

## Für Spaß gesorgt

Die Puppenbühne Mini-Max hat auf dem Lemberg für viel Spaß gesorgt. Und dabei gezeigt: mit einer Zaubermütze kann nichts schiefgehen.

Seite III



# Marbach & Bottwartal



## Vorfreude auf Rio

Sportschütze André Link startet bei den Olympischen Spielen in Rio. Zuvor hatte er aber noch ein Qualifikations-Drama zu überstehen.

Seite IX

Dienstag, 2. August 2016

## Bagger rücken am Wiesbadener Platz an

**Marbach-Hörnle** Umgestaltung der Anlage hat begonnen. Noch dieses Jahr sollen Arbeiten fertig werden. *Von Christian Kempf*

Eine schier unendliche Geschichte nimmt nun doch einen guten Ausgang. Nachdem seit Jahren über eine Umgestaltung des Wiesbadener Platzes nachgedacht wird, nimmt das Projekt jetzt tatsächlich Form an. Gestern fand der offizielle Spatenstich statt. Mit dabei waren neben Vertretern der Stadtverwaltung und Gemeinderäten auch etliche Bürger. Was belegt, welche Bedeutung es für die Anwohner hat, dass der Anlage im Herzen des Hörnles eine Frischzellenkur verpasst wird. Ziel des Ganzen sei, sowohl die Aufenthaltqualität zu steigern als auch neue Parkplätze zu schaffen, erklärte der Erste Beigeordnete Gerhard Heim. Und er sei dankbar, dass nun endlich der Startschuss dafür fallen könne, fügte er hinzu.

Die Aufwertung des rund 1000 Quadratmeter großen Geländes lässt sich die Kommune einiges kosten. Rund 700.000 Euro werde man für den Umbau in die Hand nehmen, sagte Gerhard Heim, der vorsorglich auch schon um Geduld der Anrainer bat. Denn die müssten in den nächsten Wochen und Monaten mit Lärm vor der eigenen Haustür rechnen. „Aber es kommt ja auch den Bewohnern zugute“, betonte der Erste Beigeordnete. Zudem ist die Zeit, bis die Bagger wieder abrücken, einigermaßen überschaubar. Bis Jahresende soll das Projekt abgeschlossen sein, kündigte der Bauamtsleiter Dieter Wanner an.

Los gehen wird es damit, dass die Fläche entkernt, also auch von Gestrüpp und den Bäumen freigemacht wird. Letzteres hatte zuletzt den Unmut von BUND und dem Vorstand des Marbacher Stadtverbands der Grünen, Andreas Roll, heraufbeschoren. Eine Reaktion, die bei ihm für Verwunderung gesorgt habe, sagte Gerhard Heim. Denn ohne die Rodung hätte sich das Konzept, das die Schaffung eines Platzcharakters vorsieht, nicht umsetzen lassen. Dieter Wanner machte am Rande der Veranstaltung überdies darauf aufmerksam, dass im Gegenzug auf dem Platz 16 Bäume neu gepflanzt werden. Weitere seien drum herum vorgesehen. Und der Baubeschluss im April sei vom Gemeinderat auch einstimmig gefasst worden, betonte Gerhard

Mehr als 30 Anregungen aus der Bürgerschaft sind bei der Stadt eingegangen.

Weil dieses Großprojekt nun angegangen wird, könne man erst mal zufrieden sein. Den Leuten im Hörnle dürfte entgegenkommen, dass sie abgesehen vom Lärm mit wenig Widrigkeiten durch die Baustelle rechnen müssen. Verkehrsbehinderungen



Alle packen mit an: Die Idee gibt es schon seit Jahren, seit gestern wird der Wiesbadener Platz tatsächlich herausgeputzt. Foto: Werner Kuhnle

Heim. Der Erste Beigeordnete wies zudem darauf hin, dass bei dem Vorhaben stark auf Bürgerbeteiligung gesetzt wurde. „Das war uns ganz wichtig“, betonte er. So seien die Planungen Ende November im Rahmen eines Infoabends präsentiert worden. In der Folge seien auch mehr als 30 Anregungen eingegangen, die man versucht habe, zu berücksichtigen.

