

Damit im Auto nicht zu viel Adrenalin fließt

Klaus Kampmann gibt bei den Gesundheitswochen im Meilenwerk Autofahrern wertvolle Tipps, wie man Stress hinterm Steuer umgeht

Durch die Leitungen der Autofahrer fließt im Straßenverkehr viel Benzin. Bei nicht wenigen auch eine Menge Adrenalin. Das sei unnötig und vermeidbar, sagt der Sindelfinger Anti-Stress-Trainer Klaus Kampmann, der am Sonntag um 14 Uhr im Böblinger Meilenwerk über das Thema und seine Fibel spricht.

VON SIEGFRIED DANNECKER

Herr Kampmann, wieso befasst sich ein Anti-Stress-Coach mit dem Autofahren?
Weil sich theoretisch 60 Prozent aller Auto-unfälle vermeiden ließen, wenn wir stressfrei unterwegs wären. Dadurch, dass wir mit dem rechten Fuß am Bodenblech viel zu oft die Wut in uns rauslassen, steigern wir unnötig unsere Risiken zu verunglücken.

Wie kamen Sie auf die Idee, eine Fibel mit Tipps herauszugeben?
Ich habe in meiner Praxis im Stuttgarter Westen gemerkt, wie viele meiner Klienten mit Stresssymptomen zu mir kamen. Zum Beispiel weil sie hier, das ist halt so, als Auswärtige praktisch keinen Parkplatz finden.

Da gibt's dann doch die einfache Empfehlung, als Autofahrer früher loszufahren. ... dann kommt man entspannter an.
Richtig. Das ist eine der Verhaltensweisen, die man ändern beziehungsweise sich vornehmen und angewöhnen kann. Aber beim Vertriebler zum Beispiel geht das oft nicht. Der hat fünf Termine am Tag, wird irgendwo aufgehalten, gerät in Staus – und dann kaskadiert, stapelt sich das auf.

Dann ruft er sinnvollerweise seine Kundenschaft an und warnt sie vor, statt mit den Zähnen zu knirschen oder waghalsig zu überholen. Ein Handy hat heute jeder dabei.
Ja, moderne Technik kann einem da helfen. Ich habe deshalb eine Freisprecheinrichtung im Auto.

Moderne Technik ist aber oft nicht nur Segen, sondern auch Fluch. Jetzt kann man, technisch gesehen, schon seine E-Mails im Auto abrufen und ins Internet gehen.
Stimmt. Ich halte aber nichts davon, an jeder roten Ampel aufs Handy zu starren, ob sich einer gemeldet hat. Man muss da auch



Wer seine Gedanken steuern kann, lenkt auch viel stressfreier sein Auto: Klaus Kampmann in seiner A-Klasse

Foto: Roberto Bulgrin

bewusst abschalten können – in mehrfacher Hinsicht.

Die Lebensverhältnisse sind ungesund geworden, das Leben in der mobilen Gesellschaft beschleunigt sich immer mehr?
So könnte man sagen, der Trend ist eindeutig. Und dann kommen halt Erschwernisse im praktischen Autofahrerleben zu. Denken Sie zum Beispiel daran, dass die A 8 nach Karlsruhe, diese ehemalige Betonplatten-Piste, wie in meiner Kindheit großteils immer noch zweispurig ist, sich der Verkehr darauf aber vervierfacht hat.

Das sind schlechte Rahmenbedingungen.

Aber den Stress hinterm Steuer machen wir uns vielfach selber, oder etwa nicht?
Genau. Aber jeder kann darauf reagieren – am besten sofort, wenn man merkt, dass man im Begriff ist, sich aufzuregen, wenn also die Emotionen steigen und damit der Blutdruck und Hormonmausschüttungen, die noch lange fortwirken, auch wenn die Situation längst bereinigt ist.

Was raten Sie Autofahrern, die die Aggression verspüren?
Methoden der Ablenkung – beispielsweise an etwas Schönes zu denken.

Sie meinen so etwas wie mentale Konditio-

nierung, ein positives Denken? Funktioniert so was denn?

Aber ja. Wenn man das ein paar Mal übt, klappt das bestens. Aber natürlich ist nicht jeder Mensch gleich, auch nicht immer gleich drauf. Wichtig ist, dass es einen Kanon an Verhaltensmöglichkeiten gibt, wie ich ihn am Sonntag bei meinem Vortrag beschreiben will. Entspannungsübungen, eine kleine Bewegungspause bei langen Fahrten, mit den Händen einen kleinen Ball kneten – es gibt tausenderlei Möglichkeiten. Beispielsweise auch im größten Gedränge und der Hektik einen Vordermann reinlassen, eine andere Wegstrecke fahren oder – lachen Sie nicht: vielleicht mal auch bei trockenem



Die Pizzeria König ist in die Karlstraße umgezogen. Nun soll „was Deutsches“ folgen. F.: tb

„Was Deutsches“ für Ex-Pizzeria König

DARMSHEIM (sd). Nach dem kürzlichen Umzug der „Pizzeria König“ in die Karlstraße soll es in deren vormaligem Gebäude an der Dagersheimer Straße 15 gastronomisch weitergehen. Das Haus, sagt dessen Besitzer Peter Schländler, werde neu gestrichen und auch innen etwas saniert – dann werde ein neuer Gastwirt Einzug halten.

