



Marc Gassert nimmt eine beschwerliche Körperhaltung ein und demonstriert die Übung „Reiten ohne Pferd“.

Foto: Schäfer

Weigel-Greilich einzige Bewerberin

GIESSEN (tt). Die noch amtierende Bürgermeisterin Gerda Weigel-Greilich (Grüne) ist die einzige Bewerberin um die vierte hauptamtliche Stadtratsstelle in Gießen. Der zweite Kandidat habe seine Bewerbung inzwischen zurückgezogen, informierte der Vorsitzende des Wahlvorbereitungsausschusses, Frank Schmidt (SPD), in der Sitzung des Hauptausschusses auf eine Frage des AfD-Vertreters Prof. Steffen Reichmann. SPD, CDU und Grüne hatten in ihrem Koalitionsvertrag geregelt, dass die Union als zweitstärkste politische Kraft nach Ablauf der Amtszeit von Weigel-Greilich das Amt des Bürgermeisters erhält.

Der seitherige Stadtrat Peter Neidel war am 21. Juni zum Bürgermeister gewählt worden. Bei seiner Wahl hatte Neidel, der sein neues Amt am 1. November antritt, neben allen Stimmen der Koalition auch sieben Stimmen der Opposition erhalten.

Start am 1. November

Die Wahl von Weigel-Greilich, die seit zwölf Jahren das Amt der Bürgermeisterin innehat, soll in der Stadtverordnetenversammlung am 30. August erfolgen. Sollte die Grünen-Politikerin gewählt werden, beginnt sie ihre neue Arbeit ebenfalls am 1. November.

Die 59-Jährige musste sich zuletzt heftige Kritik im Zusammenhang mit der Kostensteigerung beim Bau des Bahndammdurchstichs in der Dammstraße gefallen lassen. So wird Weigel-Greilich unter anderem vorgeworfen, sowohl Magistrat als auch Stadtverordnete zwei Jahre im Ungewissen über die Kostenentwicklung gelassen zu haben, um das umstrittene Projekt nicht zu gefährden.

Haltestellen fallen weg

GIESSEN (red). Am Mittwoch, 29. August, beginnt die Stadt Gießen mit der Erneuerung der Fahrbahn am Marktplatz. Für diese Baumaßnahme muss der Busverkehr komplett über den Anlagenring geleitet werden, sodass außer dem Marktplatz auch die Haltestellen Oswaldsgarten, Stadttheater, Katharinen- und City Center entfallen.

Während der ersten vier der auf insgesamt acht Wochen angesetzten Bauzeit erhält der Haltestellenbereich eine Betonfahrbahn. Dafür werden auch die Straßenaufgänge und die Bordanlage angepasst, informiert die Stadt. Die Erreichbarkeit der Geschäfte am Marktplatz wird nicht eingeschränkt und Marktstraße und Neustadt werden weiterhin befahrbar sein. Während der zweiten Hälfte der Bauzeit wird die erforderliche Aushärtung des Betons genutzt, um die Asphaltfahrbahn in Marktstraße und Neustadt bis zum Pfarrgarten zu erneuern. Im Zuge dieser Arbeiten werden Neustadt und Pfarrgarten für etwa eine Woche nur eingeschränkt und an voraussichtlich zwei Tagen gar nicht befahrbar sein.

Die Stadtwerke informieren mit Ausgang an den betroffenen Haltestellen und im Internet unter www.swg-verkehr.de/aktuelle-verkehrshinweise über die Umleitungsstrecken der einzelnen Buslinien und Ersatzhaltestellen.

Drei Minuten Reiten ohne Pferd

WISSENSFORUM „Blonder Shaolin“ Marc Gassert lässt Publikum von seinem Wissen als Kommunikationsexperte profitieren

