuckstücke des Ortsteils. Eine Besonderheit ist der Horkheimer Tierfriedhof in Richtung Talheim, auf welchem überwiegend Hunde und Katzen beerdigt sind. Auch das Naturschutzgebiet Altneckar bietet ruhige Momente, um den Stadtteil von einer natürlichen Seite kennenzulernen.

Mittelalterliche Burgen

Untergruppenbach ist sozusagen der Ursprung der Schozach, die im nordöstlichen Waldgebiet entspringt. Gerade diese Gemeinde bietet, wie fast alle Orte im Schozachtal, ein üppiges Angebot an delikaten Weinen. Ebenfalls bekannt ist die Burg Stettenfels, die man schon von der Autobahn aus erblicken kann. Hier finden Mittelalterfeste und Freilichttheateraufführungen statt. Im Ortsteil Unterheinriet gibt es insbesondere für Kinder den Wasserspielplatz "Krabbelnest", um heiße

Sommertage erträglicher zu gestalten. Die Gemeinde Abstatt ist nicht nur für die Bosch-Werke bekannt. Dort befindet sich die kleine Mittelalterburg Wildeck, deren Räume man sich für Veranstaltungen mieten kann. Außerdem beherbergt Abstatt ein eigenes Heimatmuseum und einen wunderbaren Bürgerpark mit zahlreichen bunten Katzenskulpturen, in dem Groß und Klein an herrlichen Sonnentagen verweilen und Eis "schlotzen" können. Ab und an finden auf einer Freilichtbühne auch musikalische Veranstaltungen statt.

Was bimmelt denn da so schön?

Als letzter Ort meines Ausfluges sei hier noch die Gemeinde Flein nahegelegt, die im Heilbronner Raum als Reiche-Leute-Vorort bekannt ist. Besonders mit der evangelische Veitskirche, dem alten Rathaus mit seinem täglich mindestens einmal läutenden Glockenspiel und dem Hochwasser-Rückhaltebecken Leberbrunnensee beherbergt Flein kleinere Sehenswürdigkeiten. Übrigens findet man hier auch mehrere Wanderwege mit lehrreichen Informationstafeln in den Weinbergen.

Egal wann man ins Schozachtal kommen will – ein Ausflug lohnt sich immer. Ohne Auto sind die größeren Orte am besten unter der Woche mit dem Bus von Heilbronn oder Kirchheim aus erreichbar. Talheim erreicht man auch prima von Lauffen sowie Ilsfeld von Marbach aus. Als einzige Gemeinde zählt Flein zum Heilbronner Stadtbus-Netz. Wenn man einen Ausflug nach Heilbronn plant, sollte man sich einen Abstecher nach Flein nicht entgehen lassen.

>> Julian D. Freyer

Quellen: wikpedia.de // openstreetmaps.org // feldbahn-nbh.de



BOULDERN

Klettern ohne Seil und Angst

Sportklettern feierte bei den Olympischen Spielen in Tokio 2021 seine Premiere. Klettern ist aber auch als Breitensport beliebt. In Europa praktizieren es mehr als 2 Millionen Menschen, in Deutschland sind es etwa 750.000.

Vor Allem das Bouldern boomt – das Klettern in Absprunghöhe (3 m). Bouldern ist eine Art des Kletterns, bei der auf ein sicherndes Seil verzichtet wird. Der Sportler landet auf gepolstertem Boden, falls es zu einem Absturz kommt. Beim Bouldern in der Natur auf Routen, an Wänden oder Felsen, werden Crashpads (stabile Matten) ausgelegt, um Sicherheit zu gewährleisten. Der Sport findet in Absprunghöhe statt, wobei gemeint ist, dass der Kletterer ohne bedrohliche Verletzungsgefahr aus der Höhe, in der er klettert, von der Wand stürzen kann. In den Wettbewerben, die weltweit ausgetragen werden, wie auch beim privaten Bouldern, ist es das Ziel, den obersten Punkt in der Wand, den TOP zu erreichen. Nach kurzem beidhändigem Halten dieses Punktes gilt die Route als bewältigt.

