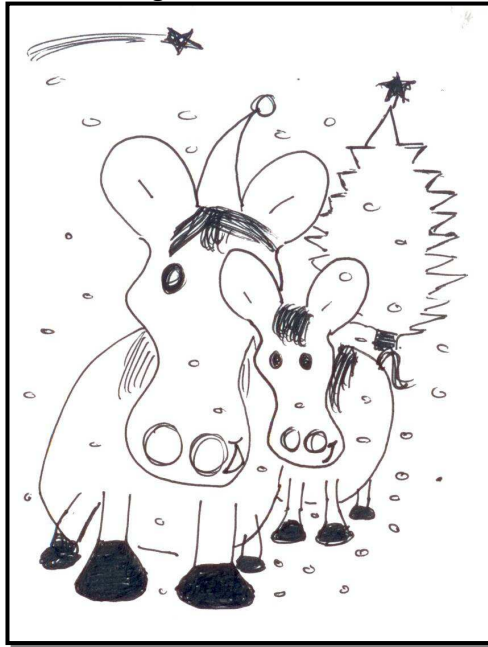


# Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



32. Ausgabe - Dezember 2009



FROHE WEIHNACHTSpferdchen von Anna

Redakteure für diese Ausgabe:

Anna Lefèvre, Bernhard Horwatitsch, Anke Raum, Dorothee Luik,  
Ursula Wawrzinek, Erwin Winter, Nuray Karakiran, Christian Hoffmann,  
Karin Hepperle, Margarete Buchner, Elisabeth Kripp,  
Kriemhilde Klippstätter, Verena Warnia, Alois Bliem

# INHALTSÜBERSICHT

- 4 Ein kleines Kussgedicht von unbekannt  
5 **Hysteropandemia Porcellus von Bernhard Horwatitsch**  
9 **Anke Raum & Dorothee Luik**  
10 **Ursula Wawrzinek** stellt ihr neues Buch vor  
12 Bio-Wein Weib und Gesang von  
**Hollerbusch's Erwin Winter**  
13 **Nuray Kayakiran** stellt sich vor  
16 Selbstvorstellung von **Christian Hoffmann**  
17 Das Katzenfenster von **Christian Hoffmann**  
19 **Bernhard Horwatitsch** stellt sich vor  
20 Heute morgen ist mir ein Engel begegnet von  
**Bernhard Horwatitsch**  
24 Kunst im Briefkasten, **Dorothee Luik und Anke Raum**  
26 Unsere Werbeseite  
27 Unsere Werbeseite und Impressum  
28 Kosmische Zeitfenster von **Karin Hepperle**  
32 Amma 2009 von **Margarete Buchner**  
37 7. Erzählcafe von **Elisabeth Kripp**  
40 Hummelbrummer oder die grosse Peinlichkeit von  
**Kriemhilde Klippstätter**  
42 Zeitlose Herbstliebe von **Verena Warnia**  
44 **Mein WESTEND** , **Alois Bliem** stellt sich und seine Schule  
vor  
46 **VORSICHT EINBRECHER**, die Polizei warnt vor ...  
47 Auslegeorte



Illustration Anke Raum, Fotografie Dorothee Luik

**Liebe Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern,  
Senioren, Frauen und Männer von SENDLING!**

In dieser Weihnachtsausgabe könnt Ihr Euch freuen auf **Nuray Kayakiran**, der es ein Anliegen ist, ihr Wissen weiterzugeben, um betroffenen Menschen aus der Diät- und Insulinfalle zu helfen,- auf **Karin Hepperle**, die uns das kosmische Zeitfenster öffnet, auf **Alois Bliem**, der den Sonderteil **Mein WESTEND** belebt und der uns von seiner 57 Jahre Kampfsportkarriere erzählt und heute sicher zu den ältesten, noch aktiven Selbstverteidigungs-Lehrern Deutschlands zählt und auf **Ursula Wawrzinek**, die ihr neues Buch : *Geht´s noch?! Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten - wie Sie Konflikte kreativ lösen* vorstellt.

Und dann natürlich auf alle anderen spannenden, ernstesten und lustigen und zum Nachdenken anregenden Geschichten und Abenteuer unserer Autoren und Redakteure. Hier ganz besonders hervorheben möchte ich den Artikel von **Bernhard Horwatitsch** über die sogenannte **Schweinegrippe!**

Unsere gesammelte Redaktion von **Mein SENDLING** wünscht Euch wunderschöne, besinnliche Weihnachten und viel Elan für das Neue Jahr 2010 !!

Eure Gabriela

# Ein kleines Kuss-Gedicht

von unbekannt

Der Menschheit größter Hochgenuss  
ist ohne Zweifel wohl der Kuss.  
Er ist beliebt, er macht vergnügt,  
ob man ihn gibt, ob man ihn kriegt.  
Er kostet nichts, ist unverbindlich  
und vollzieht sich immer mündlich.  
Hat man die Absicht, dass man küsst,  
so muss man erst mit Macht und List  
den Abstand zu verringern trachten  
und dann mit Blicken zärtlich schmachten.  
Die Blicke werden tief und tiefer,  
es nähern sich die Unterkiefer.  
Man pflegt dann mit geschlossenen Augen  
sich aneinander festzusaugen.  
Jedoch nicht nur der Mund allein  
braucht eines Kusses Ziel zu sein.  
Man küsst die Wange und die Hände  
und auch noch and're Gegenstände,  
die ringsherum mit Vorbedacht  
sämtlich am Körper angebracht.  
Auch wie man küsst, das ist verschieden,  
im Norden, Osten, Westen, Süden.  
So mit Bedacht und mit Gefühl,  
der eine heiß, der and're kühl.  
Der eine haucht, der and're schmatzt,  
als ob ein alter Reifen platzt.  
Hingegen wiederum der Keusche  
vermeidet jegliche Geräusche.  
Der eine kurz, der and're länger,  
den längsten nennt man Dauerbrenner.  
Ein Kuss ist, wenn zwei Lippenlappen  
in Liebe aufeinander klappen  
und dabei ein Geräusch entsteht,  
als wenn die Kuh durch Matsche geht.

# Hysteropandemia Porcellus

von Bernhard Horwatitsch



**G  
R  
I  
P  
P  
E**

**Am 26. Oktober 2009 begann die Deutschland weite Impfkaktion gegen die so genannte Schweinegrippe. Sie lief sehr schleppend an. Ab dem 02. November 2009 stieg die Nachfrage in der Bevölkerung erheblich. Die Presse hatte in dieser Woche mehrere Todesfälle durch den H1N1 Virus vermeldet. Ein glücklicher Zufall. Glücklich vor allem für das Schweizer Biotec Unternehmen Novartis und das britische Pharmaunternehmen Glaxo-Smith-Kline.**

**Im Jahr 2005 veröffentlichte bereits das Robert Koch Institut (RKI) folgende Pressemitteilung: "Niemand kann vorhersagen, wann eine Pandemie auftreten wird, aber das Bedrohungspotential ist vorhanden und verdeutlicht die Notwendigkeit von vorbereitenden Maßnahmen."**

**Daraufhin wurden 20 Millionen Euro Fördergelder für die Firmen Novartis und GlaxoSmithKline bereitgestellt und die Firmen wurden vertraglich verpflichtet, ihre Produktionskapazitäten so zu erweitern, dass die gesamte Bevölkerung mit einem**

**Pandemie-Impfstoff versorgt werden könnte – das wären zweimal 80 Millionen Dosen.**

**Und nun, 2009, ist es endlich so weit. Schließlich fördert man Firmen mit einem jährlichen Gesamtumsatz von ca. 100 Milliarden Euro nicht umsonst.**

**Abgesehen davon, wer jetzt noch so alles mitverdient. Zum Beispiel die Firma Wick, die ein Handgel entwickelt hat, das Ihre Hände 3 Stunden nachweislich keimfrei hält, egal was Sie anfassen. Das Gel "Erste Abwehr" erhalten Sie übrigens im Amazone Shop online.**

**Natürlich bin ich kein Verschwörungstheoretiker, und die 6 bayrischen Todesfälle durch die Schweinegrippe sind ernsthaft zu bedauern. Und natürlich staunt man über die Maschinerie und die Komplexität dieser Maschinerie. Sorgen, wie sie sich Roland Emmerich mit seinem Film 2012 macht, dass die Welt untergehen könnte, muss man sich also bei uns nicht machen. Ein bisschen Hysterie fördert die Durchblutung und den Stellenwert von Ärzten. Sie sind unsere Impfhelden.**

**Ich wünschte mir allerdings so eine Maschinerie für die 25.000 Hungertoten, die es täglich gibt. Ich wünschte mir Novartis (darunter verbirgt sich auch der Rheinbeschmutzer Sandoz – erinnern Sie sich, 1986 kippten die Basler ziemlich viel Chemie in den Fluss, worüber die Fische nicht erfreut waren) und GlaxoSmithKline würden einen Plan austüfteln, der die 25.000 täglichen Toten durch bloßes Verhungern verhindern würde. Aber man soll ja Äpfel nicht mit Birnen vergleichen. Außerdem ist es unsachlich, europäische Tote mit afrikanischen Toten zu – nein, Entschuldigung: Das war jetzt unsachlich.**

**Soll man sich nun impfen lassen oder nicht? Das ist hier Shakespeares große Frage im Winter 2009. Laut der Internetseite [www.schweinegrippe-h1n1.seuchen-info.de](http://www.schweinegrippe-h1n1.seuchen-info.de) sollten wir uns vor „künstlicher Panik-Mache hüten“, denn „die Schweinegrippe wird**

von Experten nicht gefährlicher als eine normale Grippe eingeschätzt.“ Ach so! Alles halb so schlimm? Im Spiegel online kann man dagegen lesen: „Global werden Sicherheitsmaßnahmen ergriffen, die WHO hat eine Pandemie ausgerufen, in Deutschland und anderen Ländern wird massenhaft geimpft: Die genaue Gefährlichkeit von H1N1 wird noch immer analysiert.“

Äh Moment. Die Experten haben doch eben gesagt, sie sei nicht gefährlicher als die normale Grippe (an der 2003 in Deutschland immerhin auch fast 20.000 Menschen gestorben sind). Und die Experten auf der Schweinegrippeninternetseite bestätigen dies auch: „Bisher ist statistisch gesehen von 1.000 Infizierten – an der Schweinegrippe – nur 1 Person gestorben. Das ist weniger, als bei der jährlichen Grippewelle.“

Also: Die WHO ruft die Pandemie Stufe 6 aus (es gibt nur 6 Stufen) und die Experten beruhigen uns, die Presse füttert uns mit weiteren Todesfällen, und Impfaufrufen – man hat schon fast ein schlechtes Gewissen, wenn man sich nicht impft.

H1N1, der böse Virus war übrigens schon zweimal auf der Welt. Einmal bei der „spanischen Grippe“, da gab es 20 Millionen Tote, und dann bei der „russischen Grippe“, da gab es 700.000 Tote. Spanisch, russisch. Und daher war eine kurze Zeit das Wort „mexikanische Grippe“ favorisierter Namensgeber. Schweinegrippe hat sich deshalb durchgesetzt, weil erstens die Presse das so nannte, und zweitens sich der Virus aus zwei Viruslinien der Schweineinfluenza (die nur das Schwein betrifft) entwickelt hat. Schwein gehabt?

Natürlich sterben auch immer wieder Menschen an den Impffolgen, wie zuletzt ein Mann aus Thüringen. Aber da folgt schnell ein Dementi, der Mann hat vorher schon was gehabt. Er war also vorher schon krank. Jetzt ist das blöd, denn impfen lassen sollen sich ja vor allem die Risikogruppen. Also Menschen, die vorher schon was hatten. Andererseits haben wir

auch schon gelesen, dass gerade die Gesunden besonders leicht an dieser speziellen Grippe sterben. Die Verwirrung ist also recht groß. Verwirrt sind übrigens nicht nur Sie, lieber Leser, sondern offensichtlich auch die Experten, oder die, die man uns glauben machen will, dass sie es seien. Verwirrung, sagte allerdings schon der große chinesische Philosoph Konfuzius, sei der Beginn der Weisheit.

Und in diesem Sinne hoffen wir einfach nur, dass der Winter vorübergeht und wieder die Sonne scheint, denn ab 22 Grad Celsius stirbt der Virus. Bis dahin: viel lüften, oft die Hände waschen, und sich nicht allzu oft an die Nase greifen.

