

Lieblingsstück

Schnörkellose Rockmusik

Stuttgarter präsentieren einen persönlichen Gegenstand, der ihnen am Herzen liegt. Heute: Frank Zühlke und seine Ost-Rock-CDs.

VON SYBILLE NETH

Urlaub mit dem Fahrrad erlaubt nur kleines Gepäck. Das Gleiche gilt auch für den Kauf von Reiseandenken: Nur Handliches ist erlaubt. Nicht nur wegen des begrenzten Stauraums, sondern auch wegen seiner Leidenschaft für schnörkellose Rockmusik kam Frank Zühlke zu seiner Sammlung von CDs osteuropäischer Bands. Der Mathematiker hat als ehrenamtliches Vorstandsmitglied des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) das Radeln zum zweiten Beruf gemacht, und er war vor allem in den 1990er Jahren richtig frustriert von der deutschen Musikszene: „Da gab es ja fast nur Techno.“



Frank Zühlke mit einigen CDs aus seiner Sammlung Foto: Lichtgut/Julian Rettig

Auf einer Radtour durch Tschechien hat er sich deshalb damals mit dem Ost-Rock infiziert. „Ich kaufte mir dort erst eine CD. Einen Discman hatte ich dabei“, erinnert er sich. Und dann taten sich für ihn auf einer weiteren Radreise durch Polen bisher völlig ungeahnte Pfunde auf: zum Beispiel in Kostas Band DZEM, bei der auch Herren mit langen weißen Bärten mit von der Partie sind. „In Polen ist es gar nichts Besonderes, dass selbst in einer Kleinstadt am Samstag-nachmittag auf dem Marktplatz ein Rockkonzert stattfindet.“ Das beeindruckte den Musikfan aus Deutschland, und solche Erlebnisse brachten Anregungen für seine Sammlung: 70 polnische CDs, 45 tschechische und vier slowakische stehen heute im Regal. Nicht alle hat er selbst importiert, einige kaufte er online, denn hier sind sie anders nicht zu kriegen.

Kurz berichtet

Sex und Rock 'n' Roll

Der Autor und Stadtführer Bernd Möbs lädt für Samstag, 22. Februar, zu seinem Spaziergang mit dem Titel „Häppchen, Sex und Rock 'n' Roll“ ein – der Weg führt von den ehemaligen Rotlicht-„Hüttenwerken“ ins Leonhards- und Bohnenviertel. Die Tour kostet 19,50 Euro, beginnt um 15.30 Uhr vor dem Hegelhaus in der Eberhardstraße 53 und endet gegen 18 Uhr. Untwegs geht es zu Häppchen und Wein ins Drei Mohren, geplant ist ein Informationsbesuch in der Anlaufstelle für Armutsprostituierte, die Al-Strada. Anmelden kann man sich unter Telefon 07 11 / 2624117 oder per E-Mail an info@bernd-moebes.de. (nay)

Faschingsparty am Karlsplatz

Am Faschingsdienstag, 25. Februar, feiert die Brauerei Dinkelacker gemeinsam mit der Stuttgarter Karnevalsgesellschaft Möbelwagen auf dem Stuttgarter Karlsplatz den Abschluss des großen Faschingsumzugs durch die Stuttgarter Innenstadt. Start des Umzugs ist um 14 Uhr vor dem Brauereigelände an der Tübinger Straße. (nay)

Open Stage in der Rosenau

Am Dienstag, 25. Februar, findet ab 20 Uhr in der Rosenau (Rotebühlstraße 109b) die nächste Open Stage statt. Sich anmelden und auftreten kann jeder: Kabarettisten, Pantomimen, Schauspieler, Comedians, Clowns, Sänger, Stepper, Musiker, Tänzer, Zauberer, Jongleure... Profis, Laien und Anfänger. Die Anmeldung erfolgt in der Rosenau bei Michael Drauz unter 07 11 / 661 9040 oder per E-Mail an michael.drauz@rosenau-stuttgart.de. Jeder Künstler darf zehn Minuten auftreten. (nay)

Kontakt

Die Flair-Redaktion freut sich über Tipps und Themenvorschläge unter E-Mail: flair@stn.zgs.de

Mit Hypnose lässt sich Heilung fördern

Bei Ängsten, Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden sind die positiven Effekte wissenschaftlich belegt

Von wegen Hokuspokus und vollständiger Kontrollverlust: Die Hypnotherapie kann bei einigen Problemen helfen – ein Besuch bei einer Ärztin im Stuttgarter Süden.

