

# „Das Hamsterrad halten wir selbst am Laufen“

**Kornwestheim** Was tun, wenn der Alltag kaum mehr Luft zum Atmen lässt? Stefan Spitznagel änderte sein Leben. *Von Gaby Mayer*

Und dann war da eines Tages dieser Moment. In dem klar war, dass er den Sprung wagen musste. Raus aus dem Alltag, raus aus der vertrauten Umgebung. Raus aus dem Hamsterrad. In Stefan Spitznagels Fall bedeutete das auch: Abschied vom Leben als katholischer Gemeindepfarrer in Kornwestheim. Diesem Moment der Erkenntnis, dass er auf seinem Weg einen neuen, noch unbekannteren Abzweig einschlagen musste, war ein langer Prozess vorausgegangen. Und ein immer stärkeres Leiden am Versuch, allen an ihn herangetragen Wünschen und den Ansprüchen, die er an sich selbst stellte, gerecht zu werden.

Auf einem Bauernhof im Südbadischen wächst Stefan Spitznagel in ein an der Arbeit ausgerichtetes Leben hinein. Doch so streng der Alltag, so wichtig waren die Pausen und gemeinsamen Mahlzeiten und die Ruhephase im Winter, wenn auch die Natur ruht. Diese regelmäßigen Auszeiten im Job, weiß der Theologe, „haben heute die meisten nicht mehr“. Und auch sein Berufsleben entwickelte sich über die Jahre in diese Richtung. Dienst in und an einer Gemeinde zu tun, das bedeute, „am Arbeitsplatz zu leben“. Den festen Feierabend, die freien Wochenenden gibt es nicht. Aber das hatte Spitznagel auch nicht gewollt. „Ich habe mir nie einen Beruf gewünscht, bei dem man nach acht Stunden nach Hause kommt. Ich wollte, dass Beruf, Glaube und Leben ineinander greifen.“ Doch anders als es sich der Pfarrer einmal bei der Berufswahl erhofft hatte, blieb im Lauf der Jahre zwischen Energie zehrender Verwaltungs-

arbeit immer weniger Zeit für die in seinen Augen wichtigere Seelsorge. „Ich wollte aber Seelsorger sein“, sagt er. „Die Gefahr ist, dass man die Balance nicht halten kann.“

Auch in Stefan Spitznagels Leben drohte das Gleichgewicht zu kippen. Irgendwann eingestehen, dass die Kraft sich dem Ende zuneigte, dass die Arbeit nicht mehr die erhoffte Befriedigung erbrachte, „das war eine schmerzhaftes Erkenntnis“, blickt er zurück. Er spürte, dass er sich dem Alltag, der ihm zusehends die Luft zum Atmen nahm, entziehen musste – zumindest auf Zeit. „Man gewöhnt sich auch an das Gefangensein“, sagt er, „und an das Hamsterrad“. Der Pfarrer klinkte sich aus und ging auf Kur.

Aus dieser Zeit ist dem Theologen besonders ein Satz im Gedächtnis geblieben. „Was“, war er gefragt worden, „was sind Sie sich wert, wenn Sie nicht arbeiten?“ Bis zu diesem Zeitpunkt, sagt Spitznagel, sei wenig geblieben, wenn er das Arbeiten, das etwas Leisten von seinem Sein abzog. „Ich musste mich neu kennenlernen“, erzählt er, „mit der Ruhe und dem Nichtstun umgehen lernen“. Und sich dafür nicht rechtfertigen zu müssen. Vor sich selbst, aber auch vor anderen.

Denn sein Wille zur Veränderung wurde mitunter kritisch beäugt und stieß nicht überall auf Verständnis. Was er denn überhaupt habe?, fragten die einen, es sei doch immer alles gut gelaufen. „Man sieht Ihnen gar nichts an“, urteilten die anderen. Dritte nahmen seine Suche nach Alternativen, nach einem neuen Lebensweg gar persönlich. Und Freunde, erzählt er, blieben skeptisch. „Wir kennen dich“, sagten sie, „am Ende machst du weiter wie bisher.“

Doch genau das tat der Pfarrer nicht. Zurück aus der Kur war ihm klar, dass ein Neuanfang ohne eine neue Arbeit nur schwer möglich war. Er schaute sich nach anderen Stellen um, begann gleichzeitig ein Studium in Supervision. Das zweite berufliche Standbein brachte zwar kurzfristig noch mehr Arbeit, aber auch die Aussicht darauf, „ein Stück freier zu werden“.

