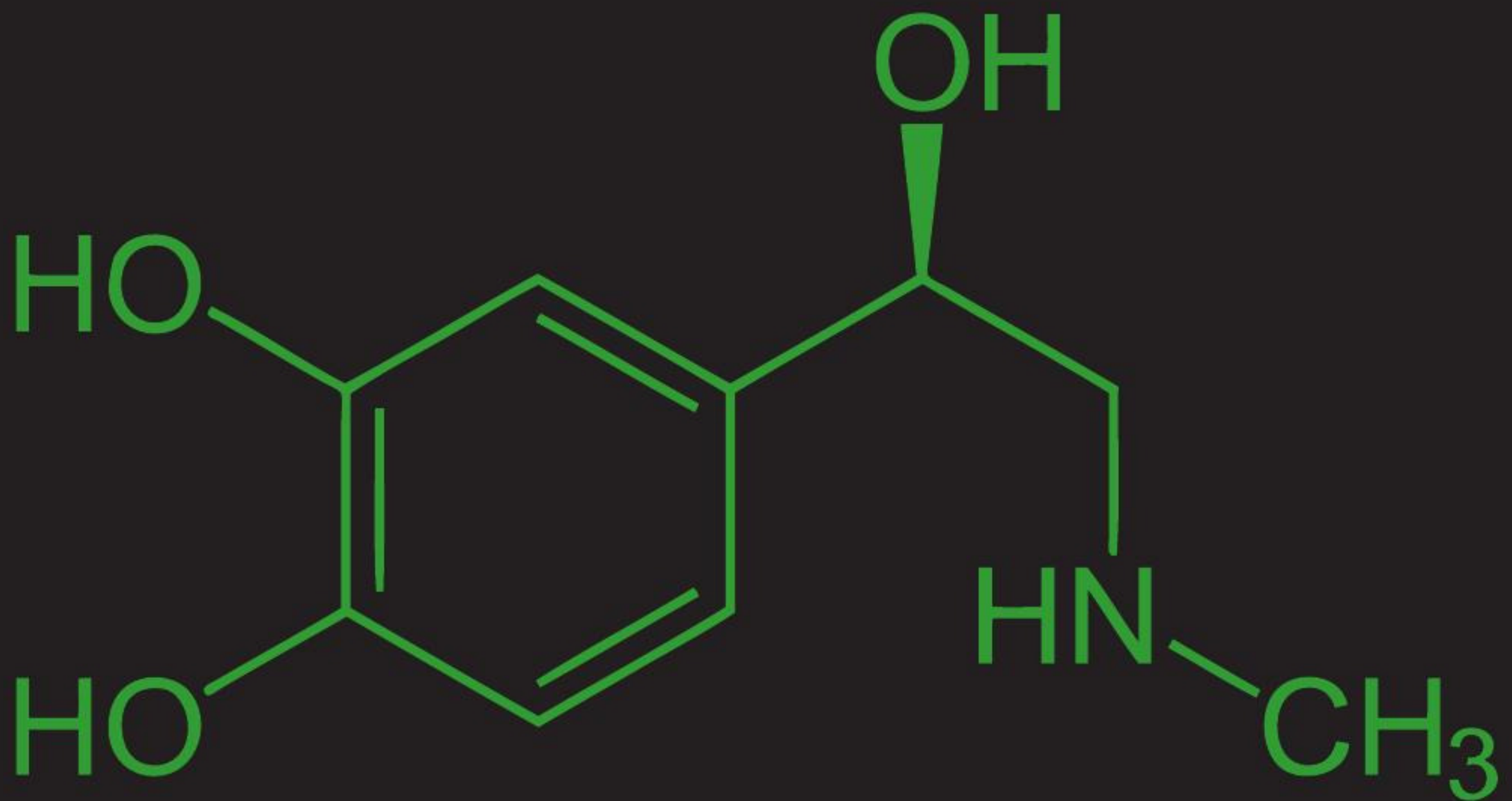


pflichtlektüre

Studentenmagazin für Dortmund

022014



ADRE LIN IM LUT

KOLLAPS IN KURVE 14
Mit 130 durch den Eiskanal

BLADERUNNER DAVID
100 Meter vom Zug mitgeschleift

MITTEN IM MATSCH
Hier fühlt Steve sich wohl

SUDOKU

	2	7	9		1		8	
4				7	5	9	6	
		9		8	2	1		
9							2	1
	8	2			7	4		3
7	4	3		2		6		8
			7	5				
	7		2		6	5		
3		6	4	9	8	2	1	

	7		8	1	3			6
	4				9		7	8
		9	2			1		
1			9	3	7	5		4
4	9			8			2	
		6	4			8	1	9
	6		7					5
	5	7				6	4	
	1	4	5		8	7	3	2

				6			9	
		2	5		7	4		8
8				4			6	5
9		3	4					
	6				3		4	
5		8	6	1				
4		1	7				5	2
7	8	5			4	9		

IMPRESSUM

Herausgeber

Institut für Journalistik, TU Dortmund

Projektleitung

Dr. phil. Tobias Eberwein (ViSdP)

Redaktionsleitung

Sigrun Rottmann

Redaktion

Uni-Center, Vogelpothsweg 74, Campus Nord, 44227 Dortmund
Tel.: 0231/755-7473, post@pflichtlektuere.com

Redaktionsassistent

Nils Bickenbach

Textchefs

Jonas Gnändiger, Julia Knübel

Fotoredaktion

Thomas Borgböhmer, Anna-Christin Kunz, Sarah Tober

Illustrationen & Zeichnungen

Simon Schmitz, Pierre Pauma

Layout & Grafik

Sabine Geschwinder, Arne Schleef, Martin Schmitz, Philipp Ziser

Redakteure und Reporter

Timo Baudzus, Claudia Brade, Janna Cornelißen, Henrike Fischer, Naima Fischer, Anne-Kathrin Gerstlauer, Jonas Gnändiger, Jenny Gödecker, Alexander Greven, Rebecca Hameister, Pia Lisa Kienel, Julia Knübel, Moritz Mettge, Eva Nowack, Janne Oltmanns, Hendrik Pfeiffer, Julia Schindler, Emmanuel Schneider, Julia Schroer, Maria Segat, Philipp Ziser

Adrenalin-Reporter

Nicolas Feisst, Rebecca Hameister, Anna-Christin Kunz, Moritz Mettge, Rebecca Rohrbach, Jan-Lukas Winter

Gastautor

Carlo Sporkmann

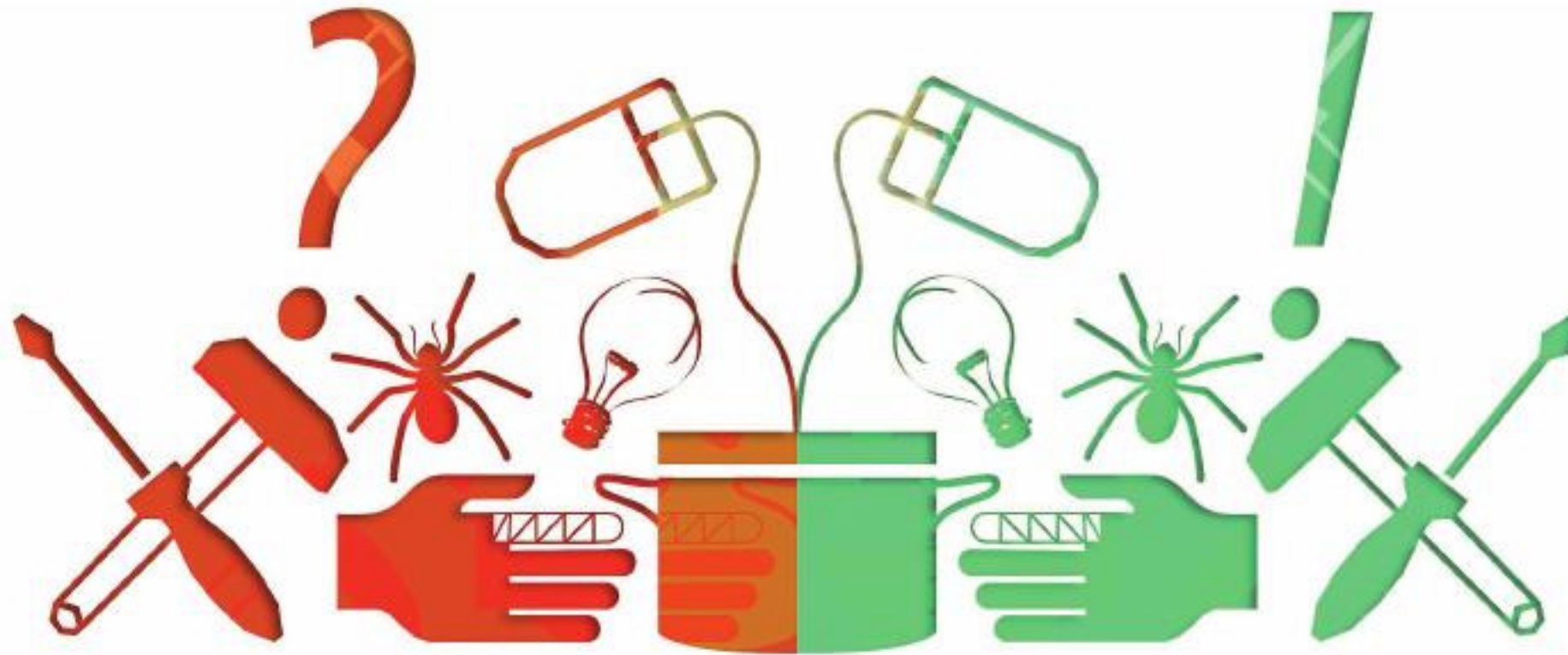
Die Grafik dankt abgekämpft und noch immer voll auf Adrenalin...

...Oma Gisela, auf ewig und für immer Helene Fischer, David Moyes, den Machern guter 90er Jahre Youtube-Playlisten, „Command+Z“ und ausdrücklich nicht Apple.

Druck

Hitzegrad Print Medien & Service GmbH
Auf dem Brümmer 9
44149 Dortmund

EINS VORAB



TEXT JULIA SCHINDLER ILLUSTRATION SIMON SCHMITZ | HELLO@SIMONSCHMITZ.NET

Eltern wissen vieles. Großeltern alles. Manchmal nervig, manchmal hilfreich. Damit ihr sie in Zukunft nicht wegen jeder Kleinigkeit um Rat fragen müsst, gibt es ab sofort Tipps für eure scheinbar unlösbaren Alltagsprobleme von unseren neuen Redaktionsgroßeltern.

Papaaaaaaaaa!!“ Wenn ich das schreie, dann kann das viele Gründe haben. Entweder hat sich eine eklige, große, mit schwarzen Haaren besetzte Spinne in mein Zimmer verirrt oder irgendein technisches Gerät hat seinen Geist aufgegeben. Wahlweise ist auch eine Glühlampe kaputt gegangen, natürlich ohne jegliche Vorwarnung. Oder das Öl in meinem Auto muss dringend gewechselt werden. Oder oder oder... Superdad – einmal Rufen und er eilt zur Stelle. Und das Problem? Als wäre es nie da gewesen!

Bei einer Grippe die beste Krankenschwester, bei Liebeskummer die beste ZuhörerIn, am Herd besser als jede Fünf-Sterne-Köchin. Ja, auch meine Mutter ist einfach unschlagbar. Klar, ich fetze mich ab und zu mit meinen Eltern, renne wutentbrannt in mein Zimmer und beschließe lauthals auszuziehen – aber ich muss gestehen: Es hat schon seine Vorteile im „Hotel Mama“ und „Hotel Papa“ zu wohnen. Jedes Problem wird dank der Allwissenheit und Lebenserfahrung meiner Eltern behoben. Super, diese Alleskönner. Da nehme ich doch gerne Tausende von Fragen hin, wann ich denn zu Hause sei, mit wem ich mich treffe und ob ich heute schon genug Vitamine gegessen habe.

Was aber, wenn die Zeit gekommen ist, das wohlbehütete Kinderzimmer zu verlassen, um an den Ort zu ziehen, wo man die nächsten paar Jahre studiert? Womöglich weit weg von zu Hause. Ganz alleine. Man könnte fast sagen, ausgesetzt in der Wildnis: „Ich bin ein ahnungsloser Student. Holt mich hier raaaaaaus!“ Doch schließlich bin ich jetzt groß und erwachsen und brauche die Hilfe meiner Eltern nicht mehr – behaupte ich

zumindest. Um den Schein aufrecht zu erhalten, dass ich fast alles kann, muss mein Plan B her: heimlich Oma und Opa fragen. Was wäre ich nur ohne ihre Ratschläge?

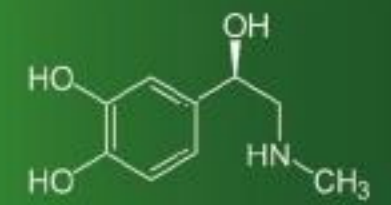
Und damit auch ihr in Zukunft bei euren Eltern mit eurem Wissen und Handgeschick punkten und in eurem neuen Zuhause selbst Hand anlegen könnt, gibt es ab sofort eine neue Rubrik. In der geben euch unser Redaktionsopa und unsere Redaktionsoma hilfreiche Tipps. Gisela und Werner freuen sich über eure Fragen. Schickt sie uns an redaktionsoma@gmail.com oder redaktionsopa@gmail.com, wir leiten sie an die Redaktionsgroßeltern weiter.

Also haltet euren schmutzigen Pulli bereit und lasst Gisela erklären, wie ihr ihn wieder sauber bekommt. Und frischgewaschen könnt ihr dann die Theater im Ruhrgebiet besuchen. Wir haben für euch recherchiert, welches Kulturprojekt sich lohnt. Das würde wohl auch meinen Eltern gefallen. Genauso wie folgende Themen: Wie kann die Leistungsfähigkeit durch Sport-Übungen verbessert werden? Oder: Wie steht es um mein Kind, wenn sich herausstellt, dass die große Liebe der größte Reinfall war?

Aber ob in der eigenen Wohnung, im alten Kinderzimmer, in der Vorlesung oder im Zug, die pflichtlektüre ist vor allem eins: selbst Zaubermittel – gegen Langeweile. Da hätten auch Mama, Papa, Gisela oder Werner keinen besseren Rat.

INHALT

Sonderteil Adrenalin



REIN

IMPRESSUM

Hier gibt's Sudokus

02

EINS VORAB

Die neuen Redaktionsgroßeltern

03

MOMENTE

Gier gewinnt

06

LEBEN



KULTUR FÜR'N EURO

Mit dem Semesterticket ins Theater

08

SPRINGSEIL- PÄDAGOGIK

Gehirntraining nach Anleitung

32

SONDERTEIL

Adrenalin

unter anderem mit...

APROPOS... ADRENALIN

Wie der Stoff unser Leben rettet

05

TRIAL & ERROR

Eins sein mit dem Moped

16

DAVID RENNT

Ein Sportlerleben auf Prothesen

20

KURZ VORM KOLLAPS

Ein Selbstversuch im Eiskanal

24

ABGEFAHREN

Ein Besuch im Hamam

36

HINGESCHAUT

Auf dem Märchenfestival

37

HINGEGANGEN

Kultur zum Frühlingsbeginn

38

JOB & WISSENSCHAFT



SAFER HACKS

Angriff ist die beste Verteidigung

26

BOSS AM POKERTISCH

Als Croupier in der Spielbank

35

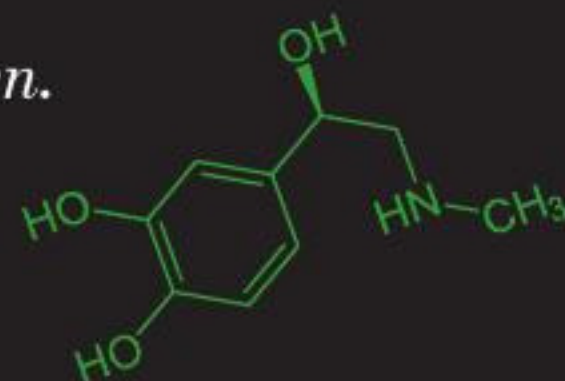
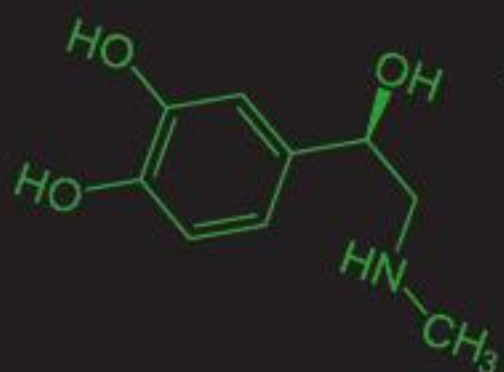
RAUS

APROPOS...ADRENALIN

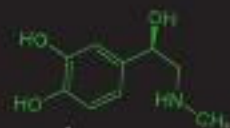
Adrenalin im Blut sorgt für einen kräftigen Leistungsschub.

Der kann uns nicht nur ans Limit treiben, sondern sogar das Leben retten.

TEXT JAN-LUKAS WINTER ILLUSTRATION PIERRE PAUMA | WWW.CARICACTUS.CANALBLOG.COM



Alle Muskeln sind angespannt, die Hände zittern und sind kalt. Das Herz pocht. Das Risiko ist allgegenwärtig, aber das Glücksgefühl, das durch den Körper strömt, lässt die Gefahr vergessen. Die Pflichtlektüre-Autoren haben Menschen getroffen, die an ihr körperliches Limit gehen, um den Adrenalin-Kick zu erleben: Waghalsige Sprünge beim Motorcross, ein Auftritt vor Millionen von Fernsehzuschauern oder eine rasante Abfahrt im Eiskanal. Wir sind für euch auf den kommenden Seiten 14 bis 25 dem Adrenalin hinterhergejagt.