VON NINA AYERLE

STUTTGART. Zusätzlich zur Dauerbeschallung im Alltag mit Familie und Beruf erhielt Melanie Wagner (Name geändert) plötzlich eine belastende Diagnose innerhalb der Familie. „Die Gedanken in meinem Kopf drehen sich im Kreis, ich kam nicht mehr zur Ruhe“, erzählt die 39-Jährige aus Stuttgart. Um mit der Anspannung besser zurechtzukommen, entschied sie sich für eine Hypnosebehandlung. „Wichtig war mir, jemanden zu finden, der Hypnose ohne Hokuspokus anbietet“, sagt sie. Mittels Pendel versetzte die Neurologin Andrea Stober (42) in ihrer Praxis im Stuttgarter Süden Wagner in den Trancezustand. „Danach habe ich mich gefühlt, als sei sie aus einem sehr tiefen und erholsamen Schlaf erwacht“, erzählt Wagner.

Die Nachfrage nach medizinischer Hypnose steigt. Laut dem Forschungsgutachten der Bundesregierung zur Psychotherapie gehört Hypnose zu den fünf erfolgreichsten und am besten untersuchten Therapieverfahren. Am besten seien die positiven Effekte bei Ängsten und psychosomatischen Störungen, dem Reizdarmsyndrom sowie chro-

nischen Schmerzen gesichert. Zu Andrea Stober kommen auch Patienten mit derartigen Beschwerden. Seit 2013 arbeitet die Ärztin mit medizinischer Hypnose. Die Hypnotherapie könne Patienten helfen, eigene Kräfte zu mobilisieren oder Ziele zu erreichen, wie nicht mehr zu rauchen oder weniger Süßigkeiten zu essen. Bei Stobers Mann hat das gut geklappt: „Er hat vor der Hypnose jeden Tag ein Stück Linzer Torte gegessen.“ Inzwischen mache er das nicht mehr. Unter Trance ließen sich mittels Suggestionen Körperfunktionen und Bedürfnisse beeinflussen, die sonst willentlich nicht veränderbar seien.

Bei ihren Patienten macht Stober anfangs eine ausführliche Anamnese. Welche Probleme gab und gibt es im Leben? Welche Krankheiten? „In der Regel gehen alle Patienten erleichtert hier raus“, sagt sie, gibt aber zu bedenken: Es gebe Diagnosen, bei denen eine Hypnose kontraindiziert wäre, wie bei Menschen, die an einer schweren Psychose erkrankt seien. Stober hat zuvor in der Psychiatrie in Winnenden, im Furchbachkrankenhaus und in der Luisenklänke gearbeitet. „Da sieht man viel, was Laien nicht erkennen.“

Oft liegen die Ursachen für Ängste und psychische Probleme in der Vergangenheit. In der Hypnose gehe es darum, verdrängte Erlebnisse und Erinnerungen zu heilen. „Wir verdrängen vieles, weil wir manche Informationen gar nicht brauchen“, sagt Stober. Besonders traumatische Erinnerungen würden gerne weggeschoben, um sich zu schützen. „Aber man weiß, da war was. Man hat eine schemenhafte Idee, der Rest ist weit weg.“ Da wir einen Selbstheilungsdrang haben, „wäre es schlimm, wenn wir so etwas immer präsent hätten.“ Manchmal könnten während der Hypnose aber Erinnerungen und Gefühle aus vergangener Zeit hochkommen. Stober fragt dann immer nach, ob der Patient dieses Thema in dem Moment auch wirklich bearbeiten möchte.

Manche haben bei einer Hypnose Angst vor Kontrollverlust. „Weil unser Bild von Hypnose durch Fernsehshows geprägt ist, in denen ein Hypnotiseur einen Mensch aus dem Publikum dazu bringt, komische Dinge zu tun“, erzählt Stober. „Viele befürchten, sie merken in der Trance nicht, was mit ihnen geschieht“, sagt Stober. „Der Patient weiß aber zu jedem Zeitpunkt, dass er hier ist und mit mir spricht.“ Das sei so gewollt in der medizinischen Hypnose. „Der Trancezustand ist viel weniger spektakulär als man glaubt.“ Wichtig ist, zu den Therapeuten oder Arzt zu suchen, der eine fundierte und anerkannte

