



Vince Ebert gehört zu den intellektuellen Kabarettisten.

BILD: VERANSTALTER

Ticketverlosung: Gratis in den „Harres“ zu Vince Ebert

Freiheit ist alles

SANKT LEON-ROT. 40 Prozent der Deutschen haben Angst vor der Freiheit. Warum eigentlich? Wir sind so frei wie nie zuvor, nur was wir daraus machen, ist unfreiwillig komisch. Wir haben die Demokratie erkämpft, aber bei der Europawahl stimmen weniger Bundesbürger ab als bei Deutschland sucht den Superstar. Wir haben Pressefreiheit und erfinden mit Facebook und StudiVZ eine Stasi auf freiwilliger Basis. Wenn Sie an solchen Sprüchen Spaß haben, dann können Sie sich den Samstag, 19. Januar, um 20 Uhr, im „Harres“ in St. Leon vormerken.

Wissenschaftskabarettist Vince Ebert begibt sich dort auf die Suche nach der Freiheit. Vom Dalai Lama (Free Tibet) bis zu David Hasselhoff („I've been looking for freedom“). Vince Ebert geht an die Grenzen mit Erkenntnissen aus Philosophie, Naturwissenschaft und Bunte.

i Sie können 3x2 Karten gewinnen. Schreiben Sie bis zum 25. November eine Mail an sz-gewinnspiel@schwetzinger-zeitung.de, Stichwort „Vince“. Tickets gibt's natürlich auch zu kaufen im SZ-Kundenforum am Schlossplatz.

Ethianum: „Gesund führen“ hieß ein interessantes Forum für Unternehmer und Personalierer / Jan Mayer rät zu Gegenwelten

„Selbstgespräche sind wichtig!“

Von unserem Redaktionsmitglied
Jürgen Gruler

HEIDELBERG. Unternehmer, Personalchefs und Journalisten hatte die Heidelberger Privatklinik Ethianum zu sich eingeladen, um über „Gesundes Führen“ zu diskutieren. Prof. Dr. Günter Germann riet angesichts deutlich zunehmender Belastung am Arbeitsplatz zum Nachdenken und dazu, eigene Strategien zu entwickeln und hatte dazu drei Referenten zu Kurzvorträgen gebeten.

Bernhard Schreier, der ehemalige Vorstandsvorsitzende der Heidelberger Druckmaschinen AG, erzählte, wie das Großunternehmen 2004 zum Ende der Wirtschaftskrise festgestellt habe, wie „mies die Stimmung in der Belegschaft ist“. Massive Sparmaßnahmen und zweifelhaft Zukunftsaussichten hätten den früheren „Heidelberger Geist“ zu nichtegemacht, den habe man nun wiedererwecken wollen, so Schreier.

Kein einfaches Unterfangen in einem Unternehmen mit mehr als 15 000 Mitarbeitern. Zusammen mit den Führungskräften habe man ein Diagramm mit wichtigen Schritten entwickelt, die auf ein DIN A4-Blatt passten, eine Strategie, die leicht verständlich ist und die jeder in seinem Team vor Ort weitergeben konnte. Es wurden Punkte vereinbart und deren Gelingen und Durchführung war an Prämien oder Abzüge gekoppelt. Schreier zeigte eine Art Fitnesscheck für die Bereiche, bei denen Mitarbeiter über Ampellichter die Lage einschätzen konnten. Auch die Führungskräfte konnten sich selbst und die Abteilung bewerten. Dann wurde gezielt an den Schwächen angesetzt und trainiert. Über allem habe das Motto „Hochleistung und Vertrauen“ gestanden.

„Was wir von Leistungssportlern lernen können“, hieß der Beitrag von Sportpsychologe Prof. Dr. Jan Mayer



Interessiert lauschen Unternehmer und Journalisten dem Vortrag des Sportpsychologen Dr. Jan Mayer.

BILDER: MÜLLER

(kleines Bild), der auch bei der TSG Hoffenheim im Boot ist. Sein Ziel: Wie bekommen wir die mentalen PS, die wir haben, auf die Straße. Leistungssportler seien Menschen, die nach oben hin „nicht normal seien“, sagte er. Beispiele zeigten, dass manche eher zufällig einen großen Erfolg landen, dann aber daran immer gemessen werden. Im Training sei es gar nicht schwierig, einen Elfer ins riesige Tor zu treffen, im Spiel schon.



