

Mit dem Fahrrad zum Polarkreis



Lars Wagner und Philipp Henes radelten von der Alb bis zum Polarkreis. FOTO: PRIVAT

HOHENSTEIN-MEIDELSTETTEN. »Mit dem Fahrrad über den nördlichen Polarkreis« ist der Titel des Bildvortrags, den Lars Wagner am Samstag, 20. November, um 20 Uhr im »Adler« in Meidelstetten hält. Lars Wagner und Philipp Henes sind schon einige Radtouren zusammen gefahren, als sie die Idee haben, sie könnten doch von der Alb bis ans Nordkap radeln. Geschätzte 4 000 Kilometer Strecke und vermutet drei Monate Zeit waren der ursprüngliche Plan. Im Mai starteten sie vom Göllesberg aus in Richtung Nordkap. Jeder mit rund 30 Kilogramm Gepäck auf dem Rad und hoher Motivation, das Ziel zu erreichen. Wagner nimmt das Publikum an diesem Abend mit auf die Abenteuerreise, berichtet Geschichten aus dem Radleralltag, zeigt schöne Bilder aus Schweden und hat die eine oder andere Überraschung parat. Der Eintritt ist frei. Eine Spende für die Kulturarbeit des »Vereins für angewandte Lebensfreude« wird erbeten. Eine Reservierung per E-Mail ist dringend empfohlen. (eg)

info@adler-meidelstetten.de

Künstlerinnen zeigen ihre Bilder

SONNENBÜHL. Noch bis zum 28. November ist die Ausstellung »Kunst(d)rei.Farbige Vielfalt« im Kunsthaus Alte Schule, Hauptstraße 30, in Sonnenbühl-Undingen zu sehen. Sie ist immer an den Wochenenden – samstags von 14 bis 17 Uhr und sonn- und feiertags von 13 bis 17 Uhr – geöffnet. Der Eintritt ist frei. Es gelten die aktuellen Corona-Regeln. Die ausgestellten Bilder der Künstlerinnen Christel Winkler, Ulrike Fundel und Franziska Ebinger können ebenso wie ein mit Werken der Künstlerinnen gestalteter Kalender erworben werden. An jedem Öffnungstag wird mindestens eine der Künstlerinnen vor Ort sein und kommt gern mit den Besuchern ins Gespräch. Wer Fragen hat oder sich als Gruppe anmelden will, kann dies bei Christel Winkler tun. (cofi)

07128 3349

MÜNSINGEN

Lebenshilfe beim Adventsmarkt

MÜNSINGEN. Der Basar der Bruderhaus-Diakonie in Bottenhausen kann auch in diesem Jahr nicht stattfinden. Stricksocken und selbst gebastelte Waren von Klienten der »Lebenshilfe« Münsingen werden aber von Mittwoch, 24. November, an beim Adventsmarkts im BT 21 in der Essig-Manufaktur von Stephan Pöhler angeboten. (eg)

Freizeit + Bildung

VHS Bad Urach-Münsingen

Wassergymnastik für Schwangere: Der Kurs findet ab Dienstag, 23. November, von 18.30 bis 19.15 Uhr im Schwimmbad der Lautertalschule Hundersingen statt. Trainiert werden unter anderem die Kondition für die Geburtsarbeit und die körperliche Fitness.

Excel kompakt: Dieser Wochenendkurs bietet Basiswissen im Bereich Tabellenkalkulation am Beispiel von Microsoft Excel. Erklärt werden die Arbeitsoberfläche sowie unter anderem die Themen Tabellenerstellung und Formatierung, Auswertung mit Formeln und Funktionen, das Arbeiten mit Tabellenblättern sowie die Erstellung von Diagrammen. Start ist am Freitag, 22. November, von 17 bis 22 Uhr. Weiter geht es am Samstag, 23. November, von 8.30 bis 16.30 Uhr im alten Rathaus in Münsingen. (vhs)

07381 715998-0
www.vhsbm.de

Krämermarkt

ENGSTINGEN. Am Freitag, 19. November, ist Krämermarkt in Kleinengstingen. Angeboten werden Waren für den Haushalt und das tägliche Leben. Auf dem gesamten Marktgelände besteht Maskenpflicht. Sollte die Alarmstufe ausgerufen sein, gilt die 3G-Regel. Darauf weist die Gemeindeverwaltung hin. (em)

