

Lortzingstraße: Auto fährt gegen Baum

Schorndorf. Auf einem Parkplatz in der Lortzingstraße ist am Sonntag, 14. Juli, ein unbekannter Autofahrer gegen 21.30 Uhr gegen einen Baum und in die dortige Begrünung gefahren. Anschließend ist er laut Polizei geflüchtet. Die aufgefundenen Fahrzeugteile konnten einem Auto der Marke KIA des Modells rio IV zugeordnet werden. Die Spuren des Fahrzeuges konnten bis in die Burgstraße verfolgt werden. Auf der Fluchtstrecke wurde zudem ein Spiegel an einem geparkten Auto gestreift. Es entstand ein Schaden von rund 3000 Euro. Zeugen werden gebeten, sich unter 0 71 81/20 40 beim Polizeirevier zu melden.

Kompakt

Taxifahrer geschlagen und Taxi beschädigt

Schorndorf. Am Samstag, 13. Juli, um etwa 4 Uhr fuhr ein Taxi seine Fahrgäste in die Stuttgarter Straße. Als sie das Fahrzeug verließen, schlug einer der Fahrgäste zunächst den 32-jährigen Taxifahrer und beschädigte anschließend das Taxi durch weitere Schläge – das teilt die Polizei mit. Hierbei entstand ein Schaden von 2000 Euro. Anschließend flüchteten die beiden Unbekannten. Zeugen können sich unter 0 71 81/20 40 bei der Polizei melden.

Pkw vermutlich beim Ausparken beschädigt

Schorndorf. Am Freitag, 13. Juli, zwischen 21.30 Uhr und 22 Uhr wurde in der Heinrich-Talmon-Groß-Straße ein geparkter Pkw vermutlich beim Ausparken beschädigt. Am Pkw der Marke BMW entstand laut Polizei ein Schaden von rund 1000 Euro. Der Verursacher entfernte sich anschließend unerlaubt von der Unfallstelle. Zeugen können sich unter 0 71 81/20 40 melden.

Pkw in der Lutherstraße entwendet

Schorndorf. In der Lutherstraße stellte ein 62-Jähriger am Freitag, 12. Juli, um 18.30 Uhr seinen blauen VW Golf am Fahrbahnrand ab und verriegelte diesen. Als der Geschädigte gegen 22.40 Uhr zurückkehrte, war das Auto nicht mehr aufzufinden. Zeugen werden gebeten, sich beim Polizeirevier Schorndorf unter 0 71 81/20 40 zu melden.

Nach Hochwasser: Was die Psyche stärkt

Schorndorfer Psychotherapeutin Bärbel Roenick-Stegmüller gibt Tipps zum Umgang mit dem einschneidenden Erlebnis für die Zukunft

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
 NADINE ZÜHR

Schorndorf.

Das könnte schlimm werden, sagte ein Nachbar, ob wohl wieder der Strom abgestellt werden muss? Starkregen und Unwetter waren neulich angesagt, und angesichts vieler Bekannter, die sich, so gut sie konnten, vorbereiteten, konnte man nicht untätig bleiben. Also hopp vom Sofa, ran ans Telefon: Wo gibt es am Samstagabend Sandsäcke? Ab in den Baumarkt ins Remstal, und ausgestattet mit Sand und Säcken, Schippe und Gaskocher, man wollte es ja diesmal besser machen, -kartuschen und anderem ging es ins Wochenende, die Bilder vom Hochwasser Anfang Juni deutlich vor dem inneren Auge. Während vor dem Haus geschippt und eilig noch das Auto geladen wurde, wurden drinnen Powerbanks und Handys ans Netz gehängt, Nudeln und Kaffee gekocht, falls der Strom ausfallen würde, und schnell noch eine Ladung Wäsche gewaschen, man wollte ja nicht wieder unvorbereitet sein.

Spät in der Nacht dann die Erkenntnis: Es würde kein Unwetter kommen, nicht mal kräftiger Regen.

Wie geht man mit dem einschneidenden, beängstigenden Erlebnis um?

