

AM RANDE

VON
CLAUDIA RINDTImmer schön
langsam

Joggen, aber ganz langsam, in kleinen Schritten. Die Kraftbündel, die durch die Allee spürten, dafür habe ich nur mitleidige Blicke übrig. Slow Jogging (Langsam Joggen) ist ihnen fremd. Wenn der Slow Jogger dann noch ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen hat, dann kommt schnell der überlegene Blick eines „richtigen Joggers.“

Dabei hat die langsame Variante Vorteile: Sie wird auch das Laufen mit einem Lächeln auf den Lippen genannt. Denn es handelt sich um eine entspannte Art der Bewegung, welche die Gelenke schont und nicht ganz so schweißtreibend ist wie das schnelle Laufen. Beim Slow Joggen setzt der Sportler den breiten Mittelfuß auf, was die Stöße auf das Knochengerüst dämpft. Der Trainingseffekt ist hoch, ebenso der Kalorienverbrauch. Doch einfach ist es nicht. Da hat man ein Ziel vor Augen, versucht dies aber nicht so schnell wie möglich zu erreichen, sondern gemächlich. Und das in einer Zeit, in der Menschen in immer kürzeren Abständen immer mehr leisten und ständig erreichbar sein sollen.

So entstehen Formen wie das Speed-Dating, also das ganz schnelle Kennenlernen, oder Fast-Food, also das ganz schnelle Essen. Slow Joggen ist also ein bisschen aus der Zeit gefallen und vielleicht deshalb so modern. Statt zu hetzen, schaltet man einen Gang zurück. Es bleibt Zeit, den Moment wahrzunehmen – das Eichhörnchen am Baum, den Graureiher im Tümpel, das Grün der Blätter an den Ästen. Man rennt nicht fort, sondern genießt.

„Wir sind in dieser Welt nur einen Augenblick“ schrieb Hanshan im China des 7. Jahrhunderts. Und er riet: „Gibt's was zu freuen, freue dich daran.“ Wer langsam durchs Leben geht, sieht auch die kleinen Wunder, die Blüten einer Blume, die Wellen des Bodenseewassers, das Leuchten des Mondes. Solche Eindrücke nehmen dem beschleunigten Leben das Tempo. Wie besagt schon eine asiatische Weisheit: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“ Sie wird dem chinesischen Philosophen Konfuzius zugeschrieben, der vor mehr als 2500 Jahren lebte, also in einer Zeit, die mit großer Wahrscheinlichkeit deutlich weniger hektisch war, als heute.

Wie auch immer, es ist erwiesen, dass das langsamere Lebenstempo weniger Stress verursacht und besser für die Gesundheit ist. So verhält es sich auch mit Slow Jogging. Wer das macht, ist nicht faul, sondern investiert in sein Wohlbefinden. So viel Zeit sollte doch sein.

Schreiben Sie uns!

singen.redaktion@suedkurier.de

Oder per Post an:
SÜDKURIER Medienhaus
Lokalredaktion
Erzbergerstraße 2, 78224 Singen
Betreff: Am Rande

Segensboxen sollen Trost schenken

- Sie helfen den Klinikseelsorgern bei ihrer Arbeit
- Hospizförderverein macht neues Projekt möglich

VON SUSANNE GEHRMANN-RÖHM
singen.redaktion@suedkurier.de

Singen – Spirituelle Bedürfnisse spielen besonders bei kranken Menschen eine große Rolle, weiß Waltraud Reichle. Die Klinikseelsorgerin und ihr Kollege Christoph Labuhn begleiten Patientinnen und Patienten im Singener Krankenhaus auf ihrem letzten Lebensabschnitt und möchten dabei einen würdigen Raum schaffen, in dem sich die Menschen aufgehoben und geborgen fühlen. Dazu gehören Rituale, die die Betroffenen stärken, trösten und die ihnen Rückhalt schenken. Segensboxen können diese Arbeit unterstützen.

Gemeinsam hätten Klinikseelsorge, Stationsleitungen und Pflegedirektion die Idee entwickelt, Segensboxen zum Einsatz zu bringen. „Die Stationen haben sich etwas Neues gewünscht, die Segensboxen können da einen guten Beitrag leisten“, so Reichle. Alle 19 Stationen bekommen eine Box, die mit verschiedenen Dingen bestückt ist. Jetzt haben die Klinikseelsorger Waltraud Reichle und Christoph Labuhn die Segensboxen vorstellen können, nachdem der Hospizförderverein die Finanzierung des Projekts übernommen hat.

