was wann wo

KINO
Central: 20 Uhr „Der Gesang der Flusskrebse“. 20 Uhr „Lieber Kurt“. 20 Uhr „Ticket ins Paradies“.
Subiaco Alpirsbach: 20 Uhr „Wie im echten Leben“.

APOTHEKEN
Notdienst: Rappen-Apotheke Freudenstadt.

CORONA-TESTZENTREN
Krankenhaus Freudenstadt: 15.30 bis 17.30 Uhr (ohne Anmeldung)
Teststelle Mader: 7 bis 19 Uhr, Jaspisstr. 6 (ohne Anmeldung)
Café Bauwerk: 10 bis 20 Uhr Stadtbahnhof 1 (online buchbar)
Adler-Apotheke: 8 bis 13 und 14 bis 18.30 Uhr, Marktplatz 55 (nur mit Voranmeldung 07441 - 2047)
Martinique und Marktplatz: buchen unter schnelltestzentrum-freudenstadt.de.

KULTUR
Kultur im Museum: 20 Uhr Sybille Bullatscheck mit „Ich darf das, ich bin Pflegekraft“, Bürgersaal Dornstetten.

TREFFS/VORTRÄGE
Offener Treff: 9 bis 12 Uhr, Fair-Trade-Frühstück, Café Augenblick, Familienzentrum.
Selbsthilfe seelische Gesundheit: 19.30 Uhr Zusammenkunft im Gemeindehaus Martinskirche.

SONSTIGES
AOK Gesundheitszentrum: 8 bis 16 Uhr, Telefon 0 74 41 - 88 50-3 54.
AOK Kundencenter: 8.30 bis 16 Uhr, Telefon: 0 74 41 - 88 61 82. https://www.aok.de/bw/
Frauenhilfe: 8 bis 12 Uhr. Tel. Anmeldung unter 07 4 41 - 5 20 30 70.
Corona-Hotline: 0 74 41 - 9 20 77 77, E-Mail: corona@kreis-fds.de
Kostenlose Long-Covid-Beratung: 9 bis 14 Uhr. Tel. 04 03 25 32 59 22 DAK Service.
Donum Vitae: 9 bis 12 Uhr Schwangerschaftsberatung, Reichsstr. 47. Termin unter 0 74 41-9 15 06 19.
Diakonische Bezirksstelle: 8 bis 17 Uhr Telefon 74 41 - 9 15 69 40.
Stadtbücherei: 10 bis 12 Uhr.
Wochenmarkt: 7 bis 13 Uhr, Oberer Marktplatz.

FREIZEIT
Panorama-Bad: 8 bis 22 Uhr geöffnet.

AUSSTELLUNGEN/MUSEEN
Erlebnismuseum Experimenta: 11 bis 16 Uhr geöffnet.
Museum im Stadthaus: 10 bis 17 Uhr geöffnet.
Dornstetten: 8 bis 16.30 Uhr Eleonore Kötter-Ausstellung „Mit Liebe, Geist & Witz“, VR-Bank.

JUBILARE
Freudenstadt: Rudi Germida, 85. James Cole, 75.
Dornstetten: Alexandre Panine, 70.

Zur natürlichen Rolle finden

Körperpsychologie Die Loßburger Sebastian Heinzel und Antonia Ehrhart suchen Gleichgesinnte, die das Mann- oder Frausein in seiner Polarität leben wollen. *Von Dunja Bernhard*

Blockierte Emotionen hindern uns, unser Ding zu machen“, sagt Dokumentarfilmer Sebastian Heinzel. Er findet, dass Männer und Frauen wieder männlicher beziehungsweise weiblicher sein sollten. Dabei will der 43-Jährige nicht zurück in alte Rollenklischees, sondern hin zu der eigenen Persönlichkeit. Dabei sieht er den Weg weniger über eine Aufarbeitung der erlebten Traumata, wie bei einer Psychoanalyse, sondern viel mehr aus den Ressourcen heraus; diese seien jedoch häufig durch erlittenes Leid verschüttet.

Kraft aus Ressourcen ziehen

Kraft aus den Ressourcen zu ziehen, ist der Ansatz der prozessorientierten Körperpsychotherapie. Sebastian Heinzel und Partnerin Antonia Ehrhart bilden sich derzeit darin bei einem Freiburger Psychologen fort. Bei der Körperpsychotherapie gehe es um Zentrierung, Erdung und Abgrenzung. „Sich selber besser spüren und dem nahe kommen, was jeden und jede ausmacht“, erklärt die 32-Jährige.

