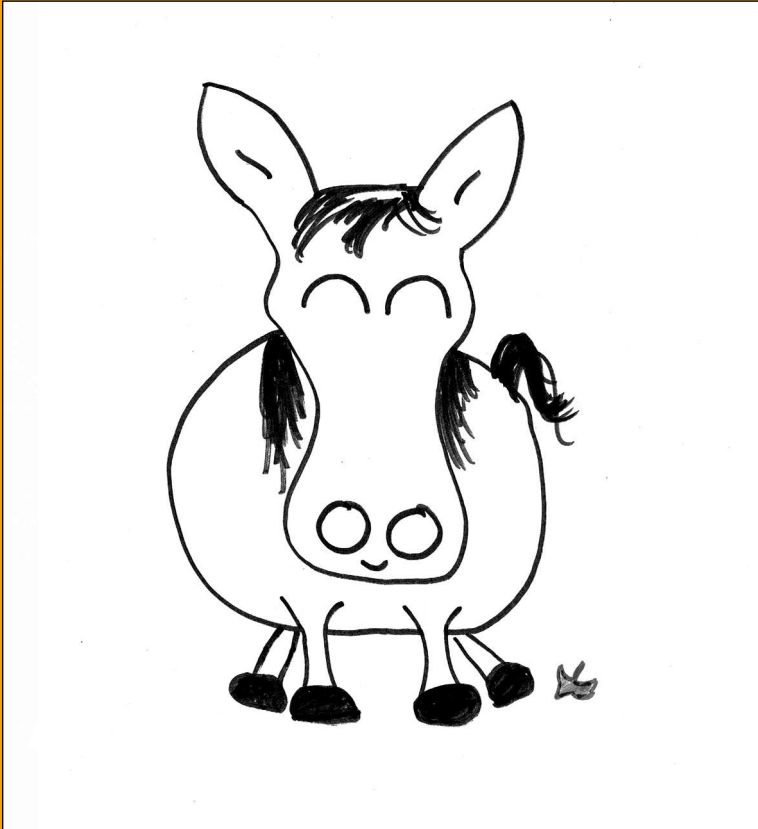




# Mein SENDLING

DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG



Apfelgriebschpferd von Anna

## Redakteure dieser Ausgabe:

Margarete Buchner, Anna Lefèvre, Andreas Schnebel, Erika Blaschke, Gabriela Lefèvre, Peter Asmodai, Karin Hepperle, Franz Albert Springer, Aurel Barber, Polizeiinspektion 15, Karl Berwanger, Elisabeth Kripp, Kollegium Abstraktum.



Wenn Chris mir nicht Einhalt geboten hätte, wäre unsere Novemberausgabe aus allen Nähten geplatzt. Wir haben soviel Lob und Zuspruch bekommen, dass wir auf diesem Wege allen Freunden von Mein SENDLING danken wollen. Wir wachsen weiter und das ist einfach spitze!

In dieser Ausgabe stellen sich gleich 4 neue Gesichter mit tollen Berufen und Artikeln vor, und wir werden mit der neuen Serie „Mobbing“ unseres Wirtschaftswissenschaftlers Franz Albert Springer beginnen. Ab Mitte November haben wir vormittags auch einen zentral gelegenen Raum zur Verfügung, wo wir unsere IDEENSCHMIEDE, sozusagen ein "Treffen der Möglichkeiten", gründen werden, d.h. jeder der kreativ ist und innovative Ideen hat kann vorbeikommen und sich mit anderen Menschen dazu austauschen und vielleicht sogar Mitstreiter finden.

Wenn jemand von euch interessiert ist diese Ideenschmiede mit uns aufzubauen, und auch bereit ist etwas Zeit zu investieren, ruft bitte an unter: 0178 2635580.

So, und jetzt wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen und einen schönen Herbstbeginn.

Eure Gabriela und Chris

Das einzige, was die Armut beseitigen kann, ist miteinander zu teilen...

Mutter Teresa, eig. Agnes Gonxha Bojaxhiu  
alban.-indisch. Ordensgründerin, 1979 Friedensnobelpreis, 1910 - 1997

## Duett der Sinne - Cafebereicherung in OBERSENDLING



„Wir servieren "Mokito oro" aus Mailand, den ich persönlich und ganz bewusst in Abgrenzung zu den gängigen "Lavazzas" und "Segafredos" dieser Welt bei einem Barista-Kurs ausgesucht habe“, sagt die Besitzerin des neuen Wohlfühl-Cafés in Obersendling, Gabriele RÖSCH.

„Er wird von unseren Gästen (zum Teil wahrer Kaffee-Spezialisten) sehr geschätzt und oft für den privaten Gebrauch zu Hause bei uns gekauft, auch wenn er deutlich teurer ist als die gängigen anderen italienischen Kaffeesorten. UND: Unser Kaffee schmeckt auch zu Hause und bereitet dort Freude und Genuss.“



Na klar, alles frisch, beantwortet Gabi gleich darauf forsch die Frage des eiligen Schülers nach dem Obstsalat. Der steht – originell - auf der Tafel als Frühstücksingredienz.

Frühstück ist zwar längst einer kleinen Mahlzeit wie Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratkartoffeln (schon beim Anschauen läuft einem das Wasser im Mund zusammen) gewichen, in dieser seriösen, fast schon schläfrigen Gegend, aber Obst geht immer.

Die Schüler, die das kleine Cafe an ihrer Bushaltestelle entdeckt haben, erweitern ihren ambulanten Mittagstisch. Dazwischen bittet ein Autofahrer um Wechselgeld für den Zigarettenautomaten, kein Problem, kein genervtes Aufstöhnen.

Irma Meisterknecht, die freundliche Küchenchefin und Bäckerin mit dem Omen\* im Nachnamen, bereitet alles frisch zu.

Vielleicht die besten Kuchen Sendlings, wird gemunkelt. Und erst die Windbeutelchen mit unterschiedlicher Seele, köstlich !

Lassen wir die hauseigene Werbung sprechen:

Ausgewählte Kaffee- und Teespezialitäten, alkoholische und nichtalkoholische Getränke, selbstgemachte Kuchen und Desserts, Frühstück und kulinarische Kleinigkeiten für den Hunger zwischendurch. Qualität, Originalität, einmaliger Geschmack und fairer Preis sind die Kriterien für die Auswahl der Speisen und Getränke. Die Küche ist möglichst ökologisch und berücksichtigt das regionale und saisonale Angebot. Getränke und Speisen stammen bevorzugt aus biologischem Anbau.

Einen Herzenswunsch hat sich Gabriele Rösch damit erfüllt. Ausgestiegen ist sie aus ihrem Marketingbereich, günstige Basis für ein Geschäft, sie weiß, was sie will, lebendig muss es sein, es treibt sie um mit Tablett und Elan. Ganz bewusst in ein gastronomisch eher vernachlässigtes Gebiet und sympathisch verwirklicht mit Irma Meisterknecht, die schon ein „alter“ Hase im Geschäft ist, in Potsdam gelernt hat, in Zürich, im Marriott in Berlin gearbeitet, bei Dukatz in München und und und .

Ideen und Träume werden umgesetzt und angedacht, ein Treffpunkt für alle aus der Gegend soll es werden.

„Wir sind, was man als Gast mit allen Sinnen wahrnimmt: authentisch, vertrauenswürdig, bodenständig, kommunikativ, freundlich, respektvoll, tolerant, aufmerksam, witzig - naja, wir sind eben Frauen. Wir wollen, dass sich unsere Gäste bei uns wohl, ja zu Hause fühlen, wir sind nicht überkandidelt, sondern ein Platz, wo Frau oder Mann aus Sendling und überallher gerne hingeh!“



Das angenehm klare Cafe wird gut angenommen, gemütlich, normal, ein kleiner Vorgarten lädt mit Hollywoodschaukel zum Träumen ein, bei geeigneter Temperatur. Die ausgestellten Produkte von Overbeck & friends, Krima & Isa schmücken liebenswert verspielt und wecken Kauflust.



Duett der Sinne: Ein anspruchsvolles Programm im Titel. Den zwei sich harmonisch ergänzenden Gastgebern sei es von Herzen gewünscht, dass sich nicht nur die Sendlinger, sondern alle, die Lust auf Unterbrechung vom Alltag haben, in ihre Partitur kulinarisch einklingen.

\*Oekonomische Encyclopädie von J. G. Krünitz (1773 - 1858): Bey den Handwerkern wird der Jungmeister, d. i. der jüngste Meister, welcher die übrigen Meister zusammen ruft, der Meisterknecht genannt.

Fotos: Ursula Paulick - [www.kommunikation-hoch-drei.de](http://www.kommunikation-hoch-drei.de)

Duett der Sinne  
Murnauer Straße 134  
81379 München  
Tel.: (0 89) 74 56 20 00  
Fax: (0 89) 74 56 20 01  
Mobil: 0179 125 68 35  
Mail: [kontakt@duett-der-sinne.de](mailto:kontakt@duett-der-sinne.de)  
[www.duett-der-sinne.de/](http://www.duett-der-sinne.de/)

Dienstag bis Freitag 7.30 Uhr bis 19.00 Uhr  
Samstag, Sonntag und feiertags 10.00 bis 18.00 Uhr  
Montag geschlossen

Der Weise lebt in der Einfalt und ist ein Beispiel für viele. Er will nicht selber scheinen, darum wird er erleuchtet.

LAO-TSE

## Schritt für Schritt gemeinsam aus der Essstörung - ANAD®

Von Diplom Psychologe Andreas Schnebel, Gründer, Therapeutischer Leiter und geschäftsführender Vorstand von ANAD® e.V.- Beratung und Therapeutische Wohngruppen bei Essstörungen.