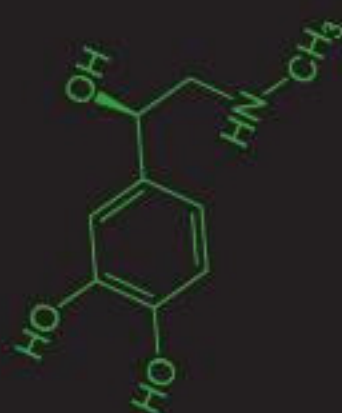
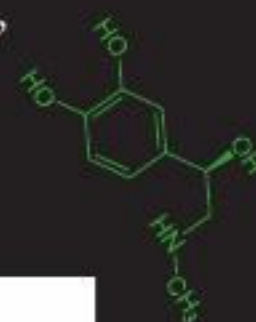
Der Rausch wird durch den körpereigenen Stoff Adrenalin ausgelöst – ein Stresshormon, das in der Niere gebildet und über das Blut im Körper verteilt wird. Im Begriff steckt das lateinische Wort „ren“ für Niere, weil Adrenalin von dort aus in den Blutkreislauf gelangt. Adrenalin versetzt den Körper blitzschnell in eine Art Alarmbereitschaft und löst den Fluchtrefflex aus. „In der Menschheitsgeschichte gab es immer wieder Situationen, in denen der Mensch in Gefahr war, gefressen

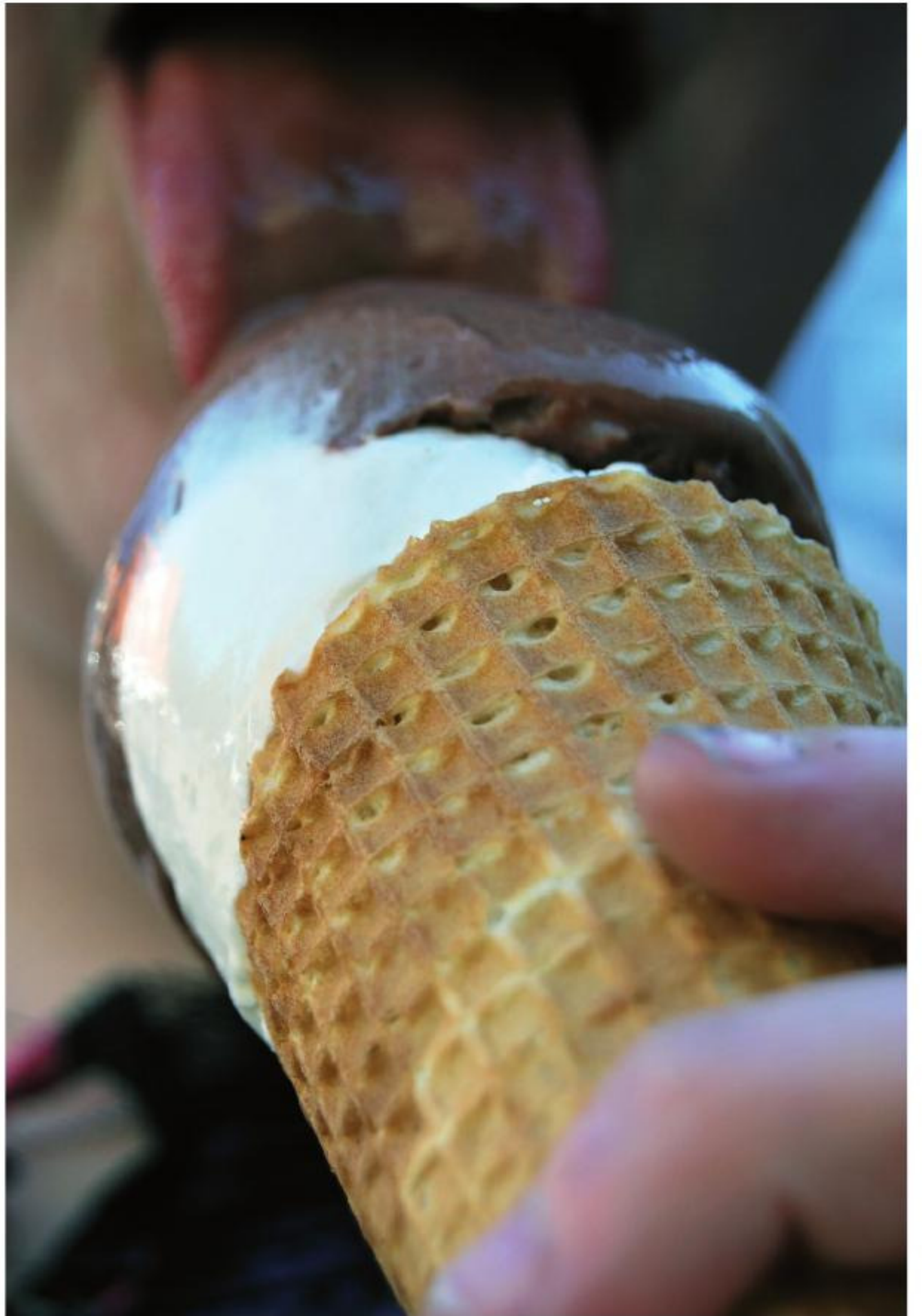
zu werden“, erklärt der Biochemieprofessor Daniel Rauh von der TU Dortmund. In einer solchen Situation sorgt Adrenalin dafür, dass der Körper sehr schnell auf seine Energiereserven zurückgreifen könne. Dann werden zum Beispiel die Muskeln mit überdurchschnittlich viel Blut versorgt, damit sie besonders leistungsfähig sind. In anderen Bereichen des Körpers wird in solchen Momenten weniger Blut benötigt, zum Beispiel in den Blutgefäßen der Haut. Die ziehen sich zusammen und so entstehen in Stresssituationen die berühmten kalten Hände, erklärt der Experte. Auch die Luftzufuhr wird durch die Adrenalin-Ausschüttung verbessert: Die Lunge weitet sich und der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf. Zusätzlich setzt der Körper vermehrt den Energieträger Glucose im Blut frei und kurbelt den Fettabbau an, um noch mehr Energiereserven anzuzapfen.

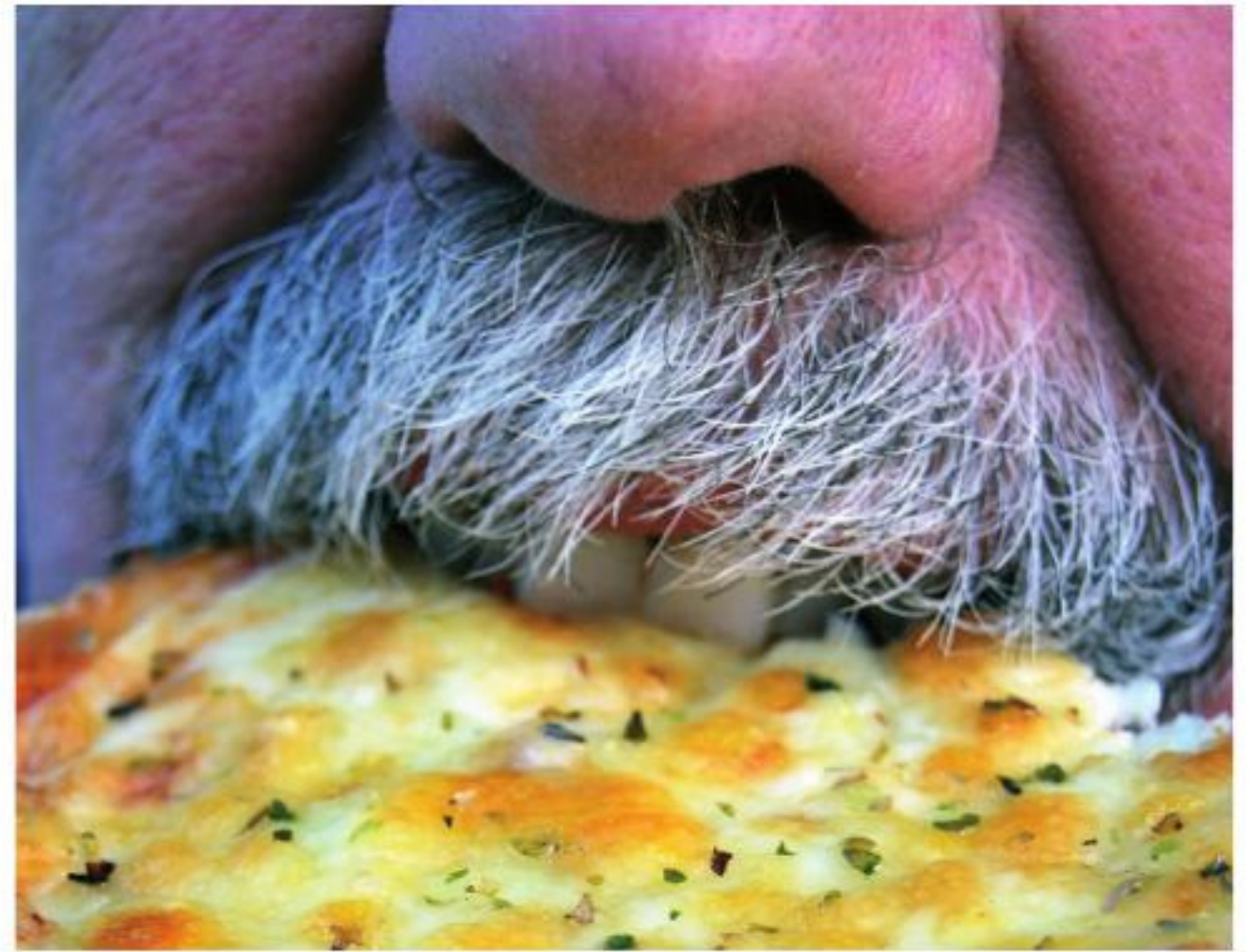
„Im Gehirn hat Adrenalin aber eine ganz andere Funktion“, sagt Professor Rauh. Dort funktioniert der Stoff als Neurotransmitter, das heißt er leitet Signale weiter. Befindet sich viel Adre-

naline im Blut, wird über Umwege auch im Gehirn Adrenalin freigesetzt, welches die Aufmerksamkeit erhöht. Die bezieht sich dann aber nur auf die konkrete Stresssituation. Zu einem Gesamtüberblick der Situation ist der Mensch dann oft nicht mehr in der Lage. Biochemiker Rauh nennt ein bekanntes Phänomen: „Wenn Personen nach einem Unfall unter Schock stehen, treffen sie unter Umständen die falschen Entscheidungen und rennen zum Beispiel auf die Straße.“

Heutzutage kommt der Mensch nur noch sehr selten in Situationen, in denen er fliehen muss. Deswegen darf der Begriff Fluchtrefflex nicht mehr wörtlich genommen werden. Er bezeichnet einfach die erhöhte Aufmerksamkeit, wenn Adrenalin ausgeschüttet wird – und nicht mehr den ursprünglichen Reflex, in jeder Stresssituation davonrennen zu wollen. Es ist sogar durchaus sinnvoll, wenn in solchen Momenten Adrenalin durch die Adern gepumpt wird. „Das klassische Lampenfieber hilft, sich zu besinnen und dann punktgenau liefern zu können“, sagt Rauh.



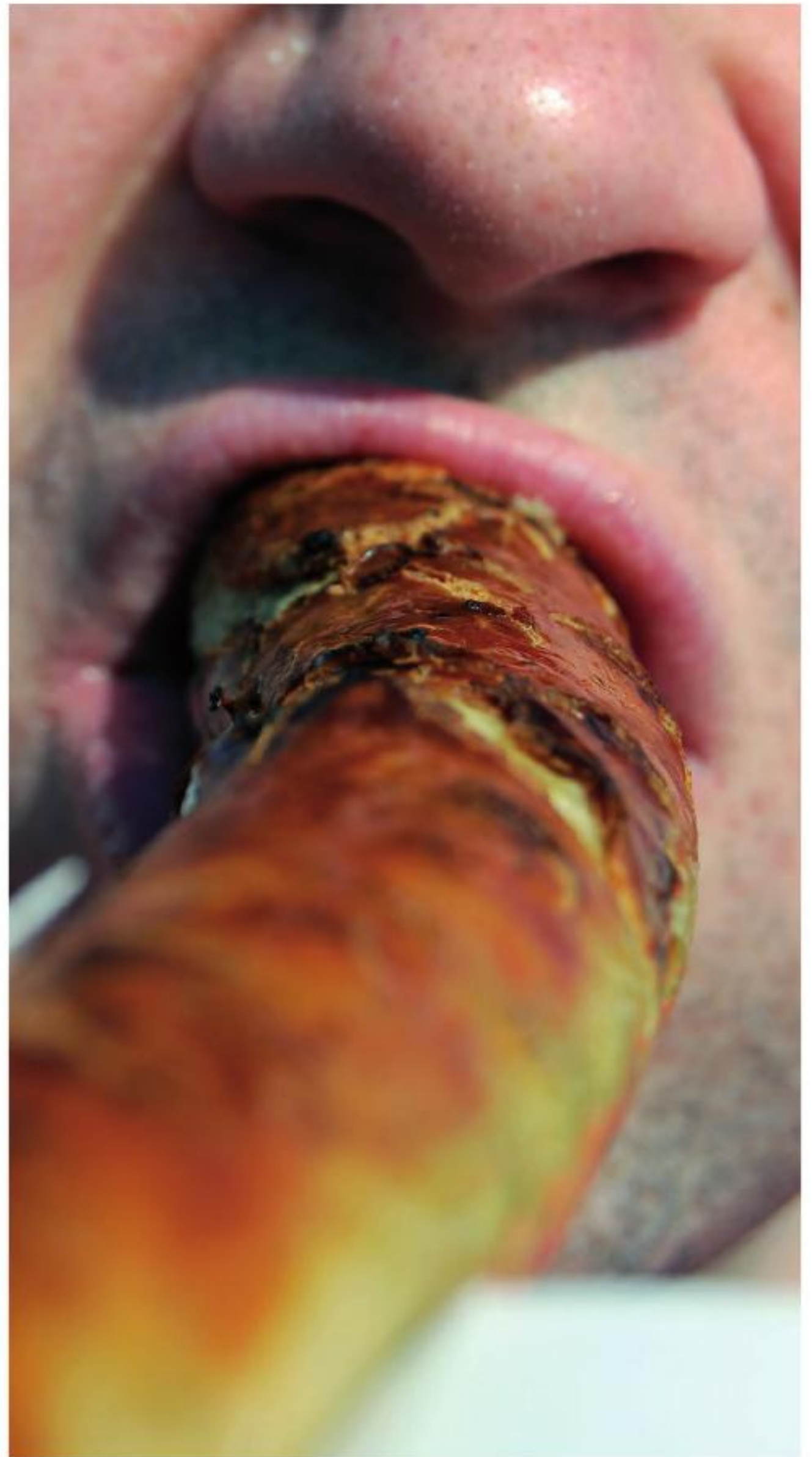




GIER GEWINNT

Wenn der Hunger kommt, ist alles vergessen

FOTOS REBECCA HAMEISTER



KULTUR FÜR‘N EURO



Flatrate mal anders: Seit dem vergangenen Wintersemester haben Studenten der Region die Möglichkeit, ihr Stadttheater beliebig oft zu besuchen – für einen Euro. Das Konzept ist ein Erfolg, weil die Revier-Bühnen eine Menge zu bieten haben.

TEXT MARIA SEGAT ILLUSTRATION PIERRE PAUMA | WWW.CARICACTUS.CANALBLOG.COM FOTOS PRIVAT/THOMAS BORGBÖHMER/FABIAN ECKELER/FLORIAN KRAUSS



Ob zum Telefonieren oder Filme schauen, für Getränke oder sogar Botox: Flatrates gibt es für fast alles. Neu im Ruhrgebiet ist die Theater-Flatrate. Seit dem Wintersemester 2013/2014 können Studierende der FH Dortmund und der Ruhruni Bochum ihr Stadttheater besuchen so oft sie wollen. Dafür bezahlen sie nur etwa einen Euro, der über den Semesterbeitrag abgerechnet wird.

Die prompte Reaktion mag überraschen: Die Studenten kommen in Scharen. „Scheinbar gibt es da bei den jungen Leuten ein großes Bedürfnis entgegen der landläufigen Meinung“, sagt Olaf Roth, Sprecher des Dortmunder Theaters. Bereits im ersten Monat hätten über 100 Dortmunder FH-Studenten von der Flatrate Gebrauch gemacht, und auch für den Rest der Spielzeit habe es schnell rund 500 Reservierungen gegeben. Auch für Studenten der TU Dortmund könnte der Studierendenausweis bald die Eintrittskarte sein. „Wir sind uns bereits mit dem Stadttheater über eine Flatrate einig“, berichtet Johannes Blömeke, Referent für Hochschulpolitik und Lehre des Asta. Das Studierendenparlament aber muss seine Zustimmung noch geben, so Blömeke. „Wir sind zuversichtlich, dass auch die TU-Studenten ab dem Wintersemester 2014/2015 umsonst ins Theater gehen können.“

Höchste Zeit, mal genau hinzuschauen, was die Bühnen in der Gegend zu bieten haben. Es lohnt sich: Wo sonst findet man schon einen Teenie, der für Goethes Faust schwärmt? Einen Intendanten, der früher in Hardcore-Bands gesungen hat? Oder ein Theaterstück, in dem ununterbrochen geknutscht wird?



Dass Jana ein wenig anders ist, hat sie früh bemerkt. „Ich war mit meiner Familie zu Besuch bei Bekannten. Mir war langweilig, also nahm ich ein Buch aus dem Regal und begann zu lesen“. Das Buch: Ovids „Metamorphosen“, das die Meisten wohl nur im Lateinunterricht in der Oberstufe in der Hand hatten. Jana jedoch las es schon mit zehn.

Schon damals wusste sie, dass sie Schauspielerin werden wollte. Durch Zufall hatte sie eine kleine Komparsenrolle im Kinofilm „Vorstadtkrokodile“ ergattert. Gerade einmal zwei Sekunden lang ist

Jana im Film zu sehen – doch es war es sofort um sie geschehen. Von da an nahm sie Unterricht an einer privaten Schauspielschule in Köln. Dort entstand auch die Idee zu Janas Teilnahme an der ARD-Sendung „Klein gegen Groß“, in der die 14-Jährige gegen Literaturkritiker Hellmuth Karasek zum Duell antrat. Die Aufgabe: Verse aus Goethes „Faust“ zu vervollständigen. Für Jana kein Problem; sie gewann das Duell gegen den Professor der Theaterwissenschaften. „Faust“ ist ihr absolutes Lieblingswerk.

Literatur und Theater sind aber nicht Janas einzige Talente. Sie hat zwei Schulklassen übersprungen und schon mit 16 Jahren ihr Abitur gemacht. Seit dem

vergangenen Wintersemester studiert die 17-Jährige Theaterwissenschaften in Bochum. Ihr eigentliches Ziel, Schauspielerin zu werden, verliert sie dabei nicht aus den Augen. Ginge es nach ihr, wäre Jana direkt nach dem Abitur auf eine

Schauspielschule gegangen, um dort eine klassische Ausbildung zu absolvieren. „Leider habe ich aber das Mindestalter von 18 Jahren nicht erfüllt“, sagt sie.

Nach dem Bachelor will sie die Ausbildung nachholen.

Bis dahin spielt Jana erst einmal in einer Gruppe des „Musischen Zentrums“ am Bochumer Uni Theater. Deren Aufführungen sind leider nur für Studenten der Ruhruni offen. Doch das wird bestimmt nicht Janas letzter Akt bleiben. Irgendwann wird die 17-Jährige sicher auch für ein breiteres Publikum spielen – wenn sie erst einmal voll durchstarten darf.



TICKET

Kay Voges: Ist lieber Theater-Punk als Theater-Spießer.

„Nee“, sagt Kay Voges, der Mann, der heute Intendant des Dortmunder Schauspielhauses ist. Als Jugendlicher sei er nicht ins Theater gegangen. Das sei eher etwas für alte Leute, habe er damals gedacht.

Heute liefert er am Dortmunder Schauspielhaus selbst den Gegenbeweis. „Theater muss heutzutage einfach mehr sein als: Ein Vorhang geht auf, ein Schauspieler spricht den Text und dann geht der Vorhang wieder zu“, sagt Voges. Es gehe vor allem darum, aktuelle Themen zu behandeln, die etwas mit dem Leben des Zuschauers zu tun haben. Also nicht nur Liebe, Tod und den Sinn des Lebens, sondern auch einmal Probleme in der Nordstadt oder der gläserne Mensch im Zeitalter von Facebook und NSA. „Außerdem ist es wichtig, die Sehgewohnheiten unserer Zeit zu berücksichtigen. Schließlich prägen Fernsehen, Kino und Computer unseren Blick weit mehr als die Theaterbühne.“

Was das für das Theater bedeutet, zeigt sich zum Beispiel in Voges' Inszenierung von „Das Fest“. In diesem Stück ste-

hen 13 Schauspieler auf der Bühne. Sie lachen, tanzen, weinen, schreien, flüstern. Als Zuschauer ist man ihnen so nah, dass man jeden Gesichtsmuskel zucken sieht.

„Man kann den Schauspielern ins Gehirn reingucken“, sagt Voges. Für diesen Eindruck sorgt ein spezieller Kameraroboter, der über den Köpfen der Darsteller kreist und ihre Bewegungen,

riesig vergrößert, auf eine Leinwand projiziert. Das Ergebnis: ein eindringliches Stück, das zwar nichts für schwache Gemüter, aber absolut sehenswert ist. „Das Fest“ wurde 2013 sogar für den Faust-Preis nominiert – in der Szene als „Theater-Oscar“ bekannt.

Voges selbst wurde mit seiner Berufung als Intendant am Dortmunder Theater einige Ehre zuteil. „Ich glaube, ich war gerade 37, als ich gefragt wurde“, sagt er.

In der Regel seien Intendanten zu Beginn ihrer Tätigkeit eher in den Fünfigern. Voges trägt lange Haare und Lederjacke, in seinem Büro raucht er. Viel. Früher hat er als Heimerzieher gearbeitet. Damals hat er mit Jugendlichen Kunst- und

Theaterprojekte auf die Beine gestellt – bis er merkte, dass ihn die Kunst selbst mehr interessierte als die Arbeit mit den Kindern. Auch in Hardcore-Bands hat Voges früher gesungen. Die Bild-Zeitung hat ihn mal den „Theater-Punk“ genannt. Als das Gespräch darauf kommt grinst der Intendant kurz.

Der Ausdruck stehe ja nicht gerade für Hoch-

kultur, dafür aber für Kraft und Radikalität in der Kunst. „Kunst darf auch mal ein bisschen zu laut und zu plakativ sein, aber sie muss bitteschön aus dem Herzen kommen“, sagt Voges und zieht an seiner Zigarette. Er wolle mit seinem Team leidenschaftliches Theater machen, kein feiges oder gefälliges. Wenn es nach Kay Voges geht, kann man ihn dann ruhig Punk nennen. „Jedenfalls lieber Theater-Punk als Theater-Spießer.“



Kay Voges, 41





Miriam Michel wollte schon immer zum Theater. Am liebsten wäre sie schon mit 25 Starregisseurin geworden. Es sah auch gut aus für sie: Abi, Studium der Theaterwissenschaft, Regieassistentin. Doch Miriam wollte immer gern in einem Kollektiv arbeiten, in dem jeder alle Aufgaben erfüllen kann, die ihm Spaß machen. Und diese flache Hierarchie passt nicht in ein klassisches Theaterhaus. Miriam dachte schon ans Aufhören, dann traf sie Kathrin. Die sitzt im Rollstuhl wegen Muskeldystrophie, eine Erbkrankheit, die zu Muskelschwund führt. Miriam wurde ihre 24-Stunden-Assistentin. Das heißt im Klartext: Jede Minute des Tages mit jemandem verbringen, der permanent auf Hilfe angewiesen ist.