Der Plan ging auf. Heute berät Stefan Spitznagel als Coach andere, die einen neuen Weg suchen. Vor allem aber arbeitet er im Ludwigsburger Klinikum. Er begleitet schwer Kranke und Sterbende und deren Angehörige. Eine Tätigkeit, die ihn nicht minder fordert als seine frühere, aber auch eine, die ihn wieder dorthin zurückgebracht hat, wo er sein wollte: in der Seelsorge. Das Wertvollste, weiß er heute, ist die



**Kreuz-Gang**

## GEFANGEN GENOMMEN WERDEN



Nach dem Abendmahl geht Jesus mit seinen Freunden in einen Garten am Ölberg. In dieser Nacht wird Jesus hier gefangen genommen. Die Soldaten behandeln ihn wie einen Verbrecher. Er wird gefesselt und weggeführt. *Claudia Ebert, Gemeindeferebrant*



Gefangen in den alltäglichen Aufgaben fühlen sich viele Menschen. Wenn die Energie schwindet, braucht es oft eine Umorientierung: Welcher Weg ist der richtige? *Foto: epd*

Zeit. „Und die will ich nicht mit Dingen verbringen, die mich nicht erfüllen.“ Hätte er seine schwindende Widerstandskraft ignoriert, hätte es in seinem Leben nicht Menschen gegeben, die „mit Abstand hingehaut“ und ihn gewarnt hätten, so weiterzumachen – dann wäre ein Zusammenbruch wohl unausweichlich gewesen, meint der Theologe.

Und was es bedeutet, auf dem Zahnfleisch daher zu kommen, neudeutsch einen Burnout zu erleiden, sieht er bei seiner Arbeit jeden Tag. Ausgebrannte Manager, die mit Herzinfarkt eingeliefert werden, Männer und Frauen, die dem wachsenden Druck mit erhöhtem Alkoholkonsum begegnen, die an Depres-

sionen erkranken. „Ich bin nur ein kleines Beispiel“, sagt Stefan Spitznagel. Dass es richtig war, den Sprung zu wagen, sich frei zu machen, davon ist er überzeugt. „Letztendlich ist man es selbst, der das Hamsterrad am Laufen hält.“

**Serie** Ein Kreuzweg mit sechs Stationen steht derzeit auf dem Kornwestheimer Friedhof. Die Figuren erzählen unter anderem vom Teilen und von der Einsamkeit, davon, gefangen genommen zu werden – Themen, die sich nicht nur in der Bibel, sondern auch im alltäglichen Leben finden. Bis Ostersonntag setzt die Serie die Stationen des Kreuzweges mit Geschichten aus Kornwestheim in Verbindung – passend zur Karwoche.

# Zwei Künstler auf der Suche nach dem wahren Gold

**Kornwestheim** Die Eröffnung der Ausstellung „Russland 24 Karat“ ist auf großes Publikumsinteresse gestoßen. *Von Sabine Baumert*

Jedes Porträt in der Ausstellung steht für einen Teil Russlands“, sagte Oberbürgermeisterin Ursula Keck in ihrer Begrüßung. Die beiden Künstler Ralf Grömminger und Tilda George hätten Persönlichkeiten porträtiert, von denen jeder und jede im Rahmen ihrer Möglichkeiten Russland verändert hätten. Neben den Künstlern begrüßte Keck mit der Schach-Juniorenweltmeisterin Vera Nebolsina sogar eine derjenigen, deren Porträt in der Ausstellung zu sehen ist.

Die Oberbürgermeisterin machte in ihrer Rede drei Konstanten in der Geschichte Russlands in den vergangenen 100 Jahren aus: einmal den Glauben der Menschen, der sich im Glanz der Ikonen manifestiere. Zum anderen die Kultur als der „kreative Freiraum für die Entwicklung der inneren Freiheit“ und zuletzt die Offenheit und Herzlichkeit der Menschen, die die Besucher aus Kornwestheim bei ihren Besuchen in Kimry immer wieder beeindruckte. „Sie haben das Gold von Russland zum Glänzen gebracht“, sagte sie zu den Künstlern und verwies darauf, dass die Ausstellung später in Berlin und möglicherweise auch in Moskau zu sehen sein werde.

