

48. AUSGABE - APRIL 2011



Mein SENDLING

DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG



Frühlingspferd von Anna

NACHRUF: Doro Luik

KÜNSTLERINTERVIEW: Liz Howard

VORSTELLUNG: Glücklich lernen

Editorial

Erschüttert habe ich den Tod der Sendlinger Künstlerin DORO LUIK im März hingenommen.

Doro hat die allererste Ausgabe der Kleinen Nachbarschaftszeitung im März 2007 mitgestaltet, und ich kann mich sehr gut an ihre Freude erinnern, als wir sahen, wie gut die Zeitung angenommen wurde. Im Laufe der Jahre schrieb sie immer wieder kleine Beiträge und Sendlinger Geschichten - sie war mit ihrer ganzen Seele mit unserem Viertel verbunden.

Ich freue mich, dass ihre Kunst weiterlebt, in Mein SENDLING und den wunderschön fotografierten Postkarten mit ihren unzähligen Sendlinger Motiven.

Gabriela Lefèvre

<http://online.farbglanz.de/fgnet/folder/iuwx84e2abLeW?email=dorothee.luik@gmx.de>

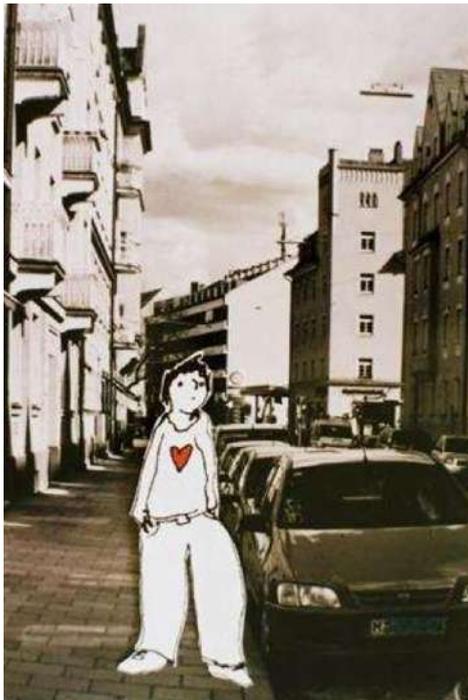


Foto: Doro Luik (Daiserstrasse)



Foto: Martin Bräunlich

Das Leben ist schön

Dorothee Luik

5. März 1963 - 10. März 2011

Am Donnerstag, 10. März ist unsere Freundin Doro gestorben.

Am Samstag, den 5. März, hat Doro noch ihren Geburtstag gefeiert, in ihrer Wohnung, mit Freundinnen und Freunden. Sie hatte voller Vorfreude auf diesen Tag hingelebt und hat ihn dann in vollen Zügen genossen. Die Feier war als „gemeinsames Essen und Kunstevent“ geplant. Eingeladen waren gerade so viele Freunde, dass sie um einen Tisch passten. Alle hatten etwas mit Kunst zu tun. Manche kannten sich untereinander vorher noch nicht, aber alle waren Freunde von Doro. Sie hat bis zuletzt Freundschaften gestiftet.

Am Tag darauf, Sonntag, hatte sie nochmal Freundinnen eingeladen: Sie wollte sich speziell bei ihren vielen Münchner Helferinnen bedanken, die sie regelmäßig umsorgten. Doros Freundeskreis ist so bunt und vielfältig, dass es für jede, wirklich jede Lebenslage Spezialisten gibt. So konnte eine Freundin, die eine Cateringfirma hat, an diesem Tag die Bewirtung der Helfers-Freundinnen übernehmen. In der Nacht von Sonntag auf Montag hat Doro begonnen, sich aus dem Leben zu verabschieden. Die Nacht war schlecht, der Vormittag bis zur Einlieferung ins Krankenhaus für Anke und Simone, die bei ihr waren, dramatisch. Sie war erschöpft und bekam wegen verstopfter Atemwege nicht richtig Luft. Im Krankenhaus wurde eine Lungenentzündung diagnostiziert. Sie hatte keine Kraft mehr, konnte nicht mehr sprechen, nicht richtig schlucken. Aber sie war bei Bewußtsein. Sie hatte ein Einzelzimmer. In den letzten Tagen waren Anke, Simone, ihr Bruder Arno mit seiner Frau Barbara und Gertrud bei ihr. Doro hat behütet und umsorgt sterben können -und schmerzfrei.

Wir trauern um eine Freundin, die voller Lebensfreude war, die die große Gabe hatte, diese Freude buchstäblich weltweit mit anderen zu teilen und die uns vorgelebt hat, dass Freundschaft das Schönste und Kostbarste ist, was man sich geben kann. In einem Blog hat sie ihre Freunde an ihren letzten Monaten teilhaben lassen (mein-neues-leben-begleiten.blogspot.com).

Sie hatte ihn überschrieben „Das Leben ist schön“.

Anke Arno Barbara Katha Andi Dirk Hanne

Am Samstag, 19. März fand die Trauerfeier statt:

Königsbrunn-Itzelberg, Aussegnungshalle, Kapellenstraße, 14 Uhr

Doro hat sich gewünscht, eingeäschert zu werden. Sie ist im Grab ihres Vaters beigesetzt worden. Die Urne wird erst drei Wochen später überstellt.

INHALT

- 5 VORSTELLUNG Liisa Büren, KUNSTTHERAPIE
- 7 VORSTELLUNG Stefan Bächer, DATENRETTUNG
- 10 « Glücklich lernen » von Ernst Haas
- 12 MOBBING SERIE: Teil 5 von Franz Albert Springer
- 15 Einladung zum Vortrag „Türöffner“
- 17 Künstler-Interview LIZ HOWARD von Regina Neumann
- 21 „Sendling...“ von Regina Neumann
- 24 Neues vom VINCELLO
- 32 KUNSTMINIS, Kunstwerke kleiner Künstler von Regina Neumann
- 33 Sendlinger Erzählcafe 23 von Elisabeth Kripp
- 36 Ankündigung Vortrag BURNOUT am 20.04.11 von Franziska Hößler
- 37 Zeichnung von Nico (5)
- 38 Das Element Erde von Anja Deharde

IMPRESSIION



Sendling Himmelfahrtskirche Foto: Dominik Hundhammer

Redakteure dieser Ausgabe:

Regina Neumann, Liisa Büren, Stefan Bächer, Ernst Haas, Franz Albert Springer, Peter Peschel, Liz Howard, Peter und Thorsten vom VINCELLO, Katharina 7 Jahre, Elisabeth Kripp, Franziska Hößler, Anja Deharde und Anna Lefèvre

Wer ist Bürelli?

Dozentin und Kunsttherapeutin
Liisa Büren



Ich heiße Liisa Büren. Ich bin 1978 in Lüdenscheid geboren. Meine künstlerische Ausbildung begann in England. Ich habe Malerei in Norwich studiert. Der Name Bürelli entstand innerhalb meines Studiums zur Diplom-Kunsttherapeutin in Ottersberg. In meiner künstlerischen Arbeit verbinde ich Zeichnung, Malerei und Wort. Die Bilder erinnern an Auszüge eines Tagebuches.

"I want to learn the world!" waren die Worte, die mich nach dem Diplom im Rahmen eines einjährigen Kunstprojektes nach Kroatien reisen liessen. Ich arbeitete Seite an Seite mit jungen Serben und Kroaten in der Jugendinitiative "Donaujugend". Mit den Mitteln der Kunst konnten sich die Jugendlichen selbst erkunden, ungeachtet ihrer Herkunft oder Religion. Von vielen der TeilnehmerInnen erfuhr ich Geschichten aus ihrer Kindheit. Es ging dabei oft um den Bürgerkrieg Anfang der Neunziger.

wie Wellenreiten
denke ich an die letzten Wochen
auf und ab
hoffnungsvoller Untergang und tausend Tode
bis die weiße Flagge Frieden kündigt
und ich merke
dass es um die Liebe geht

Vukovar, Jan. 2006

In der Arbeit mit der Jugend von Vukovar lernte ich vor allen Dingen den kreativen Augenblick zu nutzen und den hohen Wert der Improvisation zu schätzen. Ich musste meinem Bedürfnis, alles planen und kontrollieren zu können, nachgeben und lernen loszulassen. Ich habe dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit der Unsicherheit gewinnen können. ►

Nach einem Jahr dieser spannenden Arbeit bin ich in die Hauptstadt Kroatiens gezogen. Ich arbeitete drei Jahre als Kunst- und Theaterlehrerin an der Deutschen internationalen Schule in Zagreb und entwickelte kunsttherapeutische Angebote für Grundschul Kinder.