Miriam fing an, sich mit dem Thema Körperbehinderung zu beschäftigen und stellte fest, dass man schnell an seine Grenzen stößt, wenn man das Thema auf

die Theaterbühne bringen will. „Wenn jemand mit seinem Rollstuhl auf die Bühne kommt, dann ist das für die Zuschauer nie nur ein toller Schauspieler“, erklärt sie. Der Rollstuhl sei immer ein Zeichen. „Aha, sagen die Leute dann, die Regie hat den in einen Rollstuhl gesetzt, ist ja interessant. Diese Reaktion finde ich zum Kotzen.“

Also gründete sie 2006 mit einer Freundin die Theatergruppe „dorisdean“, bei der die Zuschauer nicht nur das Bühnengeschehen betrachten, sondern auch Erfahrungen mit Behinderungen machen sollen. Inzwischen gehören sieben Schauspieler zur Gruppe, zwei von ihnen sitzen im Rollstuhl. Ihre erste gemeinsame Aufführung hieß „Behinderungen. Wenn die Elisabeth nicht so schöne Beine hätt“.



Die Zuschauer werden einzeln in den Saal geholt, Miriam und ihre Kollegen legen ihnen „Abweichungen“ an, so nennen sie die Armstümpfe, Beinstreben, Augenmasken und Ohrenschützer, die ihre Gäste für einen Abend lang einschränken sollen. Jeder bekommt ein Namensschild mit ausgedachten Namen darauf, das soll den Teilnehmern erlauben, sich dahinter zu verstecken oder ganz neue Biographien zu erfinden. Denn was dann folgt, ist eine Art Speed-Dating. Die Gäste lernen sich kennen – und helfen sich gegenseitig dabei, ohne Hände Schnittchen zu essen oder zum nächsten Stuhl zu gelangen, ohne etwas zu sehen.

Das sei für viele eine völlig neue Erfahrung, sagt Miriam, oft trauten sich die Gäste nach der Vorstellung, viel offener mit den Schauspielern über deren Behinderungen zu reden. „Dann haben wir es geschafft“, sagt Miriam stolz. „Die Leute haben ihr Unbehagen gegenüber Behinderten zusammen mit ihrer Jacke am Eingang abgegeben.“



Eine Imbissbude, ein altes Parkhaus, eine Mülltonne – „Anna Kpok“ ist eigentlich jede Kulisse recht. Die Gruppe aus Bochum reizt am Theater vor allem, die klassische Situation zwischen Zuschauer und Darsteller aufzubrechen. Und das klappt eben besonders gut, wenn die Performance nicht auf einer „normalen“ Bühne stattfindet, sondern zum Beispiel in einem Imbisslokal. Während das Publikum sich von draußen die Nasen an der Scheibe plattdrückt.

Oder in der Uni Bochum, wo die Gruppe alle Aufzüge besetzte und kurzerhand zum Spielort umfunktionierte. „Inter-

ventionsperformance“ heißt das dann. Sobald die anderen Studenten, gestresst vom Uni-Alltag, den Fahrstuhl betraten, wurden sie in die Performance eingebunden – ob sie wollten oder nicht. In einem der Fahrstühle gab es wilde Trommelmusik, im nächsten verwickelte ein Liftboy samt Uniform die Fahrgäste in Gespräche, ein anderer Aufzug verwandelte sich in eine Bibliothek samt Vorlesestunde.

„Die Reaktionen der Studis darauf waren sehr unterschiedlich“, erzählt Anna-Lena Klapdor, eine von 18 wechselnden Mit-



gliedern bei Anna Kpok. Von „Mega geil“ bis „Lasst mich bloß in Ruhe“ sei alles dabei gewesen, berichtet ihr Schauspielkollege Manuel Zauner. Aber es geht noch ausgefallener. Im Zuge des Zeitzeug Festivals 2013 spielte „Anna Kpok und der letzte Zombie“ in einem alten Bunker. Jedes Mal konnte gerade einmal eine Handvoll Zuschauer dabei sein. Mit festgelegten Kommandos wie „loslaufen“ und „stehenbleiben“ oder „links“ und „rechts“ steuerte das Publikum den zur Spielfigur gewordenen Performer durch den Bunker und verhalf so Anna Kpoks Zombie-Freund zur Flucht vor fiesen Wissenschaftlern. Wer jetzt Lust hat, so ein „Jump-and-Run-Spiel“ auch einmal fernab des heimischen Computers zu spielen, der kann sich freuen. Denn Anna Kpok und ihr Zombie machen sich schon bald auf zu neuen Abenteuern – in Level 2 des Spiels.



Mit dem Ausdruck „Shooting Stars“ können Verena Billinger und Sebastian Schulz gar nichts anfangen. Dabei passt der Begriff gut. Ihre Arbeit wird vom Goethe-Institut gefördert, ihre Inszenierung „Romantic Afternoon“ wurde im Zuge des Favoritenfestivals 2012 in Dortmund vom NRW-Kultursekretariat ausgezeichnet. Das Stück haben Billinger (30) und Schulz (27) inzwischen nicht nur in zahlreichen deutschen Theatern gespielt, sondern auch in Österreich, der Schweiz, Belgien, Lettland und Schweden.

Die Sprachbarriere war nie ein Problem. Denn „Romantic Afternoon“ kommt ganz ohne Text aus. Die Handlung: Sechs Schauspielerinnen und Schauspieler küssen sich – quasi ununterbrochen, etwa 50 Minuten lang.

Alles beginnt ganz harmlos: Mann küsst Frau. Dann knutscht die Frau mit dem Nächsten. Es folgen Kuss-Konstellationen zwischen Mann und Mann, Frau und

Frau, es wird zu dritt geknutscht, bis die Küssenden sich tanzend verdrehen, über-, unter- und ineinander. Verena und Sebastian, die sich wie in diesem Fall auch als Dramaturgen betätigen, stehen dabei nicht mit auf der Bühne. Es sei spannend zu sehen, wie das Publikum

auf die zur Schau gestellten Intimitäten reagiere, sagt Verena.

„Denn wenn sich sonst ein Paar in der Öffentlichkeit küsst, geht man ja nicht hin und schaut sich das an.“ Ganz

bewusst bleibe das Licht im Zuschauerraum an, erklärt sie. „Die Leute sehen sich gegenseitig an, wissen nicht, ob sie Scham empfinden sollen, oder das Spektakel vielleicht einfach genießen können“, fügt Sebastian hinzu.

Auch ihr neuestes Projekt „Kummerkasten Menschenstadt“ beschäftigt sich mit Öffentlichkeit. Mit einer Holzhütte von

neun Quadratmetern Fläche im Schlepptau setzten sich Verena und Sebastian im vergangenen Herbst an verschiedene Orte der Düsseldorfer und Frankfurter Innenstadt. In dem Kasten: Tisch, Stühle, ein Mikrofon. Passanten durften die Hütte betreten und den beiden ihre Sorgen und Nöte klagen.

Oft seien dabei sehr persönliche Gespräche entstanden. „Da kamen die ganz großen Fragen auf: Woran glauben sie? Was ist ihnen wichtig? Daraus hat sich oft ein spannendes Bild ergeben, wie die Menschen sich selbst und ihre Umwelt sehen“, sagt Sebastian. Nun bringen fünf Schauspieler unter der Regie von Verena und Sebastian eine kleine Auswahl des rund dreißigstündigen Interviewmaterials auf die Bühne –

und geben in „Kummerkasten Menschenstadt“ all denen eine Stimme, denen man sonst nicht zuhört.



pl.

INFOS UND TERMINE

Kay Voges, „Republik der Wölfe“:
11. und 12. April, 19.30 Uhr, 13. April,
18 Uhr, Theater Dortmund. theaterdo.de

Anna Kpok: 20./22./23. Mai um
18/19.30/21 Uhr im Rahmen der
FIDENA. annakpok.de

dorisdean: 11. April am Nachmittag
beim PODEST FESTIVAL der RUB.
dorisdean.de

Billinger und Schulz:
billingerundschulz.de

pl.



OMAS HAUSHALTSTIPPS



Drei Tipps
zum Thema:
Flecken

Irgendwelche kleinen Haushaltstipps kennen wir alle – von Mama früher aufgeschnappt, klappen die heute bei uns in der WG auch. Aber Oma kann das alles noch viel besser. Deswegen erklärt uns unsere Redaktions-omi Gisela praktische Kniffe, die beim Putzen, Kochen und ganz allgemein im Haushalt helfen.

TEXT&FOTO SCARLO SPORKMANN

KEIN SALZ GEGEN ROTWEIN!

„Kinder, lasst das mit dem Salz auf die Rotweinflecken. Das gibt nur eine neue Schweinerei! Schüttet besser Mineralwasser auf den umgekippten Wein. Der Sauerstoff in dem Sprudelwasser bekämpft den Rotwein von innen heraus – hat die Irmgard von gegenüber immer gesagt.

Und die muss das wissen. Ihr Mann hat nämlich früher im Labor gearbeitet und hat ihr das so erklärt. Oder noch effektiver: Einfach keinen Rotwein mehr trinken – der weiße ist auch lecker.“



DAS IST UNSERE REDAKTIONSSOMA

Gisela Klinski ist am 18. Juni 1939 in Königsberg geboren. Im Krieg flüchtete sie mit ihrer Schwester und ihrer Mutter über Hannover bis ins Ruhrgebiet. Hier lernte sie ihren zweiten Mann kennen, mit dem sie knapp 30 Jahre verheiratet war. Sie bekam zwei Söhne, drei Enkelsöhne und eine Ur-Enkelin. Da musste sie im Laufe der Zeit eine Menge Flecken wegmachen – gezählt hat sie die aber nicht.

Auch ihr könnt unserer Redaktionsoma Fragen rund um alltägliche Haushaltsprobleme stellen. Schickt einfach eure Frage an redaktionsoma@gmail.com.



MILCH GEGEN GRASFLECKEN!

Wenn meine Söhne Michael und Gerd als Kinder vom Fußballspielen heimkamen, waren die beiden von oben bis unten voll mit Matsch – richtig schlimm! Da half nur

eins: Kinder unter die Dusche stellen und die Sportsachen in Milch einweichen, bis der Stoff sich vollgesogen hat. Dann ab in die Waschmaschine, und schon sehen die Klamotten aus wie neu. Natürlich haben die Jungs versprochen, beim nächsten Mal mehr aufzupassen, aber man weiß ja, wie Kinder sind...“



DEOFLECKEN EINWEICHEN!

Da hilft nur meine Spezialwaffe: die Waschmaschine. Und dazu mischt ihr zwölf Gramm Zitronensäure pro Liter Wasser mit einer halben Kappe Flüssigwaschmittel. Das Kleidungsstück darin etwa 24 Stunden einweichen und dann ab damit in die Maschine und die Flecken sind im Handumdrehen wieder raus.“



LEBENSRETTER ADRENALIN

Hautausschlag, Juckreiz, Atemnot – solche Reaktionen kann eine Allergie auslösen. Manche sind vor allem nervig, andere können lebensbedrohlich werden. Internist und Allergologe Dr. Stefan Franken erklärt, wie Adrenalin bei einem allergischen Schock Leben retten kann.

TEXT&FOTOS REBECCA ROHRBACH

Herr Franken, welche Mittel helfen gegen einen lebensbedrohlichen Schock? Und welche Rolle spielt dabei Adrenalin?

Einen allergischen Schock – auch Anaphylaxie oder anaphylaktischer Schock genannt – teilt man in verschiedene Stadien ein und therapiert anhand dieser. Wichtig ist, dass der Patient direkt medizinische Hilfe bekommt: im Krankenhaus zum Beispiel durch Kortison oder Infusionen. Es gibt eine „Notfallapotheke“ zur Selbstbehandlung für Allergiker mit anaphylaktischen Symptomen wie zum Beispiel Atemnot oder starke Kreislaufprobleme. In der Notfallapotheke sind unter anderem Kortison und Asthma-Spray enthalten. Bei besonders schweren Symptomen eines allergischen Schocks kommt ein weiterer lebensrettender Stoff ins Spiel: Adrenalin. Der körpereigene Stoff kann synthetisch hergestellt werden und heißt dann Epinephrin. Dieser hat sowohl

Einfluss auf die Kreislagsituation als auch auf die Atemwege. Risikopatienten, die bereits einen anaphylaktischen Schock hatten, müssen zusätzlich für die Notfallapotheke einen Adrenalin-Pen verschrieben bekommen.

Woher weiß ein Patient, wann das Adrenalin gespritzt werden muss? Was bewirkt es im Körper?

Das synthetisch hergestellte Adrenalin – Epinephrin – ist das wichtigste Medikament zur Vermeidung eines Herz-Kreislaufversagens: Der Blutdruck steigt, die Herzkraft wird gesteigert und die geweiteten Gefäße ziehen sich wieder zusammen, um den Kreislauf zu stabilisieren. Im Bereich der Lunge entspannen sich

so die verengten Bronchien und die Atmung wird verbessert. Symptome wie schwere Atemnot oder starker Hautausschlag deuten auf eine schwere allergische Reaktion hin. Dann ist die Injektion des Adrenalins notwendig – häufig durch Eltern oder Angehörige des Betroffenen.

Wie funktioniert der Adrenalin-Pen?

Die Anwendung ist einfach: Das Adrenalin wird intramuskulär, also direkt in den Muskel, gespritzt. Man hält den Injektor wie einen Kugelschreiber und muss eine Schutzkappe

abziehen. Dann

drückt man

oben drauf

und spritzt

das Medi-

kament in

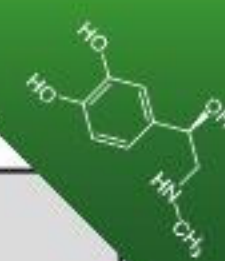
den Muskel, meistens

in den Oberschenkel. Wenn

man den Adrenalin-Pen ausgelöst hat, sollte man ihn zehn Sekunden im Muskel verweilen lassen.

90 Prozent des Wirkstoffs werden in der ersten Sekunde freigesetzt. Man kann es auch durch die Kleidung spritzen. Wichtig ist, dass nach jeder Injektion im Rahmen einer Anaphylaxie eine weitere intensivmedizinische Betreuung erfolgt. Das





WISSENSWERTES RUND UM ALLERGIE

Anaphylaktischer Schock

Es gibt verschiedene Stärken von allergischen Reaktionen. Die schwerste Form kommt extrem selten vor: die Anaphylaxie, auch anaphylaktischer Schock genannt. Besonders bei schweren Allergien tritt dieses Notfallereignis auf – zum Beispiel bei Überempfindlichkeiten beim Kontakt mit Nahrungsmitteln, Medikamenten und Wespenstichen oder Bienengift. Zu den gefährlichen Lebensmitteln zählen besonders Hühnereier und Erdnüsse. Und auch Fisch und Schalentiere können eine schwere Reaktion verursachen, wobei grundlegend jedes Nahrungsmittel Auslöser sein kann.

Risikogruppen

Gefährdet sind besonders Kinder von starken Allergikern. Aber auch Kinder mit einer Veranlagung zu allergischen Erkrankungen sind vermehrt von anaphylaktischen Schocks betroffen. Grundsätzlich können sie aber in jedem Alter und auch zu jeder Zeit vorkommen. Seit mehr als zwei Jahren wird die schwerste allergische Reaktion in Deutschland über ein Anaphylaxie-Register statistisch erfasst. Es gibt allerdings eine hohe Dunkelziffer: Schocks, die in der Notfallambulanz behandelt, aber als solche nicht gemeldet werden.

Symptome

Es gibt bestimmte Anzeichen, die Betroffene und ihr familiäres Umfeld vor einer Anaphylaxie warnen: Engegefühl in der Brust, Luftnot, Juckreiz an den Handflächen und Schleimhäuten, innere Unruhe, schnelles Herzschlagen, Übelkeit und Unwohlsein. Wie vom Asthma bekannt, ist auch eine verstärkte Schleimbildung in den Bronchien ein Erkennungszeichen für die schwere allergische Reaktion. Im schlimmsten Fall kann es zum lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Versagen kommen und der Betroffene muss wiederbelebt werden.

heißt: Jeder Betroffene muss den

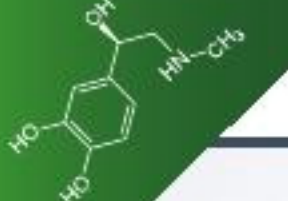
Notarzt rufen. Man kann sich nicht alleine auf das Medikament verlassen, weil neue Symptome auftreten können. Das Medikament ist bis zu 18 Monate haltbar und immer nur für eine Anwendung benutzbar – muss daher immer wieder neu verschrieben werden.

Vor der ersten Anwendung sollte der Patient eine kurze Schulung machen, denn die unsachgemäße Anwendung ist gefährlich und kann zu einem erhöhten Blutdruck führen. Für Kinder gibt es eine Schulungsplattform und zahlreiche weitere Anwendungsvideos im Internet, in denen gezeigt wird, wann und unter welchen Umständen man den Notfall-Pen anwendet.

Welche Risiken birgt die Behandlung mit dem Medikament?

Es gibt derzeit zwei gängige Pens: der Fastjekt und der Jext. Ein mögliches Problem ist, dass sie in einer Notfallsituation nicht funktionieren. Dadurch bleibt die wichtige Wirkung des Adrenalins aus. Ein drittes Modell – der Anapen – wurde 2012 vom Markt genommen, weil es die vorgegebene Dosis nicht sachgemäß freisetzen konnte. Wenn man das Medikament richtig benutzt, gibt es keine Probleme. Bei falscher Anwendung kann es aber passieren, dass man den Muskel nicht erreicht und das Adrenalin unter die Haut spritzt. Dann ist die Wirkung nicht mehr so stark. Außerdem kann die Nadel versehentlich in der Notsituation, oder wenn man durch eine dicke Hose spritzt, beschädigt werden. Wendet man das Medikament vorsorglich an, obwohl es doch keine Anaphylaxie war, gibt es im Normalfall keine gravierenden Nebenwirkungen. Wichtig ist, dass man keine Angst hat, den Notfall-Pen zu benutzen. Es ist gefährlicher, das Adrenalin bei einem Schock nicht zu spritzen, anstatt es einmal zu viel zu benutzen.





Trial & Error



Luft anhalten. Bloß keinen Fehler machen. Keinen Zentimeter schwanken, sonst ist alles vorbei. „Es gibt jetzt nur noch die Maschine und dich. Du darfst an nichts anderes mehr denken. Du musst konzentriert sein, wenn's drauf ankommt.“

TEXT & FOTOS REBECCA HAMEISTER & ANNA-CHRISTIN KUNZ

Das sagt der Mann mit grauer Pudelmütze. Auf ihr prangt die Flagge von Großbritannien. In Turnschuhen und türkisfarbener Jacke steht er zwischen großen Sandsteinblöcken und Betonbrocken. Mitten im Matsch. Hier fühlt sich Steve Brown wohl. Egal, ob es staubig oder schlammig ist. Das Trial-Gelände des Motorsportclubs Werl (MSC) ist seine Wochenendliebe.

Beim Trial geht es darum, Hindernisse mit dem Motorrad möglichst spektakulär zu überwinden. Um Brown herum dröhnt es. Es riecht nach Benzin. Trial – das ist die große Leidenschaft des 54-Jährigen, seine Adrenalin-Quelle. „Am stärksten spürt man es, bevor man ein Hindernis anfährt. Immer dann, wenn man eine ‚Das-könnte-ich-schaffen‘-Aufgabe vor sich hat.“ Insgesamt kennt Steve Brown noch zwei andere Arten von Herausforderungen: die „Schaff-ich“-Aufgaben und die „Schaff-ich-nicht“-Aufgaben. Allesamt sind nicht annähernd so spannend wie die erste Sorte. „Denn dann hast du im Grunde nur einen Gegner, um den Parcours zu bewältigen: dich selbst.“

Den Helden auf der Müllhalde entdeckt

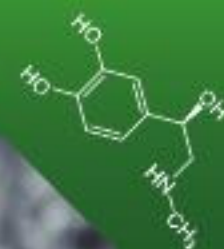
Mit sieben Jahren sah Steve Brown in seiner Heimatstadt London das erste Mal einen Mann, der mit seinem Motorrad Tricks fuhr. „Das war auf einer Müllhalde“, erinnert er sich. Der Held seiner

Kindheit fuhr allerdings nicht schnell, sondern manövrierte seine Maschine über unglaubliche Hindernisse. „Da wusste ich: Das willst du auch!“ Doch erst 14 Jahre später erfüllte sich in Deutschland sein Traum vom Adrenalinkick auf zwei Rädern. Unzählige Geduldsproben, mindestens genauso viele Trainingseinheiten, nationale und internationale Wettbewerbe, Stürze und Triumphe später steht er noch immer hier, im Werler Motorsportpark. Voller Begeisterung. Im Matsch.

