

3 Dinge, die ich im Landkreis Gießen heute wissen muss:

1 Zug mit Verspätung
Bei den Reaktivierungen der Horloff- und der Lumdatalbahn könnte es ein Problem werden, rechtzeitig passende Baufirmen zu finden. Seite 34

2 Kooperations-Krise?
Die Biebertaler SPD jadet mit dem Kooperationspartner CDU. Die Union und auch die Grünen sehen das eher gelassen. Seite 36

3 Im Tiefschlaf
Seit mehr als vier Jahren soll eine Wohnanlage auf dem Ex-Singalunnt-Gelände in Laubach entstehen. Ein Baubeginn ist nicht in Sicht. Seite 40

In Laubach

Nach Unfall mit
Fahrradfahrer
geflüchtet

Laubach (pm). Ein Autofahrer ist am Mittwoch, nachdem er einen Unfall mit einem Fahrrad in Laubach hatte, geflüchtet und hat den 67 Jahre alten Radfahrer mit Verletzungen zurückgelassen.

Dies berichtet ein Polizeisprecher. Der Unfall hat sich um die Mittagszeit im Dörrenbergweg ereignet. Der Fahrradfahrer war bergauf in Richtung Ortsausgang unterwegs, als ihn ein entgegenkommendes schwarzes Auto streifte. Der Fahrer des Wagens hielt für einen Moment an und rief dem Mann auf dem Rennrad etwas zu. Dann entfernte er sich unerlaubt von der Unfallstelle und ließ den Radfahrer mit leichten Verletzungen am Ellenbogen zurück.

Die Polizei sucht den Fahrer des schwarzen Fahrzeugs. Es sollen sich außerdem weitere Personen an der Unfallstelle aufgehalten haben, die als Zeugen in Frage kommen. Hinweise nimmt die Polizei Grünberg per Telefon unter 0641/9143-0 entgegen.

DAS SCHAUFENSTER

Notizen aus der Provinz
Heute mit 50-Pfennig-Motiven, dem großen Aufträgen und dem Ende des Selbstbedienungsladchens..... 45

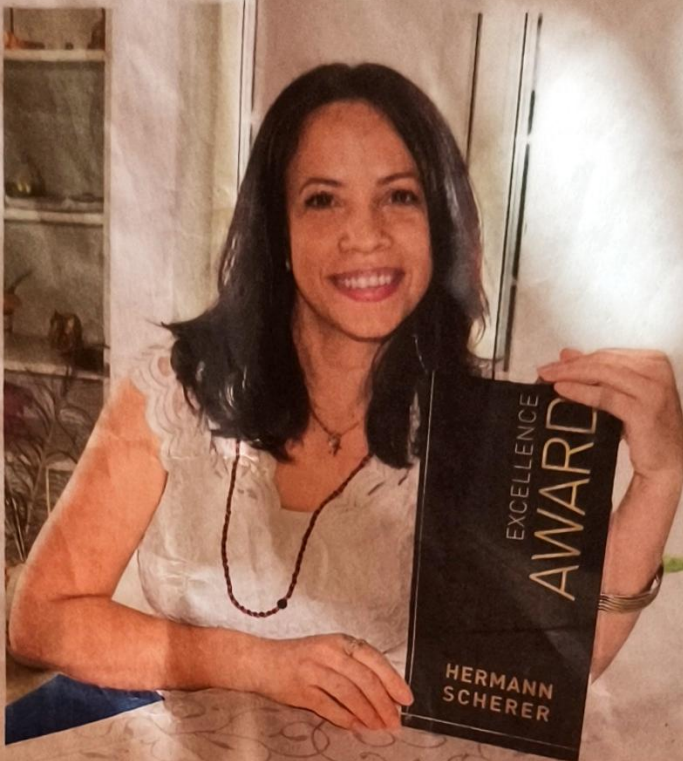
Pinnwand und Gießen-Info
Wissen, was los ist. Die Serviceseiten mit ausgewählten Veranstaltungshinweisen, einer Ausstellungsübersicht, Kino-Programm und wichtigen Telefonnummern... 30 und 31

Wir gratulieren
Geburtstage/Ehejubiläen... 34

Vereinsseiten 42, 43, 61, 62

Ihr Draht zu uns
Redaktion, 06 41/30 03-123
redaktion@giessener-allgemeine.de

»Stress ist geil«



Stolz präsentiert die Lollarerin Lisandra Rodriguez ihren kürzlich gewonnenen Preis. Überzeugt hat sie bei dem Wettbewerb auch mit der These »Stress ist geil«.

