

IMMER MIT DER RUHE, ABER BITTE SCHNELL

Ein außergewöhnliches Trainingsprogramm für stressgeplagte Frauen



*Kleine
Entspannungs-
oasen
zwischen durch*

„Toll gemacht, Karen!“ Sabine Köhne schüttelt der blonden Frau auf dem Siegertreppchen die Hand. Karen ist Erste geworden beim Kart-Fahren. Ihre Wangen sind gerötet, die blauen Augen blitzen. „Hat Riesenspaß gemacht“, meint die 35-Jährige und steigt aus ihrem verwaschen-roten Overall, den sie über Jeans und T-Shirt gezogen hat. Den Helm hat sie schon abgelegt. Sie strahlt immer noch. „Adrenalin“, sagt Sabine Köhne, „das hat die Teilnehmerinnen richtig gepusht.“

Das Kart-Fahren auf dem thüringischen Sachsenring gehört zum Programm des Workshops, den die Bonner Medien-Fachfrau Sabine Köhne für Frauen aus ganz Deutschland organisiert hat. „Speed & Balance“ nennt Köhne ihr Konzept, in dem sie sich bewusst an berufstätige und karriereorientierte Frauen wendet. „Wer von sich in der Arbeit viel fordert und viel gefordert wird, dem fällt es unglaublich schwer, in der Freizeit abzuschalten. Da bringt ein reines Wellness-Wochenende auf Dauer wenig“, ist Köhnes Erfahrung. Denn oft ist die Wirkung von zwei Erholungs-Tagen spätestens Montagnachmittag nach der ersten Auseinandersetzung

mit einem Kunden oder einem geplatzten Termin verfliegen. „Ich möchte meinen Teilnehmerinnen Mechanismen vermitteln, mit denen sie in ihrem Arbeitsalltag den Ausgleich zwischen Anspannung und Ruhephasen schaffen können. Mit denen sie wieder Balance finden“, so die Workshop-Leiterin. Gerade Frauen geben oft zuviel Speed, ist ihre Erfahrung: „Voller Einsatz im Job, in der Freizeit, in der Beziehung, in der Familie. Uns fehlen die kleinen Entspannungsoasen zwischendurch.“

Sabine Köhne weiß, wovon sie redet. 20 Jahre lang hat die 43-Jährige fürs Fernsehen gearbeitet – und das in einem Bereich, in dem Frauen besonders viel leisten müssen, um sich durchsetzen zu können: Das Fachgebiet der Sportjournalistin war Motorsport. „Bis zu sieben Stunden Live-Sendung, 35 Wochenenden hintereinander Dienst – das war für mich völlig normal. Dauer-Speed eben.“ Doch irgendwann streikte ihr Körper. Die damals kaum 40 Jahre alte Frau bekam Gürtelrose. „Da wusste ich, dass ich die Handbremse ziehen muss.“ Sabine Köhne kündigte ihren Vertrag beim DSF und machte sich in Bonn mit einer Film-



*Wasserspiele im
Grenzbereich*

und Fernsehproduktionsfirma selbständig. Auch das ist kein nine-to-five-job, doch vergleichsweise überschaubarer und ruhiger als vorher.

Die Frauen, die bei Speed & Balance mitmachen, haben allesamt einen anstrengenden Beruf. Einen Beruf, den sie lieben – aber der sie viel Kraft und Energie kostet. Teilnehmerin Sabine Lais aus München arbeitet als Pressesprecherin bei einem Medien-Unternehmen – da dauert so ein Arbeitstag schon mal 10 Stunden und länger. Trotzdem hat sie sich am Freitag in ihr Auto gesetzt und ist von München aus nach Thüringen gefahren, um bei dem Workshop mitzumachen. „Um Speed und Balance geht es in meinem Job jeden Tag“, sagt sie, „ich finde die Bilder, die wir hier vermittelt kriegen, sehr passend und hilfreich. Sich nicht ständig selbst überholen zu wollen zum Beispiel. Gegensteuern, wenn’s brenzlich wird. Gas geben.“

Workshop-Leiterin Sabine Köhne hat sich das Konzept gut überlegt. „Ich wollte so was in der Richtung schon lange machen, eine Kombination aus Motorsport und Entspannung, maßgerecht nur für Frauen“, sagt die Bonnerin. In Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut für Leistungssport, nach vielen Gesprächen mit Psychologen, mit Kolleginnen und nicht zuletzt mit potentiellen Sponsoren war die Sache schließlich rund – und Speed & Balance konnte an den Start gehen.