Er selbst stieß bei den Wettkämpfen um die Deutsche Meisterschaft an seine Grenzen. „International ging es dann einfach nicht mehr. Das habe ich schnell gemerkt.“ Richtig durchgestartet ist international aber Tochter Denise. Sie ist inzwischen nicht nur Deutsche Trial-Meisterin, sondern nahm auch an Weltmeisterschaften teil. „Sie lebt nun in England. Sie studiert dort und kann deshalb hier nicht mehr mit mir zusammen trainieren.“

Sicherheitsreißleine um die Hand

Dafür gibt Steve Brown anderen Nachwuchstalenten seine Erfahrungen mit auf den steinigen Weg über und durch die Hindernisse. Adrian Achterwinter ist einer davon. Der 17-Jährige ist jedes Wochenende in Werl. Seine Eltern bringen ihn und sein Spezial-Motorrad von Hilden bei Düsseldorf. 400 Kilometer, an zwei Tagen hin und zurück. Heute sitzt Adrian seit sechs Monaten das erste Mal wieder auf seiner Maschine. Besser gesagt: Er steht, denn die Trial-Räder brauchen keinen Sattel. Dafür aber eine Sicherheitsreißleine am Lenker, die vor schweren Verletzungen bewahrt. Stürzt ein Fahrer, stoppt sie den Motor. Der Grund für seine Pause: ein Meniskusanriss. Den hatte sich Adrian allerdings nicht beim Training zugezogen. „Da sieht man mal, dass Schulsport viel gefährlicher ist als das hier. Ist nämlich beim Bockspringen passiert“, sagt er und zieht die Kinnschnalle seines Helms zu. Dann tritt er entschlossen den Kickstarter und gibt Gas. Das nächste, was man von ihm sieht, ist eine blaue, rußige Abgaswolke. Adrian ist schon längst den Wall hinunter, der ihn direkt auf eine steile





Felsplatte zuführt. Diese Hürde nimmt er allerdings nicht. Noch nicht. „Nur echte Profis schaffen es, diese senkrechte Wand hochzufahren“, sagt Steve Brown und streicht mit der Hand über den Stein, der gut einen Meter größer ist als er selbst.

Den Kick des Augenblicks genießen

Adrian gehört noch nicht dazu. Aber er trainiert fleißig. „Er ist eines unserer Talente“, freut sich Steve Brown. Und auch, wenn Adrian noch nicht zu den Großen der Szene gehört, der Kick des Augenblicks hat ihn längst in seinen Bann gezogen. Jedes Mal strömt Adrenalin durch seine Adern bei der Gratwanderung zwischen Durchkommen und Scheitern. Zwischen Betonblöcken und Baumstämmen. „Jeden Muskel und die Maschine zu beherrschen und zu wissen, wo die eigenen Grenzen sind: Das muss ein guter Trialfahrer können“, sagt Steve Brown. Er weiß: „Wenn man an Hin-

dernissen arbeitet, arbeitet man auch immer an sich selbst. Man lernt sich bei diesem Sport unheimlich gut kennen.“ Und wenn es mal nicht klappt, der Fahrer stürzt, eben auch den Matsch.

Früher lernten hier Soldaten Schießen. Er kennt nicht nur sich selbst und die Motorräder, sondern als Geländewart auch den 75.000 Quadratmeter großen Motocross- und Trial-Park bestens. Früher haben hier Soldaten Schießen gelernt. Kugelfang, Schutzwall und Betonbunker sind stille Zeitzeugen zwischen lärmenden Motoren. In den 70er Jahren pachtete der Verein das stillgelegte Militärgelände vom Bund. Knapp 30 Jahre später kaufte der MSC das Areal. Das ist längst schon mehr als ein Trainingsgelände für Motorsportfans. Es ist ein Zuhause. Für die, die zum Üben mit Wohnwagen anreisen. Und für die, die es näher haben. Jedes Wochenende kommen, je nach Jahreszeit und Wetter, bis zu 100 Fahrer nach Werl. Zu Steve Brown. In den Matsch.

ES GEHT NICHT UMS TEMPO

Beim Trialsport steht das spektakuläre Überwinden unterschiedlicher Hindernisse zumeist mit dem Motorrad im Mittelpunkt. Der Begriff Trial stammt aus Großbritannien, wo vor ungefähr 70 Jahren erstmals eine kleine Gruppe Leute versuchte, mit Motorrädern unwegsames Gelände zu durchqueren. Heute absolvieren die Sportler die Geschicklichkeitsprüfungen in unterschiedlich schwerem Gelände. Dabei geht es nicht um Geschwindigkeit. Vielmehr muss der Fahrer sich und sein Trialmotorrad, das bis zu 5.000 Euro kostet, perfekt beherrschen. Nur wer sich wirklich geschickt anstellt, kann Betonrohre, Steinblöcke oder Baumstämmen überwinden. Im Wettbewerb darf der Fahrer mit seiner Maschine niemals zum Stillstand kommen, ansonsten wird er disqualifiziert. Punktabzug gibt es zum Beispiel für das Ausbalancieren mit dem Fuß auf dem Boden.

pl.



„NERVOSITÄT HAT KEINEN PLATZ“

Madeline Juno ist die Newcomerin im deutschen Musikgeschäft. Mit dem Titelsong für den erfolgreichen Kinofilm „Fack Ju Göthe“ schaffte sie den Durchbruch – beim nationalen Vorentscheid für den Eurovision Song Contest hat es jedoch nicht gereicht.

INTERVIEW NICOLAS FEISST FOTOS UNIVERSAL MUSIC GROUP

Madeline, du bist innerhalb eines Jahres zum Star aufgestiegen. Bist du nervös, bevor du die Bühne betrittst?

Lampenfieber habe ich eigentlich fast nie. Mein Gehirn erlaubt meinem Körper nicht, aufgeregt zu sein. Ich gebe mir immer Mühe, die Aufregung mit positiver Energie und Euphorie zu überdecken, sodass die Nervosität gar keinen Platz hat. Ich gehe die Auftritte mit Freude an und dann ist die Nervosität einfach weg.

Kannst du deine Nervosität denn wirklich immer ausblenden?

An ganz ganz schlimmen Tagen nicht, zum Beispiel als ich beim ARD Morgenmagazin war: Ich war fürchterlich krank und hatte die Tage davor komplettes Sprechverbot. Da habe ich die ganze Zeit total gezittert und war für meine Verhältnisse unglaublich nervös, weil ich mir sonst keine Schwächen erlaube. Gegen meine Grippe konnte ich nichts ausrichten. Das war grauenhaft, ich konnte nicht einmal still sitzen. Und der schlimmste oder eigentlich der einzig schlimme Auftritt war bei der „Tribute To Bambi“-Gala.

Da habe ich ohne meine Band gespielt, ganz alleine, nur ich und meine Gitarre. Ich bin davon ausgegangen, dass die anderen musikalischen Acts auch akustisch performen. Dann stellte sich heraus, dass die mit voller Band gespielt haben. Ich dachte, ich würde aussehen wie der größte Versager und würde abstinken gegen deren Performances. Da saß ich dann alleine in meiner Garderobe und hab geweint vor Aufregung. Aber hinterher hatte das einen guten Effekt: Auf der Aftershow Party meinten alle nur: „Ah, das kleine Mädchen mit ihrer Gitarre auf der großen Bühne.“ Joko Winterscheidt



sagte sogar, ihm sei den ganzen Abend langweilig gewesen, bis ich aufgetreten bin. Das hat mir so sehr meinen Abend gerettet.

Was geht dann auf der Bühne in dir vor?

Die ersten zehn Sekunden flimmert es kurz in der Brust, aber dann schalte ich einfach aus. Auf der Bühne bin ich der glücklichste Mensch der Welt. Ich bin dankbar, mit meiner Band spielen zu dürfen, meine Geschichten zu erzählen und sie durch die Songs auszudrücken. Mittlerweile fühle ich mich pudelwohl auf Bühnen.

Spürst du das Adrenalin bei deinen Auftritten?

Auf jeden Fall! Auch wenn ich nicht aufgeregt bin, macht sich das Adrenalin bemerkbar im Körper. Ich merke das immer daran, dass ich hinterher gar nicht mehr weiß, was ich in TV-Sendungen gesagt



habe. Oder ob ich gut oder schlecht war. Einfach, weil ich so im Adrenalin-Rausch und nur auf den Moment fokussiert war.

Nach so einem Abend stehst Du doch sicherlich unter Strom. Kannst Du dann überhaupt einschlafen?

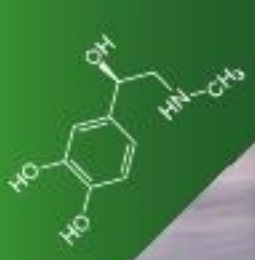
Das ist ganz unterschiedlich. Ich bin generell ein Nachtmensch und so bleibt die Müdigkeit danach oft noch weit weg. Meistens feiern wir danach sowieso noch und genießen die tolle Zeit.

MADELINE JUNO

Madeline Juno wurde 1995 als Madeline Obrigewitsch in Offenburg geboren. Ihre Mutter brachte ihr schon im Alter von sechs Jahren das Klavierspielen bei. Seit sie zwölf ist, schreibt sie ihre Lieder selbst und spielt Gitarre.

Mit 14 stellte sie ihr erstes Musikvideo auf Youtube online. Ihre Single „Error“ hatte innerhalb kürzester Zeit mehr als eine Million Klicks und wurde dann auch Titelsong für den Kinofilm „Fack Ju Göthe“. Beim deutschen Vorentscheid für den Eurovision Song Contest 2014 scheitert sie mit „Error“ und „Like Lovers Do“.



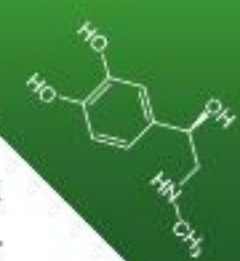


DAVID RENNT

Motocross, Klippenspringen, Leichtathletik: Prothesensprinter David Behre ist ein Adrenalinjunkie. Das Hormon bringt ihn allerdings nicht nur in Gefahr, sondern hat auch sein Leben gerettet.

TEXT NICOLAS FEISST FOTOS MARY HENSE





Das Londoner Olympiastadion, 400 Meter der Männer. Es ist der 8. September 2012. Die Läufer sind auf der Zielgeraden. David Behres Körper will nicht mehr. Seine Oberschenkel brennen. 399 Meter hält er durch, beim letzten Schritt stürzt er. Er fällt ins Ziel, schlägt auf dem Boden auf, ist ausgepumpt. Dann setzt er sich hin, atmet tief durch. Erst jetzt registriert er den Lärm der 80.000 Zuschauer. „It's a new world record, Oscaaar Pistooooorius“, grölt der Stadionsprecher. David steht auf und gratuliert dem Sieger Oscar Pistorius, seinem sportlichen Vorbild. Sie umarmen sich. David lächelt, atmet aus. Er selbst ist Fünfter geworden bei den Paralympics in London. In den Katakomben sagt er keuchend: „Mehr ging einfach nicht. Nicht nach der Vorgeschichte. Es ist ein Wunder, dass ich heute überhaupt hier starten konnte. Und jetzt stehe ich hier auf meinen Prothesen, auf den Tag genau fünf Jahre nach meinem Unfall.“ Am 8. September 2007 hatte David bei einem Zugunfall beide Unterschenkel verloren.

Sein Kindheitstraum: Motocross-Profi werden

Schon als Kind fährt David Motocross und träumt von einem Leben als Profisportler. Mit fünf Jahren sitzt er zum ersten Mal auf einer Motocross-Maschine und ist fasziniert von dem Adrenalinkick. Auch seine Schwester fährt Motocross. Die Rennwochenenden werden deshalb immer zum Familienausflug. Mit sieben bekommt David eine Maschine, die in nur vier Sekunden von 0 auf 100 beschleunigt. „Du fährst immer am Limit, überholst mit 70 bis 80 Sachen, bremsst dann brutal ab in die Kurve und schiebst dich an den anderen Fahrern vorbei. Bei den Sprüngen fliegt man gerne mal 15 Meter hoch und 30 bis 40 Meter weit. Mein Vater stand da immer ziemlich cool am Rand, aber meine Mutter hat sich fast den Daumen abgebissen vor Angst“, sagt David und schmunzelt. Welche Auswirkungen das Adrenalin auf seinen Körper hat, wird ihm schon in jener Zeit bewusst: „Manchmal sitzt du in einem Rennen fünfzig Minuten auf dem Motorrad und wenn du absteigst, kannst du nicht mehr gehen, weil du solche

Schmerzen hast. Während des Rennens spürst du die Schmerzen aber nicht, weil dein Körper durch die Adrenalin-schübe so gepusht wird. Das hat mir jahrelang riesig Spaß gemacht.“

Mit 15 will er sich mehr auf die Schule konzentrieren und widmet dem Sport weniger Zeit. Er macht sein Abitur und gründet mit zwanzig seine eigene IT-Firma. Von seinem Ersparnen kauft er sich eine neue Motocross-Maschine, eine grüne Kawasaki. Mit ihr will er sich den Traum vom Profisport erfüllen, Rennen gewinnen, ans Limit gehen. Fünf Tage vor seinem 21. Geburtstag plant er mit seinem Vater in die Niederlande zu fahren, um die Kawasaki endlich im Gelände zu testen.

Er schreit um Hilfe, doch niemand hört ihn

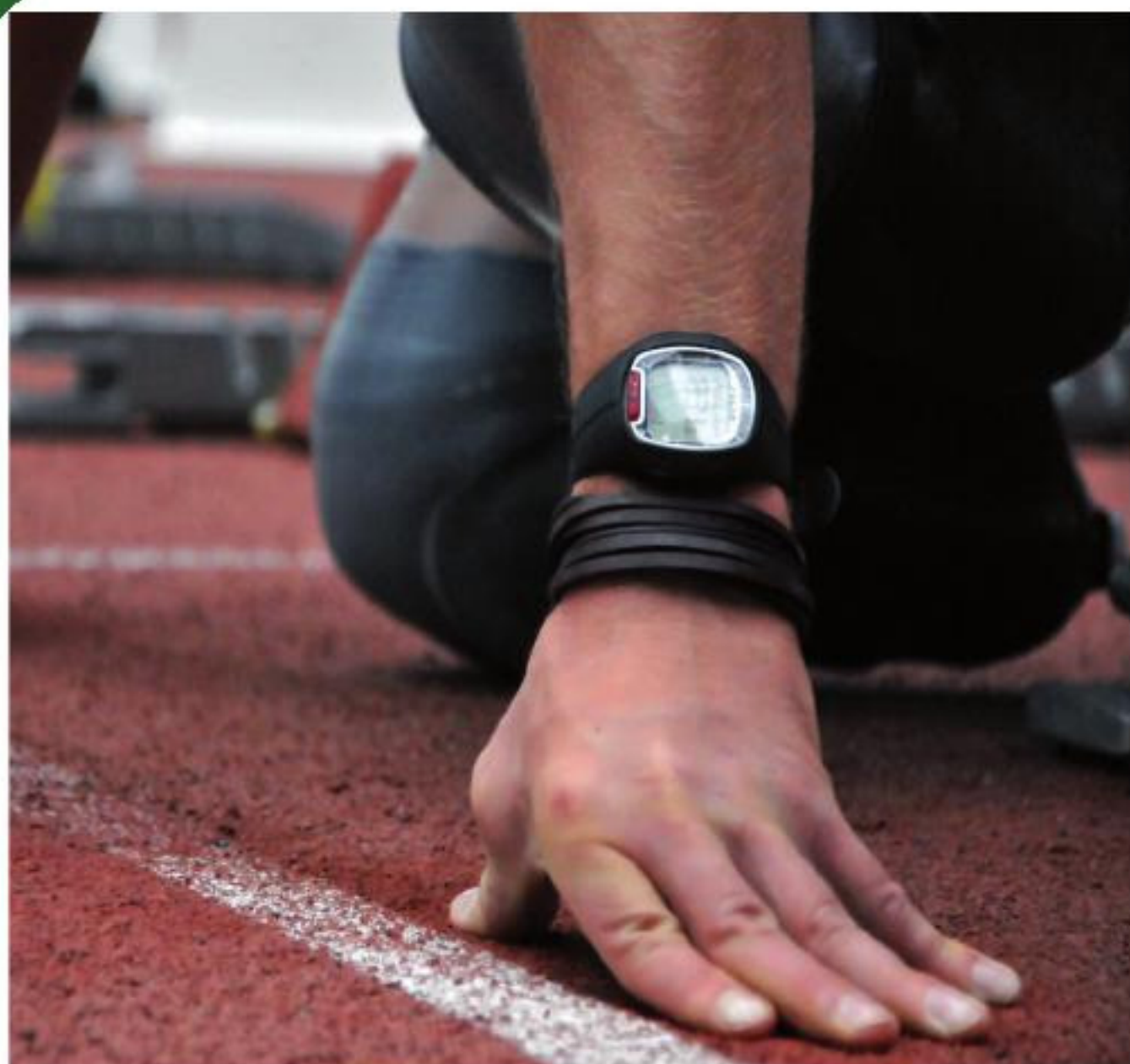
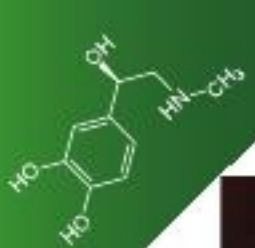
Es ist der 8. September 2007, als David gegen fünf Uhr morgens in Moers von der Party eines Freundes mit dem Fahrrad zurückfährt. Knapp 400 Meter von seinem Haus entfernt muss er einen achtgleisigen Bahnübergang überqueren. Wie jeden Tag. Der Übergang ist schlecht einsehbar, die Schranke unzuverlässig. Und in jenem Moment geöffnet, obwohl ein Zug kommt. Im Nachhinein wird er erfahren, dass der Wind ungünstig stand, sodass er den Zug nicht hören konnte. David wird mitgeschleppt und klammert sich, vermutlich reflexartig, über hundert Meter an der Lok fest. Dann hat er keine Kraft mehr und rutscht ab, das linke Bein wird abgefahren, dreißig Meter weiter der rechte Fuß oberhalb des Sprunggelenks. Der Zugführer bekommt von alledem nichts mit. Als David aufwacht, liegt er hilflos im Dornenbusch und zittert, weil es draußen so kalt ist. Er registriert, dass seine Beine fehlen und kämpft sich aus eigenen Kräften den Bahndamm hinauf. Er will überleben und schreit um Hilfe. Doch niemand hört ihn. „Ich lag da mehr als drei Stunden. Schmerzen hatte ich gar keine, ich hatte wohl riesige Mengen an Adrenalin ausgeschüttet. Die hätte man teuer verkaufen können.“ Dann hört eine Anwohnerin seine Rufe und alarmiert den Notarzt. David ist bei Bewusstsein, sie redet mit ihm und wird seine Lebensretterin, weil sie ihn findet und wach hält.

