

Auf der Suche nach dem Rückwärtsgang

Zwischen Wellness und Vollgas: Die Bonnerin Sabine Köhne zeigt Karrierefrauen mit Fahrtraining und Entspannungstechnik, wie sie Stress besser bewältigen



VON CHRISTIANE BERTELSMANN
(TEXT) & MICHAEL RIEHLE (FOTOS)

Sabine Köhne schüttelt der blonden Frau auf dem Siegertreppchen die Hand: „Toll gemacht.“ Sie ist erste geworden beim Kart-Fahren. „Hat auch Riesenspass gemacht“, meint die Gewinnerin 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 für Frauen aus ganz Deutschland organisiert hat. „Speed & Balance“ nennt Köhne ihr Konzept, in dem sie sich bewusst an berufstätige 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.“ 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 Entspannungsphasen zwischendurch.“

Köhne weiß, wovon sie redet. 20 Jahre

lang hat die 43-Jährige fürs Fernsehen gearbeitet. 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. „Da wusste ich, dass ich die Handbremse ziehen muss.“ Sabine Köhne kündigte ihren Vertrag beim DSF und machte sich in Bonn mit einer Film- und Fernsehproduktionsfirma selbständig, ein vergleichsweise überschaubarer und ruhiger Job.

Die Frauen, die bei Speed & Balance mitmachen, haben allesamt einen anstrengenden Beruf. Teilnehmerin Sabine Lais aus München arbeitet als Pressesprecherin bei einem großen Musik-Sender – da dauert so ein Arbeitstag mal zwölf 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. Sich

Zwischen Gas und Bremse: Beim Kart-fahren (l.) übernimmt Adrenalin die Hauptrolle, bei den Entspannungsübungen (o.) wird der Stress wieder abgebaut



nicht ständig selbst überholen zu wollen zum Beispiel. Gegensteuern, wenn's brenzlig wird. Gas geben, wenn nötig.“

Köhne hat sich das Konzept gut überlegt: „Ich wollte sowas in der Richtung schon lange machen, eine Kombination aus Motorsport und Entspannung, maßgerecht nur für Frauen.“ 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.

Auf der Rennstrecke nehmen die Frauen an einem Fahrtraining teil. Der Profi-Rennfahrer Christian Menzel zeigt ihnen, wie sie schwierige 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.

„Das lässt sich hervorragend auf Arbeitssituationen übertragen“, sagt Heike Kugler. Die Sport-Psychologin aus Magdeburg ist für den Balance-Teil des Seminars zuständig. Unter ihrer Anleitung machen die Frauen zwischen zwei Trainingseinheiten Atemübungen, berichten über Erfahrungen beim Training auf der Rennstrecke und lockern die angestregten Muskeln. Teilnehmerin Sabine Lais glaubt, so für ihr Leben gelernt zu haben: „Anhalten, tief durchatmen, mal einen Gang runterschalten – das werde ich mir immer wieder ins Gedächtnis rufen, wenn's beim Job mal wieder stressig wird.“



Wellness-Wagen: Das „Speed & Balance“-Konzept setzt auf den sinnigen Vergleich von Verkehr und Job – wer nur auf der Überholspur unterwegs ist, gerät in beiden Bereichen in Stress



MEDIAengineers
GmbH, Sabine
Köhne-Kayser,
Am Zinnbruch
20, 53129 Bonn,
Tel. (0228)
2 61 93 50

info@media-
engineers.de

www.media-
engineers.de