

Lähmende Angst vor dem falschen Ton

Lampenfieber-Ambulanz für Musiker gegründet



Foto: Gerhard Thüener/UKB

▲ Die Gründer der Lampenfieberambulanz sind selbst Hobbymusiker: Martin Landsberg spielt Waldhorn, Dr. Déirdre Mahkorn singt und spielt Klavier.

Das Herz schlägt bis zum Hals, und der Atem rast: Viele Musiker leiden unter extremem Lampenfieber. Die Angst vor dem Auftritt kann so groß werden, dass sie sogar Karrieren zerstört. Hilfe finden Betroffene jetzt am Universitätsklinikum Bonn. Dort gibt es seit kurzem die deutschlandweit erste Lampenfieberambulanz speziell für Musiker.

So mancher Musiker braucht das Prickeln vor dem Auftritt, um brilliant zu sein. Doch andere entwickeln eine solche Angst davor, den falschen Ton zu treffen oder aus dem Takt zu kommen, dass sie vor lauter Nervo-

sität nicht mehr auftreten können. Denn ein Fehler lässt sich nicht durch Improvisation überspielen und ist so für den Zuhörer auf jeden Fall hörbar. Schätzungsweise jeder zweite Berufsmusiker leidet unter Lampenfieber. Dem Sänger versagt die Stimme, der Bläser hat einen trockenen Mund und dem Geiger zittert die Bogenhand – jede Musikergruppe hat ihr spezielles Problem.

Doch die Ursache ist für alle gleich, weiß Dr. Déirdre Mahkorn, Oberärztin an der Bonner Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie: „Es sind leistungsorientierte Perfektionisten mit hohem Ehrgeiz. Sie sind mit sich selbst zu streng und hadern im Rückblick über jeden Fehler.“ Es entsteht ein Teufelskreis: Das Scheitern wird vorweggenommen, obwohl es noch gar nicht passiert ist. Dadurch erhöht sich die Angst vor dem Auftritt.

Über die Jahre kann das Lampenfieber immer stärker werden. Manche Musiker greifen dann zu Alkohol, Drogen oder Beta-Blockern, die das Herzrasen senken. Irgendwann ist eventuell sogar der Punkt erreicht, an dem der Künstler nicht mehr seinen Beruf ausüben kann. Auch Studenten können bereits ein so starkes Lampenfieber allein vor dem Vorspielen vor Mitstudenten, Lehrern oder für ein Engagement entwickeln, dass sie

das Studium abbrechen und sich nach einem anderen Beruf umsehen.

„Wir wollen betroffenen Musikern helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen“, sagt Martin Landsberg, Psychologe an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Zusammen mit seiner Kollegin Mahkorn geht er bei jedem Patienten der Ursache für das Lampenfieber auf den Grund. Dazu erstellen sie ein Persönlichkeitsprofil und nutzen ein individuelles Angst-Tagebuch. Hinzu kommen Entspannungsübungen, um die Lampenfiebersymptome zu lindern. Je länger das Problem bereits bestand, desto länger braucht der Betroffene, um sein Lampenfieber zu kontrollieren.

„Ein solches Angebot speziell für Musiker gab es so bisher nicht in Deutschland“, sagt Mahkorn. Dabei ist der Bedarf hoch, wissen die beiden. „Lampenfieber ist ein Tabuthema, über das gerade unter Kollegen nicht gesprochen wird. Umso höher ist die Resonanz auf unsere neue Ambulanz.“ Dabei ist Anonymität das höchste Gebot: Die Termine werden möglichst so koordiniert, dass die Betroffenen sich nicht zufällig vor Ort begegnen.