Ganzkörper Training

Der Unterschied zum Seilklettern ist, dass vom Sportler hier wesentlich explosionsartigere Züge, Schwünge und sogar Sprünge gefordert sind, um weiter entfernte Griffe zu erreichen. Es erfordert große Beweglichkeit und Koordinationsvermögen, was der Sportler durch das Ausüben trainiert. Bouldern ist ein Sport, der den kompletten Körper beansprucht. Ich kann Ihnen nur empfehlen, einmal in eine der Hallen zu kommen und das Besteigen der gekennzeichneten Routen zu versuchen. Es ist anstrengend, aber macht riesig Spaß.

>> Thorsten Schnaubelt

Quellen: Katrin Schreiter, rnd.de



Den QR-Code scannen oder folgende Adresse eingeben: wahnsinnswelt.online Hier finden Sie immer die neueste Ausgabe und auch frühere zum Nachlesen. Viel Spaß! TECHNIK TECHNIK

DAS E-AUTO

Mobilität der Zukunft

oder teures Spielzeug



Die Klimaaktivisten von "Fridays for Future" fordern es schon lange: Weg mit den stinkenden Benzinkutschen. Lieber heute als morgen. Eine saubere Umwelt für uns und unsere Kinder! Das Pariser Klimaabkommen hat zum Ziel, dass in der zweiten Hälfte dieses Jahrhunderts weltweit Treibhausgasneutralität erreicht werden soll. Einen wichtigen Beitrag dazu soll nun die Elektromobilität leisten. Dass es heute schon möglich ist, gute und preiswerte Elektroautos zu bauen, zumindest was Hybridautos betrifft, zeigen uns Korea und Japan mit entsprechenden Modellen. Was das Preis-Leistungsverhältnis betrifft sind sie führend. Die deutschen Hersteller haben den Anschluss diesbezüglich natürlich nicht verschlafen, wie teilweise angenommen, sondern

die Konzepte ganz bewusst in den Schubladen gelassen, bis die Regierung (der Steuerzahler) bereit war, auch noch Prämien für die eh schon völlig überteuerten Gefährte bereit zu stellen und die Hersteller so gleich dreimal verdienen: Geringere Produktionskosten, weniger Personal plus staatliche Förderung.

E-Autos, ein Spielzeug für die, die schon alles haben

So sind es doch, wenn man sich mal die preisliche Konstellation der E-Mobile vor Augen hält, eher die Wohlhabenden unter uns, die sich so ein "Spielzeug" neben ihren ein bis zwei herkömmlichen PKW in die Garage stellen. Sie suggerieren sich damit das gute Gefühl, etwas Positives für den Klimaschutz getan zu haben, während "Otto-Normalverdiener" auch hier weitestgehend auf der Strecke bleibt. Was ihn daran hindert, sich ein reines E-Auto zu kaufen, ist der stolze Preis und die fehlende Alltagstauglichkeit. Selbst Kleinwagen liegen mit etwas Ausstattung bereits bei 30.000,00 € und mehr, bei einer durchschnittlichen Reichweite von ca. 400 Km. Für einen kurzen Arbeitsweg reicht das aus. Doch bei langen Anfahrtswegen zur Arbeit oder Reisen mit der Familie ist das viel zu wenig. Im Winter oder im Stau wird es dann noch prekärer, wenn zusätzliche Verbraucher im Auto die berechnete Reich-



irgendwo unterwegs wie beim Verbrenner ist nicht!

"Tanken" – eine Geduldsprobe

Die Verfügbarkeit des E-Fahrzeuges beruflich wie privat ist, besonders wenn die Ziele etwas weiter auseinander liegen, im Gegensatz zu den "Verbrennern" stark eingeschränkt. Zumal es auch länger dauert, das E-Auto vollständig aufzuladen, im Gegensatz zum Benzintanken. Selbst sogenannte Schnellladevarianten liegen immer noch bei 20 Minuten, wenn da mehrere E-Autos vor einem an der "Tanke" stehen, wird's dann zeitlich schon zum Ausflug.

