

Gesundheitskongress „MännerLeben“ 2005 und 2006

Stuttgarter Zeitung vom 20. März 2006

KREIS ESSLINGEN

Stuttgarter Zeitung Nr. 66

Frage der Übung: Lachst du noch oder putzt du schon?

Gesundheitstag „MännerLeben“ zum vierten und letzten Mal in Esslingen – Kongress wird im kommenden Jahr nach Stuttgart verlegt

ESSLINGEN. Rund 450 Besucher haben am Samstag das Technologie-Center der Firma Festo gefüllt. Es lockte ein eintägiger Kongress, der nicht nur die Männer, sondern auch das weibliche Geschlecht interessierte: 15 Prozent der Gäste beim Gesundheitstag sind Frauen gewesen.

Von Tanja Liebmann

Ein Tag im Leben eines Mannes – beginnen wir ihn später als normal. Lassen wir das Frühstück und die Anreise zu Festo in Berkheim beiseite und tun wir das, was jeder gerne macht: lachen. Susanne Klaus aus Stuttgart wird uns helfen. Nein, nicht Kabarett und Comedy ist ihr Metier. Im dritten Stock des Unternehmens möchte sie eine Einführung in Lach-Yoga geben. Eine ganze Reihe Menschen hat daran Interesse: der Besprechungsraum Amerika ist brechend voll.

Das Programmheft verspricht eine leichte Übung. Vorkenntnisse brauche man nicht, Lach-Yoga sei einfach zu erlernen. Und tatsächlich klappt das Ganze ziemlich gut. Ein paar erklärende Sätze genügen – schon schöpfen die Leute mit einer imaginären Kelle Lachsuppe in sich hinein. „Jeder spürt, wie die Suppe in den Körper fließt und sich dort das Lachen ausbreitet“, sagt Susanne Klaus und prustet los. Die anderen prusten mit, und tun damit etwas für ihre Gesundheit. Denn Lachen, so die Trainerin, stärke das Immunsystem. Es mache fit und fördere die Kreativität. Zudem sei es gut für das soziale Miteinander. Ein Blick in den Raum bestätigt dies: Ohne Hemmungen haken sich die Leute an den Armen unter und kriegen sich kaum mehr ein. Muskelkater im Zwerchfell, warnt Susanne Klaus, sei tags darauf nicht selten.

Nach der Übung nun ein Seminar: Wie können wir bei anderen einen positiven Eindruck hinterlassen? Welches Verhalten, welche Worte, welches Outfit bietet sich an? Tipps zu diesen Fragestellungen gibt Anna Pressl, eine Trainerin aus Göppingen. Auch das Thema Farbenlehre spricht sie an. Die Psychologin sagt, bei der Kleidung sei Braun nicht eben zu empfehlen. Besser, so das Ergebnis einer Umfrage, wirke Blau.

Diese Farbe hat der Künstlerin Hannelore Henisch im vergangenen Jahr jedoch nur wenig Glück gebracht: An ihrem Kunstprojekt Blau hatten sich damals gerade mal sechs Männer beteiligt. Dieses Jahr ist die Fachhochschuldozentin aus Blaubeuren auf die Farbe Rot umgeschwenkt – ein voller Erfolg, wie sich zeigt: rund dreißig Kongressteilnehmer lassen sich im Laufe des Tages auf das kreative Schaffen ein und wagen sich an die unterschiedlichsten Rotbilder.

Zur Abrundung fehlt eigentlich nur noch der einstündige Vortrag von Linda Thomas.



Wer sich Brigitte Schuble aus Ostfildern anvertraut, setzt auf die heilsame Wirkung von Shiatsu.

Foto Rudel/Regenscheit

Hoffentlich hat die Referentin keine praktischen Übungen parat. Ihr Thema lautet nämlich „Putzen“. Männertypisch ist das nicht, aber Teil des Alltags und des Lebens. Auch wenn die in der Schweiz lebende Hauswirtschaftsleiterin sagt, der putzende Mensch sei zu 90 Prozent weiblich: Männer sollten sich dieser Tätigkeit nicht verschließen. Linda Thomas zumindest lockt mit dem Schlagwort soziale Kompetenz und will die Frauen nicht überfordert wissen. „Bieten Sie ihrer Partnerin an zu helfen“, rät sie ihren Zuhörern und ergänzt, dies habe schon so manche Ehe gerettet. Außerdem könne putzen „wirklich unheimlich wohltuend sein“.

Männer, die sich nach diesen Worten erst mal stärken müssen, sind in der Halle nebenan genau richtig. Hier bietet der Obst- und Gemüsehändler Karl Engelhardt gesunde Leckereien feil. Kostenlos abzugreifen gibt es an seinem Stand unter anderem Tomaten, Gurken, Steinchampignons und Karotten. Auch Mangoschnitten, geschälte Blutorange und Clementinen liegen bereit.

Noch eine Halle weiter können sich die Kongressteilnehmer über Zahnersatz informieren sowie ihren Blutdruck oder ihre Körperfettwerte messen lassen. Ein Stand mit exotischen Ölen ist ebenfalls dabei. Zum Einsatz kommen die Fläschchen der unter-

schiedlichsten Duftrichtungen im Stockwerk darüber, nämlich in der Well-Etage, wo die Massageexperten beispielsweise mit Ayurveda und Shiatsu auf die Gäste warten. Am späten Nachmittag werden die Duftfläschchen übrigens auch im dritten Stock eingesetzt, beim Vortrag „Erotik und Frauen“. Welche Übungen Aurelia Sonnenburg von Bella Donna, dem Esslinger Erotik-Shop für Frauen, mit den „Freunden der erotischen Kultur“ machte, wird nicht verraten. Angekündigt seien allerdings noch zwei Termine: Die nächsten Kongresse sind für dieses Jahr im November (Hannover) und für den März des kommenden Jahres (Stuttgart) geplant.

Fazit eines Teilnehmers am Kongress MännerLeben:
„Schon allein wegen Ihrer Massage
hat es sich gelohnt“