Schnitt? Sie schaffte den Absprung, sah sich aber mit neuen Problemen konfrontiert: »Ich hatte keine Deutschkenntnisse, hatte hier keine Freunde und kein Netzwerk, blickt sie zurück. »Ich dachte, jetzt wird mir das Kind weggenommen.« Doch sie suchte sich Hilfe, bekam Unterstützung durch die Kirche und in einem Frauenhaus – und fand schließlich in Lollar eine neue Heimat und familiäres Glück.

»Ich musste eine Entscheidung treffen: Bleibe ich Opfer, oder mache ich einen Schnitt?«

Lisandra Rodriguez

Nun helfe sie unentgeltlich Frauen, die in gewalttätigen Beziehungen leben, vermittelte Kontakte, gebe Rat. »Das Erste, was ich sage: Ihr seid nicht schuld daran.« Das mag für Außenstehende absurd klingen, ist laut Rodriguez aber eine Sichtweise, in der viele Frauen gefangen sind. »Oft wird Frauen durch Männer vermittelt, dass sie schuld an Gewalt seien.« Häufig brauche es eine Therapie, um traumatische Erfahrungen zu bewältigen.

Und auch für Frauen in solch schwierigen Situationen sei es nötig, sich ein Ziel oder einen Sinn vor Augen zu führen. »Wenn es einen Sinn gibt, dann geht es voran. Wenn man Angst hat, bleibt man lieber in seiner Zone. Sinn gibt Mut.« In ihrem Fall war es die Sorge um das Wohlergehen ihres ersten Kindes. Im Rückblick habe die schwere Zeit sie stärker gemacht – und umso mehr schätze sie ihr jetziges Leben. »Ich bin jeden Tag dankbar für alles, was ich habe – von sauberem Wasser bis zu meinen wunderbaren Kindern und meinem Mann.«

HÄUSLICHE GEWALT

Anlaufstellen

Für von Gewalt in Partnerschaften Betroffene gibt es etliche Hilfsangebote: Das bundesweite Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« ist rund um die Uhr unter der Nummer 116016 erreichbar. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden dort anonym und kostenfrei beraten. Im Kreis Gießen bieten unter anderem die Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt des Sozialdienstes katholischer Frauen, das Diakonische Werk, die Gießener Hilfe, der Kinderschutzbund und Pro Familia Unterstützung an.

Einst floh sie aus einer gewalttätigen Beziehung, nun macht sie anderen Frauen Mut. Die Lollarerin Lisandra Rodriguez hat viel erlebt, berät als »Business-Coach« Kunden und hat kürzlich einen Preis als Rednerin gewonnen. Überzeugt hat sie dabei unter anderem mit einer streitbaren These.

VON JONAS WISSNER

Wenn Lisandra Rodriguez über Kuba spricht, schwingt viel Heimatliebe mit. »Die Menschen sind so positiv, trotz Hunger, Armut und Embargos«, sagt die 38-Jährige. »Sie haben immer ein ehrliches Lächeln im Gesicht, auch wenn seit Tagen der Strom ausgefallen ist. Diese Wärme macht Kuba aus.«

Jene Herzlichkeit und positive Energie, die Rodriguez an ihrer Heimat schätzt, strahlt sie auch selbst aus – und schafft es offenbar, andere damit zu begeistern. Davon zeugt eine Trophäe in ihrem Wohnzimmer in Lollar: Kürzlich hat sie beim »Silent Speaker Battles« gewonnen, veranstaltet von Ratgeberautor Hermann Scherer im Rahmen seines »Gold-Programms«.

An »Speakern«, die häufig als Impuls-Redner für Veranstaltungen gebucht werden, besteht in Deutschland sicher kein Mangel, ebenso wenig an Veranstaltungen und Wettbewerben dieser Branche. Doch Rodriguez' Leistung steht für sich: Sie hat sich gegen 249 Konkurrenten durchgesetzt, freut sich als Preis nun auf eine Reise nach New York, wo sie im Juni auf großer Bühne reden darf. Ihr Engagement als Rednerin sei eher zufällig zustande gekommen, berichtet Rodriguez. Bei einem Rhetorik-Seminar habe sie eine Rede halten müssen – und viel Zuspruch erfahren.