Für das gute Gefühl

und die fehlende Alltagstauglichkeit. Selbst Kleinwagen liegen mit etwas Ausstattung bereits bei 30.000,00 € und mehr, bei einer durchschnittlichen Reichweite von ca. 400 Km. Für einen kurzen Arbeitsweg reicht das aus. Doch bei langen Anfahrtswegen zur Arbeit oder Reisen mit der Familie ist das viel zu wenig. Im Winter oder im Stau wird es dann noch prekärer, wenn zusätzliche Verbraucher im Auto die berechnete Reichweite werte Zwischenlösung. Elektrisch anzufahren und so auch in der Stadt in verkehrsberuhigten Bereichen unterwegs zu sein, schont die Umwelt. Zudem lädt sich die Batterie beim Fahren mit Verbrennungsmotor wieder auf und man muss seltener an die Ladesäule. Die meisten Plug-in-Fahrzeuge schaffen in der Praxis zwischen 40 und 60 Kilometer ohne den Verbrenner.

Aber das heißt auch im Umkehrschluss, dass man den weitaus größten Teil der Gesamtkilometer mit dem Verbrennungsmotor unterwegs ist. Mit Blick auf den Umweltfaktor eine reine Augenwischerei. Dennoch nimmt die Zulassungszahl zu. Wahrscheinlich weil es auch für diese Kfz eine staatliche Prämie gibt. Die Käufer haben scheinbar immer noch nicht verstanden, dass sie sich diese quasi selbst zahlen und dafür ihre intakten und oft wertvolleren Autos verschrotten.

Viel Show um nichts

In einer gemeinsamen Pressemitteilung der Bundesregierung und der Industrie vom 02.08.2021 wurde stolz bekannt gegeben, dass erstmals 1 Million Elektrofahrzeuge auf deutschen Straßen rollen. Davon sind in Wahrheit allerdings nur 50 Prozent rein batteriebetrieben, die übrigen sind Plug-in-Hybride sowie Brennstoffzellenfahrzeuge. Bei derzeit rund 67 Millionen zugelassenen Fahrzeugen gesamt kann sich jeder leicht ausrechnen, wer die tatsächlichen Nutznießer dieser Nischenfahrzeuge sind. Die Umwelt sicher nicht. Aber das soll sich ja schließlich ändern. Die Politik plant, zur Freude der Hersteller, 10 Mio. E-Autos bis 2030. Dann sind ja gerade mal nur noch 57 Mio. Verbrenner übrig auf unseren Straßen.

Viele Fragen – keine Antworten

Was passiert bei einem Auffahrunfall mit einem Elektromobil? Der Akku ist die Schwachstelle! Egal wie

schwer oder leicht es kracht, wird er beschädigt, ist er ein unkontrollierbares Risiko für alle Beteiligten. Fakt ist, auch nach 3 - 4 Tagen kann dann so eine defekte Batterie noch zu brennen anfangen, egal wo das Auto gerade steht. Löschen ist äußerst schwierig, denn auch vermeintlich gelöschte Akkus fangen plötzlich wieder an zu brennen. Muss dann immer ein Vertreter der Automobilmarke vor Ort sein, um Löschtipps zu geben? Dazu kommt, dass Entsorgung und Austausch hohe Kosten verursachen. Übernehmen das die Kfz.-Versicherungen ohne Beiträge zu verlangen, die sich dann wiederum nur noch wenige leisten können.

Fehlende Alltagstauglichkeit

Da Elektromobile angeblich langsamer gefahren werden als Benziner, ist unser Verkehrsministerium der Ansicht, dass in Zukunft die Zahl der Verkehrsunfälle zurückgehen wird. Eine absurde Annahme, BMW riegelt den Motor eines seiner neuesten E-SUV-Modelle bei 200 km/h ab. Ich wusste nicht, dass Unfälle nur über 200 passieren. Dazu kommen jetzt noch weitere Unfälle mit Fußgängern und Radfahrern, da diese das Geräusch von Nähmaschinen nicht als Gefahr wahrnehmen.



Pläne der Industrie und Politik für die Zukunft

Millionen von E-Autos zu bauen, ist das erklärte Ziel aller Automobilbauer weltweit. Doch da tut sich ein Engpass an Rohstoffen für die Batterieproduktion auf, der noch ignoriert wird, obwohl China mit seiner Akku-Produktion den Markt für Rohstoffe bereits heute nahezu leergefegt hat. Dazu kommt, dass die Rohstoffvorkommen überwiegend in Regionen liegen, in denen schlechte Arbeits- und Sicherheitsbestimmungen in den Bergwerken vorherrschen, Kinderarbeit und horrende Ausbeutung der Beschäftigten an der Tagesordnung sind. Davon steht aber nichts in den Hochglanzprospekten der umweltfreundlichen Fahrzeuge und von den selbsternannten Klimaaktivisten höre ich dazu auch nichts.