IV/FORSCH

► Kontakt: Dr. Déirdre Mahkorn, Telefon: 0228/287-19316, E-Mail: Deirdre.Mahkorn@ukb.uni-bonn.de

Neues Regenwallerlebnis

In den Botanischen Gärten steht die Sommersaison mit vielen Aktionen und ab 1. April wieder längeren Öffnungszeiten bevor. Das mit großem Aufwand seit Ende 2009 renovierte Regenwaldhaus vermittelt dann mit neuem Konzept die Vielfalt tropischer Regenwälder. Alle Gewächshäuser wurden neu verglast, ein Lehrgebäude sogar komplett neu errichtet. Auf der Homepage konnten die Bauarbeiten in Text und Bild verfolgt werden. ►Aktuelles gibt es unter: www.botgart.uni-bonn.de



Foto: Botanische Gärten

Für einen erfolgreichen Einstieg

„Startkabel“ unterstützt Neuberufene

Für neu berufene Professorinnen und Professoren heißt es gleich zu Beginn ihrer Tätigkeit, entscheidende Weichen für den erfolgreichen Einstieg zu stellen. Dazu gehört auch, Leitungsaufgaben in Teamführung und Wissenschaftsmanagement zu übernehmen. Die Stabsstelle Personalentwicklung informiert inzwischen bereits während der Berufungsverhandlungen über ihr Angebot „Startkabel“: flexible, professionelle und vertrauliche Unterstützung.

Um Neuberufenen das Ankommen zu erleichtern, bietet die Stabsstelle Personalentwicklung (PE) ihnen umfangreiche Unterstützung an. Sowohl individuelle Beratung und Coaching als auch strukturierte Qualifizierungsmodule gehören dazu.

Wenn Wissenschaftler gemeinsam mit ihrem neuen Team daran arbeiten möchten, von Anfang an erfolgreich und konstruktiv zusammen zu finden und gegenseitige Erwartungen zu klären, berät die PE sie zum Beispiel gerne dabei. Auch wenn Neuberufene Veränderungsprozesse durchführen wollen oder müssen, unterstützt die Personalentwicklung sie in allen Phasen von der Strategieentwicklung bis zur

Gestaltung von Kommunikationskonzepten. Besorgnis im Sinne von „Hast Du schon gehört? Der Neue hat da so seine Ideen...“ wird auf diese Weise konstruktiv entgegengewirkt. Eine Kompakteinführung zu Finanz- und Arbeitsrecht geben die entsprechenden Dezernate der Universitätsverwaltung. Für Wissenschaftler mit Führungsverantwortung bieten die Module der „Führungswerkstatt“ nicht nur vertiefende Kenntnisse, sondern auch die Möglichkeit, Kollegen kennen zu lernen. Im Bereich „bedarfsgerechte Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter“ können sie sich ebenfalls Unterstützung holen. Angedacht sind weitere Angebote, zum Beispiel ein USB-Stick mit kompakten Infos und Tipps speziell für Neuberufene.

„Besonders jüngere Professoren nehmen ‚Startkabel‘ gerne an, um ihren Weg am neuen Arbeitsplatz und in neuer Verantwortung zu finden“, sagt Tatjana Chrosciel von der PE. Professorin Dr. Julia Hegewald, Asiatische und Islamische Kunstgeschichte, bestätigt gerne: „Rundherum empfehlenswert! Man erfährt etwas über interne Strukturen, merkt, dass man nicht alleine mit seinen Fragen dasteht und kann in kleiner Runde auch eigene Fälle einbringen. Besonders gefallen hat mir, Ansprechpartner aus der Verwaltung und der Personalentwicklung persönlich kennen zu lernen. Sie haben uns ermutigt, sie auch später einfach anzurufen, wenn wir Fragen oder Anregungen haben. Und das fällt natürlich viel leichter, wenn man sich schon einmal gesehen hat.“

UK/FORSCH

► www.personalentwicklung.uni-bonn.de; Kontakt: tatjana.chrosciel@uni-bonn.de, Tel.: 0228/73-4685 und nicola.thiele@uni-bonn.de, Tel.: 0228/ 73-1822

Uni Bonn präsentiert sich bei „iTunes U“

Über 250 Videopodcasts und die forsch stehen zum Abruf bereit

Die Universität Bonn ist seit Ende letzten Jahres bei iTunes U vertreten, einem Bereich des iTunes Store. Hier gibt es kostenlos Audio- und Video-Inhalte von führenden Bildungseinrichtungen aus aller Welt.