In diesem Sinne: Bleibt gesund.

Euer Bernhard Horwatitsch

 <p><b>NEUERÖFFNUNG</b> lernstudio barbarossa NACHHILFE</p> <p>Nachhilfe- und Förderunterricht für Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Alle Fächer, alle Klassen</li><li>→ Hausaufgabenbetreuung</li><li>→ Prüfungsvorbereitung</li><li>→ Einzelunterricht zu Hause möglich</li><li>→ 2 kostenlose Probestunden</li></ul> <p>München • Pasingser Str. 32 Tel.: 089/741 186 10 www.lernstudio-barbarossa.de</p>	
	<p>Das Lernstudio Barbarossa hat inzwischen seine Pforten geöffnet und auch schon ein Maskottchen bekommen. Es ist der Lernstudio Barbarossa Fan Bär. Schaut ihn Euch an. Ein junger Besucher, dem es offensichtlich gefallen hat, hat ihn ganz spontan gezeichnet. Gabriel Pouvreau heißt der Künstler. Der Fan Bär wohnt im Lernstudio und freut sich über jeden Besuch. Wir sehen uns.</p> <p>Sabine Hoppe</p>



**FROHE WEIHNACHTEN SENDLING !!**



Illustration Anke Raum, Fotografie Dorothee Luik

# Ursula Wawrzinek stellt ihr neues Buch vor

Erleben Sie manchmal Konflikte?



Vermutlich schon. Denn niemand kommt dauerhaft ganz an Konflikten vorbei. Das Thema bewegt sich auf einer Spannbreite von kleinen Ärgernissen bis hin zu schier unerträglichen emotionalen Belastungen. Konflikte können in uns die heftigsten Emotionen hervorrufen, uns zu völlig paradoxen, Schaden bringenden Handlungen führen. Wir fühlen uns ohnmächtig, verzweifelt, voller Wut. Das beeinflusst massiv unsere Lebensqualität. Ein Mehr an Konfliktlösungskompetenz verhilft uns schnell zu mehr Lebensglück und innerer Zufriedenheit.

Als Konfliktberaterin erlebe ich das jeden Tag. Seit beinahe 20 Jahren begleite ich Menschen beim Umgang mit schwierigen Konflikten. Im Auftrag von Unternehmen berate ich in hoch eskalierten Konfliktfällen und leite Seminare zum Thema »Konfliktmanagement«. Die Themen meiner Teilnehmer reichen vom Streit zwischen Kollegen, Chef und Mitarbeiter bis hin zu Nachbarschaftsstreits sowie privaten und familiären Konflikten aller Art.

Durch meinen Beruf habe ich die besondere Gelegenheit, im Streitfall hinter die Kulissen blicken zu können. Alle Konfliktbeteiligten gewähren mir in Einzelgesprächen einen tiefen Einblick in ihre Sicht- und Erlebensweise und erklären mir die Hintergründe ihres Handelns.

Mit der Zeit fiel mir dabei auf, dass sich bestimmte Phänomene wiederholen. Es sind Muster, die unsere Konfliktlösung blockieren. Um dieses Wissen möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen, habe ich es in einem Ratgeber auf leicht lesbare und verständliche Weise aufgeschrieben. Darin zeige ich Ihnen diese Muster auf und erkläre Ihnen, woher sie kommen und wie man sie durchbrechen und überwinden kann. Konfliktlösung wird plötzlich erstaunlich leicht, wenn wir die richtige Sicht darauf haben. Meine Kunden bestätigen das immer wieder.  
Ursula Wawrzinek

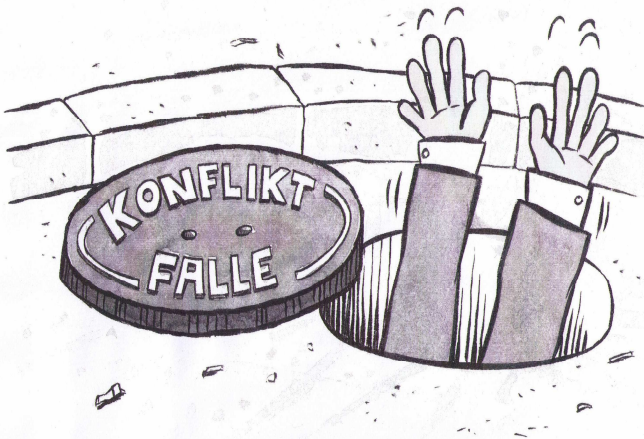
***Geht´s noch?!***

***Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten – wie Sie Konflikte kreativ lösen***

***Knaur Taschenbuch 2009***

***€ 8,95***

***ISBN 978-3-426-79839-3***



# B i o - W e i n

## we in, we i b u n d g e s a n g . . .

seit mehreren jahren haben einige der berühmtesten weingüter der welt umzudenken begonnen. die anstöße kommen dazu aus dem biologischen anbau und dem erfolg kleiner güter aus verschiedenen regionen. der bio-wein ist eine wirkliche revolution. mit eben dem respekt vor natur und leben, und den gleichen maßnahmen, wie in der ökologischen landwirtschaft, können weinberge ein vielfältiges bodenleben und ein lebendiges umfeld wieder gewinnen und die geheimnisvollen geschmackstoffe des weines entwickeln, weine die faszinieren.

im konventionellen weinbau verläßt man sich auf chemische mittel, im bio-anbau auf pflanzenbrühen, pflanzliche präparate, gesteinsmehl u.ä. für den schutz gegen krankheiten.

wenn ihr trauben kauft für euch und eure kinder,  
bitte nur bio (gerade in WISO, [www.wiso.de](http://www.wiso.de))

### nun zu „weib und gesang“

a „weib“ ist ein weib und a „gesang“ ist a gesang.

aber die **michaela dietl** ist alles, wenn ich es so sagen darf.

„Die Bairischen“, eine CD oder „Walzern“, die andere, könnt ihr bei uns hören und auch kaufen, 15 euro.

„ich brauch keinen meister, brauch keinen herrn“ mit vielen künftlern, auch mit „ringswandl“, der in untersending“ lebt“. auch

die „ **bier-mösl-blosn** „ -

michael und familie - wohnten lange hier

und kauften immer im **hollerbusch** ein, auch wein.

und so geht es dann weiter

bei wein, weib und gesang

**airwin hollerbusch,**

**biomarkt sendling, daiserstr. 5**

tel.: 77 64 74 [biomarkt.sendling@gmx.de](mailto:biomarkt.sendling@gmx.de)

## FigurCoach - mehr als Abnehmen



### Dipl.-Ing. Nuray Kayakiran stellt sich vor

Jahrelang habe ich eine Diät um die andere gemacht und bin wie viele andere durch den Jo-Jo-Effekt wieder auf das alte Gewicht gekommen. Nach langem Suchen bin ich dann auf den effektiven Weg für mich gekommen, wie ich fit und gesund bleiben kann und dabei auch mein Idealgewicht halte. Jetzt ist es mir ein Anliegen, mein Wissen weiterzugeben und vielen Anderen aus der Diät- und Insulinfalle zu helfen.

**Mein Name ist Nuray und ich will Ihnen meine Geschichte erzählen.**

Mit 15 Jahren fing ich an zuzunehmen. Obwohl ich eine sehr bewegliche Jugendliche war, wurde ich immer dicker und war in meiner Mädchenschule und in meiner Klasse die einzige Übergewichtige, mit mehr als 12 kg zuviel. Da können Sie sich vorstellen, dass ich mich gar nicht wohl fühlte.

Meine erste Diät bestand aus hartgekochten Eiern, Käse und Joghurt. Ich habe fast 23 Jahre lang immer wieder kalorien-reduzierte Diäten gemacht. Im Alter von 20 Jahren habe ich sogar eine Null-Diät ganze 5 Wochen durchgehalten. Null-Diäten kamen

damals in Mode und ich wurde während dieser Zeit von meinem Hausarzt betreut. Am Anfang waren die strengen Diäten schon erfolgreich. Je nach Dauer und Diät-Art habe ich 8-15 Kilo abgenommen, aber dann hat letztendlich doch wieder der Jojo-Effekt zugeschlagen, da die Diät beendet war und das "normale" Essen wieder weiterging. Dem ersten Rückschlag folgten weitere.

Arthrosen in beiden Knien haben dazu geführt, dass ich künstliche Kniegelenke bekommen sollte. Das hat mich denn Wachgerüttelt und ich habe mich nach Alternativen umgesehen. Durch eine sogenannte Abrassion konnte ich die künstlichen Kniegelenke verhindern, aber das Gewicht musste dauerhaft unten bleiben.

Ich wollte einfach verstehen, was in meinem Körper vorgeht. Was passiert in meinem Körper, wenn ich esse oder wenn ich hungere und wie hängt alles zusammen? Stellen Sie sich diese Fragen auch oft?

Nach etlichen Fehlversuchen hatte ich genug von Diäten. Ich entschied mich, nie wieder eine Diät zu machen. Da ich aber mein Übergewicht trotzdem loswerden wollte, fing ich an Bücher zu lesen, Seminare zu besuchen und bin auf Dr. Strunz und seine Bücher gekommen. Daneben habe ich Lektüre von Dr. Bruker verschlungen und auch über Trennkost gelesen. Die Bücher von Oberbeil waren mein Einstieg in die Hintergründe von Vitaminen und Mineralstoffen.

Meinen jetzigen Erfolg verdanke ich Dr. Ulrich Strunz mit seiner Metabolic-Power-Diät. Das Drei-Säulen Konzept aus Ernährung, Bewegung und Denken verbunden mit dem Coaching haben mir den richtigen Weg gezeigt. Ich habe seine Seminare besucht und viel gelesen. Es wird viel Wissen vermittelt, was mir wichtig war. Und er hat mir gezeigt, dass ich etwas ändern kann ohne zu Hungern und ohne Kalorien zu zählen. "Leicht und federnd durch's Leben zu hüpfen" sagt er immer.

Seit ich Dr. Ulrich Strunz dann persönlich auf einem Seminar kennengelernt hatte, hat es mich gepackt und nicht mehr losgelassen. Mein eigener Leidensweg und meine Erfahrungen haben mir gezeigt, dass es mit dem forever young Programm funktioniert, und davon möchte ich noch vielen Menschen berichten und Ihnen zeigen, dass es möglich ist, abzunehmen, sich wohl zu fühlen und mit gesunder Ernährung und Bewegung in Verbindung mit Stressabbau ein leichteres, fitteres und gesünderes Leben zu

führen. Ich begleite Sie als FigurCoach 8 Wochen lang und bei Interesse auch länger.

Meine Gruppen bestehen höchstens aus 8 Personen, schließlich will ich für jeden genug Zeit haben, wenn wir uns wöchentlich treffen. Das Treffen dauert 2 Stunden. In dieser Zeit geht es um die Ernährung, Bewegung und um unser Denken. Einzelcoachings sind aber natürlich auch möglich.

Gerade jetzt vor den Feiertagen haben sicherlich viele von Ihnen wieder Bedenken, wie sie über die Runden kommen ohne zu zunehmen. In meinen Kursen vermittele ich Ihnen das notwendige Wissen und betreue Sie auch nach der Umstellungsphase auf Wunsch weiter. Gesund abnehmen und Gewicht halten ist eben mehr als Kalorien und Punkte zählen. Sondern es erfordert auch Hintergrundwissen, ein tragfähiges Konzept und eine positive Einstellung. Das alles gehört zu meinem Programm, das ich aus eigener leidvoller Erfahrung nachvollzogen habe und das ich Ihnen als zertifizierter FigurCoach nach Ulrich Strunz vermittele. Kostenlose Beratungen und Teststunden sind jederzeit möglich. Rufen Sie mich doch unverbindlich an oder schauen Sie auf der Webseite <http://derFigurCoach-Nuray.de> vorbei.

**Dipl.-Ing. Nuray Kayakiran**  
**Welserstr. 1**

**D-81373 Muenchen**

**Tel. 089-5484 3568**

**Mobil: 0176-21 866 109**

**Email: [Nuray@derFigurCoach-Nuray.de](mailto:Nuray@derFigurCoach-Nuray.de)**



**ZIEGLER & PARTNER**  
IMMOBILIEN GMBH

Sie möchten Ihre Wohnung, Ihr Haus,  
Ihr Mehrfamilienhaus, Ihr Grundstück  
oder Ihre gewerblichen Räume verkaufen  
oder vermieten?

