

Neues vom Spion



## Grobstaub und Gender

Staub aufgewirbelt hat die Besichtigung des Hüttlinger Gemeinderats im neuen Anbau der Alemannenschule. Doch was da am Donnerstagabend in der Luft hing, war kein Feinstaub mehr. Das war schon Grobstaub. Der vereitelte zum Beispiel das Fotografieren mit Blitzlicht – lauter weiße Punkte im Bild. Für die Besichtigung hatten die Bauarbeiter den Dreck zusammengekehrt. Gut gemeint, zugegeben. Aber kontraproduktiv. Denn anstatt auf dem Boden zu liegen, schwebte das Zeug durch die Räume. Aber sichtbar und spürbar wenigstens, ganz anders als die heimtückischen feinen Schmutzpartikel in der Luft.

Die geschlechtergerechte Verwaltungssprache ist nicht mehr aufzuhalten. Seit Neuestem sucht die Polizei in ihren Stellenausschreibungen nun auch schon „w/m und diverse“. Der Spion wundert sich längst nicht mehr. Zumal in Zeiten, in denen Hannover sich gendergerecht am liebsten in Hannover\* in umbenennt. Und vielleicht bekommen wir ja zu Erfurt bald auch ein Siefurt und Esfurt. Wer weiß.

### Heute in den Sonderthemen

**Remstal Gartenschau 2019**  
Essingen stellt sein Programm vor. **Seite 13**

**Sonderabverkauf bei Sing**  
Umsteigen auf abgasarme Fahrzeuge. **Seite 15**

**Gesundheit und Wohlbefinden**  
Physiotherapie, Pilates usw. **Seite 16**

**Neubau bei Maler Kokoschka**  
Mit großzügigeren Räumen fit für die Zukunft. **Seite 25**

**Narrentreffen 2019**  
Alle Termine der närrischen Zeit im Überblick. **Seiten 34 – 35**

**Auto-Wagenblast**  
Wechsel- oder Umweltpremie sichern. **Seite 39**

Alle Themen finden Sie auf [www.schwaepo.de/inschwaben](http://www.schwaepo.de/inschwaben)

# „Mach mal, was Dir guttut!“

**Wunde(r) Mensch** „Steig mal raus aus dem Hamsterrad“ – das ist Thema der neuen Vortragsreihe der Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik. *Von Ulrike Wilpert*

Aalen

**K**ennen Sie das Gefühl, stets auf Hab-Acht-Stellung zu sein? Ständig mit ausgefahrenen Antennen durchs Leben zu hasten, aus schierer Angst, man könnte etwas Wichtiges verpassen in dem auf ständige Erreichbarkeit getrimmten weltweiten Kommunikationsnetz? Denn auch nach Feierabend und im Urlaub ist das Diensthandy bei vielen Arbeitnehmern griffbereit.

Doch nicht nur die ständige Alarmbereitschaft für den Job kann krank machen. „Sondern die heutige Zeit allgemein – und dazu gehört auch die Freizeit – ist geprägt von einer großen Reizüberflutung“, Paul Sproll fest, Vorsitzender der Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik. Weil diese Entwicklung im digitalen Zeitalter nicht nur viele Chancen, sondern auch große Risiken birgt, müsse die

Die heutige Zeit ist geprägt von einer großen Reizüberflutung.“

**Paul Sproll**  
Vorsitzender der Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik

Frage erlaubt sein: Was macht das mit dem Menschen? Wie geht der Mensch damit um?

„Die Selbstfürsorge und innere Achtsamkeit auf die eigenen Kraftquellen kommen dabei leicht zu kurz“, sagt Sproll, der die von den Freunden und Förderern der Aalener Psychosomatik initiierte Vortragsreihe „Wunde(r) Mensch“ organisiert und koordiniert.

„Selbstfürsorge“ ist das Thema der neuen Auflage, bei der ausgewiesene Experten wie Professor Dr. Joachim Bauer, Dr. Udo Baer und Diplom-Psychologin Friedrike von Tiedemann diesen Themenkomplex aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten.

„Es ist erwiesen, dass der Mensch zu Bequemlichkeit neigt“, sagt Sproll. Heißt: Er gibt sich der täglichen Reizüberflutung von außen, etwa durch Musik, digitale Medien und Unterhaltung hin und vergisst dabei ganz, zwischendurch die Füße still zu halten in der hektischen Welt vergisst, in sich hinein zu hören und sich die Frage zu stellen: Was tut mir jetzt persönlich gut, was hilft mir, neue Kraft zu



„Die Selbstfürsorge und die innere Achtsamkeit kommen heute zu kurz“, stellt Paul Sproll fest, Vorsitzender der Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik. *Foto: opo*



Dr. Udo Baer spricht über das „Würde-Ich“. *Fotos: privat*

schöpfen? „Die äußeren Ansprüche und die eigenen persönlichen Bedürfnisse in Einklang zu bringen, ist ein lebenswichtiger Balanceakt“, meint Sproll.