Begrenzte Einsatzmöglichkeiten der E-Mobile

Wir wissen aus der Physik: Strom und Wasser sind , Spinnefeinde"! Stellen wir uns doch einmal vor, wir hätten jetzt schon weitestgehende Elektromobilität erreicht. Was tun, wenn aber, wie bei der Hochwasserkatastrophe von Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen die Stromversorgung flächendeckend und für nicht abzusehende Zeit unterbrochen ist? Es wäre wohl ein Horrorszenario, wenn dann plötzlich keine Rettungskräfte kämen, weil die Akkus ihrer Einsatzfahrzeuge gerade leer sind. Es braucht nicht unbedingt Hochwasser sein, das die Stromversorgung lahm legt, auch ein Cyberangriff oder Orkan reichen mitunter schon aus. Wir sehen also, dass mit der Elektromobilität nicht alles möglich ist und wir da an gewisse Grenzen im Alltag stoßen, für die es Antworten zu finden gilt. Und wenn schlussendlich noch ein Bekannter von mir damit prahlt, dass er für seinen neuen Elektroflitzer 9.000,00€ staatliche Förderung erhalten hat, dann muss ihm klar sein, dass er damit im Notfall das Krankenhaus eventuell nicht erreicht.



Bei seriöser und realistischer Betrachtung all dieser Punkte wird deutlich, dass die Elektromobilität alleine nicht das Maß aller Dinge in der Zukunft sein kann, auch wenn die Politik und die Automobilhersteller das jetzt gerne so darstellen. Um die Mobilitätsfragen der Zukunft umweltbewusst zu lösen, wird es einiger kreativer Alternativen benötigen.

>> Gunther Schuster

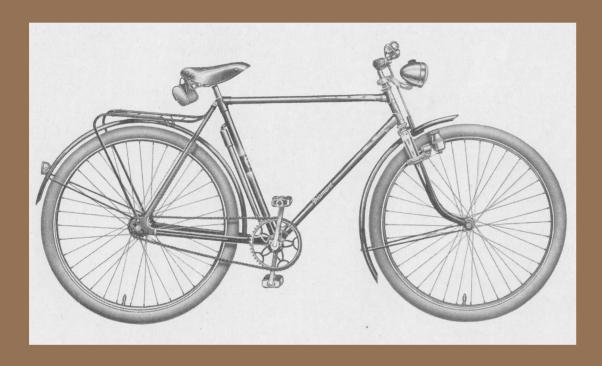
Quellen: bmu.de // allianz.de // energieheld.de // wiwo.de // renault-erleben.de // bmwi.de // spiegel.de // kba.de // vision-mobility.de // autobild.de



TECHNIK

Als FAHRRÄDER noch KNOCHEN hatten

Ein bisschen Fahrradgeschichte, gestern und heute



Mein erstes Fahrrad

Wenn ich mich an mein erstes Fahrrad zurückerinnere, ich war damals 11 Jahre alt, muss ich meine Augen schließen, um ein wenig in Erinnerungen längst vergangener Jahre schwelgen zu können. In der DDR aufgewachsen war mein erstes Fahrrad ein gebrauchtes weinrotes Rad der ostdeutschen Marke "Diamant". Eine Marke, die heute kaum jemand von uns noch kennt, doch es war Qualität "Made in East Germany". Mein Vater hatte es zuvor schon lange Jahre in seinen Besitz, es waren viele

Jahre. Und dennoch war es für mich ein unendliches Glücksgefühl als Kind und Schüler, so ganz frei von jeglichen Zwängen durch die Landschaft radeln zu können. Kult damals, der Wind um die Nase, zerzaust das Haar! Ich fuhr dieses Rad noch fast 30 Jahre. Für ein Auto wäre das ein Oldtimer. Und so konnte ich sagen, ja ich besaß auch einen "Oldtimer", wenn auch nur als Fahrrad. Als ich mir dann mit fast 50 Jahren ein neues Rad zulegte, merkte ich ganz deutlich den Unterschied zu damals und ich begann darüber nachzudenken.