Seit einem Jahr lebe ich nun in München und bin als Dozentin und Kunsttherapeutin tätig. In meinem Kurs nehme ich Sie an die Hand Ihre eigene Kreativität zu entdecken und verborgene Wünsche und Ressourcen neu zu beleben. Sie erlangen das Selbstbewusstsein festgefahrene Bilder langsam loszulassen und sich auf unbekanntem und aufregendem Terrain zu bewegen. Die Qualität meiner Arbeit liegt in der Intensität der Beratung. Der Zugang zu aktuellen Lebensthemen erfolgt nicht nur im Gespräch, sondern vor allem im künstlerischen Prozess und in der Betrachtung der Bilder. Mein Angebot ist für alle Menschen, die Kreativität als Ressource entdecken wollen um dadurch mehr Wertschätzung und Freude zu gewinnen. Rufen Sie mich gerne an oder/ und vereinbaren Sie ein unverbindliches Vorgespräch.

Termine und nähere Infos gibt es unter www.buerelli.de.

tel: 089 9547563
Mobil: 0151 51514560
Mail: info@buerelli.de

Dienstagkurs in München

3., 10., 17. und 24. Mai 2011 von 10:00 - 12:30 Uhr

"mia- Raum für Begegnung" • Steinkirchnerstr. 27 • 81475 München

Teilnahmegebühr: 150,-€

Wochenendkurs in Starnberg

6. Mai von 17:00 - 20:00 Uhr

7. Mai von 10:00 - 17:00 Uhr

Wittelsbacherstr. 6b • 82319 Starnberg

Teilnahmegebühr: 150,-€



digitalDefense
protect your business

DATENRETTUNG von und mit Stefan Bächer.

Ein hektischer Anruf, alles muss schnell gehen:

Das Firmennetzwerk ist zusammengebrochen, sagt mir eine aufgeregte Stimme am Telefon. So beginnt nicht selten mein Arbeitsalltag. Ich eile dann zu dem Anrufer. Die Anrufer sind meist Netzwerkadministratoren oder Firmenchefs. Komme ich dort an, warten meist auch schon Mitarbeiter auf mich und erklären mir ebenso aufgeregter die Situation. Vermutlich hat ein Virus unser Netzwerk lahm gelegt. Nichts geht mehr! Ist die häufige Aussage.

Zu aller erst muss ich die aufgeschreckten Mitarbeiter und Firmenchefs beruhigen und mir ein Bild von der Situation machen, bevor ich mit meiner eigentlichen Arbeit beginnen kann. Dann fange ich an meinen Laptop auszupacken um den Vorfall genauer zu analysieren. Das Ergebnis: Ein Mitarbeiter hatte seinen persönlichen USB Stick an einen Firmenrechner angesteckt. Dabei hatte er unwissentlich einen Virus und einen Trojaner in den Umlauf des Firmennetzes gebracht. Ein Trojaner ist ein Spionageprogramm, das eine Funktion vorgaukelt und gleichzeitig im Hintergrund Daten auf dem Rechner ausspioniert und gleichermaßen andere Rechner über das Firmennetz infiziert. Dieser Trojaner nistete sich in diesem Fall auf zwei der wichtigsten Firmenservern ein: Der eine war zuständig für die Adressvergabe- und Verzeichnisdienste und der andere für den Proxydienst ins Internet. Da nun alle beiden Server für die Funktion des Firmennetzes von hoher Bedeutung sind, kam das gesamte Netz zum Erliegen.

So oder ähnliche Situationen erlebe ich jede zweite Woche. In mühevoller Kleinarbeit trenne ich dann die infizierten Rechner vom Firmennetz, bereinige sie und gehe dann wieder online. Nach sehr eingehenden Tests gebe ich dann Entwarnung.

Es sind immer heikle Situationen, weil die Nerven der Mitarbeiter bereits brach liegen, bevor sie mich anrufen, sagt der Firmengründer der Sendlinger IT-Firma digitalDefense Stefan Bächer. ►

Viren, Trojaner, Root-Kits, Spyware, Backup und Restore sind für ihn keine Fremdwörter.

Stefan schützt Firmen und Unternehmen vor Daten-Schäden und Datenklau. Damit es gar nicht so weit kommt, werden Unternehmen in Punkto Netzwerksicherheit von ihm geschult. Mitarbeitern und Administratoren bringt er bei, wie sie mit sensiblen Daten umgehen und wie sie vorbeugen können. Insbesondere, wenn Mitarbeiter mit sensiblen Daten unterwegs sind.

Seine Bestandsaufnahme: Es ist enorm, wie viele Unternehmensdaten jährlich verloren gehen. Ob im Außendienst, auf Geschäftsreisen oder im Taxi. Alleine im Umfeld vom Münchner Flughafen gehen jährlich etwa 200 Handys verloren, sei es durch Unachtsamkeit oder Diebstahl. Eine heikle Angelegenheit, wenn das mobile Adressbuch oder Email-Postfach des Firmenchefs in falsche Hände gerät...

digitalDefense
protect your business

Dip.Ing. (FH) Stefan W. Bächer
IT Security Analyst

Ganghoferstr. 83
81373 München
Tel. 089 / 452 11 929
Info: info@digitaldefense.de
www.digitaldefense.de

- ⊙ IT Sicherheitsüberprüfungen
- ⊙ Firewall Audit
- ⊙ SPAM & Virenschutz
- ⊙ Emailverschlüsselung
- ⊙ Fernwartung
- ⊙ Sicherheits Monitoring
- ⊙ Backup Systeme
- ⊙ Datenschutzbeauftragter (DSB)

“*Wer liebt zweifelt an nichts -oder an allem*”

asiatische Weisheit



▶ **GRAFIK + DESIGN + DRUCK**
DRUCKSACHEN | LOGO | INTERNET
0178 2635580 | UNITMO@YAHOO.DE



Café KreisLauf

Für viele Menschen ist einen Kaffee zu trinken eine Gewohnheit oder ein Vorwand eine Pause zu machen – für uns ist es eine Leidenschaft. Unser Kaffee schmeckt wie seine Herkunft: Natur, Abenteuer, Träume ...

Ein Kaffeegeniesser schätzt die Qualität so wie das Cafe KreisLauf. Unsere Qualität beginnt schon bei der Auswahl unserer Produkte. Wir verwenden nur ausgesuchte Zutaten für unsere Kuchen, Toasts, Flammkuchen aus dem Elsass, und verschiedene Salamisorten aus ganz Europa für unser Sonntagsfrühstück- BUFFETT, sowie frisches Obst und Gemüse.

Ausser Kaffee bieten wir exzellenten Kakao als Trinkschokolade und eine Vielzahl ausgesuchter Tee`s die, mit Liebe zubereitet, sich mit unseren hausgemachten Kuchen Bio-Croissants und Brioche, den besten im Viertel, geniessen lassen.

Für den täglichen kleinen Hunger bieten wir zu Mittag kreative abwechslungsreiche Gerichte nach unserer Wochenkarte. Cross-Over-Küche zum Mittagstisch, mal ayurvedisch, mal aus Großmutter's Kochbuch .

Eine kleine Karte, nach dem Motto – "weniger ist mehr "

Das Café KreisLauf ist nicht „TRENDIG“ sondern: authentisch, spontan, kommunikativ.

Unser Wunsch ist unseren Gästen ein Stück Lebensqualität zu bieten.

Daiserstr. 22 • 81371 München

089 45219451 • www.cafe-kreislauf.de



Ernst Haas

Glücklich lernende und begeisterte Kinder in unseren Schulen.

Ich bin immer davon ausgegangen, dass ich Verantwortung gegenüber meiner Tochter habe, ihr die beste Bildung zukommen zu lassen. Was aber ist die beste Bildung und welche Schule oder Schulform bietet diese? Geht Bildung auch ohne Schule und gibt es noch andere Unterscheidungen als Haupt-, Realschule und Gymnasium? Ist die Ganztagschule wirklich der Stein der Weisen und worauf ist zu achten? Wo kann ich mich erkundigen und wer ist überhaupt kompetent? Gibt es nur theoretisches Wissen oder auch praktische Erfahrungen und wenn ja, wie komme ich an diese ran?

Ein Berg an Fragen.

Es war mühsam diesen Berg vor mir her zu schieben, also bin ich die Sache angegangen und siehe da, es gibt Lösungen!

Es gibt Menschen, die haben sich doch tatsächlich die gleichen Fragen wie ich schon etwas früher gestellt und haben sogar schon unterschiedliche Konzepte ausprobiert.