Im Mittelpunkt stehen die Gefühle und welche Ressource dahintersteckt. Es gehe darum, ein Gefühl wie Wut erst einmal wahrzunehmen, dann neugierig anzuschauen und sich auf eine Forschungsreise zu begeben, die ein bisher unbekanntes Ziel hat. „Da, wo jemand begeistert ist, wo plötzlich ein Lächeln ist, da steckt die Energie“, erläutert Heinzel.

Der Dokumentarfilmer begann sich intensiv mit der Körperpsychotherapie zu beschäftigen, als er an dem Film und später dem Buch „Der Krieg in mir“ arbeitete. Darin geht es um Traumata, die über Generationen weitergegeben werden. Etliche Menschen hätten ihn auf diese Veröffentlichungen hin kontaktiert, berichtet Heinzel. Er begann mit ihnen, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Bot an, die Thematik mit ihnen aufzuarbeiten. „Ich habe entdeckt, dass ich darin Talent habe.“

Sebastian Heinzel und Antonia Ehrhart vor dem Bauwagen, der im Garten eines Hauses in Loßburg-Ödenwald steht und als Arbeitszimmer dient. *Bild: Dunja Bernhard*

Seine Erfahrung möchte er nun weitergeben. Sich im Austausch mit anderen Männern auch selbst weiterentwickeln. Bisher fährt er dafür regelmäßig nach Freiburg zu einer Männergruppe. Es wäre doch gut, dachte er sich, solch eine Gruppe auch vor Ort im Schwarzwald zu haben. An der Resonanz auf seine Idee bemerkte er jedoch, dass sich die Aufgeschlossenheit, die es in einem städtischen Umfeld gibt, nicht ebenso leicht im Schwarzwald finden lässt. Festhalten will er dennoch an der Idee. Denn er sieht ein großes Potential darin, wenn Männer sich miteinander austauschen. „Ich habe die Erfahrung gemacht“, bekräftigt er, „dass Männer ihre männliche Kraft vor allem aus dem Zusammensein mit Männern schöpfen.“ Dafür will er einen Raum bieten.

Antonia Ehrhart hat einen ähnlichen Ansatz für eine Frauengruppe. Bei ihr steht vor Gespräch und Austausch das körperliche Erleben, die Verbindung von Körper und Psyche. Wow-Circle von „Wisdom of Women“ (die Weisheit der Frauen) nennt sie den Frauenkreis, zu dem auch Körperübungen, Bewegung und Tanz gehören. „Das hilft, um zu sich selbst zu kommen“, sagt Ehrhart. Um vom Alltag abschalten zu können. Aber auch, um über Berührungen in Kontakt mit den anderen Frauen zu treten.

Qualitäten der Geschlechter

Heinzel und Ehrhart finden, dass Männer und Frauen die Polarität der Geschlechter mehr leben sollten. Frauen haben andere Qualitäten als Männer, sie seien empfänglich, mütterlich und anziehend. Der Monatszyklus hat einen starken Einfluss auf ihr Befinden. Männer seien von Natur aus eher zielgerichtet, stabil und rational. Die Rolle des Vaters sei, sagt Heinzel, die Kinder in die Abenteuer des Lebens zu führen. Das seien keine Schubladen, ergänzt Antonia Ehrhart. Vielmehr gehe es darum, die natürlichen Qualitäten zu leben, zum natürlichen Leben zurückzufinden. „Die Unterschiedlichkeit, die zwischen Mann und Frau besteht, kann man nicht weggendern“, sagt Heinzel.

Info Der Frauenkreis trifft sich das nächste Mal am Dienstag, 4. Oktober. Die Männergruppe ist einen Tag später dran. Die Kurse gehen jeweils von 19 bis 21.30 Uhr. Die Treffen finden alle zwei Wochen in Loßburg statt. Ein späterer Einstieg ist möglich. Für einen Abend zahlen die Teilnehmenden 20 Euro, eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Alle Termine und weitere Informationen finden sich auf der Webseite des Vereins unter www.kulturwelten.org.
Für die Kurse wird eine telefonische Anmeldung erbeten unter der Nummer 0 74 46 / 95 24 25.

Die Wege zweier Freigeister zur prozessorientierten Körperpsychotherapie

Den Wunsch, ein Buch zu schreiben, hatte **Sebastian Heinzel** schon als Kind. Die Vernunft ließ ihn seine beruflichen Anfänge im Journalismus suchen. Autodidaktisch drehte er erste Filme. „Ich hatte mich ins Dokumentarfilmen verliebt.“ Studiert hat Heinzel dann Dokumentarfilmregie an der Filmakademie Baden-Württemberg. „Der Film hat mit Bildern und Musik andere Möglichkeiten zu erzählen als ein journalistischer Bericht“, sagt Heinzel.

