

# Für das innere Gleichgewicht

**LEUTE IN DER STADT: Joachim Räuber war lange Chemie-Ingenieur, jetzt unterrichtet er Yoga und Meditation**

Von Erika Sieberts

**ETTENHEIM.** Joachim Räuber arbeitet mehr als 25 Jahre lang in der Industrie. Als eine berufliche Neuorientierung erforderlich wurde, entschied er sich, etwas ganz anderes zu machen. Heute berät er andere dabei, ihr inneres Gleichgewicht zu finden.

Joachim Räuber ist Lehrer für Yoga und Meditation und betriebliches Gesundheitsmanagement. Es ist seine zweite berufliche Laufbahn, die er vor fünf Jahren eingeschlagen hat. Vorher war er 27 Jahre als Chemie-Ingenieur in einem Galvanikbetrieb angestellt, bis die Firma vom Mutterkonzern aufgegeben und abgewickelt wurde und er sich einen neuen Job hätte suchen sollen.

„Doch ich wollte nicht wieder in eine solche Mühle“, sagt der 60-Jährige, der sich vor 30 Jahren in Ettenheim niedergelassen hat. Er sei ausgebrannt gewesen von all den Aufgaben im Betrieb und habe Zeit gebraucht, sich klar zu werden, wie es weitergehen sollte. Und er resümierte: Die positiven Erlebnisse, die er schon vor Ende seiner Berufskarriere beim Bergsteigen und Meditieren hatte, sollten seinen neuen Beruf untermauern.

Er belegte Yogakurse, fuhr zum Tai Chi nach Lahr, meditierte, holte sich Inspira-

tionen und Rat in der Männergruppe und baute sich ein eigenes Programm auf. Heute steht ein breites Angebot auf seiner Webseite. Nach hunderten von Ausbildungs- und Praxisstunden traut er sich zu, Menschen zu begleiten, die ihr inneres Gleichgewicht suchen.

Joachim Räuber besitzt ein IHK-Zertifikat für betriebliches Gesundheitsmanagement. „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie nötig Ausgleich und Entspannung für betriebliche Mitarbeiter ist“, sagt der geprüfte Trainer mit 450 geleisteten Lehrgangsstunden. Burnout und Eingliederungsmanagement seien in vielen Betrieben keine Unbekannten, aber bei ihm sei bislang keine Anfrage aus diesem Bereich angekommen.

„Ich wollte nicht wieder in eine solche Mühle.“

Joachim Räuber

Und so beschränkt er sich auf Waldspaziergänge mit Interessierten, auf VHS-Gruppen. „Meiner Meinung nach brauchen die Menschen nicht überall und immer 100 Prozent ihrer Leistung geben. Die meisten fühlen sich wohler und sind auf Dauer leistungsstärker, wenn sie noch Reserven haben“, sagt der. Das gelte für Psyche und Körper. Es gehe nicht darum, täglich schneller und produktiver zu werden, sondern ein passendes persönliches Tempo zu finden.

Bei seinen Waldspaziergängen etwa, jeden Mittwoch um 7.30 Uhr vom Brudergartenparkplatz aus, übe er mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Bewegungen im Gehen, das Gehen selbst und das Wahrnehmen. „Dabei mache ich vor, mache mit, spüre mich rein, gehe hinterher, achte auf die Haltung und gebe Hilfestellung.“ Er lacht: „Wir probieren alles Mögliche aus, bewegen uns in Zeitlupe, beobachten unseren Atem, werden achtsamer.“ Er habe auch mit Grundschulern gearbeitet und mit an Demenz erkrankten Menschen: „Erlebnisse, die auch mich weitergebracht haben“, wie er sagt.

sind toll“, sagt er. Es herrsche ein besonderer Umgang, die Gespräche seien deutlich offener und ungeschminkter, als wenn Frauen dabei wären, meint Joachim Räuber. Und: „Man redet über das, was Männer wirklich bewegt, Herausforderungen in Beruf und Freizeit sowie Themen zum Selbstverständnis als Mann – aber nicht über Fußball, Autos oder Frauen.“

eri



Wer Lust hat, kann am Sonntag auf der Bank beim Palais Rohan Platz nehmen.