Zwei Faktoren gibt es, denen David sein Leben zu verdanken hat: Erstens, dass er wenig Blut verlor, weil sich die Arterien durch die Kälte verschlossen hatten. Und zweitens, dass er bei der Kälte nicht erfroren ist. Die Ärzte vermuten noch einen dritten Faktor: Davids robusten und sportlichen Körperbau, der den Aufprall abgefangen hat. „Im Motocross gab es ja oft brenzlige Situationen. Vielleicht habe ich mich deshalb im Unterbewusstsein an die Lok gehängt und bin nicht weggeschleudert worden.“

Der Hauptverdienst seines Körpers war es jedoch, dass das Notfallprogramm so lange funktioniert hat. „David war wie in einer eigenen Narkose, er hat nichts mitgekriegt. Parallel hat sein Körper aber den Motor hochgefahren und die lebenserhaltenden Organe aufrechterhalten. Das Adrenalin in seinem Körper hat dafür gesorgt, dass das Herz-Kreislauf-System stabil blieb und der Schutzmechanismus des Körpers in Gang gesetzt wurde“, sagt Dr. Daniel Schwarze von der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Duisburg. Er kam damals im Rettungshubschrauber als Notarzt zum Unfallort. Nicht nur für ihn ist David ein medizinisches Wunder. Auch der 27-Jährige selbst weiß, dass er vermutlich keine Stunde länger überlebt hätte: „Der Körper kann ja nicht ewig in dem Zustand bleiben. Ich wäre danach wohl erfroren.“

Oscar Pistorius wird sein Vorbild

Seiner Lebensretterin sagt David noch am Bahndamm, dass er wieder laufen werde. Mit dieser positiven Einstellung geht er auch die ersten Tage im Krankenhaus an. Unmittelbar nach dem Unfall versorgen die Ärzte seine Stümpfe. Damit er später mit den Prothesen besser laufen kann, kürzen die Ärzte elf Tage später das rechte Bein auf die gleiche Länge wie das linke. Seine Schwester, seine Eltern, seine Freunde: Alle sind sie in dieser schweren Phase bei ihm und unterstützen ihn. Eine richtige Depression, wie man sie bei einem solch schweren Unfall erwarten könnte, hatte David nie. Er will leben und laufen. Vier Tage nach seinem Unfall schaltet er im Krankenhaus den Fernseher ein und sieht einen Bericht über den



Prothesensprinter Oscar Pistorius. „Er hat die gleiche Amputationshöhe wie ich, er vollbringt die gleiche Leistung wie nichtbehinderte Athleten – und schlägt sie sogar. Er hat es geschafft. Das auch erreichen zu wollen, war eine Riesenmotivation für mich.“

Klippenspringen als Adrenalinlieferant

David kämpft sich durch die Reha und lernt, auf Prothesen zu gehen. Sein Prothesentechniker lädt ihn zu einer Party ein, bei der auch Paralympics-Sportler zu Gast sind. Er lernt Heinrich Popow kennen, Deutschlands berühmtesten und erfolgreichsten Prothesensprinter, sie verstehen sich auf Anhieb. Für David ist klar: Er will Sprinter werden. Sich seinen Traum vom Profisport erfüllen. Nur nicht im Motocross, sondern im Sprinten. „Ich wollte mich auf eine Sportart konzentrieren, und das war die Leichtathletik, weil ich dort größere Erfolgschancen habe. Im Motocross hätte ich mich kaputtgefahren.“

Um trotzdem nicht auf die großen Adrenalinkicks verzichten zu müssen, geht er Klippenspringen. Erst kürzlich sprang er in Sardinien aus 30 Metern Höhe von einer Grotte – mit Prothesen. „Ich will bewusst aktiv leben, da nehme ich es in Kauf, dass mal eine kaputt geht.

Außerdem genügt dann ein Anruf beim Techniker, dann bestellt er mir ein neues Bein. Kein Gips, kein nix“, sagt er.

David zieht nach Leverkusen und trainiert mit Heinrich Popow unter Trainer Karl-Heinz Düe. „Zu Beginn musste David als Anfänger viel Lehrgeld bezahlen, weil die Trainingsgruppe sehr leistungsstark ist. Aber ich habe von Anfang an an ihn geglaubt, denn wenn jemand in dem Alter mit so einer Behinderung kommt und sagt, er will das machen, dann steckt ein großer Wille dahinter. Und der ist letztendlich entscheidend“, sagt sein Trainer. David entpuppt sich als Talent und stürzt so gut wie nie, obwohl er erstmals auf Sprintprothesen steht: „Beim ersten Mal sollte ich die Sprintprothesen nur zehn Minuten anlassen. Aber meine Freude, schnell zu laufen, war so groß, dass ich sie eineinhalb Stunden angelassen habe. Als ich sie ausziehen wollte, war der ganze Schaft voller Blut und ich hatte Schmerzen. Während des Laufens war ich aber so voller Adrenalin, dass ich gar nichts gemerkt habe.“

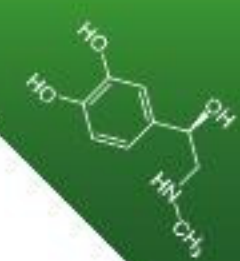
Schon vor dem Unfall interessiert er sich für die Leichtathletik, als Sport kam es für ihn aber nicht infrage: zu langweilig. „Beim Sport brauche ich Adrenalin. Das habe ich beim Rennen nie gespürt. Aber mit den Federn ist das ein anderes Laufen, da spürt man viel mehr.“

Schnell feiert David Erfolge, wird 2009 bei der WM in Indien Vizeweltmeister über 200 Meter, gewinnt Gold mit der 4x100 Meter-Staffel. Zwei Jahre später holt er im neuseeländischen Christchurch den Vizeweltmeistertitel und den Europarekord über 400 Meter. David ist der schnellste Europäer „ohne Beine“ – und läuft dort erstmals gegen Oscar Pistorius.

Neun Monate vor London war alles vorbei

„Als wir uns getroffen haben, habe ich ihm meine Geschichte erzählt. Er wurde sehr nachdenklich. Dann hat er gesagt: Genau deshalb mache ich das. Ich will motivieren.“ Wenn in Duisburg jemand in die Klinik eingeliefert wird, der gerade einen Unfall hatte und ein Bein verliert, ruft seine Physiotherapeutin David an. Dann steigt er ins Auto, fährt zur Unfallklinik und redet mit dem Patienten. Auch er hätte jemanden gebraucht, der das Gleiche durchgemacht hat und ihm von seinen Erfahrungen und dem Umgang mit der Behinderung in der Anfangszeit erzählt. Das will David nachholen.

Sein großes sportliches Ziel sind die Paralympics in London, doch diese waren Ende 2011 weiter entfernt als alles andere. Nach einem Meniskusriss wird David operiert und holt sich eine Infektion im Knie. Ständige Entzündungen folgen,



die Ärzte vertrösten ihn. Kurzzeitig steht sogar im Raum, dass das Knie amputiert werden muss. Dann wechselt er den Arzt, dieser untersucht das Blut und findet einen Krankenhauserreger. David bekommt Antibiotika. Das Knie ist gerettet, lässt sich aber wegen der Folgen der Entzündung kaum noch bewegen.

Das Karriereende droht. Aber daran will „der deutsche Bladerunner“ nicht denken, er kämpft sich mit Hilfe seiner Physiotherapeutin zurück. Auch für seinen Trainer war das eine schwierige Zeit: „Bei den Behinderten gibt es nicht so viele Wettkämpfe, bei denen die Athleten im Mittelpunkt stehen, weil es im Gegensatz zu den Nichtbehinderten weniger Konkurrenz gibt. Deshalb war es sehr wichtig für seine Motivation, in London bei den Paralympics zu starten. Aber andererseits haben wir so auch seine Gesundheit riskiert. Deshalb haben wir gesagt, wenn er die geforderte Norm bis Mitte Mai nicht läuft, lassen wir es.“ Doch David qualifiziert sich im letzten Anlauf und trainiert die verbleibenden

drei Monate wie ein Besessener. Seinen Traum von den Spielen kann er verwirklichen. Jeden Tag sind 80.000 Zuschauer im Olympiastadion, die Stimmung ist Gänsehaut pur. „Nur beim Start bist du wie in einem Tunnel, du bekommst nichts mit.“

Das nächste Ziel heißt Rio de Janeiro

Ich war über beide Ohren mit Adrenalin vollgepumpt und wollte einfach nur aus dem Startblock raus.“ Nach Starts über 100 Meter und 200 Meter holt David mit der 4x100 Meter-Staffel sogar Bronze, nachdem die Amerikaner und Brasilianer disqualifiziert wurden. „Wir konnten unsere Freude kaum fassen.“

Nun trainiert David für die Paralympics in Rio 2016. Montag bis Samstag, zweimal am Tag. Nur sonntags hat er seine Ruhe. Bis dahin will er vor allem seine Zeit über 400 Meter deutlich verbessern. Und mit seinem Trainer an seiner Coolness arbeiten. Denn Karl-Heinz

Düe hat das Gefühl, dass das Adrenalin seinen Schützling hemmt: „Bei großen Wettkämpfen können Athleten über sich hinauswachsen. David kann sein Adrenalin aber noch nicht richtig einsetzen.“ Das versteht auch der 27-Jährige: „Ich bin im Wettkampf zu angespannt, zu nervös. Dabei ist Sprint Anspannung und Entspannung. Das bekomme ich noch nicht so gut hin.“

Vor den nächsten Paralympics will er endlich einmal verletzungsfrei bleiben. Schließlich hat er in fünf Jahren Leichtathletik nur fünfzehn Wettkämpfe gemacht. Bis Rio sind es noch knapp zweieinhalb Jahre. Genügend Zeit, um Wettkampferfahrung zu sammeln. „Dann bin ich mir sicher, dass das Adrenalin auch über 400 Meter ein Vorteil sein kann. Und dann will ich die Goldmedaille in Rio.“



KURZ VORM KOLLAPS

Mit 130 Kilometer pro Stunde durch den Eiskanal. Auf der Bobbahn in Winterberg erleben Laien im Viererbob einen Adrenalinkick der ganz besonderen Art. Ein Selbstversuch zwischen Glückshormonen und Nervenzusammenbruch.

TEXT MORITZ METTGE FOTOS CHRISTINA SAGENSCHNEIDER

Ich bin kein großer Freund von Freizeitparks und auf die Kirmes gehe ich auch nur für Bratwurst und gebrannte Mandeln. Was mir heute bevorsteht ist allerdings Rummel hoch zwei. Es geht nach Winterberg. Auf eine Bobbahn. „Wird schon nicht so schlimm werden“, versuche ich mir während der Anfahrt einzureden. Achterbahnen verkrafte ich ja auch halbwegs, solange keine Loopings im Spiel sind. Überschlüge in einer Bobbahn sind mir nicht bekannt. Also: Alles kein Problem, oder?

Kaum angekommen in Winterberg ist meine Entschlossenheit verpufft. Stress macht sich nicht nur wegen der bevorstehenden Fahrt durch den Eiskanal breit. Unzählige Urlauber tummeln sich kurz nach Weihnachten im 30.000-Seelenort. Alle fünf Minuten schaue ich nervös auf die Uhr. Noch eine Stunde, dann muss ich mich beim Olympic Bob Race-Team melden.

Im Startbereich werden Bobs mit Anhängern den Berg hochgebracht, an einem Schlitten werden noch letzte Reparaturen vorgenommen. „Na hoffentlich ist das

nicht meiner“, geht es mir durch den Kopf. Ich werde nach oben in den Aufenthaltsraum geschickt. Der Wartesaal – ein Ort der Ruhe vor dem Sturm, denke ich. Weit gefehlt. Außer mir vertreiben sich noch etwa 40 weitere Verrückte die Zeit bis zum Startschuss. Zappeliges Durcheinander. Hinsetzen, aufstehen. „Wann geht es denn los?“, fragt einer, der es scheinbar nicht mehr aushalten kann. In Dreiergruppen werden wir aufgerufen. Ich werde einem sehr internationalen Bob zugeteilt: ein Niederländer und ein Belgier fahren gemeinsam mit mir hinunter. Ticket vorzeigen, Einverständniserklärung unterzeichnen. Denn bei so einer Abfahrt mit 130 Sachen kann einiges passieren. Für gesundheitliche Schäden wird nicht haftet. Vertrauen baut das bei mir nicht gerade auf. Was soll's? Rückzieher ausgeschlossen.

Ein bärtiger Mann mit roter Mütze gibt uns Sicherheitshinweise. Ich bin im Tunnel und verstehe nur Wortfetzen. Mental bin ich schon ganz wo anders. „Aktives Sitzen“ ist einer dieser Fetzen. Aktives Sitzen? Ich soll mein Becken anspannen und ein wenig gebeugt sitzen. Hört

sich für mich nach Geburtsübungen für Schwangere an. Ich setze meine Unterschrift unter die Verzichtserklärung und bin bereit – zumindest wild entschlossen – dass hier jetzt durchzuziehen.

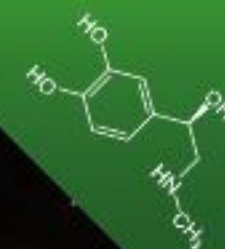
Der bärtige Mann mit roter Mütze entpuppt sich als Pilot – mein Pilot. Robert sein Name, 35 und ein lustiger Typ. Wenn der ehemalige Europacup-Teilnehmer, die zweite Liga des Bobsports, nicht regelmäßig Touristen den Eiskanal herunterfährt, arbeitet er in seiner physiotherapeutischen Praxis, wie er mir später erzählen wird. Er fährt natürlich genau den Bob, an dem kurz vorher noch geschraubt wurde. Den habe ich direkt wiedererkannt. Ich blende das aus, und lasse mir einen passenden Sturzhelm samt Sturmhaube geben.

Das Vierfache des Körpergewichts

Unter dem Kunststoffschutz höre ich mein Herz deutlich und schnell schlagen. Ich sitze jetzt tatsächlich in dieser Kunststoffschale auf Kufen. An Sitzplatz zwei, direkt hinter dem Piloten, die Abfahrt vor Augen.

Wir rollen. Es geht erst einmal hinab. Die ersten Meter sind noch recht gemächlich. Schon die erste steile Rechtskurve deutet jedoch an, dass Achterbahnen ab jetzt kein Maßstab mehr sind. Wir rattern durch die Kurve hindurch und passieren eine kurze Gerade. Zack. Wir befinden uns bereits in der nächsten Kurve. Orientierung bieten nur die Lampen über unseren Köpfen, die die Strecke ausleuchten. Angst macht sich breit. Denn wir durchfahren diese Kurve so steil, dass wir auch jeden Moment umkippen könnten. Wir dürften mittlerweile etwa 100





Stundenkilometer auf dem imaginären Tacho haben. Keine schöne Vorstellung jetzt Bekanntschaft mit der Eisfläche zu machen. „Robert macht das schon, der ist Profi“, mache ich mir Mut. Wir nehmen immer mehr Geschwindigkeit auf. Ich kann nur noch: Hoffen, bangen.

Immerhin funktionieren meine Augen noch – halbwegs passabel. Aus den Lampen über uns ist inzwischen ein durchgezogener Halogenbalken geworden. Oder war es die Milchstraße? Moritz an Erde, befinden wir uns noch in der Atmosphäre? Wir dürften in Kurve sechs oder sieben von 14 der 1300 Meter langen Bahn sein. Ich nehme die Kurven nur noch dadurch wahr, in welche Richtung ich in meinen Sitz gepresst werde. Ungefähr 4G wirken auf mich ein – das Vierfache meines Körpergewichts. Ich habe mich immer gefragt, wie sich Astronauten in diesen Trainings-Zentrifugen fühlen. Robert gibt mir gerade die Antwort darauf. Links, rechts,



geradeaus. Licht, kein Licht und immer dieses Klackergeräusch der Kufen. Wir scheinen uns der Spitzengeschwindigkeit und dem Höhepunkt zu nähern. Mein Magen ist mittlerweile um ein paar Etagen abgerutscht. In den Kurven versuche ich noch meine Gesichtszüge zu kontrollieren. Doch auch das gebe ich

auf. Ein Ziegelstein liegt in meiner Kinnlade, da bin ich mir sicher.

Wir durchbrechen endgültig die Schallmauer.

Aber was ist das? Es klackert nicht mehr, ich höre ein Kratzen, das an gefrorene Autoscheibe erinnert. Vorbei? Nein, bitte nicht. Bitte nicht?

Habe ich das gerade wirklich gedacht? Nachdem mir vorher stundenlang die Knie geschlottert haben vor Angst?

Nur acht Sekunden unter dem Profirekord

Mein Körper ist elektrisiert. Ich steige aus, außer ein paar Lauten kriege ich noch nichts heraus. Die Gewissheit

heile unten angekommen zu sein, ruft ungeahnte Gefühle hervor. Ich sehe Robert mit erhobenem Daumen und einem Lächeln auf mich zu laufen. Er hat sich besonders viel Mühe gegeben und die Tagesbestzeit ins Eis gebrannt. 62,20 Sekunden, der Profi-Rekord liegt nur knapp acht Sekunden darunter. Sechzig Sekunden woanders, mindestens auf Weltraummission. Halb beduselt stelle ich mich mit meinen drei Mitstreitern zum Siegerfoto vor unserem Gefährt auf. Puls irgendwo in Größenordnung Totalkollaps. Aber es hat sich gelohnt. Auf dem Weg zurück zum Startbereich erinnere ich mich an den ungeduldigen Mann aus dem Wartesaal. „Wann geht es eigentlich los?“ Ja, wann eigentlich?

DIE STRECKE

Eröffnung: 1977

Länge Bobstrecke: 1330 m (14 Kurven)

Bahnrekord Viererbob: 55,37 Sekunden (2007, Russland & USA)

Kurioses: Bereits drei Austragungen der TV-Total Wok-WM von Stefan Raab fanden in Winterberg statt.

Preis für Touristen: 80 Euro pro Fahrt





SAFER HACKS

*Sie denken wie Kriminelle und versuchen an streng geheime Daten zu gelangen:
Profi-Hacker Jens Liebchen und Patrick Hof greifen die IT-Systeme großer Firmen an –
um sie zu schützen.*

TEXTCLAUDIA BRADE FOTO SARAH TOBER & TIMO BAUDZUS ILLUSTRATIONSIMON SCHMITZ | HELLO @ SIMON SCHMITZ.NET

Wenn Jens Liebchen und Patrick Hof auf Geschäftsreise ins Ausland gehen, sind die Festplatten ihrer Laptops oft komplett leer. Als professionelle Hacker wissen die beiden Männer genau: Unbefugte könnten an Daten ihrer Kunden gelangen. Und die sind streng geheim. „Einige unserer Kunden arbeiten jahrelang daran, ein Patent zu bekommen. Wenn wir dann diese Daten auf unseren Laptops haben, sind wir potenzielle Angriffspunkte“, sagt Jens Liebchen. Grenzschützer aus Ländern wie den USA und Großbritannien haben zudem das Recht, am Flughafen

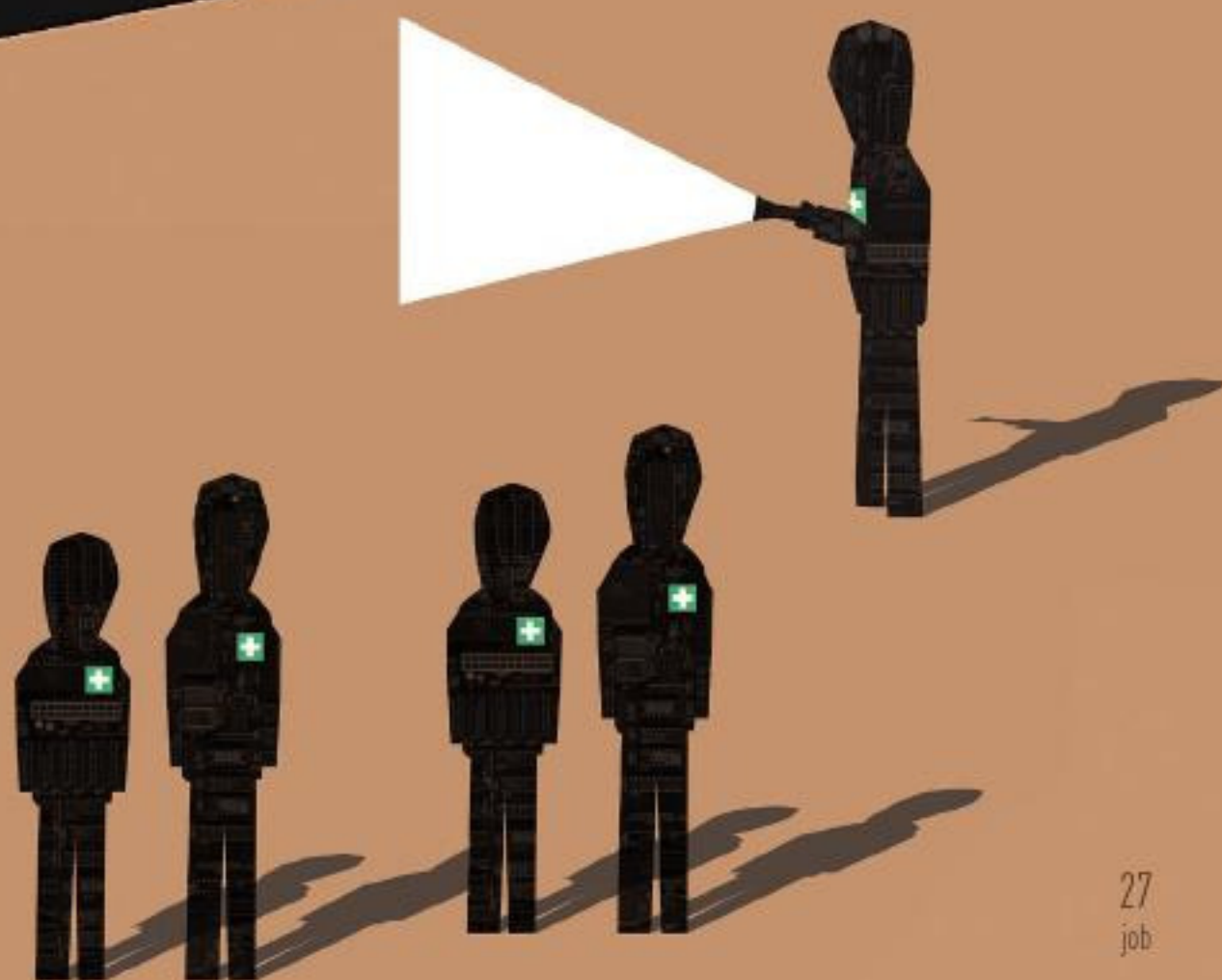
Daten auf den Laptops der Reisenden einzusehen. „In England gibt es sogar ein Gesetz, dass man seine Passwörter rausgeben muss, wenn man überprüft wird.“ Ansonsten drohe Gefängnisstrafe. Deshalb ziehen sich Liebchen und Hof die Daten erst nach der Ankunft verschlüsselt via Internet auf ihre PCs. Priorität hat die Sicherheit der Kundendaten, auch bei nicht-digitalen Inhalten: „Wenn das Personal bei der Kontrolle am Flughafen in geschäftliche Dokumente schauen will, rufen wir erst unsere Kunden an und fragen ob das in Ordnung ist“, so Jens Liebchen. Wäre es das nicht, würden die beiden nicht fliegen.

