



Die Arme ausstrecken und drehen – die Übung ist Teil von „Back Power“ und sorgt für einen entspannten Rücken, bei stressiger Arbeit.

Fotos: Bender

Wer will denn schon vor Stress kapitulieren?

ENTSPANNEN Wie ein frühere Theologe zwischen Buchhaltung und Steuer wirksame Hilfe bringt

Von Markus Bender

KREIS GIESSEN. Buchhaltung und Steuererklärung kosten so manchen bekanntermaßen nicht nur Geld, sondern auch buchstäblich den „letzten Nerv“. Doch könnte man angesichts von Zahlenkolonnen und drohender Steuern für's sauer verdiente Geld auch entspannt bleiben? Man könnte und man sollte. Dies erfuhren die Besucher des Informationsabends der Gießener Steuerberater-Kanzlei Köhler/Rettmeier, der im Konzertsaal des Gießener Rathauses stattfand.

Für ihren Abend hatten sich die Unternehmer etwas Besonderes ausgedacht. Mit einem Lachen im Gesicht ging Management-Coach Martin Lischka auf die Bühne. Der ehemalige Seelsorger schickte wichtige Dinge vorweg: „Wir sind soziale Wesen“, rief er in die Runde und „vereinzeln wir, werden wir krank oder komisch.“

Er sah in bestätigende Gesichter der Gäste, die aus dem gesamten Landkreis erschienen waren, als er sagte: „Als Selbstständiger arbeitet man selbst und ständig.“ Der Dauerstress könne da schon an die Gesundheit gehen. Zwar wachse man nur, wenn man an die eigenen Grenzen gehe, andererseits müsse man darauf achten, nicht im Engagement unterzugehen. „Man-

che fallen dann einfach um. Ich habe schon erschütternde Berichte gehört.“

„Stress als Dauergefühl ist extrem anstrengend“, fügte er hinzu, und auch mit diesem Satz sprach er wohl vielen der über 120 Gäste aus der Seele, denn man sah einhelliges Nicken. Lischka erläuterte dann, wie sich im Rahmen der Evolution der Stress als Reaktion etwa auf die Gefahr durch einen Säbelzahnträger entwickelte und durchaus nützlich bis lebensrettend war. Kichern hörte man in den Reihen des Publikums, als er sagte: „Wir sind Affen im Anzug.“

Der Coach machte mit lebendiger Geste bewusst, dass „wir zwar im Paradies leben“, wir uns aber dennoch viele Sorgen ohne aktuelle Gefahr machen. Um das Problem dieser „Jammerkultur“ zu lösen, hatte er eine heitere Anregung: „Ich halte es mit dem Hessischen Grundgesetz, bevor ich misch uffreesch, isses mir lieber egal.“

Doch neben der humorigen Lösung, hatte der ehemalige katholische Pfarrer auch andere auf Lager, für die man schon etwas mehr tun musste, als die Ohren auf Durchzug zu schalten. So mussten die Gäste für einige Zeit die Augen schließen und lächeln. Man sah förmlich, wie die Anspannung von den Gesichtern abfiel, und das hat einen Grund, denn wer mit dem Gesicht lächelt, sorgt auch in der

Seele für ein Lächeln, gewissermaßen werde „ein Nerv gedrückt, der im Gehirn für gute Gedanken sorgt“, erklärte der Fachmann.

Dann ging es um den Körper. Stehend und mit ausgebreiteten Armen drehten die Gäste ihre Arme um deren Achse, öffneten die Hände und ballten sie zu Fäusten. Anspannung sorgte später für umso tiefere Entspannung. Die sogenannte „Rotatorenmanschette“, vier eng bei einander liegende Muskeln, sollen aktiviert und gleichzeitig entspannt werden. Die herunter hängenden Arme werden dann hochgezogen und wieder heruntergelassen – alles um die Muskeln, die sich verspannen, während man am Schreibtisch sitzt und tippt, zu lockern. „Back Power“ so heißt das gesamte Programm, mit dem der Management Coach, der mal ein katholischer Theologe war, dem Stress zu Leibe rückt und das man auch buchen kann. Offenbar funktionierte es. Denn die Gäste machten nach den Übungen deutlich besser gelaunte Gesichter als zuvor.

Auf die Frage, wie er auf die Idee gekommen sei, den Stressfachmann einzuladen, antwortete Köhler, der selbst fleißig die Übungen mitmachte: „Wir haben einige Kunden, die während ihrer Buchhaltung ein bisschen Stress haben. Für die richtige Steuererklärung sorgen wir, für Entspannung können meine Klienten auch selbst etwas tun.“



Anspannen...



...und loslassen.



Steuerberater Köhler macht mit und hat Spaß.

Wer lächelt, sorgt dafür, dass auch der Geist lächelt. Bei den Gästen im Konzertsaal funktionierte es offenbar.



Martin Lischka, der sich auch als Coach immer noch als Seelsorger sieht, macht Wissen greifbar und anschaulich, es darf auch gelacht werden.