

Mein Sendling

die kleine Nachbarschaftszeitung



55. Ausgabe – NOVEMBER 2011



Die Geschichte
beginnt...



MUSKARIN
Adventausstel-
lung am 19. +
20. November



Windiges Herbstpferd von Anna

In dieser Ausgabe erscheint endlich die erste Geschichte der Autorin Angela Troni: **RISOTTO mit OTTO**.

Unsere Karin aus dem schönen Blumenladen **MUSKARIN** lädt zur **Adventsausstellung am 19. + 20. November** in die Plinganserstr. 26 ein, und unsere älteren Sendlinger Nachbarn mit dem **30. Erzählcafé** von und mit Elisabeth Kripp und dem Thema: **„ALT SEIN HEUTE“**, haben sehr anrührend und positiv über dieses, auf jeden von uns zukommende Thema berichtet.

Und in der Dezemberausgabe berichten wir ausführlich über die WerkStadt Sendling, ein ganz spannender und zukunftssträchtiger Ort auf dem ehemaligen Philipp Morris Gelände in Mittersendling.

Einen wunderschönen Herbst wünschen

Dana und Gabriela

Sendlinger Sopranistin

sucht Eigentumswohnung in Sendling

Liebe Sendlinger und Sendlingerinnen,

ich lebe seit 20 Jahren in unserem schönen Sendling, bin also eine echte Sendlingerin und würde so gerne hier bleiben.

Anders als bei „Kapitalanlegern“ würde ich natürlich selbst einziehen. Ich wäre also das „Kapital“! Und als solches würde ich unser Viertel gerne weiterhin bereichern!

Anfangs lebte ich noch an der Albert-Rosshaupter Strasse, zu einer Zeit, als dort noch die Tram rauf und runterzuckelte und an jeder Haltestelle bimmelte. Ich wohnte zur Strasse raus.

Zu der Zeit habe ich Sendling noch nicht richtig verstanden. Das Sendlinger Tor habe ich nicht auffinden können. Dann diese seltsame Statue. Ein Mann mit einem Hammer? Und dann schaut der auch noch so böse!



Vielleicht was Kommunistisches? Mittlerweile macht mir der Schmied von Kachel keine Angst mehr. Das Sendlinger Tor hab ich auch gefunden, und zwar genau dort, wo es immer schon steht!

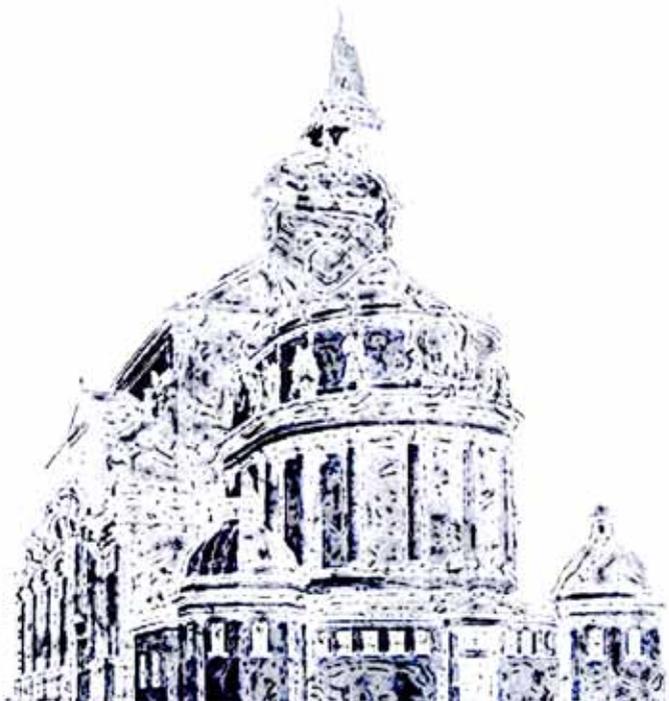
Sicher, ich habe mir andere Viertel einreden und auch schönreden lassen. Ich bin sogar bis nach Laim rausgefahren um eine Wohnung anzuschauen. Es hat nicht lang gedauert und ich hatte Heimweh! Da bin i halt ned dahoam! Ich werde keine Laimerin! Niemals! Allein, wie das schon klingt. Also, na! Wenn Ihr mir also dieses Schicksal ersparen wollt, dann helft mir bitte meinen Platz in MEINEM Sendling zu finden!

Zwei Zimmer mit Balkon.

divabella@gmx.de oder direkt bei Gabriella Lefèvre: 0176 96 81 19 26

Mit den allerbesten Grüßen und grossem DANK, Eure Bella

-
- 6 Sendlinger Erzählcafe 30: „ALT SEIN HEUTE“, von Elisabeth Kripp
-
- 9 Vorstellung: Karin Hepperle
-
- 11 Es fing alles mit Knochen an, von Margarete Buchner
-
- 15 Aus „Risotto mit Otto“ von Angela TRONI
-
- 22 Unsere Vincellos bei der Olivenernte
-
- 38 „Ich tanze, also bin ich“ – Kreativer Tanz, von Anja Deharde
-
- 41 Sommergedicht für den Winter von Laura
-



Redakteure dieser Ausgabe :

Elisabeth Kripp, Isabella Fischer, Karin Hepperle, Margarete Buchner, Angela Troni, die Vincellos Peter und Thorsten, Jeanette, Anja Deharde, Laura Niebler und Anna Lefèvre

VOM FUTTERN UND FÜTTERN



RACHEL BARBOSA bat Nachbarn ihres Cafés in Sendling um Jugendfotografen, die im Zusammenhang mit Essen und Trinken stehen sollten.

ARNOLD REIDELHUBER, Kameramann und Fotografiker, reproduzierte die Amateuraufnahmen und bearbeitete sie für eine Präsentation in Farbe und schwarz-weiß.

Eine kleine Hommage an frühe Genüsse.

Die Ausstellung wird über den Zeitraum von KUNST IN SENDLING hinaus zu sehen sein.

Der Magen eines gebildeten Menschen
hat die besten Eigenschaften
eines edlen Herzens:
Sensibilität und Dankbarkeit.

Alexander Sergejewitsch Puschkin



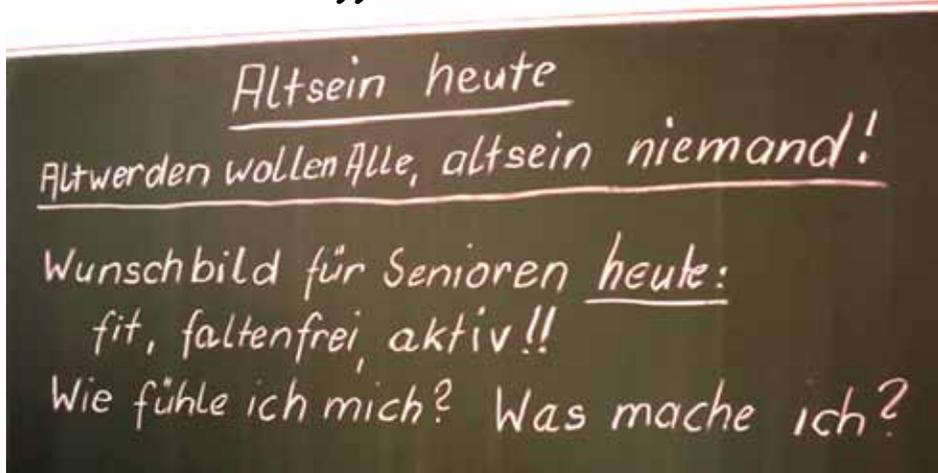
Café Kreislauf

www.cafe-kreislauf.de
www.arnold.reidelhuber.com

Sendlinger Erzählcafe 30

Unser heutiges Thema ist:

„Alt sein heute“



Alt werden wollen alle, alt sein will niemand!