**Wir suchen neue Objekte - Haus - Wohnung - Gewerbe**

*Lassen Sie sich von uns  
unverbindlich beraten!*

Daiserstraße 31, 81371 München  
Fon 089.78 99 00, Fax 089.780 99 98  
[www.zieglerundpartner.de](http://www.zieglerundpartner.de)  
Ziegler & Partner ist Mitglied im



## Selbstvorstellung Christian Hoffmann



Eigentlich bin ich gar kein echter Sendlinger, da ich ein paar Meter jenseits der Grenze zur Isarvorstadt wohne. Aber schon mein Weg in die Arbeit - ich bin auf einer Intensivstation im Klinikum Großhadern tätig - führt mich oft genug durch diesen reizvollen Stadtteil.

Die Idee einer Nachbarschaftszeitung gefällt mir ausgesprochen gut, da sie zeigt, dass weder Kreativität noch Information ausschließlich in den Händen professioneller Agenturen und Verlage liegen müssen.

Mit meinen Texten möchte ich die Leser unterhalten und vielleicht sogar in Erstaunen versetzen.

Neben Kurzgeschichten schreibe ich vor allem Artikel (u. a. über afrikanische Literatur), Rezensionen und Beiträge für medizinische Fachbücher.

Zusammen mit Bernhard Horwatitsch gebe ich die unabhängige Literaturzeitschrift Klivuskante heraus. Momentan arbeiten wir daran, eine Lesungsreihe im Schmeller Wirtshaus zu etablieren, [www.klivuskante.com](http://www.klivuskante.com)



Literatur bedeutet für mich eine ganz eigene Art, sich mit der Welt auseinander zu setzen, und dies mit anderen zu teilen:

## **Das Katzenfenster von Christian Hoffmann**

In einem Haus in einer bestimmten Straße hier in der Gegend lebte eine weiße Katze. Immer wenn ich vorbei kam, lag sie hinter einem Fenster im Erdgeschoß. Stets in der gleichen Haltung ruhte sie innen auf dem Fensterbrett. Sie schaute nicht heraus, sie bewegte sich nicht, ihr Kopf war stets leicht nach unten gebeugt. Vielleicht träumte sie ja. Vielleicht auch nicht - wer weiß das?

Oft kam ich nicht an dem »Katzenfenster« vorbei, höchstens ein- oder zweimal in der Woche. Aber sie war immer da, so als wäre sie nie woanders. Und sie schien sich auch nicht zu bewegen.

War sie ausgestopft? Oder handelte es sich etwa nur um ein Stofftier? So genau konnte ich das nicht erkennen. Anfangs dachte ich mir, sie sei schon alt und wollte einfach ihre Ruhe.

Diese Katze wurde Auslöser für mehr oder weniger gewagte Gedankenspiele. Vielleicht war sie ja eine elektronische Katze, auf Bewegungslosigkeit und leises Schnurren programmiert. Dann hätte sich die Frage gestellt, ob Roboterkatzen von elektrischen Mäusen träumen.

Oder handelte es sich um eine uralte Katzengottheit, die irgendwann aus Ägypten in unsere kalten Gefilde ausgewandert war? Wenn sie tatsächlich ein überirdisches Wesen war, bestand dann die Möglichkeit, dass sie unsere gesamte Welt erträumte? Dann hätte sie ja

niemals aufwachen dürfen - denn die Realität wäre nichts als ihr Traum gewesen!

Aber erst letztens kam ich wieder an diesem Fenster vorbei und - oh Schreck! - sie war nicht da. Doch bevor sich irgendein angstvoller Gedanke in mein Hirn schleichen konnte, erschien die weiße Katze. Sie muss vom Boden auf ihre Schlafstatt gesprungen sein.



Emma, 8 Jahre

Und dann kuschelte sie sich nicht etwa einfach nur zusammen, um in ihrer üblichen Haltung zu schlummern, sondern schaute aus dem Fenster heraus.

Sie erblickte mich, schien mich zu mustern, und dann (**ich schwöre es**) grinste sie mich an.

Ich grinste zurück und ging weiter.

Ein schöner Rücken kann nur entzücken

Physiotherapie  
Präventionstraining  
medical Wellness  
Bernd M. Linhart

wenn er nicht wehtut!



81371 München, Alramstr. 20, Tel. 76 22 10  
[www.medithera.de](http://www.medithera.de)



Heppel & Ettlich 1

## Hallo, liebe Leser von Mein SENDLING:

Sieben ist eine magische Zahl! Ernsthaft, und ich bin weiß Gott kein Esoteriker. Aber diese Zahl begleitet mich schon lange. Vor sieben Jahren wurde ich Wahlsendlinger, entschied ich mich (zugegeben nicht ganz freiwillig) in dieses wunderbare Viertel zu ziehen. Und nach sieben Jahren bekam ich nun die Gelegenheit, mich in „**Mein SENDLING**“ vorzustellen.

Mein Name ist Bernhard Horwatitsch, ich bin Schriftsteller, gebe Workshops für creative Writing an der VHS, und bin gemeinsam mit Christian Hoffmann Herausgeber der Literaturzeitschrift KLIVUSKANTE, aber da es – wie es mal ein Lyriker in einem Interview so schön sagte – *schon schwer genug ist, für die Literatur zu leben, geschweige denn von ihr*, gehe ich auch noch einem bürgerlichen Beruf nach, als Krankenpfleger. Dort arbeite ich bei Carpe diem, betreutes Wohnen daheim e. V. <http://www.carpediem-muenchen.de/>, der sich darum bemüht, dass Menschen mit Demenz und psychischen Problemen weiter in ihrem Viertel und in ihrer Wohnung so selbstständig und sinnerfüllt wie möglich leben können. Eine wirklich befriedigende und spannende Arbeit. Dass man da auch einiges erlebt, ist selbstverständlich. Man erlebt Lustiges, Schönes, aber auch Trauriges.

Da Schreiben für mich vor allem eine Lebenshaltung ist, eine Art Bewusstsein, die Dinge zu sehen, liegt es nahe, dass meine

beruflichen Erlebnisse auch in meine Geschichten einfließen. So werde ich für **Mein SENDLING** immer wieder auch darüber erzählen.

Wer mehr über mich und meine schriftstellerische Arbeit erfahren will, sich informieren will über aktuelle Lesungen, der kann gerne auf meiner Homepage [www.horwatitsch.de](http://www.horwatitsch.de) vorbei schauen, oder besucht unsere Literaturzeitschrift auf der Seite [www.klivuskante.com](http://www.klivuskante.com).

Nun wünsche ich euch noch viel Spaß bei meinen Geschichten. Über Kritik und Anregungen freue ich mich natürlich.

Bernhard Horwatitsch



**Bernhard hat noch einen tollen und sehr aktuellen Artikel über die viele Fragen und Ängste auslösende sogenannte Schweinegrippe geschrieben. Ihr könnt ihn auf der Seite 5 lesen.**

***Heute Morgen ist mir ein Engel begegnet.***

***Omnia quae sunt, lumina sunt\****

\* „Alles was Sein ist, hat es vom Licht.“ (Scotus Erigena)



*Die Heerscharen des Himmels, Abgefallene, den Sternen gleich. Der Genesis zu entnehmen, waren sie Riesen, männlich, denen die Menschenfrauen gefielen, und die sie sich dann nach Belieben nahmen. Die Söhne Sets vermengten sich mit den Töchtern Kains. Sie, blond und sehr hübsch, musste ein Kind dieser Morganatischen Ehe gewesen sein. Um sie nicht dauernd anzustarren, vertiefte ich*

---

\* „Alles was Sein ist, hat es vom Licht“

(Scotus Erigena)

*mich in meine Zeitung, aber ich lugte doch immer wieder über den Blätterrund und beobachtete sie.*

*Die Beine überschlagen, den Kopf konzentriert geneigt, tippte sie in ihr Mobiltelefon, verschickte eine SMS. Kurz blickte sie auf und bemerkte wohl, dass ich gelegentlich und verstohlen zu ihr hinsah. Ich schätzte sie auf 20 Jahre, nicht älter, die Haut weiß und zart, lieblich geschwungene Lippen - ich seufzte innerlich. Ein Engel, was soll's, fern, den Sternen gleich. Sollte ich alter Trottel mich noch nach den Sternen strecken?*



*Ohne nach ihr zu blicken, stieg ich am Marienplatz aus. Heute war Weihnachten, Gelegenheit günstig Engeln zu begegnen. Ich schob mich durch die Menge der Last-minute-Tüten zwischen gehetzten Weihnachtsgelgesichtern hindurch, schlich vorbei an Lametta leuchtenden Augen mit elektrischem Kerzenblitzen, und gelangte irgendwie zur Rolltreppe.*

*Der Engel ging links ganz nah an mir vorbei, und blieb vor mir stehen. Er sah mich an, oder sah fast ein wenig über mich hinweg. Ich blickte zu dem Engel auf, sah, dass der Engel nur ein schwarzes Damentäschchen in der Hand hielt, keine Liebesheucheltüten für ausgewaschene Verwandtschaftsgefühle.*

*Jetzt, jetzt hätte ich etwas sagen sollen, können, dürfen, müssen. Aber ich schwieg.*

*Der Engel drehte sich kurz um, und ging dann die weiteren Stufen der Rolltreppe hoch. Ich aber blieb stehen, folgte dem Engel nicht. Oben angekommen, im S-Bahnbereich, blickte ich mich überall um. Aber mein Engel war verschwunden - Sets Urenkelin wieder hochgefahren gen Himmel. Leicht geknickt stieg ich in die S-Bahn ein, und schaute mich weiter um. Die S-Bahn fuhr los und ich sah den am Bahnsteig wartenden und in beiden Händen ihre Einkaufstaschen haltenden Menschen nach. Geflügelte Wesen von C&A bis H&M.*

*Aber mein Engel war nicht mehr zu sehen. Echte Engel warten eben nicht.*

*Ich hätte sie ansprechen sollen!*

*"Ich weiß, dass du glaubst, ich sei dein Vater."*

*Auf ihren fragenden Blick: "Ach, nur ein Filmzitat."*

*Vielleicht wäre ich so mit dem Engel ins Gespräch gekommen, vielleicht hätte sie die Vieldeutigkeit verstanden - schließlich erwarte ich von Engeln schon eine gewisse Differenzierungsfähigkeit.*

*Das Filmzitat aus Jim Jarmuschs Broken Flowers schien mir angemessen - deutete auf den Altersunterschied. Ich, ihr Vater! Ein Sohn Sets? Dabei müsste sie, der Genesis nach, doch weit älter sein als ich. Das ewig Weibliche, dachte ich. Eine Romanze zwischen mir und dem Engel? Wäre ich enttäuscht worden? Nichts geschehen, da ich mich zusammengerissen, mich nicht lächerlich, gemein gemacht hatte, oder hatte ich mich gerade jetzt lächerlich gemacht? Du Trottel! Da steht ein Engel vor dir, will - deiner Ansicht nach - mit dir ins Gespräch kommen, interessiert sich für dich, und du! - Kein Sterbenswörtchen, viel zu cool was? Schüchtern! Und wenn sie gar kein Engel war? Und? Hast du wenigstens versucht, es herauszufinden? Nein, musste ich resigniert feststellen. Muss wohl weiter an mir arbeiten.*

*Ein Engel, ein verdammter Engel! Oder durfte ich mir solche Gefühle gar nicht mehr erlauben? Alterserscheinungen, Midlife-Crisis, verpasste Gelegenheit der verpassten Gelegenheiten? Ironie einer Großstadt, dass man Engeln nicht mehr traut? Sind die Urenkelinnen Sets nicht mit dem Mittelalter verschwunden? Waren sie keine Erfindung seniler Priester, die ihrer Altersgeilheit letzte Flügel verleihen? Red Bull für den Gottesstaat?*

*Oder bin ich nur ein verwirrter Geist, sehnsuchtsvoll, sentimental, von den verfluchten Weihnachtsglöcklein in die Irre geführt.*

*60 Prozent der Deutschen glauben an Engel, Ma'lach, Boten, wie sie auf Hebräisch heißen. Und es heißt weiter, sie seien den Menschen untertan und der Mensch werde einst über sie richten.*

*Mein süßer blonder Engel, fürchte dich nicht, ich richte dich nicht. Ich glaube ja nicht an Engel.*



natura well

Ihr Beauty- und Wellness-Studio für Körper, Geist und Seele

Andreas Hauzenberger | Plinganserstr. 25 |  
81369 München / Harras

Tel. 089 72 06 91 92

[entspannung@natura-well.de](mailto:entspannung@natura-well.de) | [www.natura-well.de](http://www.natura-well.de)

Das Leben ist kurz,  
Breche die Regeln,  
Vergebe schnell,  
Küsse lang und intensiv,  
Liebe ehrlich,  
Lache unkontrolliert,  
Und bedauere nie etwas,  
was dich zum Lächeln gebracht hat.

