



ROTTWEIL

- **Der Kiju-Kinderspieltreff** für Kinder von sechs bis elf Jahren findet donnerstags von 15 bis 17.30 Uhr im Kapuziner statt.
- **Das Solifer der Bruderhaus Diakonie-Behindertenhilfe, Friedrichsplatz 2**, ist donnerstags von 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr geöffnet. Informationen und Beratung unter Telefon 0741/94205914.
- **Der TV bietet** donnerstags von 19 bis 20 Uhr Wassergymnastik für Frauen in der Eichendorfschule an. Informationen unter Telefon 0176/71321411.
- **Der Jahrgang 1941** trifft sich heute, Donnerstag, um 14 Uhr am Parkplatz beim Stadion zur Fahrt in die »Kristallwelt« nach Ditingen mit anschließender Einkehr im Gnießerhof.
- **Die Mitmach-Initiative Rottweil** informiert und berät im Kapuziner, Neutorstraße 4, donnerstags von 15 bis 17 Uhr über mögliche ehrenamtliche Tätigkeiten.
- **Der Kinderpark des Kinderschutzbundes** ist donnerstags von 8.30 bis 11.30 Uhr und das Kleiderstübli von 9 bis 11 Uhr in der Bruderschaftsgasse 4 geöffnet.
- **Die katholische öffentliche Bücherei** hat donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr und von 17 bis 19 Uhr geöffnet.
- **Offener Treff vom Mehrgenerationenhaus im Refektorium** ist donnerstags von 9 bis 12 Uhr.
- **Die Stadtbücherei** hat donnerstags von 13 bis 18 Uhr geöffnet.
- **Der offene Seniorentisch** findet donnerstags von 15 bis 17 Uhr im Refektorium des Kapuziners statt.
- **Der DRK-Fatelladen** hat von 16 bis 17 Uhr geöffnet.
- **Der Mädchenchor** trifft sich donnerstags im Musik-Pavillon der Konrad-Witz-Schule. Der B-Chor probt von 16 bis 17.30 Uhr, der A-Chor von 17.30 bis 19 Uhr.
- **Die Mädchenkantorei Auf-er-stehung Christi** probt donnerstags im Gemeindezentrum am Krummen Weg. Der Vorchor probt um 16.30 Uhr, der Hauptchor um 17.30 Uhr.
- **Die offene Gruppe in der Fachstelle Sucht, Schramberger Straße 23**, hat donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr geöffnet (ohne Anmeldung). Infos unter Telefon 0741/808 20.

WIR GRATULIEREN

- **ROTTWEIL.** Anna Kaschuba, Tuttlinger Straße 40, 83 Jahre. Willy Kaiser, Röllinstraße 2, 77 Jahre. Rupert Rapp, Hochturmgasse 11, 76 Jahre. Rosemarie Wenzler, Schwarzwaldstraße 32, 73 Jahre. Margareta Widmaier, Heerstraße 11, 72 Jahre. Dr. Hans Kaasch, Heerstraße 155, 72 Jahre. Domenico Sciascia, Omsdorfer Hang 5, 71 Jahre.

IM NOTFALL

NOTRUFNUMMERN

Polizei: 110
Feuerwehr: 112
Ärzte: 01805/19 29 23 80*
DRK-Rettungsdienst: 112
Gift-Notruf: 0761/1 92 40

APOTHEKEN

Dr. Sallers Römer-Apotheke
Rottweil: Königstraße 35,
0741/1 75 55 88

*Festnetzpreis 0,14 €/Min., Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

REDAKTION

Lokalredaktion
Telefon: 0741/53 18 40
Fax: 0741/53 18 50
E-Mail: redaktionrottweil
@schwarzwaelder-bote.de

Feuerwehr hat Schwelbrand im Flachdach des Kauflands schnell im Griff

Aus einem Probelauf wurde ein Ernstfall: Gestern um die Mittagstunde mussten Feuerwehr, Sanitäter und Polizei zum Kaufland auf der Saline in Rottweil ausrücken. Im Dachraum des Kaufhauses war ein Schwel-

brand ausgebrochen. Grund war ein überhitztes Kaminrohr. Dieses war beim Probetrieb des Notstromaggregats heiß gelaufen und hatte die Dämmung in dem Flachdach des Gebäudes beinahe entzündet. Die

Temperaturen waren so hoch, dass das Dämmmaterial schon angeschmolzen war, wie Stadtbrandmeister Rainer Müller verdeutlichte (kleines Foto). Hoch war demnach auch das Risiko eines größeren Schadens.

