

Kretschmann bestreitet Endspurt in Ravensburg

RAVENSBURG (sz) - Ministerpräsident Winfried Kretschmann (Grüne) wird den Endspurt seines Wahlkampfes am Samstag in Ravensburg bestreiten. Am Abend vor der Landtagswahl ist er in der Oberschwabenhalle zu Gast.

Kretschmann will noch einmal seine Bilanz zur grün-roten Regierungspolitik der vergangenen fünf Jahre ziehen und aufzeigen, wohin der Weg in den kommenden Jahren führen wird, so die Ankündigung Manfred Lucha, Ravensburger Landtagsabgeordneter der Grünen, bei der Begrüßungsrede. Außerdem soll auch der stellvertretende Landeshauptmann und Vorarlberger Landesrat Johannes Rauch zu Wort kommen. Einlass ist um 18 Uhr. Die Veranstalter bitten um pünktliches Erscheinen wegen stattfindender Sicherheitskontrollen. Für interessierte Zuschauer stehen 1100 Plätze in der Oberschwabenhalle zur Verfügung. Der Eintritt ist frei, eine Kartenreservierung ist nicht erforderlich.

Musikalisch wird die Veranstaltung begleitet von der Band „Die Brasserie“ aus Friedrichshafen. Mit experimenteller Volksmusik und Modern Brass begeisterten sie bereits bei der Eröffnung der Oberschwabenschau. Für weitere Unterstützung sorgt die Kabarettgruppe „Volksdampf“ aus Ravensburg, die 2012 mit dem baden-württembergischen Kleinkunstpreis ausgezeichnet wurde.



Ministerpräsident Winfried Kretschmann kommt am Samstag nach Ravensburg. FOTO: PRIVAT

Rennradfahrer prallt gegen Auto

RAVENSBURG (sz) - Schwer verletzt wurde am Sonntag gegen 17.15 Uhr ein 47 Jahre alter Rennradfahrer bei einem Verkehrsunfall auf der Kreisstraße in Richtung Ravensburg. Auf der leicht abschüssigen geradlinigen Strecke vor der Ortschaft Oberschwaben überschätzte er laut Polizei die Geschwindigkeit einer vorausfahrenden 65-jährigen Autofahrerin und prallte gegen das rechte Heck ihres Wagens. Dabei knallte er mit dem Kopf gegen die Heckscheibe, sodass diese zerbarst. Mit dem Rettungswagen wurde der schwer verletzte Mann ins Krankenhaus gebracht. Die 65-jährige Frau blieb unverseht.



Die 60 Jahre alte Marita Kretschmer kümmert sich in Ravensburg um traumatisierte Frauen, die Gewalt erlebt haben. Ihr Ansatzpunkt: die Gefühls-ebene. Denn laut Kretschmer müssten die Betroffenen erst wieder lernen, sich selbst wahrzunehmen und wertzuschätzen. FOTO: JASMIN BÜHLER

„Es ist nicht die Frau, die verrückt ist“

Trauma-Expertin spricht über seelische und körperliche Gewalt – Heute ist Weltfrauentag

RAVENSBURG - Derzeit wird viel über den Stellenwert der Frau in der Gesellschaft und die Gleichberechtigung der Geschlechter diskutiert. Fakt ist jedoch, dass Frauen immer wieder Opfer von seelischer und körperlicher Gewalt werden – auch im Landkreis Ravensburg. Jasmin Bühler hat darüber mit der Traumatherapeutin Marita Kretschmer, freie Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle in Ravensburg, gesprochen.

Frau Kretschmer, wie kann es sein, dass es im 21. Jahrhundert – eigentlich einem emanzipierten Jahrhundert, wie man meinen sollte – so häufig Gewalt an Frauen gibt?

Wer Gewalt erfahren hat, gibt Gewalt oft weiter. Das geht von einem Jahrgang auf den nächsten über. Es ist ein Muster, das gelernt wird. Wenn Kinder in ihrer Familie Gewalt erleben – zum Beispiel, wenn der Vater die Mutter schlägt –, dann ist das für sie „normal“. Sie haben ein höheres Risiko, ihre Erfahrungen später im Leben weiterzugeben. Traumata ziehen sich über Generationen hinweg, sie wiederholen sich. Wichtige soziale Kompetenzen – wie Empathie – fehlen.

Wann wird aus einer schrecklichen Erfahrung ein Trauma?

Ein Trauma entsteht, wenn wir eine Situation von überwältigender Hilflosigkeit erleben. Wer sich daraus aktiv befreien kann, kommt besser mit dem Ereignis zurecht. Wer die Situation hingegen passiv ertragen muss, hat es schwerer.

Was ist ein Trauma?

Traumatisierte Menschen haben ein übererregtes Nervensystem. Das heißt, sie sind überdurchschnittlich angespannt. Das Nervensystem findet nicht mehr auf ein natürliches Level zurück, es kann sich nicht mehr regulieren. Die Betroffenen schwanken zwischen Überreiztheit und Erschöpfung. Deshalb geht ein Trauma oft mit einem Burn-out einher.

Sie kümmern sich um Frauen, die Gewalt erfahren haben und nun an einem Trauma leiden. Was zeichnet diese Frauen aus?

Sie zeigen oft die gleichen Symptome: Sie schämen sich für das Geschehene, verdrängen und verschweigen es. Die Frauen ziehen sich zurück. Und: Sie leiden sehr darunter, dass ihnen ihr Selbstwertgefühl abhand-

engekommen ist. Sie fühlen sich wertlos.

Was hilft da?