Ausgesucht von Monika Franz



Naturheilpraxis und  
Physiotherapie  
Valentin Kirchmann  
Marsstraße 14 b  
80335 München  
089 – 960 858 52

<http://www.mein-sending.de/page-kirchmann.html>

[www.arthrose-ganzheitlich.de](http://www.arthrose-ganzheitlich.de)

Vorstellungsartikel Novemberausgabe 2009

*Flavia's*  
*World of Beauty*



Med. Fußpflege    Nagelpflege    Nail Art    Kosmetik

**Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!**  
**3TO Spangentechnik !!**

Montag – Freitag von 9h30 - 18h30  
Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München  
Tel.: 089/72 63 58 83 – Fax.: 089/72 63 58 84

mail@flavias-wob    [www.flavias-wob.de](http://www.flavias-wob.de)

Vorstellungsartikel Januar 2008

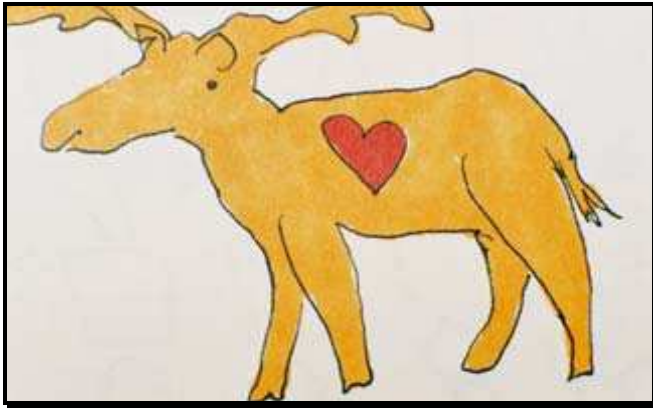
# „Kunst im Briefkasten“ Postkartenausstellung

Illustrationen von Anke Raum und Fotos von Dorothee Luik  
Ausstellung 19. Dezember 2009 – 21. März 2010  
freiraum 117 – Galerie für Kunst,  
Thalkirchner Str. 117, 81371 München

Öffnungszeiten: sonntags 15 – 18 Uhr und nach Vereinbarung







**Stemmer Kuchl**  
**AKTION** mit  
**MAXLRAINER Engerl Bier**  
 ohne Alkohol

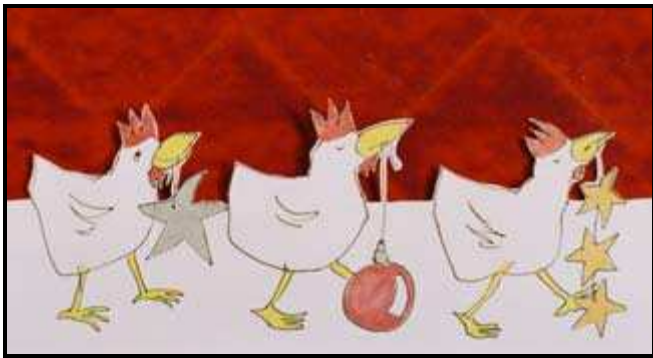
**1€**  
 für ein Engerl Hell oder  
 eine Engerl Weisse

**Zu jeder  
 Suppe  
 oder zum  
 Weißwurst  
 frühstück**

**Unsere neue Spezialität:**  
 Die vollmundigen **MAXLRAINER  
 Biere** aus dem Mangfalltal.  
**Jetzt probieren für nur 1 Euro:**  
 eine Halbe *Engerl Hell* oder  
*Engerl Weisse* ohne Alkohol  
 zu jeder Suppe oder zum Weiß-  
 wurstfrühstück!

Euer Thomas

**Stemmer Kuchl** am Stemmerhof  
 Pflinganserstr. 6 | Mo-Fr: 09 - 19 Uhr | Sa: 09 - 16 Uhr



**Wir laden Sie ganz herzlich ein zur Vernissage der Ausstellung  
 am Samstag, den 19. Dezember 2009 um 18 Uhr.**

**Freiraum 117 • Galerie für Kunst • Thalkirchner Str. 117 Tel.: 76757989**  
[www.freiraum117.de](http://www.freiraum117.de)  
[www.luik-und-raum.de](http://www.luik-und-raum.de)



**LA CERTOSA +  
IL CERTOSINO Eiscafé**

*Franca und Sandro*

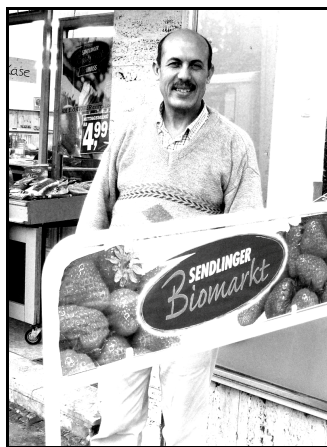
Oberländerstr. 14  
81371 München

Öffnungszeiten

Mo – Fr von 10 – 22 Uhr

Sa von 17 – 22 Uhr

Vorstellungsartikel November 2007



**SENDLINGER Biomarkt**  
Albert-Rosshaupter-Str. 106

Mo. – Fr. 8h – 20h, Sa. – 19h

Vorstellungsartikel Januar 2009

**KAFFEE  
ESPRESSO &  
BARISTA**

Pfeuferstr. 33  
81373 München Sendling  
Telefon: 0 89 - 21029951  
[www.kaffee-espresso-barista.com](http://www.kaffee-espresso-barista.com)  
Öffnungszeiten  
Mo - Fr 9.00-18.00 . Sa 10.00-16.00

**Ihr Fachgeschäft für  
frischen Kaffee , Toasts &  
ausgesuchte Spirituosen!**

Vorstellungsartikel Februar 2009



**Jacques' Wein-Depot**

Lindwurmstraße 124,  
80337 München

Tel. 089/74 79 38 61,

Fax 089/ 74 79 38 60

Vorstellungsartikel August 2008

# FLA DESIGN

FRAME4U - EYEWEAR - OUTLET

- Designerkollektionen direkt vom Hersteller
- Brillenparties bei Ihnen zu Hause
- Firmenevents mit Sehtestaktionen
- Sorgfältige Sehstärkenbestimmung und Gleitsichtanpassung ungestört auf Termin

Rufen Sie mich an: Tel. 0179 - 48 60 666

Jürgen Fladung

Augenoptikermeister & Brillendesigner

Boschetsrieder Str.12, 81379 München

E-Mail: [juergen@fladung.de](mailto:juergen@fladung.de)



Vorstellungsartikel Februar 2008

Windelservice München

## NATUR & KIND

Ihre Spezialisten rund ums Baby



Wir bieten eine große Auswahl an natürlicher Babyausstattung von der waschbaren Textilwindel bis hin zum Laufrad.

- **TRAGEHILFEN**  
Tragetücher  
Didymos, moby wrap...  
Komforttragen  
Ergo Baby Carrier,  
Mänduca...

- **TEXTILIEN & SPIELSACHEN**  
Popolini, Disana,  
Lana, imps & elfs...

Wir sind geschulte Partner der Trageschule Dresden.

Lassen Sie sich fachkundig beraten!

Plinganserstr. 6 (Stemmerhof) - 81369 München  
Tel. 089 / 12 02 28 97 - Kostenlose Parkplätze  
U-/S-Bahn Harras - Bus 53 (Sendlinger Kirche)  
Geöffnet: Mo - Fr 10 - 19 Uhr & Sa 10 - 14 Uhr  
[www.windelservice-muenchen.de](http://www.windelservice-muenchen.de)

Vorstellungsartikel November 2007

## Central Reinigung

Stellt sich vor :

Kompletter Wascheservice  
unsere Arbeit = ihre Freizeit  
[www.Central-Reinigung.de](http://www.Central-Reinigung.de)

Tel.: 089 / 7853340  
Aidenbachstraße 30  
am Ratzingerplatz

U - 3 Aidenbachstraße    Parkplatz bei Rewe Markt



**Meine Arbeit ist Eure Freizeit!**

**Mein Name ist Arthur Buhl und ich freue mich auf Sie**

<http://www.central-reinigung.de/>

Vorstellungsartikel November 2007

Impressum: "Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung" wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sendling gestaltet und herausgegeben.

V.i.S.d.P.: G. Lefèvre, Plinganser Str. 6, 81369 München (im Stemmerhof)  
[redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de) Tel.: 0176/96811926

Redaktion und Anzeigen: G. Lefèvre

Druck: KK-Druck, Karl Krauss e.K., Bunsenstr. 4, 82152 Planegg

Bei allen eingesandten Artikeln geht die Redaktion davon aus, dass die Rechte Dritter nicht verletzt werden. Für den Inhalt der Artikel und Anzeigen sind die Autoren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen und Kürzungen vor. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.



Von Karin Hepperle



## **Kosmische Zeitfenster Teil 1**

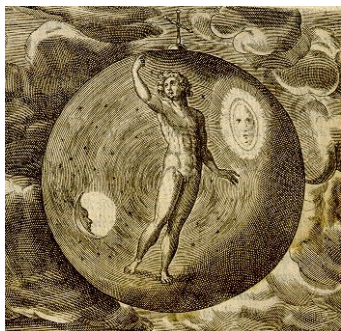
Entfernen wir uns einen Moment von unseren Alltagsorgen und unserem Bezugsort Sendling und betrachten wir unsere Erde, unser Sonnensystem von außerhalb: Wir sind winziger Teil eines riesigen kosmischen Tanzes in einem unendlichen Weltall, dessen Größenordnungen unvorstellbar sind. Innerhalb der gewaltigen Milchstraße liegt wiederum unser kosmisches und irdisches Bezugssystem, dessen Mittelpunkt die Sonne ist. Jedes Jahr kreisen wir komplett um dieses zentrale, riesige, feurige Fixgestirn und drehen gleichzeitig mit der Erde täglich um deren eigene Achse. Bei dieser spiralförmig voranschreitenden Bewegung erfahren wir sämtliche vier Jahreszeiten, erfreuen uns, bedingt durch die Lage unserer Breitengrade, mal mehr, mal weniger des wärmenden Lichts der Sonne. Aus unserer subjektiven Perspektive entsteht dabei ein abgrenzbarer messbarer Lauf der Sonne, der sich räumlich auf den Himmel projizieren lässt und die sogenannte Ekliptik bildet. Diese Ekliptik ist der Fokus, das Fenster, die Linse, durch die wir auf für uns sichtbare Weise mit dem Kosmos verbunden sind. In Verbindung mit dem um die Erde kreisenden Mond entstehen 12 Abschnitte, die 12 Monate, die astrologisch und wortgeschichtlich mit deren Erzeuger, dem Mond, zusammenhängen.

Liebe Sendlinger,

diese kleine Einleitung soll euch auf Weiteres einstimmen. Denn regelmäßig möchte ich euch in

**Mein SENDLING** auf astro-logische Grundgegebenheiten und einige bedeutsame Veränderungen aufmerksam machen.

Ich beschäftige mich seit über 30 Jahren mit einer selbstverantwortlich und psychologisch orientierten Astrologie. Deren kurze Botschaft lautet: Die Sterne sagen dir nicht, wer und wie du bist und was du tun sollst, sie nehmen dir nicht die Verantwortung über dein Leben ab! Sie ersetzen auch keine Selbst-Wahrnehmung. Im besten Fall geben sie Anregungen zur Selbst-Erkenntnis und zum Erfahren individueller Zeitrhythmen, denn nach der uralten esoterischen Logik ist das, was außen ist,



auch in unserem Inneren vorhanden und umgekehrt. So spiegeln sich universelle Grundmuster wie die Spirale in den Weiten des Kosmos, und in der DNA sämtlicher Lebewesen schwingt unsere individuelle Seele in einem geheimnisvollen symbolischen Einklang mit Planeten unseres Sonnensystems. Mit einiger Übung können wir diesen Einklang beobachten und erfahren.

