

**Zonta-Workshop:** Sandra Kuhn-Krainick erklärte in der Alten Wollfabrik, wie Alltagsstress und Burnout vermieden werden können

# Eigene Grenzen erkennen

Neugier auf Informationen und Anregungen zum Thema „Frauen zwischen Beruf und Privatleben“ war die Hauptmotivation für etwa 40 Frauen unterschiedlicher Altersgruppen, die sich auf Einladung des Zonta Clubs zu einem Abend mit der Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick in der Alten Wollfabrik eingefunden hatten.

Nach der Begrüßung durch die neue Vize-Präsidentin des Schwetzingener Zonta Clubs, Gabriele Kimnich, stellte die Referentin zunächst ihre persönliche Situation zwischen Familie und Beruf vor und erläuterte dann ihr Konzept. Sie wolle das Thema mit Interaktion und Spaß erfahrbar machen und Tipps und Empfehlungen vorstellen, wie „frau“ die täglichen vielseitigen Anforderungen im familiären und beruflichen Alltag bewältigen kann, ohne physisch und psychisch Schaden zu nehmen.

## 70 Prozent erwerbstätig

Zunächst ging Kuhn-Krainick auf die allgemeine Situation der rund 70 Prozent erwerbstätiger Frauen ein, von denen 84 Prozent Teilzeit-Beschäftigte seien. Daneben seien sie auch noch für Familie, Freundeskreis und häufig für die Betreuung



Diplom-Psychologin Sandra Kuhn (links) erklärte den Teilnehmerinnen beim Zonta-Workshop, wie sie die täglichen vielseitigen Anforderungen im familiären und beruflichen Alltag bewältigen können. BILD: LENHARDT

alter Eltern zuständig. Deshalb sei zum Beispiel die zweithäufigste Ursache für Krankmeldungen die psychische Überbelastung.

Von diesen Fakten leitete die Referentin zum interaktiven Teil über. Sie hielt drei vergrößerte Smileys hoch und bat die Anwesenden, sich per Handzeichen mit einer der verschiedenen Zufriedenheitsstufen in

Bezug auf ihre persönliche Situation zu identifizieren. Nur eine junge Frau war total zufrieden. Sie ist zurzeit nicht berufstätig und hat ein Baby. Die beiden anderen Stufen – mittel und schlecht – hielten sich in etwa die Waage.

Anschließend sollten sich die Teilnehmerinnen in Kleingruppen über die auf einer Flip-Chart aufgeführten „Energieräuber“ oder „Energiegeber“ austauschen, und zwar in Bezug auf: Arbeit/Beruf, Familie, Soziales, alte Eltern, Freundeskreis, Partnerschaft sowie die Bedürfnisse des eigenen Ichs. Nach lebhaften Gesprächen benannte Sandra Kuhn-Krainick fünf der häufigsten „Energiefresser“, unter denen Frauen – oft durch ihre Erziehung bedingt – leiden: „Sei perfekt – 100 Prozent reichen nicht“, „Mach's allen recht“, „Beil dich“, „Sei stark“, „Streng dich an“.

## Negative „Antreiber“

Danach war ein Wechsel in einen kleineren Raum angesagt. Auf dem Boden strahlten im Kreis angeordnete Kerzen eine entspannte Atmosphäre aus. Dazu verbreitete eine Buddha-Figur Ruhe und Gelassenheit. Im Kreis stehend berichteten einige der Frauen über ihren Umgang im Alltag mit diesen fünf negativen „Antreibern“, zu denen die Referentin folgende „Erlauber“ formulierte: „Ich darf“, „Ich gönne mir“, „Ich erlaube mir“. Mit originellen kleinen Schredder-Geräten aus Plastik wurden dann symbolische

Stress-Verursacher in Form von Karteikarten seh- und hörbar zunichtegemacht.

Wieder zurück im großen Raum stellte die Referentin auf einer Flip-Chart aufgelistete Empfehlungen zur Vermeidung von Überlastung vor: Stressfaktoren erkennen, auf Körpersignale achten, das Selbstwertgefühl steigern, eigene Grenzen erkennen, Energie tanken und Kräfte aktivieren, negative „Antreiber“ entmachten, Unterstützung geben und annehmen.

