

## Große Hoffnungen

Corona hat wenige der Ludwigsburger Einzelhändler zum Aufgeben gezwungen. Doch die kritische Zeit beginnt erst jetzt.

Seite III



# Kornwestheim & Kreis Ludwigsburg



## Große Sorgen

Remseck will alte Pläne für ein neues Baugebiet umsetzen. Unter Anwohnern der ruhigen Gegend regt sich der erste Widerstand.

Seite IV

Montag, 7. Juni 2021



## Auf zwei Rädern zu einem Halleluja

An die 100 Menschen sind in Kornwestheim am Oßweiler Weg für den Fahrradgottesdienst zusammen gekommen.

Fotos: Ralf Poller, Peter Meuer (2)

Gottesdienst muss keine statische Sache sein – das haben am Sonntag etliche Christen aus der Region unter Beweis gestellt. Sie radelten aus dem Umland nach Kornwestheim und feierten dort am Oßweiler Weg. Von Sabine Armbruster und Peter Meuer

Der leichte Nieselregen am Sonntagmorgen lädt nicht unbedingt zu einer Radtour ein. Doch der Benninger Vikar Felix Weise ist optimistisch: „Eigentlich war zwischen neun und zehn Uhr starker Regen angesagt, da ist das doch viel besser.“ Seine Meinung teilen die 16 Radler, die der Einladung zum Fahrradgottesdienst gefolgt sind. Wetterfeste Jacken, Helme, Radlerhosen – so ausgestattet steht der Tour den Neckar entlang bis nach Kornwestheim nichts im Wege. Bevor es losgeht, erhält jeder als Zeichen der Gemeinschaft noch ein blaues Bändchen für den Lenker. „Wenn unterwegs jemand mit einem blauen Band am Fahrrad daliegt, bitte helfen!“, scherzt Weise. „Den anderen aber auch!“, ergänzt die Mitradlerin Marion Knihs lachend.

An Kirchen in Bietigheim, Stuttgart-Gablenberg und Kornwestheim – hier an der Johanneskirche – machen sich ebenfalls Gläubige mit dem Rad auf den Weg. Am Ende kommen alle auf der Festwiese des Kornwestheimer Liederkranzes am Oßweiler Weg zusammen, um den mehrteiligen Gottesdienst gemeinsam zu Ende zu feiern. Der Verein hat das Gelände „schnell und gerne“ zur Verfügung gestellt, wie der Vorsitzende Reinhard Wagner berichtet.

### Mit Gitarre im Regen

Die Idee für den Fahrrad-Gottesdienst kam Weise und seinen Vikars-Kollegen aus den genannten Gemeinden bei einem gemeinsamen Kurs im letzten Jahr. Sie kommt gut an – am Ende sind rund 100 Menschen in Kornwestheim versammelt.



Vikarin Marilia Camargo und Handpuppe Lucy erzählen Bibelthemen kindgerecht. Rechts: Die Radler kämpfen sich durch den Regen.

Doch zuvor heißt es erst einmal: Kräftig in die Pedale treten. Die Familie Knihs ist sowohl wegen des Gottesdienstes als auch wegen des Radfahrens mit dabei. „Wir sind die Strecke schon am Feiertag gefahren, am Schluss wird es ganz schön steil“, erzählt Marion Knihs. Auch die Batrnek, ebenfalls in Benningen am Start, freuen sich auf die ungewöhnliche Kombination aus Sport und Gotteslob. Sein Sohn Dean sei Konfirmand, erzählt der Vater, das sei einer der Gründe, warum man mitradle.

Zu Beginn der Tour wird an den verschiedenen Standorten gemeinsam ge-



bet und gesungen. Dem Lied „Danke“ wurde extra noch ein neuer Vers hinzugefügt: „Danke für alle Fahrradfahrer, danke für dieses Glücksgefühl“, singen die sportlichen Gläubigen zum Gitarrenspiel von Felix Weise.

Die Gitarre kommt übrigens auch mit auf Tour, verrät der Vikar: „Die lässt sich leicht auf dem Rücken transportieren.“ Und sie wird gebraucht, weil an einer Zwischenstation in Ludwigsburg-Hoheneck am Neckarbiotop erneut gemeinsam musiziert werden soll. Dort gibt es auch eine kleine Stärkung – einen Apfel und einen

Müsliriegel, die Weise in seiner Packtasche verstaut hat.