Ein Hilfsmittel dazu ist das minutengenau erstellte Geburts-horoskop. Mit Hilfe dieser kosmischen Blaupause können wir z.B. die Position des äußeren Planeten **Saturns** in symbolische, gleichnis-hafte Beziehung setzen zu „unserem“ individuellen Saturn, dem Symbol für Disziplin, Struktur, Arbeit, Verantwortung, Knochen, Alter, Reife, Institutionen, für Grenzen und Abgrenzung.



Saturn braucht durchschnittlich zweieinhalb bis drei Jahre, um einen Ekliptikabschnitt, also ein astrologisches Zeichen, zu durchqueren. Sein gesamter Umlauf dauert knapp 30 Jahre und bei

jedem weiteren Umlauf sind wir aufgefordert, Reife, Verantwortung uns selbst und anderen gegenüber zu entwickeln, im besten Fall die Struktur aufzubauen, die unserem Leben gut tut. Dabei ist es manchmal unausweichlich, Abschied von Personen, Strukturen zu nehmen, die uns eben nicht gut tun, die uns nachhaltig blockieren oder behindern. Hier kommt seine Doppelnatur zum Ausdruck: einerseits diszipliniertes Aufbauen, Durchhalten, Umgang mit Widerständen, aber auch klare Abgrenzung, die Fähigkeit, Nein sagen zu können. In welcher Frequenz wir Saturn spüren, hängt von unserem Alter, unserer Konditionierung, unserer Kultur, unserer Lebensphase und unseren Lebensmöglichkeiten, last not least von unseren persönlichen Ent-Scheidungen ab. All diese Faktoren stehen nicht in unserem Horoskop! Es entsteht dadurch die paradoxe Folgerung, dass, je mehr ich erkenne, was die Astrologie mir nicht abnehmen kann, desto wertvoller wird ihr eigentlicher Kern, desto klarer diese eingeschränkte Linse, die dann einem geschliffenen Edelstein gleicht.

**Mit Saturn beginne ich diese Folge.** Er hat Ende Oktober 2009 nämlich das Zeichen gewechselt. Vom anpassungsfähigen Erdzeichen Jungfrau ist er in das impulsgebende Luftzeichen Waage gewechselt und hält sich dort bis September 2012 auf. Waage entspricht unserem Bedürfnis nach Schönheit und Beziehung, nach Ästhetik, Diplomatie, netten Umgangsformen, Fairness und Begegnung mit Ideen und Personen. In der Waage erkennt der Mensch, dass er allein unvollständig ist, dass ihm zur Ganzheit etwas fehlt.

**Was bedeutet also Saturns Eintritt in die Waage?** Das wird für jeden etwas anderes sein! Auf überpersönlicher Ebene werden die Aussagen zwangsläufig grober und allgemeiner. Als abschließende Anregung seien einige Fragen aufgelistet, über die sich astro-logisch Aufgeschlossene bis Herbst 2012 Gedanken machen können:

*Wie steht es um meine Bedürfnisse nach Schönheit, Harmonie, Beziehungen? Inwiefern fühle ich mich dazu aufgefordert, diesen nachhaltig und diszipliniert nachkommen? Inwiefern lerne ich, dass Beziehung viel Arbeit bedeutet? Oder auch: Inwiefern muss/will ich Grenzen ziehen, auch in Form von konsequenter Strenge, von zeitweiligen Abschieden, Trennungen, um meine Identität gut zu strukturieren und zu sichern? Inwiefern können Gesetze der Schönheit wieder neu ins öffentliche Bewusstsein dringen? Inwiefern kann und muss ein gesellschaftlicher Dialog zu den Themen Fairness, Gerechtigkeit in Gang gesetzt werden? Welche Reformen werden im Rechtssystem eingeleitet werden? Inwiefern werden staatliche Institutionen sich tiefgreifend wandeln und gesellschaftliche Umwälzungen auch auf das Rechtssystem Einfluss nehmen?*

Ich wünsche Euch allen schöne Weihnachten und ein gutes neues gesundes Jahr!

Am 22.1.2010 werde ich in der Sendlinger Kulturschmiede den Vortrag halten „Was ist dran an der Astrologie?“

Karin

## **BEWERBUNGSFOTOS und MEHR:**

**Marion Mutschler,  
FOTOGRAFENMEISTERIN  
Fotostudio Ötztalerstr. 1b  
81373 München**

**Telefon 089-12003414  
Mobil 0170-3019936**

**[info@foto-mutschler.de](mailto:info@foto-mutschler.de)  
[www.foto-mutschler.de](http://www.foto-mutschler.de)**



# Amma 2009

von Margarete Buchner



Leichte Verwirrung macht sich in mir breit. Ich hatte Amma auf ihrer Reise in meine Stadt besucht.

Amma ist die große hinduistische Frau. Eine starke Frau, wie wir heute schnell oder vorschnell apostrophieren. Sie wird von Tausenden als Heilige verehrt, ist durch ihre vielen unterschiedlichen karitativen Projekte in Indien und armen Ländern bewundernswert, ja einmalig. Vom kleinen lächelnden Bauernmädchen ohne Förderung, ohne Bildung zur öffentlichen Person aufgestiegen - sie soll nie ein Buch gelesen haben - , zur Heiligen, geehrt mit vielen Awards. Sie umarmt die Welt, jeder, der von ihr umarmt sein will, bekommt seinen Darshan. Und irgendwie hängt damit meine Verwirrung zusammen. Ich w o l l t e umarmt werden, ich hatte das Bedürfnis nach wildfremder Nähe.

Freiwillig ging ich an einem Werktagvormittag hin in die große Halle, die 180 eingeflogene Ashramjünger und engagierte Helfer aus den jeweiligen Tourneeorten wohnlich machen. Die hässliche Zenithhalle ist belebt. Warm ist es, sanfte Musik begrüßt mich - die wird später allerdings krachert, die Inder lieben es so, höre ich - ich treffe freundliche hell oder öko-alternativ gewandete Menschen, schön finde ich sie zuerst, später lästig. Eine Freundin, die mir klug und liebenswert von Amma erzählt hat, kennt sie aus der Zeit von vor über 20 Jahren, als sie Europa erstmalig bereiste, überschaubar vor einer kleinen Gruppe Anhänger in privaten Räumen sprach (wie



wohltuend, Jesus im Urchristentum!), von der Liebe, die sie zu allen Menschen empfindet. Es ist ihr gleich, an welchen Gott wir glauben. Sie will keine Konvertiten. Liebe ist ihr gelebtes Gebot. Und wenn ich wirklich mal einen Blick auf Amma erhasche, Mythos einer adorablen Umzingelung, beim Ein- oder Auszug aus der Halle, dann glaube ich sogar, es ist wahr.

Aber dazwischen erlebe ich soviel straff organisierte Betonung auf Liebe, ob sie sich durch ständige Videoabspulung der Projekte über Riesenflatscreens voller überschwänglicher Güte darstellt, sich mir ins Herz ballert, dass ich gar nicht anders kann, als die Verkaufsstände mit monetärer Leichtfertigkeit zu betrachten: Alles was ich kaufe an Schönerem, Frommem, Ökologischem kommt einem guten Zweck zu. Mein Portemonnaie fließt über wie mein Gesicht, lächelnd. Jeden Chai, jede Mango Lassi trinke ich zu meinem und für indischen Benefiz, ich esse leckere Pakoras mit Kichererbsen für Suizidprävention. Ammas Verehrer, ihre devotees, ihre Swamis und Brahmacharis (die von ihr besonders ausgewählten „Mönche“) haben ein karitatives Netzwerk geschaffen ohne gleichen. In ihrem Auftrag, ohne Zwang, mit ihren Begabungen, Ausbildungen und Lebensentscheidungen.

Medizinische Projekte, Kranken- und Wohnhäuser, Katastrophenhilfe, Schulen und Universitäten, aktiv im Umweltschutz, soziale Einrichtungen wie kostenlose Renten und Mahlzeiten, Hochzeiten, die in Indien als ein wichtiges prächtiges kostenintensives ungebrochenes Ritual gelten, ermöglichen sie und vieles mehr. Respektvoll, angerührt staune und bewundere ich, trotzdem grummelt es miesepetrig. Die Freundin erzählt von Ammas unglaublicher Energie, von ihrer Klarheit, von ihrem Durchhaltungsvermögen. Unmöglich in Indien als Frau, Männer zu umarmen, geschweige die aus einer höheren Kaste. Sie tut es trotz Anfeindungen, auch aus der eigenen Familie, sie lässt nicht nach, seit über vierzig Jahren, stundenlang, auf Tourneen vom frühen Abend bis morgens um 5h. Ohne menschlichen Regungen nachzugehen, nur luftbefeuchtet in der überhitzten Halle, durch sanfte Rückenmassagen erleichtert.

In meinem eigenen Darshan erlebe ich mich ambivalent, sie lächelt und plaudert mit Umstehenden, Interviews nebenbei, Alltagsszenen einer vielbeschäftigten Mutter gleich, die kein Kind aus den Augen verliert, im kieselrunden Malayalam jedem den Segen spricht, mir

individuell *meine Liebe, meine Liebe* ins Ohr murmelt. Unbegreiflich für mich, wie kann das alles gleichzeitig geschehen, ich will allein ernst genommen werden. Die Freundin erklärt mir später, die längere Zeit im Arm als Geschenk zu sehen, einfach zu genießen, dabei zu sein. Verwirrte Ergriffenheit ist mein erstes Gefühl. Warum zieht es mich dahin? Brauche ich den Amma - Auflauf mit seinem Basarcharakter? Will ich endlich mal als Schaf zur Herde gehören, die sanft Bhajans (fromme Gesänge) intoniert? Tausende Menschen, sympathisch, lächelnd, freundlich, meditierend im geführten Ma, im abschwellenden Om, ich mittendrin? Anfällig einer wohltuenden Hysterie, keine Option der Gottsuche auslassend? Aber beleidigt, weil ich nicht explizit gemeint bin?

Die Aufgabe scheint mir unlösbar, ohne Erwartung zu haben, keine Anspruchshaltung, innerlich unabhängig zu sein von jedwedem Positivem wie Negativem, mir zu nehmen, was da ist, nicht zu gieren und zu hadern. Lebenslange Praxis muss das sein, es war nie geübt. Die Freundin erklärt, tröstet, versteht.

Die Verwirrung lässt nach, rational berechtigtes Überprüfen, jahrelang geforderte Kritikfähigkeit hält an. Denn politische Erfahrungen haben uns schmerzlich verhärtet, Heil rufen wollen wir nicht, Heil suchen schon.

Zulassen, einfach zulassen: Fühlen, glauben, lieben ohne innerlich lästernden Mephisto? Der hetzt: Denk an des Kaisers neue Kleider, trau dich, hier läuft ein epidemischer Tanz ums goldene Kalb ab, unter dem Mäntelchen der Liebe, des Lächelns, in einer Welt der Nörgelei, des Besserwissens, die Aufklärung hat Kant sei Dank den blinden Glauben abgelöst, bedien deinen eigenen Verstand... Er wirbelt und rumort, mein Mephisto.



**BLUME & BEIWERK®**

**Jürgen Stefan Maier**  
Staatlich geprüfter Florist

ZEITGERECHTE FLORISTIK  
TRAUERFLORISTIK - FLEUROP-AGENTUR  
DEKORATIONEN - LIEFERSERVICE

Lindwurmstraße 203 - 80337 München  
Tel. 089 / 57 86 92 01 - [www.blume-beiwerk.de](http://www.blume-beiwerk.de)

Selbst einen Mystiker, Johannes vom Kreuz, hat er auf der Pfanne: Nimm dir nie einen Menschen, so heilig er auch sein mag, zum Vorbild für dein Handeln, da der böse Feind dir seine Unvollkommenheiten vor Augen rückt! (Den zweiten Teil, dass man Jesus Christus nachfolgen soll, den unterschlägt er, ganz rachsüchtiger Luzifer.)

