

Im Interview: Johannes Lauterbach über sein Entspannungsprogramm „slowtime“ / Zwei Veranstaltungen der Gemeindebücherei im Bürgersaal

## „Stress entsteht in unseren Köpfen“

Von unserem Redaktionsmitglied  
Hanna Weber

**OFTERSHEIM.** Eine gute Fitness? Kaum erkältet? Kreativ und konzentriert im Job? Wer sich regelmäßig mitten im Alltag eine Entspannungspause gönnt, kann diese Fragen mit „Ja“ beantworten – sagt Johannes Lauterbach. Der Therapeut und Gesundheitscoach ist am Donnerstag, 14. April, mit zwei Veranstaltungen im Bürgersaal zu Gast und gibt Einblicke in sein Programm „slowtime“. Mit welchen Methoden er Stress und Hektik den Kampf ansagt, erklärt er uns im Interview.

Was genau steckt hinter dem Programm „slowtime“?

**Johannes Lauterbach:** „slowtime“ Berlin“ konzipiert und realisiert Entspannungsevents. Mit den unterschiedlichen Aktionen wollen wir Entspannung erlebbar machen – auch mittendrin im hektischen Alltag. Wir zeigen, wie es funktioniert und dass es Spaß macht, immer wieder „zu sich zu kommen“, um den Anforderungen des Arbeitsalltags gerecht werden zu können. Los ging's vor zwei Jahren. Zusammen mit dem Berliner Radiosender radioeins vom rbb haben wir den ganzen Januar zur „slowtime“ erklärt: Angeleitet von „slowtime“-Coaches konnten die Berliner an öffentlichen Orten wie Markthallen, Universitäten oder in der U-Bahn unterschiedliche Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Meditation und Progressive Muskelentspannung ausprobieren.

### LESUNG UND WORKSHOP

**Slowtime mit Lauterbach**  
**OFTERSHEIM.** Lesung und Mini-Workshop im Bürgersaal, Eichendorffstraße 2, am Donnerstag, 14. April, 16.30 Uhr („slowtime“ für Mütter mit Kinderbetreuung für Kinder von vier bis zehn Jahre) sowie um 19 Uhr. Gemeinschaftsveranstaltung von Gemeindebücherei Oftersheim und VHS Bezirk Schwetzingen in der Reihe „Lebenswege“ in Kooperation mit dem Jugendzentrum. Eintritt jeweils 7 Euro, 9 Euro an der Abendkasse. Karten in der Gemeindebücherei unter Telefon 06202/59 71 55 und bei der VHS unter Telefon 06202/2 09 50. hafi

ren. „slowtime“ ist ein Trainingsprogramm für den Alltag. Es geht darum, die Lebensqualität mit Hilfe von kurzen Entspannungsübungen, Meditationen und Achtsamkeitsschulung zu verbessern. Die Übungen können jederzeit und überall durchgeführt werden.

Wie kam es zu der Idee?

**Lauterbach:** Die Idee dazu entstand bei einem Abendessen, bei dem wir uns über unsere stressige Woche unterhielten. Wir stellten schnell fest, dass viele Menschen in unserem Umfeld auch häufig gestresst sind und dass wir nicht die einzigen sind, die sich im hektischen Alltag eine kleine „slowtime“ wünschen.

Welche Folgen haben permanente Hektik und ständiger Stress für unser Wohlbefinden?

**Lauterbach:** Stress kann lebend und positiv sein. Überbelastung und dauernder Leistungsdruck ohne Phasen der Erholung machen uns dagegen krank und unzufrieden. Freude und Spaß am Leben bleiben auf der Strecke. Selbst die Freizeit wird nicht als freie Zeit wahrgenommen, sondern als Zeit, in der man all die Dinge erledigen muss, für die man sonst keine Zeit hat. Ich arbeite in einer Tagesklinik mit Burnout-Patienten, die trotz ihrer Erschöpfung nicht in der Lage sind, sich zu entspannen.

Am Nachmittag bieten Sie in der Gemeindebücherei eigens für junge Mütter eine Veranstaltung an. Ist diese Gruppe besonders „gefährdet“?