Auch Museumsleiterin Dr. Irmgard Sedler nahm das Thema vom Gold in Zusammenhang mit Russland auf. Grömminger und die aus Tiflis stammende Tilda George hätten sich in dem vielschichtigen Projekt auf die Suche nach dem „wahren Gold Russlands“ gemacht. Dadurch, dass die Hintergründe der Foto-Porträts in „Ikonenmanier“ golden gestaltet worden seien, sei eine Distanz für den Betrachter geschaffen worden. Zu dieser Distanz gehöre auch, dass es sich bei den Porträtierten durchweg um Menschen handele, die im Rampenlicht stehen und daran gewöhnt seien, sich

selbst in Szene zu setzen. „Ein solcherart inszeniertes Porträt setzt auf die Möglichkeiten der Pose“, sagte Sedler. Am Bild von Vera Nebolsina seien die Augen das Auffälligste. „Sie lässt über die Augen den Blick in ihr Inneres zu.“ Die Texte neben den Bildern der Ausstellung seien bewusst als Kontrast zu den Goldikonen optisch blass gehalten. „Das Projekt wird sich in mehreren Etappen offenbaren“, so die Kuratorin der Ausstellung. So sollen Interviews mit den porträtierten Persönlichkeiten später publiziert werden.

Die Musiker des Abends, Eduard Sonderegger an der Violine und die Pianistin Anna Prystromska, sind gebürtige Russen, leben und arbeiten aber schon länger in Deutschland. Ähnlich wie ihre Altersge-

nossen Vera Nebolsina haben auch sie schon in früher Kindheit mit dem Erlernen ihrer Kunst begonnen und im Verlauf ihrer Karriere bereits Erfolg in nationalen und internationalen Wettbewerben gehabt. Die beiden jungen Künstler kamen hervorragend mit den akustischen Gegebenheiten des bis auf den letzten Platz gefüllten Galeriesaals zurecht. Zudem trafen sie mit ihrem Programm von Komponisten wie Glasunov, Tschajkowsky, Rachmaninow und Prokofjew genau den Geschmack des Publikums, das in faszinierender Stille meditativ-melancholischer und folkloristisch inspirierten Stücken lauschte. Eduard Sonderegger ließ in seiner tiefgründigen Interpretation, die scheinbar überhaupt keine technischen Schwierigkeiten kennt, Emotionen auch im Virtuosen deutlich werden. Da er auf einem Originalinstrument von 1851 spielt, bekam das Publikum einen direkten Eindruck vom warmen Glanz, der im 19. Jahrhundert das Klangideal darstellte. Anna Prystromska

nahm beherzt den Kampf mit dem eigenwilligen Flügel im Kleihues-Bau auf und entlockte diesem in schöner gemeinsamer Phrasierung mit dem Violinisten intensiv gestaltete, nachgiebige und zarte oder auch zupackende und temperamentovolle Klänge.

Beim Gang durch die Ausstellung wurde gleich deutlich, wie unterschiedlich Gold glänzen kann. Das eher düstere Frontalporträt des erst 13-jährigen Klaviervirtuosen Roman Boldyrev lässt diesen sehr ernsthaft und erwachsen wirken. Beim Porträt des Theaterstudenten Pavel Shevando scheint der Glanz des Goldes vollkommen verblasst und wirkt wie der Braut von einer alten Fotografie. Die Schauspielerin Chulpan Khamatova hat sich, ganz in Schwarz gekleidet, wie eine dunkle Madonna auf dem intensiv goldenen Hintergrund ikonisch inszeniert.

**Öffnungszeiten** Die Ausstellung „Russland 24 Karat“ ist im Museum im Kleihues-Bau, Stuttgarter Straße 93, zu sehen, immer freitags bis sonntags, 11 bis 18 Uhr.



Das Porträt von Regisseur, Maler und Schriftsteller Juri Norstein ist derzeit in der Ausstellung zu sehen, die am Samstag im Kleihues-Bau eröffnet wurde.



Fotos: Ralf Grömminger/Peter Mann

# Sonderfahrt zur Gartenschau

**Kornwestheim** Der Albverein plant Wanderungen und Monatstreffen.

Mit der traditionellen Ostermontagswanderung am 1. April startet der Kornwestheimer Albverein in das zweite Quartal des Jahres. Dann wird es gemütlich: Am 5. April geht's gemeinsam ins Restaurant Soto. Die Mittwochstour führt am 10. April nach Bad Cannstatt, und am 14. April wandern die Kornwestheimer in den Felsengärten von Besigheim nach Heggheim.