Von Rüdiger Schäfer

GIESSEN. „Willst du von mir fünf Euro einfach so oder das Fünffache, wenn du drei Minuten auf der Bühne mitmachst?“ Kommunikationsexperte Marc Gassert war am Dienstagabend ins Forum der Volksbank Gießen gekommen, um den 200 Zuhörern Selbstdisziplin in einem lebhaften Vortrag näherzubringen. Zur Veranschaulichung benötigte er ein „Versuchskaninchen“. An diesem Abend hieß es Moritz. Der musste eine beschwerliche Körperhaltung einnehmen – ähnlich wie Reiten ohne Pferd – und diese drei Minuten lang durchhalten. Im Hintergrund liefen die 180 Sekunden rückwärts. Und Moritz schaffte es tatsächlich. Bereits nach kurzer Zeit hätten die Muskeln zu brennen begonnen, so der Proband. Die Schmerzen seien immer stärker geworden. Doch in den drei Minuten Leidensdruck habe er nicht einmal an das versprochene Geld gedacht. Darauf Gassert: „Daran sieht man, dass man Leute nicht mit Geld kaufen kann, damit sie Leid ertragen.“

Einen zweiten Test für den Leidensdruck beim Durchhalten zeigte Gassert an einer Einspielung. Kindern wurde eine zweite Süßigkeit versprochen, wenn sie der vor ihnen platzierten ersten einen bestimmten Zeitraum widerstehen, die sofortige Befriedigung also hinauszögern würden. Nur 30 Prozent waren mit diesem Versprechen zu ködern. Dabei hätten auch japanische Kinder nicht besser abgeschnitten als deutsche. Die chinesischen hatten zu 100 Prozent widerstanden. Da sich jedoch ein Aufpasser mit einer Schlagrute im Testraum befunden hatte, wurde dieses Land im Test nicht gewertet.

„Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten“, so Gassert. Dies wurde anhand der beiden Beispiele verdeutlicht. Motivation, Belohnung und Ziele seien nicht die einzigen Antriebsquellen für Disziplin. Als Treibstoffe für Disziplin bezeichnete er erstens biologische Antriebe, zweitens individuelle, werbetriebene Antriebe sowie drittens die Willenskraft. Dafür nannte er Beispiele. Wenn eine Gruppe in der Wildnis von einem Bären angegriffen werde, müsse man nicht unbedingt so schnell laufen, wie man könne; nur halt schneller als der Langsamste. Anders sähe das aus, wenn der Langsamste ein Familienmitglied sei. Bei der Willenskraft wiederum solle man sich bei unbequemen Vorhaben sagen:

„Ich mag es nicht. Aber ich mache es jetzt.“ Das Unangenehmste solle man immer sofort erledigen. Die sich ansonsten einstellenden Schuldgefühle würden zu viel Kraft kosten. Dies betrafte auch das Jammern, worin „wir Deutsche“ Weltmeister wären. „Jammern am Sonntag: Morgen ist Montag und wieder eine ganze Woche arbeiten“, führte er als Beispiel an. Auch den Mitmenschen koste dieses Jammern viel Kraft. Durch Jammern sei noch nie etwas besser geworden.

An Silvester hätten viele Menschen gute Vorsätze, zwei Wochen später seien diese schon wieder weg. Motivation sei wie Duschen: regelmäßig notwendig. „Motivation ist eine Diva. Warte nicht, bis sie kommt!“ Wenn sie weg sei, sei Disziplin

gefragt. Und diese bekomme man durch Willenskraft, dem Treibstoff dafür. Willenskraft sei so zu trainieren wie ein Muskel. Eine gute Übung dafür sei die isometrische Muskelbelastung. Beispiele dafür seien das „Reiten ohne Pferd“ oder mit ausgestreckten Armen zwei schwere Gegenstände möglichst lange halten. Wenn man nach der Schmerzgrenze noch 20 Sekunden aushalte, komme dies der Willenskraftbildung zugute. Jeden Morgen gleich beim Aufstehen solle man eine solche Übung durchführen.

Große Teile des Publikums waren sichtlich emotional angetan von der Performance des „blonden Shaolin-Mannes“, der viel Zeit in fernöstlichen Klöstern verbracht und nun das Publikum von seinem Wissen aus der „östlichen Welt“, gepaart mit dem der „westlichen Welt“, profitieren ließ. Viele kauften sein neues Buch „Alles ist schwer, bevor es leicht wird“ und ließen es signieren.