Wer das genau ist, behält Schländler-Senior noch für sich, gibt nur so viel preis: „Was Deutsches, eine kleine Bombe.“ Man sei mitten in den Verhandlungen. Schländler hat das Anwesen vor rund einem Vierteljahrhundert vom Vorbesitzer gekauft. Darin betrieb die Familie Romano 20 Jahre lang ihr Ristorante beziehungsweise die Pizzeria, die sich weithin einen guten Namen gemacht hat. Dass sie den Namen „König“ an die Karlstraße im Schriftzug einfach mitgenommen hat, findet Peter Schländler „schon ärgerlich. Den hätte ich gerne behalten“. Aber nun werde man sich halt einen neuen passenden Namen für das Lokal überlegen müssen. Die Inneneinrichtung, so der Hausbesitzer, sei „noch gut, wie ich neulich sehen konnte“.

Radler kollidiert mit Fünfjährigem

SINDELFINGEN (red). Mit einem Mountainbike fuhr ein 15 Jahre alter Jugendlicher am Mittwochmittag gegen 12.10 Uhr die abschüssige Klosterstraße von der Leonberger Straße in Richtung Seestraße entlang. Auf Höhe eines Kindergartens trat ein fünfjähriger Bub plötzlich auf den Weg. Der junge Fahrradfahrer konnte nicht mehr reagieren und stieß mit dem Kindergartenkind zusammen. Vom DRK musste der Fünfjährige zu weitere Untersuchungen in eine Klinik gebracht werden. Nach ersten Erkenntnissen verletzte sich das Kind allerdings nur leicht.

Profimäßig Banken und Firmen betrogen

Landgericht verurteilt 41-jährigen gebürtigen Nigerianer zu viereinviertel Jahren Haft

VON BERND S. WINCKLER

BÖBLINGEN/SINDELFINGEN. Wegen 43-facher gewerbsmäßiger Fälschung von Banküberweisungs-Belegen mit einem Schaden von knapp 100 000 und einem versuchten Schaden von 1,5 Millionen Euro musste sich jetzt vorm Landgericht ein 41-jähriger Nigerianer verantworten. Zusammen mit einem Komplizen in Sindelfingen hatte er zahlreiche Banken und Firmen um Beträge zwischen 3000 und 300 000 Euro betrogen.

Als das Stuttgarter Landgericht im Juli vor 1,5 Jahren mehrere Mitglieder einer afrikanischen Bande, darunter einen 30-jährigen Sindelfinger, zu hohen Haftstrafen verurteilte, die in großem Umfang mit gefälschten Überweisungen Geldinstitute um hunderrtausende Euro geschädigt hatten, befand sich der eigentliche Fälscher noch auf

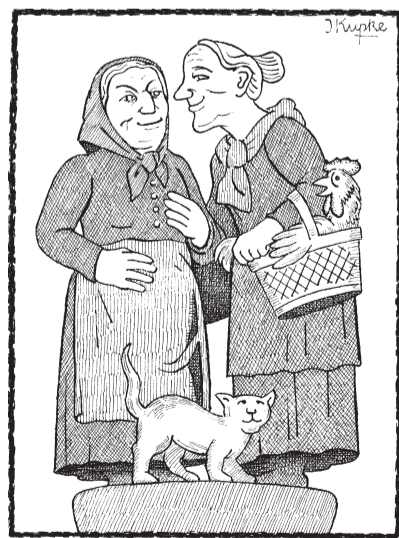
freiem Fuß. Internationale Fahndungsersuchen des Bundeskriminalamts hatten jedoch am 13. November letzten Jahres in Frankreich Erfolg. Der dunkelhäutige Mann mit einem deutschen Pass wurde in Paris festgenommen und drei Wochen später nach Stuttgart ausgeliefert.

