

## Für die ganze Familie

Erstmals hat das Open-Air-Kino im Christophorushaus in den Ferien stattgefunden und wurde so zum richtigen Familienereignis.

Seite V



# Marbach & Bottwartal



## Bezirksliga startet

Am Mittwoch rollt der Ball auch wieder in der Fußball-Bezirksliga. Der FC Marbach muss auswärts ran, der TSV 1899 Benningen zu Hause.

Seite VIII

Dienstag, 16. August 2016



Grundstück und Gebäude sollen entkoppelt werden. Damit muss der Haltepunkt vor dem Haus nicht versetzt werden.

Foto: Archiv (avant)

## Der Verkauf der Schule wird vorbereitet

**Oberstenfeld-Gronau** Gemeinde legt Wert auf das Nutzungskonzept für das ortsbildprägende Gebäude. Das Haus steht unter Denkmalschutz. *Von Christian Kempf*

Momentan sind die Schulgebäude naturgemäß landauf, landab verwaist. Doch wenn die großen Ferien enden, wird schlagartig wieder Hochbetrieb herrschen. Nicht so in Gronau. Dort wird künftig nicht mehr gepaukt, nachdem der Gemeinderat den Standort zum Schuljahresende 2015/16 aus finanziellen Gründen geschlossen hat (wir berichteten). Allerdings soll in dem Gebäude früher oder später wieder Leben einkehren – wenn auch nicht in Form von Kindern und Lehrern. Die Gemeinde möchte die Immobilie veräußern. „Wir sind gerade dabei, den Wert zu ermitteln“, erklärt der Bürgermeister Markus Kleemann. In den näch-

sten Wochen werde die Ausschreibung vorbereitet.

Welche Summe der Verkauf des Objekts wohl in die ziemlich leeren Rathauskassen spülen wird, vermag Markus Kleemann nicht genauer zu beziffern. Es werde sich aber sicher kein siebenstelliger Betrag erzielen lassen, stellt er fest.

### Trauerlöse sind fragwürdig: Das Gebäude ist sanierungsbedürftig

Das Haus sei schließlich „extrem sanierungsbedürftig“. Der neue Besitzer müsse folglich viel Geld in die Hand nehmen, um das Gebäude wieder in Schuss zu bringen. Nicht gestattet ist indes, das Objekt abzu-

reißen und dann an selber Stelle einen Neubau hochzuziehen. Das Schulhaus stehe unter Denkmalschutz, erklärt Markus Kleemann.

Er hebt zudem hervor, dass es sich „um ein sehr wichtiges und ortsbildprägendes Gebäude“ handle. „Deshalb ist es uns wichtig, zu begleiten, was dort passiert“, sagt Markus Kleemann. Folglich sei bei der Auswahl des Käufers auch gar nicht so entscheidend, wie viel Geld dieser auf den Tisch legt. Ausschlaggebend sei vielmehr das Nutzungskonzept, das die Bewerber präsentieren. Daran werde sich der Gemeinderat bei seinem Votum, wer den Zuschlag erhalten soll, orientieren.

Der Rathauschef ist überzeugt davon, dass die Gemeinde mit dem Gronauer Schulhaus eine hoch attraktive Immobilie auf den Markt bringt. „Das ist ein sehr schönes Gebäude, das gut liegt“, erklärt er. Es sei beispielsweise für jede Art von gewerbli-

cher Nutzung interessant. In die Richtung seien auch meist die Anfragen gegangen, die bereits bei der Gemeinde aufgelaufen sind. Wobei Markus Kleemann auch nicht ausschließt, dass dort Wohnraum geschaffen werden könnte. Allerdings sei das doch mit mehr Aufwand verbunden.

### Die Bushaltestelle vor dem Gebäude soll erhalten bleiben

Wann in der Sache die Würfel fallen, lasse sich schwer prognostizieren. Das hänge von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel von der Anzahl der Bewerber oder davon, wie ernsthaft deren Interesse tatsächlich ist. Und das Konzept müsse ja auch passen, betont Markus Kleemann.

Fakt sei aber, dass nur das Gebäude verkauft werde, nicht jedoch das Areal, auf dem sich die Bushaltestelle befindet. Das werde abgetrennt, die Haltestelle bleibe erhalten, versichert Markus Kleemann.

