



Eine Arbeit von Renate Gruber.

Kunst aus nächster Nähe

Ausstellungen Das HFM eröffnet die Reihe „Kunst im Wintergarten“ mit Werken von Renate Gruber.

Schwäbisch Hall. Der Wintergarten des Hällisch-Fränkischen Museums wird wieder zur Bühne für zeitgenössische Kunst aus der Region. In dem kleinen, lichtdurchfluteten Raum entsteht mit der neuen Reihe „Kunst im Wintergarten“ eine Sonderausstellungsfläche.

Den Auftakt bildet die Ausstellung „quadrata et natura“ von Renate Gruber. Sie ist von Samstag, 14. Februar, bis Sonntag, 22. März, zu sehen. Eröffnet wird die Ausstellung am Freitag, 13. Februar, um 18 Uhr. Es sprechen der Künstler Michael Klenk, Florian Schellhaas, Fachbereichsleiter Kultur bei der Stadt, und Museumsleiterin Dinah Rottschäfer.

Beobachterin und Analytikerin

In „quadrata et natura“ setzt sich Renate Gruber mit dem Spannungsfeld von Natur und Geometrie auseinander. Als Beobachterin und Analytikerin untersucht sie malerisch Strukturen von Bäumen und Pflanzen, Landschaften, Menschen und Architektur.

Die Reihe versammelt im Laufe des Jahres Arbeiten von Renate Gruber, Gerd Schneider und Peter Lahr. „Kunst im Wintergarten“ will dazu einladen, Kunst aus nächster Nähe zu erleben und neue Perspektiven auf zeitgenössisches Schaffen in der Region zu entdecken.

Info Begleitend zur Ausstellung lädt das neue Führungsformat „Begegnung im Wintergarten“ für Sonntag, 22. Februar, um 14.30 Uhr zu einem offenen Künstlerinnengespräch mit Renate Gruber ein.

Tourist-Info geschlossen

Schwäbisch Hall. Die Tourist-Info am Hafenmarkt bleibt am heutigen Samstag krankheitsbedingt geschlossen. Am Dienstag, 10. Februar, ist die Tourist-Info von 9 bis 17 Uhr erreichbar, schreibt die Stadtverwaltung. Wer Eintrittskarten kaufen möchte, hat dazu online für Freilichtspiele-Veranstaltungen unter www.freilichtspiele-hall.de die Möglichkeit, und für weitere Kulturveranstaltungen beispielsweise unter swp.reservix.de.

„Nicht weniger Körper, mehr Seele“

Vortrag Dr. Helmut Harr, Chefarzt für Psychosomatische Medizin am Haller Diak-Klinikum, spricht über den Zusammenhang von Magen, Darm und Seele. Der Erhard-Eppler-Saal ist übertoll. Von Monika Everling

Wir entscheiden aus dem Bauch heraus, etwas bereitet uns Bauchschmerzen oder wir haben Schmetterlinge im Bauch: Unsere Sprache ist voll von Bildern, die Zusammenhänge zwischen Bauch und Gefühlen zeigen. Stress führt oft zu Unwohlsein und Bauchschmerzen. Was passiert da im Körper? Und wie kann man Schmerzen lindern und die Ursachen bekämpfen?

Darüber hat Dr. Helmut Harr, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Schwäbisch Haller Diak-Klinikum, am Dienstag im Haller Haus der Bildung gesprochen. Das Interesse an diesem Vortrag im Rahmen der Diakademie ist riesig: Der Erhard-Eppler-Saal ist übertoll, sogar auf dem Flur stehen noch Zuhörer. Helmut Harr weiß: Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb Menschen zum Arzt gehen. Und etwa die Hälfte der Beschwerden „von der Lippe bis zum Hintern“ (Helmut Harr) kann nicht körperlich zugeordnet werden.

„Es geht ums Ganze“

„Je mehr Magen-Darm-Beschwerden jemand hat, umso wahrscheinlicher ist eine seelische Ursache“, sagt Harr. Und es bestehe die Gefahr, dass die Beschwerden chronisch werden. Dass auf der Suche nach körperlichen Ursachen manchmal falsche Entscheidungen getroffen werden, gibt der Arzt zu: „Frauen wird oft die Gebärmutter entfernt.“

Sein Ansatz ist ein anderer: „Es geht ums Ganze“, also das Zusammenspiel von Körper, Seele und sozialem Umfeld. Harr, der zwei Facharzt-Qualifikationen hat und zudem Diplom-Theologe ist, betont: „Wir reden nicht von weniger Körper, sondern von mehr Seele.“ Er selbst sei „von Haus aus Internist“. Es ist ihm wichtig, dass alle körperlichen Unter-



Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb Menschen zum Arzt gehen. Deshalb ist das Interesse riesig, als Dr. Helmut Harr im Haus der Bildung einen Vortrag über „Bauch und Hirn – über den Zusammenhang von Magen, Darm und Seele“ hält. Foto: Ufuk Arslan

suchungen gemacht werden, damit keine Krankheit übersehen wird. Aber: „Die Zusammenhänge sind oft anders, als man denkt.“ Und wenn man mit Operationen und Medikamenten nicht weiterkommt, habe man mit der Psychotherapie gute Chancen. Sokrates habe gemahnt: „Heilt mit Worten, dann mit Medikamenten, erst danach mit dem Messer.“ Harrs erste Empfehlung gegen Bauchbeschwerden ist: Musik hören.