Anfang der 80iger Jahre habe ich die erste Beratungsstelle für Menschen mit einer Essstörung in München Schwabing eröffnet. Aufgrund von unterschiedlichen Vorstellungen der Mitstreiter gründete ich 1984 ANAD® e.V. - Anorexia Nervosa and Associated Disorders - zunächst als eine Elterninitiative. Damals gab es hunderte von jungen Frauen - und auch junge Männer - die an Magersucht oder Bulimie litten. Nur gab es keinerlei spezifischen Einrichtungen für diese Menschen: Keine Beratungsstellen und keine Spezialkliniken. Wenn das Untergewicht lebensbedrohlich wurde, landeten die Betroffenen in der Psychiatrie oder auf der Inneren Station eines beliebigen Krankenhauses. Ich arbeitete als angehender Psychologe in der Psychiatrie der LMU und kannte diese Patienten, denen wir mit unserer Arbeit versuchen gerecht zu werden. Aber es kamen immer mehr, so dass mein damaliger Chef, Prof. Dr. Manfred Fichter, in der neuen psychosomatischen Klinik Roseneck am Chiemsee eine eigene Station für essgestörte Patienten gründete. Dort arbeitete ich als Psychotherapeut und kümmerte mich weiterhin um die ANAD® Beratungsstelle, die immer mehr wuchs. Aufgrund meiner Erfahrungen in der Arbeit mit essgestörten Menschen suchte ich nach einer neuen Form des Behandlungssettings, das ein Bindeglied zwischen Klinik und dem Leben daheim sein sollte. Denn die Betroffenen machten in der Klinik sehr gute Fortschritte, doch die Schwierigkeit besteht darin, das Gelernte im Alltag umzusetzen.



Ich fand ein therapeutisches Wohngruppenkonzept in Florida, arbeitete dort für ein halbes Jahr und kam zurück nach München mit dem Ziel, so etwas auch in München zu etablieren: Zwei Jahre später, 1994, war es dann endlich so weit, ich eröffnete mit vier Patienten die erste therapeutische Wohngruppe für essgestörte Menschen. Das Konzept ist in den Grundzügen heute immer noch dasselbe: Die Patienten leben für sechs Monate mit Gleichaltrigen in Wohngruppen in der Münchner Innenstadt und können so in einem neuen sozialen Umfeld Abstand zu ihrem oft konfliktreichen häuslichen Umfeld gewinnen. Sie gehen weiterhin zur Schule oder ihrem Beruf nach und haben nachmittags ihre Therapiesitzungen bei den drei Fachrichtungen: Psychotherapie, Ernährungstherapie und sozialpädagogische Unterstützung. So können die Betroffenen in einem geschützten und unterstützenden Rahmen selbständig leben und können zugleich alltägliche Probleme, z.B. in der Schule oder den Wohngruppen, zeitnah mit ihren Bezugstherapeuten besprechen, Lösungsmöglichkeiten entwickeln und ausprobieren. Dieses interdisziplinäre Therapiekonzept ist in Deutschland immer noch einzigartig, weshalb unsere Patienten auch aus dem ganzen Bundesgebiet zu uns kommen. Wenn Sie mehr zu unserem Konzept erfahren möchten, schauen Sie auf unserer Homepage: [www.anad.de](http://www.anad.de). Hier finden Sie auch allgemeine Informationen über Essstörungen oder Tipps für Angehörige, Lehrer oder Ernährungshinweise, Spots, Erfahrungsberichte und vieles mehr. Sie können sich auch kostenlos all diese Informationen auf ihr iPhone oder iPad laden: Das ANAD App finden sie im iTunes Store.

Rufen Sie uns an, wenn Sie Rat oder Hilfe benötigen, wir helfen Ihnen gerne weiter: 089/ 2199730.



Aus der freien Narrheit der Individuen kann für den Staat große Weisheit gedeihen.

Johann Gottfried Seume

Vorstellungsartikel November 2009

**marion mutschler**



**fotografie**

Marion Mutschler  
Fotografenmeisterin  
Öztalerstraße 1 B  
81373 München  
089-88 90 56 35  
0170-301 99 36  
[info@foto-mutschler.de](mailto:info@foto-mutschler.de)  
[www.foto-mutschler.de](http://www.foto-mutschler.de)

Erika Blaschke stellt ihre Schauspielschule THEATERZWERG und sich selbst vor:



Im Alter von vier Jahren spielte ich die Hauptrolle des „Pfannkuchens“ in einem Märchen auf der riesengroßen Bühne des Jugendhauses in meiner Geburtsstadt. Meine Mama war sehr stolz auf mich und ich tauchte in eine neue, fantasievolle Welt ein. Während der Schulzeit folgte jedes Jahr eine neue Theaterproduktion und es machte mir viel Spaß mitzuspielen. Wir hatten zu dieser Zeit keinen Computer, keine Videospiele und der Fernseher wurde nur selten eingeschaltet. Stattdessen spielten wir gemeinsam im Schulhof, auf dem Spielplatz oder im Garten und machten Fahrradtouren, Ausflüge oder spielten eben Theater.

Obwohl ich später ein spezielles Gymnasium für mathematisch begabte Kinder besuchte, meine Liebe zum Theater, zur Literatur und zu Geschichtenerzählen behielt ich bei. Aus diesem Grund entschied ich mich, kein Studium in Richtung BWL oder Informatik anzufangen, sondern studierte Theaterwissenschaft. Das Fach hier in München bot nicht nur die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit allen Sparten des Theaters, sondern auch einige Möglichkeiten, sich in der praktischen Arbeit auszuprobieren. Während des Studiums entdeckte ich zwei Richtungen, die mir gut gefielen: die Dramaturgie von Film- und Theaterstücken und die Theaterpädagogik.

Aus der zweiten Leidenschaft entstand nach meinem Studium die Schauspielschule Theaterzweig für junge Menschen. Das Schöne an dieser Arbeit ist, dass man jeden Tag etwas Wunderbares mit den Kindern erlebt. Wir benutzen in den Kursen unsere Fantasie, erschaffen neue Figuren, probieren uns immer wieder aufs Neue in verschiedenen Rollen, und es macht mir heute noch genauso viel Spaß wie damals in meiner Kindheit – wenn nicht sogar mehr! Theaterarbeit ist Gruppenarbeit und das ist sehr gut für die Kinder. Sie werden durch das gemeinsame Spiel viel offener für Andere und Anderes.





Sie lernen miteinander umzugehen, sich in Situationen durchzusetzen und sie werden selbstsicherer. Ich habe noch nie etwas anderes gefunden, das Kinder in so vielen Bereichen fördert als das Theaterspielen.

Von den Kindern wird heutzutage sehr viel erwartet. Sie müssen konzentriert und diszipliniert arbeiten können, ein Team leiten können, selbstsicher auftreten, und noch viel mehr. Doch in der Schule zählt hauptsächlich die Leistung, für den Erwerb von wichtigen Schlüsselkompetenzen bleibt bei den heutigen Lehrplänen wenig oder oft sogar keine Zeit. Theaterspielen schafft einen sehr schönen Ausgleich. Hier gibt es keine großen Erwartungen, jeder kann sich so viel einbringen wie er will. In entspannter Atmosphäre kann man sich ausprobieren, etwas wagen, wozu man im Leben vielleicht keinen Mut hat, und es ist ein wohltuendes Gefühl, wenn man zum Schluss für eine Aufführung Applaus und Lob erntet. Wir haben inzwischen Kurse in Schwabing, Sendling, Forstenried und Pasing, nicht nur unter der Woche, sondern wir veranstalten nebenher auch sehr viele Ferienkurse, Wochenend-Workshops und ab November auch einen Eltern-Kind-Theaterkurs. Außerdem haben wir ganz tolle Geburtstagsprogramme im Angebot, die bis jetzt ohne Ausnahme ein großer Erfolg waren. Wir führen zweimal im Jahr mit den Gruppen auf und spielen meistens Geschichten, die die Kinder selber ausgedacht haben. Nachdem unser Team gewachsen ist, werden wir ab März unsere Kurse stark erweitern und ich freue mich darauf, wenn bei den nächsten Aufführungen viele neue Theaterzwerge auf der Bühne stehen.

Mit unserem Motto „Spaß am Spiel, Erfolg im Leben!“ – schicke ich viele liebe Grüße an alle Leser!

Erika Blaschke  
Schauspielschule Theaterzweig

THEATERZWERG  
Schauspielschule für junge Menschen  
Inhaberin: Erika Blaschke

Postfach 44 03 06  
80752 München

Telefon: (089) 21907191  
Mobil: (0174) 2066325

web: [www.theaterzweig.de](http://www.theaterzweig.de)  
mail: [info@theaterzweig.de](mailto:info@theaterzweig.de)



## Der Bau

Der Arbeiter Marad wischt sich mit der Hand über die Stirn und schiebt sich mit der anderen ein Stück Gemüsekuchen in den Mund, im Gehen, versteht sich, lädt dann einen Stapel Steine auf und kehrt damit an seinen Platz zurück.

Ein Arbeitsplatz, der mit großer Geschwindigkeit aufsteigt aus der Flussebene. Schon ist Pfingsten, bald soll der gewaltige Bau fertig sein. Aber wahrscheinlich wird er nie fertig. Hunderttausend Männer brennen und schleppen Steine, schmelzen Eisen, bringen Holz, setzen alles zusammen zu immer neuen Stockwerken, ohne Pause, nehmen sich kaum Zeit zum Essen, schlafen neben ihrer Kelle ein, und wenn der eine schläft, mauert ein anderer für ihn weiter.

Monatelang hat Marad seine Frau nicht gesehen, legt sich höchstens mal zu einer der Dirnen im Stockwerk darunter, ebenso hastig und achtlos wie er isst und schläft. Und selbst seine Gedanken sind zu Fenstern, Torbögen und Deckengewölben geworden, wachsen mit jedem Stein weiter hinein in den größeren Gedanken dessen, der dies alles entstehen lässt.

Er ist ihm nie begegnet. Ein ungeheurer Wille muss den beseelen, der dies alles zusammenhält. Oder steht womöglich gar niemand hinter diesem Riesenwerk? Vielleicht fangen ja wirklich alle ganz von selbst an zu laufen, wenn erst einmal ein Platz bereitsteht. Bauen einfach immer weiter, Schicht um Schicht. So etwas wächst auch ohne Plan.