**Lauterbach:** Einerseits sind junge Mütter rund um die Uhr gefordert und es besteht die Gefahr, dass sie ständig über ihre Leistungsgrenzen gehen. Andererseits haben junge Mütter am Tag zwischendurch auch immer wieder Zeifenster, die sie für die eine oder andere Entspannungsübung nutzen können. Wir alle brauchen am Tag regelmäßige Pausen. Denn nur im Ruhezustand können wir uns erholen. Wer meint, den Stress erst nach der Arbeit, am Wochenende oder in den Ferien abbauen zu können, zapft ständig die eigenen Reserven an – und die sind bald irgendwann dann auch mal aufgebraucht. Insbesondere bei Stress und Hektik vergessen wir selbst kür-



Johannes Lauterbach ist nächste Woche in der Gemeinde zu Gast und referiert im Bürgersaal. BILD: PRIVAT

zeste Pausen. Dabei rechnen sich regelmäßige Entspannungsübungen: Sind wir erholt und entspannt, sind wir kreativer, schneller und konzentrierter im Job. Außerdem verbessern wir unsere Fitness, fangen uns nicht jede kleine Erkältung ein und haben einfach bessere Laune.

Braucht jeder ein solches Entspannungsprogramm? Kennen Sie Menschen, die so etwas nicht nötig haben?

**Lauterbach:** Es gibt Menschen, die sind von Grund auf entspannt. Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden und ruhen in sich, auch wenn um sie herum Chaos herrscht. Ein Grund für diese Ruhe und Gelassenheit: Sie bewerten stressige Situationen für sich nicht als unangenehm oder überfordernd. Die meisten Menschen sind allerdings anders gestrickt. Sie geraten häufig in Hektik. Stress entsteht ja häufig in unseren Köpfen, das heißt, nicht bestimmte Ereignisse beunruhigen uns, sondern es sind unsere Gedanken, die wir uns über etwas machen. Problem dabei: Was wir denken, entscheidet, wie wir uns fühlen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Stau mor-

gens auf dem Weg zur Arbeit. Wir können ihn nicht verhindern oder kontrollieren, aber wir können frei entscheiden, was wir in dem Moment denken: Wir müssen uns nicht ängstlich ausmalen, was uns Chef zur Verspätung sagen wird und damit Herzfrequenz und Blutdruck hochtreiben. Nein, es geht auch anders. Wir bleiben gelassen, rufen beispielsweise bei der Arbeit oder beim Kunden an und kündigen unsere Verspätung an. Auf diese Weise entspannen wir die Situation. Wir haben es also oftmals selbst in der Hand. Voraussetzung: Wir erkennen rechtzeitig stresserzeugende Gedanken und können sie korrigieren.

Ganz konkret: Welche Methoden gibt es?

**Lauterbach:** Es gibt viele unterschiedliche Entspannungsmethoden, die sich mittlerweile oftmals auch vermischen wie beispielsweise Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Meditation oder Fantasiereisen. Die Herausforderung besteht darin, die passende Technik für sich selbst zu finden. Jeder achtsame Moment der Entspannung ist eine Streichelein-

### Zur Person

■ **Johannes Lauterbach** ist 57 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder.

■ Er bietet als Entspannungstherapeut, Mental- und **Gesundheitscoach** Seminare für Gruppen und Beratung von Einzelpersonen an. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Entspannungs- und Meditationstechniken, Auftrittscoaching und Stimtraining.

■ Er arbeitet in einer Tagesklinik mit Burnout-Patienten, hat mehrere Entspannungs-CDs veröffentlicht, ist Mitinitiator von „**slowtime** Berlin“, der „Stadtstrettschleunigungskampagne“, und Buchautor.

■ Lauterbach war mehr als 20 Jahre **Radiomoderator** in Berlin (SFB, rbb).

■ Infos unter [www.lauterbachcoaching.de](http://www.lauterbachcoaching.de)

heit für unsere Seele. Meine Tipps: Damit das aktive Entspannen zur täglichen Routine werden kann, planen Sie mindestens eine längere Entspannungspause am Tag fest ein. Auf diese Weise verankern Sie die jeweilige Entspannungstechnik und können sie dann auch in stressigen Situationen abrufen. Beginnen Sie mit kurzen Einheiten und überfordern Sie sich nicht, sonst verlieren Sie schnell die Freude. Außerdem: kein Multitasking, sondern Single-tasking. Erledigen Sie nur eine Aufgabe. Üben Sie Achtsamkeit im Alltag. Denken Sie morgens beim Duschen nicht schon an die erste Mail oder das Gespräch mit dem Chef. Auch beim Einräumen des Kühlschranks oder anderen alltäglichen Handlungen können Sie Ihren Autopiloten ausschalten und das anstrengende Kopfkino verlassen.

Wie oft am Tag setzen Sie Ihre eigenen Ideen in die Tat um?

**Lauterbach:** Abends meditiere ich 30 bis 45 Minuten. Tagsüber nutze ich kurze Pausen für Mini-Meditationen. Die sind überall möglich und auch völlig unauffällig: Ich sitze am Schreibtisch oder in der Bahn, schließe meine Augen und los geht's. Aktives Entspannen ist an jeden Ort möglich. Schon ein bewusster Atemzug ist ein Entspannungsimpuls für Körper, Seele und Geist.