Der Grund, warum Liebchen und Hof Zugriff auf derart vertrauliche Daten haben: Sie sind Geschäftsführer von „RedTeam Pentesting“, einer Firma für IT-Sicherheit.

Mit sogenannten Penetrations-Tests versuchen die Aachener Unternehmer Sicherheitslücken in den Systemen ihrer Kunden aufzudecken.

Angriff ist die beste Verteidigung

Dabei gehen sie wie kriminelle Angreifer vor. „Wir versuchen zum Beispiel an Kreditkartendaten zu kommen oder Produkte in Onlineshops billiger zu erwerben“, erklärt Jens Liebchen. Zu Beginn des Pentests haben die studierten Informatiker nur selten detaillierte Informationen über die Systeme der Firmen. „Wichtig ist die Kreativität, mit der wir den Test angehen“, so Patrick Hof. „Was ist das für ein System, was erwartet es und was passiert, wenn man andere Dinge eingibt?“ Zum Beispiel bei einer Online-Bestellung als Mengenangabe -1 im Warenkorb. Oder einen Buchstaben, statt einer Zahl. Die Experten testen dabei alles, was computergesteuert ist, vom Geldautomaten bis zur Parkuhr. „Wenn wir unseren Kunden dann in einer Live-Demonstration zeigen, wie wir vorgegangen sind und welche Sicherheitslücken wir gefunden haben, herrscht immer erst einmal Schweigen im Raum“, sagt Jens Liebchen. Zudem testen die Aachener die physische Sicherheit eines Unternehmens: „Kontrolliert der Wachdienst wirklich wer ich bin? Oder kann ich mit Anzug



und Handy am Ohr einfach in eine Firma spazieren?“, so Patrick Hof. Dieselbe Sicherheit gilt für das eigene Unternehmen: In den Büroräumen des RedTeams sind Gäste nie unbeaufsichtigt. „Auch wenn Fensterputzer hier sind, ist immer jemand dabei“, so Liebchen. Zu groß sei das Risiko, dass jemand beispielsweise eine Kabeldose manipuliere. Smartphones als Geschäftshandys gibt es bei RedTeam Pentesting nicht, damit keine Kundenkontaktdaten abgefangen werden können. Kein Mitarbeiter nimmt Firmenlaptops mit nach Hause oder ruft seine Firmenmails auf dem Privatcomputer ab. Schließlich steht das Vertrauen ihrer Kunden auf dem Spiel.

Der Kampf gegen die Nerd-Klischees

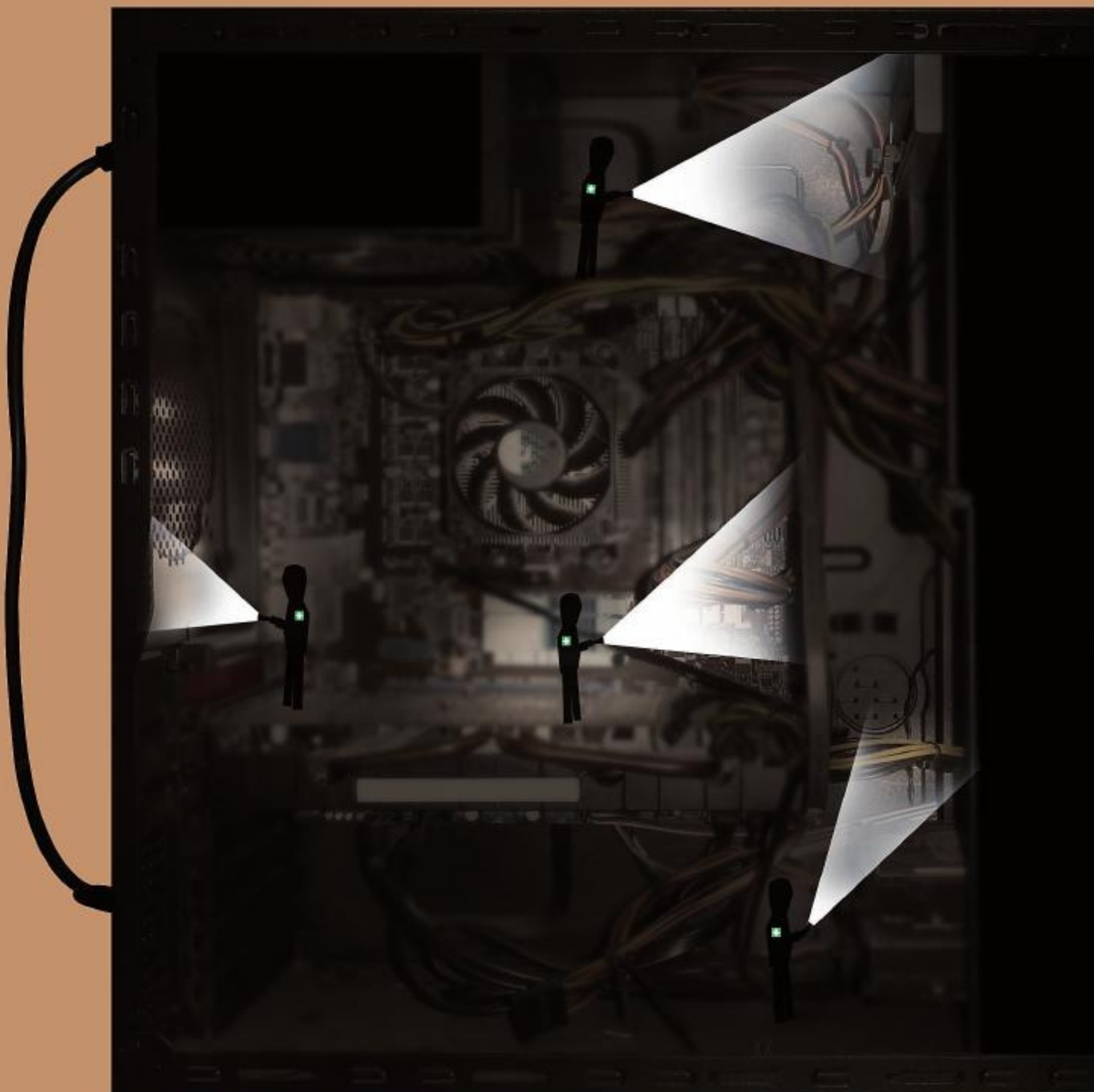
Entstanden ist die Firma RedTeam Pentesting 2004 aus einer studentischen Forschungsgruppe der RWTH Aachen. Das Außergewöhnliche war die Vorgehensweise des Teams: Die Studenten dachten

wie kriminelle Hacker, um so mögliche Sicherheitslücken aufzuspüren. Das sahen viele Professoren kritisch. Als der Lehrstuhl, an dem die Studenten forschten, aufgelöst wurde, musste eine Lösung her, wie die Gruppe weiter existieren konnte.

„Es gab damals an den Universitäten wenige Unterstützer der offensiven IT-Sicherheit“, sagt Patrick Hof. Professoren befürchteten, dass das gelehrte Wissen für illegale Zwecke eingesetzt werden könne. „Wenn es an anderen Fakultäten technische Probleme gab, kamen auch immer direkt alle auf uns zu und haben uns gefragt, ob wir das waren.“ Da spielte wohl das typische Bild eines kriminellen Hackers mit hinein: Der Nerd, der allein in seinem Keller sitzt, in einem Raum voller Kabel und Bildschirmen, und die Computer anderer attackiert. Nachts. „Man hat dieses Bild von Hackern, die zwischen 23 Uhr abends und fünf Uhr morgens am PC sitzen. Wir haben aber ganz normale Arbeitszeiten“, versichert Patrick Hof.

Als typischen Nerd sieht sich auch Sebastian Michel nicht, der auch in der IT-Branche tätig ist. „Ich bin viel zu gesellig, um allein zu Hause zu sitzen. Natürlich sitze ich abends gerne vorm PC, weil ich da meine Ruhe habe und kein Telefon klingelt. Aber am Wochenende gehe ich lieber raus“, sagt der Fachinformatiker für Systemintegration. Mit sechs Jahren bekam der heute 30-Jährige seinen ersten Computer. Als Jugendlicher half er Freunden dann auf LAN-Parties, ihre Netzwerke zusammenzuschließen. Selbst spielte er kaum. „Irgendwann wurde das langweilig und mich hat mehr die Technik dahinter interessiert“, sagt Michel. Er hat sein Hobby zum Beruf gemacht und ist heute IT-Systembetreuer für mittelständische Unternehmen.

Auch Sebastian Michel hat sich schon in fremde Systeme eingehackt. Oft schon sei er auf Webseiten namhafter Unternehmen auf Sicherheitsprobleme gestoßen. Das brachte ihn zu einer Idee, an der er jetzt mit Unterstützung der „Allianz für



Cybersicherheit“ arbeitet, einer Initiative des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik: Eine anonyme Meldestelle für Hacker.

Hundertprozentige Sicherheit gibt es fast nie

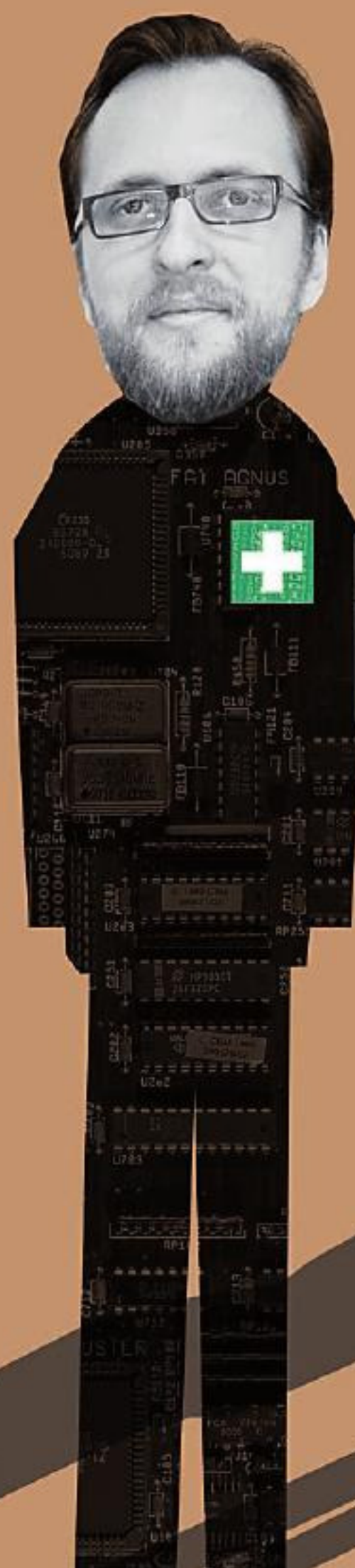
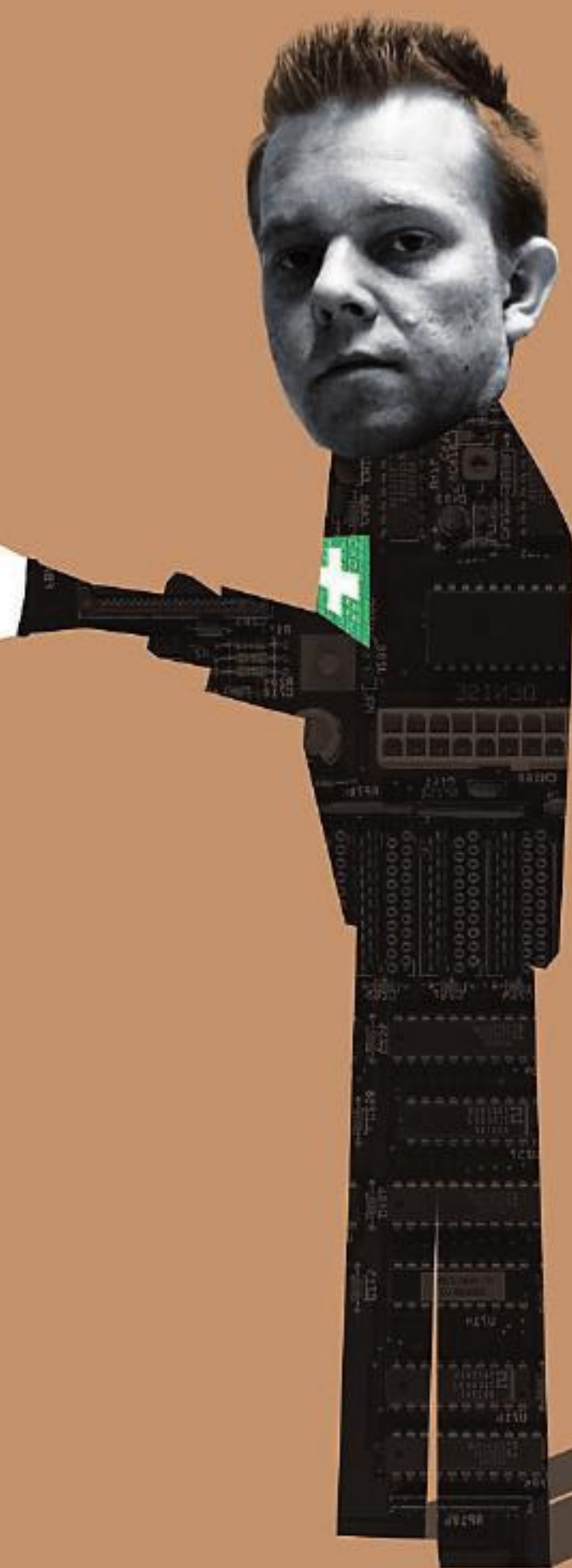
„Ich möchte Internetfreaks, zu denen ich mich auch zähle, die Chance geben, Sicherheitslücken zu melden ohne rechtlich belangt zu werden“, sagt er. Die Anonymität sichert den Hacker hier vor rechtlichen Konsequenzen ab. „Ich finde, Hacking wird vom Gesetzgeber kriminalisiert. Kriminell ist für mich, wenn ich anfangs, mich zu bereichern. Und das tue ich nicht“, sagt Michel. Er möchte helfen, Datenklau zu verhindern. Seine Absicht sei nicht, Unruhe zu stiften. „Wenn ich die höchsten Rechte in einem System habe, ist für mich das Ziel erreicht. Ich verlasse das System so, wie ich es vorgefunden habe und lösche nichts.“ Es gehe ihm nur um das Aufdecken von Sicherheitslücken. Damit er genau dieses

Wissen in Zukunft nicht mehr für sich behalten muss, programmiert er die Meldestelle.

Ein Restrisiko bleibt.

In Zeiten von Ausspähung und Datenklau ist der sorgfältige Umgang mit IT-Systemen extrem wichtig geworden. Komplett geschützt sind sie aber auch trotz aller Sicherheitsvorkehrungen nicht. WLAN, Smartphones und Apps machen Angriffe heutzutage immer leichter, da sind sich die Experten einig. Entscheidend ist, wie weit die Anwendung verbreitet ist und wie lohnenswert es für einen Angreifer ist, einzudringen, so Liebchen. Das sieht auch Sebastian Michel so: „Man kann eine große Menge abwehren und vorbeugen. Aber hundertprozentige Sicherheit gibt es nur wenn der Stecker gezogen ist.“

pl.



*Durchleuchten die Systeme
(v.l.): Sebastian Michel, Jens
Liebchen und Patrick Hof.*

WAS DIE NSA NICHT KANN

An der Ruhr Universität Bochum kann man IT-Sicherheit im Bachelor und Master studieren. Prof. Dr.-Ing. Christof Paar (50) ist seit 2001 Inhaber des Lehrstuhls für Eingebettete Sicherheit. Sein Schwerpunkt: Datensicherheit und Verschlüsselungsverfahren.

TEXTCLAUDIA BRADE FOTO SARAH TOBER

Was genau bedeutet „eingebettete Sicherheit“?

Als „eingebettet“ bezeichnet man Geräte, die einen kleinen Computer enthalten, ihn also eingebettet haben. Ein Beispiel wäre ein Smartphone, genauso wie eine Kreditkarte, ein Autoschlüssel oder der deutsche Personalausweis. Alle diese Dinge enthalten eine kleine Antenne und einen kleinen Chip, teilweise sichtbar, teilweise unsichtbar, wie beim neuen elektronischen Personalausweis. Diese Geräte können theoretisch auch gehackt werden. Mein Lehrstuhl beschäftigt sich vor allem mit Sicherheit in sehr kleinen Geräten, der sogenannten „Lightweight Cryptography“.

Mein Personalausweis kann also gehackt werden?

Bankkarten, Reisepässe und Personalausweise sind im Moment sehr sicher. Die Automobilbranche ist da noch nicht so weit. In einem Auto ist viel Elektronik drin, die Hauptelektronik sieht man gar nicht. Ein BMW enthält beispielsweise etwa 80 kleine Computer. In Zukunft werden Autos immer stärker miteinander vernetzt werden. Damit es hier keine Sicherheitsvorfälle gibt, muss auch die Auto-Elektronik abgesichert werden. Die Hacker könnten das Infotainmentsystem angreifen und damit neben Radio eben auch die Fahrassistenzsysteme. Die deutschen Auto-Hersteller arbeiten deswegen intensiv an der Absicherung der Elektronik.

Lernen die Studenten im Studium denn tatsächlich zu hacken?

Die Studierenden können zum Beispiel bei unserem sogenannten „Hacker-Praktikum“ ihr Wissen anwenden. In dem Seminar geht es um das Hacken von Rechnersystemen über das Internet. Außerdem bieten wir ein sogenanntes „Seitenkanal-

Praktikum“ an, bei dem eine Smartcard, zum Beispiel ein Studentenausweis, gehackt wird. Die Frage ist immer, ab wann etwas sicher ist. Hier hilft nur, sich in den Angreifer hineinzusetzen und das Gerät aus Angreifersicht zu untersuchen. Natürlich immer mit dem Ziel, etwas sicherer zu machen.

Wie kann man sich privat vor Hacking-Angriffen schützen?

Die Standardregeln sollte man natürlich einhalten, etwa die PC-Software regelmäßig aktualisieren und sichere Passwörter verwenden. Außerdem keine betrügerischen Mails öffnen und nie auf Anhänge klicken, bei denen man unsicher ist oder den Absender nicht kennt. Den Großteil der Angriffe kann man außerdem mit aktuellen Virenprogrammen abwehren.

Bleibt dann nur noch das Restrisiko, von der NSA überwacht zu werden...

Die Enthüllungen von Snowden waren ein Schock für mich und meine Kollegen. Dass die Überwachung der NSA durch das Internet technisch möglich ist, das war uns vorher schon klar. Aber nicht, dass die das wirklich so konsequent durchziehen.

Dennoch: Eine solide verschlüsselte Mail kann auch die NSA nicht knacken. Die Herausforderung liegt allerdings bei der Benutzerfreundlichkeit von Verschlüsselungsprogrammen. Oft dauert es viele Klicks, bis eine Email verschlüsselt ist und es ist teilweise kompliziert, die Verschlüsselungsfunktion bei Emailprogrammen zu aktivieren.

Ich selbst verschlüssele auch nicht alles. Schon mein Passwort ist so kompliziert und lang, dass ich mich oft vertippe. Sicherheit ist immer mit Aufwand verbunden.



SAG MAL, PROF



Kann man an einem gebrochenen Herzen sterben?