Und verwirren sich nicht auf manchen Etagen die Räume aussichtslos ineinander? Schließt sich nicht an einigen Wänden Torbogen an Torbogen, und hat man bei anderen Räumen nicht den Zugang vergessen und keiner wird sie jemals betreten? Oder ist das Absicht?

Eines Tages kommt ein kleiner Mann mit Brille und ausgedünntem Haar auf Marad zu. Er hält Baupläne in der Hand. Hier kein Fenster, sagt er. Bloß nicht so viele Fenster. Der Wind. So viel Wind.

Marad schaut ihn an: Bist du Gott?

Nein, nein, sagt er kleine Mann fahrig. Hörst du, kein Fenster. Er kratzt sich mit der linken Hand am Hintern. Der Wind, und mit dem Wind kommen die Dämonen. Wer soll uns retten, wenn sie hier eindringen? ►

Ich dachte, dies sei das Haus der Häuser. Und in diesem Zimmer will ich wohnen. Warum darf ich meine Augen nicht aufmachen?

Man hat sich schon über dich beschwert, sagt der kleine Mann. Sei vorsichtig. Ganz vorsichtig.



**Fußball Bundesliga Live  
auf Großbildleinwand**

**Büffet incl. Eierspeisen,  
Weißwürste und aller  
Heißgetränke**

## **SENDLINGER AUGUSTINER DAS GEMÜTLICHE WIRTSHAUS IN SENDLING**

**Alramstr. 24 • 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

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

Samstag ist Schnitzeltag. versch. Schnitzel mit Beilage.  
6,66

# **ANTONIUS Tenne**

**Gasthaus  
und Bar  
im 1.Stock**



**Tel.: 77 39 64  
Plinganserstr. 10  
81369 München**

**Öffnungszeiten:**

**Mi.Do.So.: 18.00 - 24.00 h**

**Fr.Sa.: 18.00 - 4.00 h**

**Mo.Di.: geschlossen**

**Cocktails.....und mehr !**

**Unser Tipp:**

**Nach dem  
Konzert oder Theater**

**in die Antonius Tenne**

**Freitag & Samstag  
Essen bis 2.00 Uhr früh**

**[www.antonius-tenne.de](http://www.antonius-tenne.de)**

# ***Was verbindet Wein und Astrologie?***

*Ein interaktiver Vortrag mit kulinarischer Untermalung*

Bei diesem Vortrag werden Sie erfahren, inwiefern Spiritualität und Spirituosen die Welt im Innersten zusammenhalten. Auf genuss- und gehaltvolle Weise gewinnen Sie einen Einblick in folgende Fragen:

Welche Bestandteile hat das persönliche Geburtsbild?

Welche Aussagen können im Sinne einer seriösen Astrologie getroffen werden?

Wo? Der Vortrag findet in der Weingalerie statt, Implersstr.58.

Wann? Freitag, 12. November, 19.00

Kosten: 8 Euro im Vorverkauf in der Weingalerie,  
10 Euro Abendkasse

Ansprechpartner:

Karin Hepperle  
Alramstr.27  
81371 München

Weingalerie... und mehr  
Sabine Schmidell  
Implersstr.58  
81371 München

Vermittlung von Sprache-Tanz-Astrologie  
Tel.: 089 - 88 98 87 40

[www.weingalerie-muenchen.de](http://www.weingalerie-muenchen.de)  
Tel.: 089 - 72 95 98 96





Liebe Sendlinger, mein Name ist Franz Albert Springer, ich lebe und arbeite seit Februar 2010 in Sendling und möchte Ihnen mein Nachhilfeeinstitut „**primus**“ vorstellen: Das Nachhilfeeinstitut „**primus**“ hat, im Gegensatz zu sämtlichen Mitbewerbern auf dem Markt in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Holland und Belgien eine vollkommen andere Konzeption.

Während die Mitbewerber Nachhilfeunterricht vorwiegend in Form von Gruppenunterricht in angemieteten Räumen anbieten, richtet sich die Konzeption des „**primus**“ am Individualisierungsprinzip aus. Konkret bedeutet das, dass ausschließlich Einzelnachhilfeunterricht beim Schüler zu Hause angeboten wird, um so individuell auf die jeweiligen Probleme des Schülers eingehen zu können.

Die Konzeption des „**primus**“ bietet gegenüber den Mitbewerbern folgende Vorteile:

- ▶ **Zeitersparnis:** Individuelle, zielgerichtete Vorgehensweise und intensive Beschäftigung mit den Problemen des einzelnen Schülers. Dies hat zur Folge, dass ca. 75% der Zeit, die für Gruppenunterricht benötigt würde, eingespart werden kann.
- ▶ **Kostensparnis für die Eltern:** Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine Einzelnachhilfestunde ebenso effektiv ist wie 5 Gruppenunterrichtsstunden. Der höhere Preis für die Einzelstunde wiegt somit den niedrigeren Preis für den Gruppenunterricht mehr als auf. Für die Eltern schlägt sich das in einer Kostensparnis von 40% bis 50% nieder.
- ▶ **Keine lange vertragliche Bindung:** Während die meisten Mitbewerber Kündigungsfristen von bis zu 3 Monaten haben (manche sogar bis zu einem halben Jahr), enthalten unsere Verträge eine Kündigungsfrist von 4 Wochen auf Monatsende. Wir wollen durch Leistung überzeugen, nicht durch vertragliche Bindungsfristen.



- ▶ Entlastung der Eltern: Die Eltern müssen die Schüler nicht mehr zum Unterricht bringen und später abholen. Vor allem in ländlich strukturierten Gebieten ist dies ein nicht zu unterschätzender Faktor. Zudem kennen die Eltern den jeweiligen Nachhilfelehrer und können evtl. auftretende Probleme direkt mit diesem besprechen. Das so wichtige Dreieck Eltern – Lehrer – Schüler wird so gewährleistet.
- ▶ Keine Schulatmosphäre: Während bei den meisten Mitbewerbern der Unterricht in angemieteten Räumen etwas wie Schulatmosphäre beinhaltet, findet unser Unterricht zu Hause beim Schüler statt. Das Lernen in gewohnter Umgebung, fernab von schulischen Bedingungen, wirkt sich ungemein leistungsfördernd und motivierend aus.
- ▶ Coaching des Schülers: Neben den fachlichen Erfordernissen lernt der Schüler auch wie richtig gelernt wird. Wir setzen uns zudem für den Schüler ein, nehmen Termine für ihn in der Schule wahr, beraten bei Schullaufbahnentscheidungen und nehmen ggf. bei der vorgesetzten Schulbehörde Termine für ihn wahr.

Ich freue mich auf Sie.

Ihr Franz Albert Springer

primus

Tel.: 0176-51191242

# FLADESIGN

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



## Bridge kann Ihr Leben verändern

Aurel BARBER stellt sich, seinen Bridge-Club im Stemmerhof und sein Buch vor :



Es gibt für Bridge verschiedene Definitionen: Für die einen ist Bridge ein elitäres Kartenspiel, das früher fast ausschließlich von Adligen gespielt wurde. Für die anderen ist es ein Kartenspiel, bei dem man sein Glück durch geschicktes Taktieren erzwingen kann. Und für wieder andere ist es ein Spiel, bei dem man nie aufhört zu lernen. Die letzte Aussage ist in meinen Augen die zutreffendste.

Es heißt: Bridge kann man nicht in einem Leben lernen. Nun denken Sie, dann kann ich es ja auch gleich sein lassen? Keineswegs, denn Bridge ist mehr als nur ein Kartenspiel. Es ist das Leben!

Das wiederum scheint Ihnen übertrieben?

Beim Bridge geht es um die gleichen Inhalte wie im wirklichen Leben. Die Kunst besteht darin, die negativen Gewohnheiten zu reduzieren und eine konstant gute Leistung zu erbringen. So wie das Leben jeden Tag neue Herausforderungen an uns stellt, so fordert beim Bridge jedes neue Blatt aufs Neue unseren Verstand. Kein Tag und kein Blatt gleichen dem anderen. Im Leben wie auch im Bridge gibt es keine Zufälle. Es sind stets unsere eigenen Entscheidungen, die für unser Leben und unser Spiel bedeutsam werden. In meinem Buch werde ich diese Sichtweise – zumindest was Bridge angeht – Schritt für Schritt demonstrieren und belegen. ►

Bridge ist ein anspruchsvoller Denksport, der Sie nicht nur ein Leben lang begleiten kann, sondern außerdem Ihr Leben verbessern und sogar erleuchten wird.

Ich möchte Ihnen dies zunächst anhand des Vastu, dessen Grundlagen ich auch als Basis für mein Buch gewählt habe, näher erläutern. Vastu ist eine alte indische Architekturlehre, die heute wieder weltweite Verbreitung findet. Im Vastu soll das sogenannte „ganzheitliche“ Wohnen und Leben mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur und dem Kosmos in Gleichklang und Harmonie gebracht werden. Das Sanskritwort Vastu bedeutet Natur, Umgebung oder Umwelt. Die davon abgeleitete Lehre bezieht sich spezifischer auf alle Arten von Gebäuden: auf die Architektur von Tempeln (hier kommt Vastu häufig zur Anwendung), Wohnhäusern, Landschaften, Dörfern und ganzen Städten.

Das Fundament im Vastu ist stets das Quadrat. Fest im Boden verankert – eins mit dem Boden – kann man darauf bauen was man möchte, ohne Gefahr zu laufen, dass das Gebäude einstürzt. Von vielen einstmals für die Ewigkeit errichteten Bauwerken der Antike sind heute nur Ruinen erhalten geblieben. Menschliche Ignoranz, aber auch Witterungseinflüsse und der normale Verfall haben diese Kunstwerke zerstört. Eine Konstruktionsform aber ist bis heute zu bewundern: die Pyramide. Ihr Fundament ist wie im Vastu ein Quadrat. Was lehrt uns das?

Die Basis muss stimmen: im Leben und im Spiel.