Über 250 Videopodcasts umfasst das Download-Angebot der Universität Bonn bei iTunes U. Die Filme und Veranstaltungsmitschnitte stammen größtenteils aus dem Podcast-Portal uni-bonn.tv. Die Deutsche Forschungsgemeinschaft hat das Projekt in den vergangenen drei Jahren an der Universität Bonn gefördert, inzwischen ist es eine feste Einrichtung. Die Podcasts spiegeln die breite Vielfalt der Bonner Forschungsprojekte von den Geistes- über die Naturwissenschaften bis zur Medizin und Agrarforschung wider. Viele davon wurden von studentischen Videojournalisten produziert. Neben Podcasts aus der

Forschung bietet uni-bonn.tv auch Mitschnitte von Vorlesungen, Vorträgen und Symposien bei iTunes U an.

forsch-Abo über das Album

Auch die forsch ist auf der Homepage der Uni Bonn unter iTunes U vertreten: Sowohl die neuesten als auch die älteren Ausgaben werden in einem eigenen Album als pdf-Dateien angeboten. Man kann einzelne Ausgaben – oder auch das Album abonnieren und bekommt so immer die aktuelle Ausgabe. Das Angebot wendet sich nicht nur an die 27.000 Studenten und



rund 10.000 Mitarbeiter der Universität und des Universitätsklinikums Bonn, sondern auch an Schüler, Nachwuchswissenschaftler und die breite Öffentlichkeit, die sich für Wissenschaft und Unileben interessiert.

FORSCH

► <http://www.itunes.uni-bonn.de>; die Software ist erhältlich unter <http://www.itunes.de>

GEWINNSPIEL RADLER-ENERGIE

Wie lange muss ein durchschnittlicher Freizeitradler in die Pedale treten, um den Energiebedarf eines Büroarbeitsplatzes – bestehend aus TFT-Monitor, PC und Drucker – für eine Stunde zu erzeugen? So lautet die Frage in der letzten forsch vom November 2010.



Foto: Wolfgang Pütz

Hier die Lösung: Der durchschnittliche Radler tritt auf dem Ergometer 100 Watt, der durchschnittliche Stromverbrauch einer Bürostandausrüstung ergibt einen Bedarf von ca. 150 Watt – der Radler müsste also 90 Minuten dafür strampeln. Die Gewinner erhielten inzwischen ihre Energiemessgeräte.

MIT DEM RAD ZUR ARBEIT: ENERGISCH AN DIE SPITZE

Bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ 2010 stellte die Uni Bonn mit Kanzler Dr. Reinhardt Lutz – selbst begeisterter Radler – nicht nur den Schirmherrn für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis. Lutz konnte auch noch stolz auf seine Einzelstarter und Teams sein, die die Uni nach einem Eröffnungskorso bei Nieselregen auch bei dieser zweiten Teilnahme wieder ganz an die Spitze radelten. Und nicht nur das: Brachten Universität und Universitätsklinikum es 2009 auf 227 Radler, so traten 2010 361 in die Pedale. Insgesamt sind dem Aufruf 2.566 Teilnehmer aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis gefolgt – 33 Prozent mehr als im Vorjahr. Damit hat die Region so große Städte wie Köln mit 649 Teilnehmern und Düsseldorf mit 634 Teilnehmern weit hinter sich gelassen. Bei einer Feier im Festsaal wurden die Gewinner geehrt. Die Aktion wird von der AOK, der Stadt Bonn und dem ADFC Bonn/Rhein-Sieg getragen – und auch im nächsten Jahr fällt der Startschuss am 1. Juni.

Für die Uni-Angehörigen brachte die Teilnahme darüber hinaus auch noch einen Punkt im hauseigenen Gesundheitscheckheft – dem Bonussystem für gesunde Aktivitäten, eingeführt beim 2. Gesundheitstag. Aber Radfahren ist nicht nur gesund, sondern entlastet auch die Umwelt und die Verkehrsströme in der Stadt.

Einen guten Tipp hat Professor Dr. Clemens Simmer. Der Meteorologe gehört zu den regelmäßigen Radlern.