**Prof. Dr. Joachim Bauer**, Neurowissenschaftler, Facharzt und Psychotherapeut, ist der Ansicht: „Wir müssen uns einen Ich-Raum schaffen. Das ist Selbstfürsorge.“ Am Donnerstag, 7. März, ab 19.30 Uhr, spricht Bauer im großen Sitzungssaal des Landratsamts Aalen zum Thema „Selbststeuerung und gute Selbstfürsorge in einer reizüberfluteten Welt – Wie gelingt die Aktivierung unserer inneren Ressourcen?“ Viele Menschen, so der Mediziner, spüren, dass sie zwischen dem Moment, an dem sie morgens die Beine aus dem Bett schwingen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem sie abends erschöpft ins Bett zurückfallen,



Friederike von Tiedemann geht es ums Verzeihen.

nicht mehr zur Ruhe kommen. Diese zivilisatorische Unruhe macht Bauer verantwortlich für die Zunahme eines großen Teils der psychischen Erkrankungen.

**Dr. Udo Baer** ist Gesundheitswissenschaftler und Diplom-Pädagoge. Der 70-Jährige ist Schöpfer des Begriffs „Würde-Ich“ als Repräsentant der eigenen Selbstwertschätzung, von Respekt, Achtung und Verantwortung vor und für sich selbst. „Nur wer sich seiner eigenen Würde bewusst wird, kann diese Achtung auch anderen Menschen gegenüber erbringen“, sagt Baer. Am Donnerstag, 27. Juni, spricht Baer um 19.30 Uhr im Gutenberg Kasino der Schwäbischen Post über „Würde – der innere Kompass für ein gutes Leben“.

**Friederike von Tiedemann** ist Diplom-Psychologin und stellt fest:



Prof. Dr. Joachim Bauer spricht über gute Selbstfürsorge.

„Unsere Gesellschaft leidet unter Bindungsangst und folglich unter Beziehungsproblemen.“ Als Ursache macht sie fest, dass der Spagat zwischen äußeren Ansprüchen und den eigenen persönlichen Bedürfnissen immer weiter auseinanderdriftet. Und damit gingen die Streitkultur, die Verzeihungs- und Versöhnungsfähigkeiten mehr und mehr verloren. Am Donnerstag, 18. Juli, 19.30 Uhr, spricht Friederike von Tiedemann im Gutenberg Kasino der SchwäPo über das Thema „Wenn die Seele ruhig wird – verzeihen und versöhnen in (Paar-)Beziehungen“.

**Die Vortragsreihe** „Wunde(r) Mensch“ – diesmal zum Aspekt „Selbstfürsorge“. Eintrittskarten zu 8 Euro sind erhältlich bei der Vhs Aalen (auch online unter [www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)) und an der Abendkasse

### Lesermeinung

## Auf Segelautos umstellen

**Zum Thema „Das Elektro-betriebene Auto als Zukunftsvision“:**

Zur Zeit wird sehr intensiv in der Öffentlichkeit die Diskussion über das Ziel geführt, den Autoverkehr in naher Zukunft allein auf elektrobetriebene Fahrzeuge umzustellen. Dabei fällt auf, dass merkwürdigerweise von niemandem in Politik und Gesellschaft ernsthaft die Frage gestellt wird, woher denn die zur Zeit noch überwiegend durch Verbrennen von Benzin und Diesel gewonnene Bewegungsenergie von etwa 30 Millionen auf dem Gebiet der Bundesrepublik Deutschland fahrenden Fahrzeuge ersatzweise kommen kann.

Wer sich mit der Antwort nicht zufriedengeben möchte, dass dafür eben die Produktion von Steckdosen und Batterien gesteigert werden müsse, kommt nicht umhin, dass dann doch wohl die aus eben diesen Steckdosen oder Batterien bezogene Bewegungsenergie erst einmal durch neu zu errichtende Strom-Erzeuger produziert werden muss.

Ich gehe davon aus, dass viele Personen in der Lage sind, die in Kilowattstunden gemessene Bewegungsenergie von 30 Millionen Fahrzeugen in Beziehung zu setzen mit der Leistungsfähigkeit der deutschen Energiewirtschaft.

Ein mir bekannter Naturwissenschaftler hat es überschlüssig ausgerechnet: Die Umstellung des gesamten Kraftfahrzeug-Verkehrs in Deutschland auf Elektrobetrieb würde eine zusätzliche Energieproduktion durch neue Strom-Erzeuger benötigen, die etwa 16 Prozent der gesamten heutigen erzeugten Energie entspricht: genau der Kraftwerksenergie aller bisher in der Bundesrepublik Deutschland vorzeitig abgeschalteten Atomkraftwerke.

Und das, wenn man neuerlich davon ausgehen muss, dass als Nächstes bald auch alle Kohlekraftwerke abgeschaltet werden sollen.

Da hilft nur noch eines: Endlich das umweltfreundliche, leise und klimaschützende Segel-Auto, welches nur der Wind antreibt!