Basar abgesagt

ENGSTINGEN. Aufgrund der aktuellen Coronalage kann der Advents-Basar der Engstinger Waldorfschule am Samstag, 20. November, leider nicht stattfinden. Informationen über Schule und Kindergarten gibt es telefonisch oder per Mail. (em)

07129 937042
pr@waldorf-alb.de

Sammlung für Kriegsgräberfürsorge

MÜNSINGEN. Auch in diesem Jahr findet wieder die Haus- und Straßensammlung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge statt. Die Sammlung übernehmen Vereine und Organisationen. Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge wurde vor 102 Jahren gegründet, ein Jahr nach dem Ende des Ersten

Weltkriegs. Er arbeitet in 46 Staaten und betreut derzeit Ruhestätten von über 2,7 Millionen deutschen Kriegstoten auf 832 Kriegsgräberstätten. Breite Anerkennung findet zudem die Jugendarbeit des Volksbundes. Sie ist seit jeher ein geeigneter Brückenbauer internationaler Verständigung. (eg)

Keine Führung

MÜNSINGEN. Die Münsinger Stadtführung unter dem Titel »Der Mond ist aufgegangen« mit Stadtführerin Sandra Linsenmayer fällt aus. Eigentlich war die Veranstaltung für Mittwoch, 17. November, um 19 Uhr geplant. Über die Absage informiert die Touristik Information der Stadt Münsingen. (em)

LEUTE Andrea Le Claire-Leibfritz hat ihren Mann verloren, einen Weg aus der Trauer gefunden und zeigt ihn nun anderen

Kraft für Körper und Seele

VON CORDULA FISCHER

SONNENBÜHL. Es ist ein sonniger Herbstmorgen. Gerade lichtet sich der Nebel über Sonnenbühl. Solche Momente kann Andrea Le Claire-Leibfritz wieder wahrnehmen und genießen. Aber der Herbst ist auch eine schwierige Jahreszeit für die zweifache Mutter. Es ist die Zeit, in der ihr vor einigen Jahren der Boden unter den Füßen weggezogen wurde. In der sich ihr gesamtes Leben änderte. »Ich war gerade 45, als ich meinen Claus nach drei Jahren Kampf verloren habe.« Claus, ihr Mann, mit dem sie 25 Jahre gemeinsam verbringen durfte, starb am 27. November 2017. Andrea Le Claire-Leibfritz hat sich aus ihrer Trauer zurück ins Leben gekämpft. Kein einfacher Weg. Was ihr dabei geholfen hat, möchte sie nun auch an andere Menschen weitergeben. Sie hat sich ausbilden lassen und bietet »SeelenSport«, ein Training für Körper und Seele, in Undingen an.

Alles war gut. Sie hatten sich gefunden, verliebt, eine Familie gegründet. Beide sportlich aktiv, sie trainierte Leichtathletik, er war ein »durchtrainierter Bergsteiger«, beide erfolgreich im Beruf. Hatten gemeinsame Pläne, Ziele, wollten noch einmal neu durchstarten, standen vor der Entscheidung, in die USA zu gehen. Und dann kam das erbarmungslose Schicksal dazwischen und im Dezember 2014 die Nachricht, die ihr Leben von heute auf morgen ändern sollte: Andrea Le Claire-Leibfritz' Mann Claus hatte Krebs. Multiples Myelom lautete die Diagnose der Ärzte, eine bösartige Erkrankung, bei der eine Plasmazelle entartet und sich Tumorherde in Knochenmark und Knochen bilden. Statt der Zukunft in den Vereinigten Staaten »haben wir drei Jahre harten Therapieweg bekommen«, erinnert sich Andrea Le Claire-Leibfritz zurück.

»Der Blick aufs Leben ist ein anderer geworden«

Eine Woche vor Weihnachten kam Claus Leibfritz ins Krankenhaus, wurde mit Chemotherapie behandelt. Fünf Kilo durfte er höchstens noch tragen, zu groß die Gefahr von Knochenbrüchen. »Er hat sich verändert«, sagt Andrea Le Claire-Leibfritz. Aber sie hat Respekt, wie ihr Mann mit der Erkrankung umgegangen ist. Auf ihr Bitten »Sei doch mal sauer« habe er geantwortet: »Es hat uns doch an nichts gefehlt, wir haben den Jahren Leben gegeben.«

Nach einem Jahr startete er mit der Wiedereingliederung in den Job, nach einem weiteren Jahr der erneute Schock, der Rückfall. Es blieb nur noch ein Weg: eine hochdosierte Chemotherapie und eine Knochenmarktransplantation. Im Oktober 2017 wurde Claus Leibfritz nach Ulm verlegt, kam in der Uniklinik in die Isolierstation. Sein Körper hatte die Stammzellenspende zwar angenommen. »Er hat gekämpft«, sagt Andrea Le Claire-Leibfritz. Aber hat den Kampf verloren. Am 27. November starb er an Organversagen. Die letzten Tage seines Lebens »haben wir ihn Tag und Nacht begleitet«.