„Stress ist gut“, so Mayer weiter: Wer ins Stadion geht und cool bleibt, der hat ein Problem. Der Stress sorge im Körper für Höchstleistung. Genauso wichtig sei es aber dann, wieder herunterzukommen, sich zu regenerieren. Und das habe man in der Sportwelt verstanden, aber in der Arbeitswelt nicht. „Führungskräfte müssen sich bewusst alle 14 Tage Erholungslöcher bauen und Gegenwelten bilden, die nichts mit dem

Job zu tun haben“, empfiehlt Jan Mayer. Und noch etwas: „Selbstgespräche sind wichtig, helfen dabei, eine Situation vorher durchzuspielen, um dann im richtigen Moment besser vorbereitet zu sein.“ Er nannte das Beispiel vom Entspannungsraum bei der SAP, der allerdings meistens leer sei, weil sich niemand traue, hineinzugehen und womöglich dadurch als „Weichei“ zu gelten.

Gerade als Führungskraft sei es wichtig, seine Arbeitskraft und seine Fähigkeiten zu erhalten“, sagte dann im dritten Vortrag Dr. Ludger Ciré. Er ist Facharzt für Arbeitsmedizin und leitet am Ethianum den Bereich Präventivmedizin. Dort bietet die Klinik spezielle Check-ups für Führungskräfte an und eine ganze Reihe von großen und mittelständischen Unternehmen aus der Region nutzen dieses Angebot schon heute. Die Führungskraft sei so etwas wie ein Spielertrainer im Fußball, er müsse sein Team motivieren und fit machen, selbst aber auch für das Unternehmen spielen. Beim Check im Et-

hianum werden drei Bereiche angegangen: Zum einen testet man die Herz-Kreislauf-Tätigkeit, dann Anzeichen möglicher Krebserkrankungen und natürlich die Frage psychomotorischer Störungen, die ja in Richtung Burnout gehen und in den letzten Jahren drastisch zugenommen haben.

Sich Zeit nehmen und reagieren

Für Dr. Ciré ist es wichtig, genügend Zeit für die Untersuchungen zu haben, die Gerätetests seien dabei nur ein Teil, vor allem bei den Gesprächen mit den Führungskräften könne man sehen, wo es Handlungsbedarf gebe. Oft genügten leichte Umstellungen der Lebensbedingungen, mehr Bewegung, eine Verringerung des Übergewichts, eine Veränderung der Ess- und Trinkgewohnheiten, um deutliche Erfolge zu erzielen und die Führungskräfte leistungsbeurteilt zu halten. Und Ciré fordert von den Chefs auch die Bereitschaft, bei Problemen Therapien positiv zu unterstützen.

Pop: Anne Clark und ihre Band überzeugen in der Alten Seilerei

Acht Minuten zur Ekstase

MANNHEIM. Es brodelt. Warum, ist klar. Sie haben darauf gewartet. Alle, die jetzt tanzen, mitgehen bei vielleicht dem Techno-Teil der 80er. „Our Darkness“, dieses unglaubliche Brett, haben sich Anne Clark und ihre Band bis zur letzten Zugabe aufgehoben. Das macht Sinn, die Zuschauer in der Alten Seilerei in Mannheim lassen sich in diesen sieben, acht ekstatischen Minuten fast bis zur Erschöpfung antreiben.

Doch Anne Clark auf „Our Darkness“ oder ihre anderen synthetischen Hymnen „Sleeper In Metropolis“ und das auch live großartige „Abuse“ zu reduzieren, würde ihr nicht gerecht werden. Diese scheue, zerbrechlich wirkende Frau (52) ist weit mehr als die New-Wave-Ikone, die sie nach ihren ersten Alben Mitte der 80er Jahre wurde. Die Britin hat Rilke-Gedichte vertont und schon 1994 mit einer Akustik-Band getourt. Und sie hat heute perfekte Musiker an ihrer Seite, die auch in der Alten Seilerei ihre Qualitäten zeigen.

Ein veritabler Spagat

Da ist Murat Parlak am Piano, der bei den ruhigen Stücken mit Erik-Satie-artigem Spiel Akzente setzt. Oder Jan Michael Engel am E-Cello mit seinen orientalisches-folkigen Motiven. Da sind Jeff Aug (E- und klassische Gitarre), Elektro-Pionier Steve Schroyder (Ex-Tangerine Dream) an den Synthesizern und Tobias Haas mit seinem treibenden Schlagzeugspiel. Anne Clark nimmt sich, wie es ihre Art ist, sehr zurück. Sie lässt ihre Kollegen in Ruhe arbeiten und sie gibt ihnen auch Zeit und Raum für eine bejubelte Jam-Session. Konsequenterweise, dass das Publikum die Band später zu zwei Zugaben brüllt. Ein veritabler Spagat, der elektronischen Indie-Rock, Jazziges und Klassisches streift und im Techno endet.

stp