Ich habe keinen Umgang mit Heiligen, wenn, dann werden sie erst nach ihrem Tod zu Ehren der Altäre erhoben, bimeste man mir als katholischem Kind ein, ich glaube nicht an die Guttaten der Lauten, aber warum soll ich mich nicht Ammas grenzenloser Liebe hingeben?

Sie segnet Menschen und niemals Waffen. Die Menschenmassen, die mir Unbehagen bereiten, treibt die gleiche Sehnsucht wie mich. Wir sind Brüder und Schwestern. Nicht mehr, nicht weniger.

Etwas erleichtert trinke ich das restliche Wasser, das ich am feierlichen Devi Bhava - Abend mitgenommen habe. Eine Umarmung versagte ich mir, mein rudimentärer Luzifer meckerte über die vielen Frommen, die indische Kali, dunkle Seite der Göttin, streckte mir ihre Zunge raus.

Kleinlaut trotze ich mir ein leises Om Amriteswaryai Namah ab: ich verneige mich vor der Göttin der Unsterblichkeit.

Wer weiß schon... Wann wird man je verstehn?



**Grosses SYLVESTER 6 GÄNGE MENU**  
**NUR authentische vietnamesische Küche , Feuerwerk + 1**  
**Glas CHAMPAGNER, pro Person 49,00 €**

*Lindwurmstr. 167 in 80337 München*

*Tel. 76 77 57 12*

*Mo - Fr: 11.00 - 15 Uhr und 18h00 - 22.30 Uhr*

*Sa. So. Feiertag 18h00 - 22.30 Uhr*

Vorstellungsartikel Oktober 2009

## DU WIRST GEBRAUCHT!

"Carpe Diem" e.V.

Hilfe bei Demenz

sucht für die Betreuung von  
Alzheimerkranken

**ehrenamtliche HelferInnen:**

- die zwei bis vier Stunden in der Woche Zeit haben

Die HelferInnen bekommen eine Aufwandsentschädigung sowie Schulung und Anleitung.

"Carpe Diem" e.V.:

Tel 089/ 620 00 755

# Carpe "Diem" e.V.

Hilfe bei  
Demenz und psychischen  
Problemen im Alter

„Carpe Diem“ e.V. Helferkreis  
IK Kennzeichen: 460916267  
Candidplatz 9, 81543 München

**Tel: 089 / 620 00 755**

**Fax: 089 / 620 00 756**



### Der Spielewastl empfiehlt:

Kennen Sie **PlayMais**? Ein herrliches Spielzeug und Bastelmaterial. Es wird auf der Basis von Maisgries und Wasser hergestellt und mit Lebensmittelfarbe gefärbt. Sie können es kneten, rollen, formen und mit einem Plastikmesser schneiden. Sie können die bunten Maisrollen nur durch anfeuchten mit Wasser aneinander kleben. Es gibt wunderbare Spielwelten wie den Zirkus, Unterwasserwelt oder eine Burg. PlayMais fördert die

Entwicklung Ihres Kindes und übt spielerisch die Motorik. Kommen Sie ins

**Atelier dumbodesign** und schauen Sie sich die lustigen Bastelflipps mal an.

Spielerwastl, dumbodesign am Stemmerhof, Plinganserstr. 6; Di – Fr: 14.00 – 19.00 Uhr,  
Sa 10.00 – 15.00 Uhr; [www.spielerwastl.de](http://www.spielerwastl.de) – [fragen@spielerwastl.de](mailto:fragen@spielerwastl.de)





## „Eigener Herd ist Goldes wert“

Unser **7. Erzählcafe** war eine Erinnerungsreise zu den Küchen unserer Kindheit. Wir erfuhren, dass es Wohnküchen waren, mit großem Herd, großem Tisch und einem Divan oder Kanapee. Hier konnte sich der müde Vater ausruhen, wenn er von der Arbeit kam.

Auch kranke Kinder wurden hier gebettet, und nahe bei der Mama wurde man viel schneller gesund.

Und wenn man am großen Tisch seine Hausaufgaben machte und der Mutter beim Kochen zusah, dann fiel der Blick auf das Überhandtuch, hinter dem die Geschirrtücher aufgehängt waren. „**Eigener Herd ist goldeswert**“ war darauf gestickt, aber als Kind konnte man damit nur wenig anfangen.

Das Küchenbuffet mit Glasscheiben im Oberteil und Glasschüben für Mehl und Zucker etc. gehörte zur wohnlichen Atmosphäre. Der bemalte Brotkasten aus Blech oder aus Holz hatte hier auch seinen Platz.

Frau B. erzählt, dass in der Küche ihrer Eltern ein Backofen eingemauert war und so das Brot immer selber gebacken wurde. Von der Straße sah man in die Küche und einmal kam jemand ganz aufgeregt daher: „Bei Ihnen brennt es.“ Das ließ sich jedoch schnell aufklären. Die meisten Herde hatten ein Backrohr und noch etwas, ein „Wassergrantl“. Dies war in den Herd eingelassen und darin befand sich, wenn eingehetzt war, immer warmes Wasser, was sehr praktisch war. Das Ofenrohr machte oft einen längeren Weg durch die Küche bis zum Kamin, dies hatte einen Nebeneffekt, es gab Wärme ab.

Einen Kühlschrank gab es damals in den wenigsten Küchen.

Im Küchenfenster befanden sich Belüftungsklappen, da konnte etwas rausgelegt werden.

Eis aus der Eisfabrik wurde nur am Wochenende für den Eiskasten besorgt. In den Wirtschaften gab es auch Eis, wurde aber nicht gerne hergegeben. Der Wirt brauchte es selber.

Im Winter war dies leichter. Jeder Wirt hatte in der Nähe einen Weiher. Wenn dieser zugefroren war, holte er hier sein Eis heraus und deponierte es im Eiskeller. Frau K. erinnert sich, dass es auch Gletschereis aus den Bergen gab. Grundsätzlich bleibt zu berichten, dass alles Eis, auch kleinere Mengen, bezahlt werden mussten.

Äpfel und Tomaten wurden auf dem Küchenbuffet gelagert und immer wieder gewendet, aber auch von der Mutter gezählt, ob auch nichts fehlte.

An die Kalkeier können sich alle erinnern, die in eine Kalklauge gelegt bis ins Frühjahr reichen mussten, genau gesagt, bis die Hühner wieder Eier legten.

Wenn jedoch von Weihnachtsplätzchen die Rede ist, geraten alle ins Schwärmen. Allein schon der Duft, der in der Wohnung hing und aus der Küche drang, war überwältigend.

Frau K. erzählt von ihrem Papa, der immer im Vorbeigehen welche stibitzte. Oder zu ihr sagte: "Buzzerl, hol'n mir uns wieder ein paar Platzerl." Die Dosen standen im Wohnzimmer im abgesperrten Schrank, für ihn jedoch kein Problem.

Uns ist zum Küchenbild unserer Kindheit noch sehr viel eingefallen. Die Stangen um und über dem Herd zum Trocknen nasser Kindersachen und Geschirrtücher. Der Ölsockel hinter dem Ofen zum Schutz vor Spritzern, genauso wie das runde, emaillierte Waschecken ohne Stöpsel.

Und als Bodenbelag Stragula, dem Lineoleum ähnlich, aber nicht so teuer. Der Herrgottswinkel geschmückt mit Palmkatzen.

Meine Mutter versuchte die Wohnlichkeit der Küche noch zu verbessern, indem sie die Wände nicht nur weiß strich, sondern mit einem Muster verzierte. Sie umwickelte ein Nudelholz mit einem Lappen, den sie in Farbe getaucht hatte und rollte die Wand damit rauf und runter. Die entstandenen Muster waren sehr zufällig.

Im Gegensatz zum Wohnzimmer, das nur selten benutzt wurde, wie gesagt nur bei besonderen Anlässen, und somit auch nicht beheizt war, spielte sich in einer Wohnküche das alltägliche Leben mit allen Freuden und Problemen ab. Aus der Begeisterung, mit der diskutiert und erzählt wurde, waren dies überwiegend positive Erinnerungen. Ein lebhafter, gelungener Nachmittag.

**Auf Wiedersehen am 11. Dezember um 14 Uhr zum Thema: „Weihnachten in Alt Sendling“.**

Ich freue mich auf Ihr Kommen

Ihre  
Elisabeth Kripp

**Leckere Kuchen** **Partyplatten**  
**Getränke** **Leberkäs**  
**Torten** **Wurst**  
**Gebäck** **Brotzeit**

**DAS KLEINE BACKHAUS**

**Und ein Lächeln umsonst...**

Das kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17, 81379 München  
Alexia Apostolidou, Tel. 089-7232160

**Vorstellungsartikel April 2008**

Amrei



**Amrei's schwarz-weiße Blume**

Der H-TEAM e.V. hilft Münchner Bürgern am Rande der Gesellschaft. Menschen, die in chaotischen Wohnverhältnissen leben, die krank und arm oder vollkommen isoliert sind. Bitte helfen auch Sie uns dabei:

**Spendenkonto Raiffeisenbank:**  
Konto 70 34 78 – BLZ 701 69 466

Plinganserstraße 19 · 81369 München  
Tel. 089-7 47 36 20  
Fax 089-7 47 06 63  
info@h-team-ev.de  
www.h-team-ev.de

**Sprechzeiten:**  
Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr



**H-TEAM E.V.**  
HILFT BÜRGERN IN NOT

- Ambulante Wohnungshilfe
- Ambulanter Pflegedienst
- Ambulantes Wohntraining
- Betreutes Einzelwohnen
- Betreuungsverein
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Schuldnerberatung
- Schulung

# Hummelbrunner oder die große Peinlichkeit

von Kriemhilde Klippstätter

Manchmal passiert es, dass Alfonse wie selbstverständlich in ein Fettnäpfchen tritt. Er wirkt dann aber keineswegs wie ein Tollpatsch, sondern fast so, als ob er das Missgeschick geplant hätte. Auch erschrickt er nicht, wenn er den Schaden sieht, sondern lächelt stattdessen charmant. Nur wenn wirklich Gefahr droht oder der Andere stark zu leiden hat, jammert er leise, wischt mit irgendetwas das Unheil weg, umtänzelt das Opfer, stammelt Entschuldigungsformeln und gluckst dabei trotzdem sein leichtes Kichern.

Alfonse ist ein romatischer Mensch, obwohl er einen technischen Beruf ausübt. Er ist Bauingenieur, aber mehr der theoretische Typ, der sich lieber hinter Zahlenkolonnen vergräbt als beispielsweise einen Pizzaofen zu konstruieren oder gar zu bauen. Deshalb arbeitet Alfonse in einem Ingenieurbüro, das kaum selbst Bauten erstellt, als sie abrechnet. Er lebt auf, wenn er verantwortlich ist für den Fortschritt von großen Gebäuden. Dann darf er prüfen und messen, verhandeln und auszahlen. Meist sieht man Leute seines Schlages auf einer Baustelle, mit bunten Helmen bewaffnet, in kleinen Gruppen zusammenstehen und diskutieren, während um sie herum gearbeitet wird.

Viel erledigt Alfonse per Telefon. Die meiste Koordination der vielen am Bau beteiligten Menschen wird fernmündlich gesteuert, sagt er. So passiert es oft, dass er ein halbes Jahr fast täglich mit einem Menschen spricht, ohne ihn einmal gesehen zu haben. So einer war ein Geschäftspartner, der sich Hummelbrunner nannte. Ein lustiger Name, der seine Fantasie anregte.

Beim Bau des neuen Büropalasts im Zentrum ließ es sich nach ein paar Monaten Bauzeit nicht mehr vermeiden, dass Alfonse ein Treffen arrangierte. Es ging darum, die geplante Glasfassade, die Sonneneinstrahlung auf der Südseite des Gebäudes und die notwendige Kühlung dafür in Einklang zu bringen. Er hatte sieben Verantwortliche eingeladen, von denen er drei noch nicht persönlich kannte: Josef Schmidt, den Vertreter des Bauträgers, Dietmar Bauerfeind, der für die Fassadengestaltung verantwortlich war und eben Hans Hummelbrunner, dessen Firma die Ausschreibung für die Klimaanlage gewonnen hatte. Alfonse sah dem Treffen mit gemischten Gefühlen entgegen denn es zeichnete sich Streit ab – und



er war daran nicht ganz unschuldig. Würde ihm Schmidt - quasi sein Auftraggeber – das Terminproblem anlasten und ihn so zum Sündenbock machen? Dann könnte es teuer werden und was würde sein Chef dazu sagen?