Helmut Harr erklärt die „Hirn-Bauch-Achse“. Es handle sich um vier Verbindungen, die in beide Richtungen Informationen übermitteln. Im Mittelpunkt steht der Vagusnerv, eine Art Datenautobahn zwischen Kopf und Bauch. Weitere Elemente seien Hormo-

ne, Immun-Botenstoffe (Zytokine) und das Mikrobiom, also die Bakterien, Viren und Pilze, die den Darm besiedeln. Es gebe sowohl krankmachende Bakterien als auch Probiotika, die Krankheiten verhindern können.

Haltung macht den Unterschied

Wie kommt es nun, dass manche Menschen so sehr mit Verdauungsbeschwerden auf Außenreize wie Stress reagieren? „Manchmal sind die Filter, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, schlechter ausgeprägt.“ Dann können „katastrophisierende Gedanken“ auftreten. Die innere Haltung mache einen großen Unterschied. Von eigenen Internet-Recherchen rät er nicht

ausdrücklich ab, aber sein Tonfall zeigt, dass er es nicht für hilfreich hält, sich schon vor dem Besuch der Arztpraxis auszumalen, welche schrecklichen Diagnosen herauskommen könnten.

Am Beispiel Reizdarm macht Harr klar: „Es kann vieles gereizt sein am Menschen. Auch wenn man sie nicht erklären kann: Die Beschwerden sind da“, also Schmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen. Wenn er als Therapeut versucht, den Dingen auf den Grund zu gehen, sieht er die genetischen Anlagen, aber vor allem auch das Psychosoziale: „Die Kindheit hinterlässt tiefe Prägungen.“

Was also tun? Das erste sind allgemeine Lebensstilmaßnah-

men, also gesunde Ernährung, genug Bewegung und Entspannung. Die nächste Stufe ist Psychotherapie. Bei 25 Prozent der Patienten und Patientinnen werden auch Antidepressiva eingesetzt: „Diese Medikamente helfen auch dann bei der Schmerzverarbeitung, wenn keine Depression vorliegt.“ Ob er jedes Mal eine Lösung findet, wird Harr gefragt. Es kommt ein bestimmtes „Nein“. Die Aufgaben des Arztes sind: manchmal heilen, häufig lindern, immer trösten.“

Info Die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie erreicht man unter Telefon 07 91 / 753-48 61 oder per E-Mail an psychosomatik@diak-klinikum.de

Am 75. Geburtstag startet der Ruhestand

Karriere Jürgen Mahl aus Sulzdorf hat unter anderem das Kocherquartier hochgezogen. Heute feiert er zweifach.

Schwäbisch Hall. Rente bezieht er schon lang. Doch in den Ruhestand geht Jürgen Mahl erst heute, an seinem 75. Geburtstag. Alle neuen Projekte übernimmt schon längst sein Partner Klaus-Dieter Voigt von der ABP Projektmanagement GmbH in Stuttgart. Eigentlich wollte es Jürgen Mahl mit dieser Nachricht bewenden lassen, da er immer schon lieber im Hintergrund schafft.

Doch wer weiß schon, dass Jürgen Mahl hinter vielen Bauwerken steckt? Allen voran dem Kocherquartier samt Haus der Bildung, Kornhauscheunen, ZOB und VR-Bank. Von der Fassfabrik über viele Gebäude von Würth zwischen Waldenburger und Künzelsau hat er zahlreiche Immobilien als Projektsteuerer betreut und manchmal auch vor dem Kollaps bei der Umsetzung bewahrt.



Jürgen Mahl: Der Projektsteuerer in seinem Büro. Foto: tob

Der Architektensohn aus Sulzdorf studierte in Stuttgart Bauingenieurwesen. Anfang 1975 war er fertig, landete nach mehreren Stationen bei dem Bauunternehmen Scheib, das damals viele Bauwer-

ke entwickelte. In 20 Jahren stieg er vom Bauleiter über den Oberbauleiter bis zum Prokuristen und Geschäftsführer auf. Dann machte er sich selbstständig. „Ich bin im Einvernehmen gegangen und hatte noch einen Beratervertrag mit Scheib“, versichert Mahl.