„Bei der Aktion wollte ich mitmachen, habe aber vergessen, mich anzumelden“, sagt er. Er pendelt zwischen Villiprott und dem Institut in Endenich, das sind 11 km für eine Strecke – und guckt vorher im eigenen Regenradar nach, was ihn erwartet, um bei schlechtem Wetter wenigstens Regengüssen zu nutzen. Das System ist räumlich genau und kann sogar zwischen Regen, Graupel, Hagel und Schnee unterscheiden: www.meteo.uni-bonn.de/messdaten/radarbilder

PILOTPROJEKT ENERGIESPAREN MIT ANREIZ

Das Studentenwohnheim Pariser Straße bekam kürzlich mit Unterstützung mehrerer Kooperationspartner einen Energiemonitor. Er kann den Verbrauch einzelner Flure in dem zehnstöckigen Gebäude anzeigen und soll die Bewohner zu umweltbewusstem Verhalten anregen. Bisher verlangte das Studentenwerk Bonn unabhängig vom Verbrauch eine Bruttowarmmiete. Aber wenn man nie Nebenkostenabrechnungen sieht, motiviert das naturgemäß nicht zum Energiesparen. Hier wird nun Gruppensinn gefragt – und belohnt: Der Flur, der bis Mai diesen Jahres am sparsamsten war, erhält eine spürbare Mietminderung.

Auch sonst ist das Studentenwerk, das über 4.200 Zimmer in über 40 Wohnanlagen betreut, in Sachen Energiesparen aufmerksam. Auf seiner Homepage zum Beispiel gibt es im Rahmen des Projekts „Sustainable Bonn“ Tipps: Von offensichtlichen wie dem Ausschalten der Beleuchtung beim Verlassen eines Raums bis

zu eher versteckten wie der Kontrolle von Kühlschranksdichtungen.

UMWELTFREUNDLICHE TRANSPORTER: „STUDI-BUS“

Schon die ersten Tage verliefen mit vielversprechenden Anfragen, und inzwischen ist der „Studi-Bus“ ein Renner. Für Umzüge und sonstige Transporte stehen seit Ende September 2010 neben anderen Unistädten auch in Bonn Transporter der Carsharing-Firma „einfachmobil“ an einer Tankstelle in der Landsberger Straße bereit. Sie haben 10 Kubikmeter Stauraum; Sitze können bei Bedarf selbst montiert werden, sie sind mit Partikelfiltern ausgestattet und entsprechen der Euro-5-Abgasnorm, die bisher nur für PKW verbindlich ist. Bei dem Angebot in Kooperation mit dem AstA heißt es: rechtzeitig buchen! Das geht ganz unkompliziert online unter: <http://studibus.de>

ENERGIEZUFUHR IN DER MENSA

Mike Koch, Chefcoach der Telekom Baskets Bonn, und die Spieler Alex King und Tim Ohlbrecht mussten sich mit ihrem Gardemaß zwischen 1.90 und 2.10 Metern schon ducken, um nicht mit den Tagesangebotsschildern an der Essenausgabe der Mensa Nassestraße zu kollidieren. Ilse Wagner wies die „langen Kerls“ ein. Das Studentenwerk Bonn hatte die Sportler zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg als Paten im Rahmen der bundesweiten Aktion „Cooking for friends“ eingeladen. Drei Tage lang gab es Lieblingsgerichte der Studenten und das Kochbuch dazu. Aktionen finden rund ums Jahr statt; Infos: www.studentenwerk-bonn.de



Foto: UK

Sie sind gefragt!

Helfen Sie uns, unser Magazin zu verbessern. Unter den Teilnehmern verlosen wir Bonner Kultur-tickets und eine ganze Reihe von Uni-Artikeln. Bitte senden Sie uns Ihre Antworten bis zum **11. März** an die Abt. Presse und Kommunikation, Poppelsdorfer Allee 49, 53115 Bonn, Fax: 0228/73-7451. Online gibt es den Fragebogen unter: <http://www.forsch.uni-bonn.de/umfrage>

Welche Titelseite der *forsch* gefällt Ihnen am besten? ▶ ▶ ▶

Welchem Leserkreis der *forsch* gehören Sie an?