Allen Ernstes haben sehr engagierte Lehrer, Eltern, Pädagogen und „ganz normale“ Erwachsene und Jugendliche das Ziel, daß in unseren Schulen über die 3. Klasse hinaus -glücklich lernen- erlebbar gemacht wird. Ah, was ist hier passiert? Findet in diesem Land ganz im Stillen eine Revolution statt? Haben wir vielleicht schon morgen glückliche Kinder, die stöhnen wenn es in die Ferien geht und einen neuen Traumberuf - Lehrer?

André Stern, Autor, Musiker u. Gitarrenbauer, der ohne Schule gebildet wurde und Ernst Fritz-Schubert, Autor und Schulleiter, der das Schulfach Glück bereits im In- und Ausland eingeführt hat, berühren in ihren Vorträgen mit ihren Erfahrungen und geben uns mit diesen zwei unterschiedlichen Ansätzen neue Impulse. Nach den Vorträgen gibt es eine Diskussions- und Fragestunde.

Sie sind herzlich eingeladen an der Veranstaltung teilzunehmen. Lernen Sie andere Menschen kennen, die zusammen weitere Lösungen und Möglichkeiten zur Umsetzung suchen, damit unsere Kinder mit Begeisterung und Lebensfreude in Zukunft lernen können. ►

Wann:

7. Mai 2011 um 14 - 18 Uhr - Einlaß: 13.15 Uhr
mit kleinem Vorprogramm

Wo:

Kulturhaus Milbertshofen

Anmeldung beim gemeinnützigen Verein:
zukunft@empowering-circle.org

Informationen unter: www.empowering-circle.org

Kosten:

Kostenbeteiligung/Wertschätzung: 15 Euro für Erwachsene
und 8 Euro für Schüler/Studenten

“Güte in den Worten erzeugt Vertrauen,
Güte im Denken erzeugt Tiefe,
Güte beim Verschenken erzeugt Liebe.”
von Laotse

RAUM FÜR BEGEGNUNG IN SENDLING

Gemütliche, helle, hohe (3,5 m) Räume 14 u. 20 qm,
neuer Holzboden, U3/U6 Implerstrasse, für Einzel- u.
Gruppenarbeit, zu fairen Preisen

Tel. 089 74747334 oder 089 21890940

MOBBING

Eine Serie von Franz Albert Springer



5) 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 Rufes, 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.

Dem Täter bieten sich viele Möglichkeiten sein Opfer zu stigmatisieren, wie die aufgeführten Fälle zeigen.

Beispiel:

Frau Anita K. (49 Jahre) ist Stationsleiterin in einer süddeutschen Klinik. Ihr eilt der Ruf voraus „autoritär bis auf die Knochen“ zu sein, keinen Widerspruch zu dulden und ein hartes Führungsverhalten zu zeigen.

Im Rahmen eines Führungskräfte-seminars lernte ich Frau K. kennen und wunderte mich über ihren Ruf. Machte sie doch einen ganz anderen Eindruck auf mich. Ich bat sie daher mir zu erklären, wie sie sich diesen Ruf erworben hat.

Frau K. beschrieb mir dann, halb lächelnd, halb resignierend, die Geschichte ihrer Stigmatisierung.

Bevor sie die Stationsleitung übernahm war sie einige Jahre als Stellvertreterin der Stationsleiterin in eben dieser Station eingesetzt, die sie später als Leiterin übernahm. Ihre damalige Vorgesetzte, eine erfahrenen Stationsleiterin, bemühte sich den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen und delegierte alle unangenehmen Aufgaben an ihre Stellvertreterin.



In der Praxis stellte es sich so dar, dass alle Wohltaten für die Mitarbeiterinnen der Station von der Stationsleiterin kamen, dass, im Gegenzug, aber alle unangenehmen Dinge von der Stellvertreterin kamen.

Als Stellvertreterin gehörte es zu den Aufgaben von Anita K. auch disziplinarische Maßnahmen gegen Mitarbeiterinnen zu ergreifen, wenn dies nötig erschien. Erschwerend kam noch hinzu, dass die Stationsleiterin sich offen gegen Frau K. als ihre designierte Nachfolgerin aussprach. Um diese Nachfolge zu verhindern ließ die Stationsleiterin keine Gelegenheit aus den Mitarbeiterinnen gegenüber das negative, autoritäre Bild der Anita K. zu zeichnen.

Nach dem Prinzip, dass „steter Tropfen den Stein höhlt“ taten die Aktivitäten der Stationsleiterin ein Übriges und schon hatte Frau K. ihren Ruf als autoritäre, unangenehme Person weg.

Beispiel 2:

Herr Peter J. ist Personalchef eines mittelständischen Unternehmens und genießt den Ruf eines ehrgeizigen Karrieristen, der für seine Karriere „über Leichen geht“.

Für diesen Ruf zeichnen übelmeinende Mitarbeiter verantwortlich, die jede Personalentscheidung Herrn Js mit negativen und unwahren Kommentaren versehen.

So wird Herrn J. Hartherzigkeit vorgeworfen, weil er einem Mitarbeiter fristlos kündigte, der im volltrunkenen Zustand, während der Arbeitszeit angetroffen wurde und der, als der Abteilungsleiter ihn zur Rede stellte diesen mit Fußtritten und Faustschlägen traktierte. Herr J. wird auch unterstellt er hätte seinen Stellvertreter „weggemobbt“, weil dieser fähiger gewesen sei als Herr J. und deshalb der Karriere des Herrn J. gefährlich wurde.

Tatsache hingegen ist, dass der Stellvertreter versuchte Herrn J. zu hintergehen, ihm Informationen vorenthielt und in innerbetrieblich verleumdete. Es war offenkundig, dass der Stellvertreter die Position von Herrn J. anstrebte. Um diese unhaltbare Situation zu beenden stellte Herr J. seinen Stellvertreter vor die Alternative einen Auflösungsvertrag zu unterschreiben, ein gutes Zeugnis zu bekommen und hoch erhobenen Hauptes aus dem Betrieb auszuschneiden oder fristlos gekündigt zu werden.

Beispiel 3:

Deltev H. (52 Jahre) ist Lehrer an einer Realschule. Seine extrovertierte Persönlichkeit bringt es mit sich, dass er nicht nur Freunde im Kollegium hat. Zudem ist Herr H. des Öfteren krank und seine Kollegen müssen



Stunden mit übernehmen, was für sie unbezahlte Mehrarbeit bedeutet. Da Herr H. allein lebt, häufig wechselnde Partnerschaften hat und auch sonst sein Leben genießt macht ihn dies in den Augen der Kollegen verdächtig. Besonders seine häufig wechselnden Partnerinnen, die oft wesentlich jünger als Herr H. sind erregen den Unmut seiner Kollegen. Es nimmt deshalb nicht Wunder, dass sich langsam aber stetig das Gerücht verbreitet, Herr H. hätte pädophile Neigungen, würde seinen Schülerinnen in den Ausschnitt der Bluse „glotzen“ und anzügliche Reden führen. Einige Kollegen sorgen dafür, dass das Gerücht über den Kollegenkreis hinaus, zu den Elternvertretern getragen wird. Die Elternschaft ist natürlich empört ob dieses obszönen Lehrers und versucht diesen „kalt zu stellen“.

Herr H. ist nun mannigfaltigen Anfeindungen ausgesetzt und, obwohl sich keines der Gerüchte bewahrheitet, genießt er nach wie vor den Ruf eines Pädophilen. ■

“*Liebe ist wie der Mond:*

Wenn sie nicht zunimmt, nimmt sie ab”

von Konfuzius



Workshop - Getanzte Hingabe - Momente der Wahrheit

Tanzen verbindet, weitet Körper und Seele, entfesselt die eigene Zartheit und Wildheit, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, schafft Raum für Neues und befreit, ist emotionale Ausdruckskraft in Bewegung umgesetzt.

"Tanz ist für mich wie das Leben selbst: Beständiger Wandel in zeitloser Stille und Lebendigkeit, tiefe Achtung vor der Schöpfung und Vertrauen auf den Fluss im Tanz des Lebens"

(Anja Deharde)

Anmeldung ab sofort bei oder unter +49 (089) 4486354.

