

Kinder heben ab

Der FSV Bottwartal hat Kinder zum Abheben gebracht. Bei den Sommerferienspielen in Großbottwar boten Lehrer Einblicke ins Modellfliegen.

Seite III



Marbach & Bottwartal



Arbeit statt Ferien

Drei Tage haben 40 junge Handballtorhüter im Camp der SG Schozach-Bottwartal geackert. Spaß gemacht hat es trotzdem allen.

Seite VII

Dienstag, 30. August 2016



Bürgermeister Ralf Zimmermann (vorne rechts) und Theo Härtner übergeben den symbolischen Schlüssel an die Kinder. Erzieherinnen und Vertreter des Gemeinderates sind ebenfalls zur Feierstunde gekommen.

Foto: Dominik Thewes

Den neuen Nutzern gefällt das Domizil

Großbottwar Gestern ist den Jungen und Mädchen das Kinderhaus beim Schulzentrum übergeben worden. Der 2,3 Millionen Euro teure Bau ist in zehn Monaten fertig gestellt worden. *Von Dominik Thewes*

Es heißt, die Bilder, die sich in der ersten Nacht im neuen Haus ihren Weg durchs Unterbewusstsein bahnen, werden wahr. „Wir haben davon geträumt, dass Sie hier glücklich und zufrieden werden“, sagte Theo Härtner vom Büro Häuser für Kinder gestern bei der Übergabe des Kinderhauses. Die künftigen Nutzer haben da bereits ihren Gefallen am neuen Domizil gefunden. Seit den Morgenstunden erkunden die Jungen und Mädchen die neue Umgebung.

Naturgemäß sorgen beim Verwaltungschef ganz andere Kennzahlen für Zufriedenheit. „Wir schätzen uns froh, pünktlich fertig geworden zu sein“, sagte Bürgermeister Ralf Zimmermann bei seiner Begrüßung. Das Gebäude stand in der Rekordbauzeit von nur zehn Monaten. Auch die Kosten von knapp unter 2,3 Millionen Euro bezeichnet der Schultes als Punktlandung.

Zwar sei man bei der ursprünglichen Planung noch von weniger als zwei Millionen Euro ausgegangen, habe aber im Laufe der Bauzeit qualitative Verbesserungen vorgenommen, die zu Buche geschlagen haben. So seien Schlaf- und der Sanitärräume verlegt und vergrößert worden. „Mehr Bauvolumen kostet eben mehr Geld“, bringt es Zimmermann auf eine einfache Formel.

Das Land gibt 470 000 Euro aus dem Ausgleichsstock

Weil Planer, Verwaltung und Gemeinderat die Kosten trotz gesteigerter Wünsche nicht aus dem Blick verloren haben, gab es am Ende ein besonderes Dankeschön: „Weil wir eine sehr wirtschaftliche Lösung gefunden haben, haben wir mehr Geld aus dem Ausgleichsstock bekommen“, betont Theo Härtner. Das Land hat Zuschüsse von 470 000 Euro gewährt. Seit vergangener

Woche ist das Gebäude auch baurechtlich abgenommen.

Noch herrscht allerdings überschaubarer Betrieb. Bis zum Ende der Schulzeit werden die zwei U3-Gruppen, die Platz für je zehn Kinder bieten, und zwei Ganztagsgruppen à 20 Kinder, die vorher im Kinderhaus Löwenzahn untergebracht waren, gut besucht sein. „Dann sind wir zu 99 Prozent belegt“, berichtet die neue Leiterin der Einrichtung, Christine Titze-Schopf.

Die Kinder können von 7 bis 17.30 Uhr frei wählen, mit wem sie lernen und spielen wollen. „Nur während der Angebotsphase und in den Ruhezeiten sind sie in Altersgruppen eingeteilt“, erklärt Titze-Schopf das pädagogische Konzept, das sie als „teiloffen“ bezeichnet.

Eine Besonderheit sticht dabei beim Betreten des Gebäudes sofort ins Auge: Das große Klettergerüst in der Mitte des schlauchförmigen Raumes, von den Erzieherinnen liebevoll „Rapunzelturm“ genannt. „Damit können wir den U3- vom Ganztagsbereich trennen“, erklärt die städtische Fachberaterin für das Kindergartenwesen, Cornelia Ostwald.

Von oben hat man indes den Überblick über den Raum, der als Mittelstück eine Art „zentraler Dorfplatz“ ist, an den die Gruppenräume angedockt sind. „Somit bestehen mehrere Synergieeffekte“, deutet Planer Theo Härtner die Vielseitigkeit an, die das Gebäude trotz seiner komprimierten Form bietet.

