

Zum zehnten Mal lebendiger Adventskalender

Marbach Gastgeber öffnen in Marbach, im Hörnle oder im Eichgraben ihre Türen.

Bewährtes und Neues wird vom 1. bis zum 23. Dezember dieses Jahres großen und kleinen Besuchern in Marbach beim Lebendigen Adventskalender präsentiert. Den Auftakt am 1. Dezember übernimmt Pfarrer Spitznagel beim Katholischen Pfarramt in der Ziegelstraße 4. Er wird eine Baustelle der angenehmen Art eröffnen, die Baustelle Krippe, die sich täglich vergrößern wird. Am 12. Dezember gestalten die Ministranten der katholischen Kirche erstmals das adventliche Beisammensein, und das Winterfeuer am 21. Dezember – zur Wintersonnenwende – wird auf dem Galgen sein. Eine neue Adresse gibt es im Eichgraben bei Familie Hild, und Aline und Silvia Schmid (Blumenecke Schmid) werden die Besucher zum achtsamen Innenhalten im Advent auffordern.

Jeden Abend um 18 Uhr öffnet sich in Marbach, im Hörnle oder im Eichgraben eine Tür und die Zufallsgäste werden willkommen heißen. Wer in Marbach wieder oder erstmals seine Tür aufmacht, steht in der Tagespresse oder ist auf Plakaten und Handzetteln nachzulesen.

1. Dezember, 18 Uhr: Pfarrer Spitznagel, Baustelle Krippe, Katholisches Pfarramt, Ziegelstraße 4; 2. Dezember, 18 Uhr: Elternforum, Marktstraße 6; 3. Dezember, 18 Uhr: Familie Staudenmayer, Hörnle, Heilbronner Straße 27; 4. Dezember, 18 Uhr: Familie Kienast, Eichgraben 39; 5. Dezember, 18 Uhr: Pestalozzi-Kindergarten, Hörnle, Pestalozzi-Platz; 6. Dezember, 18 Uhr: Weihnachtsrätzel mit dem Nikolaus, Fußgängerzone, am Tannenbaum; 7. Dezember, 18 Uhr: Ottilie-Wildermuth-Kindergarten, Veilchenweg; 8. Dezember, 17.30 Uhr: Ahorn-Kindergarten, Ahornweg 15; 9. Dezember, 18 Uhr: Familien Julius und Walter, Erlenweg 8; 10. Dezember, 18 Uhr: Familie Hild, Eichgraben 4; 11. Dezember, 17 Uhr: CVJM-Waldweihnacht, Treffpunkt: Pestalozzi-Kindergarten; 12. Dezember, 18 Uhr: Ministranten der katholischen Kirche, katholisches Pfarramt, Ziegelstraße 4; 13. Dezember 18 Uhr: Familien Beyer (sen./jun.), Wunnensteinstraße 8; 14. Dezember, 18 Uhr: Katholischer Kindergarten, Günterstraße; 15. Dezember, 18 Uhr: Kinderhaus Sonnenschein, Kernerstraße 44; 16. Dezember, 18 Uhr: Familie Berger und Leyrer, Silberstraße 22; 17. Dezember, 18 Uhr Familie Plum, Weidenweg 34; 18. Dezember, 18 Uhr: A. und S. Schmid, Achtsames Innenhalten, Blumenecke Schmid; 19. Dezember, 18 Uhr: Freie Schule Christophine, Ludwigsburger Straße 24a; 20. Dezember, 18 Uhr: Evang.-method. Kirche, Wielandstraße 18; 21. Dezember, 18 Uhr Winterfeuer, Auf dem Galgen; 22. Dezember, 18 Uhr: M. Schreiber, M. Schneider, Wendelinskapelle; 23. Dezember, 18 Uhr Abschluss, Burgplatz. red



Befreundete Vereine von Essingen bis Hardthausen sind beim Ordensabend des Murrer Karnevalsvereins aufgetreten.



Foto: Frank Wittmer

Tanzmariechen, Fanfarenzüge, Männerballett

Murr Der Karnevalsverein feiert einen bunten und lauten Ordensabend im Bürgersaal. Von Frank Wittmer

Fasnet, Fasching oder Karneval: Das bunte Treiben hat viele Namen. Während an anderen Orten der Advent eingeläutet wurde, ließen es die Narren vom Murrer Karnevalsverein (MKV) am Samstagabend im Bürgersaal kräftig krachen. Mit vielen Gästen feierte man einen bunten und lauten Ordensabend.

Präsident Jürgen Haderer und sein Vize Jens Vollstedt hatten das Programm fest im Griff. Auf die Minute genau war der Auftritt

der 23 Gruppen geplant und der Zeitablauf wurde von der Begrüßung um 19.31 Uhr bis zum Ausklang nach Mitternacht auch exakt eingehalten.