Was war früher so anders?

Um das zu beschreiben und die wesentlichen Unterschiede herauszustellen, müssen wir die Uhren etwas weiter zurückdrehen. Die meisten Leute früher waren einfache und bescheidene Menschen mit nicht besonders viel Geld in der Tasche. Ein Auto besaßen wohl die Wenigsten von ihnen, aber ein Fahrrad war zu jener Zeit durchaus erschwinglich. Es wurde für sie ein unentbehrlicher 'Begleiter" auf dem oftmals längeren Weg zur Arbeit oder um mit Sense und Rechen "bewaffnet" zum Feld am Rande des Dorfes zu kommen. Im Sommer wie im Winter musste es seinen 'Dienst" verrichten, durfte nicht kaputt gehen, denn man hatte damals bei den oft langen Arbeitszeiten und dem kleinen Lohn weder Zeit noch Geld, es zur Reparatur in eine Werkstatt zu bringen. Und so schätzten die Menschen das Rad besonders und es wurde gehegt und gepflegt, was da von so schlichter zeitgenössischer Schönheit, Einfachheit und Haltbarkeit geprägt war. Ja, die Räder von damals waren noch stabiler und haltbarer, nicht nur weil es der Hersteller so wollte, sondern weil man auch selbst alles daransetzte, dass es auch so blieb. Bei der "Modellvielfalt" beschränkte man sich im Wesentlichen auf normale Fahrräder und Rennräder für den Sport. Dann gab es noch Lastenfahrräder, ja die gab es schon früher, allerdings ohne E-Motor.

Heute hingegen sieht da so manches anders aus. Die Räder werden kaum noch gepflegt und gereinigt. Von Wertschätzung materieller Dinge keine Spur. Sind sie defekt, gibt es ein neues. Der sportliche Aspekt beim Rad steht im Vordergrund, es muss vor allem cool sein. Sieht man sich mal um, welche Räder da so herumfahren, ist heutzutage die Angebotspalette unüberschaubar. Da ist für jeden was dabei - Citybikes, Tourenräder, Crossräder, Mountainbikes, Rennräder, um nur ein paar oder ohne E-Motor. Und die Preise, es gibt Modelle, teurer wie früher ein Kleinwagen, für 8.000,00 € und mehr. Kaum einer von uns kann sich auch vorstellen, dass es früher keine Gangschaltung gab? Mit Muskelden Berg hinauf! Heute ist so was undenkbar. Jedes Rad hat eine Gangschaltung, Naben- oder Kettenschaltung und 28 Gänge sind keine Seltenheit.

Universalwerkzeug

Das Werkzeugtäschen mit allen benötigten Werkzeugen um ein Fahrrad reparieren zu können, hing früher serienmäßig am Sattel. Sein Inhalt, ein Knochen. Kennt jemand eigentlich noch den "Knochen"? Er war damals das Universalwerkzeug bei der Fahrradreparatur, mit ihm konnte man das gesamte Rad zerlegen und reparieren. Und jeder wusste schnell, wie wichtig Knochen sind, nicht nur für eine gute Suppe. Die Räder damals waren auch wesentlich einfacher zu reparieren, es gab keine Gangschaltung, die den Hinterradausbau erschwerte.





Ein weiterer Unterschied: Die Räder waren zwar nicht so komfortabel wie heute, hatten aber alle eine Beleuchtung und die meisten auch einen Gepäckträger. Geht man in die Gegenwart zurück, so sucht man das

WAHNSINNSWELT WAHNSINNSWELT WAHNSINNSWELT

kleine Werkzeugtäschen am Rad vergebens. Man muss es zusätzlich kaufen. Design und Preis sind entsprechend vielfältig. Auch das Werkzeug ist heute wesentlich umfangreicher geworden. Klappbare Kombiwerkzeuge werden gerne angeboten. Es hat sich ein lukrativer Markt nur für Zubehörteile entwickelt. Auch die Reparatur des Drahtesels ist heute komplizierter geworden. So wird der Hinterradausbau, schon wegen der komplexen Gang-

schen muss. Er ist bekannt bei seinen Kollegen als echte Sportskanone, die auch gerne mal über "Stock und Stein" unterwegs ist, auf Feld und Flur radelt. Man sitzt heute ja auch recht bequem im Sattel und hat durch die Federung vieler Drahtesel einen ausgezeichneten Fahrkomfort.