Er soll laut Anklage jetzt vor der 18. Großen Strafkammer des Landgerichts jener Mann sein, der damals die Überweisungsformulare der Banken profihaft gefälscht und mit ebenso gefälschten Unterschriften verschiedener Firmen bei verschiedenen Geldinstituten eingereicht hat. Die Staatsanwaltschaft hat festgestellt, dass er sich schon Anfang des Jahres 2007 mehrfach bei seinem damals in Sindelfingen wohnhaft gewesenen 30-jährigen Landsmann traf, der seinerseits die Blanko-Überweisungen beschaffte und alle dazugehörigen Bankdaten der Firmen, Kontoverbindungen, Konto-

Guthaben und Unterschriften-Bevollmächtigte. Betroffen waren Anwaltskanzleien, Privatdetektive bis hin zu kirchlichen Organisationen, von deren Bankkonten die Fälscher mittels der Überweisungen Einzelbeträge bis zu 389 000 Euro auf ein anderes Konto umgeleitet hatten.

Das System klappte allerdings nicht immer. Oft wurden anhand der unprofessionell gefälschten Unterschriften und der fehlerhaften Texte die Aufträge bei den Banken als Fälschungen erkannt und nicht ausgeführt. Einige Banken führten die Überweisungen aus, wurden aber von den Kontoinhabern schnell auf die betrügerische Ausführung hingewiesen, sodass noch Beträge in Höhe von 600 000 Euro rückgebucht werden konnten. 87 000 Euro sind allerdings als Verlust zu verbuchen. Die Fälscher hatten noch am selben Tag der Gutschrift-Buchung

Stadtgeflüster



Den Schwätzweibern ist das Frühjahr die schönste Zeit. Nicht nur, weil dann alles knospt und sprießt und die Vögel trällern. Die Damen sind von Natur aus auch echte Putzteufel, die immer im März ihre Federbetten über die Fensterbrüstung hängen und ihre Holztreppen mit Bohnerwacksauffrischen. Und so hat das dieser Tage wieder aufkeimende Reinigungsritual die Schwätzweiber auch im Eichholz vorbeigucken und mithelfen lassen – bei der (früh)jährlichen Stadtteilputzete.

„A bissle schaffa, a bissle schwätzä“ – diese ihre Lebensmaxime stieß dort auf großen Widerhall. So haben sie sich bei-

spielsweise mit einer Frau in ein ausgiebiges Gespräch verwickeln lassen, die vor gar nicht mal so langer Zeit noch in städtischen Diensten war: Ursula Fujike, sozusagen Obermama aller Sindelfinger Knirpse und kinderpädagogisches Gewissen der Stadt.

Die ehemalige Leiterin des Regiebetriebs Kindertagesstätten war auf dem Kinderspielfeld und der angrenzenden Wiese am Ende der Watzmannstraße zugange – und: Sie war sichtlich entsetzt, was einige Saugel dort hinterlassen hatten: sieben große Schnaps- und Jägermeisterbuddeln, unend-



Putzteufel bei der Arbeit. In der Mitte Ursula Fujike aus dem Eichholz

Foto: sd

lich viel Plastik, Bonbonpapier, zerbrochene Fahrradrückleuchten, ein entsorgter Küchenschwamm und noch so viel mehr. „So viel Verrohung, Gedankenlosigkeit und Lieblosigkeit“ haben die Frau aus dem Eichholz bestürzt, während sie acht Schub-

karren voll Laub und Baumnadeln gen Container schob. Dies sei „der Sündenpfeil der Gesellschaft“, hat sie im Hinblick des Schmuddels in den Plastiksäcken gesagt – und Sodomo und Gomorra kopfschüttelnd entsorgt.

„Des isch halt a saubers Mädl“, finden die Schwätzweiber und denken bei der weiterhin so umtriebigen 66-Jährigen an einen alten Udo-Jürgens-Hit: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran.“

Spaß daran haben hoffentlich auch die Bewohner der Viehweide, wenn am Samstag ab 9.30 Uhr im

Rahmen der „Aktion saubere Stadt“ ihre große Stadtteilputzete stattfindet. Organisiert wird sie von der Quartiersarbeit Viehweide, dem Mieterverein „Ernst-Barlach-Straße 20 – 33 e.V.“ und Bewohnern von der Projektgruppe „Saubere Viehweide“.

Die Helfer treffen sich um 9.30 Uhr vorm Quartiersbüro Viehweide, dem „Bürocontainer“ zwischen den Hochhäusern (Max-Liebermann-Weg

Zur Person

Klaus Kampmann

Am 9. 5. 1962 wird er in Sindelfingen geboren, wächst hier, in Magstadt und Stuttgart auf. 20 Berufsjahre ist der Elektrotechniker bei einem großen schwäbischen Mittelständler im internationalen Marketing und Training tätig. Der Stress der Tätigkeit legt sich auf Bauch und Rücken – Kampmann leidet, weiß aber keinen Ausweg, macht Sport, läuft Marathon – und baut dennoch ab. „Das änderte ja nichts daran, wie ich tickte“, sagt er.

2004 erleidet Kampmann einen Burn-out, kommt ein paar Wochen in die Klinik, danach in das krank machende Milieu zurück, merkt aber, dass das Problem auch in seinem Kopf sitzt, er sich also ändern muss durch ein geändertes „Gedankenmanagement“.