Wissenschaftliches Personal Studierende Journalisten
 Technik und Verwaltung Ehemalige Externe

Welche der Informationsangebote der Uni Bonn kennen und nutzen Sie?

	nutze ich oft	nutze ich selten	kenne ich nicht
Universitätsmagazin <i>forsch</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internetangebote www.uni-bonn.de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-Mail Newsletter der Uni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Online-Presseschau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interner Newsletter des Rektorats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intranet der Uni Bonn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podcasts www.uni-bonn.tv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podcasts der Uni auf iTunes U	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facebook-Seite der Uni Bonn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twitter-Dienst der Uni Bonn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welchen Stellenwert haben die folgenden Rubriken und Inhalte der *forsch* für Sie?

	wichtig	eher wichtig	eher unwichtig	unwichtig
Hochschulpolitik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Themen aus der Forschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lehren & Lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weite Welt/Internationales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kultur, Geschichte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Service/Tipps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen/Personalien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde und Ehemalige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cartoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Folgen Sie den Links zu Webseiten und Podcasts, die unter manchen Artikeln stehen?

oft selten nie

Wie beurteilen Sie folgende Attribute der *forsch*?

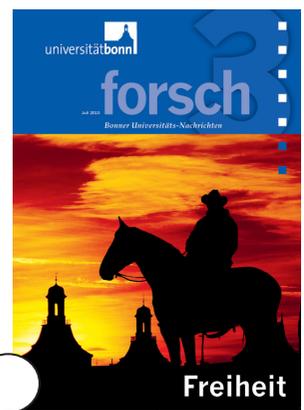
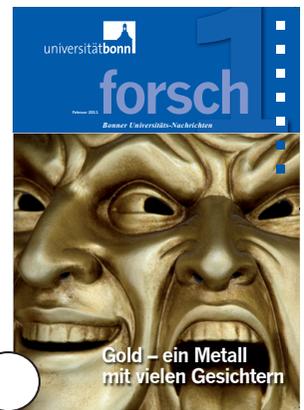
Die <i>forsch</i> ist...	ja	eher ja	eher nein	nein
aktuell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
interessant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ansprechend gestaltet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lesernah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unterhaltsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glaubwürdig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
traditionell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abwechslungsreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie beurteilen Sie folgende Aussagen zur *forsch*

	ja	eher ja	eher nein	nein
Ich wünsche mir mehr längere Artikel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>forsch</i> sollte mit dem Internet vernetzt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Personalnachrichten interessieren mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>forsch</i> fördert die Identifikation mit der Uni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>forsch</i> würde ich auch online lesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vermisse Meinungsbeiträge und Leserbriefe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wechselnde Schwerpunktthemen finde ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was wollen Sie uns sonst noch mit auf den Weg geben?

Danke! Wie erreichen wir Sie, falls Sie gewonnen haben? Mailadresse, (Haus-)Postadresse:





Ziehen, Drücken, Treten für alle

Fitnessstraining in „halle 5“ des Hochschulsports

Sechs Apfel-Aufkleber sind im Gesundheits-Scheckheft zusammen gekommen. Zum Beispiel durch den Besuch des Uni-Gesundheitstags, die Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ oder den Arbeitsplatzcheck. Zeit, sich für eine der Prämien zu entscheiden und dabei vielleicht auch eine sportliche Herausforderung anzunehmen: einen der kostenlosen Kurse von Gymnastik bis zum anstrengenden Indoor Cycling – oder die sechs Wochen Training im Fitnessstudio des Hochschulsports. „halle 5“ kann preiswert und mit Öffnungszeiten an sieben Tagen in der Woche von allen Angehörigen der Uni genutzt werden. Ulrike Eva Klopp hat es ausprobiert.