Wunschbild für Senioren heute: fit, faltenfrei und aktiv.

Wie fühle ich mich? Was mache ich?

Ab wann ist man alt? Eine gute Frage.

Eine Teilnehmerin klärt uns auf, dass zu ihr ein Mediziner gesagt hat, dass man ab oder mit 50 Jahren alt ist.

50 Jahre ist niemand der Anwesenden mehr, somit ist unser gemeinsamer Nenner, wir sind alle alt.

Wie erleben wir das Alter?

Meine Nachbarin erzählt: "Ich fühle mich gut. Ich mache was, gehe jede Woche zum Singen. Bin noch ein bisschen berufstätig, habe viele Freunde und sehr viel Abwechslung."

„Ich fühle mich auch ganz gut, bis auf meine Gelenke“, ergänzt Frau T. Sie ist auch noch aushilfsweise tätig als Hausmeisterin und hat eine große Familie, da ist meistens was los. Ihr Hobby ist das Wandern. Jetzt sind die Strecken schon kürzer geworden, aber von Sendling bis nach Großhesselohe und zurück geht's immer noch. „So 10 km schaffen wir noch“, sagt sie und ist zufrieden, auch wenn sie mit ihrem Mann früher lange Touren und auch Bergtouren gegangen ist. Heute denkt sie gern daran zurück.

Ihr Tipp für's Alter: „am Geschehen teilnehmen“ oder im Volksmund: „am Ball bleiben.“

Mir geht es ähnlich, ich erinnere mich mit Stolz an geschaffte Bergtouren und auch Radltouren. Mein Lebensmotto ist auch „in Bewegung bleiben, körperlich und geistig“.

Eine unserer jüngeren Teilnehmerinnen ist gerade im Umbruch. Durch ihre Krankheit steht ein Umzug ins Haus und der will bewältigt werden. Sie hat sich bis heute nicht mit ihrem Altwerden beschäftigt, sie hatte dies verdrängt.

Eine unserer „hochbetagten“ Damen schaut sehr zufrieden auf ihr Leben zurück. „Ich habe alles hinter mich gebracht und wenn es so bleibt, bin ich zufrieden“, sagt sie.

Nur dass jugendliche Mitbewohner so wenig Achtung vor den „Alten“ haben und nicht grüßen, findet sie bedauerlich und stört sie sehr.

Ihre Nachbarin, auch eine unserer älteren Teilnehmerinnen sagt: „Wenn ich unter Leuten bin,ühl ich mich wohl. Wenn es mir schlecht geht, kümmern sich meine Kinder fürsorglich um mich. Das ASZ mit seinen vielen verschiedenen Angeboten gefällt mir gut und dort bin ich immer unter Leuten“.



Nach dem Tod ihres Mannes fiel es ihr jedoch nicht so leicht, aber als sie dann mal „reingeschmeckt“ hatte, wurde sie Stammgast.

Ein weiterer „Stammgast“, sie ist bis vor kurzem noch mit dem Fahrrad unterwegs gewesen, ist jetzt auf den Rollator umgestiegen und beobachtet an ihren Mitmenschen, dass sie von vielen begrüßt wird, man hält ihr die Tür auf und erweist ihr viel Hilfsbereitschaft.

Sie beobachtet gern und ist über den Fortgang der Bautätigkeiten, z.B. Harras, bestens informiert. Sie unterhält sich mit den Bauarbeitern und lässt sich von ihnen alles erklären. Manchmal empfindet sie Schadenfreude, wenn die Autofahrer eine Abkürzung fahren wollten und dadurch das Gegenteil erreichten. Mit ihrem blauen Anorak, könnte man sie mit einer Politesse verwechseln.

Sie blickt auch schon auf viele Lebensjahre zurück und hat es sich angewöhnt, sich über nichts mehr aufzuregen, und es gelingt ihr, sagt sie. Sie lebt allein und genießt dies auch, Gesellschaft leisten ihr dann ihre schönen Erinnerungen.

„Solange ich noch alles selber machen kann, bin ich zufrieden,“ sagt eine andere Besucherin. Zu dem „selber machen“ gehört auch, das sie ihre Wohnung weißelt; zwar in Etappen, aber immerhin.

Nicht jeder von uns ist gesundheitlich so fit, für manchen ist das Treppensteigen mit dem wöchentlichen Einkauf bis in den 2. Stock schon beschwerlich.

„Meine Mutter hat immer gesagt, alt werden ist schön, aber gesund sollte man



bleiben. Bei jedem runden Geburtstag kriegst ein neues Zipperlein“, erzählt uns eine 80ig-Jährige aus unserer Runde. Ja, das Wichtigste ist die Gesundheit hört man es von allen Seiten, das wichtigste im Alter.

Drei unserer Runde haben eine ähnliche Biografie. Sie haben immer voll gearbeitet, im Büro aber auch im Handwerksbetrieb, haben ihre Kinder großgezogen nach dem 6-wöchigen Mutterschutz (es gab damals nicht mehr) und haben keine Klagen. Es geht ihnen ihrem Alter entsprechend gut. Sie beteiligen sich, wo es geht; unternehmen das eine oder andere mit Gleichgesinnten und feiern die Feste wie sie fallen.

Der eine von unseren zwei Männern hat auch keine Probleme mit dem Alter. Er bezeichnet sich als „fit, faltenfrei und aktiv“. Wir haben ihn in dem Glauben gelassen.

Er sagt: „Wenn ich hundert bin, komme ich zum Sitztanz“, ein Kurs im Angebot des ASZ, jetzt schwingt er noch eifrig das Tanzbein.

Wir waren heute eine große Gruppe von 20 Teilnehmer/Innen und das Fazit unserer Unterhaltung war eine mehrheitliche Zufriedenheit mit unseren Lebensumständen, sprich dem Altwerden.

Wir sind nicht mehr ganz so fit und faltenfrei, aber aktiv, interessiert und haben noch Erwartungen an's Leben.

Vieles hängt von der Tagesform ab, aber um Martin Buber zu zitieren:

„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt.“

Bis zum nächsten Erzählcafe am 18. November, 14 Uhr im ASZ.

Ich wünsche ich Ihnen eine gute Zeit.