Daran anschließend leitete sie die Teilnehmerinnen zu einer gemeinsamen progressiven Muskelrelaxationsübung an, die sie als mögliche Hilfe bei Stressphasen empfahl. Lebhaft ging es bei den interaktiven Rollenspielen zu, bei denen die Fähigkeit getestet wurde, belastende Aufgaben mit einem klaren „Nein“ abzulehnen und zu einem gesunden Egoismus zu stehen. Sandra Kuhn-Krainick verabschiedete sich nach dieser anregenden Veranstaltung mit „Gelassenheits-Keksen“ aus buntem Stoff, die statt Kalorien gehaltvolle Sprüche enthielten, wie zum Beispiel „Das Gras wächst nicht schneller, indem man daran zieht.“



Ein Video von der Veranstaltung des Zonta Clubs in der Alten Wollfabrik finden Sie in unserer digitalen Zeitung unter [www.schwetzingener-zeitung.de](http://www.schwetzingener-zeitung.de)

## HERR MÜLLER VS. FRAU BAUROTH

**Kay Müller**, Fußball-Experte weit über diese WM hinaus



**Katja Bauroth** klärt Machos wie Kay Müller über Emotionen auf

„Oooh, wie ist das schön...!“

Auf dem Rasen bleiben!

Sehen Sie, Frau Bauroth, jetzt durften also auch Sie als frischgebackener Fußball-Fan – Sie gestatten mir diese kleine Alliteration – teilhaben an diesem wahrlich historischen Fußballabend. Das 7:1 gegen Gastgeber Brasilien entlockte jedem altgedienten Fußballexperten am späten Dienstagabend welche musikalischen Hochgenüsse? Genau, „Oooh, wie ist das schön...!“ (wobei hier das „Oooh“ als Kehllaut über mehrere Sekunden in die Länge gezogen werden darf) oder gerne auch den Klassiker „Das gibt's nur einmal, das kommt nie wieder“.

Na ja, diese Hymnen des Sports müssen Sie als Neuling eben erst noch auswendig lernen. Wobei: „Das Runde muss ins Eckige“, hatten Sie das nicht gefordert? Wie vorzüglich das funktionieren kann, hat „unser Junge aus Ludwigshafen“, André Schürle, doch beim siebten Treffer eindrucksvoll demonstriert. Und längst ist mir klar, dass Sie beim Runden im Eckigen nicht mehr an Ihren gedeckten Apfelkuchen im Backofen denken.

Sie entwickeln sich noch zur echten Fußball-Fachfrau. Freut mich. Da muss Ihnen wohl demnächst so mancher Fußballstammtisch einen Platz in der Runde freigehalten.

Oder haben Sie etwa das Buch „Frauenfußball von A bis Z“ gekauft, das jetzt zur WM aufgelegt wurde? „Diese eine Seite hat man ja auch schnell gelesen“, würden Ihnen Ihre künftigen Stammtischbrüder sicher lachend entgegennehmen.

Ernsthaft, das wird. Fünf Tore in einer guten Viertelstunde, der 16. WM-Treffer von „Miro“ Klose als Tor für die Ewigkeit (bis in ein paar Jahren Thomas Müller auftaucht) und ein gnadenlos guter Torwart Manuel Neuer: Da bleiben wir beide jetzt zum Endspiel aber noch ein letztes Mal ganz nahe dran am Ball, gell Frau Bauroth?

Herr Müller, was ist denn mit Ihnen los: Machen Sie jetzt einen auf Brasil und geben sich gefühlsschwanger? Lobende Worte aus Ihrer heiseren Kehle?

Klar, der fulminante Sieg macht Spaß, erst recht gegen eine Fußballnation wie Brasilien, aber noch sind wir nicht Weltmeister! Zugegeben, erst dachte ich: „Nanu, neue Regel: Elfmeterschießen ab Halbfinale diesmal vorangestellt?! Der Neuer wieder wie eine Wand vorm Netz?!“ Hach, es war grandios! Allerdings fand ich TV-Kommentator Béla Réthy etwas gemein, der sich schon nach dem 5:0 beim Gastgeber für die schöne WM bedankte und ihn verbal „nach Hause“ begleitete. Vermutlich stand er genauso unter Schock wie ich. Stellen Sie sich vor: Das Tor in Minute 26 habe ich für die Wiederholung des Treffers aus Minute 24 gehalten (ich musste den Apfelkuchen – diesmal nicht gedeckt, sondern mit Streuseln vom Blech – aus dem Ofen holen!).

Trotz aller Emotionen lassen wir mal die Kirche im Dorf und den Ludwigshafener auf seiner Rheinseite, gell, Herr Müller. Für Schürle freue ich mich genauso wie für Klose sowie dessen 71. Treffer und überhaupt für die gesamte Mannschaft, die so ein geiles Team hat, wie Thomas Müller so schön formulierte. Aber ich sehe das Ganze wie „Jogi“ und „seine Jungs“: Auf dem Rasen bleiben! Ich hatte das Gefühl, dass sich nach dem Spiel alle gezwungen haben, nicht vor Freude auszufippen. Das können sie auch noch am Sonntag.