Das Meeting hatte er für 9 Uhr angesetzt. Leider war Alfonse aber zu spät losgefahren, in einen Stau geraten und hatte schließlich auch noch keinen Parkplatz gefunden. Es presst ihm also, schließlich ist ja er der Gastgeber. Er springt die Treppen hoch, hastet den Gang entlang und hört dort bereits das Gemurmel der Anderen. Mit Schwung betritt er den schon vollen Raum und begrüßt zuerst die Personen, die er kennt mit einem entschuldigenden Blick.

Alles noch einmal gutgegangen, keiner sagt etwas Unfreundliches. Dann dreht er sich im Kreis und stürmt mit ausgestreckter Hand auf den kleinen Dicken zu, den er noch nicht kennt: „Grüß Gott Herr Hummelbrunner.“ Der kleine Mann im grauen Anzug zuckt zurück: „Ich bin nicht der Herr Hummelbrunner.“ Alfonse ungerührt mit einem Lächeln: „Aber Sie schauen so aus.“

Es war Schmidt gewesen, der Vertreter des Bauherrn, den er irrtümlich als Hummelbrunner begrüßt hatte. Zum Glück hörte das niemand. Das Peinliche hatte aber auch etwas Gutes: Schmidt war so geschockt, dass er den ganzen Tag nicht mehr sprach.

(Feedback bitte an: [coachinginsending@googlemail.com](mailto:coachinginsending@googlemail.com) )

<b>Ilona K. Zubrod</b>	<b>Ernährungstherapie &amp; Beratung</b>
Diplom-Oecotrophologin Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE	
	<b>Zubrod</b> <small>Kompetenz in Ernährung</small>
Lindwurmstrasse 213 80337 München Telefon: 089 - 72 62 69 31 Telefax: 089 - 74 60 567 Mobil: 0162 - 91 67 055 ilona.zubrod@t-online.de www.zubrod-ernaehrung.de	
<b>Diät war gestern – klug essen und trinken ist heute!</b>	

# Zeitlose Herbstliebe

VERENA WANIA

**Es fallen die Blätter, sie färben sich,  
in tausend und tausend Farben**

**Die Formen bald zackig, bald rund, gekerbt,  
der Wind, der treibt sie fort.**

**Zerzaust ihr Kleid und knittert sie  
Er treibt sie in Kreisen hinweg**

**Er nimmt beim Stängel sie,  
und wirbelt taumelnd hinfort.**

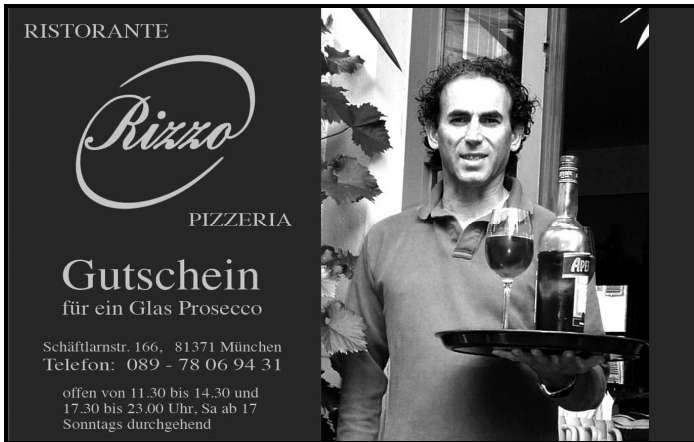
**‘Komm, auf zum Tanze’, flüstert er  
und rührt ihr grünes Herz**

**so tanzen sie,  
mal nah – mal fern  
hinauf – hinab**

**bis dass der Wind sie weiter schwingt**

**dann packte er sie  
ein letztes Mal  
hinauf –hinab  
ein letzter Kreis**

**dann taumeln sie allsamt herab**



RISTORANTE

*Rizzo*

PIZZERIA

**Gutschein**  
für ein Glas Prosecco

Schäftlarnstr. 166, 81371 München  
Telefon: 089 - 78 06 94 31

offen von 11.30 bis 14.30 und  
17.30 bis 23.00 Uhr, Sa ab 17  
Sonntags durchgehend

Vorstellungsartikel Juli 2009



**Naturheilpraxis  
Heike Habermann**

**Bioresonanz/ Clark-Therapie**

**www.naturheilpraxis-  
habermann.com**

**heike.habermann@gmx.de**

Vorstellungsartikel September 2009



## Tiefenentspannung und Wohlbefinden mit Shiatsu

Erste Schnupperbehandlung zum Kennenlern-Preis: 25,- €

**Ulrike Moser Dipl. Shiatsu-Praktikerin**

Im Therapiezentrum Sendling, Treffauerstraße 19, 81373 München oder

In der Naturheilpraxis, Heiglhofstraße 1c, Großhadern, 81377 München

Telefon: 01 76-646 931 88 · moser.shiatsu@hotmail.com



Vorstellungsartikel September 2009

*Jetzt auch in Sendling!*

[www.maxlrain.de](http://www.maxlrain.de)



**UNSERAINER TRINKT MAXLRAINER**

# Mein WESTEND

## Die Kleine Nachbarschaftszeitung

Anlässlich zum Tag der offenen Tür im Stemmerhof führte ich ein interessantes Gespräch mit Fr. Gabriela Lefèvre, die mir bei dieser Gelegenheit ein „Heft“ von „Mein SENDLING“ überreichte, - ich fand die Idee und den Inhalt einfach toll. Nach einem weiteren Treffen mit ihr bekam ich die Gelegenheit, mich und meine Sportschule in dieser Nachbarschaftszeitung vorzustellen.



**Mein Name ist Alois Bliem,** ich bin am 30.01.1935 in diese Welt geplumpst, meine ersten Lebensjahre verbrachte ich in Untergiesing in der Waldeck-straße.

Nachdem 1943 unser Zuhause durch Bomben zu Schutt zerfiel zogen wir nach Haidhausen in die Sedanstraße. Durch die vielen Bombenangriffe und Kriegswirren wurden wir 1943 evakuiert und an den Simsee verfrachtet. Hier fanden wir für einige Zeit ein neues Zuhause beim Mesner- Bauer in Pitzing am Simsee, wo wir bis zum Ende des Krieges 1945, wohnten.

In dieser Zeit ging es uns relativ gut, vor allem brauchten wir nicht jede Nacht wegen Fliegeralarm in den Keller sausen. Auch das Essen war plötzlich reichlicher als in der Stadt, dank unserem netten Bauern, der sehr viel Verständnis für uns „Stadtbazen“ hatte.

Noch heute besuche ich den Sohn des Bauern, meinen Freund Sepp, und wir reden dann über „die gute alte Zeit“.

Zwischenzeitlich war unsere Familie auf 7 Personen angewachsen. Nach Ende des Krieges 1945 kehrten wir nach München zurück und bekamen die Nachkriegsprobleme zu spüren.

München war zum größten Teil ein Trümmerhaufen,- außer Hunger, Kälte Kleidersorgen und viele andere Probleme gab es in dieser Zeit wenig zu lachen, es fehlte an allen Ecken und Enden. Allerdings lernte man notgedrungen sich irgendwie über Wasser zu halten.

Ich arbeitete, wo es nur ging,- ich habe bei den Amis Autos gewaschen, in den Kasernen Zimmer geputzt und viele andere Arbeiten erledigt. Auch im Bürgerbräu „Hugo“ Zigarettenstumpen zu sammeln, war eine sehr ertragreiche Tätigkeit. Konnte man doch für den hieraus gewonnenen Tabak am schwarzen Markt in der Möhlstraße Brot- Kartoffeln- manchmal sogar Fleisch- oder Fettmarken eintauschen, was die Sorgen ums Essen wieder für ein paar Tage löste. (Man musste nur darauf achten, dass die Marken nicht gefälscht waren.)

Ein Glücksfall war, wenn bei den „Amis“ Boxabend war. Eigentlich war den Deutschen der Zutritt untersagt, aber mit einiger Phantasie, List und Tücke, schafften wir es meistens doch, in die Boxarena zu gelangen. Die Ausbeute an Cola, Popkorn, Dounats und Zigarettenstumpen fiel dann meistens sehr reichlich aus.



Eines Tages hatte ich es wieder einmal geschafft bis in die Trainingshalle der Boxer vorzudringen, bei dieser Gelegenheit forderte mich der Boxtrainer auf, doch einmal gegen einen seiner Schützlinge einen Kampf auszutragen. Da ich mir meine Nase noch einige Zeit erhalten wollte, verzichtete ich erstmal auf dieses Angebot.

Nachdem der Boxtrainer aber versprach, sofern ich 3 Runden gegen seinen Boxer überstehen würde, mich mit einem Care Paket (amerikanisches Fresspaket) zu belohnen und ich schnell laufen konnte, willigte ich ein.

Im Rückblick darauf würde ich annehmen, dass mein Einstand im Boxsport mehr einem Feitstanz im Teufelsrad auf der Wies'n glich. Nachdem bei dem Kampf trotz meiner Schnelligkeit im Ausweichen mein Gesicht ganz langsam so aussah, als wäre ich unter eine Dampfwalze geraten, packte mich langsam mein bayrischer Zorn, und ich schaffte es tatsächlich, mich über 10 Runden gegen meiner Gegner zu behaupten, wobei auch sein Gesicht nicht mehr besonders schön aussah.

Aufgrund dieser Leistung wurde ich in die Boxstaffel der Amis aufgenommen, wobei das Boxen am Anfang nicht das Wichtigste war, sondern das reichliche Essen. Darüber hinaus durfte ich aus der Küche soviel Essen für meine Geschwister mitnehmen, dass sich jeder wieder satt essen konnte.

Mit dem Erfolg kam allerdings auch die Freude an diesem Sport, welche immerhin bis zum Jahre 1952 anhielt. Ende 1952 lernte ich über einen guten Freund die **japanische Verteidigungsart Jiu-Jitsu** kennen, und war sofort davon begeistert und begann im gleichen Jahr meine Ausbildung in der damals einzigen Jiu-Jitsu –Schule in München, bei Herrn Alfred Becker.

In den folgenden Jahren stellte ich mich dann den erforderlichen Gürtelprüfungen, die ich im Mai 1960 mit der internationalen Prüfung zum 1. Dan im Jiu-Jitsu bei der JWJF in Zürich mit großem Erfolg abschloss.

Meine Box-Karriere hatte sich zwischenzeitlich durch den Einfluss meines damaligen Jiu-Jitsu Meisters erledigt. Seine Ansicht, dass es sich nicht mit dem Budo-Gedanken verträgt, die Gesundheit anderer Menschen vorsätzlich zu schädigen, hatte mich durch ein sportliches Ereignis 100% überzeugt.

Durch meine Leistung im Boxen hatte ich es geschafft, in einen wichtigen Endkampf zu kommen, allerdings hätte ich, um zu gewinnen, gegen meinen besten Freund antreten müssen. Meine Entscheidung, in diesem Moment mit dem Boxen Schluss zu machen trug mir zwar das Prädikat > Feigling < ein, doch über das Lob meines Jiu –Jitsu Meisters Hr. Imamura, hiermit den 1. Schritt in Richtung Budo getan zu haben, erfüllt mich noch heute, nach über 55 Jahren Budo-Sport, mit Freude und Stolz. In den

darauffolgenden Jahren erwarb ich durch Lehrgänge und Kämpfe auf nationaler und internationaler Ebene die erforderlichen Kenntnisse und Erfordernisse für das internationale Trainer-Diplom der I.B.F.

Nach einem Schulwechsel war ich in der Folgezeit maßgeblich am Aufbau der größten Jiu-Jitsu Schule Münchens beteiligt und in dieser bis zum Jahre 1965 als Trainer für Kinder, Erwachsene und Ausbilder der Münchner Polizei, tätig.

**1960 eröffnete ich nach weiteren Sport-Prüfungen meine eigene Budo-Sport-Schule im WESTEND.**



Seit dieser Zeit sind aus meiner Schule weit über 100 Meister hervorgegangen, auch mit Frauen- und Kinder-Training konnten wir große Erfolge verbuchen. Sicher hat sich dabei ausgezahlt, dass wir in kleinen Gruppen, aber mit großem persönlichem Einsatz unsere Schüler unterrichten. Ich sehe es auch als besondere Auszeichnung für meine Schule, dass ich in meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Lehrer in vielen Fällen 3 Generationen unterrichten durfte. 1968 schaffte ich dann mit sehr gutem Ergebnis die Prüfung zum internationalen Lehrer-Grad der I.B.F.