»Der Blick aufs Leben ist ein anderer geworden«, sagt Andrea Le Claire-Leibfritz, auf das, was vorher vermeintlich wichtig war. Der Verlust des Ehemanns, des Vaters, des geliebten Menschen – wie kann man das begreifen? Mit 45 Jahren »war ich auf einmal Witwe«. Alle Pläne waren zunichte. Die beiden Söhne waren damals erst 13 und 15 Jahre alt, hatten ihr ganzes Leben noch vor sich. Leben – wie soll das weitergehen, wenn es doch völlig aus den Angeln gehoben ist? Woher soll die Kraft kommen? Wie soll der Alltag funktionieren, wie soll sie selbst funktionieren? Wohin mit dem Schmerz? Viel-



Andrea Le Claire-Leibfritz bietet in Sonnenbühl SeelenSport® an, eine Trainingsform, die Gefühle mit Bewegung verbindet. FOTO: PRIVAT

leicht ist da auch Wut, Zorn, Hilflosigkeit. Beim Trauern den wie auch in seinem Umfeld. »Man fühlt sich nicht zugehörig, man fühlt sich nur noch halb«, sagt Andrea Le Claire-Leibfritz. Da waren auf einmal Gefühle, mit denen sie so vorher nicht konfrontiert war.

So ganz kann die Sonnenbühlerin immer noch nicht den Film im Kopf abstellen. »Ich habe Respekt vor den nächsten Tagen«, bis sich der Todestag ihres Mannes zum vierten Mal jährt. Und wenn sie über ihn, über das Erlebte erzählt, schleichen sich Tränen in ihre Augen. Eine schwere Zeit liegt hinter ihr, in der sie aber nicht verhaftet bleiben wollte. »Das erste Jahr war ich nur im Überlebensmodus.« Dann fand sie eine Trauergruppe in Betzingen, traf dort auf Menschen, die ebenfalls Verluste erlitten haben. »Man spricht die gleiche Sprache«, sagt sie. Menschen, die dieses Schicksal nicht teilen, »überfordert man oft mit seinem Sein, und man ist auch selbst überfordert«, mit sich, den eigenen Gefühlen, mit der Situation.

Schließlich erfuhr sie von einer jungen Frau, die ihr eine Tür öffnen sollte auf einen Weg, den Andrea Le Claire-Leibfritz bis heute geht. »Mit dem Schritt, Hilfe anzunehmen, das Geschehene zu akzeptieren, konfrontiert man sich mit der Thematik, und so können die Verarbeitung und der Heilungsprozess beginnen«, sagt Andrea Le Claire-Leibfritz.

»Das erste Jahr war ich nur im Überlebensmodus«

Die junge Frau war die Tirolerin Katrin Biber, die eine Erholungswoche anbot, zu der sich Andrea Le Claire-Leibfritz anmeldete. »Ich wollte irgendwo mal abtauchen.« Das »Abtauchen« stand bei Katrin Biber unter dem Motto »Bring deine Trauer in Bewegung«. Katrin Biber ist Jahrgang 1985. 2013 wurde ihre Schwester Larissa von deren damaligem Freund ermordet. Auch Katrin fand nach einer langen Trauerphase zurück ins Leben. Bewegung half ihr dabei. Seit 2017 ist sie hauptberuflich Trauerbegleiterin und »SeelenSport«-Trainerin, ein Konzept, das

sie selbst entwickelt hat. Das auch Andrea Le Claire-Leibfritz kennenlernte und so sehr überzeugte, dass sie sich drei Jahre nach Claus' Tod selbst zur lizenzierten Trainerin ausbilden ließ. »Und vier Jahre später läuft mein eigener Kurs.«

»SeelenSport« ist ein Ganzkörpertrainingsprogramm, bei dem aber auch die Psyche mitarbeitet, bei dem es um den Umgang mit der Trauer geht, bei dem die Gefühle, die verschiedenen Gefühlswelten, in denen man sich nach einem Verlust wiederfindet, mit Bewegung erlebt werden. Entstanden sind Übungen, die sich an diesen Gefühlen orientieren. Die helfen, damit umzugehen. Andrea Le Claire-Leibfritz sagt, dass Affirmation ein großer Bestandteil des Programms sei. Dass man negative Gedanken in positive Gedankensätze umwandeln kann.