Dietramszellerstr. 12, 81371 München, Fax +49 (089) 48954085, Mobil +49 (0171) 1479569

info@lebenstanz.com

„Soziales trifft Kunst und Kultur“:

Einladung zum Vortrag

„Türöffner“



Referentinnen:

Christiane Vidacovich (Gründerin und 1. Vorsitzende der Streichelbande)
Dorothea Nuber (Ärztin und langjähriges Mitglied der Streichelbande)

Wann: Mittwoch, 13. April 2011 um 19.30 Uhr, Einlass ab 19.00 Uhr
Wo: H-TEAM e.V., Plinganserstraße 19, 81369 München

Liebe Leserinnen und Leser der Kleinen Nachbarschaftszeitung „Mein SENDLING“,

diesmal wird in unserer Veranstaltungsreihe „Soziales trifft Kunst und Kultur“ Frau Christiane Vidacovich und Frau Dorothea Nuber zum Ausstellungsthema der Münchner Künstlerin Naomi Lawrence sprechen.

Die 1. Vorsitzende des im Dezember 2005 gegründeten Vereins „Die Streichelbande“ hat es sich zusammen mit weiteren privaten Hundebesitzern zum Ziel gemacht, vereinsamte Menschen in Altenheimen mit einem Besuch zu erfreuen. Inzwischen finden diese ehrenamtlichen Dienste nicht mehr nur in München, sondern auch im gesamten Umland statt. Bis zu 250 Einladungen pro Monat in Senioren-, Behinderten- und Kinderheimen sowie Schulen kommen bei der Streichelbande an.

„Türöffner“ waren und sind immer die Tiere, die den Menschen das Herz öffnen. Wir freuen uns ganz besonders auf Frau Vidacovich und Frau Nuber und ihrem Vortrag zu den Erfahrungen und Überraschungen mit Tieren beim Einsatz. Naomi Lawrence, deren Ausstellung mit den lustig-ironischen Tiercartoons Sie noch bis Freitag 15. April 2011 bei uns sehen können, wird zu diesem Fachvortrag anwesend sein.

Der Eintritt ist kostenlos. Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Spende helfen, den Sofort-Hilfe-Fonds mit noch mehr Mitteln zu versorgen. Der Erlös wird für Münchner Bürger in Not verwendet.

Ab 19. 00 Uhr sind unsere Türen für Sie geöffnet. Wie immer in der Plinganserstraße 19. Da nur 60 Sitzplätze zur Verfügung stehen, lohnt sich rechtzeitiges Erscheinen.

Mit herzlichen Grüßen
H-TEAM e.V.

Peter Peschel
1. Vorsitzender

H-TEAM e.V. - Gemeinnütziger und mildtätiger Verein zur Förderung der freien Wohlfahrtspflege,
Plinganserstraße 19, 81369 München, Tel: 089 - 7 47 36 20 Fax: 089 - 7 47 06 63

Mail: peschel@h-team-ev.de Web: www.h-team-ev.de

Geschäftsführung: Maria Beer, Peter Peschel und Wedigo von Wedel

Raiffeisenbank Fürstenried-Ost Kto.Nr. 70 34 78 · BLZ 701 694 66, BIC: GENODEF1M03, IBAN: DE 387016 9466 0000 703478 Vereinsregister München · VR 13239, UST-Id Nr.: 143/217/00315



CHRIS SUCHT KLEINEN LAGERRAUM...



RAUM ca. 10 qm
TROCKEN, SICHER, LAENGERFRISTIG
IN SENDLING ZUR MIETE.



unitmo@yahoo.de
0178 2635580

“*Es gibt drei Schlüssel zum Herzen der Menschen:
Liebe, Güte, Geduld.*”
aus Indien

Balsam für die Seele:

*Soulfood mit der
Stimmtrainerin*

Liz Howard



Fotos: www.soulfood-seminars.com/de/presse Text: Regina Neumann

Liz Howard, erfolgreiche Mezzosopranistin aus New Orleans, lebt seit über 20 Jahren in München und hat schon über 30 Jahren Bühnenerfahrung. Ihr leidenschaftliches Hobby ist der St. Lukas Young Souls Jugend Gospel Chor. Liz arbeitet als Vocal Coach für verschiedene Unternehmen und für die Sender VOX / RTL. Für „X Faktor“ hat sie BIG SOUL und die Siegerin Edita Abdieski gecoacht! 2003 gründete Liz Howard „Soulfood Seminars“ und nutzt hier sehr kreativ und erfolgreich ihre Kunst als Sängerin für Vorträge und für Seminare. Einzigartig sind ihre musikalischen Vorträge und Präsentationen, die sie in ein echtes Erlebnis verwandelt, wobei sie den Themen die richtige musikalische Note verleiht. Als Stimmtrainerin in Einzel- oder in Gruppenseminaren kann sie jedem helfen, die eigene Stimme wirkungsreicher und Vorträge überzeugender wirken zu lassen. Inzwischen hat sich Liz Howard einen sehr guten Ruf erworben und ist in einigen Fachbüchern vertreten. Wie ist sie als Künstlerin auf die Idee von „Soulfood“ gekommen? Wir wollen mehr darüber erfahren und freuen uns sehr, dass die viel beschäftigte Liz die Zeit für ein Interview gefunden hat. MEIN SENDLING - Redakteurin Regina Neumann hat sie besucht.

Liz Howard öffnet die Tür, sie strahlt und winkt mich herein, sie spricht noch am Telefon. Ich schaue mich um: eine schöne Altbauwohnung, Schiffsparkett, hohe Wände, ein langer Gang. Liz beendet das Telefongespräch, ihre Stimme erfüllt alles. Mein Gott, diese Stimme, ich bin wie elektrisiert und denke „was da alles mitschwingt!“ Liz führt mich in ihr Arbeitszimmer. Links ein großes Sofa mit einem Glastisch, dahinter ein Regal. Gegenüber dem Sofa ein Spiegel. Die rechte Raumhälfte wird von einem schwarzen Flügel dominiert. Viele Fenster, riesige Pflanzen, überall Kerzen - Wohlfühlatmosphäre! Ich lasse mich in die weichen Sofakissen fallen, ►

Liz setzt sich daneben und erzählt, dass sie gerade beim Zahnarzt war und so laute Geräusche gemacht hat, dass die Sprechstundenhilfe den anderen Patienten erklären musste, dass hier niemand gefoltert wird, sondern dass die Sängerin Liz Howard mit diesen Tönen ihren Gefühlen freien Lauf lässt. Herrlich, wie sie das erzählt und die Geräusche wiederholt. Wir lachen und lachen, das Eis ist gebrochen und ich stelle meine erste Frage. Immer wieder springt sie auf, zum Klavier oder zur Stereoanlage, um etwas zu erklären, untermalt ihre Worte mit Musik, setzt Akzente mit einzelnen Tönen, singt, lacht, klatscht in die Hände und bringt einen Rhythmus in das Interview - das ist wirklich mehr als nur ein Interview, das ist ein gigantisches Erlebnis!



Wie sind Sie als Sängerin auf die Idee gekommen, die Soulfood Seminare anzubieten, die weit mehr bieten, als die eigene Stimme zu trainieren?

Liz: Ich wollte nicht nur immer auf Konzerten singen, ich wollte auch noch mehr mit der Stimme erleben und zeigen, was man als Künstler noch machen kann. Ich habe mit einer kleinen Seminargruppe schon gearbeitet und dann habe ich Sven Kemmler gebeten, mir ein Feedback zu geben und er hat gesagt: Liz, was du da machst, da ist eigentlich Soulfood. Und ich dachte: Jaaaa (tiefe, fast gehauchte Töne erfüllen den Raum), das ist es! Ich hatte eine Gruppe von Frauen, fast zwei Jahre lang, und dann habe ich „Soulfood Seminars“ gegründet. Ich bin auf den Markt gegangen und habe Seminare für Unternehmen angeboten um zu lernen: Artikulierung, mit einer anderen Art von ►

Rhetorik umzugehen, Spaß und Motivation, und vor allem die eigene Stimme lieben und sich dabei wohl fühlen. Was ich noch mache mit Soulfood sind musikalische Vorträge halten und da singe ich auch, uuuh (helle Töne schweben im Raum), das liebe ich! Firmen buchen mich, um ihr Mitarbeiter zu motivieren. Und da komme ich rein und mache so ein Geräusch, uaaarrrrrrhhh (ein Grollen von tief unten brodelt herauf), ja so! Die Leute brauchen Pfeffer! (Wir lachen, sie klingt laut und herzlich, der Raum bebt.)

Auf Ihre Homepage erklären Sie den Begriff „Soulfood“ und zeigen tolle Filmausschnitte über Ihre Vorträge und Ihre Seminare. Merken Sie, was Sie bei den Teilnehmern bewirken?