2007 wird der 49-jährige erst nebenberuflich, anschließend hauptberuflich „Stresslöse-Spezialist“ und Coach, dessen Praxis vor allem Angestellte in leitenden Funktionen aufsucht. Er geht aber auch in Betriebe – möglichst mehrfach, weil, wie er sagt, „Nachhaltigkeit auch auf Wiederholung aufbaut.“

2010 erscheint Kampmanns „Tipps zum stressfreien Autofahren“, ISBN 978-3-00-031812-2, Preis 11,80 Euro. Dazu gibt es auch einen Blog www.gelassen-autofahren.de (sd)

Wetter die Scheibenwischer anmachen, damit sie einem den Stress wegwischen.

Sie wollen sagen: Jeder ist Herr seines eigenen Tuns? Jeder sollte sein Verhalten reflektieren und es verändern?

Sozusagen. Jeder ist sein eigener Gedankenminister, kann also schlechte Gedanken wegräumen, weil sie ihm im Weg stehen. Warum zum Beispiel nicht mal mit einem Kollegen in der Fahrgemeinschaft zur Arbeit fahren – das gibt neue Perspektiven und neue neuronale Muster im Gehirn. Abwechslung schafft andere Vernetzungen; das schützt uns vor Stress.

Wäre es angesichts meist kurzer Fahrtwege nicht entstressend, entschleunigend, öfter mal das Auto stehen zu lassen und die Beine zu bewegen – als Fußgänger, als Radler?
Selbstverständlich. Wir sind von Genetik an auf Bewegung geeicht und nicht darauf zu sitzen und eine PC-Maus zu dirigieren.

Der Vortrag Kampmanns findet im Rahmen der 6. Gesundheitswochen statt. Der Eintritt dazu ist frei.

ANZEIGE

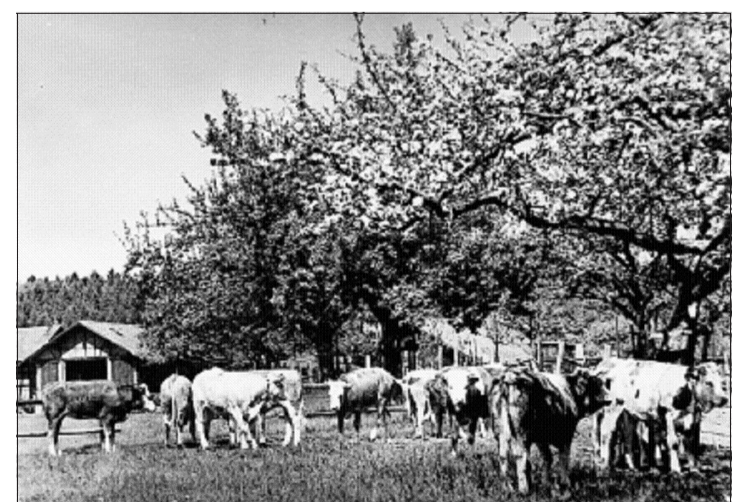
Solaranlagen
für Heizung u. Warmwasser
BROSAMLE bad heizung klima
Daimlerstr. 13 · 71983 Herrenberg · (0 70 32) 94 600

die Beträge in bar abgehoben.

Der 41-jährige Angeklagte, der in Nigeria geboren wurde, inzwischen aber Deutscher ist, war im August 2008 Hals über Kopf nach Südf Frankreich geflüchtet, als man seine Komplizen in Sindelfingen festgenommen hatte. Vor der Strafkammer nahm er gestern das Angebot des Vorsitzenden Richters gerne an, bei einem vollen Geständnis eine Strafbefreiung von viereinviertel Jahren auferlegt zu bekommen. Ohne Geständnis müsse er mit etwa sechs Jahren Haft rechnen. Geeignet hat er sich schließlich mit den Richtern dann auf vier Jahre und nahm diesen Schuldspruch noch im Gerichtssaal an.

12/1). Nach der Einteilung für die Sammelgebiete und dem Ausgeben von Handschuhen, Greifzangen und Müllsäcken wird die Umgebung von Müll befreit. Anschließend gibt es um 12 Uhr ein gemeinsames Vesper für alle Helfer.

„Da sind wir natürlich auch wieder mit von der Partie“, versichern die Schwätzweiber. Ginge es nach ihnen, würde die Putzete freilich schon mit einem Frühstück gestartet – gemäß einem alten Handwerker motto zum Arbeitsbeginn: „Jetzt ganga mir erscht amol abbas väschpra. G'schafft isch no glei.“



Einst war die Viehweide noch eine Viehweide – und sauber: Nur das Vieh ließ gelegentlich was fallen

Foto: Michael Schmidt