

Kommentar

Ein Verlust für die Alltagskultur

Auslaufmodell: Handel heißt Wandel. Den Tauschhandel – Huhn gegen Mehlsäckchen – haben wir schon längst abgeschafft. Auch bezahlen wir längst nicht mehr mit Muscheln oder bieten die Waren, zumindest in der Regel nicht, unter freiem Himmel an. Ausnahme: Märkte aller Art. Doch zumindest die Krämermärkte scheint der Wandel mehr und mehr zu überrollen. Dies legen zumindest die Worte von Robert Schneller, einem Händler auf dem Weilerstädter Ostermarkt, nahe: „Wir sind Überbleibsel einer anderen Zeit“, sagte er mit Blick auf die Kollegen, die ringsum immer weniger werden.



Von Hansjörg Jung

Der biedere Charme der Krämermärkte zwischen Kittelschürzen und Flaschenbürsten, Strickwesten und Universalputzmittel ist für viele eher ein Unterhaltungsmoment als ein Kaufanreiz. Gegen die Verführungskraft der angesagten Marken haben Markthändler wenig aufzubieten – nicht nur bei jungen Leuten.

Und da ist ja auch noch der Internethandel, der die schönsten Warenwelten bietet, oft nur vermeintlich zum günstigsten Preis. Aber man braucht zum Einkauf dort ja nicht aufzustehen. Eine Fingerbewegung reicht aus. Es sei denn, man holt sich vorher die Beratung im örtlichen Fachhandel. Dieser leidet ja auch unter der Online-Konkurrenz und wird obendrein zum unbezahlten Service missbraucht.

Handel heißt Wandel. Vielleicht hat sich das Geschäftsmodell des kleinen Einzelhändlers, ob im Ladengeschäft oder auf dem Markt, für einen Teil der jüngeren Kundschaft überlebt. Ein Verlust für unsere Städte, für unsere Alltagskultur wäre es allemal.

(siehe auch Seite 13)

hansjoerg.jung@szbz.de

Spielerisch zum Löwen werden

Böblingen: Workshop „Hieb- und stichfest, souverän und gelassen“ mit einem Business-Coach und einem Stabfechttrainer



Was das Fechten mit einem Stab damit zu tun haben soll, besser mit dem unvermeidlichen Stress klarzukommen, hat Arne Schneider (Mitte) in einem Workshop im Böblinger Treff am See gezeigt. Bild: Heiden

Von unserem Mitarbeiter Bernd Heiden

Stress vermeiden? Geht nicht, sagt Matthias Wölkner. Aber man kann damit umgehen lernen. Für einen Workshop zur Stressbändigung im Treff am See tat sich der Altdorfer Berater erstmals mit dem Stabfechttrainer Arne Schneider zusammen.

Diese Kombination mutet merkwürdig an. Matthias Wölkner kommt aus der Wirtschaft. 1997 begann er als Coach, Trainer und Berater unter anderem von Führungskräften. Seit 2006 leitet er seine eigene Consulting GmbH und verspricht Leistungssteigerung, Selbstvertrauen, Gelassenheit – letztlich lautet das Ziel Stress-Immunsierung.

Arne Schneiders Haupteinflüsse stammen dagegen aus dem künstlerisch-artistischen Bereich. Er ist studierter Grafikdesigner, beschäftigt sich aber viel mit Choreografie, nennt als wichtige Prägung den Schulzirkus und hat das Fechten in der Stuttgarter Opernschule gelernt. Seine Kurse an seinem Stabfechtinstitut werben mit Freude, Austausch, Intensivverfahren bis hin zum Ausgleich. Schneider kommt anders als Matthias Wölkner mit seinem aus-

geprägten Bauch durchtrainiert und drahtig daher.

Wie sollen die beiden zusammenpassen? „Wir haben dieselbe Basis darunter“, sagt Matthias Wölkner. Tatsächlich entsorgt er als unwirksam zunächst viele Ansätze zur Stressbekämpfung von Konfliktvermeidung bis Klosteraufenthalt, von Stressauslöserbeseitigung bis sogar Sport: Es gebe viele, die Sport als Ausweg gesucht hätten und sich damit wieder Stress einhandeln.