Ich hab's doch geahnt. Mein Einführungstermin im Fitnessstudio des Hochschulsports bestätigt: Viele Jahre Schreibtischarbeit in Vollzeit gehen trotz sportlichem Hobby nicht spurlos an einem vorbei. Auf dem Ergometer trete ich anfangs ganz fröhlich in die Pedale. Aber dann schaltet das Gerät auf immer mehr Widerstand. Wo habe ich kürzlich noch gelesen, dass die zehn Testminuten jemandem unglaublich lang vorkamen? Physiotherapeutin Christine Rehbach erklärt mir das Diagramm. Wir halten fest, was ich hauptsächlich erreichen möchte. Um meinen ganz persönlichen Trainings-

plan mit Aufwärmphase und gezielten Übungen zu entwerfen, probieren wir gemeinsam einige der vielen Geräte in „halle 5“ aus. Zunächst auf leichtester Stufe für den Bewegungsablauf, dann mit Widerstand.

Das Rudergerät ist mein spontaner Favorit. „Achtung, das hier ist heftig“, warnt Christine Rehbach. Dabei sieht es so einfach aus: Auf einem großen Ball sitzend muss ich einen kleinen an einem Zugseil vor dem Körper hin und her bewegen. Geht doch, aber ich spüre ganz genau, welche Muskeln und Sehnen gemeint sind. „Oh – die Bauchmuskeln sind gut!“ meint die Physiotherapeutin, als ich platt auf der Matte liege, eine Pilates-Übung mache und sie nachfühlt, was sich da in Rücken und Bauch tut. Will sie mich trösten? Sie scheint es ernst zu meinen.

Nach einer guten Stunde sind wir durch. Wie oft ich wie lange kommen könne? Da habe ich gute Vorsätze für meine „Apfelwochen“ – mal sehen, ob ich sie durchhalte. Die großzügigen Öffnungszeiten von halle 5 an sieben Tagen in der Woche helfen sicher dabei. Heute probiere ich noch mal auf eigene Faust „meine“ Geräte aus, während

Christine Rehbach oben im Büro den künftigen Trainingsplan ausdruckt. Bei der Armpresse bin ich stolz, wie geschmeidig das schon geht – stelle dann aber fest, dass ich gerade mal bei Level 4 bin. Das Gerät hat 20. Na gut, um satte Muskeln geht es mir ja auch nicht. Ein Fortgeschrittener macht mich nett darauf aufmerksam, dass man den Sitz auch höher stellen kann, damit der Winkel der Arme stimmt. Danke!

Beim Ziehen, Drücken, Treten und Dehnen schaue ich mich in der Halle um. Schmale oder gut durchtrainierte wirkende Männer und Frauen laufen hier genauso herum wie solche, die nicht unbedingt nach großem Sport aussehen. Eine Frau am Nachbargerät lächelt mir zu, und ich spreche sie einfach mal an. Sieh da, eine Kollegin aus der Verwaltung. Auch sie hat sich die Teilnahme als Scheckheft-Prämie ausgesucht. Nebeneinander auf Laufbändern trotzend – neben uns sind echte Renner unterwegs – sind wir uns einig: Bei dieser ungezwungenen Vielfalt braucht einem auch als nicht mehr so junger Mitarbeiterin nichts peinlich zu sein. Vielleicht sehen wir uns demnächst öfter.

Der nach den ersten Trainingseinheiten erwartete Muskelkater bleibt aus. Auch wenn bei winterlichem Wetter und Dunkelheit der Weg in die Sportanlagen an der Römerstraße etwas Überwindung kostet: Hinterher fühle ich mich jedes Mal gut. Das meint auch eine Studentin, mit der ich mich im Umkleideraum unterhalte, als wir uns für den Rückweg warm verpacken. Aber: Hätte ich vielleicht doch erstmal weitere Apfelaufkleber sammeln sollen? Denn schon für drei mehr gibt es ein Vierteljahr kostenlos „halle 5“.

UK/FORSCH

► Für die 6- und 12-Monatsabos für „halle 5“ ist seit dem Jahreswechsel Ratenzahlung möglich. Informationen zu den insgesamt mehr als 95 Sportarten in rund 450 Kursen: www.sport.uni-bonn.de

▼ Kleines Gerät, große Wirkung: Eine unterschiedliche Handhaltung trainiert unterschiedliche Muskelpartien. Fitnesstrainerin Corinna Lipp macht's vor.



Foto: Dr. Richard Jansen