Das Areal rund ums ehemalige Kinderhaus soll Bauland werden

Für das Schmuckstück hat sich die Stadt Großbottwar von der Kindertagesstätte Löwenzahn getrennt. „Wir hätten das marode Gebäude nicht mehr sanieren können“, so Bürgermeister Ralf Zimmermann. Hätte sich der Gemeinderat dazu entschieden, dieses abzureißen und an dortiger Stelle neu zu bauen, „hätten wir während dieser Zeit überhaupt kein Kinderhaus gehabt“, erklärt das Stadtoberhaupt.

Dennoch erhoffe er sich, dass das Haus Löwenzahn noch einen Zweck erfüllt. Das etwa 25 Ar große Gelände soll nämlich Bauland werden. „Damit könnte ein Teil des neuen Kinderhauses refinanziert werden“, sagt der Rathauschef.

Wie der Urlaub im Alltag nachwirken kann

Sommerserie: Achtsam im August Achtsamkeitstrainerin Aline Schmid gibt drei Tipps, wie die Urlaubsentspannung nach der Reise anhält.

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.

Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub: Schneller als uns oft lieb ist, stecken wir wieder bis über beide Ohren im Alltagstrubel. Wir schalten um vom Urlaubsmodus in den Dauerbetrieb. Und wundern uns, wenn die Batterien erneut rasch leer sind

Erinnerungshelfer einsetzen

Wie können Sie auch in Ihrem beruflichen und privaten Alltag immer wieder neue Energie tanken und mehr auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten?

Tipp: Legen Sie sich kleine, symbolische Erinnerungshelfer zu! Diese sollen Sie im Alltag immer wieder wach rütteln, gut für

sich selbst zu sorgen. Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie bei jedem Telefon- oder Türläuten, Autohupen oder Gelächter einen Moment innehalten und bewusst atmen. Es gibt aber auch andere Wege: Eine Urlaubskarte an den Arbeitsplatz stellen, die Kaffeepause bewusst als Ritual gestalten, rote Ampeln zum Durchschnaufen und Lächeln nutzen oder bei jedem Händewaschen den Kontakt des Wassers mit der Haut intensiv wahrnehmen. Diese Liste lässt sich endlos fortsetzen. Probieren Sie ruhig auch ein bisschen aus, welcher Erinnerungshelfer am besten zu Ihrem Alltag passt. So zaubern Ihnen zukünftig auch ganz alltägliche Dinge einen Hauch von Urlaubsentspannung aufs Gesicht.

Eine Verabredung mit sich selbst

Stress ist oft hausgemacht. Denn neben beruflichen Verpflichtungen laden wir uns auch meist mit privaten Terminen bis obenhin zu.

Tipp: Treffen Sie nicht nur mit Kollegen, Freunden oder Familienangehörigen – verabreden Sie sich auch mal mit sich selbst! Wie wäre es, wenn Sie wöchentlich oder zumindest monatlich einen Tag oder Abend

nur für sich reservieren? Streichen Sie sich diesen Termin rot in Ihrem Kalender an und lassen Sie nichts dazwischenkommen! Nutzen Sie diese Zeit, um einfach mal wieder das zu tun, nach dem Ihnen der Sinn steht. Vielleicht haben Sie ja Lust, sich in Ruhe Ihr Lieblingsessen zu zaubern. Oder Sie schauen mal wieder einen schönen Film, lesen ein spannendes Buch, singen laut zu Ihren Lieblingsliedern mit oder gehen ausgiebig spazieren. Falls es Ihnen einfach nach einem Rummel-Abend auf der Couch ist, dann ist das auch völlig ok. Wenn Sie bewusst Zeit mit sich selbst verbringen, gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Tun Sie einfach das, was Ihr Herz in diesem Moment zum Lachen bringt – und genießen Sie es!

Verwöhnprogramm für Zuhause

Warum Ihre Erholung ausschließlich auf den Urlaub oder das Wochenende verlagern? Die Kunst liegt darin, sich auch zwischendurch etwas „Balsam für die Seele“ zu gönnen.

Tipp: Machen Sie sich zunächst bewusst, wonach Sie sich im Urlaub und in Ihrer Freizeit am meisten sehnen. Überlegen Sie dann, wie Sie dieses Bedürfnis bestmöglich in Ihren Alltag integrieren könnten. Ist Ihnen beispielsweise „Ausschlafen“ ein Bedürfnis, dann überlegen Sie sich, wie Sie für ausreichend Schlaf in Ihrem Alltag sorgen könnten. Beispielsweise durch früheres Zubettgehen oder – falls möglich – ein späterer Arbeitsbeginn. Gehen Sie bei der Integration Ihrer Bedürfnisse im Alltagsleben so kreativ und unvoreingenommen wie



Die Füße hoch zu legen – das ist im Alltag auch möglich.