Sowohl im Bridge als auch im Vastu zeigt sich, dass der Mensch nach Perfektion strebt. Bridge an sich ist eine perfekte Sache, die unser Leben erleuchten und unseren Geist bereichern kann, wenn sie richtig verstanden und angewandt wird.

Aus einer perfekten Sache eine unperfekte zu machen, ist den Menschen über die Jahrhunderte hinweg ohne große Anstrengungen immer wieder gelungen. Auch gab es immer wieder Versuche, die Umwelt als bloßen Dekor oder Unterhaltungsgegenstand zu betrachten, anstatt sie als Säule des eigenen Entwicklungsprozesses anzusehen. Auch der stetig wiederkehrende Versuch des Menschen, die Unvollkommenheit, die in ihm steckt, als „gegeben“ hinzunehmen, steht damit in Zusammenhang. Um dies nachhaltig zu verändern, müssen wir unsere Vernunft einschalten, um damit die höchste Form unserer Seele zu aktivieren – die Intelligenz. Und nur in der Anerkennung und Anpassung an unsere Umwelt als unwiderlegbare Säule des Lebens liegt die höchste Form der Intelligenz.

Lassen Sie mich ein Beispiel zur Veranschaulichung meiner Sichtweise anführen: ▶



Die Perfektion eines Diamanten hängt nicht von der Meinung der Menschen ab, sondern ist eine ewige Konstante, die von Beginn an da war und bis zum Ende bleiben wird. Ob wir diese Perfektion wahrnehmen oder nicht, macht den Diamanten weder besser noch schlechter. Er ist weder von unserer Meinung abhängig noch verliert er im Lauf der Zeit etwas von seiner Perfektion. Dennoch ermöglicht es uns erst der Schliff der meisterlichen Hand, seine verborgene Perfektion zu erkennen.

Auch im Bridge steckt diese verborgene Perfektion. Es liegt an uns allein sie zu entdecken. Deshalb möchte ich mit meinem Buch denjenigen, die wie ich ihr Lebensziel in der geistigen Weiterentwicklung sehen, den Weg zu einem höheren Verständnis ebnen und Ihnen Bridge als logisch aufgebaute Einheit präsentieren.

Im Universum existieren unveränderbare Grundgesetze, die zusammengekommen auch das Wesen von Bridge ausmachen.

Die sinnlich wahrnehmbare Welt ist einem unsichtbaren Reich der Ideen zugeordnet, das Platon zufolge nur durch die Vernunft erkannt werden kann. Erst durch sie offenbaren sich Wahrheit und Erkenntnis über die Zusammenhänge der Welt.

Für Platon besteht die menschliche Seele aus drei Teilen: die Begierde (tephymétikon) hat ihren Sitz im Unterleib, der Aggressionstrieb (thymoeides) sitzt in der Brust und die Vernunft (logistikon) hat ihren Sitz im Kopf des Menschen. Den einzelnen Seelenteilen ordnet er wiederum vier Kardinaltugenden bei:

Weisheit (sophía) als Tugend des Verstandes,

Tapferkeit (andría) als Tugend des Willens,

Maßhalten bzw. Besonnenheit (sôphrosynê) als Tugend der Begierden,

Gerechtigkeit (dikaiosynê) als ausgewogenes Verhältnis der drei Seelenteile.

Die Seelenteile befinden sich folglich nur dann in einer angemessenen Ordnung, wenn die Begierde und der Aggressionstrieb durch die Vernunft gelenkt werden. Wahre Tugend wiederum ist nach Platon nur diejenige, die auf Wissen beruht. Da Wissen erwerbbar ist, ist Tugend somit lehr- und erlernbar.

Sieht man Bridge als Anstoß und Quelle geistiger Entwicklung, so wird hier der Zusammenhang zur Platonschen Tugendlehre, d.h. der Lehre von der Tüchtigkeit der Seele, unmittelbar evident, denn durch das logische



Denken – die Quintessenz des Bridge – werden diese Tugenden optimal gefördert und verstärkt.

In meinem Buch werde ich Bridge als Quelle dieser vier Tugenden darstellen und logisch erklären.

„Erst wenn durch fleißigen gegenseitigen Vergleich Namen, definierende Beschreibungen mittels der Sprache, sinnliche Anschauungen und Wahrnehmungen in Beziehung auf ihre Aussagen vom Wesen der Dinge in leidenschaftslosen Belehrungen berichtet werden, und wenn wir hierbei ohne leidenschaftliche Rechthaberei die rechte dialektische Methode anwenden, dann erst geht uns das Licht der rein geistigen Wahrnehmung und der reinen Vernunftauffassung des inneren Wesens der Dinge auf.“  
(Platon, Siebter Brief)

Bridge ist wie eine kristallklare, reine Quelle. Wir können uns an ihr laben, solange wir wollen ... sie wird nie aufhören zu sprudeln.

Denn das ist das wohl Erstaunlichste:

Bridge begeistert uns ein Leben lang!

Ich hoffe, ich bringe Ihnen mit meinem Buch die unendliche Perfektion des Bridge näher und wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Lesen und Lernen.

Ihr Aurel Barber

BRIDGE-SCHULE im Stemmerhof, Plinganserstr. 6, 81369 München

0172/8189490



*Jasmin*  
Asia Küche

**GUTSCHEIN ab 18h00  
FÜR 1 Glas PROSECCO oder  
ein 0,2l Glas alkoholfreies Getränk  
Ausschneiden oder mit Mein SENDLING direkt  
zu uns kommen.**

Lindwurmstr. 167 in 80337 München  
Tel. 76 77 57 12  
Mo – Fr: 11:00 – 15:00 und 18:00 – 22:30 Uhr  
Sa. So. Feiertag 18:00 – 22:30 Uhr



# Café Kreislauf

Daiserstr. 22 • 81371 München

Vorstellungsartikel Januar 2010

# MOBBING

Eine Serie von Franz Albert Springer



## Mobbing – Ein Phänomen unserer Gesellschaft?

Mobbing ist ein Begriff aus dem Englischen und bedeutet anpöbeln, angreifen, über jemanden herfallen.

Mobbing ist vor allem Schikane, Intrige und Psychoterror in Organisationen, insbesondere am Arbeitsplatz.

Aber auch in der Familie, in der Schule und der Freizeit nimmt Mobbing in erschreckendem Maße zu.

Die Bedeutung des Begriffs Mobbing hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Mobbing am Arbeitsplatz trifft einen großen Teil der erwerbstätigen Bevölkerung in unserer Gesellschaft.

Die Folgen von Mobbing am Arbeitsplatz betreffen nicht nur die bedauernswerten Opfer, sondern richten auch ökonomischen Schaden auf betrieblicher und gesellschaftlicher Ebene an.

Worin liegen nun die Gründe für das rapide Ansteigen der Mobbingaktivitäten in den letzten Jahren?

Einer der Hauptgründe für das stetige Ansteigen von Mobbing in der Arbeitswelt ist in der Globalisierung eben jener Arbeitswelt zu sehen. Mit ihr hält zunehmend angelsächsisches Führungsverhalten in den Betrieben Einzug. Die Maxime „hire and fire“ wird vorgelebt, und im zunehmenden Maße gnadenloser praktiziert. Sie dient somit als Basis für die diversen Mobbingvarianten, die, oft von der Unternehmensführung unterstützt, immer mehr an Bedeutung gewinnen. Mobbing dient immer mehr dazu die Interessen von Betrieben gegenüber einzelnen Mitarbeitern durchzusetzen, instrumentalisiert ganze Abteilungen und Mitarbeiter und hat durch und durch asozialen Charakter.

Doch nicht alles was zunächst wie Mobbing aussieht ist auch tatsächlich Mobbing



Um von Mobbing sprechen zu können müssen mindestens drei der beschriebenen Voraussetzungen vorliegen.

▶ **1. Zielgerichtetes Vorgehen des Täters:**

Jede Mobbingaktivität verfolgt ein bestimmtes Ziel. Das heißt der Täter (oder die Täter) gibt ein Ziel vor, das es für ihn zu erreichen gilt. Dieses Ziel erreicht der oder die Täter dadurch, dass das Opfer, das der Zielerreichung im Wege steht, eliminiert wird.

▶ **2. Der Wille des Täters das Opfer „zu vernichten“:**

Diese Voraussetzung für Mobbing klingt zunächst sehr martialisch, ist aber im Alltag durchaus Realität. Von den meisten Tätern wird die Vernichtung des Opfers zumindest billigend in Kauf genommen. Vernichtung meint hier natürlich nicht die gewaltsame, mit dem Tod endende Beseitigung des Opfers, sondern die Vernichtung seiner beruflichen Existenz.

▶ **3. Zerstörung des Selbstbewusstseins des Opfers durch den Täter:**

Eine, wenn nicht gar die Hauptvoraussetzung für erfolgreiches Mobbing ist die Zerstörung des Selbstbewusstseins des Opfers durch den Täter. Die möglichen Vorgehensweisen der Täter sind ganz verschieden, von der Persönlichkeit des Opfers und des Täters, sowie von der konkreten Situation abhängig.

▶ **4. Psychische oder physische Gewaltausübung des Täters gegenüber dem Opfer:**

In der Regel neigen intelligente Menschen beim Ausüben von Mobbingaktivitäten eher zur Anwendung von psychischer Gewalt, während einfach strukturierte Menschen mehr physische Gewalt ausüben. Selbstverständlich ist das eine so schlimm wie das andere, ist doch jede Form von Gewalt grundsätzlich abzulehnen.

▶ **5. Verbale Beleidigung des Opfers durch den Täter:**

Das Aussprechen von Beleidigungen ist dem Menschen seit alters her so selbstverständlich wie Freizeit, Arbeit und Spiel. Schon bei Homer beschimpften sich die Helden der Griechen und Trojaner bevor sie handgreiflich wurden.