Als er den vor zwei Jahren veröffentlichen Film „Der Krieg in mir“ drehte, merkte er, dass er darin nur einen Bruchteil vom dem einbringen konnte, was er zu erzählen hatte. Nach den Dreharbeiten begann er ein gleichnamiges Buch zu schreiben. Und stellte fest: „Im Schreiben bin ich viel freier.“ Beim Film sei er an die Dramaturgie gebunden.

Heinzel lebt seit 2009 im Schwarzwald. Neben der Filmarbeit macht Heinzel eine Weiterbildung in prozessorientierter Körperpsychologie in Freiburg.

Antonia Ehrhart zog erst im vergangenen Jahr von Heidelberg nach Loßburg-Ödenwald. Sie studierte Betriebswirtschaft und angewandte Mathematik, beides ohne Abschluss, und machte eine Ausbildung zur Fitnesstrainerin. Doch sie merkte schnell, dass ein klassischer Bürojob nicht ihr Ding ist. In Workshops und Seminarhäusern bildete sie sich drei Jahre lang in Körperpsychotherapie fort. Gemeinsam mit Heinzel schloss sie daran eine Ausbildung in prozessorientierter Körperpsychologie an.

Namen und Notizen

Neuer CFO der Oest-Gruppe

Sven Satow leitet seit 1. September als neuer Chief Financial Officer (CFO) und Mitglied der Geschäftsführung das Finanzressort der Oest-Unternehmensgruppe.

In Bremen geboren, hat Satow zunächst an der Technischen Universität Braunschweig ein Studium zum Diplom-Wirtschaftsingenieur absolviert. Nach einem Abschluss zum Master of Science in Management Research war er in verschiedenen Führungspositionen der Fuchs Petrolub Group tätig und zuletzt CFO der Kluthe Group in Heidelberg.

Sven Satow wird bei der Oest-Gruppe unternehmensübergreifend für Finanzwesen, Capital Management und Controlling verantwortlich sein.

Die Oest Gruppe mit Sitz in Freudenstadt kann auf eine mehr als 100-jährige Historie zurückblicken und ist in verschiedenen Branchen tätig. Dazu gehören neben dem Schmierstoffbereich auch Maschinenbau, Energiehandel sowie der Betrieb von Tankstellen unter der Marke Avia. Die Gruppe erwirtschaftet einen jährlichen Umsatz in dreistelliger Millionenhöhe. *NC*

Stadtkirchenvesper mit Telemann

Freudenstadt. Theresa Katharina von Bibra (Sopran), Martin Boscheinen (Oboe) und Kirchenmusikdirektor Jörg Michael Sander (Orgel) sind die Musizierenden in der 102. Musikalischen Vesper am morgigen Samstag. Beginn ist um 18 Uhr in der Freudenstädter Stadtkirche. Die drei musizieren die Kantate „Schmecket und sehet unsers Gottes Freundlichkeit“ aus der Sammlung „Harmonischer Gottesdienst“ von Georg Philipp Telemann sowie seine Vertonung des 121. Psalms „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen“. Die aus Freudenstadt stammende Sängerin hat an der Schola Cantorum in Basel Gesang studiert und erobert gerade die Alte-Musik-Szene. Martin Boscheinen unterrichtete bis vor kurzem an der Jugendmusikschule in Böblingen. Inzwischen kann er sich als Ruheständler mehr auf das Konzertieren konzentrieren. Sander leitet die Kirchenmusik an der Stadtkirche und ist für die Reihe der musikalischen Vespern verantwortlich.

Heute Klimademo in Freudenstadt

Freudenstadt. Am heutigen Freitag wird bundesweit zum nationalen Klimastreik aufgerufen. Für Freudenstadt rufen engagierte Bürger auf, sich an diesem Tag um 13 Uhr auf dem unteren Marktplatz bei den Fontänen zu versammeln. Die Organisatoren wollen mit der Demonstration zeigen, dass auch im beschaulichen Schwarzwald die Auswirkungen des Klimawandels zu spüren sind. Sie seien besorgt, schreiben die Organisatoren in einer Pressemitteilung, über den menschengemachten Klimawandel und dessen Folgen wie zunehmende Hitzesommer und Dürren, Starkregenereignisse und Überschwemmungen, Ernteverluste, Wald- und Artensterben. Durch die Demonstration wollen sie ihrer Forderung nach konsequentem Handeln in der Politik Nachdruck verleihen. Nachfolgenden Generationen solle ein lebenswerter Planet hinterlassen, das Potential erneuerbarer Energien genutzt und vorangetrieben und wirtschaftliche, soziale und globale Gerechtigkeit hergestellt werden. Dazu seien weitreichende Veränderungen nötig, um den CO_2-Ausstoß zu verringern.