Tanzmariechen, Fanfarenzüge und Tanzgruppen gaben sich ein buntes Stell-dichein. Dass der Bürgersaal die zahlreichen Gäste gar nicht fassen konnte, war kein Problem, auch im Foyer und im Untergeschoss tummelten sich die Gruppen, die ohnehin meist nur für ihren Auftritt vor-

beischaute. Von Essingen bis Hardthausen, von Erlenbach bis Markgröningen reichte die Riege der befreundeten Vereine. Im Minutentakt marschierten die Abordnungen auf die Bühne und präsentierten ihre Showacts.

Die „Wild Dancers“ aus Erlenbach zeigten ein amüsantes Männerballett mit Menschenpyramiden und rasanten Einlagen. Die Showgruppe der Carnevalsgilde Heilbronn hatte gleich mehrere Schichten an Kostümen übereinander angelegt, sodass die musikalische Zeitreise durch die Jahrzehnte nicht nur ein Regenschirmballett im Ostfriesenrizz zu „It's raining men“ streifte, sondern auch die modischen Verir-

rungen der Aerobic-Welle der 1980er Jahre schrillbunt wieder aufleben ließ.

Dass Guggenmusik nicht nur mächtig laut sein kann, sondern auch sehr schön, bewiesen die „Scillamännchen“ aus Hofen mit einer innigen Hallelujah-Hommage an den kürzlich verstorbenen Leonard Cohen, bei der die Narren mitschunkelten und sangen.

Bei den Ehrungen bekamen die Patenvereine den aktuellen Orden mit auf den Weg in die Kampagne. Vizepräsident Jens Vollstedt sowie Markus Mäule und Florian Hoffmann durften sich den Verdienstorden des Murrer Karnevalsvereins ans Revers heften.

Hackbrett, Harfe und Zither bewegen die Gäste

Steinheim Auch beim 24. Konzert im Steinheimer Bürgersaal treffen die Solberger Stubenmusiker auf ein volles Haus. Von Cornelia Ohst

Es ist bereits das 24. Mal, dass die Solberger Stubenmusiker an jedem ersten Adventssonntag ihr Steinheimer Publikum verzaubern. Jörg Thum, der als Vorsitzender des Veranstalters Kult-X, aber auch selbst als Mitwirkender am Hackbrett agiert, verkündete diese Tatsache. Und es scheint neben dem Stolz auch ein Gefühl der Verwunderung zu geben, dass die Erfolgsserie der Solberger unverändert in der Nachfrage ihren Weg geht.

Mit den Worten: „Wie schön, dass Sie uns immer noch sehen und hören wollen“, konstatierte auch die Gitarristin und Schurr-Tochter Elena Risel das große Bedürfnis der Besucher, die harmonisch musizierende Familie und ihre Musikerfreunde live zu erleben. Beide Veranstaltungen an dem Tag waren ausverkauft.

Wer dabei war, weiß warum: Denn die Kult-X-Mitglieder gehen, was die stim-

mungsvolle Dekoration des Saales betrifft, eine gelungene Symbiose mit den musikalischen Akteuren ein. Üppiger Lichterglanz, große Weihnachtskugeln und leuchtende Laternen auf der Bühne sowie ein geschmückter Baum erinnern an das Geheimnis von Weihnachten und erzeugen wohlthuende Gefühle schon beim Eintreten.

Es ist eine ganz eigene Welt, die allen Ärger und die Hektik des Alltags vergessen und stattdessen Ruhe, Gelassenheit und tiefe Freude einkehren lässt. Kein Wunder also, dass ein Großteil des Publikums „Wiederholungstäter“ ist und die Sehnsucht nach den Stubenmusikern ausgeprägt ist. Auch die Pleidelsheimerin Johanna Langeneck kommt bereits zum fünften Mal: „Zu acht sind wir gekommen. Ich werde immer eingeladen und freue mich jedes Jahr schon sehr darauf“, erklärte sie mit großer Vorfreude im Gesicht.



Geschmeidig spielt Solveigh Schurr auf ihrer Harfe. Foto: avanti

schließlich gespielten Saiteninstrumenten. Bruno Schön, der souverän die Zither zupft, unterstreicht den klassischen Stubenmusikcharakter genauso wie Jörg Thum am Hackbrett, der mit „Foggy Dew“ gar lustvoll darauf tanzt. Jürgen Dangelmaier, der mit der Kontrabass-Gitarre den satten Sound erzeugt, ergänzt das ambitionierte Quintett. Gemeinsam ist es verantwortlich für diesen bemerkenswert stimungsvoll eingeläuteten Adventssonntag mit gemeinsamem Gesang am Ende.

Die Vorweihnachtszeit entschleunigen

Weihnachtsserie: Achtsam im Advent Achtsamkeitstrainerin Aline Schmid gibt drei Tipps für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Alle Jahre wieder steht die besinnliche Weihnachtszeit vor der Tür. Doch was tun, wenn Sie vor lauter Verpflichtungen im Alltagstrubel nicht wirklich zum Genießen kommen? Vom vorweihnachtlichen Entschleunigen, über achtsame Advents-Rituale bis hin zu einem bewussten Fest-Genuss und Freude über Alltagsgeschenke – mit unserer vierteiligen Serie erhalten Sie Tipps, mit denen Sie achtsam durch die Adventszeit kommen. Außerdem verraten wir jede Woche praktische Achtsamkeitsübungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.