Ihre
Elisabeth Kripp

hier nochmals meine Vorstellung in leserlicher Form:

Sprache, Astrologie und Tanz sind die Gebiete, die mich beruflich und aus persönlichem Interesse heraus bewegen.



Mein berufliches Standbein ist seit vielen Jahren der Bereich Deutsch für Ausländer. Auch Jugendlichen, die sich (noch) schwer tun mit der deutschen Grammatik, gebe ich ab und zu Nachhilfe.

Daneben beschäftige ich mich seit der Schulzeit mit einer psychologisch ausgerichteten Astrologie, die ich in Vorträgen und Seminare weitergebe als eine auf Selbstwahrnehmung und –verantwortung basierende Mischform zwischen Kunst und Wissenschaft. Natürlich auch in Form von mündlichen Besprechungen oder schriftlichen Analysen des Geburtshoroskops. Interessenten bekommen kostenlos eine Einleitung zugeschickt, mit der Sie sich einen Überblick über mein Astrologieverständnis verschaffen können.

Faszinierend an Astrologie ist für mich u.a. die Vielgestaltigkeit jedes Planetenprinzips, das man in Beziehung zur Innen- und Außenwelt setzen kann: Astrologie ist eine Art Ökologie der Psyche und der Welt, macht deren differenzierte Verbindungen und Vernetzungen deutlich. Die Planetenprinzipien symbolisieren grundsätzliche Lebensprinzipien, die wir einerseits ähnlich, andererseits unterschiedlich erleben, je nach Lebensphase und kulturellem, familiärem und individuellem Hintergrund.

Der orientalische Tanz mit Elementen aus dem kreativen Tanz bildet die dritte Säule meiner Tätigkeiten. Mehrere Jahre habe ich an der Himmelfahrtskirche Bauchtanzkurse als eine wohlthuende Form von Frauen-Fitness gehalten. Im Moment suche ich einen bezahlbaren, geeigneten Raum von mindestens

30 qm, den man auch mal spontan mieten kann. Wenn jemand etwas weiß, bin ich dankbar um Hinweise! Denn gerne würde ich ein Mal im Monat ein Frauen-Tanz-Treff anbieten mit zusätzlichen Übungen aus dem Yoga und der Kinesiologie.

Schreiben ist ebenfalls ein wichtiger Punkt in meinem Leben – über Frauenthemen, Tanz, Astrologie und Reisen. Viele Artikel finden Sie auf meiner Internetseite www.faden-der-ariadne.de.

Dank eines Stipendiums konnte ich letztes Jahr mein Buchprojekt „In der Spirale des Lebens – mythologische Frauen im Dialog mit astrologischen Archetypen“ fertig stellen, das vorerst als E-Book erhältlich ist.

Daraus werde ich analog zu den 4 Elementen an vier Abenden im Raum der Begegnung, Daiserstr.15, lesen. Diese Lesungen sind analog zum Buchkonzept auch als interaktiver Dialog mit den Zuhörern gedacht:

Element Wasser am Freitag 11.11. 2011, 19.30.

Die weiteren Termine sind am 20.1., 17.2. und 16.3.2012, immer um 19.30 im Raum der Begegnung.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Karin Hepperle

Alramstr.27, 81371 München, Tel.089-88988740

Lernen Sie Brühild, Ariadne, Abigail, Sheherazade, Antigone, Zenobia und andere spannende weibliche Charaktere aus einem neuen Blickwinkel kennen:

Inwiefern regen diese Frauen Ihre Phantasie an und inspirieren Sie zu Einsichten und Gedanken, über die Sie spielerisch Zugang zu den astrologischen Urprinzipien finden?

In der Spirale des Lebens als E-Book für 11,59 Euro auf www.neobooks.com

40% davon als kostenlose Leseprobe!





von Margarete Buchner

Meine liebe Freundin,

du fragst mich, warum es mir so schwer fällt, einen Text über die Kirche St. Margaret und ihre evangelische Schwester, die Himmelfahrtskirche, zu schreiben. Ich weiß es nicht, deshalb versuche ich mit diesem Brief an dich, meine Gedanken und Gefühle zu sortieren.

Eigentlich fing alles mit Knochen an.

Eine Freundin rief aufgeregt an, da liegen Menschenknochen in einer Mauernische vom alten Sendlinger Kircherl. Tage zuvor hatte es Grabungsarbeiten auf dem ehemaligen Friedhofsgelände gegeben, und der Fund war kurze Zeit unge-

schützt zwischengelagert. Alles in Ordnung, beruhigte Pfarrer Frank von St. Margaret, wir haben die Knochen geborgen und würdig begraben. Schade, findet Belkis, die 12jährige Tochter der Freundin, sie hatte schon eine Kriminalgeschichte fantasiert. Ziemlich sicher verbergen sich Kriminalgeschichten in den Gräbern des ehemaligen St. Margaret-Friedhofs. Immerhin waren hier Opfer der Sendlinger Bauernschlacht bestattet worden. Durchaus möglich, dass es noch Knochen von damals gibt, wer weiß.... Für Wunder ist die Kirche zuständig. Mein Wunder ist, dass ich durch diesen Fund auf St. Margaret neugierig wurde.

Du weißt, dass ich amtlich nicht mehr zur Fraktion gehöre, aber Kindheit und Erziehung sind anhaftender als der aufbegehrende Geist, als alle Anwürfe an eine nicht zu begreifende Hierarchie. Du sagst selbst: „Da spielt so viel Frühkindliches, so eine Art mütterliche Urverbindung mit, an der man hängt wie an einer Nabelschnur (wenn sie einem oft auch um den Hals geschlungen ist).“

Wir sind nicht Papst, wir sind das Volk, und Pfarrer Frank reißt seine Gemeinde, sein Volk mit. In einer der größten Kirchen Münchens, nicht zwangsläufig eine der schönsten; mir gefällt sie, wehre ich mich trotzig gegen Kunsthistoriker.

Der Kirchenbauverein unter Alois Stemmer hat 1913 mit heiligem Druck oder Gottesfurcht viel Geld gesammelt und das Unmögliche geschaffen, die ganze neobarocke Pracht unmissverständlich zwischen Plinganser- und Meindlstraße zu packen, den Dom zu Sendling. Der hat nur Schauseiten, so schön ist er.

Pfarrer Frank, seit zwei Jahren hier Pfarrer und Dekan, ein gebürtiger Münchner, passt wie reingeboren in das fromme Ambiente. Nicht weil er so fromm wirkt, nein, ich finde, er ist für seine Gemeinde, ganz aus der etymologischen Bedeutung des Adjektives „fromm“ zum Wohl, von Nutzen, weil er anpackt, so leidenschaftlich ist. Nach meiner ersten Messe – zugegeben, es war eine besondere, eine sehr festliche, drei Kinder aus der Erstkommuniongruppe wurden getauft - war ich begeistert, dieser Mann versteht was von seinem Job, mit dem würde ich mich gerne unterhalten. Das haben die Knochen dann zu-fällig veranlasst.