Die Zwischenstopps mit Stärkungen und Psalmen sind Teil des Konzeptes, die Radler aus Kornwestheimer halten etwa am Feldkreuz inne. Der große Gottesdienst auf der Wiese ist als Familiengottesdienst gestaltet. Neben vielen Liedern samt Band und „Halleluja“ schlüpft die Kornwestheimer Vikarin Marilia Camargo zwischendurch in die Rolle der Handpuppe Lucy. Als solche diskutiert sie die biblische Geschichte des Propheten Jona und der Stadt Ninive, die Felix Weise vorträgt. Zwischenzeitlich sind die drei Vikare, die den Gottesdienst anleiten – neben Camargo und Weise noch Florentine Bückle von der Evangelischen Petruskirchengemeinde Stuttgart – auch ein wenig politisch unterwegs.

### Wird das Konzept wiederholt?

„Manche Menschen glauben, dass Corona eine Strafe ist, dass Gott ein strafender Gott ist“, sagt Weise. Er verstehe, dass das manchen helfe, die Situation zu akzeptieren, zu verarbeiten. „Aber ich glaube, dass unser Gott ein gnädiger Gott ist“, sagt der Vikar. Später während der Fürbitten heißt die Bitte an Gott, Entscheider mögen nicht an den eigenen Vorteil denken und die gesamte Menschheit im Blick behalten. Man kann das in diesen Tagen wohl als christlich-erhobenen Zeigefinger in die Richtung all jener deuten, die beim Thema Masken nicht zuerst an die Gesundheit anderer denken oder dachten.

Nach dem Gottesdienst gibt es noch Rote Würste und Co. vom Liederkranz, dessen Mitglieder sichtlich froh sind, wieder Ehrenamtsarbeit im Grünen leisten und die Vereinskasse etwas aufbessern zu können. Dass sie sich vorstellen können, weitere Fahrradgottesdienste zu organisieren, berichten Camargo und Weise. Allerdings hänge das auch davon ab, in welchen Gemeinden sie künftig aktiv seien.

## Ein bisschen „selbstbestimmte Mobilität“

Geld für Geflüchtete: Die Besucher des Gottesdienstes unterstützen Menschen, die auf Fahrräder angewiesen sind. Von Peter Meuer

Die Spende, die beim Fahrradgottesdienstes zusammen kam, war für eine Einrichtung bestimmt, für die das ganz hervorragend passte: Über das Geld durfte sich die Fahrradwerkstatt des Kornwestheimer Arbeitskreises Asyl freuen. Seit 2017 helfen Ehrenamtliche mit handwerklichem Geschick oder einer technischen Ausbildung in der Kornwestheimer Villeneuvestraße dabei, alte und oft kaputte Fahrräder wieder fit zu machen. Diese gehen dann an geflüchtete Menschen in der Stadt, die auf das Fortbewegungsmittel Fahrrad angewiesen sind, wie Andrea Tröscher vom Arbeitskreis berichtete, die Hauptinitiatorin der Fahrradwerkstatt.

Während einer kurzen Rede beim Fahrradgottesdienst bedankte sich Albrecht Bäuerle, seines Zeichens Vorsitzender des Arbeitskreises Asyl, für die Hilfe der Gläubigen.

„Woran erkennt man mit höchster Wahrscheinlichkeit eine Flüchtlingsunterkunft?“, fragte er rhetorisch und antwortete sodann selbst: Es gebe ein entscheidenderes Merkmal als große Gebäude, Containeransammlungen und fremdländisch aussehende Menschen, betonte er. „Dort stehen nämlich riesige Mengen an Fahrrädern vor den Häusern.“

Fahrräder bedeuteten für geflüchtete Menschen ein Stück Selbstbestimmung, einen Schritt in Richtung „selbstbestimmte Mobilität“ so der AK-Vorsitzende. In der Fahrradwerkstatt werde dies unterstützt, indem dort Fahrräder repariert, fahrbereit und sicher gemacht würden.

Andrea Tröscher wies zudem darauf hin, dass noch weitere ehrenamtliche „Fahrrad-Doktors“ benötigt würden. Auch Fahrradspenden nehme die Werkstatt gerne entgegen. Wer eine entsprechende Spende beisteuern wolle oder aber Fahr-



Albrecht Bäuerle vom AK Asyl bedankte sich für die Unterstützung. Foto: Peter Meuer

räder reparieren könne – und das Wissen dazu gerne weitergebe – kann sich bei ihr melden unter der Nummer 0 178 / 14 48 33 2 oder via E-Mail: aka-fahrrad@gmx.de

## Nachgefragt

### „Das Zauberwort heißt: Innehalten“

Achtsamkeitslehrerin **Dagmar Dannwolf** weiß, wie Stress zustande kommt und wie man ihm entgegenwirkt.