TEXT NAIMA FISCHER FOTO THOMAS BORGBÖHMER

Mit der Decke über dem Kopf im Bett liegen, ein dicker Kloß im Hals und das Gefühl, das Herz zerspringt in Stücke – das alles gehört zum Liebeskummer dazu. Schon die alten Ägypter haben nach Rezepten zur Heilung eines gebrochenen Herzens gesucht. Mediziner von heute sehen sich mit dem Broken-Heart-Syndrom konfrontiert. Das hat allerdings weniger mit Liebeskummer zu tun. „Das Broken-Heart-Syndrom ist etwas, das man auch die Tako-Tsubo-Kardiomyopathie nennt. Eine Kardiomyopathie ist eine Herzmuskelerkrankung. Ich weiß nicht, wer dann auf den Begriff Broken Heart kam. Vielleicht einfach, weil man das besser aussprechen kann“, erklärt Prof. Dr. Andreas Mügge. Er ist Direktor der Kardiologie im St. Josef-Hospital, eine der Kliniken der Ruhr-Universität Bochum.

In vielen Fällen ist die Ursache Stress. Professor Mügge erzählt von einer Frau im mittleren Alter, die nach einem heftigen Streit mit ihrem Nachbarn in die Notaufnahme gekommen war. Sie hatte starke Herzschmerzen, infarktähnliche Symptome. Meist sind Frauen vom Broken-Heart-Syndrom betroffen. In einer Untersuchung von 250 Fällen haben Forscher festgestellt, dass 87,5 Prozent der Patienten weiblich und mittleren Alters waren. Vor den Beschwerden gaben 50 Prozent von ihnen akuten Stress an.

Der erste, der sich mit dem Phänomen Tako-Tsubo beschäftigte, war der japanische Doktor Sato. Tako-Tsubo ist der Name einer Oktopusfalle. „Dieses Gefäß sieht ähnlich wie das geschädigte Herz aus. Wahrscheinlich hat diese Ähnlichkeit Doktor Sato bei der Namensgebung beeinflusst“, mutmaßt Andreas Mügge. Für das Broken-Heart-Phänomen gibt es verschiedene Definitionen. Kennzeichnend ist ein Herzmuskel, der eine akute Kontraktionsstörung hat. Das bedeutet, dass Teile des Herzens sich nicht mehr an der Pumpfunktion beteiligen, einfach stillstehen. Die Folge sind herzinfarktähnliche Symptome wie Schmerzen in der Brust. Durch eine Katheteruntersuchung kann dann festgestellt werden, ob der Patient einen Infarkt hat oder nicht. „Die Menschen kommen mit Symptomen wie bei einem Herzinfarkt zum Arzt.

Im Herzkatheterlabor stellen wir dann fest, dass sich – wie sonst beim Infarkt üblich – kein Herzkranzgefäß verschlossen hat“, erklärt Mügge.

„Wir behandeln die Patienten wie Menschen mit einem Herzinfarkt, obwohl sie gar keinen haben. In den meisten Fällen sind die Schäden reversibel und der Patient erholt sich innerhalb von zwei Wochen von allein“, sagt Andreas Mügge. Acht Prozent der bekannten Fälle endeten jedoch tödlich. „Das Herz nimmt durch den Stillstand auch einen Schaden. Zehn Prozent der Patienten haben mehrfach mit der Krankheit zu kämpfen.“

„Ich muss allerdings sagen, dass ich noch nie einen Patienten hatte, der Liebeskummer als Ursache angegeben hat“, sagt Professor Mügge. Er behandelt im Schnitt fünf Patienten im Jahr mit dem Syndrom. Liebeskummer sei eher im Mittelalter von medizinischer Bedeutung gewesen, wurde dort sogar als eine der vier großen Krankheitsgruppen eingestuft. „Liebeskummer war Bestandteil eines Lehrbuchs, was noch 1000 Jahre später von Medizinern gelehrt wurde“, erklärt Mügge. Die Krankheit sei damals aber dem Siechtum zugeordnet worden. „Ich erinnere mich an eine Geschichte aus dem Lehrbuch. Eine Kaufmannstochter ist sehr krank gewesen. Als der Arzt ihren Puls gemessen hat, schlug der plötzlich schneller. Grund war der Hausdiener, der gerade in den Raum gekommen war“, erzählt der Professor. Die Kaufmannstochter sei unglücklich verliebt in den Diener gewesen. „Liebe kann einen schon krank machen“, stellt Andreas Mügge fest. Ob die Kaufmannstochter überlebte, weiß er nicht mehr.

Prof. Dr. Andreas Mügge ist Direktor der Kardiologie im St. Josef-Hospital in Bochum.



SPRINGSEIL-PÄDAGOGIK

Auf einem Bein stehen und gleichzeitig Matheaufgaben lösen: Das ist Teil der Life-Kinetik, einem jungen Konzept, das kognitive und motorische Übungen miteinander verknüpft und so die Gehirnleistung verbessern soll. An den Ruhr-Unis ist der Trend allerdings noch nicht angekommen.

TEXT HENDRIK PFEIFFER FOTOS HENDRIK PFEIFFER & THOMAS BORGBÖHMER

Zu Gast bei einer Life-Kinetik-Übungseinheit im westfälischen Stadtlohn: Der Trainerausbilder Rene Wienen wirft seinem Schützling Jonas Rohring immer wieder einen Ball zu, den er fangen muss. Dabei muss Rohring auf Zuruf das jeweils geforderte Bein nach vorne schwingen. Gleichzeitig stellt ihm Wienen verschiedene Denkaufgaben. So muss Rohring rechnen oder Obstsorten nennen – bei jedem Ballwechsel eine andere. „Apfel!“, ruft der 18-Jährige und schüttelt trotzdem den Kopf. Anstatt, wie gefordert, das rechte Bein nach vorne zu bringen, war es das linke. Was für sich allein genommen einfach ist, entpuppt sich simultan als große Herausforderung.

Neue Synapsen können sinnvoll genutzt werden

Doch genau so funktioniert Life-Kinetik sagt Wienen. „Es geht darum, neue Synapsen zwischen den Gehirnzellen durch ungewohnte Bewegungen zu bilden und

sie dann in anderen Lebensbereichen sinnvoll zu nutzen.“ Seinen Angaben zufolge ermöglichen die neu gebildeten Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen unter anderem schnelleres und effizienteres Lernen und können sogar bei Senioren einer Demenzerkrankung vorbeugen. Ganz wichtig sei dabei, die Aufgaben nicht bis zur Perfektion zu üben, sondern ständig neue Reize zu setzen, damit sich neue Synapsen bilden. „Ansonsten wäre es nur Gehirnjogging“, sagt der 28-Jährige. Beim Gehirnjogging versucht man, eine Übung zu vertiefen und schreitet erst dann zu einer neuen.

Bei allen Life-Kinetik-Übungen sollen möglichst viele Gehirnnareale aktiviert und beide Gehirnhälften gefordert werden. Meistens wird eine Bewegung mit einer mental fordernden Aufgabe verknüpft, sei es bei Sprüngen mit Beinwechsel auf Zuruf oder Jonglage mit gleichzeitigem Rechnen. Immer mehr Übungen binden auch den visuellen Bereich mit ein und

stärken die Sehfähigkeit. „Die Effekte bemerkt man in allen Bereichen des Lebens“, sagt Wienen. Allerdings könne man diese nicht verallgemeinern, da Life-Kinetik bei jedem Menschen anders wirke. Der Life-Kinetik-Trainer habe die persönliche Erfahrung gemacht, dass er mit dem Programm beim Fußball seine 3D-Sehschwäche kompensieren kann und im Ausland besser Englisch spricht. Bei anderen Menschen würden sich eher die Konzentrationsfähigkeit, die Stressresistenz und Lernausdauer verbessern. „Der große Vorteil an Life-Kinetik ist, dass ein kurzfristiges Lernziel mit Freude an Bewegung verknüpft wird“, so Wienen.

Positives Echo aus der Wissenschaft

In einer Pilotstudie über die Effekte der Life-Kinetik auf die Aufmerksamkeits- und Intelligenzleistung von lernschwachen Schülern kam Matthias Grünke zu einem positiven Fazit: Der Professor an der Humanwissenschaftlichen Fakultät der Uni Köln bezeichnet die Effekte in seinem Schlusswort als „durchaus beachtlich“ und bescheinigt der Life-Kinetik ein großes Verbreitungspotenzial. Ein Vorteil sei für ihn vor allem der „Kontrast zum Unterrichtsalltag“, obwohl gleichzeitig kognitive Fähigkeiten gesteigert werden. Außerdem sei die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten gerade in der heutigen Zeit wichtig, in der es um diese bei vielen Kindern und Jugendlichen „immer schlechter bestellt“ sei. Allerdings benötige man für noch fundiertere Aussagen Langzeitstudien. Da Life-Kinetik ein

Rene Wienen will neue Synapsen verknüpfen.



relativ junger Trend ist, stehen die noch aus.

Ähnlich sieht es auch Günther Penka, Professor am Institut für Sportwissenschaft und Sport an der Universität der Bundeswehr Neubiberg. „Die Übungen der Life-Kinetik- Methodik stellen eine sinnvoll strukturierte Bereicherung der traditionellen Koordinationsübungen dar“, sagt der Wissenschaftler. So wurde in einer Studie an seiner Universität nachgewiesen, dass mit einem solchen Trainingsprogramm der Gleichgewichtssinn verbessert werden kann.

Leistungssportler als Pioniere

Die Life-Kinetik etablierte sich besonders bei Spitzensportlern, nachdem sich ihr bayerischer Erfinder Horst Lutz im Jahr 2007 dazu entschlossen hatte, das Programm kommerziell anzubieten. „Als ersten Top-Sportler konnte Horst Lutz den Skifahrer Felix Neureuther überzeugen“, sagt Trainer Wienen. Er selber wurde während seines Sportstudiums an der Ruhr-Universität in Bochum über einen Freund auf Life-Kinetik aufmerksam und absolvierte seine Trainerausbildung bei „Guru“ Lutz. Der prominenteste Anhänger von Life-Kinetik im Spitzensport ist wohl BVB-Trainer Jürgen Klopp, der durch einen Fernsehbericht von Lutz' Vorhaben erfuhr und ihn nach Dortmund einlud.

Wienen findet die Life-Kinetik nicht nur im Sport sinnvoll. „Life-Kinetik gehört in erster Linie in die Schulen und in den Lernprozess.“ Besonders, weil der Zeitaufwand im Vergleich zum Nutzen relativ gering ist. „Es reicht, Life-Kinetik eine Stunde pro Woche zu betreiben“, erklärt Wienen. Eine Stunde am Stück zu trainieren, könne für viele Schüler aber zu lang sein. Mehrere kürzere Einheiten pro Woche können da Abhilfe schaffen, damit mehr Kinder für die Programme mo-

bilisiert werden. So wundert es nicht, dass nach den Leistungssportlern nun auch immer mehr Schulen Kontakt zu Life-Kinetik-Trainern aufnehmen. Meistens käme die Initiative an den Schulen durch Einzelpersonen, die einen Bezug zur Life-Kinetik haben, sagt Rene Wienen.

Ein Beispiel dafür ist das Gymnasium Remigianum im westfälischen Borken, das eng mit Wienen kooperiert. Unter seiner Anleitung absolvierten zehn Lehrer die Ausbildung zum „Life-Kinetik-Schul- und Kita-Coach“ und integrieren nun die Methode in den Sportunterricht der fünften und sechsten Klasse. Auch hier gab mit der Lehrerin Ruth Bahde eine Einzelperson den Anstoß für das Projekt.

„Für mich ist dieser Schritt vielversprechend“, sagt der stellvertretende Schulleiter Oliver Kopetz, der ebenfalls an der Ausbildung teilnahm. „Der große Vorteil ist, dass das Programm sehr vielschichtig ist und den Kindern auch noch Spaß bereitet.“ Es könne niemand überfordert werden, da die Übungen individuell anpassbar sind. „Wir können die Schüler da abholen, wo sie sind und so ihr Leistungspotenzial ausschöpfen“, sagt der 40-Jährige. Man könne so der individuellen Förderung eine „neue Dimension“ verleihen.

Einige Lehrer binden die Life-Kinetik am Anfang des Unterrichts für fünf Minuten ein, andere vermitteln sie im Block. „Wir experimentieren alle selber noch etwas und sind eine Art lernende Trainer“, sagt der stellvertretende Schulleiter. Kopetz kann sich auch gut vorstellen, mit anderen Schulen langfristig zu kooperieren, sobald die Lehrer Routine mit der Life-Kinetik entwickelt haben. Auch mit Universitäten würde er gerne auf wissenschaftlicher Ebene forschen. „Es ist auch für uns spannend, alles auf eine fundierte Basis zu stemmen.“, sagt

Kopetz. Bislang gibt es lediglich einige Pilotstudien zur Life-Kinetik, wie die vom Kölner Professor Matthias Grünke. So hält er einen „Pretest“ bevor die Schüler zum Gymnasium Remigianum wechseln und einen „Posttest“ nach dem Abschluss für möglich, wenn mit einem seriösen Forschungsteam zusammengearbeitet wird. So könne man sich ein Bild von der kognitiven Entwicklung der Schüler machen und sie mit Werten von anderen, die während ihrer Schullaufbahn nicht mit Life-Kinetik konfrontiert wurden, vergleichen. Es müsse allerdings abgewogen werden, wie leicht diese Tests in den Alltag integriert werden könnten, ohne zu viel Zeit zu verlieren.

Universitäten wenig involviert

Doch wo bleiben die oft noch lernintensiveren Unis? An der TU Dortmund wissen weder Sprecherin Angelika Mikus, noch Hochschulsportleiter Jan-Philipp Müller von Life-Kinetik- Projekten. Bis auf wenige Ausnahmen haben auch viele Professoren noch nichts von Life-Kinetik gehört. Ähnlich sieht es an der Ruhr-Universität Bochum und der Uni Duisburg-Essen aus. „Das kann durchaus sein“, sagt Rene Wienen. In der Form wie jetzt gebe es Life-Kinetik erst seit sechs Jahren und sei deshalb noch nicht allzu bekannt.

Einen Erklärungsansatz für das geringe Interesse der Unis liefert der Dortmunder Sportprofessor Thomas Jaitner. Er forscht unter anderem im Bereich motorisches und differenzielles Lernen und hält das Grundprinzip, Denkaufgaben mit Bewegung zu verknüpfen, für sinnvoll. „Die Schulen sind schon weiter, weil die Unis einfach stärker verknüpft sind“, sagt der Professor. An vielen Universitäten bekomme die geistige Expertise eine höhere Wertschätzung, als die motorische. Während viele Schulen schon dem Konzept der „bewegten Schule“ mit Bewegungsübungen in der Pause folgen, gibt es dies an den Unis noch nicht.

Allerdings sieht er in dem Bereich eine Trendwende: „Besonders in den akademi-



schen Schichten wird das Potenzial von Bewegung immer mehr erkannt.“ Allerdings sieht Jaitner in der Life-Kinetik nicht den einzigen Weg zur kognitiven Entfaltung. Schon ältere Ansätze befassen sich mit der Verknüpfung von Bewegung und Lernen, sagt er. „Es könnte ebenso hilfreich sein, einfach regelmäßig joggen zu gehen.“ Je nach Typ gebe es also Alternativen zu Horst Lutz' Programm, die nach Belieben miteinander verknüpft werden können. Die Life-Kinetik ist für Jaitner eine Methode, die verschiedene Ansätze aufgreift und in einem kommerziellen Programm verbindet, aber nicht der Königsweg. „In erster Linie ist es wichtig, den inneren Schweinehund zu überwinden und Zugang zur Bewegung zu finden.“ Ähnlich wie sein Kölner Kollege Grünke verweist auch er darauf, dass noch weitere Studien zur Effektivität benötigt werden.

Ein weiterer Grund dafür, dass Life-Kinetik an Unis weniger genutzt wird als an Schulen, ist der relativ hohe Stundenlohn für die Trainer. Jeder zertifizierte Trainer muss eine Trainingsgebühr von mindestens zwölf Euro pro Stunde verlangen und die klassische Ausbildung zum Trainer kostet satte 1900 Euro. Diese Kosten werden allerdings in Schulen und Sportvereinen durch Ausnahmeregelungen minimiert. Wer eine spezielle und günstigere Ausbildung für Life-Kinetik-Kurse an Schulen absolviert, darf sie dann kostenlos an seiner Schule anbieten. „Sowas gibt es für Universitäten noch nicht“, sagt Wien.

Kooperation mit Unis grundsätzlich möglich

Interessierten Universitäten bescheinigt der Mastertrainer mittelfristig gute Chancen, derartige kostengünstigere Programme auszuhandeln. Er kann sich vorstellen, dass die Universitäten in Zukunft eine



neugeschaffene Unilizenz kaufen und Life-Kinetik-Kurse im Rahmen des Hochschulsports anbieten.

Interessierten Studenten rät Wien bis dahin selbst aktiv zu werden und die Kosten für ein Training nicht zu scheuen. „Der eigene Körper ist wichtiger als das Auto, für das viele Leute eine Menge Geld ausgeben.“ Außerdem ist geplant, bald darüber zu verhandeln, Life-Kinetik als Präventionskurs bei Krankenkassen anzubieten. Die Boni und Preisnachlässe bei den Krankenkassen könnten so in Zukunft einen Teil der Kosten decken.

HIER FINDET IHR EUREN TRAINER

Der einfachste Weg, einen seriösen Trainer zu finden, führt über die offizielle Internetseite www.lifekinetik.de. Dort sind alle lizenzierten Trainer im Einzugsgebiet der jeweiligen Postleitzahl aufgelistet.

pl



BOSS AM POKERTISCH



Wenn andere Studenten schlafen, verteilt Ferhat Gewinne. Als Croupier in der Spielbank Hohensyburg ist er der Dealer des Glücks.



TEXT MORITZ METTGE FOTO THOMAS BORGBÖHMER



Es klappert und klackert im ganzen Raum. Helle Deckenleuchten bestrahlen ovale Tische mit grauem Stoffbezug. Um sie herum sitzen Männer in coolen Posen, sie alle jagen nach dem großen Gewinn. Mit stoischem Blick hantieren sie mit ihren Chips. Das Pokerturnier in der Spielbank Hohensyburg ist heute Abend ihr Jagdrevier. An einem dieser Tische sitzt auch Ferhat Keskin, schwarzes Jacket, weißes Hemd, schwarze Fliege, das Deckhaar schneidig zur Seite gescheitelt. Alle Blicke sind auf ihn gerichtet. Denn ohne Ferhat geht nichts am Pokertisch.

Ferhat ist von Beruf Poker-Croupier – im Volksmund auch Dealer genannt. Er gibt die Spielkarten aus, kontrolliert die Einsätze, verteilt Gewinne. Wenn andere Studenten schlafen oder feiern, ist der 22-jährige Maschinenbaustudent im Einsatz. Seine Schicht geht von 19 bis 3 Uhr früh. Als Nachtmensch macht ihm das aber nichts aus. Viel Schlaf brauche er nicht, morgens in den Vorlesungen sei er trotzdem topfit, sagt Ferhat. Und mit anderen Nebenjobs ist seine Arbeit nicht zu vergleichen. „Ich arbeite 40 Minuten, dann habe ich 20 Minuten Pause.“ Dadurch soll gewährleistet werden, dass die Konzentration der Croupiers nicht nachlässt. „Außerdem ist es für den Pokerspieler schöner, wenn die Dealer

wechseln. Einige Spieler sind abergläubisch.“ Sie glauben, bei ihrem Favoriten eher ein Siegerblatt zu erhalten, erläutert Ferhat.

Ferhat ist konzentriert. In einem Affenzahn fegt er die Pokerkarten zu den wartenden Spielern. Setzt ein Spieler einen zu geringen Einsatz, erkennt der Croupier das sofort. Werden die Karten aufgedeckt, identifiziert er in Windeseile das Gewinnerblatt. Die Souveränität, die der gebürtige Gelsenkirchener ausstrahlt, kommt nicht von ungefähr. Eine vierwöchige Ausbildung absolvierte er 2011 im Casino. „Wir haben hier die elementaren Poker-Regeln gelernt, aber auch Karten auffächern oder mischen“, erklärt er. Wenn Ferhat über seine Ausbildung spricht, wird deutlich mit wie viel Fleiß und Leidenschaft er dabei ist: „Ich habe zusätzlich vier Wochen lang Zuhause geübt. Noch heute mische ich gleichzeitig beim Fernsehen.“ Zum Job im Casino ist er durch

einen Bekannten gekommen, mittlerweile arbeitet er seit knapp drei Jahren zwei- bis dreimal wöchentlich bei der Spielbank.