Die Messen seien gut besucht, sagt er. Viele Singles kommen sogar sonntags zum frühen Gottesdienst, erstaunlich. Seine Augen mustern mich hellwach, aber er fragt nicht, er lässt reden. Kein Pathos, keine Routine. Ideen hat er, wie er den Glauben, dem er sich seit seiner Kindheit zugehörig fühlt, lebendig rüber bringt. Ihm fällt einiges ein, ich hörte von seinem Improtheater während der feierlichen Zeremonie der Erstkommunion. Flugs den Talar abgeworfen, in eine weiße Bäckerjacke geschlüpft, erklärt der theologische Kurzzeitbäcker die Bedeutung der Kommunion mit der Vielseitigkeit unseres täglichen Brotes. Eine sehr kirchenferne Besucherin ist hingerissen.

Wie gesammelt, wie würdig er die Messe liest, wie akzentuiert er Andachten hält, z.B. die Eröffnungs- und Schlussmaiandacht zelebriert, wie er sich von Herzen bei allen Helfern bedankt, wie er ihnen applaudiert, sein kraftvolles Lachen, das haut mich aus der Kirchenbank. Gut, das ist sein Job, nörgle ich, mal sehen, wie er es mit der Ökumene hält.

In eine sprudelndere Quelle hätte ich nicht reintauchen können. Scheint nicht nur mein Lieblingsthema zu sein. Vielleicht lebt die Ökumene (griech. die bewohnte Erde) nur in den Pfarreien, nur an der Basis, ansonsten wird sie leicht von roten Schühchen zertreten.

In Sendling jedenfalls boomt sie, geht Hand in Hand mit Diakoniarbeit und

gemeinsamen Gottesdiensten von St. Korbinian, St. Heinrich und der überaus rührigen evangelischen Himmelfahrtskirche. Epiphanie oder Erscheinung des Herrn oder Dreikönig (alles 6. Januar) kommen Protestanten in die katholischen Kirchen, am Buß- und Betttag feiern Katholiken in der Himmelfahrtskirche. Vier Pfarrer mit Halbtagsstellen für 7.600 Gläubige gibt es und mehr Taufen als Beerdigungen. Ich spreche mit Pfarrer Kocher, zuständig für die Ökumene und Blindenseelsorge.

Lebendig und leidenschaftlich wie sein katholischer Amtsbruder, begeistert vom Erneuerer Luther. Die Angst, die größte Sünde, mit der die katholische Kirche ihre Schäflein bearbeitete, so vehement benennt es Pfarrer Frank, die Angst vor Fegefeuer und Höllenstrafen, hat sich seit der Reformation langsam aus der Kirche geschlichen.

Du weißt, in unserer Kindheit war das anders, leises Grauen, weil es da ein Furchtwesen geben soll, das alles sieht.

Luther selbst war noch ein Kind seiner Zeit, aber nach dem Bruch mit der römischen Kirche begannen die Gläubigen sich auf das Diesseits zu besinnen. Mir gefällt es, dass es in der evangelischen Kirche demokratisch zu geht: Der Pfarrer wird vom Kirchenvorstand gewählt, der leitet die Gemeinde, indessen der katholische Kollege vom Diözesanbischof zum Pfarrer ernannt wird, nach seiner Weihe zum Priester.

Nahe bei den Menschen zu sein, mit denen wir leben, das ist Ökumene, definiert Pfarrer Kocher, und ein befreundeter evangelischer Pfarrer ergänzt: „Für Jesus gab es keinen, der draußen bleiben musste, wenn er rein wollte. Ein schönes ökumenisches Motto: Wer rein will, darf kommen!“ St. Margaret formuliert flapsiger auf seinem wöchentlichen Veranstaltungsflyer: „Der Eintritt ist freiwillig. Nicht Gott wirft den Mensch aus dem Himmelreich, es ist der Mensch, der sein Angebot ablehnt. Dem, der sich zu einer Diät entschlossen hat, versperrt ja auch nicht der Wirt den Zutritt.“ (Eine hübsche Metapher für mich als Restaurant-Kolumnistin!)

Mein Problem und vermutlich das der meisten Kirchenkritiker ist, dass in Zeiten, in denen um Frieden in der Welt gerungen wird, die Kirche - und damit meine ich die katholische - nicht tatkräftig in die Zielgerade läuft, einmütig mit ihrer evangelischen Verwandtschaft. Dabei muss ich die anderen großen Konfliktthemen wie Geburtenregelung, Zölibat mit all seinen gesellschaftlichen und pathologischen Folgen und Priesteramt für Frauen zurückstellen, nicht weil sie nicht genau so wichtig wären, aber es würde meinen gewählten Rahmen sprengen.

Die christliche Kirche eint mehr als sie trennt: Sie glaubt an den dreieinigen Gott und seine immerwährende Liebe, die Bibel ist Wort Gottes, die Taufe ist ein Sakrament, und sie glaubt weiterhin, dass Christus im Sakrament des Abendmahls gegenwärtig ist. Wobei letzteres der casus knacksus ist. Bis hierher gerne, so mahnt Rom, aber die Eucharistie wird ausschließlich unter Katholiken gefeiert, ihr Protestanten bleibt zum Abendmahl gefälligst in eurer Kirche.

Ich stelle mir gerade vor, du würdest mich einladen, aber die Mahlzeit, die du aufstichst, bleibt mir verwehrt. Eucharistie ist nichts anderes als Abendmahl, Danksagung, eine Erinnerung an das letzte mit Jesu' Jüngern. Die Katholiken haben die prächtigeren Kirchen, die opulenteren Gewänder und die hochtrabenderen Worte.

Liebe Freundin, es ist für mich ein Wagnis, mich mit einem so komplexen Thema zu beschäftigen oder um mein Ausgangsbild zu bemühen: Ich habe viel zu viel Fleisch für die dünnen Knochen.

Mein Anliegen war, die Kirchen in Sendling in den Fokus zu stellen. Denn unser sonnengelbes Weltblatt „Mein Sendling“ tischt Coachs und Heiler und Künstler, ehrenwerte Praxen und Selbsthilfegruppen auf. Wir haben einen Raum für Begegnung, der Yoga und energetische Vorträge anbietet, Meditationen bei Vollmond und für den Weltfrieden, Workshops, wir können Feng Shui erlernen, wir haben viele Möglichkeiten, keiner muss einsam sein, keiner verzweifelt. Keiner? Meistens kosten die Angebote etwas.

Aber auch Kirchen stehen offen. Sind Räume der Begegnung. Magische Orte. Am schönsten sind sie für mich, wenn sie nach einem Gottesdienst verlassen sind. Der Duft nach Weihrauch, verglühten Kerzen. Ich kann unbemerkt hinein schleichen. Ich kann teilnehmen, ich kann von evangelisch nach katholisch switchen. In die Himmelfahrtskirche lockt mich die Orgelprobe, nach St. Margaret ziehen mich die Glocken. Ganz anders als in der Kindheit. Erinnerst du dich an das Gedicht von Goethe, wo eine riesige Glocke das Kind zum Gottesdienst treibt? Die machte mir große Angst. Die hab ich nicht mehr.