Landung auf britischem Acker

Hobby Der Freudenstädter Flugschüler Marven Gründler hob im Vereinigten Königreich ab.

Freudenstadt/Großbritannien. Auf ein besonderes fliegerisches Erlebnis blickt der 15-jährige Marven Gründler von der Fliegergruppe Freudenstadt zurück. In den Sommerferien war er als Helfer bei den Junioren Nationals des Vereinigten Königreich in Keevil auf einem ehemaligen Militärflugzeug dabei. Womit Gründler nicht gerechnet hatte: Dreimal durfte er bei der Juniorenmeisterschaft in einem Doppelsitzer mitfliegen. Dabei erlebte er eine Außenlandung auf einem englischen Acker. „ Eigentlich wollte ich nur meine Englischkenntnisse auffrischen und habe beim Englischen Segelflugverband nachgefragt, ob ich in Keevil bei den Nationals als Helfer dabei sein kann“, berichtet Gründler. Die Zusage kam postwendend.

So machte er sich mit dem Linienflieger auf den Weg nach London-Heathrow, um von dort mit dem Bus nach Keevil weiterzureisen. Dort wurde er freundlich begrüßt. Bei den Nationals war vom Streckenfluganfänger bis zum Juniorenweltmeister alles dabei, insgesamt 36 Teilnehmer flogen mit. Weiterhin waren zwölf Teams mit Doppelsitzern und wechselnden Besatzung integriert. Damit hatte der Nachwuchs ohne große Streckenflugerfahrung die Chance, einmal selbst Wettbewerbsflüge mitzuerleben.

In den ersten Tagen holte Marven Gründler fleißig die Schleppseile ein, schob Flugzeuge und half mit, wo es klemmte. Übermäßig Kraft war beim Schieben auf der breiten Asphaltbahn des Flugplatzes nicht gefragt. Beeindruckt war Gründler von der Größe des ehemaligen Militärplatzes, der über drei kreuzende Start- und Landebahnen verfügt. So sind selbst bei Starkwind aus verschiedenen Richtungen sichere Starts und Landungen möglich.

Die Höhepunkte seiner Reise waren zwei Flüge in einer ASK 21 und ein weiterer in einem Janus CM in Begleitung eines Instruktors. Bei den ersten beiden Flügen kehrte er mit einer Zeitwertung zurück. „Es waren echt gute Flüge“, schildert der 15-Jährige. An die deutlich schwächere Thermik gegenüber dem Schwarzwald musste er sich jedoch erst gewöhnen. Und so endete der dritte Flug auf dem Acker, nachdem es zunächst die ersten 100 Kilometer gut gelaufen war. Nach der zweiten Wende war „die Luft nahezu tot“, wie der Pilot sagt. Mit rund sechs Flugzeugen wurden die nächsten vielversprechende Wolken angepeilt. Das ASK 21-Team erreichte sie zu tief, der Aufwind hatte sich schon in größere Höhen verabschiedet. „Also suchten wir ein hübsches Feld raus, und ich erlebte meine erste Außenlandung, und das in England“, erinnert sich der Junior von der Fliegergruppe Freudenstadt.

Als erstes musste dann der Farmer gesucht werden, welcher der Rückhohlmannschaft mit großem Flugzeuganhänger das Tor zum Feld öffnete. „Alle in England waren sehr hilfsbereit, was mich sehr gefreut hat“ so Gründler. Er lernte neue Fliegerfreunde kennen, die er am letzten Abend der Meisterschaft zum Gegenbesuch nach Musbach einlud. Im Oktober wollen zwei neue Freunde Marven in Musbach besuchen. Dann will er sich revanchieren und seinen englischen Fliegerfreunden Mitflüge in einem der drei in Musbach stationierten Doppelsitzern ermöglichen.

Marven Gründler ist derzeit noch im Doppelsitzer unterwegs. 2023 kann er seinen Flugschein machen. *Bild: Lothar Schwark*

Den Heimweg aus England trat Marven mit Vater Christoph Gründler an, der begeisterter Segelflieger und Fluglehrer in Musbach ist. Einmal mehr habe sich gezeigte, dass die Fliegergemeinschaft mit Großbritannien immer noch vorhanden ist.

2023 wird für Marven besonderes Jahr. Dann kann er seinen Segelflugschein erwerben, und allein mit Wind und Wolken Flüge über dem Schwarzwald und weiteren Destinationen erleben. *NC*