



Fasnet, adé!

Auch die letzten Zeichen der närrischen Zeit sind am Mittwoch aus dem Stadtbild verschwunden: Mitarbeiter der Firma Flesch hängen

die bunten Narrenbänder in der Tuttlinger Innenstadt ab. Ähnlich wie das Kischtä-Männle in der Ruine auf dem Honberg haben sie einen

langen Winterschlaf vor sich. Nächstes Jahr werden sie um diese Zeit vermutlich erst aufgehängt. (sz) FOTO: DOROTHEA HECHT

Interview

„Handlungsbedarf, wenn Angst dominiert“

Christian Lindemann, Bühnentalent im „Cirque du soleil“, spricht über Mut im Alltag

TUTTLINGEN - „Die Erfolgsmacher - Vorsprung durch Wissen“ heißt eine sechsteilige Vortragsreihe, die die Schwäbische Zeitung in Tuttingen präsentiert. Der „Cirque du Soleil“-Star Christian Lindemann macht am Mittwoch, 16. März, den Auftakt. Sein Thema: Showtime - Auf den Bühnen des Lebens. Unsere Redakteurin Ingeborg Wagner unterhielt sich mit ihm.

Herr Lindemann: Wie viel macht Selbstbewusstsein am Erfolg aus? Ich glaube, dass es den meisten Menschen nicht an Fähigkeiten, Fertigkeiten und Fachwissen mangelt, sondern an Selbstvertrauen und Mut, um ihre eigene PS auf die Straße zu bringen. Brillante Menschen überzeugen andere auch dadurch, dass sie mit Rhetorik, Schlagfertigkeit, Souveränität und Selbstbewusstsein punkten. Mit den Bühnen des Lebens meine ich in meinem Vortrag auch gar nicht die Auftritte vor Tausenden Menschen, sondern die alltäglichen privaten und beruflichen Bühnen. Eine Präsentation vor der Geschäftsführung, das erste Mal Gäste auf einer Party begrüßen, ein Haus bauen, wodurch ich mit Architekten und Handwerkern verhandeln muss. Das sind keine bombastischen Auftritte, sondern Hunderte von Kleinen, die ich auch bestehen muss.

Nun sind die meisten Menschen durch die Erfahrungen in ihrer Kindheit geprägt. Anders ausgedrückt: Manche haben Selbstbewusstsein, andere nicht. Wie lässt sich ein Mangel daran beheben? Jeder ist verschieden, da spreche ich auch darüber. Ich hole bei meinen Shows jeden Abend einen anderen Zuschauer auf die Bühne. Ein Moment, den der eine locker nimmt und der andere stirbt, wenn tausende Augenpaare auf ihn blicken. Auch da merke ich, dass es alle Nuancen geben darf und auch geben muss. Wenn jedoch der Mangel an Selbstbewusstsein so groß ist, dass die Angst dominiert und mich regelrecht blockiert bis sogar schadet, dann besteht Handlungsbedarf. Ich vermittele zwei Techniken, die man in solchen Situationen bewusst einsetzen kann. Wenn diese Techniken zur Gewohnheit werden und ich merke, dass ich erste Erfolgserlebnisse habe, dann fällt es mir von Mal zu Mal leichter. Abbau innerer Ängste und die Steigerung des Selbstbewusstseins ist trainierbar.

Wie gehen Sie im Seminar genau



Christian Lindemann - beides Mal mit Durchblick.