Wir alle wissen aus unserer Kindheit, wie Beleidigungen verteilt und empfangen werden. Als erwachsenen Menschen hingegen passen wir uns der gesellschaftlichen Norm an und hüten uns davor, den Mitmenschen zu beleidigen. Dieser könnte ja ebenfalls mit Beleidigungen reagieren oder, schlimmstenfalls, mit einer Beleidigungsklage antworten. Trotzdem haben Beleidigungen einen gewissen Stellenwert im Instrumentarium des Mobblings. Mit offenen oder versteckten Beleidigungen ist es dem Täter möglich das Opfer zu demütigen, lächerlich zu machen oder zur Verzweiflung zu treiben.



► 6. Stigmatisierung des Opfers durch den Täter:

„Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich nachher ungeniert!“ Diese Feststellung einer alten Volksweisheit trifft leider auf unsere Gesellschaft nicht zu. Ein guter Ruf ist ein hohes Gut und muss sorgsam gepflegt werden. Aus diesem Grund ist auch die Zerstörung des guten Rufs, eine Stigmatisierung des Opfers durch den Täter, ein äußerst wirkungsvoller Bestandteil der Mobbingaktivitäten.

Wer sich schon einmal einer Rufschädigung ausgesetzt sah, weiß wovon hier die Rede ist.

## *Beauty & More Kosmetikstudio*

Daiserstr. 33, 81371 München

Montag 10.00 – 16.00 Uhr  
Dienstag, Donnerstag und Freitag  
10.00 – 18.00 Uhr  
Mittwoch 10.00 – 14.00 Uhr  
Samstag 09.00 – 13.00 Uhr

Telefon: +49 89 76 70 12 59



Vorstellungsartikel Januar 2010

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



## 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, Wohnungen im Erdgeschoß und auch mehrstöckige Mehrfamilienhäuser.

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 !
- Nutzen Sie die Gegensprechanlage, bevor Sie jemanden ins Haus lassen !

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 / 74356 – 0 oder von den Fachberatern der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Bayerstraße 35-37, 80335 München, Tel. 089 / 2910 – 4444 oder Internet unter: <http://www.polizei.bayern.de> und <http://www.polizei.bayern.de>.

Wenn ich nach einigen Wochen Urlaub wieder in meinem geliebten München bin, muß ich unbedingt als Erstes ins Zentrum fahren. Ich brauche den Geruch und das Gewimmel in der Fußgängerzone, das Gemisch aus Freischankflächen, Obst und Gemüsekarren, flanierenden Stadtbummlern und nervösen Hektikern. Das ist meine Welt. Dann streife ich kreuz und quer durch die lauten Straßen, freue mich an den Geschäften und den schönen Fassaden.

Wobei die gelungene oder auch weniger gelungene Kombination aus Alt und Neufassaden seinen besonderen Reiz hat.

So war es auch in diesem Jahr. Kaum Zuhause, stürzte ich mich in den Trubel. Man möchte es ja nicht für möglich halten, aber ein ausgiebiger Stadtbummel ermüdet doch ganz erheblich. Mit schweren Beinen stand ich endlich am Isartor und überlegte mir ob ich ins „Valentin-Museum“ oder in den Braunauer Hof, an der Frauenstraße, gehen sollte. In der berechtigten Hoffnung auf ein kühles süßiges Weißbier im schattigen Biergarten, fiel mir die Wahl nicht schwer. Meine Hoffnung wurde nicht enttäuscht. Das



Bier ein Genuß, der Garten im Innenhof eine Oase der Ruhe. Und hier bekommt der Gast etwas besonderes zu sehen. An einer Brandmauer prangt ein riesiges Gemälde. (Brandmauer ist eine glatte Wand zwischen zwei Häusern, wobei in diesem Fall ein Haus in Folge des letzten Krieges fehlt und die kahle Wand zu sehen ist.) Es läßt sich ja denken, daß eine häßliche Hauswand, vier Stockwerke hoch, kein schöner Anblick in einem Biergarten ist. So haben sich die Hausbesitzer, oder die Brauerei, die Aufgabe gestellt, die Wand zu verschönern. Das ist den akademischen Künstlern Sebastian und Stephan Pletfler auch wirklich gelungen. Als Motiv wählten sie eine Geschichte aus dem alten Testament. „Moses mit den Gesetzestafeln und der Tanz um das goldene Kalb.“ Das Wandbild hat eine Größe von ca. 10m x 15m und das Besondere daran ist, daß Moses und das goldene Kalb plastisch dargestellt sind. Die restliche Stafflage ist in schönen weichen Farben gemalt. Für Leser die nicht so bibelfest sind, sei die Geschichte kurz erzählt.

Als Moses das israelitische Volk aus Ägypten geführt hatte, erreichten sie den Berg Sinai. Und Gott befahl den Moses auf den Berg um ihm die 12 Gebote auf zwei Stein- tafeln zu diktieren. Als aber Moses zu lange ausblieb, murkte das Volk und forder- te von Aaron, der Moses Bruder war, ein Götzenbild zu schaffen. Aaron verlangte alles Gold, in der Hoffnung daß das Volk von seiner Forderung absehen möge. Aber er hatte sich geirrt. Es kam so viel Gold zusammen, daß er ein goldenes Kalb gießen konnte. Die Israeliten tanzten um das Götzenbild und beteten es an.

Als Moses vom Berg zurück kam und diesen Frevel sah, wurde er sehr zornig und zerbrach das goldene Kalb und schleuder- te die Gesetzestafeln zu Boden, daß sie zerbrachen.

Doch Gott war gnädig, strafte sein Volk nicht und schloß einen neuen Bund mit den Israeliten. Ganz ohne Strafe kamen sie aber nicht davon. Das gelobte Land das Gott ihnen versprochen hatte durften erst die nachfolgenden Generationen sehen.

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

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



## 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 StraBe 7/3  
2361 Laxenburg Austria  
Tel: +43 2236 710 842 0  
Fax: +43 2236 710 842 65  
Mail: peter.prenner@my-catalog.biz



**hollerbusch – biomarkt sendling  
daiserstr. 5, tel.: 77 64 74**

# Lern.Werk<sup>®</sup>

Wissen auf den • gebracht



- \* Nachhilfe & Förderunterricht
- \* Prüfungs- und Übertrittsvorbereitung
- \* Deutsch als Fremdsprache
- \* Abstimmung mit den öffentl. Schulen nach Wunsch

## Bürozeiten :

Montag bis Freitag von  
14.00 Uhr bis 18.00 Uhr,  
in den Ferien wechselnd  
und nach Vereinbarung.

## Unverbindliche Infor- mation u. Beratung:

Karwendelstraße 27

(Am Harras)

81369 München

Tel. 089/72018064 -

Fax 089/72018163

e-mail: [Lern.Werk@lern-werk.info](mailto:Lern.Werk@lern-werk.info)

[www.lern-werk.info](http://www.lern-werk.info)



**Sendling findet am Stemmerhof statt.**

Einkaufen nach Lust und Laune für Kind und Kegel und die ganze Familie. Oder Sie feiern Ihren Geburtstag, Ihre Hochzeit oder den Kindergeburtstag in der großen Alten Scheune zum kleinen Preis. Und bringen Speisen und Getränke selbst mit.

Wir freuen uns auf Ihre Buchung: Montag – Donnerstag 3 Std. für nur 26,18  
 Tel: 089 76 75 59 61 oder Fax: 089 76 75 79 63  
[www.stemmerhof.de](http://www.stemmerhof.de) Mail: [walter.kunz@stemmerhof.de](mailto:walter.kunz@stemmerhof.de)

▼ Vorstellungsartikel Januar 2008



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

**Med. Fußpflege**  
**Kosmetik**  
**Nagelpflege**  
**Nail Art**

MO - FR von 09:30-13:00 - 14:00-18:00 Uhr  
 Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München  
 Tel.: 089 / 72 63 58 83 Fax.: 089 / 72 63 58 84  
 Email: [mail@flavias-wob](mailto:mail@flavias-wob) Web: [www.flavias-wob.de](http://www.flavias-wob.de)

Vorstellungsartikel April 2008

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



**Und ein Lächeln umsonst...**

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





## VINCELLO

Die neue Oase der Lebensqualität in Mittersending...

Engelhardstr.33  
München Mittersending  
Tel : 089 20 18 44 95

Vorstellungsartikel Juli 2010

*Immer Wieder  
... Sonntags ...*

TEL: 779354

## SONNTAGSCAFÈ MIT WUNSCHKONZERT ASZ SENDLING

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14:00 Uhr, lädt Frau Kripp Sie in der Cafeteria des ASZ Sendling zu einem geselligen Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und Wunschmusik ein.

### TERMINE:

01.08 07.11  
05.09 05.12  
03.10

EINTRITT FREI



Implerstr. 9 - 11  
81371 München  
Tel.: 089/74 79 38 61  
Fax: 089/ 74 79 38 60

Vorstellungsartikel August 2008

**Yoga und  
Entspannung  
in der  
Mittagspause  
Mittwochs von  
12.00 bis 13h00  
Plinganserstr. 23  
in SENDLING**



Tel.: +49 89 724 36 30

Vorstellungsartikel April 2010

**Naturheilpraxis und  
Physiotherapie**

**Valentin Kirchmann**



Marsstraße 14 b  
80335 München  
089 - 960 858 52  
[www.arthrose-ganzheitlich.de](http://www.arthrose-ganzheitlich.de)

Vorstellungsartikel November 2009

**Dipl. - Ing.  
Nuray Kayakiran**

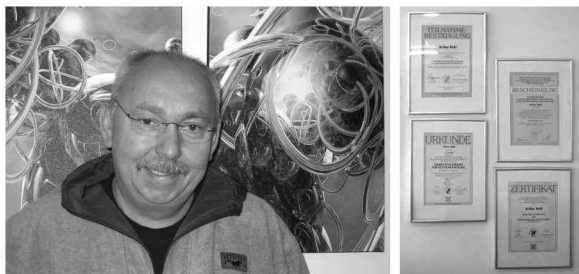


Welserstr. 1, D-81373 Muenchen  
Tel.: 089-5484 3568  
Mobil: 0176-21 866 109  
Nuray@derFigurCoach-Nuray.de  
<http://derFigurCoach-Nuray.de>

Vorstellungsartikel Dezember 2009

# CENTRAL REINIGUNG

NEUERÖFFNUNG nach UMZUG



Arthur Buhl : "Meine Arbeit ist EURE Freizeit"

Boschetsrieder Str. 79

Vorstellungsartikel November 2007

## lernstudiodarbarossa

weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.

