

Forscherfabrik geht online

Auch mit Kinderreporter-Texten

Schorndorf.

Die Forscherfabrik Schorndorf ist nun mit einem eigenen Internetauftritt online (*wir haben berichtet*). Zunächst mit einer vorläufigen Website, aber bereits mit allen wichtigen Informationen. Interessierte finden unter www.forscherfabrik-schorndorf.de alles rund um das neue Science Center: Fotos von den Umbauarbeiten, Ansprechpartner, Adressen, Presseartikel und vieles mehr. Auf der Homepage berichten vor allem die fleißigen Kinderreporter über den Fortschritt des Projekts. Zudem gibt es Interviews mit dem Architekten Felix Stammer und mit der Projektleiterin Dr. Andrea Bergler, die ebenfalls die Kinderreporter geführt haben. Die jungen Nachwuchsreporter sind bereits seit Beginn des Jahres aktiv und begleiten seither den Baufortschritt und die vielen Veränderungen, die in der ehemaligen Galerie für Technik vor sich gehen. Mehr als 40 Kinder hatten sich beworben, zwölf wurden ausgelost. Inzwischen sind noch elf junge Reporter im Einsatz – auch in den Ferien.

Kompakt

Polizei sucht Fahrer eines beschädigten Audi A3

Schorndorf-Haubersbronn.

Ein Fahrer eines schwarzen Audi A3 war am Mittwoch gegen 7.30 Uhr in der Urbacher Straße ortseinwärts unterwegs. Er schrammte mit seinem Wagen beim Vorbeifahren einen in ein Grundstück einbiegenden Citroën Berlingo. Der Audi-Fahrer, bei dem es sich um einen etwa 25- bis 30-jährigen Mann gehandelt haben soll, flüchtete und hinterließ einen Sachschaden in Höhe von etwa 500 Euro. Hinweise auf den Autofahrer und sein Auto, das vorne links beschädigt sein müsste, nimmt die Polizei unter ☎ 0 71 81/20 40 entgegen.

Wohnmobil beschädigt: Anwohner ist verdächtig

Schorndorf.

Ein Wohnmobil wurde am Donnerstagvormittag in der Vorstadtstraße erheblich beschädigt. Die Karosserie wies größere Eindrückungen auf, die vermutlich durch Beschuss mit einer Zwillie verursacht wurden. Derzeit richtet sich ein gewisser Tatverdacht gegen einen Anwohner, der mit der Parkweise des Fahrzeugs offenbar nicht einverstanden war. Die Ermittlungen hierzu dauern an. Wer Verdächtiges zum Vorfall wahrgenommen hat, sollte sich bei der Polizei in Schorndorf unter Telefon 0 71 81/20 40 melden.

„Michael and the Hoes“ im Garten der Manufaktur

Schorndorf.

Die Gruppe „Michael and the Hoes“ gastiert am Samstag, 19. August, im Manufaktur-Garten (bei schlechtem Wetter im Haus). Das Konzert beginnt um 20.30 Uhr (Eintritt frei, Spenden sind erbeten). Die Band besteht aus vier Musikern, die Banjo, Mandoline, Westergitarren und ihre Stimmen im Gepäck haben.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
MATHIAS ELLWANGER

Schorndorf.

Erst 9.30 Uhr und schon alle Aufgaben auf der Arbeit erledigt? Was für viele wie ein Traum klingt, wird für manche zum Albtraum. Denn wer dauerhaft unterfordert ist, fühlt sich davon irgendwann überfordert. Und das macht krank. Bore-out nennt sich dieses noch weithin unbekannte Phänomen. Sabrina Betz hat es selbst erlebt und davon in der Volkshochschule berichtet.

Bore-out, das sei zu Beginn gleich geklärt, hat nichts mit Faulheit zu tun. Die Betroffenen sind auch nicht arbeitsscheu – sie sind durch eine Situation permanenter Unterforderung vielmehr dazu gebracht worden, träge zu sein. Was zu Beginn vielleicht noch als angenehm empfunden wird – wenig bis gar nichts zu tun zu haben – kann sich schon nach kurzer Zeit zu einem großen Problem entwickeln. Das gilt für Rentner, Arbeitslose, aber auch und gerade für Menschen, die einen für sich unpassenden Arbeitsplatz haben. Einen, der nicht ihren Fähigkeiten entspricht, an dem sie nicht selbstständig tätig sein können, der von vielen Routinen geprägt ist, an dem sie sich nicht mehr weiterentwickeln können und vielleicht auch ausgegrenzt und gemobbt werden.