Mit dem Kompromiss, der daraus entwickelt wurde und auf den sich die Räte letztlich verständigten, kann auch der Bürgerverein Hörnle & Eichgraben prima leben. „Wir finden es sehr gut, dass es jetzt losgeht“, sagte der Vorsitzende Heinz Werner Kramski-Grote. Mehrere größere Quadrate dieses Belags, jeweils umrandet von grauen Steinen, werden also voraussichtlich einmal den Wiesbadener Platz bemustern.

Dass dieser herausgeputzt werden soll, wünschen sich die Fraktionen im Gemein-

derat übrigens schon seit langen Jahren. 2000 sei bereits der erste Vorentwurf vorgelegt worden, berichtete Gerhard Heim. Doch seinerzeit habe man das Vorhaben nicht finanzieren können. Später genossen dann andere Projekte Vorrang – bis 2014 Haushaltsmittel bereitgestellt wurden.

In den Arbeitsschritten davor wird unter anderem dafür gesorgt, den Untergrund tragfähig zu gestalten. Momentan ist das ein Schwachpunkt des Areals. Dieter Wanner zeigte in dem Zusammenhang auf die Setzungen der Platten, zwischen denen das Unkraut wuchert. Apropos Platten: welchen Farbton diese künftig haben sollen, müssen die Stadträte noch festzurren. Aber die Tendenz bei einer spontanen Abstimmung aller Versammelten gestern war deutlich: Die klare Mehrheit favorisierte einen gelblichen, eingesprengelten Betonpflasterstein. Mehrere größere Quadrate dieses Belags, jeweils umrandet von grauen Steinen, werden also voraussichtlich einmal den Wiesbadener Platz bemustern.

Dass dieser herausgeputzt werden soll, wünschen sich die Fraktionen im Gemein-

derat übrigens schon seit langen Jahren. 2000 sei bereits der erste Vorentwurf vorgelegt worden, berichtete Gerhard Heim. Doch seinerzeit habe man das Vorhaben nicht finanzieren können. Später genossen dann andere Projekte Vorrang – bis 2014 Haushaltsmittel bereitgestellt wurden.

### LADESTATION FÜR E-AUTOS

Vergessen Heinz Werner Kramski-Grote vom Bürgerverein Hörnle & Eichgraben meint, dass man im Meinungsfindungsprozess rund um den Wiesbadener Platz eines vergessen habe: eine Ladestation für E-Autos vorzusehen. Oder zumindest eine entsprechende Zuleitung einzubauen. „Damit man später nicht groß graben muss“, erklärt er. „Das ist erst für die Zukunft ein Thema“, sagt hingegen der Erste Beigeordnete Gerhard Heim. Eine Ladestation müsse auch nicht hier entstehen, sondern könne an jedem Stellplatz installiert werden. Momentan informiere man sich in der Sache hinsichtlich des Parkhauses in der Grabenstraße. *kem*

## Herausforderungen bei der Reisevorbereitung erfolgreich meistern

**Sommerserie: Achtsam im August** Achtsamkeitstrainerin Aline Schmid gibt drei Tipps, damit ein entspannter Start in den Urlaub gelingt.

Vom Koffer packen über Stau auf der Autofahrt bis hin zu widrigen Wetter- oder Hotelbedingungen: Auch in der Urlaubszeit gibt es immer wieder Umstände, die uns schnell mal „auf die Palme“ bringen. Mit unserer fünfteiligen Serie erhalten Sie Tipps, mit denen Sie entspannt durch den Urlaub kommen. Außerdem verraten wir jede Woche praktische Achtsamkeitsübungen, mit denen Sie auch in Stresssituationen gelassen bleiben. So können Sie sich auch im Alltag immer wieder eine kleine (Urlaubs-)Auszeit gönnen.

Endlich! Der langersehnte Urlaub steht vor der Tür. Doch bevor Sie an Ihrem Traumziel so richtig vom Alltag abschalten können, warten meist noch ein paar Herausforderungen. Wir haben die drei häufigsten Hürden unter die Lupe genommen und geben praktische Tipps, wie Sie damit entspannt umgehen.