Ihr Bildungs- und Kulturhaus  
am Harras

Vorschau November

» In den Herbstferien startet die Junior-Akademie mit spannenden, naturkundlichen Themen für alle Interessierten ab 12 Jahre.

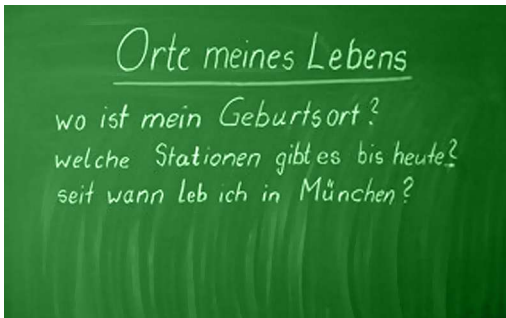
Plinganser Str. 32 81369 München • Tel.: 089 74 11 86 10  
m-sendling@lernstudio-barbarossa.de

Vorstellungsartikel November 2009

# ► GRAFIK & DESIGN

0178 2635580 unitmo@yahoo.de

Orte meines Lebens, so hieß unser Thema im September.



Um dies ein bisschen zu veranschaulichen, hatte ich Mittel- und Süddeutschland auf einen Karton aufgeklebt, und so konnten wir mit Hilfe von Spielfiguren - für jede Teilnehmerin eine -, unsere verschiedenen Orte sichtbar machen.

Auf diesem Foto sieht man 6 Figuren in unmittelbarer Nähe von München und die restlichen 7 weit verteilt über Südwest-, Südost- und Norddeutschland.

Bei den meisten von uns kam der Ortswechsel mit dem Wechsel ins Berufsleben oder aber mit der Heirat.

Frau S., die 1929 in der Nähe von Freising geboren wurde, lebte dort bis 1951. Hier durchlief sie die Volks- und Berufsschule.

Seit 1958 lebt sie in München-Sendling und hat hier als Familie mit Kind eine Genossenschaftswohnung bekommen.

Sie erzählt, dass es ihr sehr schwer gefallen ist, sich in München einzugewöhnen. Sie kam sich vor wie im Gefängnis. Hier gab es keine offenen Türen mehr, so wie in ihrer Heimat, wo alles offen gelassen werden konnte. Heute, nach über 50 Jahren, gehört sie zu den Urgesteinen der Sendlinger.

Frau T. zog 1963 nach München, jedoch bereits als Familie mit 3 Kindern. Sie ist in der Oberpfalz geboren und hat dort die Schule absolviert und dann u.a. in Amberg in einem Kaffeehaus mit angeschlossener Tanzsaal gearbeitet. Hier lernte sie beim Tanzen ihren Mann kennen. Er war in Amberg stationiert und 1958 wurde geheiratet.

Seit 1965 wohnt sie in der Oberländerstr. Hier in Sendling hat sie dann im „Gotzingerhof“ wieder eine Arbeit gefunden, so konnte sie ein bisschen dazuverdienen.

Sie hat sich auch schwer getan in der Stadt. Sie sagt: „In der Stadt war alles so verwirrend und hektisch.“



Alles musste man sich selber suchen“. Sie vermisste das überschaubare Leben.

Heute geht sie mit ihrem Mann viel zu Fuß und hat sich auf diese Weise München erobert.

Frau R. legt Wert darauf, dass sie eine Großhesseloherin ist. Hier hat sie bis zu ihrem 18. Lebensjahr mit ihrer Schwester und ihren Eltern gelebt. Dann hat sie ihren Eltern eröffnet, dass sie für ein Jahr nach England gehen will und dies auch in die Tat umgesetzt.

Eine Münchnerin wurde sie durch ihre Heirat und lebte anfangs in Ramersdorf. Hier war sie sehr unglücklich. Das Viertel gefiel ihr überhaupt nicht. Zu wenige Familien mit Kindern.

Erst nach einem Umzug nach Neuperlach fühlte sie sich besser. Hier gab es viele Familien mit Kindern, hier war Leben.

Sie ist eine Münchnerin geblieben, heute lebt sie im Süden der Stadt. So oft wie Frau St. ist niemand aus unserer Runde umgezogen, insgesamt 11 mal, bis sie in München sesshaft wurde.

Geboren ist sie in Cottbus, weil ihre Mutter mit dem kommenden Erdenbürger zu ihrer Mutter gezogen war. Der Vater war beruflich viel unterwegs.

In der Nähe von Meißen ging sie in die Schule und später dann in Landshut. „Wenn‘st nach München ziegst, des is Scheiße“, sagten die Mitschüler. Des is die Stadt der Bewegung und da muß‘d vor de Schaufenster immer auf und ab geh, da deafst net stehbleib‘n“ .

Ja, und was glaubt man nicht alles, wenn es nur überzeugend genug gesagt wird.

Als ihre Eltern nach München-Sendling zogen, waren hier noch viele landwirtschaftlich genutzte Flächen und freies Land zum Spielen für die Kinder. Sie ist München treu geblieben, auch wenn die Freiflächen immer weniger geworden sind. Na ja, als Radlerin ist man auch beweglicher.

Ein weiteres Nordlicht in unserer Runde ist aus Castrop-Rauxel und hat dort 23 Jahre gelebt.

Seit 3 Jahren wohnt sie in Sendling. Sie erzählt, dass sie sich alles sehr gut überlegt habe, z.B. wie weit die Wege zum Einkaufen oder zur U-Bahn sind. Sendling ist allen ihren Wünschen am nächsten gerecht geworden, und es gefällt ihr hier sehr gut. „Wenn ich 10 Jahre jünger wäre, würde ich nach New York ziehen“, sagt sie, „ das gefällt mir besonders gut.“ Jetzt besucht sie einmal im Jahr New York , meist in Verbindung mit einem kulturellen Highlight.

Unsere nächste Erzählung beginnt in Marienbad. Hier wurde Frau F. geboren und lebte dort von 1924 bis 1946, dann kam die Flucht, die sie nach Süddeutschland verschlug. Nach 8 Tagen im Flüchtlingslager in Dachau fand sie in München-Laim eine Arbeit mit einem Stundenlohn von 99 Pfennig. ►

Als sie bei Rodenstock dann für einen Stundenlohn von 1,33 DM Arbeit fand, wechselte sie sofort. In die Arbeit fuhr sie mit ihrem geflickten Fahrrad, d.h. der Fahrradreifen war aus lauter Stücken zusammengeflickt und mit einem Draht zusammengehalten. Es gab ja nichts zu kaufen. Ihren Mann lernte sie auch beim Tanzen kennen. Auf eine größere Wohnung mussten sie 22 Jahre warten.

Ein echtes Münchner Kindl ist unsere nächste Teilnehmerin. Leider kam sie gleich nach der Geburt zu ihren Großeltern nach Bochum. Dort wuchs sie auf bis zur Einschulung. Es ging ihr gar nicht gut bei „Opa und Oma“, nix mit Verwöhnen. Sie war ein freches Kind, sagten die Großeltern. „Iß, kau, schluck“, so hieß es fast täglich. Sie aber steckte die Brote unter das Stuhlkissen. Als Schulkind kam sie zu ihren Eltern nach München. Hier lebte sie bis heute und fühlt sich sehr wohl.

Aus Esterhofen b. Dachau stammt eine andere Teilnehmerin. Sie kam zu ihrer Tante nach München, als es um ihre Ausbildung nach der Schule ging.

In der Daiserstraße gab es damals schon ein Schuhgeschäft, und hier begann sie 1950 ihre Lehre. Sie freundete sich mit dem Sohn an und heiratete ihn. Neben ihren Familienpflichten bildete sie sich in Fußpflege aus und erweiterte damit das Angebot des Schuhgeschäftes. Heute führt ihr Sohn das Geschäft weiter, was von den zahlreichen Kunden sehr geschätzt wird. Frau S. erzählt in diesem Zusammenhang von ihrem Vater, wie er zu einem neuen Paar Schuhe kam.

Sie war mit ihrer Mutter einige Tage weggefahren, und als sie zurückkamen und vom Vater am Bahnhof abgeholt wurden, fielen der Mutter sogleich die neuen Schuhe auf. „Warum hast Du dir neue Schuhe gekauft, was ist passiert?“ „Nix besonders, aber es waren keine geputzten Schuhe mehr da, da hab ich mir neue gekauft,“ gab er zur Antwort.

Frau S. ist eine gebürtige Sendlingerin, besuchte hier den Kindergarten, in dem schon ihr Vater gewesen ist und gehört mit ihren 80 Jahren zu den Alteingesessenen in unserem Stadtviertel.

Die heute 85jährige Frau K. wurde in der Türkenkaserne geboren, verlebte dort die ersten Jahre ihrer Kindheit, die sie in guter Erinnerung hat, es gab dort viele Kinder und zog 1930 in die Lindenschmitstr. Nach ihrer Hochzeit 1947 übersiedelte sie in die Oberländerstraße, und hier lebt sie heute noch.

Frau B. wurde in Lahr (Baden) geboren und ist nach der Schule auf Arbeitssuche bis nach München gekommen. Hier lernte sie einen Mann kennen, für dessen Mutter sie aber als Schwiegertochter nicht infrage kam, denn sie war evangelisch.

1942 zog sie mit ihrem späteren Mann nach Rosenheim und 1958 wieder zurück nach München in die Kidlerstraße. Arbeit hatte sie auch beim „Ami“ gefunden. Als Lohn gab's Naturalien.