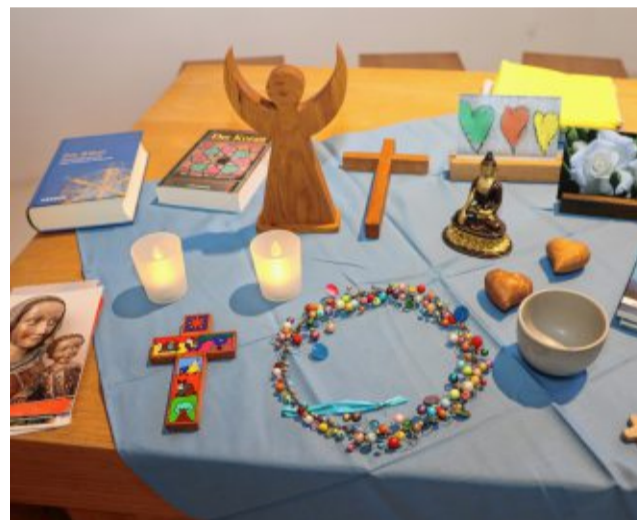
Verein spendet 3400 Euro

Um das Projekt zu finanzieren, habe man im November beim Hospizförderverein Horizont Singen und Hegau einen Antrag gestellt, die Anschaffungskosten für die Boxen zu übernehmen. Diese zweckgebundene Spende in Höhe von 3400 Euro fand beim Verein Anklang: „Wir hatten von der Idee bis zur Verwirklichung guten Austausch und es war schnell klar, dass wir dieses Projekt sehr gern unterstützen“, erklärte die Vorsitzende des Hospizfördervereins, Gabi Eckert, dazu.

Pflegedirektorin Ursula Röder kennt ähnliche Boxen aus anderen Krankenhäusern, doch dort standen sie oft nur im Schrank. „Diese sind so schön gestaltet und mit ihrer überkonfessionellen Ausstattung sehr hilfreich, um verschiedene Glaubensrichtungen anzusprechen“, sagte Röder. „Wir sind auch gefragt worden, ob wir wirklich 20 Boxen brauchen“, so Christoph Labuhn. Diese Frage könne er eindeutig bejahen. Denn jede Station bekommt eine Box, die nicht nur eine Bibel, einen Koran, eine kleine Buddha-Figur, einen



Sie freuen sich, dass die Segensboxen fertig sind (v.l.): Martina Fahr-Rackow, Ulrike Jänicke und Gabi Eckert (alle Hospizförderverein), die ehrenamtlichen Mitarbeiter Monika Golka, Theodore Geiser, Herbert und Gisela Trautwein, Klinikseelsorgerin Waltraud Reichle, Bettina Hock (stellvertretende Pflegedirektorin), Ursula Röder (Pflegedirektorin) und Seelsorger Christoph Labuhn. BILDER: SUSANNE GEHRMANN-RÖHM



In den Segensboxen sind zahlreiche Utensilien, die Trost spenden sollen, darunter ein großer Engel aus Eichenholz.

Handschmeichler in Herzform, ein Holzkreuz und Karten mit passenden Motiven enthält. Bunte kleine Decken, Bücher mit Gebeten oder das Büchlein „Nicht allein gelassen: Eine Handreichung zur Begleitung von schwer kranken und sterbenden Menschen“, eine Schale sowie Perlenkränze und Kerzen mit LED-Licht gehören ebenfalls zur Grundausstattung. In jeder Box ist auch ein großer Holzengel, der von Herbert Trautwein in seiner Hobby-Holz-

werkstatt in Worblingen angefertigt wurde. „Ich besuche gern die offenen Himmel in der Klinikkapelle und habe Frau Reichle beim Weihnachtsgottesdienst ein paar kleine Engel aus Holz geschenkt“, erzählt der Rentner, der ursprünglich Modellschreiner gelernt hat. Das war wohl die Initialzündung, jeder Box einen größeren Engel aus Holz beizulegen. So habe er in schätzungsweise 150 bis 180 Arbeitsstunden 20 große Engel angefertigt, außerdem die Holz-

Die Klinikseelsorge

Im Singener Hegau-Bodensee-Klinikum kümmern sich haupt- und ehrenamtliche Seelsorger um die Patienten und deren Angehörige. Die Seelsorger sind an die Schweigepflicht gebunden. In der ökumenischen Krankenhauskapelle im dritten OG des Hauptgebäudes steht die Tür Tag und Nacht offen. Regelmäßige Gottesdienste in der Klinikkapelle sind samstags um 9.30 Uhr sowie dienstags um 14.30 Uhr als Mittagsgebet. Der nächste „offene Himmel“ findet am Sonntag, 15. September, 10 Uhr, in der Kapelle statt. (sgr)

kreuze und die Ständer für die Karten. Das Eichenholz, das nur hell gebeizt und mit Leinöl gestrichen ist, hatte er noch in seiner Werkstatt. An der Gestaltung der neuen Segensboxen haben außerdem Gisela Trautwein sowie Theodore Geiser, Monika Golka und Corina Neumeister als ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Klinikseelsorge mitgewirkt. Neumeister hat für die schöne Beschriftung der Boxen mitsamt Schmetterlingen gesorgt.