wo er erst mal du-

Mein Fazit

Früher kaufte man sich sein Fahrrad einfach, gebrauchsfertig", Zubehör gab es keines. Heute dagegen kann man sich

sein 'Bike" nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen zusammenstellen lassen. Beim Preis ist da nach oben immer Luft. Dennoch waren die Räder früher wesentlich länger haltbar. Heute bricht so manche Schraube nach dreimal festdrehen einfach ab, von Haltbarkeit also keine Spur. Da man selbst kaum noch was machen kann, heißt es nun öfter: 'Wer sein Rad liebt, der schiebt". Aber wir sollen ja ständig konsumieren, da ist Haltbarkeit nur hinderlich.

Abschließend möchte ich noch feststellen, früher waren nicht nur die Fahrräder anders als heute, sondern auch die Menschen, die sie fuhren.

>> Gunther Schuster

schaltung, für etliche von uns ein unüberwindbares Hindernis. Und so manches Schlauchreparaturspray muss zur Lösung dieses Problems beitragen. Andere müssen deswegen schon mal zur Werkstatt, wo mancher Meister mit der Mentalität eines Fleischereifachverkäufers zu Gange ist: 'Darf es auch ein bisschen mehr sein?" ist die Devise und aus einer kleinen Reparatur wird schnell ein 'Kundendienst" mit Computer Auslesen etc., wie man ihn von Autos kennt. Die Rechnung ist dann entsprechend.

Mir ging früher noch ein Licht auf

Doch heute sucht man das Licht am Fahrrad oft vergeblich, weil es vom Gesetzgeber nicht verbindlich vorgeschrieben ist. Heute werden Fahrräder überwiegend hinsichtlich des Freizeitaspektes und der sportlichen Betätigung gebaut und auch genutzt und wer braucht schon Licht am Rad, wenn er damit ins Freibad fahren oder eine Radwanderung machen möchte? Und so fährt mancher halt auch "blind" bei Nacht und Nebel durch die Gegend, beziehungsweise zur Arbeit! Ein Mountainbike mit Licht und Schutzblechen ist nicht cool! Und so kommt da mitunter manch ein Zeitgenosse verdreckt bis in die Haarwurzeln mit seinem Rucksack zur Arbeit,



"Fahrräder waren schon immer meine Leidenschaft, eine Liebe die sich auch in meinem Laden widerspiegelt, kommt vorbei und überzeugt euch selbst!"







ein lächeln am **morgen**

So kann der Tag beginnen

Es war ein Dienstagmorgen. Der Dienstag, den eigentlich kein Mensch so recht mag, weil die Arbeitswoche noch so lang ist und das Wochenende in weiter Ferne liegt. Es war 7:00 Uhr früh und ich auf den Sprung zur Arbeit. Ein Morgenapfel sollte heute mal nicht fehlen, den ich auf dem Weg zu meiner Garage aß.

Natürlich war der Apfel noch nicht aufgegessen, als ich mein Auto aus der Garage herausfuhr. Die Hände mussten frei sei und so 'parkte" ich mein Obst zwischen den Zähnen. Da kam ein Kleinwagen die Straße vorgefahren und die Fahrerin musste vor meinem Auto anhalten, um die Vorfahrt zu beachten. Unsere Blicke trafen sich rein zufällig und sie lächelte mir freundlich zu. Ich lächelte zurück, jedenfalls so gut es ging, mit dem Apfel zwischen meinen Zähnen.

Als ich ausstieg, um meine Garagentüre zu schließen, stand das Auto mit etwas heruntergelassener Scheibe noch da und ich hatte schon den Spruch ,An apple a day keep the doctor away" auf der Zunge, doch die Dame musste weiterfahren, da die Hauptstraße wieder frei war. Ihr Lächeln ging mir nicht mehr aus dem Sinn und ich erkannte, dass es noch nette Menschen auf dieser Welt gibt. Ein Lächeln am Morgen, vertreibt Kummer und Sorgen.

Schöner konnte der Tag für mich nicht beginnen!

>> Gunther Schuster

mal blaumachen

Hätten Sie's gewusst?