## Halbzeit bei der Leseaktion

**Marbach** Bereits 86 Kinder sind „Heiß auf Lesen“. Es gibt viele Preise zu gewinnen.

Positive Zahlen vermeldet die Stadtbücherei Marbach bei der Sommeraktion „Heiß auf Lesen“, deren Startschuss am 19. Juli gefallen ist. Bereits 86 Kinder hätten sich bis zur Halbzeit bei der Stadtbücherei Marbach angemeldet, heißt es in einer Pressemitteilung.

Marbach beteiligt sich heuer erstmals an der Sommerleseaktion, die vom Regierungsbezirk Stuttgart veranstaltet wird. „Heiß auf Lesen“ sind dabei sowohl Kinder aus Marbach als auch aus Rielingshausen. „Weitere Teilnehmer sind willkommen“, teilt Büchereileiterin Franziska Kunz mit. Und mitmachen lohnt sich. Denn am Aktionseende winken viele Preise.

Über die Sommerferien können sich alle Kinder, die nach den Ferien in die zweite bis fünfte Klasse kommen, kostenfrei als Clubmitglied in der Stadtbücherei anmelden. Neben einem Clubarmband erhalten sie auch einen Clubausweis. Für jedes gelesene Buch landet ein Los in der großen Box, die beim Abschlussfest feierlich geöffnet wird. Dieses findet am 16. September um 16 Uhr in der Stadtbücherei Marbach statt. Verlost wird, neben zahlreichen Eisgutscheinen, Büchern und weiteren Überraschungen, auch ein Familien-Tagespass für den Freizeitpark Tripsdrill.

Wer sich noch als Clubmitglied registrieren lassen möchte, meldet sich entweder in der Stadtbücherei Marbach oder in der Ortsbücherei Rielingshausen zu den üblichen Öffnungszeiten an. Diese und weitere Informationen zum Angebot gibt es telefonisch unter der Nummer 0 71 44/1 71 25 sowie online unter [www.stadtbuecherei-marbach.de](http://www.stadtbuecherei-marbach.de). *red*

## Tipps & Termine

### Marbach Schreibwerkstatt in den Ferien

Der Bundeswettbewerb für junge Lyrik „Jyrix“ ist mit dem Thema „Unhintergebar“ am Mittwoch, 24. August, von 11 bis 15 Uhr zu Gast in den Literaturmuseen des DLA. In der Schreibwerkstatt entstehen unter Anleitung der Berliner Schriftstellerin Charlotte Warsen eigene Texte. Der kostenlose Workshop richtet sich an Jugendliche im Alter von zehn bis 20 Jahren und ist auf 20 Teilnehmer begrenzt. Anmeldung: [museum@dla-marbach.de](mailto:museum@dla-marbach.de) oder telefonisch unter 0 71 44 / 848-617. *red*

## Die Urlaubstage bewusst mit allen Sinnen genießen

**Sommerserie: Achtsam im August** Achtsamkeitstrainerin Aline Schmid gibt drei Tipps, damit der Urlaub ganz ohne Stress verläuft.

Vom Koffer packen über Stau auf der Autofahrt bis 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.

Sind wir erst einmal am Reiseziel angekommen, haben wir oft das Gefühl, dass gerade unsere kostbare Urlaubszeit wie im Flug vergeht. Daher versuchen wir, das meiste aus dieser Zeit herauszuholen. Und dennoch rinnt uns quasi jede Minute wie feiner Sand durch die Finger. Doch was tun?

### Bewusst sein lassen

Die Urlaubszeit ist die Gelegenheit, einmal einen Menschen in den Mittelpunkt zu rücken, der im Alltag häufig zu kurz kommt: sich selbst und Ihre Bedürfnisse! Doch egal ob zu Hause oder an fernen Reisezielen –

oft ist es schwer aus dem geschäftigen „Tun-Modus“ rauszukommen.