### Arbeitsalltag lächelnd loslassen

Meist stapeln sich die Aufgaben noch bis kurz vor Urlaubsantritt auf dem Schreibtisch. Neben einer rechtzeitigen Übergabe an die Urlaubsvertretung hilft vor allem eins: Akzeptieren Sie, dass es immer etwas gibt, was Sie vor Ihrem Urlaub nicht mehr fertig bekommen. Tipp: Legen Sie sich zwei Notizzettel an. Auf dem einen halten Sie al-

les fest, was Sie nach Ihrer Rückkehr direkt anpacken werden. So bekommen Sie den Kopf frei und vergessen nichts. Auf dem anderen Notizzettel schreiben Sie auf, was Sie kurz vor Ihrem Urlaub noch alles erfolgreich abgearbeitet haben. Lesen Sie sich gerade diese Punkte nochmals gut durch, bevor Sie Ihrem Schreibtisch das letzte Mal den Rücken kehren. Dann lächeln Sie sich innerlich zu oder klopfen sich selbst auf die Schulter! Toll gemacht, jetzt kann's losgehen!

### Terminkalender ehrlich entschlacken

Nicht nur beruflich, auch privat steht vor der großen Reise meist einiges an. Viele kennen diesen „hausgemachten Freizeitstress“ nur zu gut: Den Eltern noch einen Besuch abstatten, ein Eis mit Freunden essen oder ein paar letzte Telefonate mit lieben Menschen führen, die „nur ganz kurz“ einen schönen Urlaub wünschen wollen. Tipp: Priorisieren Sie! Welche Verabredungen sind vor dem Urlaub wirklich noch notwendig? Und prüfen Sie kritisch: Erwarten Ihre Mitmenschen wirklich, dass Sie sich kurz vor Ihrem Urlaub noch für jeden Zeit nehmen? Oder sind das vielleicht vielmehr Ihre eigenen, starren Vorstellungen, von denen Sie meinen, nicht abrücken zu können? Trauen Sie sich und sprechen Sie bei Ihren Verabredungen offen an, dass Ihnen ein Treffen vor dem Urlaub doch zu viel



Abschalten und loslassen: Das ist vor einem Urlaub oftmals schwer.

Foto: privat

wird. Sie werden sehen – das Verständnis ist groß. Darüber hinaus haben Sie alle mehr davon, wenn Sie nach dem Urlaub „ganz bei der Sache“ sind. Und obendrein können Sie auch gleich noch von Ihren Erlebnissen berichten.

### Koffer kinderleicht packen

Das Kofferpacken ist für viele eine der lästigsten Urlaubsvorbereitungen. Hab ich für jeden Anlass etwas dabei? Reicht der Platz für alle Kleider? Und was passiert, wenn was Wichtiges fehlt? Fragen über Fragen, die oft schon Tage im Voraus die Nerven strapazieren. Tipp: Werfen Sie erst einmal gedanklichen Ballast ab! Was passiert im schlimmsten Fall, wenn Sie tatsächlich etwas vergessen sollten? Schließlich können Sie sich heutzutage an fast jedem Ort der

Welt mit allen relevanten Urlaubsutensilien eindecken. Notieren Sie sich dennoch die wichtigsten Dinge, die Sie auf jeden Fall dabei haben sollten (zum Beispiel Reisepass, Medikamente...). Für alles andere gilt: „Mut zur Lücke!“ Reisen Sie mit leichtem Gepäck und lassen Sie Platz, der mit Urlaubsmitbringseln gefüllt werden kann.