Zurück zur Souveränität

Dem Gefühl, nichts mehr unter Kontrolle zu haben, also unter Stress zu leiden, stellt er als Gegenbild ein Löwenmännchen gegenüber. Das liegt auf einem Aussichtspunkt mit erhobenem Haupt cool da und überblickt alles. Gerade ein möglicher Hapen wie ein lahmes Zebra in den Blick, verliere zwar auch die Raubkatze den Überblick unter Fokussierung auf Beute und Hormonausschüttung. „Jetzt wird er höchst angreifbar“, so Wölkner. Allerdings throne der Löwe nach der Jagd wieder so souverän und gelassen da oben wie zuvor. Wir Menschen kämen dagegen nicht in diesen Zustand des offenen Gewahrseins zurück: Unser Kopfkino reproduziert laufend weitere Bilder der Stresszenen.

Um diese löwengleiche souveräne Gelas-

senheit zu erlangen, verordnet er eine Dreischritt-Strategie. Erstens Achtsamkeit entwickeln. Dieser über Selbstwahrnehmung laufende Schritt heißt auch: Nicht vergeblich versuchen, Gedanken auszuschalten, sondern sich Klarheit über sich und seine Gedankenlage verschaffen. „Erst durch Feststellung erreichen sie Desidentifikation und erlangen Abstand.“ Zweitens lernen, das eigene Frühwarnsystem zu aktivieren, den Körper. Denn der Kopf allein kann letale Kräfte entfalten. „Das Wahnsinnige ist: Das Gehirn ist bereit, seinen Wirt zu töten.“ Dritter Schritt: Klarheit über Kopfstrategien entwickeln. Und zwar darüber, dass unser Gehirn programmiert ist und uns deshalb eine interpretierte Realität liefert, keine bloße Wahrnehmung. „Nichts hat Bedeutung. Wir geben Bedeutung. Sich darüber klar zu werden ist Stress-Immunsierung.“

Zwar bietet der Altdorfer zu seinem Programm im Treff am See ein paar Schnupperübungen, wehrt aber von vornherein die Illusion ab, in zwei Workshopstunden sei Stress-Immunität erlangbar. Aber zumindest einen Eindruck der zugrunde liegenden Haltung könnten die zwei Stunden verschaffen.

Weniger Worte, dafür viele Übungen bringt Stabfechter Arne Schneider in den

Workshop ein. Fechttraining in zwei Stunden, das ginge nicht, wehrt auch der Fechter, der sein Wissen aus der Masse historischer europäischer Fechtbücher bezieht, falsche Hoffnungen ab. „Aber in die Schulung der Wahrnehmung, da kommen wir rein.“ Als Lektion eins steht ganz geordnet, einfaches, diagonales Zuwerfen eines Holzstabs zu einem Partner auf dem Plan.

Wie im Spiel, so im Ernst

Nach etlichen weiteren Übungen mit und ohne Stab, mit Wahrnehmungsvarianten wie fokussiertem und diffussem Blick und Partnerführung und vielen „Klongs“ von auf den Boden fallenden Stäben bewerten alle zum Workshopfinale ihren Partner gegenseitig mit zwei Stöcken ohne Absprache – nur diagonal ist verboten. So sausen die Stäbe einzeln, paarweise, simultan, nacheinander oder auch mal gar nicht durch die Luft. Kaum noch ein Klong – die Dinger werden fast ausnahmslos abgefangen.

„Mit den Übungen schaltet sich das Kopfkino aus“, bestätigt zum Abschluss eine Teilnehmerin. Scheint also doch zu passen, das so ungleich anmutende Trainer- und Kurspaar. Bleibt die Hoffnung auf eine alte Fechterweisheit, die Arne Schneider zitiert: „So wie Du Dich im Spiel übest, so denkst Du daran im Ernst.“

Sindelfingen

Zwei Verletzte bei Unfall am Gatter

Die 31-jährige Fahrerin eines VW Golf wollte an Karfreitag vom Parkplatz Rotsteiglesweg auf die L 1188 einfahren und missachtete die Vorfahrt eines 52-jährigen Opel-Vectra-Fahrers, der auf der L 1188 in Richtung Büsnau unterwegs war. Beide Fahrzeuglenker wurden hierbei leicht verletzt. An den Fahrzeugen entstand Sachschaden in Höhe von 6000 Euro. – pb



Krötenschranke abgesägt

Lehenweiler: Zwischen Aidlingen und Dätzingen ist die Straße für den Verkehr nachts gesperrt