Tipps: Entschleunigung ist angesagt! Streichen Sie jeden Tag eine Aktivität von Ihrer Liste. Fangen Sie mit kleinen Zeitfenstern an und steigern Sie sich täglich. Verzichten Sie zum Beispiel auf das Postkarten schreiben, die Wasser-Gymnastik oder den Tagesausflug mit dem Glasboden-Boot. Und was tun mit der gewonnenen Zeit? Nichts! Setzen Sie sich stattdessen einfach hin und nehmen Sie wahr, wie es Ihnen im Moment geht. Oder schließen Sie die Augen und achten Sie auf Ihre Sinneseindrücke: Was hören Sie? Was riechen Sie? Was fühlen Sie? Diese kleinen Zeitfenster, die Sie ganz bewusst verbringen, werden Ihnen das Gefühl geben, dass die Zeit insgesamt langsamer verstreicht.

### Mit allen Sinnen schlemmen

Im Alltagstrubel ist Essen meist eine Nebentätigkeit, während wir mit anderen Dingen wie reden, Fernsehen oder unserem Smartphone beschäftigt sind. So bekommen wir oft gar nicht mit, was genau zu uns nehmen – geschweige denn, wann wir satt sind.

Tipps: Nutzen Sie den Urlaub für eine bewusster Ernährung beziehungsweise

Nahrungsaufnahme. Das fängt bei der Auswahl an. Spüren Sie am Buffet oder beim Einkauf auf dem Markt in sich hinein: Wonach steht Ihnen gerade der Sinn? Was braucht Ihr Körper wirklich? Wählen Sie ganz bewusst aus, was Sie Ihrem Körper zuführen möchten. Gönnen Sie sich auch für das Essen ausreichend Zeit und schauen Sie sich nochmals an, was bei Ihnen auf dem Teller liegt, bevor Sie loslegen. Genießen Sie dann Happen für Happen. Nehmen Sie dabei die Konsistenz und den Geschmack wahr. Gerade wenn Sie in anderen Ländern Urlaub machen, werden Sie vermutlich große Unterschiede bei Obst, Gemüse oder den landestypischen Leckereien schmecken. Legen Sie während des Essens auch immer wieder kleine Pausen ein.

### Ganz Ohr sein

Was können wir unseren Mitmenschen Schöneres schenken als unsere ungeteilte Aufmerksamkeit? Im Urlaub haben Sie endlich einmal wirklich die Zeit dazu! Manchmal sind wir in Gedanken aber noch bei anderen Dingen, so dass uns das Zuhören schwer fällt.

Tipps: Üben Sie sich darin, „ganz Ohr“ zu sein. Erden Sie sich zuvor erst einmal selbst, indem Sie beide Füße in Kontakt zum Boden sowie Ihren Atem spüren. Lassen Sie dann Ihren Gesprächspartner einfach mal erzählen und versuchen Sie, sich die nächsten Minuten ausschließlich auf seine beziehungsweise ihre Worte zu konzentrieren. Und vor allem: Hören Sie wirklich nur mal zu. Das ist einfacher gesagt als getan, denn oft wollen wir unsere eigenen Gedanken oder Ansichten unmittelbar ein-



Vollkommen in Ordnung: einfach die Füße ins Wasser strecken und nichts tun *Foto: dpa*

bringen. Schaffen Sie hier bewusst einen Raum zwischen Reiz („Stichwort“) und Reaktion („meine Antwort darauf“). Ihr Gesprächspartner wird es Ihnen danken!

### Nächste Woche: Den Urlaub bewusst genießen und so richtig „auskosten“.



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

## Achtsamkeitsübung

### Die Minuten-Meditation (Dauer: eine Minute)

Mit dieser Übung können Sie sowohl im Urlaub als auch zu Hause immer wieder kurz innehalten. Die Minuten-Meditation hat kein Ziel, es geht vielmehr darum, einfach nur ganz bewusst „zu sein“.

**Anleitung** Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört stehen, sitzen oder liegen können. Stellen Sie sich einen Timer (zum Beispiel im Smartphone) auf eine Minute. Legen Sie die Hände auf Ihre Bauchdecke und schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten. In der kommenden Minute geht es lediglich darum:

• ...atmen Sie ein

• ...und atmen Sie wieder aus

Lassen Sie den Atem fließen, wie er gerade möchte und versuchen Sie nicht, ihn zu beeinflussen.

Es ist ganz normal, dass Ihnen während dieser Minute Gedanken durch den Kopf schießen. Registrieren Sie das einfach mit einem innerlichen Seufzen („Aha, ein Gedanke“). Lassen Sie den Gedanken dann wieder ziehen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf Ihren Atem.