Foto: dpa

möglich vor. Streichen Sie „geht nicht“ oder „kann nicht“ erst mal aus Ihren Gedanken. Es finden sich immer Wege und Möglichkeiten – sofern Sie wirklich wollen!

Ende der Sommerserie – viel Freude beim Anwenden im Alltag!



Aline Schmid ist Achtsamkeitstrainerin. Die gebürtige Marbacherin gibt regelmäßige Achtsamkeitskurse in Marbach. Mehr Infos im Internet unter www.achtsamstag.de

Smoker sorgt für Aufregung

Marbach Holdergassenverein kritisiert die Stadt und die Feuerwehr. *Von Henning Maak*

Die Wahrscheinlichkeit, das beim diesjährigen Holdergassenfest am 10. und 11. September Fleisch aus einem so genannten Smoker angeboten wird, ist offenbar weiter gesunken. Familie Kreisel wollte das Fest mit diesem Angebot kulinarisch bereichern, bei dem Fleisch bei niedriger Hitze stundenlang in einem mit Holz befeuerten Ofen gegart wird und danach butterzart ist. Als Problem hat sich aber herausgestellt, dass der Wagen, auf dem der Ofen steht, zu lang ist, und aus Brandschutzgründen nicht an dem geplanten Standort Kreuzung Obere Holdergassen/Auf den Felsen stehen darf. Feuerwehrautos könnten die Kreuzung sonst nicht passieren, hieß es (wir haben darüber berichtet).

Auch ein alternativer Standort vor dem Haus gegenüber, der von dort wohnenden Familie angeboten wurde, kommt offenbar nach einer Begutachtung durch Ordnungsamtsleiter Andreas Seiberling, Feuerwehrkommandant Alexander Schroth und Peter Zell vom Holdergassenverein nicht in Betracht, da auch dort die Wagendeichsel zu weit in den öffentlichen Raum hineinragen würde.

Zell, der Vorsitzende des Holdergassenvereins, hat seinem Unmut darüber in einer E-Mail an unsere Zeitung vom gestrigen späten Nachmittag freien Lauf gelassen. Die Feuerwehr mache es sich mit ihrer rigiden Haltung zu einfach, sehe sich aber immer auf der sicheren Seite. Genauso sicher sei es aber auch, dass den am Fest Beteiligten durch immer neue Hürden langsam die Lust vergehe, so ein Fest zu stemmen. In früheren Zeiten habe die Feuerwehr Augenmaß bewiesen und habe mit zwei Mann mit Funkgerät Präsenz gezeigt. Das sei völlig ausreichend gewesen, die Feuerwehrzentrale sei nur wenige Fahrminuten von der Altstadt entfernt, genauso wie das Krankenhaus. Ein Vergleich mit einer Massenpanik wie bei der Loveparade in Duisburg sei absurd. Man möge dem Holdergassen-Verein doch bitte etwas Luft zum Atmen lassen, Ersticken könnten keine Feste feiern, schließt Zell in seiner Mail.

Der Feuerwehrkommandant Alexander Schroth mochte sich gestern auf Anfrage unserer Zeitung nicht zu dem Vorgang äußern und sagte, die Angelegenheit sei noch in der Prüfung durch das städtische Ordnungsamt. Amtsleiter Andreas Seiberling war gestern für eine Stellungnahme nicht mehr zu erreichen.

Achtsamkeitsübung

Das Dankbarkeits-Tagebuch (Dauer: fünf Minuten)

Bei dieser Übung verwurzeln Sie sich wieder mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Sie ist perfekt geeignet, wenn Sie mal wieder zu „verkopft“ sind und das Gedankenkarussell sich nonstop dreht. So können Sie im Alltagstrubel jederzeit zu sich selbst und Ihrer Körperwahrnehmung zurückkehren.

Anleitung: Am besten, Sie stehen oder sitzen aufrecht und schließen Ihre Augen. Gehen Sie dann wie folgt vor:

- Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße, nehmen Sie den Bodenkontakt wahr.
- Stellen Sie sich vor, aus Ihren Fußsohlen würden allmählich Wurzeln entspringen, die sich mit dem Fußboden verbinden und Sie „erden“.
- Spüren Sie in Ihre Füße, vielleicht können Sie ein bestimmtes Körpergefühl wahrnehmen, wie Wärme oder ein Kribbeln. Wenn Sie nichts spüren, ist das auch ok.
- Lassen Sie den Atem weiterfließen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Umgebung, öffnen Sie die Augen, recken und strecken Sie sich.