Und jetzt weiß ich auch, warum ich seit Wochen zögerte, in den Text richtig einzusteigen: Die Sünden der Amtskirche vernebelten mir meine eigene Sicht, meine persönliche Erfahrung. Ich hatte Angst, eine lustvolle Angst, ich könnte nur polemisieren, rundumschlagen. Der Papstbesuch mit seiner Entweltlichungsfloskel bremste mich aus, denn Kirche, selbstverständlich mit „hörenden Herzen“ (Benedikt XVI.) hat in der Welt zu stehen, abgesehen davon, dass der Vatikan in seinen Attitüden das Gegenteil beweist.

Ich war vermessen. Ich betonte zwar die Arbeit an der Basis, aber innerlich ließ sie mich kalt, weil ich nur den Balken sehen wollte.

Liebe Freundin, ich weiß, dass du der Institution Kirche gegenüber noch viel rigoröser bist. Du schreibst mir: „Wenn es Dir wichtig ist, neue positive Aspekte darzulegen, schreibe Dir den Text von der Seele. Mir selbst ist das inzwischen ganz fremd. Trotz meiner Sozialisation, die fundamental Erlösung und Wundergläubigkeit einbegriff, habe ich da nichts als ein Riesenloch.“

Ich versuche dieses Loch aufzufüllen. Mit jeder guten Begegnung. Mit Yoga und Meditation.

Mit ernsthaften und klugen Menschen. Sie mögen Agnostiker, stolze Heiden, gläubige Juden oder Muslime sein. Mit Orgelkonzert und Kirchenchören. Und mit all denen, die ich durch oder in den Kirchen Sendlings kennen lerne.

Manchmal zeigen tote Knochen einen Weg ins Leben.

Warum also sollte ich mir Sorgen machen?
Es ist nicht meine Angelegenheit, an mich zu denken.
Meine Angelegenheit ist es, an Gott zu denken.
Es ist Gottes Sache, an mich zu denken.“ Simone Weil



RISOTTO MIT OTTO

von Angela Troni

Prolog – „Vado al massimo“

„Porca madonna e tutti santi!“, entfuhr es mir, nachdem ich den Brief mit dem hellgrünen Umschlag aufgerissen hatte und mit klopfendem Herzen die Zeilen überflog, um an drei Wörtern hängen zu bleiben, die ein Unbehagen in mir auslösten, als hätte mich der Carabinieri in der Via Dante wieder mal beim Vespa fahren ohne Helm erwischt.

Völlig verschwitzt schleppte ich mich die Stufen bis zu unserer Wohnung im sechsten Stock hoch, verdamnte den seit Wochen kaputten Aufzug und versuchte die Tür aufzuschließen, die wie immer klemmte. Mit einem gezielten Tritt überredete ich sie dazu, endlich nachzugeben, und ging in den Flur.

„Monaco di Baviera – München, Bayern“, stand da in fett gedruckten Lettern, und ich konnte nicht verhindern, dass mir ein weiterer Fluch über die wie immer dunkelrot geschminkten Lippen kam. Ich ging in die große Küche, in der sich von meiner Geburtstagsparty gestern Abend Essensreste, Geschirr, Flaschen und Kippen stapelten, und ließ mich auf den gedrechselten Küchenstuhl sinken, den ich zusammen mit mamma neulich erst auf dem Flohmarkt in Rimini ergattert hatte. Das alte Holz stöhnte, als würde es mit mir fühlen.

Da hätten sie mich auch gleich nach Sibirien ins Arbeitslager schicken können, jammerte ich stumm vor mich hin. Was hab ich bloß verbochen? Hat es etwa damit zu tun, dass ich mamma die zwanzig Euro, die ich mir letzte Woche heimlich aus ihrem Portemonnaie „geliehen“ habe, nie zurückgeben wollte? Wenn ich das geahnt hätte! Den Preis war mir der Spaß dann doch nicht wert.

Mit dem Brief in der Hand saß ich da, starrte wie gebannt auf die Zeilen, und je häufiger ich den Satz „Ihrem Antrag auf ein einjähriges Auslandsstudium in Deutschland wurde stattgegeben. Bitte setzen Sie sich bis zum 15.09.2010 mit der Ludwig-Maximilians-Universität in München in Verbindung“ las, desto kälter wurde mir. Dabei waren draußen mindestens fünfzig Grad im Schatten, und hier drinnen war es, trotz der zugezogenen Fensterläden, kaum kühler. Aber das sag mal einem unter Schock stehenden Körper.

Hätte ich doch bloß nicht auf babbo gehört und mein Schicksal dieser kleinen privaten Förderorganisation anvertraut. Ursprünglich hatte ich wie alle am Erasmus-Programm teilnehmen wollen, doch mein ach so kluger und grundsätzlich alles besser wissender Vater meldete mich bei der Fondazione Francesco D'Assisi an. Weil er dort jemanden kannte, der jemanden kannte, der jemanden ... Egal! Auf die Fondazione war jedenfalls auch kein Verlass mehr, genau wie auf die italienische Opposition, das Wetter und die Lottozahlen. Dabei hatte ich irgendwo mal gelesen, der selbstlose und weise Mönch Franz von Assisi habe einen großherzigen Charakter. Nun ja, nach seinem Tod schien das ganz offensichtlich nicht mehr zu gelten.

Ich stützte die Ellbogen auf den Küchentisch und rieb mir die pochenden Schläfen, doch leider wollte der Kopfschmerz nicht nachlassen. Eher war er noch stärker geworden.

München – ich wusste nicht viel über diese Stadt, nur dass sie in Bayern lag, und dass diese Bayern ein recht seltsames Volk sein mussten. Immerhin behaupteten sie, ihre Stadt sei die nördlichste Stadt Italiens, was mir per se höchst ver-

*Dolce Vita
an der Isar*
Ein italienisches Jahr in München

ANGELA TRONI
Risotto
mit Olto

Ab März im
Buchhandel!

dächtig erschien. Hatten die denn keinen Nationalstolz? Die festa della birra, das Oktoberfest, schien zwar ein Knaller zu sein, aber warum mussten die Leute sich dazu verkleiden? Feierte man in Deutschland im September Fasching?

Ich hatte immer mal wieder Fotos vom Münchner Oktoberfest gesehen, und konnte es einfach nicht fassen. Die Mädels in den seltsamen Kleidern, die aussahen wie aus Omas Mottenkiste, ließ ich mir ja vielleicht noch gefallen, und so mancher deutsche Mann hatte in seiner Lederhose echt einen knackigen Hintern. Aber was sollten diese oben und unten abgeschnittenen groben Wollstrümpfe, die da auf halber Höhe an den Waden hingen? Und wieso mussten sie Bier aus Eimern trinken, zumal in industriellen Mengen? Hatten diese Menschen denn gar keine Kultur?

Beim Gedanken an deutsches Bier bekam ich Durst und stand auf, um nach einer Flasche Wasser zu suchen. Überall entdeckte ich angebrochene Plastikflaschen von der Party, aber ich brauchte eine frische. Abgestandenes Wasser löst bei mir Allergien aus. Mehrere.