Liz: Oh jaaaaaah! (Blitzende Augen, ihre Stimme verbreitet fließende Töne von hell zu dunkel.) Bei den Vorträgen zeige ich die Stichworte mit Powerpoint und dann singe ich ein Lied. Und später, jedes Mal wenn die Leute das Lied hören, werden sie sich erinnern und an die Stichworte denken. In den Seminaren genauso. Manche schreiben mir später Emails, was sich bei ihnen alles verändert hat. Uuuuhh (ihre Stimme wird lauter und heller und schwebt im Raum, ihre Hände zeigen nach oben) ich liebe diese Storys. Außerdem merke ich, wie sich die Leute verändern, wie sich ihre Stimme verändert. (Wieder mit dunkler, ruhiger Stimme) Wenn jemand Angst hat, dass die Leute ihn auslachen werden, sage ich ganz ruhig und liebevoll: Du musst nicht perfekt sein mit deiner Stimme. Und alles was ich dir heute gebe, kannst du auch nehmen und wegwerfen, das ist deine Entscheidung. Aber ich werde dich nicht zu irgendwas zwingen. Da lassen die Leute los und machen mit. Ich erlebe dann, wenn wir Add Libbing machen, welche phantastischen Stimmen da zum Vorschein kommen. Einmal hatte ein Mann so eine phantastische Stimme, dass er mich zum Weinen gebracht hat. Wie Barry White. (Singt ein paar Takte, springt auf, legt eine CD von Barry White ein, Musik erfüllt den Raum).

Das Add Libbing beschreiben Sie in ihrem Kapitel „Ihre Stimme, Ihr Auftritt, Ihr Erfolg!“ in dem Buch „Generation Erfolg. So entwickeln Sie Persönlichkeit“, herausgegeben von Sabine Asgodom. Was ist das Ziel von Add Libbing?

Liz: Add Libbing ist eine Methode, die ich von den USA nach Deutschland importiert habe. Add Libbing trainiert die Stimme, aber nicht nur die Stimme. Die Übungen sind Aufwärmen, Atmen, Kiefer lockern, Gedanken sammeln. Add Libbing stärkt auch das Selbstbewusstsein



und fördert die Kreativität, weil es lockerer macht und man sich viel besser fühlt. Wenn die Hemmungen weg sind, wirkst du authentisch und erreichst ganz locker dein Ziel. Und in deinem Auftreten hilft dir dann deine eigene Stimme! Add Libbing ist eine Hilfe zur Selbsthilfe!

Wie schaffen Sie es, den Teilnehmern zu helfen?

Liz (nachdenklich): Als Künstler, und es hat wirklich gedauert, bis ich es gecheckt habe, ich weiß, es klingt komisch (sanfte weiche Töne ziehen durch den Raum), aber jedes Mal, wenn ich wieder ein 1-1-Coaching mache oder einen musikalischen Vortrag oder ein musikalisches Training halte, dann sage und bete ich: Nimm mein Ego auf die Seite und lass mich nur fühlen, sehen, spüren, was ich fühlen, sehen und spüren soll. Ich mache eine ganz bewusste und seelische Entscheidung, ich nehme mein Ego nicht mit. Ich musste das üben, so wie man auch Musik übt oder eine Tonleiter übt. Und sobald man das tut, kann man den Menschen auf einer anderen Ebene fühlen, sehen, helfen, motivieren, geben. (Sie lächelt, ihre Finger trommeln sacht einen Rhythmus.) Eigentlich wollte ich Krankenschwester sein, den Menschen helfen, aber meine Mutter wollte das nicht. Und jetzt denke ich oft, dass ich eine Krankenschwester für die Stimme bin. Und ich liebe es, wenn der Mensch, auch der grantige, wenn er geht und es hat sich etwas verändert, wenn er weicher geworden ist.

Soulfood und Add Libbing - meine Stimme ändern und die Botschaften, die in meiner Stimme mitschwingen, auch noch. Das klingt toll, aber wie lange brauche ich, um das zu Lernen?

Liz: (strahlt und lacht, schüttelt ihre Hände) Du kannst in ein Einzeltraining kommen und du merkst selbst, was sich bei dir verändert. Du kannst auch zu meinem 4-Tages-Seminar kommen in einem Biohotel in Österreich. Das ist ein Stimmtraining mit Wellness-Faktor, oohh (ihre Stimme erhebt sich) wie toll ist das denn! Die nächsten Seminare „Stimme und Wellness“ sind im Mai und im Juni, im Internet bei www.soulfood-seminars.com

Und hier noch ein Tipp von Liz, wenn Sie ein wichtiges Gespräch oder eine Präsentation haben und keine Zeit, die Stimme aufzuwärmen: einen Apfel essen!

Herzlichen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!

Soulfood Seminars • Liz Howard
Brucknerstr. 2, D-81677 München
Telefon: +49 89 811 09 12, Telefax: +49 89 811 09 42
Mail: speak@soulfood-seminars.com, www.soulfood-seminars.com



lautete der Titel der Stadtteilfehrung mit dem Kunsthistoriker Dr. Dieter Klein am Samstag, 19. März 2011. Obwohl es ziemlich kalt war, fanden sich doch 19 wissbegierige Teilnehmer am Treffpunkt Volkshochschule Süd ein.



Zunächst einmal erzählte Herr Dr. Klein, wie das Bauerndorf Sendling, das viel älter ist als München, sich im Laufe der Geschichte entwickelt hat. Dann startete der Rundgang. Die erste Station war der Harras, der seinen Namen von einem früheren Café erhalten hatte. Besondere Beachtung verdienen hier das Postamt und die Fassaden wie z.B. das Drachenhaus an der Nordseite.

In angenehmen Plauderton schilderte Herr Dr. Klein die Verdienste des Architekten Vorhölzer (Postamt), die Einflüsse der Münchner Gründerzeitarchitektur und die damalige Kritik an München. Weiter ging es die Plinganser Straße entlang. Bei Hausnr. 24 an der Nordseite konnte man sogar noch alte Bleiverglasungen bewundern. Die nächste Station war die Margaretenkirche mit ihrem neobarocken Erscheinungsbild. Danach ging es zu Alten Sendlinger Kirche, bekannt durch die Sendlinger Mordweihnacht von 1705. Der Rundgang führte weiter durch den Stemmerhof, der bis 1992 tatsächlich noch ein



Drachenfassaden



Bleiverglasung

Bauernhof war und gelangte schließlich zu dem schönen und erstaunlich ruhigen Sendlinger Kirchplatz, auf dem am 3. Juli abends wieder ein Konzert stattfinden wird. Zufällig trafen wir hier die charismatische Gabi Duschl, die sich seit 33 Jahren in der Sendlinger Kulturschmiede engagiert und die einiges Interessantes zu erzählen wusste. Die letzte Station war die Himmelfahrtskirche in der Kidlerstraße. Einige interessante Beispiele Münchner Architektur gab es noch in der Oberländerstraße und in der Daiserstraße zu bewundern. Nach knapp zwei Stunden endete der Rundgang in der Daiserstraße vor der Kulturschmiede, die sich neben dem wunderschönen Café Kreislauf befindet, über das wir in der letzten Ausgabe berichtet hatten. ►

All die netten Anekdoten und die vielen interessanten Hinweise, mit denen Herr Dr. Klein seinen geführten Spaziergang bereicherte, können hier leider nicht wiedergegeben werden. Doch zum Glück gibt es ja bald wieder Führungen in Sendling.

Die nächsten Führungen in Sendling, Anmeldungen über die Volkshochschule:

Am Samstag, 16. April 2011 mit Dr. Dieter Klein:
Alter Stadtteil ganz neu? Sendling zwischen Gotzinger Platz, Großmarkthalle und Flaucher.

Am Sonntag, 17. April 2011 mit Leo Brux:
Krieg und Kriegsende in Sendling.

KUNSTBLITZ KUNST GANZ KURZ



Chris C. Plötze • Herzbruch • Öl auf Canvas • 2010 • 80 x 80 cm

www.chriskreativ.de



incello



Im April werden die beiden vom Vincello, Peter und Thorsten, wieder nach Italien zu ihren Oliven fahren um den letzten Schnitt der Bäume vorzunehmen - damit hoffentlich im Oktober-November eine erfolgreichen Ernte möglich ist.