Der Teufelskreis aus Langeweile, Unterforderung und Desinteresse

Langeweile, Lustlosigkeit, Unterforderung und schließlich völliges Desinteresse an ihrer Tätigkeit können die Folgen sein. Wer von Bore-out betroffen ist, dem ist jeglicher Sinn für das, was er tut, mit der Zeit abhandengekommen. Die innere Kündigung ist längst ausgesprochen. Doch statt sich eine neue Aufgabe zu suchen, verharren sie in der Situation. Oft weil sie in Verpflichtungen gefangen sind, ein Haus oder Auto abzahlen müssen und sich nicht mehr trauen, ihre missliche Lage zu ändern. Schließlich nimmt durch die permanente Unterforderung die Angst vor Neuem zu und die Bereitschaft zur Veränderung ab. Oder anders



Tetris spielen statt sinnvolle Aufgaben bei der Arbeit bewältigen: Auf Dauer kann diese Unterforderung krank machen.

Bild: Ellwanger

formuliert: Wer sich zu viel in der inneren Komfortzone bewegt, ist bei Herausforderungen eben schnell überfordert – ein Teufelskreis. Die Gefahr, letztendlich in eine schwere Depression hineinzugeraten, ist dann groß.

Betz hat diese Erfahrung selbst gemacht. Die 34-jährige Sozialpädagogin landete nach dem Studium in einem Job, der sie massiv unterforderte. Sie hatte wenig zu tun und empfand die Arbeit als nicht sehr erfüllend. Dabei stand sie vor einem zweifachen Problem: Mit ihrer Situation war sie unglücklich. Doch in einer Leistungsgesellschaft werden diejenigen, die an dem „Zuwenig-Tun“ leiden, nicht sehr geachtet. Wie also reagieren?

fahrungen, denn ihr ist es wichtig, dass die Gesellschaft diesem noch weithin unbekanntem Krankheits-Phänomen mehr Aufmerksamkeit widmet. Und die Betroffenen dadurch, so wie sie, offener mit der Situation umgehen können. Bis heute gebe es noch keine Klinik, die das Problem behandle. Dafür umso mehr Fehldiagnosen, bei denen Ausgelangweilte zu Burn-out-Patienten deklariert werden, deren Probleme dann fatalerweise mit noch mehr Entspannung behandelt werde.

Dabei gebe es durchaus Wege aus dem Bore-out. Zunächst einmal, indem Betroffene sich selbst, ihre Belastungen, ihre Arbeits- und Lebenssituation reflektieren. Indem sie auf die Signale ihres Körpers und

das eigene Bauchgefühl hören. Und sich fragen, was ihnen bei der Arbeit wichtig ist, unter welchen Bedingungen sie arbeiten wollen, was sie dafür von Kollegen und Vorgesetzten brauchen. Gegebenenfalls müssen auch die Ansprüche gegenüber der Arbeit heruntergefahren werden.

Sollte das nicht für Abhilfe sorgen, sollten Betroffene versuchen, Erfüllung und Flow (*siehe Infobox*) in anderen Bereichen zu finden: im Hobby, im Ehrenamt oder der Familie. Ganz entscheidend ist es, das Bewusstsein für den Sinn in unserem Leben zu schärfen. Und der lässt sich auch in einer Leistungsgesellschaft, in der sich jeder über den Job definiert, ja zum Glück nicht nur in der Arbeit finden.

Betroffene greifen zu Strategien, um Geschäftigkeit zu demonstrieren

Betroffene, die in ein Bore-out hineinrutschen, entwickeln dann in der Regel Verschleierungsstrategien. Manche haben immer ein Dokument griffbereit liegen, um Geschäftigkeit zu demonstrieren. Andere kommunizieren laut und oft, wie viel Stress sie haben, simulieren also ein gesellschaftlich viel stärker akzeptiertes Burn-out. Und dann gibt es noch jene, die mit möglichst langen E-Mails an einen möglichst großen Verteiler ihre Kollegen zuspammen. Damit bloß niemand auf den Gedanken kommt, sie hätten nichts zu tun.

Sabrina Betz wählte einen anderen Weg – und lud sich so viele Zusatzaufgaben auf, dass sie schließlich vom Bore-out ins Burn-out rutschte. Doch die Sozialpädagogin erkannte ihr Problem, wenn auch spät, und zog schließlich die Notbremse. Heute arbeitet die Sozialpädagogin als Coach und Entspannungsberaterin und ist mit sich selbst wieder im Reinen.