Was sollte ich in diesem „Millionendorf“, wie die Münchner ihre Stadt nannten? Noch dazu mutterseelenallein? Auf einmal bekam ich Angst vor meiner eigenen Courage, dabei war es zugleich mein sehnlichster Wunsch, endlich selbstständig zu werden und auf eigenen Beinen zu stehen.

Ich hatte extra Berlin als Wunschstadt angegeben, weil dort Onkel Fabio und Tante Ivana mit Daniela und Pietro lebten. Na ja, Hamburg hatte ich ebenfalls genannt, als einzig akzeptable Alternative, da Papas Cousine Elena dort wohnte, die mich mit ihrem deutschen Mann unter ihre Fittiche genommen hätte. In die dritte Zeile hatte ich München in die vorgesehenen Kästchen geschrieben und darüber in Druckbuchstaben „BITTE NICHT“ gekritzelt. – war das jetzt die Folge davon? Wurde man, sobald man in dieses hyperkorrekte Deutschland wollte, etwa sofort mit der Höchststrafe belegt, sofern man Formulare nicht korrekt ausfüllte? Das fing ja gut an ...

Ich ließ den Blick über die verkrusteten Spaghettireste auf den Tellern wandern und blieb an dem selbst gemalten, gerahmten Cartoon auf der Anrichte hängen, den Valeria, die chaotischste, aber genialste Grafikerin, die ich kannte, mir zum Geburtstag geschenkt hatte. Darauf war eine völlig ramponierte Sechzigjährige in Rock und Bluse mit abstehenden Haaren und Löchern in den Strümpfen zu sehen, die offensichtlich eine wilde Nacht hinter sich hatte. Darunter stand in Großbuchstaben: WENN DAS LEBEN DIR ZITRONEN ANBIETET, DANN BESORG TEQUILA UND SALZ UND RUF MICH AN. Darunter hatte meine beste Freundin mit Kuli ihre Handynummer und einen Smiley gekritzelt.

Das war typisch Vale. Sie hatte zwar einen etwas seltsamen Geschmack, was ihre schwarzen Biker-Klamotten und die superkurzen rot gefärbten Haare anging, aber sie war eine Seele von Mensch und immer für mich da, wenn ich sie brauchte.

Daher fackelte ich keine Sekunde, kramte mein Telefon aus der blaugrün gemusterten Filztasche, die noch immer über meiner Schulter hing, und drückte die Wahlwiederholungstaste. Da wir sowieso eine Standleitung hatten, war klar, dass ich ihre Nummer als Letztes gewählt hatte. Sie würde mich verstehen, sie

wusste, was das bedeutete: M-Ü-N-C-H-E-N. Ungeduldig wartete ich, es tutete ... und tutete ... und tutete.

Gefühlte drei Stunden später, ich hätte inzwischen die komplette Küche aufräumen, die Wohnung neu streichen und den kaputten Aufzug reparieren können, ertönte die mir vertraute, wenn auch verschlafene Stimme meiner Retterin in letzter Not.

„Pronto?“

„Ciao, Vale, ich bin's. Stell dir vor ...“ Weiter kam ich nicht.

„Weißt du eigentlich, wie viel Uhr es ist?“, maulte sie am anderen Ende der Leitung.

Ich sah förmlich vor mir, wie Valeria sich am späten Vormittag neben Giorgio, ihrem aktuellen Lieblings-Kuschelkissen, im Bett umdrehte und dabei mit den Augen rollte. Ihre Mutter duldet so etwas, meine Eltern dagegen würden mir den Kopf abreißen, wenn ich ein männliches Wesen über Nacht bei uns einschleusen würde – noch dazu jede Woche ein anderes. Valeria und mich trennte nicht nur dieses eine Detail, dafür einte uns umso mehr, zum Beispiel unsere Abneigung gegen München. Seit meine Freundin dort zum Schüleraustausch gewesen war, verachtete sie diese Stadt, in der sie mehr als ein unschönes Erlebnis hatte erdulden müssen. Ich durfte gar nicht daran denken, da wurde mir schon wieder ganz schlecht. Das konnte unmöglich allein der Kater sein, den ich von gestern hatte. „Ja“, erwiderte ich leicht verschnupft, „Viertel vor zwölf, aber das hier ist ein Notfall!“ Ich sprang vom Küchenstuhl auf und fing an, im Stechschritt durch die Wohnung zu laufen.

„Und deshalb rufst du mich mitten in der Nacht an?“

„Ein Not-fall“, wiederholte ich dramatisch und überlegte, ob ich einfach auflegen sollte. Tatkräftige Unterstützung war von Vale heute offensichtlich nicht zu erwarten.

„Was ist? Sind deine Eltern doch früher zurückgekommen?“, fragte sie und gähnte laut.

„Nein, schlimmer.“

„Du hast dir einen Fingernagel abgebrochen?“

Der dämliche Witz brachte meinen Puls zum Rasen. Ich setzte mich wieder auf den Stuhl, konzentrierte mich, um mein Reptiliengehirn zu aktivieren, atmete brav meine Wut weg und sagte erst mal nichts.

„Bist du noch da?“, drang es leise durch den Hörer, gefolgt von einem weiteren Gähnen.

„Nein!“, blaffte ich und legte tatsächlich auf, bevor ich heulend am Küchentisch zusammenbrach.

Sofort klingelte mein Telefon Sturm, doch ich ging nicht ran. Sollte Vale ruhig in ihrem schlechten Gewissen schmoren, das hatte sie nun davon. Nur leider war mir damit auch nicht geholfen. Buddhistisch versuchte ich mein Schicksal anzunehmen, was mir nicht so recht gelingen wollte, und ich tröstete mich mit dem Gedanken, dass Buddha sicher auch mal klein angefangen hatte.

Letztlich blieb mir nichts anderes übrig, als in dieses München zu gehen, schließlich wollte ich unbedingt nach Germania, da ich für mein Studium als Italie-



nisch- und Deutschlehrerin für die scuola superiore nichts Besseres tun konnte, als zwei Semester in dem Land zu verbringen, dessen Sprache ich meinen Schülern vermitteln wollte. Und weitere zwölf Monate zu verlieren, um mich dann nächstes Jahr doch wie alle anderen für das Erasmus-Programm zu bewerben, das sah ich auch nicht ein. Angesichts der Tatsache, dass man in Italien unzählige concorsi absolvieren muss, um über einen dieser Wettbewerbe in den Schuldienst eintreten zu können, und man sich oft jahrelang von einer befristeten Stelle zur nächsten hangeln darf, wollte ich so schnell wie möglich meinen Abschluss machen. Sonst konnte es passieren, dass ich kurz vor der Rente stand, bis ich endlich mal einen festen Job bekam. Auf babbos Vitamin B konnte ich mich jedenfalls nicht verlassen, das hatte die Aktion mit der Fondazione Francesco D'Assisi mal wieder deutlich gezeigt.