„Viele befürchten, sie merken in der Trance nicht, was mit ihnen geschieht.“

Andrea Stober, Ärztin und Hypnotherapeutin in Stuttgart

Foto: Andrea Stober



Ballett-Legende feiert Silberhochzeit

Marcia Haydée und Günter Schöberl lernten sich einst auf der Esoterik-Messe in Stuttgart kennen

VON UWE BOGEN

STUTTGART. Ihre Urgroßmutter ist 96 Jahre alt geworden, ihre Großmutter 97 und ihre Mutter 96. „Da habe ich noch viel vor mir“, sagt Marcia Haydée, die Grande Dame des Stuttgarter Balletts. Wenn man die „Maria Callas des Tanzes“, wie sie genannt wird, auf das Alter anspricht, sagt sie gern: „Das Beste kommt zum Schluss!“ Jetzt konnte die 82-Jährige, Brasilianerin von Geburt und Schwäbin aus Berufung, Silberhochzeit mit ihrem um 20 Jahre jüngeren Mann Günter Schöberl feiern. Dieser hatte seine Frau überrascht, indem er sie in den Dreikönigskeller in Kirchheim-Teck führte. Dort hatten

die beiden vor 25 Jahren ihre Hochzeit gefeiert. Eigentlich wäre Ruhetag gewesen, doch der Pächter öffnete extra für die Ausnahmestänzerin und den Yoga-Lehrer, die sich einst auf der Esoterik-Messe auf dem Killesberg kennengelernt hatten, sein Restaurant.

Die Haydée zählt nicht nur zu den großen Tänzerinnen, sondern auch zu den großen Kompaniechefinnen des 20. Jahrhunderts. Als Muse des legendären John Cranko war sie maßgeblich am Stuttgarter Ballettwunder beteiligt. Seit 2002 ist sie Leiterin der Ballett-Compagnie von Santiago de Chile und hat den Vertrag bis zu ihrem 85. Geburtstag verlängert. In den Wintermonaten wird Marcia Haydée meist in Deutschland,



Mit einem Pendel versetzen Hypnotherapeuten ihre Patienten unter Trance, mittels Suggestionen können sie Bedürfnisse und Gefühle beeinflussen. Foto: Mauritius/Alamy

te Ausbildung hat. Das empfiehlt der psychologische Psychotherapeut Klaus Hönig, der am Universitätsklinikum Ulm die Psychoonkologische Ambulanz und die Psycho-soziale Krebsberatungsstelle leitet und zu Hypnose forscht. Auch Hönig ist der Ansicht, die Methode sei bei schwer psychisch kranken Menschen nicht geeignet. Deshalb sei es wichtig, dass niemand Unbefugtes Zugriff habe. „Da wären entsprechende Gesetze sinnvoll“, sagt Hönig, der bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie Mitglied ist.

Insgesamt begrüßt er, dass mehr Ärzte und Psychologen die Methode anwenden. Hönig arbeitet häufig mit Onkologepatenten. „Viele leiden an Ängsten, Isolation und Einsamkeit“, sagt er. Er ist überzeugt, mit Hyp-

notherapie erreiche man eine Leichtigkeit, die in der Verhaltenstherapie seiner Erfahrung nach so nicht zu erzielen sei. Die Verhaltenstherapie arbeite mit Lerneffekten. „Hypnose hingegen ist ein emotionales, körperbezogenes Verfahren.“ Wer Angst habe, dem zitterten die Knie, dem werde schwindelig. Das Herz rast, man verspüre Übelkeit. „Die körperlichen Mechanismen sind sehr viel schneller als unser Kopf“, sagt er. „Wir sind aufgrund der körperlichen Symptome oft nicht in der Lage, uns Ängsten zu stellen.“ Aber wenn der Körper nicht mehr blockiere, stünden wir vieles mühelos durch.

Melanie Wagners Sorgen sind durch die Hypnose nicht weg, aber sie fühle sich „sortierter“, sagt sie. „Mein Kopf ist irgendwie viel aufgeräumter.“



Marcia Haydée und ihr Mann Günter Schöberl feiern Silberhochzeit. Foto: Schöberl

Der feine Unterschied

Wir sind so schön!



