

## MUSS DAS SO SEIN?

Flirten Sie beim Autofahren? Nur zu! Schon in der Fahrschule hieß es: „Immer vorausschauend unterwegs sein.“

**N**eulich in der großen Stadt. Stop-and-go-Verkehr. Genervte Blicke, wohin das Auge reicht. Ich saß am Steuer und vertrieb mir die Zeit mit meiner Lieblingsbeschäftigung: „Zeig mir deinen Fahrstil, und ich sag dir, wer du bist.“ Ich schwöre auf diese Feldstudie, denn nirgendwo zeigt sich das soziale Verhalten des Homo sapiens deutlicher als im Straßenverkehr. Die CholerikerInnen unter den AutofahrerInnen erkennen Sie am Geheupe und am durchgestreckten Mittelfinger. Die SanguinikerInnen an der leichtsinnigen Kurvenführung. Die MelancholikerInnen am aufheulenden Motor und die PhlegmatikerInnen an der laschen Betätigung des Gaspedals. Dass auch ich mehr Gas geben und schneller schalten sollte, dämmerte mir, als ich einem rechts wartenden Autofahrer den Vortritt ließ und ihn mit einer höflichen Handbewegung in die Kolonne winkte. Charmant winkte er zurück, und da sah ich erst, was für ein Adonis dort hinterm Steuer saß. Mein Herz raste, mein Atem stockte ... und jetzt lächelte dieser Halbgott auch noch ein zweites Mal herüber! Donnerwetter, Blitz! Und was tat ich? Ich erstarrte in meinem faradayschen Käfig, das Lenkrad fest umklammert. Wenig später war alles wieder im Fluss – und mein Autoflirt futsch. Aber wenn ich ihm noch einmal begegne, dann aktiviere ich Blaulicht, Lautsprecher und Sirene und ziehe ihn sofort aus dem Verkehr. Jawohl!



Flirten auf vier Rädern ist schwieriger als die Führerscheinprüfung, meint **Petra Klikovits**. Praxistipps dankend erbeten.

„Sich zu bewegen bedeutet, sich zu verändern“, sagt Christina Kohlberger.



## Nehmt euch den Raum, den ihr braucht!

BERICHT

„Antara“-Trainerin Christina Kohlberger (45) stärkt Frauen den Rücken – und die Haltung.

**G**esenkte Köpfe, runde Rücken. Dass hinter solch einer Haltung meist kein sicherer Mensch steckt, ist auf den ersten Blick erkennbar. „Körper und Psyche bedingen einander. Trauer, Schmerz und Angst beugen uns, Freude und Glück lassen uns aufrecht durchs Leben gehen“, weiß Bewegungsexpertin Christina Kohlberger. Seit drei Jahren führt die Welserin in Traunstein das Studio „Kolibri“ und trainiert Frauen zwischen 16 und 80 Jahren mit einem speziellen Bewegungskonzept. „Antara“ heißt es, das Wort stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „von innen nach außen“. Die tiefste Muskelschicht des Rumpfes steht dabei im Zentrum, denn sie sorgt für eine gesunde Atmung,

Stabilität und die Kraft des Beckenbodens. Nachdenklich stimmt es, dass Kohlberger bei Mädchen „ganz massiv eine Beugehaltung“ feststellt. Sicher sei diese dem Sitzalltag geschuldet, doch die Frage „Wie selbstbewusst präsentiere ich mich?“ spiele eine wesentliche Rolle. „Um ihr Wohlbefinden zu steigern, stärke ich ihre Muskulatur und Präsenz und ermutige sie, sich aktiv den Raum zu nehmen, den jede für sich braucht. Viele ältere Kundinnen tun das bereits. Die meisten sind schon aus ihrer Komfortzone herausgetreten und haben ihr Leben selbst in die Hand genommen“, sagt Kohlberger. Der nächste Workshop findet am 10. Juni im Welser Turnverein statt. [www.kolibri-bewegung.de](http://www.kolibri-bewegung.de)

AUSSCHREIBUNG

## „AmaZone“-Award 2017

Sie führen oder kennen ein Unternehmen, das Mädchen und junge Frauen in handwerklichen und technischen (Lehr-)Berufen ausbildet und engagiert, deren Innovationgeist fördert und sie für Jobs mit unterrepräsentiertem Frauenanteil qualifiziert? Noch bis 23. Juni läuft die Bewerbungsfrist für den „AmaZone“-Award. Vergeben wird die beliebte Statuette vom Verein „Sprungbrett für Mädchen“ dieses Jahr am 4. Oktober im Wiener Rathaus. Da feiert nämlich der Verein sein 30-jähriges Bestehen. Alle Bewerbungsmodalitäten finden Sie auf [www.sprungbrett.or.at](http://www.sprungbrett.or.at).