Je länger ich dasaß, desto mehr wandelte sich meine Wut auf Vale in Wut auf meinen Vater. Wieso musste er immer alles bestimmen? Er behandelte mich nach wie vor wie ein Kleinkind, das nicht bis drei zählen konnte. Ständig hieß es „Wir wollen nur das Beste für dich“, aber hatte mich mal jemand gefragt, ob das auch tatsächlich gut für mich war? Mehr als einmal war ich ein bisschen neidisch auf meine beste Freundin gewesen, die allein mit ihrer Mutter lebte und entsprechend viele Freiheiten hatte. Vales Vater hatte sich schon vor Jahren mit einer französischen Touristin aus dem Staub gemacht, und ihre mamma arbeitete in der Fabrik, um den Lebensunterhalt für die beiden zu verdienen.



Wegen der ständig wechselnden Schichten war sie so gut wie nie zu Hause, und entsprechend selbstständig lebte meine Freundin.

Ich dagegen wuchs behüteter auf als die bestbewachte Prinzessin, und sobald sich mir ein junger Mann auf Freierrfüßen auch nur von fern zu nähern wagte, alarmierte meine Mutter die Burgwache, die in Person meines Vaters zeigefingerschwingend und mit drakonischen Strafen drohend ihres Amtes waltete. Wenn es nicht um Jungs ging, war mein babbo jedoch der beste babbo der ganzen Welt, denn er konnte mir so gut wie keinen Wunsch abschlagen, und im Laufe der Jahre hatte ich ganz genau gelernt, mit welcher Strategie ich ihn am ehesten um den Finger wickeln konnte. Eigentlich konnte ich alles von ihm haben, wenn ich ihm nur genügend schmeichelte und Honig um den Bart strich – na ja, fast alles. Denn in einigen wenigen Punkten blieb er nun mal hart. Wenn es ums Ausgehen, um Jungs oder meine berufliche Zukunft ging, verstand der capofamiglia in seiner Rolle als Familienoberhaupt leider keinen Spaß, und ich litt sehr darunter, dass meine Freundinnen, vor allem Vale, so viel mehr durften als ich.

Apropos dürfen: Nach München würde mein Vater mich sowieso nicht lassen, da er dort niemanden kannte, dem er die Oberaufsicht über mich übertragen konnte. Damit war mein Traum vom Auslandsaufenthalt gestorben, bevor er überhaupt richtig angefangen hatte. Ich war drauf und dran, mich meinem Frust hinzugeben und in einem See, ach, in einem Ozean aus Selbstmitleid zu versinken, da warf ich einen Blick auf meine Armbanduhr.

Erschrocken sprang ich auf und verschob den Weltuntergang auf später. Oje, schon halb eins, um fünf wollten meine Eltern mit den Zwillingen vom Wo-

chenendbesuch bei Tante Giusi und Onkel Maurizio aus Cesena zurückkommen. Ich hatte es geschafft, ihnen einzureden, dass ich für meinen Geburtstag die Wohnung für mich bräuchte, um eine anständige Party zu schmeißen. Da wären Laura und Paola, meine zwar süßen, aber oft nervigen, da sich ständig in den Haaren liegenden, vierzehnjährigen Schwestern so fehl am Platz gewesen wie ein Metzger auf dem Jahrestreffen des Vegetarierversandes.

Ich ließ Wasser in die Spüle einlaufen und fing an, die Essensreste, Kippen und Servietten in den großen silbernen Mülleimer zu werfen. Die Party war ein voller Erfolg gewesen, die letzten Gäste waren erst im Morgengrauen gegangen, und von dem vielen Alkohol und dem Schlafmangel brummte mir gewaltig der Schädel. Was soll's, man lebt nur einmal, dachte ich und stellte mit Schwung die Teller ins Spülwasser, so dass einer prompt auseinanderbrach. Seinen Aufgaben muss man sich stellen. Ich würde es schon schaffen, auch ohne Daniela oder zia Elena.

Nachdem ich die Scherben aus dem Spülwasser gefischt und so entsorgt hatte, dass mamma sie nicht entdecken würde, ging ich in mein Zimmer, um meine Lieblings-CD zu holen. Genussvoll schob ich sie in die Stereoanlage im Wohnzimmer, wählte Song Nummer vier und drehte den Lautstärkeregler voll auf. Als die ersten Takte von Vasco Rossis „Vado al Massimo“ ertönten, ging es mir gleich besser. Der Titel war mein Lebensmotto: Ich geb Vollgas.

Okay, ihr Bayern, zieht eure Lederhosen an und macht euch auf eine gehörige Portion italienisches Temperament gefasst, dachte ich und stürzte mich in die Arbeit.

Abdruck (gekürzt und leicht geändert) mit freundlicher Genehmigung der Autorin aus: Angela Troni, Risotto mit Otto, Ullstein Verlag 2011, 384 Seiten, 8,99. Mehr über die Autorin unter www.angelatroni.de.

Schamanische Reise mit der Trommel

Mit dem Klang der Trommel erfahren wir den schamanischen Bewusstseinszustand; eine leichte Trance, bei der die Eigenkontrolle erhalten bleibt. Wir reisen in die Welten der „Nichtalltäglichen Wirklichkeit“, die außerhalb unserer alltäglichen Wahrnehmung liegen, um mehr über uns zu erfahren und mehr Wohlbefinden zu erlangen.

Wo: Praxis kidler19, Kidlerstr. 19, München,

Wann: 19. Nov., 17:00 - 21:30 Uhr

Leitung: Birgitta Nolde, Tel. 07633 - 406 43 12,

Kosten: 50,- €

www.deine-therapie.com





Liebe Freunde vom Vincello,

nun sind wir schon eine Woche im Olivenhain und zupfen sehr fleißig – glücklicherweise bei bestem Wetter.

500 kg an Früchten sind uns schon ins Netz gegangen und in der Ölmühle zu 100 Liter Öl verwandelt worden, d.h. der Ölvorrat ist von der grundsätzlichen Thematik schon einmal wieder für das nächste Jahr in gewissem Umfang gesichert – aber wir sind ja noch nicht fertig. Die doppelte Menge visieren wir schon an, wenn das Wetter hält und die Bäume genügend hergeben und uns unsere Kräfte nicht verlassen ist das sicher auch realistisch.

Generell ist es ein gutes Jahr, da unsere Oliven wenig Besuch von der Olivenfliege gehabt haben, aber die große Trockenheit in den letzten Wochen verlangt den Bäumen schon einiges ab, d.h. sie ziehen jetzt immer mehr das Wasser aus den Früchten zurück – es heißt also: höchste Zeit zum Ernten.

Ab 02.November sind wir wieder im Geschäft – ansonsten freut sich natürlich auch Irena, die die Stellung hält, über einen Besuch von Euch. Bitte beachten: es ist erst ab 14 Uhr geöffnet.