Auch die Kräuter und Gräser werden geschnitten, damit die Regenwürmer, MiKroorganismen etc. diese dann in umgewandelter Form den Olivenbäumen

zugute kommen. Hierzu mehr in den nächsten Ausgaben. Auch wird im Mai die erste Olivenölverkostung angeboten werden, bitte in der Maiausgabe die Termine beachten - sicherlich eine interessante Veranstaltung.

sparkle bubbly sprudel bizz sprickelnd
 LUST AUF:

 PROSECCO
incello
 LUST AUF:
 PROSECCO
 www.vincello.de

sparkle into
 the weekend
 jeden 1. FR im Monat
 ab 17 Uhr
 im **Vincello**
 PROSECCO
 premium style
 Glas 0,1 l | 2,50 Euro
 Engelhardstr. 33 . 81369 München
 www.vincello.de



marion mutschler



fotografie

Marion Mutschler
Fotografenmeisterin

Ötztalerstraße 1B
81373 München

089-88 90 56 35
0170-301 99 36

info@foto-mutschler.de

www.foto-mutschler.de



RAUM FÜR BEGEGNUNG IN SENDLING

Gemütliche, helle, hohe (3,5 m) Räume 14 u. 20 qm, neuer Holzboden, U3/U6 Implerstrasse, für Einzel- u. Gruppenarbeit, zu fairen Preisen

Tel. 089 74747334 oder 089 21890940

NATURKOST



HOLLERBUSCH



NATURKOST



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

gesundheit³ Gesundheit auf allen Ebenen



Ihre Naturheilkunde-Praxis am Goetheplatz

- Klassische Homöopathie
- Traditionelle chinesische Medizin / Akupunktur
- Energiearbeit nach Attilio Ferrara
- Shiatsu
- Cranio Sacral-Therapie
- Dorn-/Breuss-Therapie

Mozartstr. 1
80336 München

Tel. 089 - 45 47 36 06

www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de



Franziska Höbler

Praxis für Beratung, Coaching und
Psychotherapie
nach dem Heilpraktikergesetz
sowie Körperarbeit

Daiserstr. 15, 81371 München
Fon: (0 89) 74 74 73 34
Mobil: 0163 173 63 78
Mail: info@praxis-hoessler.de

Vorstellungsartikel Januar 2011



Herr Alexander von Bredow

Implerstraße 9-11, 81371 München
Tel: 089 74 79 38 61, Fax: 089 74 79 38 60

Jacques'
WEIN-DEPOT

Vorstellungsartikel August 2008

THEATERZWERG

Schauspielschule für junge Menschen

- Schauspielkurse während der Schulzeit
- Ferienkurse & Wochenendworkshops
- Geburtstagsprogramme

www.theaterzweig.de • info@theaterzweig.de
(089) 21907191 • (0174) 2066325

Vorstellungsartikel November 2010



PRIMUS

SCHÜLERCOACHING

ALLE FÄCHER – ALLE KLASSEN
INDIVIDUELL – ZUHAUSE

TEL.: 089 / 95441135

Vorstellungsartikel November 2010

KK Druck

Bunsenstr. 2-4 · 82152 Martinsried

Tel.: 089-8572061 · Fax 089-8577084

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



Vorstellungsartikel Februar 2008

RISTORANTE

Rizko

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

ANTONIUS
Tenne

Restaurant & Bar
im 1.Stock



Tel.: 77 39 64
Plinganserstr.10
81369 München

Unsere Stärken
seit 1991

- ▶ Tolles Essen zum Satt werden und zu guten Preisen
- ▶ Leckere Cocktails
- ▶ Da geh ich hin, da fühl ich mich wie daheim
- ▶ Und nicht zu vergessen, a Gaudi is immer

Öffnungszeiten:

Mi.Do.So.: 18.00 - 24.00 h

Fr.Sa.: 18.00 - 4.00 h

Mo.Di.: geschlossen

www.antonius-tenne.de

Vorstellungsartikel Februar 2010

für Grundschüler der Klassen 2 – 4

- Texte laut lesen
- Inhalte verstehen
- Wörter und Sätze richtig schreiben

Montags, 15.30 – 16.30 Uhr

Kursbeginn: April 2011

Pro Kurs nehmen max. 4 Schüler teil, so dass ein intensives Lernen möglich ist.

Lernstudio Barbarossa - Sabine Hoppe
Plinganser Str. 32 81369 München Tel.: 089 74 11 86 10
m-sendling@lernstudio-barbarossa.de www.lernstudio-barbarossa-sendling.de

Vorstellungsartikel November 2009

Lern.Werk[®]

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

Vorstellungsartikel Februar 2010



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 Mail: 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 Web: 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 Mittersendling...

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

Vorstellungsartikel Juli 2010

*Immer Wieder
... Sonntags ...*

TEL: 779254

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
Wunschkonzert ein.



EINTRITT FREI

CENTRAL REINIGUNG

NEUERÖFFNUNG nach UMZUG



„Meine Arbeit ist EURE
Freizeit“

Arthur Buhl

Boschetsrieder Str. 79

Vorstellungsartikel Oktober 2008



SENDLINGER AUGUSTINER DAS GEMÜTLICHE WIRTSHAUS IN SENDLING

Alramstr. 24 • 81371 München • Tel: 089/747 09 25
U3/6 Implersstraße • www.sendlinger-augustiner.de

Frühstücken in Sendling 10,50
jeden Sonntag von 10.30 Uhr – 14.00 Uhr

**Fußball Bundesliga Live
auf Großbildleinwand**

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

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

Vorstellungsartikel August 2008

KUNSTMINIS

KUNSTWERKE KLEINER KÜNSTLER

Text und Foto: Regina Neumann



Das „Flugzeug“

Mini-Interview:

Wer bist du?

Ich heiße Katharina, bin 7 Jahre alt und wohne in Mittersending.

Dein Flugzeug ist aus einer Kseschachtel gemacht. Wie ist es entstanden?

Katharina: Ich war am Schreibtisch und wusste nicht, was ich basteln sollte. Da habe ich die Flügel gesehen und die Kseschachtel genommen und dann habe ich alles zusammengeklebt. Die Luke in der Mitte ist zum Fallschirmspringen. Ich mache noch einen silbernen Draht dran und hänge es an die Decke.

Wir bedanken uns für das Interview.



„Veronika der Lenz ist da“

mit diesem Titel von den Comedian Harmonists zum Auftakt haben wir versucht, dem „Frühling“ nachzuspüren.



Was passiert im Frühling mit uns?

Wenn die ersten Schneeglöckchen und Krokusse aus der winterlichen Erde herauspitzen, wissen wir jetzt wird es Frühling, der Winter geht seinem Ende zu.

„Die Vögel singen auch schon um 6 Uhr morgens und wecken mich auf“ erzählt Frau T. „Und am Josefitag, dem 19. März, kommt der erste Sonnenstrahl am Morgen über die Dächer in mein Wohnzimmer“ ergänzt Frau St. „dann weiß ich, jetzt wird’s Frühling“. Wir freuen uns über die steigende Lichtintensität. Sie hat einen positiven Einfluß auf unsere Gemütslage und Frau K. erinnert an unsere Abhängigkeit von Licht und Sonne und verweist auf die Menschen, die in nördlichen Regionen leben und sich sehr hart tun mit der Dunkelheit. Frau S., eine Büroangestellte sagt: „Bei schönem Wetter ist die Arbeit besser von der Hand gegangen, auch wenn man den ganzen Tag im Büro verbracht hat. Oft habe ich mir für den Abend noch etwas vorgenommen, als Ausgleich sozusagen.“

Eine andere Teilnehmerin erinnert sich an den Frühjahrsputz, die Konsequenz des stärkeren Lichts. „Man sieht den Staub überall ganz deutlich und es beginnt ein hektisches Saubermachen in der ganzen Wohnung, von den Fenstern über die Teppiche etc. Und die Teppiche



Frühling – Lenz

- Wirkung auf das Leben
- Frühjahrsputz
- Frühjahrsmüdigkeit
- Frühlingskräuter + Blumen
- Frühlingslieder
- Frühlingsgefühle

mussten geklopft werden, im Hof unten ein mordsmäßiger Aufwand.“

„Ja, ja und eigentlich wurde der Staub mehr verteilt als aufgewischt,“ fügt Frau S. hinzu, „man kann es auch den Tanz der Staubflocken in der Sonne nennen.“

Die Gartenarbeit ist eine weitere Konsequenz des eingetretenen Frühlings. „Wir hatten einen großen Garten und jedes Jahr gab es Streit zwischen meinen Eltern, was wo hingepflanzt oder angesät werden sollte“, erzählt eine Teilnehmerin.

Jetzt sind wir schon bei den frischen Kräutern angelangt und der Bärlauch kommt ins Spiel, den man leicht verwechseln kann. Dabei ist ein frisches Bärlauch- oder Schnittlauchbrot eine Köstlichkeit und sehr gesund.

Zu den Frühlingsbräuchen erzählt Frau S. vom „Josefitag“ und dem traditionellen Schubkarrenrennen in ihrem Heimatort. Von den hochbeladenen Schubkarren durfte nichts verloren werden und nur der Schnellste war der Gewinner.