Das alles war trotzdem anstrengend, nicht nur die Räumerei, auch der innere „Alarm-Modus“. Und was ist bei der nächsten Unwettervorhersage? Wie geht man mit einem einschneidenden, ja beängstigenden Erlebnis wie dem Hochwasser Anfang Juni um? Und wie stärkt man sich? Auch das Aufräumen, die Abwicklung mit den Versicherungen, die Termine mit Gutachtern, all das braucht viel Energie.

Rat weiß Bärbel Roenick-Stegmüller, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Traumatherapeutin aus Schorndorf. Das Thema hat viele Aspekte. Angst ist einer davon. „Angst ist ganz wichtig in unserem Leben, weil sie uns schützt.“ Einerseits. Generell gibt die Expertin zu bedenken: „Was wir am allerschlechtesten ertragen, ist die Situation des Ausgeliefertseins. Ausgeliefert sein ist für uns das allerschlimmste Gefühl, machtlos, hilflos.“ Angst wirkt lähmend. Und: „Wenn ich immer an die Angst denke, schiebt sie sich vor.“ Also geht es darum: „Ich muss es schaffen, die Angst wegzuschieben.“ Vernunft „regelt die Angst runter“.

An die eigenen Stärken denken, rät sie: „Ich kann ja etwas machen.“ Und das Thema rational überlegen: Sandsäcke nützen, welche wichtigen Dinge habe ich wo gelagert, welche Vorsorge ist getroffen, was kann man riskieren, was nicht, was ist emotional wichtig, schildert die Fachfrau beispielhaft mögliche Gedanken.



Bärbel Roenick-Stegmüller ist Traumatherapeutin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in Schorndorf.

Foto: Beytekin

„Das ist auch ein Trauerprozess, der Abschied von bestimmten Dingen“

Mancher musste sich nach dem Hochwasser von Sachen verabschieden, die ans Herz gewachsen waren. „Das ist auch ein Trauerprozess, der Abschied von bestimmten Dingen.“ Man muss sich mit dem Verstand gegen die Angst helfen. „Vernichtet es mich regelrecht?“, fragt Bärbel Roenick-Stegmüller rhetorisch. Oder ist es zwar jammerschade, aber nicht existenziell bedrohlich?

Grundsätzlich geht es darum, nach dem Motto: „Was, wenn der Fall eintritt?“, Lösungswege gegen die Angst zu finden, Ressourcen, die Sicherheit schaffen, Perspektiven, dass man nicht hilflos ausgeliefert ist.

Ressourcen, ein Stichwort. Bärbel Roenick-Stegmüller meint damit, was stärkt, Kraftquellen, „das, was mir guttut“. Sie fragt rhetorisch: „Was ist für mich wirklich wichtig im Leben?“, und lenkt den Blick auf die wichtigste Tatsache, die für die allermeisten zum Glück nach der Flut gegeben war: „Alle haben überlebt, alle sind gesund. Das sind bereits Ressourcen.“

Die Ärztin weist auf einen weiteren Aspekt hin: „Aus der Krise entsteht etwas Neues.“ Man muss mitunter einen Schnitt machen, sich Fragen stellen. „Was ist mir

wirklich wichtig?“ zum Beispiel, was kann ich, was habe ich? Die Krise kann die Chance bieten, sich auf sich zu besinnen. Auch für die Entscheidungen, die anstehen: Was schaffe ich mir an, was macht uns persönlich Freude? Braucht es das große Auto wieder, oder reicht ein kleineres und man hat Möglichkeiten für etwas anderes? Wenn ein neuer Anfang ansteht, wie will man weitergehen, „was kann ich gewinnen, wenn ich vielleicht auch etwas verändere?“

„Das Leid ist groß, und das muss man ernst nehmen“

Bei allen Überlegungen will Bärbel Roenick-Stegmüller nicht arrogant wirken, „nach dem Motto, sie hat gut reden“. Ihr geht es um den Umgang mit der Situation. „Das Leid ist groß, und das muss man ernst nehmen“, stellt sie klar. Sie will helfen, dann nicht zu verharren, sondern „drüber rausgucken, was mache ich jetzt daraus?“

Noch etwas: Gemeinschaft war für viele eine helfende Erfahrung nach dem Hochwasser. „Das Gemeinschaftsgefühl ist etwas Positives aus der Krise“, sagt Bärbel Roenick-Stegmüller. Und ein ganz wichtiger Teil der Verarbeitung. Sie weiß von traumatisierten Menschen vom Bedürfnis, über das Erlebte zu sprechen. „Darüber zu reden, hilft uns“, sagt sie angesichts gemeinsam

erlittenen Leids. „Menschliche Nähe, Zuwendung, Empathie, das ist das Heilendste für solche Erlebnisse.“ Die Erfahrung, gemocht zu werden, nicht allein zu sein, ist wiederum eine stärkende Ressource, die Angst mindert.