Wäre das Feuer ausgebrochen, hätte dies verheerende Folgen haben können, so der Feuerwehrmann. Das Dach bestehe aus Holz, weise keine Feuer Sperren auf. Nur gut, dass die Brandmeldeanlage angeschla-

gen hat und die Feuerwehr in diesen Fällen immer ausrückt, unabhängig davon, ob es sich auch um einen Fehlalarm handeln könne oder nicht, so Müller. In diesem Fall war es etwas Ernstes. Fotos: Schulz

»Spinnen müssen wir, spinnen!«

In der katholischen Erwachsenenbildung lernt man »Mit Gedanken leichter durchs Leben« zu gehen

Von Miriam Kammerer

Rottweil. »Guten Tag, ich freue mich, Sie zu sehen.« Lächelnd und händeschüttelnd laufen die Teilnehmer des Seminars »Mit Gedanken leichter durchs Leben« durch den Raum. Inmitten dieser Bewegtheit läuft Gisela Riedinger fröhlich lachend auf die Menschen zu.

Freitagnachmittag halb drei: Für viele genau die Zeit, die ersten Gedanken auf das bevorstehende Wochenende zu lenken. Für die Teilnehmer des Motivationskurses genau die Zeit, um sich mit Gedanken und deren Wendung ins Positive zu beschäftigen.

Gisela Riedinger, NLP-Trainerin aus der Nähe von Singen, ist zum siebten Mal zu Gast bei der Katholischen Erwachsenenbildung in Rottweil. NLP steht für Neurolinguistisches Programmieren und bezeichnet eine Methode, die dabei helfen soll, Denk- und Fühlprozesse bewusst und selbst zu steuern. Interessiert an dieser Methode scheinen vor allem Frauen mittleren Alters zu sein, die in diesem Seminar zahlenmäßig stark vertreten sind.

Gisela Riedinger lächelt unentwegt, während sie die Teilnehmer begrüßt, ihre Sprache ist lautmalend und sie be-

wegt sich viel. Die positive Stimmung der Seminarleiterin überträgt sich auf die Teilnehmer, denn an diesem Nachmittag wird viel gekichert und gelacht. Bei einer Assoziationskette notieren die Teilnehmer, was ihnen spontan zum Wort »Hund« einfällt. Da werden Begriffe wie Belen, Gassi gehen und guter Freund genannt, das trocken hervorgebrachte Wort Hundehaufen sorgt schließlich für viel Gelächter.

An solchen Assoziationsbeispielen zeigt Riedinger, dass jeder das Recht auf seine eigenen Erfahrungen hat, und dass zum Beispiel das Wort Hund, die unterschiedlichsten Reaktionen auslösen kann. Unser Denken besteht aus all unseren Sinneswahrnehmungen und entsteht durch bewusstes und unbewusstes Wahrnehmen, wobei das unbewusste Wahrnehmen etwa 93 Prozent ausmacht. Dieses unbewusste Wahrnehmen prägt unser Unterbewusstsein und ist auch oft für ungute Ge-

danken und Ängste verantwortlich, so die Seminarleiterin.

Durch NLP sollen die Teilnehmer lernen, schlechte Gedanken ins Positive zu kehren. Riedinger beschreibt das so: Man drehe vor seinem inneren Auge einen neuen Film zu einer negativen Idee und kann so seine Ängste überwinden. Viele Teilnehmer gucken kritisch – einfach so einen positiven Film im Kopf drehen, das klingt doch ein bisschen verrückt. Und genau das ist es auch, wie Riedinger betont: Ein bisschen spinnen müsse man schon, um diese Technik erfolgreich anzuwenden.