»Man lernt sich neu kennen und zielgerichtet nach vorne zu gehen«

Man gehe gestärkt aus einer Übungsstunde in den Alltag zurück – körperlich und seelisch. Körperliche Fitness hilft dabei, Kraft zu haben fürs Leben, SeelenSport® gibt zusätzlich noch Hilfestellung, die Seele wieder fit zu machen. Es gibt schnelle und langsame Übungen, solche, die den ganzen Körper beanspruchen oder nur einzelne Partien. Gearbeitet werde mit der Kraft des eigenen Körpers, ohne Geräte. Es ist eine Kombination von Elementen aus den Bereichen Yoga, Pilates, Calisthenics sowie Trauerbegleitung. »Man lernt sich selbst neu kennen und lernt, zielgerichtet nach vorne zu gehen«, sagt Andrea Le Claire-Leibfritz aus ihrer eigenen Erfahrung.

Tod und Trauer – das sind Tabuthemen. Andrea Le Claire-Leibfritz hat sich dazu entschieden, über ihre Situation und Erfahrungen zu sprechen. »Ich will das Thema in die Gesellschaft bringen.« Und sie wollte ein Angebot in der Region schaffen, das es vorher nicht gegeben hat. Die Sonnenbühlerin hatte von der Zukunftswerkstatt in Undingen im Februar 2020 erfahren und nahm allen Mut zusammen. Beim ersten Treffen konnte sie nicht dabei sein, das zweite, bei der sie ihre Idee,

einen Kurs für Trauernde anzubieten, vortragen, Mitstreiter und Multiplikatoren finden wollte, fand wegen der Pandemie nicht mehr statt.

Davon ließ sie sich nicht entmutigen. Sie suchte nach Möglichkeiten, ihre Pläne umzusetzen. Fündig wurde sie beim TSV Undingen. Den Verein kennt sie. Sie selbst trainierte Leichtathletik, ist Skilehrerin, ihr Mann Claus war Fußballtrainer. Ebenso aktiv im Verein: Mutter Bärbel Le Claire. Andrea Le Claire-Leibfritz lobt »die flotte Vorstandschaft des TSV«, die offen für ihre Idee war. Über die Homepage des Vereins kann die Undingerin ihren Kurs unter dem Motto »Bewege deinen Körper, und du bewegst deine Seele« anbieten.

Der erste sechswöchige Block mit jeweils 90-minütigen Trainingseinheiten ist bereits zu Ende. Die Nachfrage war groß, obwohl sie das Angebot nicht offensiv bewarb. Den ersten Kurs hat Andrea für Frauen angeboten. Die acht Frauen im Alter von 14 bis 50 Jahren kamen nicht nur aus Sonnenbühl, sondern auch aus Wannweil, Würtingen und Engstingen. Ein nächster »SeelenSport«-Kurs schließt sich bereits an.

»Ich will das Thema in die Gesellschaft bringen«

Verlust – das kann vieles sein: Verlust des Kindes, des Partners, des Haustiers, des Arbeitsplatzes. Im Kurs »wird nichts bewertet«. Und es ist ein geschlossener Rahmen – was bei den Übungsstunden gesprochen wird, bleibt im Raum. Es darf geweint werden. »Aber wir lachen auch.«

Das Leben hat sich Andrea Le Claire-Leibfritz anders gewünscht. »Aber so ist es jetzt. Wir durften weiterleben.« Jetzt gestaltet sie sich neue Ziele. Wenn sie zurückschaut, ist sie dankbar für die Zeit, die sie mit ihrem Mann hatte. »Und ohne Claus hätte ich SeelenSport nicht kennengelernt.« So wandelt sich etwas Negatives in etwas Positives um. »Es ist schön, das zu erleben.« Die Erinnerung bleibt. Und Andrea Le Claire-Leibfritz kann gestärkter mit der Trauer umgehen. (GEA)

www.tsv-undingen.com/
angebote/seelensport