Hinzukommen auch die diversen Bräuche, die mit Ostern verbunden sind, wie Osterfeuer etc.



Ab dem Josefitag durften wir Kinder auch Kniestrümpfe und Klapperl, so hießen Sandalen im Volksmund, tragen.
Darüber freuten wir uns sehr, endlich ohne Strapse.

Und Frühlingsgefühle, wie steht es damit? „Natürlich kennen wir dieses Kribbeln im Bauch, sagt eine Teilnehmerin, es freut einen auch, dieses besondere Gefühl des zweiten Frühlings.“ Dem gegenüber ist die Frühjahrsmüdigkeit etwas Lästiges.

Ins Schwärmen geraten alle, wenn es um die erwachende Natur geht, um dieses ganz besondere Grün, eben ein Lindgrün. „Das ist so eine Wohltat für die Augen und das Herz geht einem auf, wenn man in der Natur sein kann,“ sagt Frau R. und alle stimmen ihr zu. Mit einem Frühlingsgedicht von Ludwig Uhland: „Frühlingsglaube“, indem es heißt:

„Die Welt wird schöner mit jedem Tag, man weiß nicht was noch werden mag“, beschließen wir unser Erzählcafe, denn der Frühling wartet draußen.

Unser nächstes Erzählcafe ist am 15. April, 14 Uhr, in Zusammenarbeit mit der VHS-Süd zu dem Thema: „Schön ist die Jugend, sie kommt nicht wieder“.

Das nächste Sonntagscafe findet am 3. April, 14 Uhr statt.

Ich würde mich freuen, Sie bei einem unserer Termine begrüßen zu können
Ihre

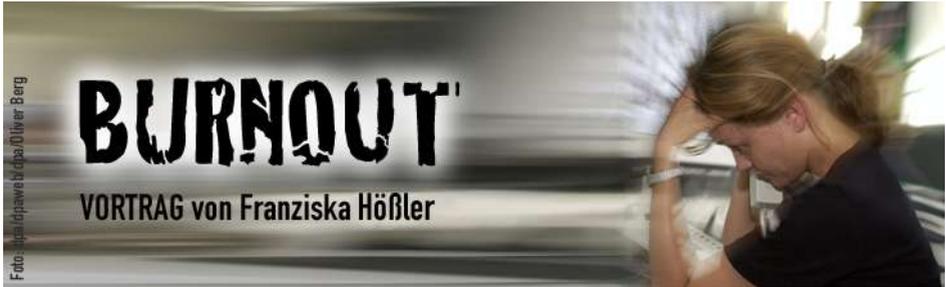
Elisabeth Kripp

“*Liebe und Überlegung sind zwei ganz verschiedene Dinge*”
aus Japan

Bedürfnis nach Lesefutter?

*Text- und Bildwerkstatt zu Gesellschaft, Kultur, Reisen
und Astrologie*

www.faden-der-ariadne.de



BURNOUT - Die tickende Zeitbombe - fast 10 Mio Tage waren Deutsche in 2008 wegen Burnout-Symptomen krankgeschrieben. (Quelle: aktuelle Studie TKK)

Welche Gegenmaßnahmen können wir ergreifen:

Herbert Freudenberger, Arzt und Psychiater hat 1974 den Begriff Burnout in die Medizin eingeführt. Er hat auch ein sehr treffendes Uhren-Modell entwickelt mit dem man sich selbst gut analysieren kann:

Die Uhr tickt, meist unmerklich und leise. Es geht los um "ein Uhr" mit dem Zwang, sich etwas beweisen zu müssen und Aussagen wie "Ich bin der Einzige, der mit dem Kunden kann" oder "Das schaffe ich jetzt auch noch". Das setzt sich fort über insgesamt 12 Stadien... Die Frage ist, bei welcher Uhrzeit stehen die Zeiger gerade bei Ihnen?

Callcentermitarbeiter und Lehrer (60% der Lehrer gehen vorzeitig in Rente) waren die ersten Ausgebrannten, mittlerweile sind alle Berufe und Altersschichten betroffen. Mütter, Schulkinder, Studenten, Banker, Erzieher, Einzelhandelskaufleute genauso wie Rechtsanwälte, die Professorin Mirian Meckel, Partnerin von Anne Will, Sportler wie Sven Hannawald, Köche wie Tim Melzer, Fußballtrainer wie Ottmar Hitzfeld, Spieler wie Sebastian Deisler und selbst Oliver Kahn hat sich vor Jahren geoutet.

Kennen Sie Ihre Energierspender - Energieräuber? Sind Ihre 4 Haupt-Lebensbereiche in Balance?

Darüber sprechen wir.

Vortrag: 1.5 Std.

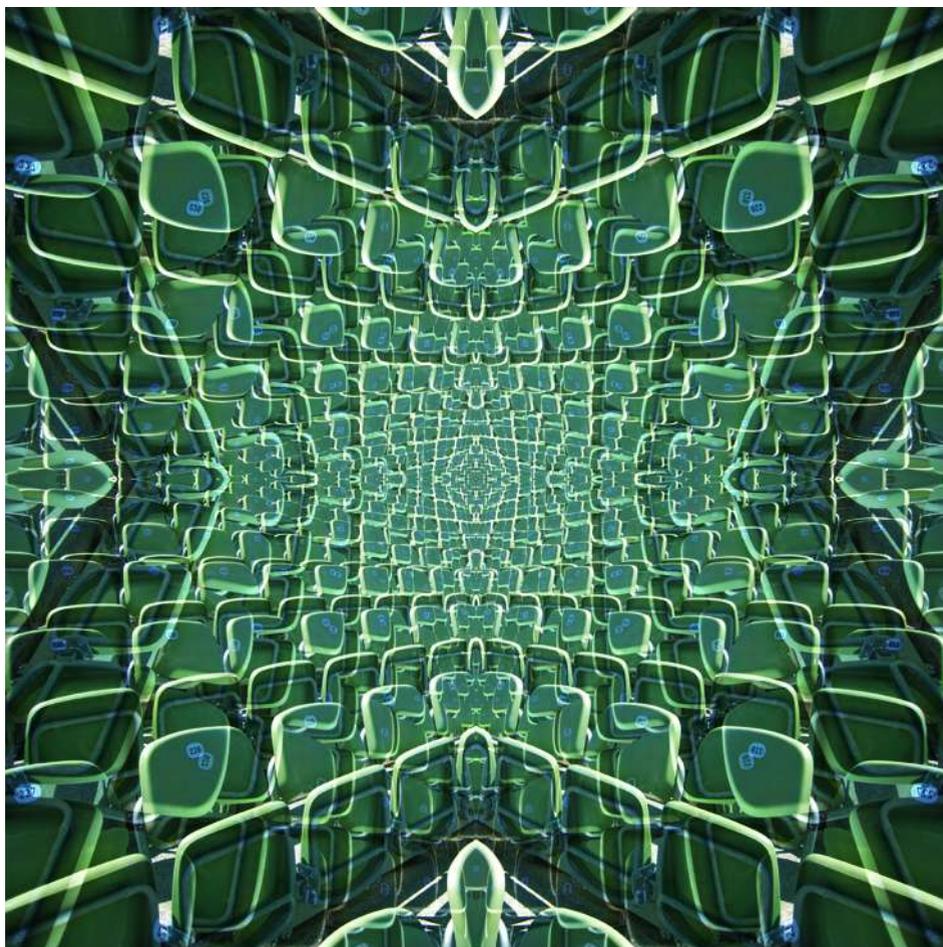
Wann: Mittwoch 20.04.2011

Zeit: 19.30 Uhr

Wo: Raum für Begegnung in SENDLING, Daiserstr. 15

Anmeldung:

info @praxis-hoessler.de oder telefonisch unter 089 / 74747334



Chris C. Plötze • Stühle • Foto Kollage • 2010 • 80 x 80 cm LIMITIERUNG: 50

KUNSTBLITZ  **KUNST GANZ KURZ**

Wenn Ihr Künstler seid und Euch hier mal mit einem Eurer Werke präsentieren wollt, dann einfach eine Bilddatei (bitte ausreichend groß) mit kurzer Werkbeschreibung (Titel, Jahr, Größe, Material) an uns, unter redaktion@mein-sendling.de schicken. Eine Auswahl behalten wir uns vor.



Fortlaufender Beitrag zum Kurs „Tanz der Elemente“ von Tänzerin & Trainerin für Kommunikation in Bewegung Anja Deharde: In dieser Ausgabe „Das Element Erde“

Befreie die Lebendigkeit in dir, durch die Kraft der Elemente!