Noch 2300 Lehrstellen unbesetzt

Die Arbeitsagentur bietet in den Sommerferien eine Berufsberatung für Kurzentschlossene an. Ein Termin wird nicht benötigt

Singen (pm/mis) Die Sommerferien sind in vollem Gange, und für das kommende Ausbildungsjahr sind laut Pressemitteilung der Arbeitsagentur Konstanz-Ravensburg noch 2300 Lehrstellen in der Region unbesetzt. Alle Schüle-

rinnen und Schüler, sowie junge Menschen, die sich noch nicht für einen Beruf entschieden haben oder die auf der Suche nach der richtigen Perspektive sind, können sich im August donnerstags in den Geschäftsstellen der Agentur für Arbeit in Konstanz, Stromeyersdorferstr. 1, und in Singen, Enge Str. 7 persönlich und ohne Termin beraten lassen. Jeweils zwischen 10 und 12 Uhr sowie außerdem zwischen 14 und 16 Uhr können sich ausbildungsinter-

essierte Jugendliche in der Eingangszone oder dem Berufsinformationszentrum melden und dann direkt mit einer Berufsberaterin oder einem Berufsberater sprechen. Bewerbungsunterlagen können zum Gespräch mitgebracht und dann mit dem Berater zusammen durchgeschaut werden.

Die nächsten Beratungstage finden am morgigen Donnerstag, 22. August, sowie am Donnerstag, 29. August, statt. Dieses besondere Beratungsange-

bot gilt nur für die Geschäftsstellen der Agentur für Arbeit in Konstanz und Singen. Informationen zur Vorbereitung auf die Beratung gibt es im Internet unter der Adresse www.arbeitsagentur.de/k/ausbildungklarmachen, Wissenswertes zur Berufsberatung ganz allgemein und zu Veranstaltungen in den Landkreisen Konstanz, Bodenseekreis sowie im Kreis Ravensburg unter www.arbeitsagentur.de/vor-ort/konstanz-ravensburg/berufsberatung.



Stets von Passanten umringt, bringt die Stelzengruppe Oakleaf beim Aktionstag des Einzelhandels maritimes Flair in die Singener Innenstadt. BILD: CHRISTEL ROSSNER

Stelzenkünstler beflügeln die Kauflust

Der Standortmarketingverein Singen aktiv sorgt für Unterhaltung in der Innenstadt und zieht eine erste positive Bilanz

VON CHRISTEL ROSSNER

Singen – Ein seltenes Bild bot sich am Samstag in der Singener Innenstadt: Angeführt von einer gigantischen Krake, schwebten riesenhafte Wasserwesen durch die Fußgängerzonen. Wo sie auftauchten, sammelten sich die Passanten, mit strahlendem Gesicht zückte fast jeder sein Handy. „Da geht einem das Herz auf, wenn man ganz unverhofft so was sieht“, war zum Beispiel Monika Golka fasziniert. Die Stelzengruppe Oakleaf bot im Sommerprogramm einen Blickfang, und das

dickbauchige Seepferdchen und die schillernde Qualle tänzelten auf die Passanten zu.

„Das ist richtig was für's Herz“, meinte auch Nicole Hauser, die mit Ute Baumann aus Tuttlingen zum Bummeln und Einkaufen gekommen war. „Wir kommen gerne hierher, in Singen ist immer was los“, war Ute Baumann am Samstag dann doch überrascht von dem, was sie sah. Das sei eine tolle Idee: „Man fühlt sich wie im Urlaub.“

Stets umringt von Passanten, erregten die bunt schimmernden Wasserwesen Staunen, fast schwerelos schienen sie über den Asphalt zu schweben. „Das ist nicht nur für Kinder wunderschön“, meinte Cornelia Leschinski. Sie hatte im SÜDKURIER davon gelesen und war extra in die Stadt gekommen. Es sei toll, dass die Stadt so etwas veranstal-

tet. Nach dem Start 2020 hatte das Team von Singen aktiv zum fünften Mal das Sommerprogramm organisiert. „Die Aktionstage kommen super an, man sieht es an den Gesichtern der Passanten“, sagt Silke Hirt von Singen aktiv, dass manche Leute extra deswegen in die Stadt kommen würden. Am Samstag, 24. August, werden von 11 bis 14 Uhr farbenprächtige Pfauen durch die Fußgängerzonen wandeln. Für die Musik sorgen dann die „Ghostriders“. Auch im September sind samstags von 11 bis 14 Uhr noch Programmpunkte angesagt. Am 7. September wird die Schluchmusik erwartet, am 14. September gibt es Dudelsack-Klänge, am 21. September spielt der Fanfarenzug der Poppelezzunft auf und zum Abschluss am 28. September macht die Tanzschule Seidel die Innenstadt zur Tanzfläche.