Die Kornwestheimerin **Dagmar Dannwolf** ist im Bild, wenn es um Stress geht. In der Pandemie habe der Druck zugenommen, die Belastungen seien vielfältig – vor allem bei Eltern.



**Frau Dannwolf, welche Arten von Stress begegnen Ihnen als Stresscoach zur Zeit am häufigsten?**

Unsicherheit, Veränderungsprozesse, Zukunfts- und Versagensängste und Einsamkeit gehören in der Pandemie mit zu den häufigsten Stressauslösern.

**Aktuell bieten Sie einen Kurs für gestresste Eltern an. Sind sie in der Pandemie am häufigsten betroffen?**

Die Hilferufe der Eltern und der Frust über all die zusätzlichen Aufgaben sind unüberhörbar. Sorgen und Konflikte im Familienalltag und ausgesprochener Stress durch das Multitasking im Home-Office, den Lockdown und Home-Schooling nehmen zu. Eine gesunde Balance zwischen Familienleben, Beruf und eigenen Bedürfnissen der Eltern zu halten, ist schwieriger bis unmöglich geworden. Hinzu kommen Druck und Arbeitsverdichtung am Arbeitsplatz und nicht zuletzt die Sorge, diesen zu verlieren. Viele Familien sind mittlerweile einfach am Limit.

### Was ist mit den Kindern?

Kinder brauchen für eine gesunde seelische Entwicklung Sicherheit, Verbundenheit, Zugehörigkeit und Gestaltungsfreiräume. Diese Bedürfnisse sind zur Zeit in Not. Durch die Dauerbelastung ist die Harmonie des Familienlebens anfällig geworden. Kontakte, Spiel- und Bewegungszeiten mit anderen Kindern sind beschränkt. Im Home-Schooling werden Arbeitsblätter ausgefüllt, aber das Gefühl der Verbundenheit im Klassenverband bleibt auf der Strecke. Deshalb nehmen Auffälligkeiten bei Kindern im Sozialverhalten bis hin zur Depression zu.

### Wie kann man Stress reduzieren?

Das Zauberwort heißt: Innehalten. Wenn ich eine Pause setze, kann ich meine automatisch ablaufenden Verhaltensmuster erkennen und mich fragen, ob es da nicht noch andere Reaktionsmöglichkeiten gibt. Ganz konkret im Familienkontext: Weg von spontanem, impulsivem Reagieren hin zu bewusstem Handeln, das versucht, hinter jedem Verhalten des Kindes mitfühlend sein wahres Wesen zu erkennen. Damit reagiere ich also nicht wie eine Maschine auf Knopfdruck, sondern mit meiner ganzen Lebendigkeit und Kreativität. Wer inne hält, erhält von innen Halt, sagte schon Lao-tse.

**Achtsamkeit ist einer der zentralen Begriffe in Ihrem Wirken. Was ist damit genau gemeint?**

Achtsamkeit ist ein großes Feld. Achtsames Gewahrsein bewirkt die Fähigkeit zur bewussten Steuerung der Aufmerksamkeit. Die Wahrnehmung dessen, was im Moment im Körper und Geist los ist, kann helfen uns besser zu regulieren, wenn wir in eine Stressreaktion geraten. Meist handeln wir im Autopiloten, ohne groß nachzudenken. Unser Gehirn verirrt sich dann manchmal in die Zeit, als der Säbelzahniger noch im Gebüsch lauerte. Wenn wir innehalten und etwas zurücktreten, also einen Schritt hinter den Wasserfall unserer Gefühle und Reaktionen treten, werden wir vielleicht immer noch nass, aber wir befinden uns nicht mehr in der akuten Bedrohungssituation. Achtsamkeitsübungen helfen, eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur zu kommen. Wir können eine Pause setzen und uns ganz bewusst für eine angemessene Reaktion entscheiden.

Die Fragen stellte Marius Venturini.

**Info** Eine Übersicht über Dagmar Dannwolfs Tätigkeit und die Kurse, die sie (zur Zeit online) gibt, gibt es auf ihrer Internetseite [www.lebeundarbeiteachtsam.de](http://www.lebeundarbeiteachtsam.de).