In der Nacht von Samstag auf Ostersonntag hat gegen 3 Uhr ein Zeuge der Polizei gemeldet, dass mit der Amphibien-Schranke zwischen Aidlingen und Dätzingen auf Höhe Lehenweiler etwas nicht stimme. In der Tat stellte die eintreffende Streife fest, dass jemand die Schranke mutwillig umgesägt hatte. Diese sowie die Schran-

ke bei Dätzingen wurden vor etwa drei Wochen vom Landratsamt eingerichtet, um die Amphibien, die zurzeit auf Wanderschaft sind, als auch ihre Helfer in den Nachtstunden zu schützen. Die Durchfahrt ist zwischen 18.30 Uhr und 5 Uhr morgens nur für den Busverkehr gestattet. Daran hatten sich jedoch nicht alle Autofah-

rer gehalten, sodass es extra Polizeikontrollen gab. (Die SZ/BZ hat berichtet.) Die genaue Schadenshöhe muss erst noch von der Straßenmeisterei festgestellt werden. Laut Auskunft der Polizei gestern Nachmittag wurde die Schranke aber inzwischen wieder instand gesetzt. – rost –/Bild: Steiner

Böblingen

Frau angefahren und davongefahren

Der Fahrer eines Mercedes-Benz C 220 CDI war am Donnerstag gegen 17.40 Uhr unterwegs auf dem Parkplatz eines Einkaufsmarktes in der Böblinger Otto-Lilienthal-Straße. Im Bereich des Einganges streifte er eine dort gehende 28-jährige Frau mit der rechten Frontseite an deren linken Ferse. Obwohl der Fahrer dies bemerkt haben muss, wendete er sein Fahrzeug anschließend und fuhr ohne anzuhalten davon. Die Frau begab sich hierauf zur ambulanten Behandlung in ein Krankenhaus und kam anschließend zur Polizei, um den Vorfall anzuzeigen. Das Polizeirevier Böblingen sucht nun Zeugen zu dem Vorfall, welche sich unter Telefon 07031 /13 25 00 melden möchten. – pb –

Sindelfingen

Mit Alkohol im Blut Ampel umgefahren

Eine 34-jährige Frau fuhr am Ostersonntag um kurz vor 7 Uhr mit einem Mercedes-Benz auf der Böblinger Straße in Richtung Sindelfingen. Aufgrund überhöhter Geschwindigkeit kam sie nach der Einmündung Dresdener Straße, in einer Linkskurve, nach rechts von der Fahrbahn ab und prallte gegen einen Ampelmast. Der Aufprall war so stark, dass der Ampelmast zum Teil aus der Verankerung gerissen wurde und nun schräg stand. An der Unfallstelle stellten die Polizeibeamten alkoholische Beeinflussung bei der Unfallverursacherin fest. Sie kam leicht verletzt ins Krankenhaus und musste dort eine Blutentnahme über sich ergehen lassen. Ihr Führerschein wurde einbehalten. An dem Fahrzeug entstand Totalschaden in Höhe von 10 000 Euro und musste abgeschleppt werden. Der Schaden am Ampelmast beträgt 7000 Euro. Die technischen Dienste wurden verständigt und mussten den Mast absichern. –pb–

Darmsheim

Einbrecher klettern mit Leiter in Baumarkt

Mittels einer aufgefundenen Leiter kletterten am Samstag um kurz vor 4 Uhr Einbrecher auf ein Hochlager eines Darmshheimer Baumarktes und schlugen dort ein Fenster ein. Im Inneren durchsuchten sie dann mehrere Schränke und Schubladen, entwendeten jedoch offensichtlich nichts.

Im Rahmen der sofort eingeleiteten Fahndung konnte in einem unweit des Baumarktes geparkten Auto mit französischem Kennzeichen eine männliche Person vorläufig festgenommen werden, gegen die ein dringender Tatverdacht besteht. Eine weitere Person hat sich zu Fuß aus dem Staub gemacht. Die Ermittlungen der Polizei dauern noch an. – pb –

Böblingen

Treff am See im Architektur-Museum

Der Treff am See in Böblingen ist im Museum: Jedes Jahr vergibt das Deutsche Architekturmuseum einen Preis für beispielhafte Architektur in Deutschland. Der Hauptpreis ist zwar nicht an das Architekturbüro Zach + Zünd gegangen, das das Böblinger Mehrgenerationenhaus entworfen hat, aber immerhin wird das Haus unter den 22 ausgewählten Bauten dargestellt – auch im Deutschen Architektur Jahrbuch 2012/13.

Erwähnt sind seine städtebauliche Einbindung zwischen Schlossberg und See, seine Schlichtheit und die skulpturale Ausbildung des Baukörpers. Als besonders ansprechend wird angesehen, dass man sich im Mehrgenerationenhaus nirgends abgeschlossen fühle, da große Fenster den Überblick innerhalb des Hauses und den Blickkontakt nach draußen gestatten. Weitere Infos unter www.dam-online.de. – uf –