Deutscher Böhmerwaldbund: Bei der Hauptversammlung stehen die Ehrungen und Jahresberichte im Mittelpunkt

## 70 Jahre nach der Vertreibung droht die Überalterung

**EPELHEIM/OFTERSHEIM.** Rund 75 Mitglieder und Gäste begrüßte Vorsitzende Edeltraud Röhrig im Restaurant Belcanto zur Hauptversammlung des Deutschen Böhmerwaldbundes (DBB) und ihr Stellvertreter Franz Stranz freute sich besonders über die Anwesenheit des Vorsitzenden des DBB-Baden-Württemberg, Franz Großhable, und Bürgermeister Dieter Mörlein.

Den Jahresbericht ihres ersten Amtsjahres gab Edeltraud Röhrig. Sie sprach kompetent über ihre Tätigkeiten und Sorgen. Der Verein ist überaltert und es sterben viele langjährige, treue Böhmerwälder weg. Viel Schreibarbeit ist zu erledigen und ohne den Computer kaum zu bewältigen.

Den Kassenbericht in Vertretung für Joachim Ramin gab die stellvertretende Kassiererin Gabi Binninger. Sie lobte die ehrenamtlichen Tätigkeiten, die reibungslose Übernahme der Heimatgruppe Wiesloch, samt Kasse, und sprach über das Auf und Ab der Einnahmen und Ausgaben. Kassensprüfer Eugen Beisel lobte die sorgfältige Kassenführung.

### Jugend im Einsatz

Für die Jugend Epelheim und Oftersheim berichteten Rainer Stranz und Karola Gronert von zahlreichen Auftritten, Aktivitäten und Veranstaltungen, bei denen sie regelmäßig auch die Heimatgruppe vertreten. Highlight in diesem Jahr ist das Gemeindejubiläum in Oftersheim mit

dem historischen Festzug, bei dem die Gruppe die Ankunft vor 70 Jahren darstellt und hierfür noch Gegenstände, Kleidung und vieles mehr benötigt.

Fried Wolf vertritt den Singkreis und die Presse und lobte die gute Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt.

Nach einer kurzen Pause berichtete Paolo Stöberl, zu Besuch aus Brasilien, von den Böhmerwäldern in diesem Land. Als Rechtsanwalt promoviert er derzeit an der Universität Heidelberg und lebt daher mit seiner Frau und seinen beiden Kindern auf dem Campus.

Seine Vorfahren stammen aus Hammern im Böhmerwald, wohin Familie Stöberl gemeinsam mit der

BJW Oftersheim über die Osterfeiertage fuhr.

### Buch vorgestellt

In seiner brasilianischen Heimat, Curitiba in Süd-Brasilien gibt es vier Gruppen, erklärte Paolo Stöberl. Sie tragen Tracht, tanzen und beteiligen sich an Festen und Umzügen sowie Veranstaltungen von Deutschstämmigen. Die Besucher der Hauptversammlung tauschten gespannt sein sehr interessanten Vortrag, bevor dann Ingeborg Schweigl ihr Buch „Roßbänschlag“ mit Kinderreimen und Spielen vorstellte.

Franz Purtscher setzte mit Mundartgedichten den Schlusspunkt der diesjährigen Hauptversammlung. zg

### Die Geehrten

■ **50 Jahre Mitglied** sind Elfriede Beisel, Anneliese Keller, Ursula Köber, Anna Luksch, Gerlinde und Otto Macho sowie Renate Regele.

■ **40 Jahre** sind Helmut Mandl, Marie Marschik, Elfriede Mugrauer, Rosa Sager und Waltraud Tauber dabei.

■ **25 Jahre Mitglied** sind Hilde und Franz Bürgstein, Erna Negeli, Rupert Nowotny, Ursula Reiter, Berta Stopper und Herbert Weber.

■ Johann Böhm, Elsa Böhm, Adolf Hausl, Magdalena Ramner, Adolf Tauber und Werner Winkelbauer sind seit **zehn Jahren** Mitglied.

■ Mit dem **goldenen Ehrenzeichen** ausgezeichnet wurden Brigitta Schweigl-Braun, Anni Wagner, Gabriele Binninger und Franz Purtscher.