Was stärkt die Psyche darüber hinaus? Die eigenen Kraftquellen wieder aufladen, Pausen machen, freundlich miteinander reden und, „ganz wichtig: Selbstfürsorge“. Stell' dich nicht so an, reiß' dich zusammen, das darf man getrost überhören und sich eine Kaffeepause gönnen oder den Kindern etwas vorlesen, „die lieb' ich“, eben sich „besinnen auf das, was ich bin und habe“.

Auch zur Hochwasserbewältigung: „Man muss sich loben“

Selbstfürsorglich, anständig zu sich selbst sein, sich auch mal auf die Schulter klopfen, sich positiv sehen, das empfiehlt Bärbel Roenick-Stegmüller auch zur Bewältigung der Hochwasserfolgen. Man darf, „man muss sich loben. Man muss auch sehen, wie viel Kraft man hineingesteckt hat“. Das sei das Wesentliche auch als Familie: „Das haben wir geschafft.“ Und, diesen Hinweis ergänzt die in der Stadtgesellschaft engagierte Medizinerin: „Wir können stolz darauf sein, was wir als Gemeinschaft geleistet haben.“

SchoWo intim

Intimus, das sei an dieser Stelle verraten, ist kein Gewinnertyp. Alle Versuche, die Sorgen des Lebens mit einem Lottogewinn zu vertreiben, sind bisher missglückt. Einmal knapp 18 Euro bei der Glücksspirale – das war's. Und das Dauerlos der Aktion Mensch, vor 25 Jahren in einem Anflug von großer Zukunftsangst gekauft, hat noch keinen Pfennig und erst recht keinen Cent abgeworfen.

Doch Intimus ist eben auch ein großer Optimist und hat deshalb am Samstagnachmittag auf der SchoWo zwei Euro für ein Bingo-Los investiert. Im Lauf der Spielrunde wurden auch tatsächlich elf Zahlen, die Intimus auf dem Zettel hatte, von der Glücksfee vorgelesen – einzig, sie wollten sich nicht zu der erforderlichen Kreuzform

verbinden. Während der nervenaufreibenden Bingo-Runde hat Intimus immer wieder ganz neidisch zu seinen Tischnachbarn gelinst, die deutlich mehr Geld in die Hand genommen haben und jeweils sechs Spielzettel vor sich liegen hatten. Am Ende sind aber auch sie leer ausgegangen, über TV-Gerät und Fahrrad konnten sich andere freuen. Doch der Spieleinsatz war nicht umsonst: Schließlich wird aus dem Bingo-Erlös auch der Seniorennachmittag am SchoWo-Dienstag finanziert.

Auf der SchoWo, auch das ist nichts Neues, hält man zusammen: Montagvormittags zum Beispiel kommt immer eine illustre

Gruppe aus der Vereinsgemeinschaft auf dem Rosenplatz zum Weißwurstfrühstück zusammen. Die Würste spendiert die Kolpingfamilie, Sekt und andere Getränke kommen vom TV Weiler. Die anderen bezahlen einen Obolus, damit die Gastgeber ihre Unkosten decken können. Gemeldet wurde auch in diesem Jahr – allerdings für einen anderen guten Zweck: Weil die SchoWo-Kollegen vom TSV Miedelsbach noch immer mit den Hochwasserschäden zu kämpfen haben, war schnell klar, dass TSV-Vorsitzender Philipp Rösch die auf einem Getränketablett gesammelten 400 Euro bekommen soll.