Riedinger selbst bekämpft mit der Methode erfolgreich ihre Hundeangst, indem sie Hunde gedanklich rückwärts Purzelbäume schlagen lässt, sobald diese auf sie zurennen. Danach wird es praktisch. Die Teilnehmer sitzen mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen und versuchen, vor ihrem inneren Auge eine neue Assoziation zu einem Men-

schen herzustellen, auf den sie eigentlich nicht gut zu sprechen sind.

Riedinger gibt Vorschläge für den neu zu entwickelnden Gedankengang. Nach der Übung tauschen sich die Teilnehmer aus, eine besonders unangenehme Person wurde zum Beispiel gedanklich zum Rumpelstilzchen. Bei manchen Teilnehmern wollte die Methode noch nicht so richtig funktionieren, aber Riedinger betont, dass diese Art der Gedankenbeherrschung auch Übung erfordert.

Die bodenständige Esoterikerin, wie Gisela Riedinger sich selbst bezeichnet, arbeitet an diesem Nachmittag jedenfalls kräftig daran, Skeptiker zu überzeugen. Offensichtlich mit Erfolg: Viele Teilnehmer haben augenscheinlich schlechte Gedanken in gute umkehren können und dabei jede Menge Spaß gehabt. Und was ist nun mit dem tristen Novemberwetter draußen? Machen Sie doch die Augen zu, seien Sie einfach ein klein wenig verrückt und lassen Sie die Sonne für sich scheinen.

INFO

Schluss mit Grau

► (bs). Morgens quält man sich derzeit mit Nebelscheinwerfern durch den Verkehr, wenn der Arbeitstag endet, ist es auch schon dunkel. Da können schon einmal trübe Gedanken aufkommen. Dagegen schreibt unsere Redaktion an-

Mit einer kleinen Serie, in der wir Ihnen Rezepte gegen das Alltagsgrau im Kopf vorstellen. Die Arbeit eines »Witzekönigs« und was es mit Lach-Yoga auf sich hat, haben Sie ja schon kennen gelernt. Heute stellen wir ein NLP-Seminar mit dem vielversprechenden Titel »Mit guten Gedanken leichter leben« vor.



Wie man leichter durchs Leben kommt? Ganz einfach: Man macht aus schlechten Gedanken eben gute, fertig. Foto: Kammerer



Viel Glück mag man Elke Bäcker wünschen. Foto: Kunstschule

Kunstschule zieht in ehemalige Fabrik in Neufra

Kehtwende: Elke Bäcker verlässt den Kapuziner nicht in Richtung Villingendorf

Rottweil (az). Sie war lange Zeit auf dem Hohenstein bei Ditingen, für kurze Zeit im Kapuziner in Rottweil und zieht jetzt mit ihrer Kunstschule, die immer noch den Namen »Hohenstein« trägt, in ein ehemaliges Fabrikgebäude in Neufra. Zu Hause ist die Leiterin, Elke Bäcker, in Villingendorf. Auch diese Ge-

meinde war im Gespräch als neuer Standort für die Kunstschule ab Januar kommenden Jahres. Im März schon hatte sich der Gemeinderat in Villingendorf mit dem Projekt befasst und ein baurechtliches Verfahren in Gang gesetzt.

Jetzt also Neufra. Dort will Elke Bäcker mit ihrer Einrichtung, die es seit rund zwölf

Jahren gibt, einen Neuanfang wagen.

Die letzte Zeit wird Bäcker vermutlich in nicht so guter Erinnerung haben. Das hat vor allem damit zu tun, dass ihr die Miet- und Nebenkosten für den Kapuziner zu hoch erschienen. Darüber hatte es sogar ein wenig Streit mit der Stadt gegeben. Es ging um die

Kosten, um die Gestaltung des Mietvertrags, um Vereinbarungen, die angeblich zugestimmt, aber nicht eingehalten worden seien. Alles Schnee von gestern. Die Kunstschule geht raus aus dem Kapuziner, die Bruderhaus-Diakonie als integrative Einrichtung für Menschen mit Behinderung zieht im neuen Jahr ein.