FOTO: SENIORENAT

## Eine Bank zum Schwätzen

Ettenheimer Seniorenrat beteiligt sich am Sonntag an landesweiter Aktion gegen Einsamkeit

**ETTENHEIM (BZ).** Die öffentliche Bank vor der Ostfassade des Palais Rohan in der Rohanstraße wird am Sonntag, 5. September, zum Schwätz-Bänke. Damit beteiligt sich der Seniorenrat der Stadt an einer landesweiten Aktion.

„Allein zu Hause – so wurde die Zeit der Pandemie von vielen Seniorinnen und Senioren empfunden“, heißt es in einer Pressemitteilung des Seniorenrats. Besonders betroffen von Isolation seien die Über-80-Jährigen. „Jetzt gibt es Lockerungen, doch bis sich alle wieder ungezwungen begegnen können, dauert es

noch“, heißt es in der Mitteilung weiter. Eine einfache Maßnahme gegen Einsamkeit seien demnach sogenannte Schwätz-Bänke, die in England und anderen Ländern erfolgreich erprobt worden seien. Sie sollen eine Gelegenheit zur Begegnung und Kommunikation von Menschen jeden Alters schaffen. Solche Gelegenheiten zum Gespräch möchte der baden-württembergische Landes Seniorenrat mit einem Aktionstag schaffen. Aus diesem Anlass will der Ettenheimer Seniorenrat am Sonntag die Bank beim Palais Rohan zur Schwätz-Bank umwidmen. Von 14 bis

17 Uhr wird die Bank von einem Mitglied des Seniorenrats besetzt sein. „Wer sich dazusetzt, signalisiert: Ich habe Lust zu zuhören und Lust zu erzählen.“ Dabei gehe es nicht um Krisengespräche, sondern um eine Möglichkeit, sich locker über das zu unterhalten, was einen gerade beschäftigt, so der Seniorenrat. Bewusst habe das Gremium die Ferienzeit und einen Sonntag für diese Aktion ausgewählt, „weil einsame Menschen jeden Alters in dieser veranstaltungsarmen Zeit und am wöchentlichen Ruhetag ihre Isolation besonders spüren“.

## Mehr über die jüdische Kultur erfahren

Der Förderverein Ehemalige Synagoge Kippenheim veröffentlicht sein Herbstprogramm

**KIPPENHEIM (BZ).** Rundgänge, eine Radtour und Konzerte gehören zum Herbstprogramm, das der Förderverein Ehemalige Synagoge Kippenheim zusammengestellt hat. Es orientiert sich laut einer Pressemitteilung an den Leitmotiven „erinnern – lernen – begegnen“, die sich der Förderverein für die Gedenkstätte gegeben hat. Bei allen Veranstaltungen ist der Eintritt frei.

► **Sonntag, 5. September:** Anlässlich des Europäischen Tags der jüdischen Kultur bietet der Verein Führungen durch die ehemalige Synagoge Kippenheim und einen Rundgang durch das jüdische Diersburg an (siehe Info).

► **Sonntag, 12. September:** Am Tag des offenen Denkmals steht eine dreistündige Radtour auf den Spuren von Georg Jakob Schneider auf dem Programm. Der Architekt hatte mehrere Synagogen in Südbaden erbaut, darunter auch die Kippenheimer. Dort startet die Tour um 14 Uhr. Von dort geht es nach Schmieheim zu der dortigen ehemaligen Synagoge und weiter zu der 1867 von Schneider erbauten Altdorfer Synagoge.

Am Abend des 12. Septembers, 19 Uhr, spielt die Klezmergruppe Chotsch aus Freiburg mit jiddischen Liedern und Geschichten auf.

► **Sonntag, 26. September:** Das Trio Parlando aus Offenburg präsentiert bei einem Konzert um 19 Uhr Musik jüdischer Komponisten aus drei Jahrhunderten.

► **Freitag, 8. Oktober:** Der Förderverein bietet gemeinsam mit der Volkshochschule (VHS) Kippenheim einen Rundgang durch das jüdische Schmieheim an. Er beginnt um 16 Uhr bei der evangelischen Kirche in der Ortsmitte und dauert etwa 90 Minuten.