Wer von uns kennt nicht den Spruch: ,Heute habe ich mal blaugemacht." Wir verstehen heute darunter Schule schwänzen oder nicht zur Arbeit gehen. Viele Sprichwörter stammen aber aus früheren Zeiten und hatten einen anderen Sinn. Mit "blaumachen" ist das genauso. Dieser Spruch kommt vom ,blauen Montag" und hat nach Überlieferung seinen Ursprung bei den alten Tuchfärbern.

Diese gaben Stoff, den sie blau färben wollten, am Sonntag in ein Färbebad. Am Montag nahmen sie ihn aus dem Bad und hängten ihn zum Trocknen auf. Nun mussten sie warten bis er trocken war, denn erst durch Oxidation verfärbte sich der Stoff, zuerst gelb und dann blau. Erst nach dem Trocknen konnten die Stoffe weiterverarbeitet werden. Während dieser Wartezeit hatten die Färbergesellen keine Arbeit und vertrieben sich die Zeit mit allerlei, auch mit Trinkgelagen. So entstand dann der Begriff, Der blaue Montag".

Machen Sie doch auch zwischendurch mal ein wenig ,blau" im Leben, das tut dem Körper und der Seele richtig gut. Sie müssen dabei ja nicht gerade ihre gesamte Garderobe neu einfärben.

>> Gunther Schuster



Quellen: wikipedia.de // SWR2 Podcast





Fullservice-Dienstleister für Firmenkommunikation.

Riemenstraße 5/2 • 74906 Bad Rappenau Telefon 0 72 64 / 95 999-0







LACHEN IST GESUND

Ich habe mir endlich so eine Dachbox für das Auto geholt. Echt praktisch muss ich sagen. Die Kinder hört man kaum noch. Die Frau sagt zu Ihrem Mann: 'Schatzi, mir tut der Rücken so weh." Er antwortet: 'Ich glaube nicht, dass das ein Hexenschuss ist." Sie: 'Warum nicht?" Er: 'Die schießen nicht auf ihre eigenen Leute."

Ein Typ geht in den Samsung-Laden, um eine Schutzhülle für sein Handy zu kaufen. Fragt die Verkäuferin: "Model?" Sagt der Typ: "Nö, ich bin Elektriker, aber danke fürs Kompliment."

Siri, warum sind Frauen so komisch zu mir? , Mein Name ist Alexa."

Quelle: aberwitzig.com



RÄTSELECKE

Scherzfragen

Was wird hier gesucht?

- 1) Warum benutzen Beamte keine Papiertaschentücher?
- 2) Wie heißt der Schutzpatron der Glöckner?
- 3) Wer kommt als Erster ins Haus?
- 4) Wo arbeitet ein Bäcker bei der Marine?
- 5) Je mehr er hat, desto weniger wiegt er. Was ist das?

Brückenrätsel

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

- a) TAFEL ... SÄURE
- b) WEIN ... ZEIT
- c) BAR ... BALL
- d) REISE ... WIRTSCHAFT
- e) WORT ... TRENNUNG

Auflösungen aus der letzten Ausgabe (WW 30): 1) Kartoffelpü 2) Der Schuhlöffel 3) Handschellen 4) Das Kapital 5) Der Hering // a) KALENDER b) PAPIER c) GELD d) SCHIRM e) WEGE

Quellen: raetselstunde.de // instarest.de

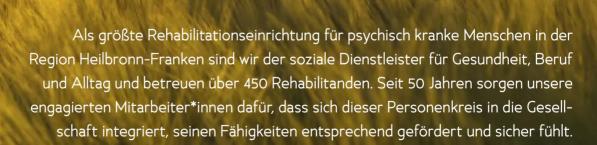




MIT BEGEISTERUNG SOZIAL.



für Ihre berufliche Zukunft



Wenn auch Sie sich für soziale Aufgaben begeistern können, starten Sie jetzt Ihre berufliche Zukunft mit uns. Wir bieten Ihnen in unterschiedlichen Fachbereichen einen sicheren Arbeitsplatz in einem starken Team und viele weitere attraktive Vorteile, Fahrradleasing und eigenes Fitnessstudio inklusive.

Mehr über uns und alle Details zu Stellenangeboten finden Sie hier:

therapeutikumheilbronn.de/jobs

Wir freuen uns auf Sie.