### KURZ + BÜNDIG

**Anangeln bei der Schleie**  
**OFTERSHEIM.** Das Anangeln findet am Sonntag, 10. April, am Wammsee statt. Treffpunkt ist um 7 Uhr am Westufer, geangelt wird von 8 bis 11 Uhr. Meldungen sind am Donnerstag, 7. April, in der Anglerstubb oder bei den Sportwarten möglich. al

### Sportabzeichen ablegen

**OFTERSHEIM.** Zwischen den Oster- und Sommerferien bietet der Skiclub wöchentlich den Sportabzeichentreff an. Los geht es am Dienstag, 12. April, jeden Dienstag ab 19 Uhr auf dem TSV-Sportgelände in der Hardtwaldsiedlung. Durch altersgerechte Übungen und dem Spaß am gemeinsamen Erleben stärkt das Sportabzeichentraining das Gefühl für die Gemeinschaft und das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Gesundheit. Der Sinn des Sportabzeichens liegt auch darin, sich gezielt über einen längeren Zeitraum vorzubereiten. zg

### OFTERSHEIM

**Evangelische Kirchengemeinde.** 11 bis 14 Uhr Brunchzeit, 19.30 Uhr Patchwork-Quilt-Gruppe, 20 Uhr Kirchenchor.

**Evangelischer Frauenkreis.** Die Jahreshauptversammlung findet am Mittwoch, 13. April, von 14.30 bis 17 Uhr im Gemeindehaus statt. Es erfolgt ein Rückblick und die Bekanntgabe der Termine für 2016. Das Team spendiert Pfirsich-Bowle und belegte Laugenstangen.

### EPELHEIM

**Wir gratulieren.** Heute feiert Gerhard Haas seinen 90. Geburtstag.  
**Evangelische Kirchengemeinde.** 14 Uhr Senioren-Treff, 19 Uhr Arbeitsgruppe „Junge Familien“.  
**Katholische Kirchengemeinde.** 20 Uhr Kirchenchor.



Eine Spielszene vom letztjährigen Turnier des TVE. BILD: PRIVAT

**TVE: Fun-Beach-Cup der Volleyballer** wird ausgetragen

## Auf Sand und Rasen

**EPELHEIM.** Der „Eppler Fun-Beach-Cup“ geht in seine sechste Runde, am 20. und 21. Mai darf gebaggert und gepirtscht werden. Über zwei Tage hinweg spielen Hobbyvolleyballer und erfahrene Volleyballer in drei Turnieren um den Eppler-Wanderpokal. Um der hohen Nachfrage gerecht zu werden, findet dieses Jahr parallel zum Beach-Turnier ein Rasenturnier am Samstag statt. Für das Zwei-Tagesturnier und das Rasenturnier sind noch Startplätze frei. Die Anmeldung ist über die Homepage [www.tvevolleyball.de](http://www.tvevolleyball.de) möglich.

Mit Verpflegung und einem gemächlichen Ausklang am Abend kommen auch Zuschauer auf ihre Kosten. Das Turnier findet auf der TVE-Beach-Anlage in der Kirchheimerstraße statt.

Mehr Infos unter [www.tvevolleyball.de](http://www.tvevolleyball.de)



Kinder und Erwachsene ruft Elisabeth Klett (rechts) auf, in ihren Bücherregalen nach ihrem kleinsten und ihrem größten Buch zu stöbern. BILD: GESCHWILL

Stadtbücherei: Nutzer sind zu einem Wettbewerb mit Büchern aufgerufen

## Auf die Größe kommt es an

**EPELHEIM.** Das Metermaß bestimmt, wer gewinnt: Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind aufgerufen, mal genauer in ihren Bücherregalen nachzuschauen. Denn der Eppeheimer Sammler und Buchliebhaber Josef Adam hat sich für den Welttag des Buches am 23. April eine besondere Aktion überlegt und für dessen Durchführung die Stadtbibliothek gewinnen können. Wer beim Wettbewerb „Mein kleinstes und mein größtes Buch“ mitmachen möchte, sollte schnell

alle seine Bücher im Haus unter die Lupe nehmen und schauen, ob für eine oder für beide Kategorien Bücher in Frage kommen könnten.

### Privatbesitz ist Bedingung

Das kleinste oder das größte Buch, das man zu Hause gefunden hat, sollte bis zum 15. April beim Bibliotheksteam abgegeben werden. „Zu beachten gilt, dass jedes abgegebene Buch aus dem Privatbesitz stammen muss“, erklärt Bibliotheksleiterin Elisabeth Klett. Atlanten oder in

Buchformat gebundene Zeitschriften sind bei dem Wettbewerb nicht zugelassen. Minderjährige benötigen die Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten.

### Wer hat das kleinste Buch?

Die abgegebenen Bücher werden in der Stadtbibliothek abgemessen und in den Vitrinen ausgestellt. Die Sieger in den verschiedenen Kategorien werden am Welttag des Buches am 23. April um 11 Uhr in der Stadtbibliothek bekannt gegeben. sge