VON TOMO PAVLOVIC

tomo.pavlovic@stn.de

Immer wieder behaupten kluge Leute, dass der menschliche Alterungsprozess heutzutage eine Sache des Gefühls sei. Kalendarisches und biologisches Alter würden zunehmend auseinanderdriften, heißt es, was man in Stuttgart am hohen Vergeltungsgrad in PS-starken Cabrios an einem frühlingsswar-men Februarwochenende festmachen kann. Überhaupt fühlen sich in Deutschland, so das erfreuliche Ergebnis von Umfragen, die meisten jünger, als es in ihrem Personalausweis vermerkt ist. 40 sei das neue 30. Und 100 das neue 90.

In gewissen Milieus hängt das Alter wiederum vom Wetter, von der Playlist und vom

Kontostand ab. Starker Gegenwind glättet Lachfalten. Für manche fühlt es sich nach Punk an, wenn sie die Toten Hosen hören, dabei handelt es sich in Wahrheit um die aus der Mode gekommenen Skinny Jeans eines geriatricischen Deutschpops. An ansehenden Männerbrüsten könnte außerdem der Klimawandel schuld sein.

Und da sich nach einer Studie des Berlin-Instituts für Bevölkerung und Familie in Deutschland bei der Partnerwahl trotz aller feministischen Debatten tendenziell sozial immer noch „nach oben“ orientieren, sind auf dem Heiratmarkt leitende Manager in Dax-Unternehmen und reiche Firmenerben praktisch immun gegen jegliche Vergreisungsprozesse.

Apropos Personalausweis. Nur weil jeder heute per Achtsamkeitsidee und -Tat leicht jung und schön ist, zucken Therapeuten oder Arzt das noch lange nicht, dass man sich über Alte im Besonderen oder das Altern im Allgemeinen lustig machen darf. Schwierig wird's aber, wenn man sich nicht mal mehr über den eigenen Verfall lustig machen darf. Für ein neues Foto nimmt man auf dem

Drehstuhl eines Stuttgarter Fotografen Platz, es geht um ein biometrisches Porträt für den Personalausweis. Die Stimmung ist unlocker, im Studio ist es kühl, und aus unerfindlichen Gründen stehen am Hinterkopf die Haare ab. Um das Eis zu brechen, sagt man: „Bekommen bei Ihnen hässliche und halb greise Menschen wie ich Rabatt?“ Als Antwort kommt von dem Fotografen: „Darüber macht man keine Witze!“ Nach dieser Rüge fühlt man sich wie Dieter Nuhr nach einem Shitstorm.

Zwei Stunden später ein weiterer Versuch, mit einer gegen sich selbst gerichteten Altersdiskriminierung witzig zu sein. Im Bürgerbüro, beim Aushändigen der Fotos: „Bitte verzeihen Sie, ich sehe schlimm aus. So alt und kaputt. Zehn Jahre gehen nicht spurlos vorbei. Bekommen ich trotzdem noch mal einen neuen Personalausweis?“ Die junge, überaus zuvorkommende Dame im Amt lacht aber nicht, sondern sagt nur mit mitleidigem Blick und Kopfschütteln: „Das dürfen Sie jetzt nicht sagen.“ Stille. Die anderen gucken schon. Betroffen unterschreibt man den Antrag, und man macht

sich auf den Weg mit seinem kränkenden Humor.

Liebe deinen Körper, deine Pickel, deine Wampe, fordert die Body-Positivity-Bewegung. In sozialen Netzwerken finden sich unzählige Selfies von Frauen, die in Unterwäsche posieren und beispielsweise ihre Dehnungsstreifen „Tiger Stripes“ nennen. „Tiger Stripes“ sind die dunklen Linien, die neuerdings selbstbewusst seine vermeintlichen Proportionen der Frankfurter Claus Fleissner etwa ist ein erfolgreiches Plus-Size-Model, ein Blogger, der über seine attraktiven Erlebnisse mit seiner Kleidergröße 58/60 schreibt. So erfährt man, dass Fleissner an seinem Körper die Waden am liebsten hat. Toll, oder? Wenn man allerdings in diesen Ich-finde-mich-so-schönen Zeiten keine Lust hat, sich anzulügen oder über seine unansehnlichen Waden zu bloggen und stattdessen vor einer guten, eigentlich humorfestschen Freundin über seinen ergrauten Haarschopf lästert, bekommt man den guten Tipp, mal einen Psychologen aufzusuchen: „Ganz ehrlich, Tomo, das kann nicht gesund sein.“ Kein Scherz.