Verabredungen achtsam überdenken Für viele ist gerade die Vorweihnachtszeit alles andere als ruhig und besinnlich. Auf der Arbeit müssen meist noch wichtige Projekte abgeschlossen werden. Aber auch die privaten Verabredungen häufen sich: Von Weihnachtsmarkt-Besuchen mit der Familie oder Freunden über gemeinsames Plätzchen backen oder Bastel-Runden bis hin zu Geschenk-Touren durch volle Einkaufsstrassen und Kaufhäuser.

Tipp: Nehmen Sie sich vor jeder neuen Terminzusage die Freiheit, einen Moment in

sich hinein zu spüren. Wie geht es Ihnen dabei, wenn Sie an die jeweilige Verabredung denken? Ist da Vorfreude, eher ein Zögern oder gar Unwillen wahrnehmbar?

Was signalisiert Ihnen auch ihr Körper? Seien Sie ehrlich zu sich selbst und trauen Sie sich, auch mal Nein zu sagen. Ihre Verabredung hat schließlich auch nichts davon, wenn Sie nur halbherzig oder aus falschem Pflichtgefühl dabei sind. Manche Treffen lassen sich vielleicht auch noch auf die Zeit nach Weihnachten verschieben.

Eins nach dem anderen

Wenn wir viel um die Ohren haben, machen wir oft mehrere Dinge gleichzeitig: Telefonieren beim Autofahren, den Mittagsimbiss im Gehen verschlingen, (Weihnachts-)Nachrichten übers Handy empfangen und verschicken während wir gerade im Gespräch mit anderen Menschen sind. Dabei ist längst nachgewiesen, dass Multitasking nicht effizienter ist, sondern langfristig stressig und überfordert.

Tipp: Erledigen Sie eins nach dem anderen. Schenken Sie der jeweiligen Tätigkeit, die Sie gerade nachgehen, Ihre volle Aufmerksamkeit. Wenn Sie Weihnachtskarten



Geschenketouren sollen nicht stressig sein, sondern Spaß machen.

Foto: Pixabay

schreiben, schreiben Sie einfach nur Weihnachtskarten. Wenn Sie eine Bratwurst essen, dann genießen Sie einfach nur diese Bratwurst. Und wenn Sie gerade Zeitung lesen, dann lesen Sie einfach nur weiterhin aufmerksam Ihre Zeitung.

Anhalten und innehalten

Haben Sie das Gefühl, die letzten Wochen des alten Jahres fliegen geradezu an Ihnen vorbei? Wünschen Sie sich im Alltagstrubel immer wieder kleine Ruheinseln als „Verschnaufpause“?

Tipp: Nehmen Sie sich gerade im Advent immer wieder Zeit, um bewusst inne zu halten. Bleiben Sie mindestens einmal täglich eine Minute still stehen. Halten Sie beispielsweise auf dem Weihnachtsmarkt an

und schauen Sie sich um. Betrachten Sie alles, was um Sie herum ist ganz offen, neugierig und wertfrei – gerade als ob sie die Marktstände, den geschmückten Weihnachtsbaum oder die Menschen um sich herum zum ersten Mal wahrnehmen würden. Achten Sie dabei auch auf die unterschiedlichen Geräusche und Gerüche, die Sie umgeben.



Aline Schmid ist Achtsamkeitstrainerin aus Murr. In ihrem Blog (www.achtsamimaltag.de) gibt sie Tipps für einen achtsameren (Arbeits-)Alltag. Gemeinsam mit Entspannungspianist Steffen Grell führt sie regelmäßig Achtsamkeitskurse in Marbach durch.

Achtsamkeitsübung

Gehmeditation
(Dauer: fünf Minuten)

Ob auf dem Arbeitsweg oder beim Weihnachtsbummel – die Gehmeditation eignet sich hervorragend, um mal wieder „einen Gang runter zu schalten“ und durchzuatmen.

Anleitung: Reduzieren Sie Ihre Aufmerksamkeit mindestens um die Hälfte. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auf die folgenden Wahrnehmungen:

- Wie fühlen sich Ihre Schritte auf dem Boden an?
- Können Sie Geräusche Ihrer Schuhe auf dem Untergrund wahrnehmen?
- Wie ist Ihre momentane Körperhaltung beim Gehen?
- Wie fließt Ihr Atem beim Gehen?

Reduzieren Sie Ihr Tempo nach Möglichkeit noch weiter, so dass Sie den Ablauf Ihrer Schrittfolge in Zeitlupe wahrnehmen. Bleiben Sie zum Ende der Übung noch einen Moment lang stehen und spüren Sie nach, bevor Sie wieder in Ihren „Alltagstrott“ übergehen.