► **Montag, 18. Oktober:** Um 16 Uhr führt Bärbel Heer über den jüdischen Friedhof von Schmieheim. Treffpunkt ist



Der Innenraum der ehemaligen Synagoge in Kippenheim

Juden am 22. Oktober 1940 in das französische Internierungslager Gurs. Beginn ist um 19 Uhr.

► **Dienstag, 9. November:** Am 83. Jahrestag der Schändung der Kippenheimer Synagoge durch die Nationalsozialisten schildert Karl Kopp aus Freiburg die „Mühe des Erinnerns“ an die 250-jährigen jüdischen Geschichte Kippenheims. Beginn ist um 19 Uhr. „Der gemeinsam mit der Kippenheimer VHS veranstaltete Vortrag versteht sich auch als Appell gegen den Antisemitismus“, heißt es in der Pressemitteilung des Vereins.

► **Sonntag, 21. November:** Das Herbstprogramm schließt mit einer musikalisch-szenischen Inszenierung von „Die Mendelssohns“. Die Aufführung vermittelt einen Einblick in das Leben der Familie Mendelssohn und das philosophische und musikalische

Wirken der Geschwister von Moses Mendelssohn und Fanny Hensel, geborene Mendelssohn-Bartholdy. Beginn: 19 Uhr.

► Weitere Informationen unter [www.ehemalige-synagoge-kippenheim.de](http://www.ehemalige-synagoge-kippenheim.de)

### INFO

#### FÜHRUNGEN AM TAG DER JÜDISCHEN KULTUR

Seit 22 Jahren wird jeweils am ersten Sonntag im September der Europäische Tag der jüdischen Kultur gefeiert. Er soll Interessierten ermöglichen, mehr über das europäische Judentum zu erfahren und seine Geschichte, Traditionen und Bräuche kennenzulernen. Der Förderverein bietet am Sonntag, 5. September, 14 und 16 Uhr, Führungen durch die ehemalige Synagoge Kippenheim an. Aufgrund ihres Erhaltungsgrades besitzt die 1852 erbaute Synagoge laut dem Verein einen besonderen architektur- und kulturgeschichtlichen Wert. In ihr

spiegele sich das wechselvolle Schicksal der Juden, von ihrer Emanzipation im 19. Jahrhundert bis zu ihrer Vertreibung und Ermordung durch die nationalsozialistischen Machthaber. „Die Synagogengebäude ist auch ein Spiegel des Umgangs mit der Verfolgungsgeschichte nach dem Zweiten Weltkrieg“, so der Verein. Am selben Tag, 14 Uhr, startet am alten Rathaus in der Talstraße in Diersburg ein Rundgang durch das jüdische Diersburg mit Bernd Rottenecker. Da sie auch einen Besuch des jüdischen Friedhofes beinhaltet, werden männliche Teilnehmer gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.

## B3-Abschnitt gesperrt

Zwischen Kippenheim und Altdorf wird die Fahrbahn saniert

**KIPPENHEIM/ETTENHEIM (BZ).** Die Bundesstraße 3 zwischen Kippenheim und dem Kreisverkehr bei Altdorf wird von Montag, 13. September, bis voraussichtlich Freitag, 5. November, gesperrt. Das Regierungspräsidium Freiburg (RP) lässt in dieser Zeit die Fahrbahndecke sanieren. Der Kreuzungsbereich der B3 (Orschweierer Straße) in Altdorf ist von den Arbeiten ausgenommen, weil er für den Bau einer Ampelanlage bereits kürzlich saniert wurde, heißt es in der Pressemitteilung der Behörde.

Das Regierungspräsidium weist weiter darauf hin, dass in Kippenheim zusätzlich im Bereich der Oberen Hauptstraße, zwischen den Anwesen Hausnummern 14 und 26, der Asphalt auf einer Länge von 80 Metern erneuert wird.

Der Verkehr wird in Fahrtrichtung Süden von Kippenheim über Schmieheim und Ettenheim, in Fahrtrichtung Norden über Orschweier nach Kippenheim umgeleitet. Die Arbeiten übernimmt die Firma Vogel Bau aus Lahr. Die Baukosten liegen bei 1,2 Millionen Euro.