Bei den Großeltern in Österreich ist Frau W. aufgewachsen. Diese hatten ein Gasthaus und jeder musste mithelfen. An ihren Einsatz als „Kegelmädchen“ erinnert sie sich nur ungerne, das hat sie gehasst. Als sie sich dann zwischen Arbeitsdienst oder Pflichtjahr entscheiden musste, wählte sie das Pflichtjahr und wurde zur Pflege einer sehr kranken Frau eingesetzt. Als diese verstarb, war das ein großer Schock für sie.

Unsere Praktikantin hat natürlich noch nicht so viel erlebt. 1989 in Pfarrkirchen geboren, absolvierte sie hier 13 Schuljahre, ging zum Studium erst nach Landshut und ist seit 1 Jahr in München-Pasing und z.Zt. bei uns im ASZ.

Mein Geburtsort ist Münster/Westf. Und als 3-jährige bin ich mit Mutter und Opa nach Zorneding in Bayern evakuiert worden. 1945, nach einem kurzen Aufenthalt in Westfalen, bin ich 1950 wieder nach München gezogen. Hier habe ich meinen Schulabschluß gemacht und bin ins Berufsleben eingetreten. Mit einem Münchner verheiratet, habe ich meine Liebe zum Volksgut entdeckt und zur bayerischen Landschaft. Ich möchte nicht anderswo, als in München, in der Nähe der Voralpenlandschaft, leben. Nach verschiedenen Umzügen in der Münchner Stadt, bin ich jetzt in Sendling sesshaft geworden und das ist gut so. Ich lebe gern hier. Heute gab es viel zu erzählen und daher auch zu berichten.

Bis bald  
Ihre  
Elisabeth Kripp



**KK Druck**

**Bunsenstr. 2-4 · 82152 Martinsried**

**Tel.: 089-8572061 · Fax 089-8577084**

## Fünfundvierzig Jahre

Einer der sehr heißen Tage im Juli. Ein älteres Paar im Schwimmbad. Unter Bäumen im Schatten. Bleich sieht sie aus, die Frau in ihrer altmodischen Bluse, die ihre Magerkeit betont und verhüllt, schwarze Hosen bis zu den knöchigen Schienbeinen, fahrig nestelt sie in ihrer Tasche. Der Mann etwa gleichaltrig, gut gebaut, in Badehose. Sie gehen zum Kiosk, wieder zurück, seltsam unberührt.

Der Mann legt sich auf eine der beiden Liegen. Sie setzt sich aufrecht auf ihre. Umklammert eine schwarze Handtasche. Sie können sich nur anschauen, wenn sie den Kopf drehen, er bleibt auf dem Rücken. Die Augen geschlossen, ein Arm über der Kappe gebeugt.

Sie: Erzähl mir doch mal, wo du herkommst, was du gemacht hast, das weiß ich ja gar nicht. Er bleibt unbeweglich.

Eine Minute später: Warum erzählst du mir nichts? Er schweigt. Pause. Das würde mich mal interessieren, warum du mir nichts erzählst. Er schweigt, keine Bewegung.

Würdest du wenigstens sagen, warum... der Rest ist nicht zu verstehen. Er mault irgend was. Ohne den Kopf zu drehen.

Sie gleichförmig: Da habe ich nur darauf gewartet, dass du das jetzt sagst. Pause, beide schweigen. Sie: Würdest du mich mal aufklären? Pause. Schweigen. Nach Minuten konstatiert die Frau: Also erzählst du mir nichts. Brummen. Dann sag mir wenigstens, warum du dich so sträubst. Nichts. Schweigen. Unveränderte Haltung des Mannes. Minuten. Du brauchst mir ja nicht alles zu sagen. Stille. Pause. Nur, wie du gelebt hast. Ob du eine Freundin gehabt hast. Irgendwas. Nichts. Schweigen. Minuten. Dann sag doch einfach nur, du magst nicht darüber reden. Hallo... Ihre monotone Stimme Gelsenkirchen. Pause. Der Mann ist unbeweglich, er könnte tot sein. Minute.

Schläfst du schon? Keine Regung. Sie nimmt ihre schwarze Tasche, kramt, holt raus, tut rein, kramt, knöpft sorgfältig den Verschluss, erhebt sich aus ihrer Sitzposition, der magere Po sackt zurück, neuer Ruck, auf den Beinen. Sie nimmt die Tasche, geht ein paar Schritte, hält an, knöpft die Tasche auf, sucht, schließt, geht, zögert zum Kiosk, seltsam richtungslos, an einem dünnen Faden gezogen. Bleibt stehen, die Tasche eng am Körper, durchquert die Dösenden, gleitet an der Fensterfront des Bades vorbei, spricht eine Frau an, die gestikuliert. Sie geht wieder zurück, wesenlos, die gedeutete Richtung außer acht lassend. Der Mann rührt sich nicht auf seiner Liege, den Arm in Schutzhaltung. Die Frau geht langsam hinter ihm vorbei, überquert die Wiese in die andere Richtung. Unaufgeregt irrend.



Eine Gruppe von bratzelbraunen älteren Frauen, an heißen Tagen wohnen sie immer am gleichen Fleck im Bad, hat sie wahr genommen, ihre Blicke verfolgen neugierig jeden Schritt. Ich überhole die einsame Frau. Frage sie: Kann ich Ihnen helfen? Ich glaube, Sie suchen was.

Oh ja, ich muss Plinganserstr. 32. Wenn Sie wollen, bringe ich Sie zu Ihrem Platz. Ja gern, Plinganser 32. Wie schön, dass die Sonne scheint, sagt sie. Ja, wie schön, hier zu sein, sage ich. Wir gehen zu dem schlafenden Mann auf der Liege. Entschuldigen Sie, ich glaube, die Dame hat sich ein bisschen verlaufen, wecke ich ihn. Ach, Gott, läuft sie wieder rum, setzt er sich langsam auf. Ja, warum gibst nicht mal Ruhe, sagt er ohne Vorwurf zu ihr. Komm, setz di nieder. Ein Bayer. Danke, sagt er zu mir. Er dreht seine Liege in ihre Richtung, sie setzt sich gegenüber, und sie reden. Kaum mehr ist zu hören, leise sind sie miteinander, vertraut, irgendwann weht ein Satzfitzen von ihm rüber, wir sind jetzt 45 Jahre verheiratet. Geduldig sagt er es. Als ich vom Schwimmen zurückkomme, packt der Mann ordentlich alle Sachen zusammen, zieht sich an, schultert Rucksack und Beutel, und drei Schritte hinter ihm geht seine Frau, die schwarze Tasche an den Körper gepresst, behutsam und unaufgereg.



## KOLLEGIUM ABSTRAKTUM



**Mein SENDLING: Warum bist du Musiker geworden, was war der Auslöser?**  
**Kollegium Abstraktum:** 1981 bin ich durch einen Klassenkameraden mit der Musik der Band "Kraftwerk" in Berührung gekommen. Der Song "Taschenrechner" war das erste vollelektronische Musikstück, das ich bis dahin gehört hatte. Da ging in mir eine Tür auf und es dauerte nicht lange, bis ich meinen ersten Synthesizer (ein Korg Polysix) kaufen ging.

**MS: Gibt es ein Herkunftsland für Deine Musik?**

**KA:** Ich könnte nicht ein Land für die kreativen Einflüsse auf meine musikalische Entwicklung allein verantwortlich machen. Die Einflüsse waren zu vielfältig. Neben Bands aus Deutschland wie Kraftwerk, Der Plan, Pyrolator, Holger Hiller, und Throbbing Gristle, Residents, Laurie Anderson aus den USA, gab es da noch das Projekt Bognermayr und Zuschrader aus Österreich.

**MS: Was willst du mit dem Zuhören deiner Musik erreichen, was fühlst du, wenn du deine Musik machst?**

**KA:** Ich würde mir wünschen, dass ich meine Zuhörer in surrealistische Räume, in denen alles möglich scheint, entführen kann. Ich komponiere Musik seit etwa 1981 und fühle mich mit "Kollegium Abstraktum" nun endlich angekommen bei dem, was mir wirklich Spass macht. Es gibt keine Regeln oder Stile, denen die Musik gerecht werden muß. Man kann ungezwungen kreativ arbeiten.

**MS: Du malst ja auch, siehst du die Bilder vor dir, wenn du Musik machst?**

**KA:** Das Gefühl, das man beim kreativen Prozess hat, unterscheidet sich da sehr. Ich empfinde das Malen als sehr ruhig, als ob man über einen spiegelglatten See blickt, während die Sonne langsam versinkt. Musik ist da ganz anders. Sie hat ein weites Emotionsspektrum. Sie kann einen wild mitreißen aber auch so zerbrechlich sein.



**MS: Wie hat die technische Entwicklung Deine Musik beeinflusst?**

**KA:** Eine gute Frage. Die Musikgeräte die ich mir damals leisten konnte, erzeugten allesamt synthetische Sounds. Das machte schon sehr viel Spass, aber irgendwie suchte ich nach einer anderen Art von Sound. Jahre später wurde dann das sog. "Sampling" erschwinglich. Das ist ein Verfahren, bei dem man Geräusche / Stimmen usw., ähnlich einer Tonbandmaschine aufnimmt. Die Aufnahme landet nur nicht auf einem Tonband, sondern im Speicher eines Tasteninstrumentes, dem Sampler. War der Sound im Speicher, konnte man diesen dann auf der Tastatur transponieren und sogar mehrstimmig spielen. Mein erster polyphon gespielter "Straßenverkehr" war eine Offenbarung...

Heute ist das Instrument, das man über eine Tastatur anspielt, ein Computer und die Nachbearbeitungsmöglichkeiten sind immens. Das ist völlige Freiheit. Das ist genau das, was ich für die Musik des Kollegiums brauche.

**MS: Komponierst du allein oder mit anderen Musikern?**

**KA:** Kollegium Abstraktum ist ein offenes Projekt, und ich habe keine Berührungängste mit anderen Musikern oder Stilen. Es gab ein paar Anläufe, aber die Musik ist vielleicht eher etwas für Musiker, die sich eine gewisse Freiheit erspielt haben und sich ihrerseits auf die merkwürdigen Klangkosmen des Kollegiums einlassen können und wollen. Die Tür steht offen.