FOTOS: PRIVAT

vor? Ich spreche einige Kniffs an, die einem helfen, herausfordernde Situationen leichter anzunehmen und dabei helfen, Angst, Nervosität, Selbstzweifel, Aufregung abzubauen und Leichtigkeit, Selbstvertrauen und ja sogar Freude daran aufzubauen. Dabei arbeite ich viel mit Vorstellungskraft. Eine Situation aus meinem Leben war, als ich in einer meiner Shows Bill Gates auf der Bühne hatte. Das habe ich zehn Minuten vor dem Auftritt erfahren. Bill Gates, der reichste Mann der Welt und Gründer des Weltkonzerns Microsoft. Ein gezielter Ansatz ist, nicht den Status zu sehen, sondern den Menschen an sich. Diese Situationen hat ja jeder im Alltag. Begegnungen mit Professor Dr. Soundso zum Beispiel. Oder stellen Sie sich vor, Sie haben nicht Lindemann am Telefon, sondern Robbie Williams. Die habe ich natürlich auch, wenn ich Darbietungen mit oder vor Stefan Raab oder Angela Merkel habe und ich weiß, dass Raab immer drauf hält und Contra gibt. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern die bewusste Entscheidung, dass andere Dinge wichtiger sind als die Angst.

Geben Sie den Teilnehmern Hausaufgaben mit? Ja, es heißt üben, üben, üben. Mit jedem kleinen Erfolg, mit jeder Technik, die ich anwenden kann, wächst das Selbstbewusstsein. Es wird Gewohnheit daraus. Üben kann man

auch im Freundeskreis, wo es einem leichter fällt, Barrieren zu überwinden. Oder indem ich Fehler mache und darüber lachen kann. Auch das hilft, etwas mutiger zu sein. Auch ein Nein aushalten und die Reaktion zu akzeptieren gehört dazu. In meinem Seminar richte ich immer auch die Bitte an die Teilnehmer, sich die Frage zu stellen: Wie lebe ich, wo ist meine Leidenschaft? Was haben andere davon, dass es mich gibt? Was haben meine Kinder davon, dass ich sie erziehe? Meine Frau, dass sie mit mir verheiratet ist? Mein Chef, dass ich für ihn arbeite?

Wo ist aus Ihrer Sicht die Grenze zwischen einem gesunden Selbstbewusstsein und Arroganz? Übertriebenes Selbstbewusstsein kann in Arroganz verfallen, wenn es mir gleichgültig ist, wie ich auf andere Menschen wirke und ohne Reflexion der Reaktionen meiner Mitmenschen lebe.

Ihr Rat an alle Schüchternen: Was hilft in Akut-Situationen? Wenn alle einen scharfsinnigen Kommentar oder eine witzige Retourkutsche erwarten? Und die schlagfertige Antwort erst 24 Stunden später einfällt?

So eine Situation kennen wir alle. Die erste Frage ist: Wie viel Sichtbarkeit meiner Gefühle, wie Angst, Verletzlichkeit, sich Unwohl fühlen oder Wut erlaube ich meinem Gegenüber? Einfach mal im Selbstcheck

Zur Person

Christian Lindemann, 41 Jahre alt, ist seit 20 Jahren Künstler für Sprachacts und Taschenspielertricks. Nach seiner Entdeckung durch den weltberühmten „Cirque du soleil“ ist er seit zehn Jahren mit seiner Taschenspielertricks in Gestalt eines italienischen Gigolo unterwegs und erlangte mit seinem fingerfertigen Handwerk den internationalen Titel King of Pickpocketing (König der Taschendiebe). Er erleichtert Zuschauer auf der Bühne um Portemonnaie, Gürtel, Brille und mehr. Über 1500 Shows hat er gespielt, in Nordamerika, Japan und Europa. In der Regel verfolgen pro Abend rund 3000 Zuschauer die Darbietungen. Heute lebt er in Ahaus im westlichen Münsterland. (iw)

Wir gratulieren

Tuttingen: Gerhard Marienfeld, Im Wolfsbühl 49, zum 80. und Christel Wolff, Semmelweisstraße 104, zum 80. Geburtstag.

Kreisentscheid des Vorlesewettbewerbs steht an

TUTTLINGEN (pm) - Auch 2016 treten wieder lesebegeisterte Schüler der sechsten Klassen beim größten bundesweiten Vorlesewettbewerb an. Nach den Vorentscheiden in den Schulen steht nun der Kreisentscheid in Tuttingen an. An zwei Wettbewerbstagen müssen die Kandidaten ihr Können unter Beweis stellen.