Die 34-Jährige spricht offen über ihre Er-

Sinn und Flow – wann Arbeit glücklich macht

■ Jeder Mensch misst einer Sache, Handlung oder einem Ereignis eine unterschiedliche **Bedeutung** zu. Aus dieser Bedeutung erwächst Sinn. Wenn Menschen den Sinn einer Sache erkennen, können sie sie besser einordnen. Und somit auch dem eigenen Leben **Bedeutung, Orientierung und Widerspruchsfreiheit** zuschreiben. Als Nebenprodukt von Sinn entsteht das individuelle **Glück**.

■ Zufriedenheit und Glück entstehen aber auch, wenn wir eine Tätigkeit im **Flow** verrichten. Diesen Zustand der **Hyperkonzentration** können wir erreichen, wenn die **Balance zwischen Anforderungen und Fähigkeiten** stimmt, wir **volle Kontrolle** über das haben, was wir tun und unsere **Aufmerksamkeit** alleine auf das Ziel gerichtet ist.

■ Dabei gehen wir ganz in unserem Tun auf. Der Flow ähnelt einem **Trancezustand**, bei dem die Zeit gefühlt fliegt und wir am Ende mehr geschafft oder erreicht haben als ohne diesen Zustand. Und dadurch am Ende **optimistischer** sind, ein höheres Selbstwertgefühl entwickeln und auch in der Freizeit aktiver sein können.

■ Allerdings braucht es **mindestens 20 bis 40 Minuten Konzentration** ohne Unterbrechung auf eine Aufgabe, um in den Flow zu kommen. Da wir statisch im Schnitt **alle 18 Minuten auf unser Smartphone** blicken, nehmen wir uns die Möglichkeit, überhaupt noch in diesen Zustand zu kommen. Wer also am Ende des Tages nie das Gefühl hat, etwas erreicht zu haben, sollte das Gerät am besten einmal für längere Zeit zur **Seite legen**.



Hat Bore-out selbst erlebt: Entspannungsberaterin Sabrina Betz. Bild: Steinemann

Heute in Schorndorf

Vereine / Organisationen

- SG-Sportabzeichen-Abteilung:** Training, 18-20 Uhr, SG-Stadion.
- Karl-Wahl-Begegnungsstätte,** Augustenstr. 4: 14-17 Uhr, geöffnet für Jung und Alt, ☎ 58 74.
- Osteoporose Selbsthilfegruppe:** 9.30-12.30 Uhr, Funktionstraining/Gymnastik in drei Gruppen, Awo, Karl-Wahl-Begegnungsstätte, Augustenstr. 4.
- AI-Anon:** 17 Uhr, Versöhnungskirche, Heinrich-Rorbeck-Weg 3.
- Naturfreunde:** 15.30 Uhr, Nordic-Walking-Treff, Parkplatz am Eichenbach.
- Schorndorfer Bündnis für Familien:** Kontakt: Sabine Keck ☎ 0 71 81 / 9 90 12 03; E-Mail: schorndorferbueundnis@web.de

Stadtteile

Familienzentrum

Arnold-Galerie - Karlstraße 19: Begleitmobil des Vereins „Gute Nachbarschaft im Mühlenviertel“: 8.30-11.30 Uhr, Montag bis Freitag mindestens einen Werktag vor Bedarf, ☎ 0 71 81 / 8 87 72 67.
Begegnungscafé: zur Zeit geschlossen

Spielgruppe für Kinder (ein bis drei Jahre): wöchentlich vormittags, Anmeldung erforderlich: ☎ 0 71 81 / 88 77 00

Kinderschutzbund: Kinderreich: 9.30-11.30 Uhr, ☎ 88 77 17 (außerhalb dieser Zeit Anrufbeantworter geschaltet); anonymes Kinder-/Jugend-Sorgentelefon: 08 00/111 03 33; Elternnetz: 08 00/111 05 50; Wellcome 0 71 81 / 88 77-16.

Frauenhaus: Terminvereinbarung ☎ 0 71 81 / 6 16 14.
Kreisdiakonieverband, Info/Termine: ☎ 0 71 81 / 9 20 98 25.

Erlacher Höhe „Mensch Arbeit Perspektive“: Kontakt ☎ 0 71 81 / 60 59-170 oder -171.

Öffentliche Einrichtungen

Stadtbücherei, Augustenstraße 4: 14 bis 19 Uhr. **Stadinfo:** geöffnet 8 bis 13 Uhr.