Auf der Rennstrecke nehmen die Frauen an einem Fahr-sicherheitstraining teil. Der



TOP PROMOTION

Profi-Rennfahrer Christian Menzel zeigt ihnen, wie sie schwierige Fahr-Situationen meistern können. Bei Glätte zum Beispiel noch die Kontrolle über den Wagen zu behalten. Oder nicht in Panik zu geraten, wenn das Auto ins Schleudern kommt. Dazu werden die Autos mittels Schleuder-Simulator einmal um die eigene Achse gedreht. Im ersten Augenblick ein Riesenschock, so herumgewirbelt zu werden, doch nach ein paar Versuchen und der richtigen Reaktion reine Routine-sache.

„Das lässt sich hervorragend auf Arbeitssituationen übertragen“, sagt Dr. Heike Kugler. Die Sport-Psychologin aus Magedeburg ist für den Balance-Teil des Seminars zuständig. Sie sorgt dafür, dass die Teilnehmerinnen durch einfache Entspannungstechniken zur Ruhe kommen. Konkret sieht das so aus: Zwischen zwei Trainingseinheiten, auf einer etwas abseits gelegenen Wiese, machen die Frauen unter Anleitung der Psychologin ihre Atemübungen, berichten über Erfahrungen beim Training auf der Rennstrecke und schaffen es

mit ein paar Entspannungstricks und gegenseitiger Massage, die angestregten Muskeln zu lockern. „Ich möchte, dass die Frauen etwas von den Erfahrungen hier in ihren Alltag mitnehmen. Als positive Anker sozusagen“, ist das Anliegen der Psychologin. Sie hält Sabine Köhnes Speed & Balance-Konzept für sehr alltagstauglich – gerade für Frauen, die beruflich viel leisten wollen und sollen. „Wenn ich von dem Seminar profitieren soll, dann muss es in meinen Arbeitstag integrierbar sein“, meint auch Teilnehmerin Sabine Lais. „Anhalten, tief durchatmen, mal einen Gang runterschalten – das werde ich mir immer wieder ins Gedächtnis rufen, wenn's beim Job mal wieder stressig wird.“

Geht das denn, von 100 auf 0 runterschalten, von full speed auf totale Entspannung? Teilnehmerin Ellen Scheuer lacht. „Natürlich geht das. Wenn man beides mit voller Konzentration macht – wozu sollte man für den Übergang dann noch Zeit verbrauchen?“ Am Schluss des Seminars fahren ein paar Teilnehmerinnen noch eine Runde im Auto von



Renn-Profi Christian mit. Eine Taxifahrt, so nennt man das in Rennfahrerkreisen. Manche wollen lieber im eigenen Auto hinter dem Instruktor herdüsen. Die schnelle Fahrt hat auf die Frauen eine ähnliche Wirkung wie das Kart-Rennen zu Anfang des Seminars. Rote Wangen, strahlende Augen, euphorisierte Gesichter. Adrenalin, keine Frage. Und das macht bekanntlich glücklich.

Autorin:
Christiane Bertelsmann



oben:
Instruktor
Christian Menzel
gibt den Weg vor

unten:
Sabine Köhne
organisiert
SPEED &
BALANCE

Die nächsten
Termine:
28.-31.03 2004
Saalfelden (A)
22.-24.08 2004
Sachsenring
24.-26.08 2004
Sachsenring

Infos zum Seminar bei:

MEDIAengineers GmbH
SPEED & BALANCE
Sabine Köhne-Kayser
Am Zinnbruch 20 · 53129 Bonn
Tel: 0228- 2619350 · Fax: 0228- 2619351
e-mail: info@speed-and-balance.de
Internet: www.speed-and-balance.de

In Essen die feine Adresse für Ihr Auto



DIE VERTRAGSWERKSTATT

Vertragspartner von:



- Meisterbetrieb
- Reifen + Autoservice
- Bremsencenter

TÜV-geprüfter Reifenfachbetrieb
TÜV und DEKRA täglich Mo. – Sa.

Knoblauch

FACHMARKT • MEISTERWERKSTATT • REIFENSERVICE

Hans-Böckler-Str. 74 (B224) • neben Kröger und IKEA • ☎ 0201 - 27 30 80 • Fax 0201 - 27 30 888