Ihre Kernbotschaft ist kontrovers, lässt aufhorchen: »Stress ist geil!« Um den Ansatz zu erklären, verweist sie auf die Vorzeit: »Vor 300.000 Jahren waren wir als homo sapiens sapiens in der Savanne – und wenn die Vorfahren allzu entspannt geblieben wären, hätten sie leichte Beute für Raubtiere abgegeben. »Unser Gehirn ist so aufgebaut, uns zu beschützen, es sieht überall Gefahr«, sagt Rodriguez. Dann schützte der Körper Adrenalin aus.

»Stress wird immer da sein, ist unsere Natur – das ist gut so.« In der modernen Gesellschaft brauche es aber einen anderen Umgang damit. »Wir

können dann oft nicht runterfahren, steigern uns immer weiter rein, auch wenn eine als stressig empfundene Situation längst um die Ecke sei. Wieder bemüht die Lollarerin einen Vergleich: Die Angst sei wie eine Vogelscheuche, die Vögel davon abhalte, die besten Früchte zu ergattern. »99 Prozent der Menschen lassen ihre Träume liegen.«

»99 Prozent der Menschen lassen ihre Träume liegen.«

Lisandra Rodriguez

Als Rednerin hofft Rodriguez nun auf weiteren Erfolg, als »Business-Coach« hat sie sich bereits ein Standbein aufgebaut. Viele ihrer Kunden kommen aus Spanien oder Lateinamerika. Ihnen vermittele sie auch, mit »einfachen Methoden« wie Entspannungübungen »erst mal runterzufahren«, berichtet die 38-Jährige.

Wer in ihrer Branche erfolgreich sein, sich als Marke etab-

lieren und von der Konkurrenz abheben will, braucht ein überzeugendes Narrativ, das Glaubwürdigkeit verleiht. Das weiß auch Rodriguez. »Ich rede von nichts, was ich nicht selbst erlebt habe«, betont sie. Als vierfache Mutter sei sie Stress gewohnt, nutze selbst Entspannungstechniken. Und auch als frühere Schülerin eines Ballett-Internats habe sie Stressbewältigung gelernt.

Rodriguez' Konzept ist kein Hexenwerk und mag für ihre Kunden eine praktische Hilfe sein. Unter ihnen seien viele, die mit Wertpapieren handeln und weitreichende Entscheidungen in Windeseile treffen müssen. Doch was, wenn das Stressempfinden den Alltag völlig überschattet und letztlich krank macht? Wer etwa an einem Burnout-Syndrom oder Depressionen leidet, braucht kein Coaching, sondern therapeutische Hilfe. Der Begriff »Coach« ist nicht rechtlich geschützt – und nicht selten wird kritisiert, dass Träger dieser Bezeichnung bei ernsthaft Erkrankten falsche Hoffnungen weckten.

Rodriguez ist sich dieser Grauzone bewusst und unterstreicht, sensibel damit umzugehen: »89 Prozent meiner Kunden kommen mit einfachen Methoden weiter, die restlichen brauchen Hilfe. Ich behandle nicht, ich berate, unterstütze, begleite.« Es sei wichtig, realistisch zu bleiben. »Ich bin nicht da, um Leuten zu sagen, welchen Weg sie gehen sollen. Man muss mit einem klaren Ziel zu mir kommen.«

Was macht aus ihrer Sicht einen guten Redner oder Coach aus? Klarheit, Transparenz und Authentizität, du musst du selbst sein.« Menschen helfen, an sich zu glauben, so wie sie es selbst geschafft habe – so beschreibt Rodriguez ihre Motivation. Aus ihrem eigenen, teils steinigem Weg habe sie viel gelernt: Vor 16 Jahren, erzählt sie, sei sie nach Deutschland gekommen, der Liebe wegen. Doch ihr damaliger Partner sei ihr gegenüber gewalttätig geworden. »Ich musste eine Entscheidung treffen. Bleibe ich Opfer, oder mache ich einen