Da sich ein Trauma auf der Gefühls-ebene – und damit auch im Bereich des Nervensystems – abspielt, ist es wichtig, auch dort anzusetzen. Es geht darum, dass die Frau aus ihrer Isolation und ihren Selbstzweifeln herauskommt und lernt, sich wieder wertvoll zu fühlen. Hier ist es essenziell, in sich hineinzuschauen, sich zu beobachten und wahrzunehmen. Was sind die eigenen Talente und Fähigkeiten, was tut einem gut, was mag man gern? Denn es ist nicht die Frau, die verrückt ist – die Erfahrungen, die sie gemacht hat, sind verrückt.

Ziel ist also die Stärkung von Nervensystem, Gefühlsebene und Persön-

lichkeit. Was ist mit dem Ereignis selbst? Wird darüber in Ihren Sitzungen gesprochen?

Nein, man kann auch eine Traumatherapie machen, ohne das alles noch einmal in Worten aufleben zu lassen. Die Frauen müssen ihre Erfahrungen nicht detailliert schildern. Es geht – wie gesagt – vordergründig nicht um den Verstand, sondern um das Fühlen. Es geht um die Frau im Hier und Jetzt. Gerade unsere Gruppenangebote helfen, weil dort erkennen die Frauen, dass sie nicht alleine sind, sondern dass es anderen auch so geht.

Mehr Infos zu der Frauenberatungsstelle Ravensburg gibt es im Internet unter www.frauen-und-kinder-in-not.de

Die Traumatherapeutin

Marita Kretschmer (60) aus Kißlegg ist gelernte Krankenschwester und Heilpraktikerin und hat eine Fachausbildung als Traumatherapeutin. Die vergangenen zehn Jahre hat sie in einer psychosomatischen Klinik in Bad Waldsee gearbeitet – und hatte dort auch mit Traumapatienten zu tun. Mittlerweile ist sie selbstständig. In Ravensburg bietet sie bei der Frauenberatungsstelle **Gruppenangebote** für Frauen an, die Opfer von Gewalt wurden. (jnb)

200 Frauen wollen ins Frauenhaus einziehen

Pro Jahr melden sich rund 240 Frauen im Alter zwischen 18 und 84 Jahren bei der Beratungsstelle des Vereins **Frauen und Kinder in Not** in Ravensburg. Der Verein bietet für Frauen aus dem Landkreis sowohl Beratung und Betreuung als auch die Unterbringung in einem Frauenhaus an. 820 Beratungsgespräche führt die Beratungsstelle jährlich. 200 Frauen hatten sich im Jahr 2014 gemeldet, weil sie ins Frauenhaus ziehen wollten. Doch dort gibt es nur fünf Plätze. 35 Frauen und 39 Kinder

waren 2014 im Frauenhaus untergebracht worden. Im Durchschnitt blieben sie 48 Tage. Daneben bietet die Beratungsstelle das ganze Jahr über Gruppenseminare an. Für den Workshop **„... und trotzdem bin ich stark“**, den die Traumatherapeutin Marita Kretschmer leitet und der an sechs Mittwochen stattfindet, gibt es noch freie Plätze. Anmeldungen nimmt die Frauenberatungsstelle unter Telefon 0751/23323 oder per E-Mail an kontakt@frauen-beratung-ravensburg.de entgegen. (jnb)



Selbst ist die Schulleitung

In der besten aller Welten würden wir am Sonntag eine menschliche Wahl. Und durch Meditation erreichen, dass alle Schüler am Ruffest einen gemeinsamen Wettbewerb haben. Der dauert dann von Freitag bis Dienstag. Hinter der Oberschwabenhalle wird mit Wattleilchen in eine Biotonne geworfen. Aus etwa einem Meter Entfernung, damit alle Wurfkönige sind und keiner benachteiligt wird.

Doch da wir eben nicht in der besten aller Welten leben, ist alles etwas komplizierter. Alldieweil wir Gemeinschaftsschulen haben. Wollen doch deren Schulleitungen und etliche Helikoptereltern ihre Kinder beim Bogenschießen mitmachen lassen. Weil ja das Wappenschießen damals (nur) für Hauptschüler erfunden wurde. Am allerliebsten wäre es ein Heimatlos, dass nach Klassen geschossen wird, gleich welcher Schulform. Ein toller Gedanke. Ich freue mich jetzt schon darauf, wenn der Rektor und die Rektorin – so viel Zeit muss sein – der Kuppelnau und Barbara Böhm im Januar anfangen, das Ganze zu organisieren und Hundertschaften von Eltern sie unterstützen. Das würde die Rutenfestkommission, die Realschule und das Rommlerkorps der Gymnasien deutlich entlasten. Es gäbe natürlich auch die Möglichkeit, etwas Eigenes zu kreieren. Das wäre allerdings auch mit Arbeit verbunden. Würde aber eine neue Tradition schaffen. Also dann ...



schussel@schwaebische.de

Unfall: Kein Fahrer will schuld sein

RAVENSBURG (sz) - Zeugen sucht die Polizei zu einem Verkehrsunfall am Freitagabend gegen 19 Uhr auf der Jahnstraße in Ravensburg. Auf Höhe der Einmündung zur B 33 bogen auf der zweispurigen Straße zwei Autofahrer nach links in die Jahnstraße in Richtung Stadtmitte. In der Kurve streiften sich beide Autos, wodurch ein Gesamtsachschaden in Höhe von rund 3500 Euro entstand. Unklar ist, welcher von beiden Fahrern den Unfall verursacht hat. Beide Verkehrsteilnehmer haben an, ordnungsgemäß auf ihrem reifen gefahren zu sein. Zeugen bitten sich unter Telefon 0751/803-33 melden.