*Hans Dalferth Aalen*

**Die Zuschriften** sind Meinungsäußerungen der Einsender. Die Redaktion behält sich das Recht der Kürzung vor. Leserbriefe unter [www.schwaebische-post.de](mailto:www.schwaebische-post.de)

### Frage der Woche

## Bargeld abschaffen – eine sinnvolle Entwicklung?

Anlässlich der aktuellen Diskussion um die Abschaffung des Bargelds in Deutschland hat die SchwäPo die Aalener Bürger gefragt: Halten Sie dies in Deutschland für möglich und sinnvoll? Wie oft zahlen Sie persönlich bisher schon mit Karte? *Von Melanie Kaiser*



**Ramona Kölbl (20),** duale Studentin, Aalen

„Ich halte nicht viel von einer Bargeldabschaffung. Es ist doch viel besser, wenn man das Geld in der Hand hat und dadurch auch viel besser abschätzen kann, wie viel man zur Verfügung hat. Meine Karte benutze ich eigentlich fast nie. Ich finde auch, es ist zu kompliziert, dass alles zu digitalisieren.“



**Luca Riedemann (17),** Schüler, Wasseralfingen

„Ich sehe eine Abschaffung als eine negative Entwicklung. Der Staat hätte dadurch zu viel Kontrolle über die Menschen und könnte ja komplett nachvollziehen, was man mit seinem Geld so alles macht. Etwas Privatsphäre würde ich schon noch gerne behalten. Ich glaube auch nicht an die vollständige Umsetzung.“



**Christine Behringer (49),** Zahntechnikerin, Aalen

„Ich bin noch nicht sicher, wie ich das Ganze finden soll. Man würde natürlich zu einem gläsernen Bürger werden, da der Staat dann alle Tätigkeiten mitverfolgen könnte. Das macht mir eher Angst. Vor allem weiß man ja auch nicht, wie sicher die Technik ist. Ich schätze aber, dass es sich dahin entwickeln wird.“



**Julian Stenzl (23),** BWL-Student, Aalen

„In der Zeit der Technologisierung ist es denkbar, dass die Kartenzahlung sich durchsetzt. In Schweden ist es ja auch schon so. Es dauert hier aber noch eine Weile. Für die älteren Leute ist es erst mal eine riesige Umstellung, sie wehren sich natürlich dagegen. Mit der Zeit wird die Umsetzung aber klappen.“



**Henrike Bernich (22),** duale Studentin, Aalen

„Generell zahle ich sehr viel mit Karte, diesbezüglich würde mich die Bargeldabschaffung also nicht stören. Ich bin aber davon überzeugt, dass es in manchen Situationen sinnvoll ist, bar zu bezahlen. Ob es irgendwann kein Bargeld mehr gibt, weiß ich nicht – der Weg bis dahin ist in jedem Fall noch lang.“

### Impressum

**SCHWÄBISCHE POST**  
Herausgeber: Bernhard Theiss, Ulrich Theiss  
Verlag: SDZ Druck und Medien GmbH, Bahnhofstr. 65, 73430 Aalen, Postfach 16 80, 73406 Aalen, Telefon (0 73 61) 5 94-0.  
Druck: Druckzentrum Hohenlohe Ostalb GmbH & Co. KG, Service: Redaktion, Tel. (0 73 61) 5 94-171, [redaktion@schwaebische-post.de](mailto:redaktion@schwaebische-post.de), [anzeigen@schwaebische-post.de](mailto:anzeigen@schwaebische-post.de), [private@schwaebische-post.de](mailto:private@schwaebische-post.de), [datenschutz@schwaebische-post.de](mailto:datenschutz@schwaebische-post.de), [datenschutzbeauftragter@datenschutz@sdz-medien.de](mailto:datenschutzbeauftragter@datenschutz@sdz-medien.de)

**Lokalredaktion:**  
Chefredaktion: Damian Imöhl/di, Michael Länge/ml  
Verlagsleitung: Dr. Alexander Weinstock  
Verantwortlich für Anzeigen: Marc Haselbach  
Anzeigen der Südwest Presse: Andreas Simmet

**Allgemeiner Teil:**  
Chefredaktion: Ulrich Becker  
E-Mail: [redaktion@swp.de](mailto:redaktion@swp.de)  
Tel.: (0 73 31) 156-0  
Die Schwäbische Post ist Mitglied des Württembergischen Zeitungsverbandes e. V. und der Südwest Presse. Der monatliche Bezugspreis beträgt bei Lieferung durch Zusteller € 42,40, bei Postzustellung € 46,90, Einzelverkaufspreis Montag bis Freitag € 2,00, Samstag € 2,10 (jeweils einschließlich 7% MwSt.). Einbezogen in das Abonnement ist die Wochenbeilage „Radio- und Television“. Abbestellungen des Abonnements sind nur zum Quartalsende möglich. Sie müssen dem Verlag schriftlich sechs Wochen vor Quartalsende vorliegen. Für die Rechtmäßigkeit der Kündigung ist der Zeitpunkt des Eingangs beim Verlag maßgeblich.  
Gültig ist Anzeigenpreisliste Nr. 64 vom 1. Januar 2019.

Jeder von uns veröffentlichte Text und jede von uns gestaltete Anzeige dürfen nicht zur gewerblichen Verwendung durch Dritte übernommen werden. Insbesondere ist die Einspeicherung und/oder Verarbeitung in Datenbanksystemen ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.