In dem kleinen Büro in seinem Wohnhaus in Sulzdorf ist er dann bis heute geblieben. Die einzige Angestellte sei seine Frau Ilse. Umso erstaunlicher ist das, was er aus dem kleinen Raum im Souterrain heraus alles in Süddeutschland aufgebaut hat. „Wir haben versucht, Aufträge nicht zu weit entfernt anzunehmen. Das nördlichste war Wetzlar, das südlichste Freiburg.“ So hat er rund sieben Logistikzentren für eine Unternehmensgruppe errichtet. Die Haller Stadtwerke, die GWG und die HGE waren seine loka-

len Kunden. „Wir sind im Prinzip der professionelle Bauherr“, erläutert Mahl die Aufgabe eines Projektsteuerers. Als Vertreter des Bauherren würde er die Verträge vorbereiten und die Ausführung begleiten. „Wenn der Bauherr sich sicher ist, was er will, ist es schonmal gut.“

Doch manchmal läuft es nicht so glatt. So wie beim Bau des Kocherquartiers. „Wir hatten viele geologische Untersuchungen, und da war nie Druckwasser“, blickt er auf die Zeit im Herbst 2008 zurück. „Dann haben wir den ersten Probepfahl für die Lastprobe eingesetzt“, erinnert sich Mahl und sagt nur noch ein Wort: „Geysir.“ Wasser drückte von unten in die Grube. Zu teuer wäre es gewesen, alle geplanten Tiefgaragendecks einzugraben. Daher wurde das unterste weg-

gelassen und als Ersatz Plätze neben dem ZOB angelegt.

Damals konnte er einige Nächte nicht schlafen und schaute sich morgens als Erstes an seinem PC die Messwerte an, die vor allem die Bewegungen des Bergs unterhalb der Gelbinger Gasse wiedergaben.

Denn das war das zweite Problem: Der Hang unter den historischen Häusern bewegte sich deutlich stärker als prognostiziert. Noch längere Verankerungen der Stützmauern bis tief in den Berg hinein waren dann die Lösung. Heute kann er darüber lachen: „Am Ende ging alles gut.“

Im Ruhestand hat er nun deutlich mehr Zeit für seine Frau, seine beiden Töchter und die Enkelkinder. Der sportliche Ingenieur spielt weiterhin viel Tennis und geht gerne in die Berge. tob

Diebstähle Zwei Fahrräder verschwunden

Schwäbisch Hall. Aus einer Tiefgarage in der Reinhold-Maier-Straße im Solpark wurde zwischen Donnerstag, 14.15 Uhr, und Freitag, 4.15 Uhr, ein dort abgeschlossenes Fahrrad gestohlen. Es handelt sich um ein weißes Pedelec der Marke KTM. Und an den Fahrradabstellplätzen in der Berliner Straße hat ein Unbekannter am Mittwoch zwischen 13.45 Uhr und 15.20 Uhr ein gesichertes Fahrrad gestohlen. Das schwarze Mountainbike der Marke Bulls ist rund 450 Euro wert. Hinweise: 07 91 / 40 00.

Frauenunion Vortrag über Abschiede

Schwäbisch Hall. Die Frauenunion lädt für Mittwoch, 11. Februar, um 19.30 Uhr in die CDU-Kreisgeschäftsstelle ein. Zu Gast ist die Trauerbegleiterin Kathrin Benkenstein. Unter dem Titel „Wenn das Leben sich verändert – Wege für Abschied und Neubeginn“ geht es um den Umgang mit Abschieden – sei es das Ende einer Beziehung, der Verlust eines geliebten Menschen, eine Kündigung, eine gesundheitliche Veränderung oder der Abschied von einem vertrauten Lebensabschnitt.

Einblick in die Kunst des Bierbrauens

Schwäbisch Hall. Die Ortsgruppe des Schwäbischen Albvereins ist wieder unterwegs – diesmal allerdings nicht in der Natur. Sie organisiert für Donnerstag, 12. Februar, eine Führung in der Löwenbrauerei. Interessierte haben dort um 16 Uhr Gelegenheit, Einblick in die Kunst des Bierbrauens zu nehmen und sich über die Herstellung der unterschiedlichen Biersorten zu informieren, heißt es in der Ankündigung.

Info Es sind noch Plätze frei. Interessierte, die an der Führung teilnehmen möchten, können sich per E-Mail an heinz.schuele@t-online.de anmelden.



Eine Jubiläumsausgabe zum 100-jährigen Bestehen des SC Steinbach. Foto: Tobias Würth

Carsharing Verein Teilauto informiert

Schwäbisch Hall. Der Schwäbisch Haller Verein Teilauto bietet derzeit „Winterschnuppern“ an: Bis 30. April können alle Interessierten zu vergünstigten Bedingungen ausprobieren, ob Carsharing für sie eine brauchbare Alternative zum eigenen Auto oder zum Zweitwagen ist. Am Montag, 9. Februar, bietet der Verein bei Bio-Ritter einen Informationsabend an. Ab 18 Uhr erklären erfahrene Carsharing-Mitglieder, wie man sich anmeldet, wie man Autos buchen kann und wie viel es kostet.