

# Zwischen Tempo und Balance: Besser einen Gang runterschalten

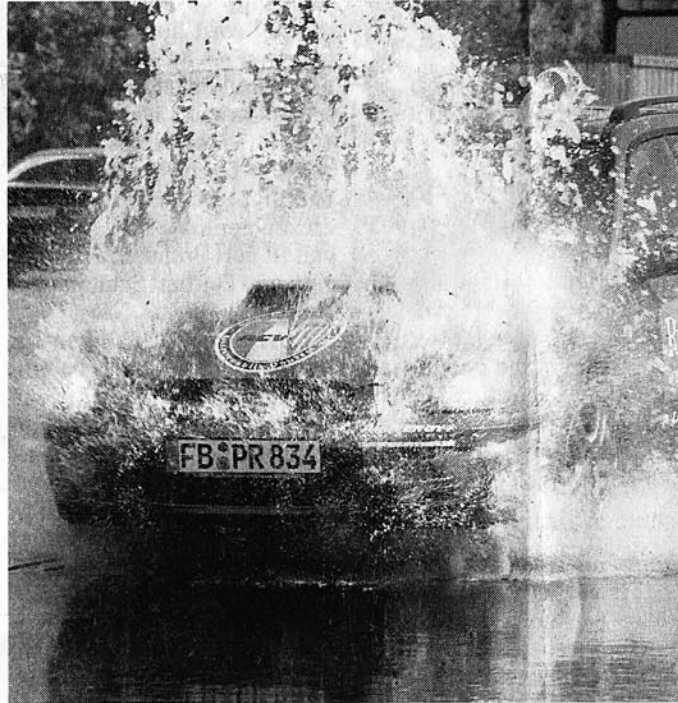
Anti-Stress-Seminar im Fahrsicherheitszentrum am Nürburgring kommt gut an – Angebot des Automobilclubs Verkehr richtet sich speziell an Frauen

NÜRBURGRING. „Ich hab's geschafft!“ Tanja Giffels strahlt. Im dritten Anlauf hat sie die Schleuderplatte im Fahrsicherheitszentrum am Nürburgring bewältigt. Jetzt hat sie den 265 PS starken Subaru unter Kontrolle. Für die 33-jährige Managerin ein echtes Erfolgserlebnis. So wie Tanja geht es auch den elf anderen Teilnehmerinnen des zweitägigen Anti-Stress-Seminars „Speed & Balance“, das der Automobil-Club Verkehr (ACV) auf dem Nürburgring anbot.

„Man steigert sich Schritt für Schritt und wird immer besser. Ein absolut positives Erlebnis.“ Käthe Hamm, kaufmännische Angestellte, ist vom Fahrsicherheitstraining restlos begeistert. Und das, obwohl sie am Tag zuvor noch ein etwas ungutes Gefühl hatte. Die 49-Jährige wollte zwar unbedingt ihre Fahrpraxis verbessern, doch Begriffe wie Sla-

lomparsours und Schleuderplatte hatten ihr schon etwas Angst eingeblöht.

„Wir wollten ein Event ganz speziell für Frauen anbieten. Schließlich sind fast 30 Prozent unserer Mitglieder weiblich“, so Ina Denzin, Leiterin der Hauptgeschäftsstelle des ACV. Der erste Tag des „Speed & Balance“-Wochenendes ist der inneren Balance gewidmet. Auf dem Programm stehen Entspannungs- und Konzentrationsübungen, ein Fitness-Check, Stress-Tests und Mentaltraining. „Das Konzept wurde speziell für berufstätige Frauen entwickelt. Denn denen fällt es besonders schwer, mal so richtig abzuschalten.“ Sabine Köhne, Organisatorin des „Speed & Balance“-Programms, weiß, wovon sie spricht. Die 44-jährige TV-Journalistin und Moderatorin hat mehr als 20 Jahre lang Vollgas gegeben – so lange,



Die Entspannungstricks, die sie beim „Speed & Balance“-Wochenende des AVC lernten, setzten die Teilnehmerinnen beim Fahrsicherheitstraining in die Praxis um.

bei ihr Körper sie eines Tages ausgebremst hat. „Da wusste ich: Es ist an der Zeit, einen Gang runter zu schalten.“ Sie kündigte und machte sich selbstständig. Jetzt bietet sie mit „Speed & Balance“ gestressten Frauen Seminare an, die ihnen helfen sollen, trotz eines anstrengenden Berufs ihre innere Balance zu halten oder wiederzufinden. „Ein reines Wellness-Wochenende zwischendurch bringt nicht viel“, sagt Sabine Köhne. „So eine Kurz-Erholung verfliegt viel zu schnell wieder. Frauen müssen lernen, sich gerade in stressigen Situationen immer wieder Oasen der Entspannung zu schaffen. Deshalb diese Kombination aus Wellness und Fahrtraining.“

Zuständig für das Balance-Programm ist Mentalexpertin und Diplom-Sportlehrerin Silvia Blereau. Nebenbei gibt sie den Teilnehmerinnen wertvolle Tipps für den Berufsall-

tag. „Das sind ganz einfache Dinge. Zum Beispiel spezielle Atemübungen.“

Schon am zweiten Tag, beim Fahrsicherheitstraining, kommen die Entspannungstricks zur Anwendung. Und das ist auch nötig, denn die ungewohnten Manöver lösen anfangs unerwartete Reaktionen aus. Einmal zu heftig gegen gelenkt, und schon verliert die Fahrerin die Kontrolle über den Wagen. „Im Job ist das genau so. Da führt zu viel Aktionismus auch zu unangenehmen Reaktionen“, stellt Tanja Giffels fest.

Noch einmal Adrenalin pur ist für die meisten der Abschluss des Seminars. Als Leckerbissen haben die Veranstalter eine Taxifahrt über die Nordschleife organisiert. Mit einer Spitzengeschwindigkeit von 220 Stundenkilometern rasen die Frauen über die Strecke – sicher chauffiert von Rennfahrer Jörg van Ommen.