Warum muss es auf der SchoWo eigentlich gleich zwei E-Zigaretten-Stände geben? Einen in der Johann-Philipp-Palm-Straße und einen in der Gottlieb-Daimler-Straße. Schließlich weiß doch jeder, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist. Sind die SchoWo-Macher, fragt sich so mancher Festles-Gänger, darauf angewiesen? Diese Frage hat Intimus an VG-Sprecher Jürgen Dobler weitergegeben und kann berichten, dass die Vereinsgemeinschaft tatsächlich zur Finanzierung der SchoWo auch auf die Standgebühren der sogenannten Fliegenden Händler angewiesen ist. Im Falle des Tabakkonzerns handele es sich sogar um einen vierstellige Euro-Betrag.

Auch im Gremium habe man darüber kontrovers diskutiert und sich letztendlich

dafür entschieden – auch, weil sich das Standpersonal verpflichtet hat, nur Erwachsene und keine Nichtraucher auf die E-Zigaretten anzusprechen. Jürgen Dobler, den es tatsächlich ärgert, dass immer Haare in der schönen SchoWo-Suppe gesucht werden, findet die Frage darüber hinaus auch etwas pharisäerhaft: Alkohol werde auf der SchoWo hektoliterweise verkauft und gegen E-Zigaretten, die noch nicht mal stinken, rege sich Widerstand.

Intimus

Abramzik Markt

gut essen und trinken...

Gültig bis einschließlich Samstag, 20.07.2024. Verkauf solange Vorrat reicht.

schulze

Neu im Sortiment:
Italienisches Landbrot 1 kg 4,00
 Mit Hartweizenmehl, saftig und kross 3,2 kg 12,80
Buttercroissant mit viel guter Butter Stck. 1,40
Schwartzahne-Roulade 125 ml-Fl. (11 = 12,72) Stck. 2,50
Paulaner Münchner Hell 6x0,33 Fl.-Pckg. (11 = 2,02) zzgl. 0,48 Pfand 5,29
Cocktail Plant Cocktails fertig gemixt versch. Sorten 0,2 l-Fl. (11 = 9,95) 1,99

STOCK

FISCH-FEINKOST
 Tel.: (07181) 99 23 200

HEILBUTT FILET 2,99
 - aus Grönland, ideal zum Braten oder Dünsten - 100 g

MATJES SAHNETOPF 1,99
 - mit Äpfeln - 100 g

Thomas Kurz

Familiennetzgeret
 Seit 1925
 Besuchen Sie unsere Imbissstube zur Mittagszeit

Angebote vom 15.07. bis 20.07.2024

PUTENSCHNITZEL frisch oder mariniert & PUTENSPIEBE 1,99 / 100 g

WOCHENTIPP: LYONER, FRISCHE und GERAUCHTE SCHINKENWURST PORTIOWURST je 250 g 3,90 / Stück

BIERSCHINKEN gebacken oder HERZHAFT WÜRZIGE BIERWURST 1,79 / 100 g

KALBSFLEISCHLEBERWURST im GOLD- und NATURDARM auch als Portionswurst 1,79 / 100 g

AUSGEZEICHNET. EHRlich. SCHWÄBISCH.

Obst & Gemüse

Gärtneri Bauer
Remstal-Strauchtomaten aromatisch, knackig K.I.I., 1 kg 2,99

Deutsche Pfifferlinge zart, frisch 100 g (1kg = 23,90) 2,39

Deutscher Eichblattsalat große Köpfe knackig und frisch Stck. 0,99

Feinkost

Sommer Rebell aus Bergbauern-Heumilch, g.t.S. mind. 50% Fi.Tr. 100 g 2,69

Thunfisch Frischkäse perfekt als Aufstrich oder Dip eigene Herstellung mind. 60% Fi.Tr., 100 g 1,79

Putenbrust geräuchert mager und fein 100 g 2,79

Preisknüller

D'Arbo Konfitüre versch. Sorten 450 ml-Gl. (11 = 6,54) 3,79
 2,99

Schwartau Eis-Saucen versch. Sorten 125 ml-Fl. (11 = 12,72) 1,99
 1,59

Thomy Salatsaucen versch. Sorten 350 ml-Fl. (11 = 5,11) 2,19
 1,79

Abramzik Markt | Ritterstraße 5 | 73650 Winterbach | Tel.: (07181) 980 2800 | Öffnungszeiten Mo - Fr 08:00 - 20:00 Uhr, Sa 08:00 - 18:00 Uhr