Tun Sie mir bitte nur einen Gefallen, Herr Müller: Singen Sie nicht allein! Der Schwetzingener Männergesangsverein Liederkrantz zum Beispiel braucht immer Nachwuchs. Dann kommen selbst die schönsten Fußballer-Hymnen wie betörende Arien rüber.

Übrigens: „Frauenfußball von A bis Z“ hat 392 Seiten. Das sollten Sie sich mal angucken (sind viele Bilder drin)! So bleiben wir auf Augenhöhe am Ball, Herr Müller!

ANZEIGE

**Proseccoparty!**  
im  
**SCHMUCKKATERIER**  
CARSTEN KISSNER  
SCHWETZINGEN

Schmuckverführungen inklusive,  
morgen beim  
Laternightshopping bis 22.00Uhr  
Herzogstraße 1  
[www.carstenkissner.de](http://www.carstenkissner.de)

**Mozartssommer:** Großes Abschlusskonzert mit Feuerwerk unter dem Motto „Schloss in Flammen“

# Spektakel unter freiem Himmel

Beim Mannheimer Mozartssommer steht die wunderschöne Schwetzingener Residenz am Sonntag, 20. Juli, 20 Uhr im Mittelpunkt des Veranstaltungshighlights des Sommers. Eine Schloss-Nacht im festlichen Rahmen unter totaler farblicher Illumination der gesamten Schlossfassade. Geboten wird eine Mozart-Gala des Nationaltheaters Mannheim sowie dem Orchester und den Solisten des Nationaltheaters. Es dirigiert Generalmusikdirektor Dan Ettinger die schönsten Kompositionen aus den Werken Mozarts, dargeboten unter dem nächtlichen Himmel der Stadt.

Das anschließende und die Veranstaltung krönende Abschlussfeuerwerk ist mehr als ein gewöhnliches Höhenfeuerwerk. Nach dem Vorbild englischer Königshöfe entspricht die gesamte Boden- und Luftpyrotechnik einer partiturgerechten Abfeue-

rung, wie sie die Region in dieser Form noch nicht gesehen hat. Wasserfälle aus Feuer, Blitze, Installationen auf der Erde, an den Springbrunnen und am Gebäude ergänzen auf wirkungsvolle Weise das Hörspektakel und die Gesamtillumination des Schlosses, wenn das Feuerwerk synchron zur mitreißenden und live gespielten Konzertmusik von Rossini Wilhelm-Tell-Ouvertüre abgefeuert werden wird.

## Renommiertes Pyrokünstler

Hierfür konnte der international renommierte Pyrokünstler Renzo Cargnelutti gewonnen werden, der mit seinen Feuerinstallationen bereits bei den „Ludwigsburger Schlossfestspielen“ Zehntausende Besucher in staunende Begeisterung versetzt. „Für Schwetzingen werde ich mir ganz besondere Höhepunkte

ausdenken“, so der Künstler „da dieses Schloss mit seinem Garten zu den schönsten Anlagen in ganz Europa gehört“. Im Schwetzingener Schlossgarten wird er kilometerweise Kabel verlegen, Funkstrecker einrichten und dafür Sorge tragen, dass die Besucher eine Feuerwerksinstallation der Superlative erleben dürfen.

Für die Rasenflächen hinter der Bestuhlung wird es günstige Picknickkarten zu kaufen geben. Die Picknickgäste dürfen sich selbst versorgen. Der schönste Tisch und der schönste Platz werden von einer Jury prämiert. Die Veranstalter freuen sich über einfallsreiche Arrangements und auffällige Kleidung. Der Vorverkauf läuft. zg

**Karten von 79,90 Euro bis 23,90 Euro gibt es im Kundenforum unserer Zeitung am Schlossplatz**



Das Feuerwerk wird beim Abschlusskonzert des Mozartssommers synchron zur mitreißenden und live gespielten Konzertmusik abgefeuert. BILD: LENHARDT

ANZEIGE

**EINLADUNG**  
**Haas**  
PARFUMS KOSMETIK  
SCHWETZINGEN

**sisley**  
PARIS

**15. bis 18. Juli**  
Spezial - Kosmetikbehandlungen  
unserer **SISLEY** - Kosmetikerin  
**€ 49,00**  
( Betrag wird erstattet beim  
Kauf eines **SISLEY**- Produktes )

**Sichern Sie sich einen der wenigen Termine;  
Telefon. Anmeldung: 06202 - 4708**