

Talk im Hirsch: Moderator Rolf Kienle hatte diesmal die Buddhistin Simone Hensel, den Astrophysiker Dr. Joachim Wambsganß und Autor Dr. Lothar Seiwert zu Gast

Nur eine Sache anpacken – die aber richtig

„Zeit & Geist“ war das Thema von „Talk im Hirsch“, zu dem Moderator Rolf Kienle dieses Mal eine Frau und drei Männer eingeladen hatte. Ein Gast konnte beim Plausch leider nicht dabei sein. Florian Sitzmann, dem 1992 nach einem schweren Unfall beide Beine amputiert werden mussten und der heute wegen seiner positiven Art, die er in dem Buch „Der halbe Mann, dem Leben Beine machen“ vorgestellt hat, für viele Menschen als Mutmacher gilt, war erkrankt und hatte absagen müssen.

„Sich immer wieder daran erinnern, ins Hier und Jetzt zu kommen“, schilderte die Buddhistin Simone Hensel den von ihr geprägten Begriff der „Achtsamkeit“. Die Heidelberger Heilpraktikerin, die Yoga und Meditation seit ihrem 19. Lebensjahr praktiziert, verbrachte zwei Jahre in Indien und Nepal. Heute ist sie Therapeutin für Naturheilkunde und Entspannungstherapie und lässt ihre langjährige Erfahrung im Gesundheitscoaching und Stressmanagement mit in ihre Kurse einfließen. „Achtsamkeit“ bedeute,

„sich Gedanken zu machen über das, was gerade da ist“, absolvierte sie mit dem Publikum eine kleine Übung: Aufrechte Sitzposition, Augen geschlossen, Wahrnehmung entstehender Empfindungen und die Atmung über den ganzen Körper – das versprach Entspannung, gleichzeitig Kraft und Energie, „um ganz bei sich anzukommen“.

„Die Zeit läuft tatsächlich nicht gleich ab“, gab Astrophysiker Professor Dr. Joachim Wambsganß zu bedenken und bezog Gastgeber Rolf Kienle in eine Vorführung mit Kugel und Handy als Erde und Sonne mit ein. Der Wissenschaftler an der Fakultät für Physik und Astronomie und Direktor des Zentrums für Astronomie der Universität Heidelberg sowie des Astronomischen Recheninstituts forscht unter anderem über die Suche nach extrasolaren Planeten mit der Technik des Mikrogravitationslinseneffekts. Eine Zeitmaschine hält Wambsganß „für physikalisch unmöglich“, außerdem seien wir ja schon Zeitreisende, „nehmen es nur nicht als solche wahr“. Die



Eine Kugel als Erde und ein Handy als Sonne: Mit Unterstützung von Moderator Rolf Kienle (links) erklärte Dr. Joachim Wambsganß seine Ausführungen anschaulich.

BILD: LENHARDT

Zeit sei nämlich nicht beherrschbar, stellte der Astronom die kurze Episode der Menschheit anhand zweier mitgebrachter Zollstöcke dar: „Ein Mü als 0,001 Millimeter als die Dauer menschlicher Geschichte.“

Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs und des Mondaufgangs an diesem Tag kamen wie aus der Pistole geschossen, liefert der Astrophysiker diese Daten mit seinem Recheninstitut doch für zahlreiche Kalenderverlage. „Irgendwann hört jeder Kalender einmal auf“, denkt Wambsganß andererseits aber nicht, dass die alte Maya-Vorhersage eintrifft und am 21. Dezember dieses Jahres die Welt untergehen wird.

Und auch die Astrologie hält er so ganz nebenbei für „absoluten Blödsinn“. „Die Geister die wir gerufen haben, werden wir nicht mehr los“, monierte anschließend ein ausgewiesener Experte für Zeitautonomie und Zeitsouveränität.

Professor Dr. Lothar Seiwert, bekannter Sachbuchautor des Megasellers „Simplify Your Life“ und gefragter Vortragsredner, schilderte die zunehmenden Stressfaktoren in unserer Gesellschaft. Neue Techniken machten immer mehr die ständige Erreichbarkeit möglich, technische Hilfsmittel, die eigentlich der Optimierung und Planung dienen sollten, seien nicht selten der Grund

allen Übels. „Das ist Techno-Stress, ich bin längst zum richtigen E-Mail-Hasser geworden“, zeigte Seiwert, wie Menschen immer mehr unter Druck gesetzt werden und durch Burnout gefährdet sind. Am Beispiel des „souveränen Franz Beckenbauer“ und des „gestressten Berti Vogts“ erläuterte der Zeitmanagement-Coach und Hoffenheim-Fan den Unterschied zwischen innerer Gelassenheit und dem Eindruck von Alltagsstress. „Multitasking funktioniert nicht“, forderte er, immer nur eine Sache, „die aber richtig“, zu machen. Entscheidend seien nicht die äußeren Einflüsse, sondern die eigene innere Haltung.

UW

Jugendzentrum
Vom Um
zum Sup

Auch im März v
trum „Go In“ wi
boten. Für alle S
Jahren findet d
nerstags von 14
Kidstreff statt.
März, steht dies
Sporttag. Am 20
pflanzen angesa
Umwelttag. Von
findet der offen
Dienstag, Mittw
von 18 bis 20 U
18 bis 20.30 U
für alle ab 13 Jah
deres Programm
nerstag, 15. Mä
„Abenteuer Sta
steht. Am 29. Mä

Alle Kinder u
sechs Jahren kö
donnerstags von
den offenen Tref
von 15 Uhr bis 1
ab sechs Jahre
unter sich. Mittw
17.30 Uhr öffnet
lerdings nur für
Jahren seine Pl
chentreff am 14.
rative Spiele auf
21. März geht es
statt und am 28.
Singstar heraus,
von Schwetzing



Bei allen a
anstaltung
beitrag von