Das „Gießener Wissensforum“ geht am 25. September weiter. Dann spricht Johannes Warth, Ermutiger und Lebensberater, über „Achtsamkeit & Wertschätzung“. Ausführliche Infos unter: www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giessener-wissensforum-2018. Die Einzelkarte kostet 59 Euro. Anzeiger-Abonnenten und Volksbank-Kunden bezahlen nur 49 Euro. Sofern noch keine Anmeldung vorliegt, kann diese vor Ort ausgefüllt werden. Die Kartenbestellung ist möglich per Telefon (02561/69565170), E-Mail (info@sprecherhaus.de) oder auf der Sprecherhaus-Homepage (<https://sprecherhaus.de/vortragsreihen/giessener-wissensforum-2018/>).

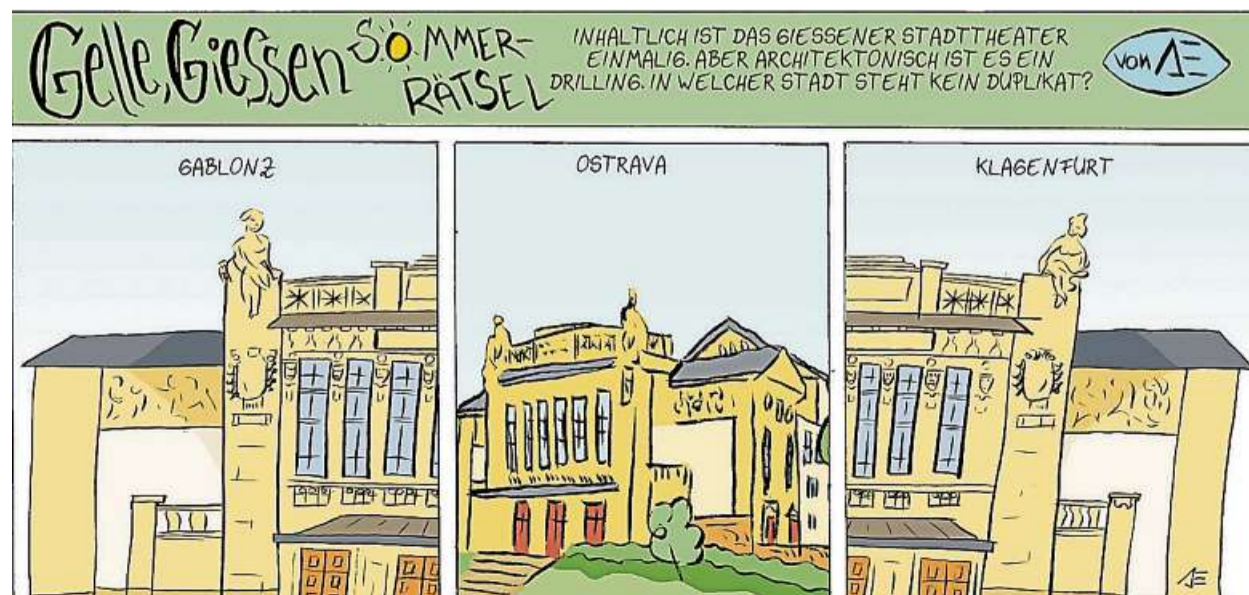


Lebhaft bei der Sache: Marc Gassert gibt Tipps für Selbstdisziplin.

Foto: Schäfer

Arresthaus im Mathematikum

GIESSEN (tt). Im Mathematikum waren nicht immer Rechenkünste gefragt: Zu früherer Zeit war dort das Arresthaus untergebracht. **Werner Gruber** aus Heuchelheim hat es gewusst und darf sich über eine Ausgabe des Wanderführers „Warte, ich komme mit... Sinnliches Rundwandern durch Mittelhessens Natur“ von Andreas Eikenroth und Katharina Friese freuen. Der zweite Teil richtet sich an Theaterkenner. Die richtige Lösung kann bis Mittwoch, 29. August, per E-Mail an stadt@giessener-anzeiger.de oder per Fax an 0641/9504-3411 geschickt werden (eigene Adresse bitte nicht vergessen).



Gießener Anzeiger

Verlag: Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co. KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), pHG: Druck- und Pressehaus GmbH, Gießen
Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Geschäftsführung: Michael Raubach, Gießen, Hans Georg Schnücker, Mainz, Dr. Jörn W. Röper, Mainz
Chefredakteur: Frank Kaminski (verantwortlich)
Anzeigen: Regina Kasten (verantwortlich)
Vertrieb: Harald Dörr

www.giessener-anzeiger.de