Neben den angenehmen Arbeitsbedingungen schätzt der angehende Ingenieur die Nähe zu den Gästen. „Ich arbeite zwar auch als Blackjack- oder Roulette-Croupier, aber der Kontakt zu den Pokerspielern gefällt mir am besten.“ An den Pokertischen sieht er oft dieselben Gesichter, die auch gerne für einen Plausch zu haben sind. Allerdings nur zu Fachsimpeleien, versteht sich. Selber die Rolle des Gastes einzunehmen und mehrere Tausend Euro einzusetzen, ist für Ferhat undenkbar: „Das sind natürlich ganz andere Relationen für mich als normalen Student.“ Trotzdem zockt er gerne. Aber nicht das Spiel, das ihm als Croupier so viel Freude bereitet. Für Poker fehlt ihm die Geduld, sagt er. Er bevorzugt die schnellen Spiele wie Roulette oder Black Jack. „Da weiß ich direkt, ob ich gewonnen habe“, verrät er lächelnd. Und er lächelt weiter, als er über seinen Stundenlohn spricht: 14 Euro.



ABGEFAHREN

Ihr wollt Kultur, Action und Abenteuer? Wir gehen mit dem NRW-Ticket bis ans Limit und nehmen euch mit auf eine Reise durch das Ruhrgebiet und darüber hinaus.

TEXT JENNY GÖDECKER FOTOS SARAH TOBER

Ich betrete einen unscheinbaren Hinterhof in der Dortmunder Innenstadt, der so gar nicht nach Orient aussieht. Das hier soll das Ziel meines heutigen Ausflugs sein, das türkische Dampfbad Sahara Hamam? Skeptisch klinge ich an der Milchglas-tür. Sie öffnet sich. Ein paar Schritte die Treppe hinauf – und da ist er dann doch, der Orient. Perserteppiche zieren den Boden, Frauen sitzen auf Garnituren aus dunklem Holz, die mit ornamentreichen Bezügen geschmückt sind. Sie trinken türkischen Çay aus traditionellem Teegedeck und essen Çi Köfte, würzige Hackbällchen. Der unscheinbare Hinterhof ist vergessen.

Das Sahara Hamam gibt es seit 2006. Es ist kein türkisches Dampfbad im ursprünglichen Sinne. Es geht vorrangig um Entspannung, während die traditionellen Hamams in der Türkei zur Zeit des osmanischen Reiches vor allem ein Ort der Reinigung waren.

„Damals gingen die Familien, nach Geschlechtern getrennt, jeden zweiten Tag in das Dampfbad, um sich zu waschen“, erzählt mir die Geschäftsführerin Fatima Yalvaç. Manchmal aber seien die Frauen auch mit einem Hintergedanken in den Hamam gegangen: Sie suchten für einen männlichen Verwandten dort die passende Frau aus, da sie diese hier weitestgehend unverhüllt begutachten konnten.

Die Luft im Hamam ist angenehm warm. Weiß-grauer Marmor, wohin ich auch sehe. An den Wänden befinden sich Sitzflächen und mehrere runde, kleine Wasserbecken. Aus diesen schöpfe ich mit einer Kupferschale warmes Wasser, das ich mir mehrmals langsam über mein Gesicht, meine Arme und Beine gieße.



Die Masseurin begrüßt mich mit einem Lächeln und begleitet mich zum Nabelstein, so heißt die beheizte Liegefläche, die die Muskeln entspannen und die Haut auf die Anwendungen vorbereiten soll. Die Masseurin begießt mich ebenfalls mit warmem Wasser und beginnt mit dem Ganzkörper-Peeling. Dabei reibt sie meine Haut mit der sogenannten Kese – einem rauen Handschuh, der meist aus Ziegenhaar gefertigt wird – kräftig ab. Manchmal kratzt es. Das ist aber nicht unangenehm, eher ungewohnt.

Anschließend begießt die Masseurin mich erneut mit Wasser. Sie seift ein Baumwolltuch mit Schaum ein und füllt es durch Schwenken mit Luft. Sie streift den Schaum aus dem Tuch auf meinen Körper, es duftet nach ätherischen Ölen. Erst als ich voll von Schaum bedeckt bin, beginnt die eigentliche Massage. Mit der Zeit lösen sich meine Verspannungen – bis ich beinahe einschlafe.

Mein Fazit: Das Sahara Hamam bietet eine gute Möglichkeit, sich in orientalischer Atmosphäre mit traditionellen türkischen Anwendungen zu entspannen. Das hat mit Kosten von maximal 65,90 Euro seinen Preis. Ein kleiner Tipp: Bei empfindlicher Haut sollte man sich ärztlichen Rat einholen, da das Peeling die Haut reizen kann.

Ort: „Sahara Hamam“, Meissener Straße 15, 44139 Dortmund
Anfahrt: U49 oder U41 bis Markgrafenstraße, ab hier drei Minuten zu Fuß
Öffnungszeiten: Für Damen und Herren unterschiedliche Öffnungszeiten.

Kosten: ab 15,90 Euro
www.sahara-hamam.de



HINGESCHAUT ~~HÖRT~~



Alternative, Indie-Rock und Elektro – das alles an drei Tagen, mit 40 Bands, in vielen Locations. Dortmunds neues Clubfestival „Way Back When“ feiert in dieser Saison Premiere.

TEXT JANNE OLTMANNS ILLUSTRATION KARSTEN JAHNKE KONZERTDIREKTION

Mit der Floskel „Way back when“ fangen die meisten englischen Märchen an, so wie bei uns mit „Es war einmal“. Ein gleichnamiges neues Musikfestival bringt die englische Redensart nun in einen völlig anderen Zusammenhang: Am letzten Maiwochenende laden unter diesem Titel verschiedene Clubs in Dortmund zu Indie-Rock und elektronischer Livemusik. An drei Tagen können die Besucher 40 Bands an wechselnden Locations sehen – zum Beispiel im FZW, Domicil, Kraftstoff oder bei Oma Doris.

Was bei typischen Festivals auf drei Bühnen passiert, geschieht hier in verschiedenen Stadtteilen von Dortmund. Und anders als bei herkömmlichen Festivals finden die Konzerte außerdem in kleinen Räumen statt, die Distanz zwischen Zuschauern und Künstlern ist geringer. Dadurch soll eine privatere Atmosphäre entstehen, erklärt Frehn Hawel von der Konzertdirektion Karsten Jahnke in Hamburg, die gemeinsam mit dem Musikmagazin Visions aus Dortmund das Festival organisiert. „Wir haben kein Interesse an dem Signal Iduna Park als Veranstaltungsort“, sagt Hawel. Konzerte in dieser Größenordnung gebe es bereits genügend. Stattdessen bekommen die Besucher Bändchen, mit denen sie in alle teilnehmenden Clubs gehen dürfen. „So

können sie an einem Abend viel mehr Bands sehen, als bei einem traditionellen Festival.“



Für den durchschnittlichen Radiohörer, der sich nicht in alternativen Musikkreisen bewegt, sind die Künstler wohl eher unbekannte Größen. Unter anderem treten der Singer-Songwriter Stefan Honig, die

dänische Elektroband Rangleklords und die irische Indie-Rock-Band Moscow Metro auf. Nach den Auftritten der Bands spielen DJs Elektro. Die Konzertdirektion, sagt Hawel, wolle vor allem ein entdeckungsfreudiges Publikum ansprechen, das vor allem offen gegenüber Newcomern ist: „Die mittelgroßen Bands haben hier eine Headlinerfunktion.“

Für Dortmund als Austragungsort des neuen Musikevents sprachen mehrere Gründe, erklärt Hawel. Eine große Rolle spielten die Kontakte, die das Magazin Visions zur regionalen Musikszene pflegt. Außerdem wollten die Organisatoren nicht den Musikmetropolen den Vortritt lassen: Hamburg, Berlin und München seien schon „voll überspielt“. In Dortmund hingegen gebe es noch gar kein Clubfestival, überhaupt sei hier noch viel ungenutztes Potential vorhanden. Wie groß das Potential tatsächlich ist, wird sich zeigen, wenn das Festival am 29. Mai Premiere feiert: „Dabei ist immer alles offen. Wir werden sehen, welche Ideen gut ankommen und welche nicht. Dann werden wir unser Konzept anpassen.“

Gespielt wird vom 29. bis zum 31. Mai an verschiedenen Orten in Dortmund. Tickets gibt es bei der Konzertdirektion und bei Eventim.

Preis: 23,50 Euro für einen Tag; 51 Euro für drei Tage.

Mehr Infos:

www.waybackwhen.de





HINGEGANGEN

Raus mit euch! Dieser Frühling kommt mit warmen afrikanischen Klängen. Zeit, sich neu einzukleiden und auszugehen: Ins Theater, zur Lesung oder zum Filmfestival.

TEXT JENNY GÖDECKER & MARIA SEGAT
FOTO THOMAS BORGBOHMER

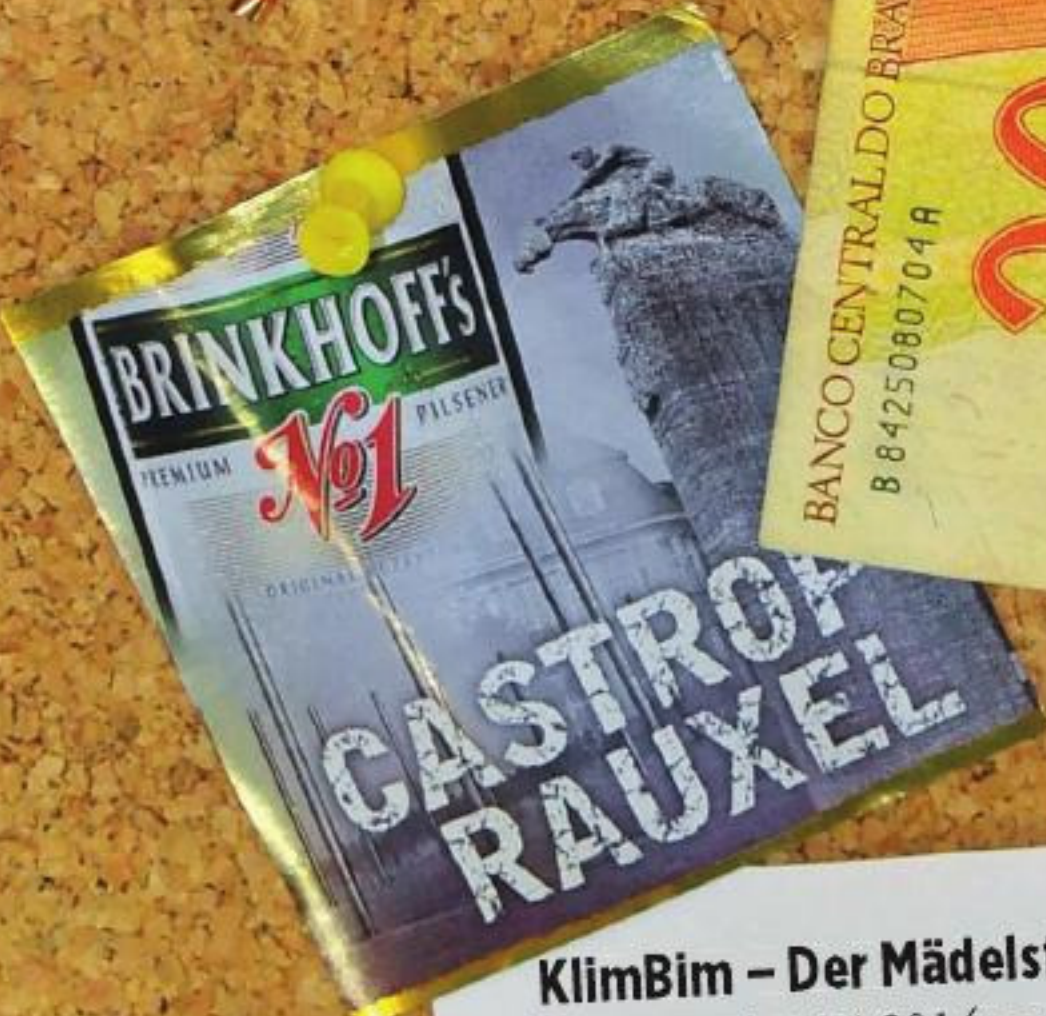


Ruhrfestspiele in Recklinghausen

Donnerstag, 1. Mai, bis Sonntag, 15. Juni 2014 an verschiedenen Standorten, Eintritt: ab 9,50 Euro

Die Ruhrfestspiele 2014 stehen unter dem Motto „Inselreiche. Land in Sicht – Entdeckungen“. Für die Zuschauer geht es auf eine Expedition zu Inseln – im geografischen, wie auch im metaphorischen Sinn. Werke aus Irland, Großbritannien, Sizilien, Japan, Australien, der Karibik und der Iberischen Halbinsel stehen auf dem Programm. Eröffnet werden die Ruhrfestspiele mit Shakespeares „Der Sturm“. Gute Reise!

www.ruhrfestspiele.de/

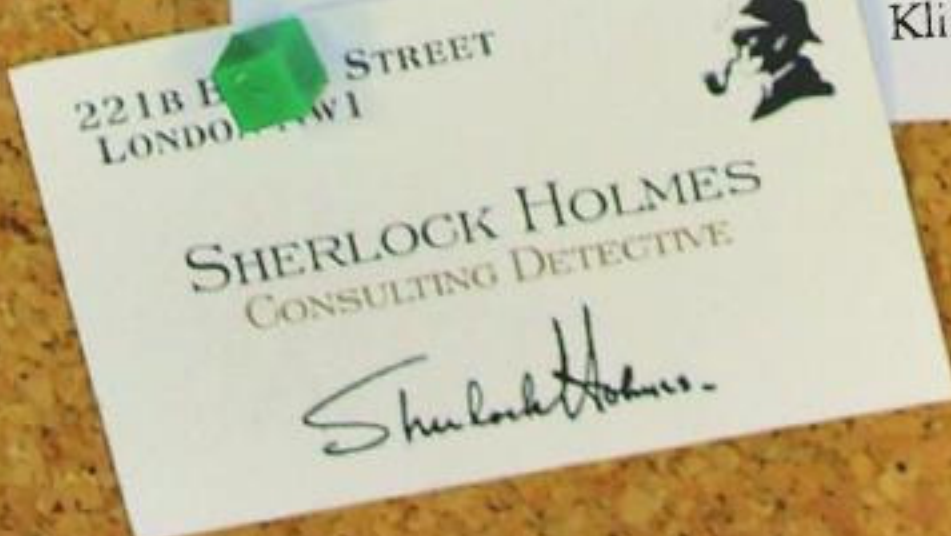
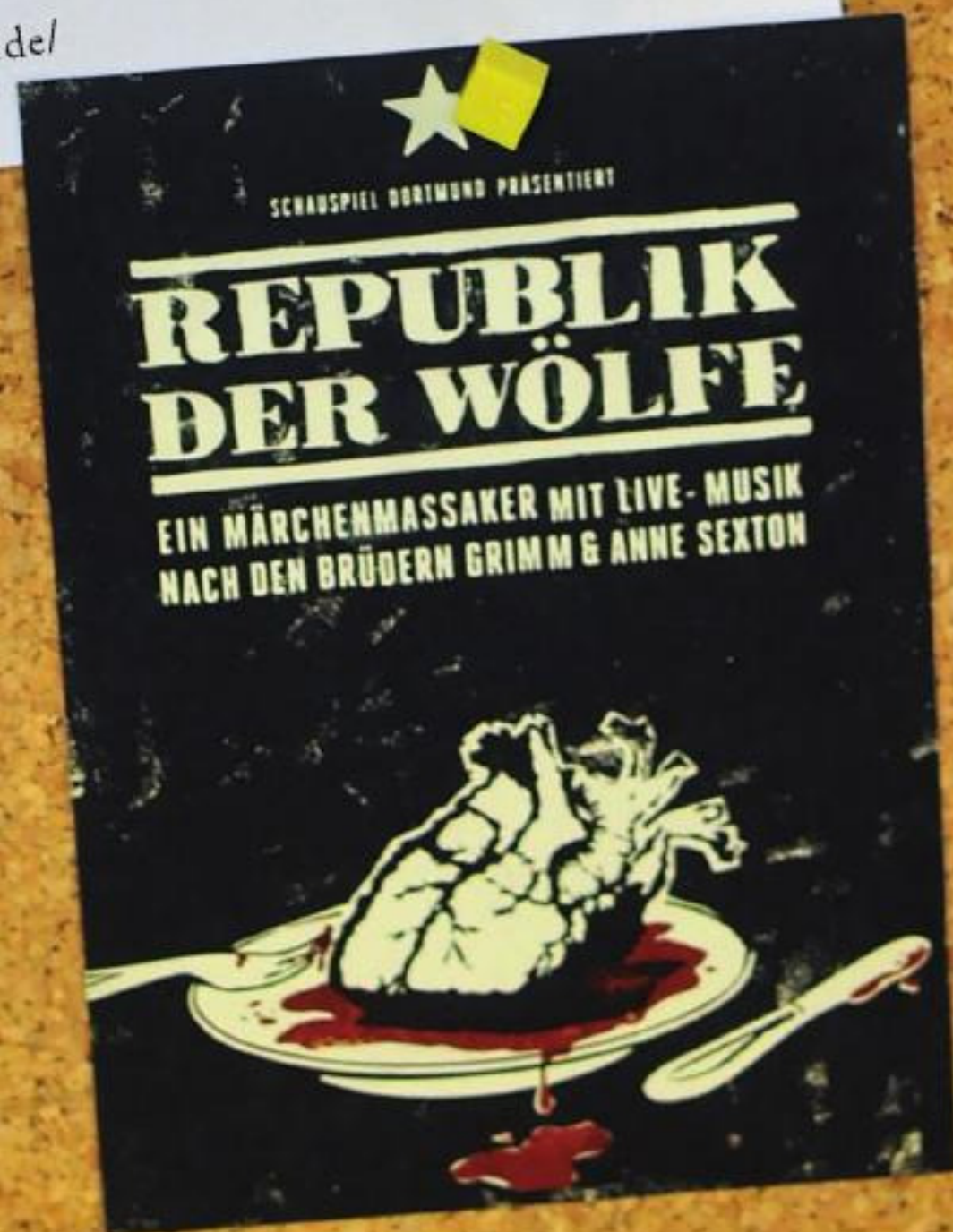


KlimBim – Der Mädelsflohmarkt

Sonntag, 4. Mai 2014, von 11 bis 16 Uhr in Mensa der TU Dortmund
Eintritt: 3 Euro

Schnickschnack, Krimskrams oder eben Klimbim: Auf dem Flohmarkt für Mädels wird alles verkauft, was nicht mehr in den Kleiderschrank passt. Oder sich doch als Fehlkauf entpuppt hat – zum Wegwerfen aber viel zu schade wäre.

www.facebook.com/KlimBimMarkt



Lesung „Sehnsucht ist ein Notfall“

Dienstag, 6. Mai 2014, 20.15 Uhr, in der Buchhandlung
Mayersche in Dortmund
Eintritt: 12 Euro

Sabine Heinrich moderiert nicht nur bei 1Live, sondern auch im Fernsehen, zum Beispiel die Echo-Verleihung. Jetzt hat sie zudem noch ihren ersten Roman verfasst: „Sehnsucht ist ein Notfall“ ist ein Generationenroman über zwei Frauen, die eine große Entscheidung zu treffen haben. Eine Reise durch Italien, voller Komik und Melancholie.

www.mayersche.de



Afro Ruhr Festival 2014

Freitag, 9. Mai, bis Sonntag, 11. Mai 2014, im Dietrich-Keuning-Haus, Dortmund
Eintritt für Studenten: Freitagabend 7 / 10 Euro (vor / nach 0 Uhr), Samstag und Sonntag: 10 Euro (Tagesticket)

Auf ins Wochenende – mit Afrosounds! Nach einer langen „Afro Ruhr Partynight“ am Freitagabend geht das afrikanische Wochenende Samstag und Sonntag erst richtig los. Dann gibt es einen Einblick in die verschiedenen Kulturen des Kontinents: mit einem Basar, Live-Musik und Tanz, Literatur, kulinarischen Spezialitäten und jeder Menge Kreativ-Workshops.

www.afro-ruhr-festival.de



59. Internationale Kurzfilmtage Oberhausen

Freitag, 2. Mai, bis Mittwoch, 7. Mai 2014, im Oberhausener Lichtburg Filmpalast
Eintritt für Studenten: 6 Euro

Hier werden die Großen von morgen entdeckt: Jedes Jahr reichen Filmemacher rund 6000 Werke ein, die bei den Internationalen Kurzfilmtagen in Oberhausen gespielt werden sollen. Rund 140 davon treten schließlich in verschiedenen Wettbewerben gegeneinander an. Berühmte Filmemacher wie Roman Polanski und George Lucas haben hier ihre frühen Arbeiten gezeigt. Ein Muss für alle Filmliebhaber.

<http://www.kurzfilmtage.de/>





besuch das neue

eldorado[.]radio.de