Im Mai steht zunächst das Monatstreffen am 3. im Gasthof Hasen an. Eine Sonntagstour am 5. Mai steht unter dem Motto „Fruchtbare Backnanger Bucht“. Am 8. Mai führt die Mittwochswanderung von Möhringen nach Plieningen und nach Hohenheim ins Deutsche Landwirtschaftsmuseum. Es folgt eine Wanderung am 26. Mai durchs Edenbachtal. Als Sonderprogramm am 29. Mai bietet die Ortsgruppe außerhalb des bereits bekannten Jahresplans noch eine Busfahrt zur Landesgartenschau nach Sigmaringen an.

Vielseitig wird es im Juni. Zunächst geht es am 2. des Monats auf Wanderschaft, und zwar auf dem Gäurandweg. Das Monatstreffen findet am 7. Juni statt, diesmal im Fino. Die Mittwochstour am 12. Juni führt durch „Stuttgarts Grünes U“. Vom 17. bis 22. Juni geht's dann zur gemeinsamen Wanderwoche ins Coburger Land. Quartier wird in Lichtenfels bezogen.

Alle Veranstaltungen stehen Gästen offen, betont der Albverein, der sich auch unter [www.schwaebischer-albverein.de/kornwestheim](http://www.schwaebischer-albverein.de/kornwestheim) vorstellt. *red*

## Kornwestheim

### Semester an der Musikschule startet

Zum 1. April beginnt das Sommersemester der städtischen Musikschule Kornwestheim. Die Anmeldefrist läuft, zudem gibt es noch die Möglichkeit, vor Semesterbeginn einen Schnupperkurs zu besuchen, bei dem Instrumente ausprobiert werden können. Erwachsene können zudem den normalerweise wöchentlich stattfindenden Unterricht in einem Turnus von zwei, drei und vier Wochen besuchen, so die Stadt.

Unterricht gibt es für folgende Instrumente: Blockflöte, Querflöte, Oboe, Klarinette, Fagott, Saxofon, Trompete, Posaune, Tenorhorn, Tuba, Waldhorn, Violine, Viola, Cello, Kontrabass, Klavier, Cembalo, E-Organ, Keyboard, klassische Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Saz und Schlagzeug. Zudem gibt es Gesangsunterricht. Wer sich für ein selten unterrichtetes, sogenanntes Mangelinstrument entscheidet, erhält 20 Prozent Ermäßigung auf die Gebühr, außerdem eine zweijährige Mietbefreiung für das von der Musikschule gestellte Instrument. Zu den Mangelinstrumenten gehören Oboe, Fagott, Posaune, Waldhorn, Tenorhorn, Tuba, Viola und Kontrabass. *red*

**Info** Mehr Informationen gibt es über das Sekretariat der Musikschule unter der Telefonnummer 2 02 62 21 und auf der Internetseite [www.kornwestheim.de](http://www.kornwestheim.de) unter der Rubrik Kunst, Kultur und Bildung.

## Kornwestheim

### Skat spielen auch mit Gästen

Über Gastspieler bei ihren Clubabenden freuen sich die Kornwestheimer Skatfreunde. Sie treffen sich immer freitags. Ab 19.30 Uhr wird im ESG-Vereinsheim in der Jahnstraße 100 gespielt – und zwar eine Serie am Dreier- oder Vierertisch, wie der Club mitteilt. Ab sofort wird bei den Abenden nicht mehr geraucht, berichten die Skatspieler. Rauchpausen gebe es aber trotzdem. Mehr Informationen gibt es unter [www.kornwestheimer-skatfreunde.de](http://www.kornwestheimer-skatfreunde.de). *red*

## Kornwestheim

### Sängerlust-Frauen im Sängerbund

Zwei Sängerinnen der Kornwestheimer Sängerlust sind künftig im Ausschuss des Baden-Württembergischen Sängerbundes (BWSB) vertreten. Bei der Versammlung des BWSB wurde die 21-jährige Nicole Wulff zur Jugendreferentin gewählt. Wulff ist seit einigen Jahren Jugendchor-Sprecherin der Sängerlust Kornwestheim. Die zweite Vorsitzende der Sängerlust, Marina Reichle (28), gehört dem BWSB-Ausschuss als neue Beisitzerin an. *red*