Zehn Schulsieger aus dem Gebiet Landkreis Tuttingen Nord gibt es. Sie müssen am Montag, 15. Februar, ab 14 Uhr in der Stadtbibliothek Tuttingen antreten. Die zehn aus dem Landkreis Tuttingen Süd wetteifern am Montag, 22. Februar, ab 14 Uhr um den Einzug in den Bezirksentscheid. Zuhörer sind willkommen.

Der Vorlesewettbewerb wird seit 1959 vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels organisiert und steht unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten. Mehr als 600 000 Kinder aller Schularten beteiligen sich bundesweit jährlich, 7000 Schulsieger gibt es. Die Etappen führen über Kreis-, Bezirks- und Länderebene bis zum Bundesfinale im Juli in Berlin.

Beginnen werden die Schüler den Wettbewerb jeweils mit der kurzen Vorstellung und dem Vorlesen aus einem von ihnen mitgebrachten Buch. Der zweite und anspruchsvollere Teil der Veranstaltung besteht darin, einen unbekanntem Text vorzulesen. Dieses Buch wird von der Jury vorgelegt, die aus Lehrern, Buchhändlern, Schülern, Lesepaten und Mitarbeitern der Bibliothek zusammengesetzt ist.

Alle teilnehmenden Kinder gewinnen Urkunden und Buchpreise; die Kreissiegerin oder der Kreissieger vertritt den Landkreis Tuttingen beim Bezirksentscheid. Die Landesbesten werden dann zum Bundesfinale nach Berlin eingeladen. Die Finalisten gewinnen den Wanderpokal des Vorlesewettbewerbs sowie den Besuch einer Schriftstellerin oder eines Schriftstellers in ihrer Schule.

schwäbische.de

ANZEIGE

Tuttingen kurz

Rheuma-Liga - Lebenshilfe Die Wassergymnastik fällt am heutigen Donnerstag für sämtliche Gruppen wegen Reparatur-Arbeiten im Badebereich aus.

Die Münzensammler des Briefmarken- und Münzensammlervereins treffen sich heute, Donnerstag, um 19 Uhr in Diana's Pils-Pub zu Information und Tausch. Auch Ansichtskartensammler und Gäste sind willkommen. Münzensammlungen werden kostenlos bewertet.

Der Jahrgang 1943 trifft sich am morgigen Freitag um 19 Uhr zum Jahreshock im Restaurant „La Gondola“, Bahnhofstraße.

Jahrgang 1933/34 Die Klasse Schmid trifft sich am morgigen Freitag ab 18 Uhr im Gasthof „Engel“.

Der Kreis „55+“ der evangelischen Gesamtkirchengemeinde trifft sich am morgigen Freitag um 19 Uhr im Gemeindehaus Auferstehungskirche mit dem Thema „Großes Herz! - 7 Wochen ohne Enge“.

Kreislandfrauenverband Der Kreativ-Workshop „trendige Taschen aus Filz und Leder“, am 23. und 26. Februar, im Albvereinsstübe Nendingen, muß aus gesundheitlichen Gründen abgesagt werden. Der Kurs wird in den Herbst 2016 verschoben.

Hüftschmerz ist Thema bei Vortrag

TUTTLINGEN (pm) - Die Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie Tuttingen informiert am 17. Februar um 19 Uhr zum Thema „Der Hüftschmerz und seine Behandlungsmöglichkeiten“.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Meine Gesundheit - Ärzte im Dialog“ referiert Chefarzt Dr. Matthias Hauger. Unter anderem beantwortet er die Fragen: Wie erkenne ich eine Verschleißerkrankung meiner Gelenke und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Der Vortrag soll Patienten auf den neuesten Stand der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten bei Schmerzen im Hüftgelenk bringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung findet im Konferenzraum des Gesundheitszentrums Tuttingen statt.

TIPP des Tages



Marions Wünsche. Unsere Umsetzung.

MARTIN RAUMDESIGN

Möhriingerstr. 10-12 · 78532 Tuttingen · Tel. 07461 93670 · www.martin-raumdesign.de

GRÄNZBOTE
HEUBERGER BOTE Trossinger Zeitung