Bäder

Oskar-Frech-Seebad, Lortzingstraße 56: Ziegelei Seebad: 9-20 Uhr, bei 25°C und sonniger Wetterlage 9-21 Uhr; Livemusik bei Sonnenuntergang mit „Straight Tones“, 18.30 bis 21.30 Uhr, Einlass ab 18 Uhr (fällt ersatzlos aus bei Regen); Erlebnisbad: 8-22 Uhr (Kassenschluss 21 Uhr); Sauna (gemischt), 9-23 Uhr; Massage, 10-22

Uhr.

Notfalldienst Ärzte

Rems-Murr-Klinik Schorndorf, Schlichtener Straße 105: Zentrale Rufnummer 116 117 und/oder Praxisnummer 0 71 81 / 9 93 03 30. Montag bis Freitag 18 bis 23 Uhr.

Bereitschaftsdienste Leitstelle

DRK-Leitzentrum: ☎ 116 117, Freitag, 16 Uhr, bis Montag, 8 Uhr.

Nachtdienst-Apotheke

Hohberg-Apotheke, Hauptstraße 53, Plüderhausen, ☎ 0 71 81/8 27 27.

Kultur

Q Galerie für Kunst Schorndorf, Karlstr. 19: Ausstellung „Der gute Wille“ von Kai Rheineck, 15-18 Uhr.
Stadtmuseum, Kirchplatz 7-9: Sonderausstellung zur Reformation „Aufbruch in eine neue Welt“, geöffnet 10-12 Uhr und 14-17 Uhr.
Gottlieb Daimler Geburtshaus, Höllgasse 7: 14-17.30 Uhr.
Manufaktur: Kino Kleine Fluchten: 20.30 Uhr,

„The Dinner“; Club-Kneipe, 18-24 Uhr.
Karlsstift, Burgstraße 36: Ausstellung der „Künstlergruppe im Röhm“, 9-18 Uhr.

Sozialdienste

Tafelladen, Grabenstraße 28: geöffnet 13-17 Uhr.
Eltern-Kind-Zentrum: Babysmassage, Stillfrühstück, Schwangeren-/Wochenbettbetreuung, Homöopathie für Mutter und Kind, ☎ 25 59 40.
Bund der Vertriebenen: Ausfüllhilfe/Übersetzungen Rumänisch/Ungarisch, ☎ 0 71 81 / 7 42 83.
Tagesstätte für psychisch Kranke, Archivstr. 9: 9-13 Uhr, ☎ 0 71 81 / 98 54 612-13.
Kreisdiakonieverband Rems Murr-Kreis Schorndorf, Arnoldstraße 5
Psychosoziale Beratungs- / Behandlungsstelle für Suchtgefährdete/Suchtkranke: 9-15 Uhr, ☎ 0 71 81 / 92 98 31. – **Paar-, Familien-, Lebens-, Sozial, Kurberatung:** 9-15 Uhr, ☎ 0 71 81 / 92 98 25.
Diakoniestation Wieslauffal: Kranken-/Alten-/Familienpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Betreuung, Beratung, Essen auf Rädern: 8-13 Uhr bzw. nach Vereinbarung, ☎ 0 71 83 / 3 05 99 13.

Johanniter, Baumwasenstr. 5: Senioren-Menüservice, Johanniter-Hausnotruf und Betreuungsdienste, ☎ 0 71 81 / 4 74 52-0, Fax 0 71 81 / 4 74 52-69, info.schorndorf@johanniter.de
Diakoniestation Schorndorf und Umgebung, Hegelstr. 40: Kranken-/Altenpflege; Nachbarschaftshilfe, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, ☎ 0 71 81 / 6 06 77 90.
DRK, Lortzingstr. 48: ambulanter Dienst, ☎ 7 53 58, 8-12 Uhr.

Kath. Sozialstation, Künkelinstr. 36: Kranken-/Alten-/Familienpflege/Nachbarschaftshilfe; Beratung: 9-11 Uhr, 15-17 Uhr, nach Vereinbarung, ☎ 6 15 70 oder 2 40 61. Rufnummer in Notfällen rund um die Uhr ☎ 0 71 2 39 51 72.
Awo Sozialstationen Rems-Murr GmbH, Wiesenstr. 20: Krankenpflege, Nachbarschaftshilfe, Familienpflege, Essen auf Rädern, Betreuungsgroupe für Demenzerkrankte, ☎ 92 94 93, Mail: sozialstation@awo-remm-murr.de
Hospizdienst: Begleitung Schwerstkranker, Sterbender und ihrer Angehörigen, ambulanter Hospizdienst 0 71 91 / 34 41 94-0 (zentrale Koordination); ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Pustelblume 0 71 91 / 34 41 94-0; kostenlose Beratung zur Patientenverfügung 0 71 81 / 9 78 82-12.