Das System der Fünf Elemente (ERDE-WASSER-FEUER-WIND-LEERE) basiert auf dem Wissen und Erkennen universeller Prinzipien, die uns eine große Hilfe sein können, um in natürlicher Weise - und damit ohne unnötige Reibung - als ein Teil des Kosmos oder des Einen zu existieren.

In der westlichen Mystik wird diese Erkenntnis mit dem Satz umschrieben:

„Wie unten, so auch oben“

Man kann in allen Dingen das Eine erkennen und kann in Einem alle Dinge erkennen.

Heute gehe ich auf das Element Erde ein und welche Qualitäten wir uns daraus sowohl körperlich als auch geistig zunutze machen können.

Die Erde“ - oder alle Elemente im festen Zustand

Jedes der Fünf Elemente hat sowohl eine positive als auch eine negative Manifestation. Wir erfahren während unserer Existenz einen grundsätzlichen Dualismus, dessen Gegenpole nach Wiedervereinigung streben. Einige Beispiele:

Weiblich-männlich dunkel-hell mystisch-rationell passiv-aktiv empfangend-gebend

In jeder Aussage, die man treffen kann, liegt dieser Dualismus. Behauptet man etwas, so





erschafft man gleichzeitig das Gegenteil derselben Behauptung, da diese sonst nicht bestehen könnte. Zu allen Erscheinungen ist also ein als Gleichgewicht wirkender Antipol vorhanden. Wenn jemand Freude erleben können will, so muss er gleichzeitig das Gefühl der Traurigkeit kennen, um zu wissen, was Freude ist. Man kann nur krank sein, wenn man jemals gesund war und umgekehrt.

Erde: Auf diesem tiefsten Niveau der elementaren Manifestationen sind wir uns der eigenen Körperlichkeit und Stabilität bewusst. Es gibt einen Widerstand gegenüber jedem Wechsel und jeder Bewegung. Man wünscht die Dinge so zu belassen, wie sie gerade sind. Das Erde-Element hat im menschlichen Körper sein Zentrum im unteren Teil des Rückgrates. Es drückt sich aus in den Knochen, Zähnen, Muskeln und somit in allen festeren Körperteilen.

Eigenschaften: Stabilität, materieller Körper, Felsen, Farbe rot

Positiver Aspekt: Stabilität; negativer Aspekt: selbstzerstörerische Sturheit

Jedes Element hat außerdem eine bestimmte Bewegungsqualität, Bewegungsrichtung und Klang. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Tanz der Elemente, wird angeboten als fortlaufender, offener Kurs an den Dienstag Abenden

von 19.00 - 20.30 Uhr, in Evas Tanztempel,

Hans-Preißinger-Straße 8, Halle E, München-Sendling.

Anja Deharde • LEBENSTANZ

Tel.: +49 (89)4486354

FAX: +49 (89)48954085

Mobil: + 49 (171)1479569

www.lebenstanz.com

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



my-catalog.biz
schenkt Ihnen
Ihr erstes
Webpaper!

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 erstellen, 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

- Arztpraxis Fischer & Steininger, A.-Roßhaupter-Str. 73
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15
Augustiner, Alramstr. 24
ASZ Altenzentrum, Daiserstr. 37
Biolanden Hollerbusch, Daiserstr. 5
Bäckerei GRIESHUBER, Treffauer Str. 21
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2
Bücher Kindt, Albert-Roßhaupter-Str. 73a
Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 203
Blüte und Blatt, Meindlstr. 2
Café Viva, Valley/Ecke Dankstraße
Café Schuntner, Plinganserstr. 10
Café Kreislauf, Daiserstr. 22
Café Duett der Sinne, Murnauer Str. 134
Carglass, Passauer Str.
Conditorei Hölzl, Passauer Str.
Centro Espagnol, Daiserstr. 20
Central Reinigung, Boschetsrieder Str. 79
Deut./Franz. Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3
Das Kleine Backhaus, Boschetsriederstr. 17
Eichendorff-Apotheke, Schmuzerstr. 1
FLA-Design, Boschetsriederstr. 12
Fisch Häusl im Stemmerhof, Plinganserstr. 6
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26
Fruta Foodstore, Fallstr. 9
Getränke Burger, Oberländerstr. 24,
Glitzerstein, Kidlerstr. 21
Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a
Gida Moden, Daiserstr. 42
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33
H-Team e.V., Plinganserstr. 19
Jacques Wein-Depot, Implerstr. 9 - 11
Kosmetikstudio Beauty and More, Daiserstr. 33
Kulturschmiede, Daiserstr. 22
Kulturbühne ars musica, Windelservice
Klangheilzentrum u. Fotoatelier Mutschler
Öztalerstr. 1b
King's Laden, Partnachplatz 9
Lernstudio Barbarossa, Plinganserstr. 32
LernWerk, Karwendelstr. 27
ladysportiv, Pfeuferstr. 34
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 2
Lotto-Toto Schreibwaren, A.-Roßhaupter-Str. 110
Lotto Toto Robert Metzler, Fallstr. 9
Medithera, Alramstr. 20
Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31
Oberländer Apotheke, Oberländerstraße
O Milos Restaurant , Schöttlstr. 10/Ecke Fallstr.
PSCHORR-Krug, Oberländer/Ecke Daiserstr.
Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.
Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40
Reformhaus am Harras, Plinganserstr. 37
Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstraße
RIZZO, Schäflarnstr. 166
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2
Stemmerhof: Café im Stemmerhof,
StemmerKuchl, Stemmerhof,
Südbad, Valleystr.
Sendlinger Apotheke, Pfeuferstr. 33
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1
Tierzentrum, Lagerverkauf
Tommys Lotto am Harras, A. Roßhaupterstr. 3
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100
Transpedal, Alramstr. 24
Volkshochschule München, A.-Rosshaupter-Str. 8
Vincello, Engelhardstr. 33
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleystr.

WISSEN SIE WEITERE STANDORTE
FÜR "MEIN SENDLING" ?
SAGEN SIE ES UNS EINFACH.
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
0178 / 26 35 58 0

Kontakt:
Tel.: 0176 / 96 81 19 26
Mail: redaktion@mein-sendling.de
Web: 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 MAI AUSGABE

MOBBING: TEIL 5 DER SERIE

GESCHICHTEN, WISSENSWERTES, GEDICHTE...

WIR SUCHEN SENDLING-FOTOS...

Wir suchen für die Seite 3 von "Mein SENDLING" Fotos die das Sendling von damals zeigen.

Wir würden das Foto mit Deinem Namen zusammen abbilden.
Bitte an unitmo@yahoo.de mailen.

RAUM FÜR BEGEGNUNG IN SENDLING

**Gemütliche, helle, hohe (3,5 m) Räume 14 u. 20 qm,
neuer Holzboden, U3/U6 Implerstrasse, für Einzel- u.
Gruppenarbeit, zu fairen Preisen**

Tel. 089 74747334 oder 089 21890940

WIR SUCHEN...

REPORTER

Hast du Reporterambitionen oder möchtest du veröffentlichen?
Über Aktuelles berichten?

Dann melde dich unter Tel. 0176 968 119 26

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang MAI 2011

**KOSTENLOSE
PROBE STUNDE**

MIMAXX
Schauspielerschule
fuer Kinder und Jugendliche

NEU IN SENDLING!

Einstieg jederzeit möglich!

- 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

> Danklstr. 11 und in der Daiserstr. 27

Musical (90 Min/Woche)

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

> Danklstr. 11

Zwergerlkurs (60 Min/Woche)

3 - 4 Jahre

> Danklstr. 11 und in der Daiserstr. 27

Information, Stundenplan und Anmeldung:

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



4 Auktionen im Jahr

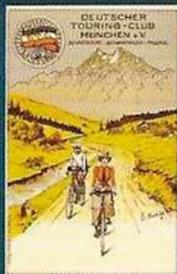
Wir suchen auktionsfähige Ansichtskarten, Briefen, Ganzsachen sowie ganze Sammlungen, Posten und Nachlässe.

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!

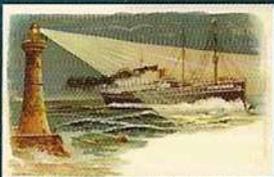
Bestellen Sie unseren Katalog (Vorkasse):
13,- € / Europa 16,- € / Übersee 25,- €
Abo (5 Kataloge) 57,- € / Europa 67,- €



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



Vorstellungsartikel November 2009

Tel.: 0176 / 96 81 19 26
Mail: redaktion@mein-sendling.de
Web: www.mein-sendling.de