**MS: Komponierst du für andere?**

**KA:** Da muß ich unterscheiden zwischen Auftragsmusik, also eher kommerzielle Projekte, und dem Kollegium. Ersteres habe ich in der Vergangenheit oft gemacht. Ich war mit meinem Tonstudio damals Partner einer großen Agentur und habe für Auftraggeber wie Pro7, Nissan, Sony, Biennale, Bankhaus Oppenheim, Bravo, Tüv Süddeutschland, um einige zu nennen, gearbeitet. Das hat Spass gemacht und ich mache das auch hin und wieder gerne. Für das Kollegium könnte ich mir das Arbeiten an einem Theaterstück oder Film vorstellen.

**MS: Wie siehst du deine Zukunft in der Musik, was sind deine Wünsche?**

**KA:** Ich kann mir nicht wirklich vorstellen, daß ich einmal die Charts stürmen werde, aber ich werde weiterhin die "anderen" Pfade in der Musik und im Sounddesign suchen und mit viel Spass verfolgen. Wünsche sind bei mir eher technischer Natur. Ein Nord "Modular G2" und eine Symbolicsound "Pacarana" stehen auf meiner Wunschliste ziemlich weit oben.

**MS: Und wieso findest du SENDLING so toll?**

**KA:** In Sendling habe ich lange gelebt und ich liebe dieses Stadtviertel. Hier sind auch viele meiner Freunde zuhause, die meistens auch noch kunstschaaffend sind. Ein ideales Umfeld also.

Danke für das Interview.



Freuet euch...



schon, schon, auf 's Christkind auch, aber zunächst auf die beiden Christenkinder aus dem **Vincello**, die gerade mit ihrer reichen, handgepflückten, frisch gepressten Olivenernte aus Ligurien eingetroffen sind - und so wahr wie ich hier schreibe:

Sie haben 140- 150 Olivenbäume dort unten, im malerischen Dolcedo sorgfältig abgeerntet, die vollreifen, unversehrten, von Blättern befreiten Früchte gewaschen, sie samt feinen Schwebstoffen\* so schnell wie möglich zur Zentrifugenölmühle gebracht, denn zwischen Ernte und Pressungen sollten nicht mehr als vier Tage vergehen.

Danach haben unsere beiden **Vincellisten** die Bäume beschnitten, das Schnittgut auf den Hainen verbrannt und somit den Boden für eine zukünftige Ernte vorbereitet.

Der Olivenbaum an sich ist genügsam, seine empfindsamen Kinder (wie oft bei Kindern selbstloser Eltern) benötigen allergrößte Sorgfalt, deshalb liegen bis zu 80% der Kosten in der Ernte und Baumpflege. Das beste Öl, natives Olivenöl extra, hat einen geringen Säuregrad und das aus Ligurien ist bekannt für seinen sanften Geschmack.

Feinkost Alpenlidl kann sich das kaum für 3.99 Euro leisten. Wenn Sie schon mal an einer Olivenölverkostung teilgenommen haben, werden Sie den größten Respekt vor Olivenbauern haben. Was bei unseren Vincellisten heraus gekommen ist, können Sie demnächst sehen, probieren, schmecken und kaufen.

Eine bizarre Anekdote am Rande: Der englische Schriftsteller William Somerset Maugham (1874 bis 1965), soll im Sessel sitzend gestorben sein, in der Hand eine Olive.

Ihnen und uns empfehle ich, ein Glas Wein in die Hand zu nehmen, ein gutes Brot (geröstet oder nicht) in ein Schüsselchen Olivenöl mit etwas Meersalz zu tauchen, und Sie fühlen sich dem Himmel nahe. Nicht umsonst ist der Olivenzweig ein Symbol des Friedens. Und was können Christenmenschen mehr begehren?

\* "kleinste Partikel", die nach der Ruhephase als "Restanten" (aus der Frucht der Olive) noch im Öl enthalten sind) Sie sind ein Zeichen von sehr frischem Öl und Träger vieler Vitamine wie A und E sowie der urtypischen Aromastoffe. (Olivenbaum .de)



Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31  
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33  
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2  
Café Viva, Valley/Ecke Danklstraße  
Augustiner, Alramstr. 24  
ASZ Altenzentrum, 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 & Steininger, A.-Roßhaupter-Str. 73  
Stemmerhof: Café im Stemmerhof,  
Kulturbühne ars musica, Windelservice,  
Tierzentrum, Lagerverkauf  
Kulturschmiede, Daiserstr. 22  
Café Schuntner, Plinganserstr. 10  
Medithera, Alramstr. 20  
PSCHORR-Krug, Oberländer/Ecke Daiserstr.  
Deut./Franz. Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3  
Glitzerstein, Kidlerstr. 21  
Reformhaus am Harras, Plinganserstr. 37  
Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 203  
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleyst.  
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, Boschetsriederstr. 17  
Central Reinigung, Aidenbachstr. 30  
Jacques Wein-Depot, Implerstr. 9 - 11  
Eichendorff-Apotheke, Schmuzerstr. 1  
StemmerKuchl, Stemmerhof,  
Südbad, Valleyst. ,  
RIZZO, Schäftlarnstr. 166,  
LernWerk, Karwendelstr. 27  
Naturheilpraxis Habermann, Heimeranstr. 58  
Sportschule Bliem, Heimeranstr. 58  
Kosmetikstudio Beauty and More, Daiserstr. 33

FLA-Design, Boschetsriederstr. 12  
Lernstudio Barbarossa, Plinganserstr. 32  
Getränke Burger, Oberländerstr. 24,  
Getränke Hellas, Thalkirchner Str. 210  
Blüte und Blatt, Meindlstr. 2  
Sendlinger Apotheke, Pfeuferstr. 33  
Café Kreislauf, Daiserstr. 22  
Carglass, Passauer Str.  
Conditorei Hölzl, Passauer Str.  
NEU: Fisch Häusl im Stemmerhof, Plinganserstr. 6  
NEU: Restaurant O Milos, Schöttlstr. 10/Ecke Fallstr.  
NEU: Fruta Foodstore, Fallstr. 9  
NEU: Lotto Toto Robert Metzler, Fallstr. 9  
NEU: Klangheilzentrum u. Fotoatelier Mutschler  
Otztalerstr. 1b

WISSEN SIE WEITERE STANDORTE  
FÜR "MEIN SENDLING"?  
SAGEN SIE ES UNS EINFACH.  
[redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)

## IMPRESSUM

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

Verantwortlich für den Inhalt:  
V.i.S.d.P.: P. Lefèvre  
Alramstr. 27 81371 München

Redaktion und Anzeigen: P. Lefèvre

Grafik / Bildbearbeitung / Layout: Chris C. Plötze  
[unitmo@yahoo.de](mailto:unitmo@yahoo.de)  
0178 / 26 35 58 0

Kontakt:  
Tel.: 0176 / 96 81 19 26  
Mail: [redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)  
Web: [www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)

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.

Wir suchen immer Mitstreiter!

# IN DER DEZEMBER AUSGABE

MOBBING - TEIL 1 DER SERIE  
ZIELGERICHTETES VORGEHEN DES TÄTERS BEIM MOBBING

KÜNSTLERINTERVIEW:  
MARION FILZEK

GESCHICHTEN, WISSENSWERTES, GEDICHTE...

## WIR SUCHEN...

### REPORTER

Hast du Reporterambitionen oder möchtest du veröffentlichen?

Über Aktuelles berichten?

Dann melde dich unter Tel. 0176 968 119 26

### WOHNUNG

Suche Wohnung zum Kauf in Sendling. Bitte Nachricht an die Redaktion: [redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)

### SENDLINGER BANDS

Hier könnt Ihr Euch vorstellen in Wort und Bild

## HILFERUF !!!!!

SUCHEN LAGERRAUM, HALLE ATELIER KELLER - TROCKEN.

MAIL BITTE AN DIE REDAKTION.

## SAGT UNS EURE MEINUNG!

Mein SENDLING hat jetzt seit 4 Ausgaben ein anderes Layout.

Was haltet Ihr davon?

Gibt es etwas was wir noch verbessern können?

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang DEZEMBER 2010



Unsere Kurse beginnen am 8. November !!!

- Stimm- und Sprachschulung
- Angstüberwindung
- Körperbeherrschung
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Freies Sprechen vor Publikum und in der Schule
- Unterricht von ausgebildeten Schauspielern
- Familienfreundliche Preise / Geschwisterkinder 50%
- Öffentliche Bühnenaufführungen mit allen Gruppen
- Unterricht auch in den Schulferien

---

WIR BIETEN AN:

**Schauspiel / Theater** (90 Min/Woche)

5 – 6 Jahre , 6 – 8 Jahre , 9 – 12 Jahre , 13 – 18 Jahre

> Valleystrasse 49 am Kidlerplatz und in der Plinganserstr. 32

---

**Musical** (90 Min/Woche)

6 – 8 Jahre, 9 – 12 Jahre, 13 – 18 Jahre

> Ötztalerstr. 1b an der Hansastrasse (gegenüber vom EDEKA)

---

**Zwergerlkurs** (60 Min/Woche)

3 – 4 Jahre

> Valleystr. 49 am Kidlerplatz

---

**Information, Stundenplan und Anmeldung:**

Aramstr. 27, 81371 München, Tel./Fax: 089 21 89 09 39



## 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

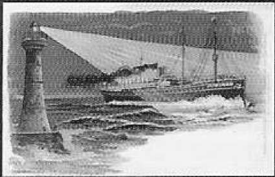
SWIFT-BIC: PBNKDEFF

## Auktionshaus Meixner

Lindwurmstraße 126a, 80337 München

Tel. 089 / 74 79 03 23, E-Mail: info@meixner.de

www.meixner.de



Tel.: 0176 / 96 81 19 26

Mail: redaktion@mein-sendling.de

Web: www.mein-sendling.de