Impressum

Schorndorfer Nachrichten
Oberer Marktplatz 4, 73614 Schorndorf, Telefon 0 71 81/92 75 -0, Fax 92 75 -30 (Geschäftsstelle), Telefon 92 75 -20, Fax 92 75 -90 (Redaktion), www.schorndorfer-nachrichten.de
Verlag: Zeitungsverlag GmbH & Co Waiblingen KG
Druck: im Druckhaus Waiblingen, Albrecht-Villinger Str. 10, 71332 Waiblingen. Wir verwenden Recycling-Papier.
Redaktion allgemeiner Teil:
Dr. Christoph Reisinger, Stuttgarter Nachrichten, Plöninger Straße 150, 70567 Stuttgart (Möhringen), Telefon 07 117 20 50

ZVW-Redaktion

Chefredaktion: Frank Nipkau (nip), Stellvertreter: Hans Pöschko (hap), Christine Tantschinez (cta).
Sekretariat/Serviceeile: Elke Neher, Cornelia Reinhardt.
Lokalredaktion Schorndorf/Welzheim: Leitung: Hans Pöschko (hap), Blattmacher: Michael Städele (mik), Lokalreporter: Standort Schorndorf: Mathias Ellwanger (mel), Michaela Kölbl (mik), Reinhold Manz (ma), Barbara Piensiek (pi), Nadine Zühr (nz), Standort Welzheim: Christian Siekmann (sie), Rainer Stütz (sü).
Rems-Murr-Rundschau: Leitung: Martin Winterling (wtg); Blattmacher: Nils Graefe (ng); Reporter: Dr. Pia Eckstein (pia), Jörg Nolle (no), Peter Schwarz (pes), Andrea Wüsthof (awus).
Rems-Murr-Sport: Leitung: Gisbert Niederführ (gni); Redakteure: Mathias Schwarzt (sch), Thomas Wagner (twa).

Online: Leitung: Christine Tantschinez (cta), verantwortliche Redakteurin: Anne-Katrin Walz (aks), Redakteurin: Ramona Adolf (rad), Volontäre: Sarah Utz (utz), Leonie Kuhn (leo), Videoschnitt: Joachim Mogck.
Bildredaktion: Leitung: Benjamin Büttner, Redakteure: Gabriel Habermann, Gaby Schneider, Hardy Zürn, Volontärin: Alexandra Palmizi.
E-Mail-Adressen der Redaktion: Lokalredaktion: schorndorf@zvw.de, welzheim@zvw.de
Rems-Murr-Rundschau: kreis@zvw.de
Rems-Murr-Sport: sport@zvw.de
Fotoredaktion: foto@zvw.de
Online-Redaktion: online@zvw.de
Serviceeile: service@zvw.de

Vertrieb

ZVW Zeitungsvertrieb Rems-Murr GmbH, Albrecht-Villinger-Str. 10, 71332 Waiblingen. Der monatliche Bezugspreis, inkl. Beilage rv, beträgt durch Zusteller 36,50 €, Postbezug 39,50 €, inkl. 7 % MwSt. Bei Bezugsunterbrechung wird das Bezugsgehalt ab dem 8. Erscheinungstag (Sonntage ausgenommen) erstattet. Abbestellungen müssen bis zum 5. eines Monats schriftl. zum Monatsende erfolgen. Bei Nichtbelieferung im Fall höherer Gewalt, Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Entschädigungsansprüche gegen den Verlag. Urlaubsnachsendung: Zzgl. Porto in Dtd. 1,50 € (Europa 3,50 €). Bei Nachsendungen kann der Verlag keine Gewähr für eine pünktliche Zustellung übernehmen.

Aboservice

Telefon 0 71 51/566-444, Fax 0 71 51/566-403, E-Mail: aboservice@zvw.de

Anzeigen

Verantwortlich: Udo Kretschmer. Es gilt die Preisliste Nr. 50 vom 1.1.2017. Beilagentexte und PR: Stephanie Wolf (verantwortlich), Telefon 0 71 51/566-411, Fax 0 71 51/566-400

E-Mail-Anzeigen: anzeigen@zvw.de

Beilagen

Beratung und Disposition: Anja Schwegler, Telefon 0 71 51/566-301