**Nächste Woche: Achtsamer Umgang mit sich selbst in typischen Urlaubssituationen**



Aline Schmid ist Achtsamkeitstrainerin. Die gebürtige Marbacherin gibt regelmäßig Achtsamkeitskurse in Marbach. Mehr Infos im Internet unter [www.achtsamstag.de](http://www.achtsamstag.de)

## Tipps und Termine

### Steinheim-Kleinbottwar Café im Garten der Burg

Zum letzten Mal in diesem Sommer lädt Felix Graf Adelmann am Sonntag, 7. August, von 13 bis 18 Uhr ins Burgcafé auf Schaubeck. Zum sechsten Mal organisiert die Opernsängerin Tanja Kuhn das musikalische Rahmenprogramm mit Talenten aus der deutschen Opernszene, die ihr Können in Kostproben zu unterschiedlichen Zeitpunkten während des Nachmittags präsentieren. Dieses Mal treten die Mezzosopranistin Dorothea Spilger (direkt von der Mailänder Scala nach Schaubeck) und an der Gitarre Pedro Aguiar Ritmata auf. Der Eintritt ist frei, die Musiker freuen sich über Spenden. Eine Anmeldung ist nicht verpflichtend, aber erwünscht per Mail an [weigut@graf-adelmann.com](mailto:weigut@graf-adelmann.com), per Fax an 0 71 48 / 9 21 22 25 oder per Telefon 0 71 48 / 9 21 22 20. *red*

### Beilstein Singspiel wird aufgeführt

Die Teilnehmer des Sommerkurses Singen im Schloss bringen am Freitag, 5. August, das Musical „Fremde Willkommen Ruth sucht eine Heimat“ zur Uraufführung. Der Eintritt ist frei. Beginn ist um 20 Uhr. Getränke, Grillwurst und Salat gibt es von 19 Uhr an. *red*

### Kirchberg Kleintierschau in der Anlage

Der Kleintierzüchterverein Kirchberg/Murr lädt am Sonntag 7. August, von 10.30 Uhr an in die Zuchtanlage. Der Eintritt ist kostenlos. *red*

## Polizeibericht

### Kirchberg Von Fahrbahn abgekommen

Ein 18-jähriger BMW-Fahrer ist am Sonntagabend gegen 21.50 Uhr von Burgstetten kommend auf der Landesstraße 1114 unterwegs gewesen. In einer Rechtskurve kurz vor Kirchberg musste er nach rechts ausweichen, nachdem ein entgegenkommendes Auto auf die Gegenfahrspur geraten war. Der 18-Jährige verlor dabei die Kontrolle über sein Auto und kam nach links von der Fahrbahn ab. Ohne anzuhalten setzte der entgegengekommene Fahrer eines schwarzen Kleinwagens seine Fahrt fort. Er kümmerte sich nicht um das Unfallgeschehen, bei dem der 18-Jährige sowie ein Beifahrer leicht verletzt wurden. Bei dem BMW, der abgeschleppt werden musste, entstand durch den Unfall ein Schaden in Höhe von rund 5.000 Euro. Hinweise auf den Verursacher nimmt die Polizei in Backnang unter Telefon 0 71 91 / 90 90 entgegen. *red*

## Achtsamkeitsübung

**Reiseanspannung lösen**  
(Dauer: ein bis zwei Minuten)

Ob unterwegs im Stau, kurz vor dem Abflug im Flugzeug oder am ersten Abend im Hotelbett: Lassen Sie die Reiseanspannung bewusst los. Dadurch werden Sie ruhig und beugen gleichzeitig schmerzhaften Verspannungen, zum Beispiel im Schulter- und Nackenbereich, vor.

Anleitung: Nehmen Sie bewusst Ihre Sitz- oder Liegeposition wahr. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und beobachten Sie ihn ein paar Atemzüge lang. Spannen Sie anschließend für 15 Sekunden Ihre komplette Körpermuskulatur an, indem Sie gleichzeitig:

- beide Hände zu Fäusten ballen und die Oberarme gegen den Oberkörper pressen
- die Augen zusammenknäuen und die Mundwinkel nach außen ziehen
- die Schultern nach hinten- und den Bauch einziehen
- die Pobacken zusammenknäuen und die Fußspitzen nach oben ziehen

Nehmen Sie die Anspannung in Ihrem Körper für diese kurze Zeit ganz bewusst wahr. Anschließend lassen Sie alle angespannten Muskelpartien wieder gleichzeitig locker und spüren nach, wie sich Ihr Körper im entspannten Zustand jetzt anfühlt.