Neben meiner Lehrtätigkeit für meine Schule und meiner weiteren sportlichen Fortbildung wurde ich auch mit wichtigen Ämtern für die Verbreitung des Budo-Gedankens betraut. Unter anderem war ich von 1974-78 Bundesdisziplinpräsident für Jiu-Jitsu, Ende 1978 Gründungsmitglied der BFO ( Budo- Förderungs-Organisation ), 1979 erfolgte dann die Berufung zum technischen Direktor der BFO, das heißt, ab diesem Zeitpunkt bin ich zuständig für sämtliche Belange der BFO, insbesondere für Jugendarbeit, Prüfungsrichtlinien, Frauen- und Senioren-Arbeit und vieles mehr.

Durch all diese Aufgaben, die ich immer noch mit großer Freude erfüllen kann, merke ich gar nicht wie die Zeit verrinnt und ich ja eigentlich schon zum „alten Eisen“ gehöre.

**Nachdem ich diesen Sport nun über 57 Jahre betreibe, gehöre ich heute sicher zu den ältesten noch aktiven Selbstverteidigungs-Lehrern Deutschlands.** Im Jahre 2000 wurde mir von meinen Meistern der 10. Dan im Jiu-Jitsu verliehen, dies ist die höchste Auszeichnung, die man in unserem Sport erreichen kann, und obwohl in unserem Sport Überheblichkeit und Angabe nicht erwünscht ist, muss man seine fachliche Qualifikation unter Beweis stellen, wie sollte man sonst neue Mitglieder für diesen nützlichen und schönen Sport gewinnen.

Darum sei mir zum Schluss erlaubt, meine weiteren Erfolge im Budo-Sport aufzuführen, **3. Dan. Judo, 2. Dan Karate, 1. Dan Take won do.**

So, nun habe ich Euch einen kleinen Einblick in meine Geschichte gewährt, wenn ich Euer Interesse geweckt habe und Ihr mehr über meine Schule und den Sport erfahren möchtet, lade ich zu einem unverbindlichen Besuch in meine Schule in der Heimeranstr.58 ein, auch könnt Ihr unter <http://www.bliem.info/> weitere Infos erhalten.

Soweit für heute von einem alten Schwanthalerhörer  
mit einem herzlichen Griaß Euch

**Alois Bliem**



**Heimeranstr. 58,  
80339 München-WESTEND  
Telefon 50 83 17**

<http://www.bliem.info/>





Doris von "Augen-Fitness",  
Tel. 089 411 35 999 und  
Maria von der  
"Praxis für Atem- und Traumatherapie",  
Tel. 089 7450 0353

## **SENDLINGER AUGUSTINER** **Das gemütliche Wirtshaus in Sendling**

Alramstr. 24 in 81371 München, Tel: 089-747 09 25, U3/6 Implerstraße  
[www.sendlinger-augustiner.de](http://www.sendlinger-augustiner.de)

**Frühstücken in  
Sendling  
10,50€  
jeden Sonntag**  
von 10h30 – 14h00

Büffet incl.  
Eierspeisen,  
Weißwürste  
und aller  
Heißgetränke



**Fußball Bundesliga  
Live auf Großbildleinwand**

**Samstag** ist  
Schnitzeltag  
versch. Schnitzel  
mit Beilagetag  
**6,66 €**

**Montag** ist  
Schweinebratentag!  
Ofenfrisch und den  
ganzen Tag mit 2  
Knödeln,  
Speckkrautsalat  
und Dunkelbiersoße  
**5,90 €**



**Heilerpraxis Schäfer**  
80803 München – Schwabing

[www.heilerpraxis-schaefer.de](http://www.heilerpraxis-schaefer.de)  
[info@heilerpraxis-schaefer.de](mailto:info@heilerpraxis-schaefer.de)

Tel: 089 31859510  
Mobil: 0177 6969898

Vorstellungsartikel Dezember 2008



## Vorsicht Einbrecher !!

Es ist nicht auszuschließen, daß mit Beginn des Winterhalbjahres wieder eine besondere Form des Wohnungs-Einbruches zunimmt, der sog.

„**Dämmerungswohnungseinbruch**“.

Die Tatzeit liegt hier typischerweise zwischen 17.00 und 21.00 Uhr.

**Als Tatobjekte bevorzugen die Einbrecher Einfamilien-, Reihenhäuser und Wohnungen im Erdgeschoß.**

Meist gelangen die Täter über Gärten zu den Anwesen.

Sie kundschaften die eventuelle Abwesenheit der Bewohner aus.

Sie hebeln Terrassen- und Balkontüren auf oder entriegeln gekippte Fenster.

### Beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen!

- **Verschließen Sie alle Fenster und Türen** (gekippte Fenster bieten keinerlei Schutz gegen Einbrecher).
- **Entfernen Sie mögliche Steighilfen wie Gartenstühle und Tische von Ihren Terrassen und Balkonen.**
- **Täuschen Sie durch entsprechende Beleuchtung (Zeitschalt-Uhr !) Anwesenheit vor !**

**Sie können uns wertvolle Fahndungshinweise geben.  
Bitte rufen Sie sofort die Polizei (Notruf 110), wenn Sie..**

- auf Ihrem oder dem Grundstück Ihrer Nachbarn unbekannte Personen bemerken oder verdächtige Geräusche wahrnehmen; vor allem dann, wenn Sie wissen, daß niemand zu Hause ist.
- verdächtige Fahrzeuge in „Ihrer“ Straße beobachten; insbesondere wenn ein Fahrer im Wagen zurückbleibt.

**Prägen Sie sich das Aussehen fremder Personen ein, achten Sie auf markante Merkmale und notieren Sie sich ggf. Kennzeichen, Marke, Typ und Farbe verdächtiger Kfz.**

**Verdächtige nicht ansprechen! Begeben Sie sich nicht selbst in Gefahr!**

**Rufen Sie in Zweifelsfällen immer die Polizei !**

Weitere Informationen, wie Sie sich und Ihre Nachbarn vor Einbrechern schützen können, erhalten Sie kostenlos von Ihrer Polizeiinspektion 15/Sendling, Tel. 089/743560 oder von den Fachberatern der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Ettstr. 2, 80333 München, Tel. 089 / 2910 – 3430 oder im Internet unter:

<http://www.polizei.bayern.de/>.



**Ein wunderschönes Jahr 2010  
wünscht Euch der Schutzengel**

**Anke Raum, Illustration und Dorothee Luik, Fotografie**

## **DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG LIEGT u.a. AUS BEI:**

Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31  
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33  
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2  
Café Viva, Valley/Ecke Danklstraße  
Augustiner, Alramstr. 24  
ASZ, Daiserstr. 37  
Bioladen Hollerbusch, Daiserstr. 5  
Oberländer Apotheke, Oberländerstraße  
Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstraße  
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.  
Bäckerei GRIESHUBER, Treffauer Str. 21, 81375 M  
Bücher Kindt, Albert-Roßhaupter-Str. 73a  
Arztpraxis Fischer und Steininger, Albert-Roßhaupter-Str. 73  
Stemmerhof: Café im Stemmerhof, Kulturbühne ars musica, Galleria, Windelservice,  
Tierzentrum, Lagerverkauf, dumbodesign  
Kulturschmiede, Daiserstr. 22  
Café Schuntner, Plinganserstr. 10  
Medithera, Alramstr. 20  
PSCHORR-Krug, J+F ISTRATE, Oberländer/Ecke Daiserstr.  
Deutsch/Französische Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3  
Glitzerstein, Kidlerstr. 21  
Reformhaus am Harras, Plinganserstr. 37  
Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 203  
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleystr.  
Mütterzentrum Sendling, Brudermühlstr. 42  
Restaurant Agora, Aberlestr. 1  
Antonius-Tenne, Plinganserstr. 10  
King's Laden, Partnachplatz 9  
Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a  
Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40  
Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.  
H-Team e.V., Plinganserstr. 19  
Centro Espagnol, Daiserstr. 20  
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26  
Transpedal, Alramstr. 24  
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1  
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33  
ladysportiv, Pfeuferstr. 34  
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15  
Lotto-Toto Schreibwaren, Albert-Roßhaupter-Str. 110  
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100  
Petra's Papeteria, Plinganserstr. 26  
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2  
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 2  
Das Kleine Backhaus, Alexia APOSTOLIDOU, Boschetsriederstr. 17  
Central Reinigung, Aidenbachstr. 30  
Jacques Wein-Depot, Lindwurmstr. 124  
Eichendorff-Apotheke, Schmuzeustr. 1  
Sendlinger Bio Markthalle, Albert-Rosshaupter-Str. 106  
Kopfert, Plinganserstr. 24,  
StemmerKuchl, Stemmerhof,  
Kaffee, Espresso und Barista, Pfeuferstr. 33  
Südbad, Valleystr. ,  
RIZZO, Schäftlarnstr. 166,  
**NEU: Getränke Burger, Oberländerstr. 24,**  
**NEU: Getränke Hellas, Thalkirchner Str. 210**  
**und noch mehr ...**

## Ihre Papierdokumente jetzt online blättern!



Haben Sie so ein Magazin oder Katalog schon Mal auf einer Webseite gesehen? Waren Sie nicht sofort beeindruckt? Denselben Eindruck können Ihre Papier und PDF Dokumente bei Ihren Kunden und Geschäftspartnern hinterlassen!

**My-catalog.biz bietet Ihnen Ihr erstes Papier/PDF Dokument in der Webpaper Technologie online zu stellen, 100% kostenlos.** So können Sie unverbindlich die Benutzerfreundlichkeit und die Vorteile unserer Webpaper-Technologie näher erleben und sich davon überzeugen!

Vergessen Sie Druck und Portokosten und erhöhen Sie Ihre Auflage mit der weltweit meist entwickelten Technologie:

- Darstellung von Videos, Animationen, Sounds, Anfrageformulare
- Verlinkung zu Ihrem Webshop (Warenkorb), Webseite...
- Offline Version: blättern Sie Ihr Webpaper auf jedem Computer ohne Internet
- Innovative Funktionen : Full screen, Lesezeichen, Notiz, Autoblättern, Suche...
- Schnelle Ladezeit (auch mit Videos und Animationen).
- Suchmaschinen optimiert.

**my-catalog.biz**

e-merch Softwareentwicklungs  
und -Vertriebs GmbH  
Neudorfer Straße 7/3  
2361 Laxenburg Austria  
Tel: +43 2236 710 842 0  
Fax: +43 2236 710 842 65  
Mail: peter.prenner@my-catalog.biz



## 4 Auktionen im Jahr

Wir suchen auktionsfähige Ansichtskarten, Briefen, Ganzsachen sowie ganze Sammlungen, Posten und Nachlässe.

Spitzen-Zuschlagspreise erzielen wir insbesondere bei:

Jugendstil, WW, Bauhaus, Flugpost, Flugtage, Zeppelin, Judaika, Dt. Kolonien, Erotik, Politik, III. Reich, Zigarettenbildalbum, Topographie von Deutschland, Österreich, Südtirol, Balkanländer, Böhmen, Rußland und der ganzen Welt. Ihre Einlieferungen sind jederzeit willkommen. Rufen Sie uns an!



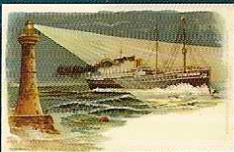
Bestellen Sie unseren Katalog (Vorkasse):  
13,- € / Europa 16,- € / Übersee 25,- €  
Abo (5 Kataloge) 57,- € / Europa 67,- €



Postbank München  
BLZ 700 100 80, Kto-Nr. 0235 726 803  
IBAN: DE31 7001 0080 0235 7268 03  
SWIFT-BIC: PBNKDEFF

## Auktionshaus Meixner

Lindwurmstraße 126a, 80337 München  
Tel. 089 / 74 79 03 23, E-Mail: info@meixner.de  
www.meixner.de



**Kontakt:** [dein.sendling@yahoo.de](mailto:dein.sendling@yahoo.de)

MACHT MIT BEI UNS !

**Tel.:** 0176-96 81 19 26 (Gabriela)

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2010

**[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)**