Liebe Grüße von den 2 bayerischen Olivenbauern

Peter&Thorsten



Integratives Heilen

Dagmar Soreia Kimpfbeck

Angebote:

Verschiedene Techniken der Heilarbeit, Energieübertragungen, Aura- und Lichtkörperarbeit, Ursprungsintegration, Aspektarbeit, Timeline-Arbeit, Intuitionseinweihungen

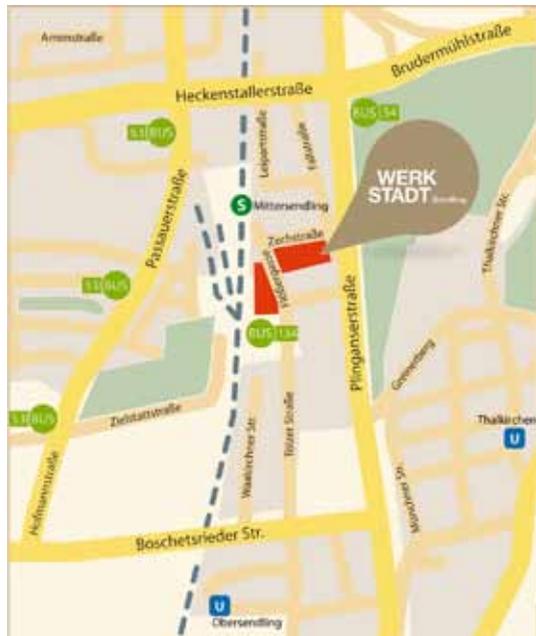


Kontakt:

Boschetsrieder Str. 95 | 81379 München
Tel.: 089/21 08 70 61 | Mobil: 0177/791 44 11

Weitere Infos:

www.integrativesheilen.com



MEHR RAUM FÜR IDEEN

Provisionsfrei mieten:
Büro-, Lager- und Produktions-
flächen ab 500m²

Unser Projektbüro:
Stefanie Kuschel
Flößergasse 4
Tel. 089 99801-123
info@werkstadt-sendling.de

Mehr erfahren:
www.werkstadt-sendling.de

WERKSTADT
Sendling



Semra Kiraç

Hebammensprechstunde in
der Praxis Hansastr. 132:
Montag 15 - 20 Uhr
Donnerstag 8 - 14 Uhr

Hebammensprechstunde in
der Praxis Hackenstr. 2
Freitag 13:30-18:30 Uhr

Unsere telefonische
Hebammensprechstunde ist
für Sie am Montag, Freitag
und Samstag jeweils
16 - 19 Uhr zur Termin-
vereinbarung und weiteren
Informationen erreichbar.



Sabine Kunze
YogaWorkshops

staatlich geprüfte
Physiotherapeutin

Dr. med. S. Massimo Lombardo

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Medizinjournalist
www.centrogyn.de

Praxis an der Hofstatt (Altstadt)
Hackenstr. 2
80331 München

Praxis am Harras
Hansastraße 132
81373 München

telefon
+49 (0) 89 7 60 02 75

fax
+49 (0) 89 74 37 11 77

e-mail
praxis@centrogyn.de



Muskarin
Blumen & Cappuccino

ÖFFNUNGSZEITEN
Dienstag-Freitag
8:30 – 18:30 Uhr
Samstag
8:30 – 16:00 Uhr

Karin Bauer
Plinganserstraße 26
81369 München
Telefon 089.74 74 61 63
Fax 089.74 74 61 14
E-Mail info@muskarin.de
www.muskarin.de

BLUMEN - SCHENKEN & SCHÖNES - HOCHZEIT - TRAUER

Vorstellungsartikel Oktober 2011



GUTSCHEIN
10%

Unsere Adventsausstellung
findet
am 19. und 20. November
statt!

Karin Bauer
Plinganserstraße 26
81369 München
Telefon 089.74 74 61 63
Fax 089.74 74 61 14
E-Mail info@muskarin.de
www.muskarin.de

und nicht wie ursprünglich
geschrieben im Dezember

gültig nur gegen Vorlage dieses Gutscheins.



City-Makler.net



www.city-makler.net 089 - 12 12 80 23

Tipgeber werden und bares Geld verdienen!

Kennen Sie in Ihrem Bekanntenkreis Wohnungseigentümer, deren Mieter gerade ausziehen? Wollen Freunde ihr Haus verkaufen? Sucht der Nachbar schon seit Wochen einen Nachmieter?

Geben Sie uns einen **Tipp**, denn wir sind ständig auf der Suche nach neuen Objekten. Und Sie können dazuverdienen: Wird die durch Sie empfohlene Immobilie durch uns vermietet oder verkauft, zahlen wir Ihnen **50EUR** bei Vermietung und **500EUR** bei Verkauf! Rufen Sie uns an!



www.city-makler.net

089 12 12 80 23



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

Vorstellungsartikel Juli 2009

Individuelle PC-Kurse für Senioren

Orientierung im Internet
Word / Excel / PowerPoint
Datensicherheit und -sicherung etc.

lernstudio **barbarossa**

weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.

Lernstudio Barbarossa

Sabine Hoppe

Plinganser Str. 32

81369 München

Tel.: 089 74 11 86 10

HYPERLINK „mailto:m-sendling@lernstudio-barbarossa.de“

m-sendling@lernstudio-barbarossa.de

www.lernstudio-barbarossa-sendling.de

Vorstellungsartikel November 2009



Herbstbild von Jeanette

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

Vorstellungsartikel Januar 2011



Take care....

Pflegeberatung/Care Management

„Es kommt nicht darauf an wie alt man wird, sondern wie man alt wird“

BEATE DIETZ, Gesundheits- und Pflegeberaterin

Schondorferstr. 34, 81379 München

Tel.: 089 – 68 09 25 26 – Mobil: 0162-7631186

e-mail: be-dietz@t-online.de / www.pflegeberatungweb.de

Vorstellungsartikel Mai 2011

marion mutschler



Marion Mutschler
Fotografenmeisterin

Ötztalerstraße 1 B
81373 München

089-88 90 56 35
0170-301 99 36

info@foto-mutschler.de

www.foto-mutschler.de



Vorstellungsartikel November 2009



DIE EINRICHTEREI®

RAUMGESTALTUNG | RECYCLINGMÖBEL | RESTAURIERUNG

Christina Lechner von DIE EINRICHTEREI
freut sich sehr über den Einzug
in die Werkstatt in der Daiserstraße 9. (Kelleratelier)
www.die-einrichterei.de
kontakt@die-einrichterei.de
mobil: 0179 / 69 64 174
Werkstatt: Daiserstraße 9

Vorstellungsartikel März 2011



20 Jahre

Naturkost Hollerbusch

Wir sind immer für Sie da:
Mo.-Sa. von 9.00-20.00 Uhr
Ihr Biomarkt in Sendling
Daiserstraße 5 • Telefon 77 64 74



BIOMARKT HOLLERBUSCH:

Wir sind für sie da Montag – Samstag 09:00 – 20:00 Uhr.

Wir sagen: gesund leben mit Genuss? Bio? – Logisch! Fair handelokal, regional, saisonal sind unsere Grundwerte. Neben dem allgemeinen Bio-Fachhandel-Sortiment führen wir Brot, Kuchen und Backwaren von vier verschiedenen Bäckern, täglich frisch. Unser Montags- und Donnerstagsbäcker wurde mit dem Ehrenpreis der bayrischen Staatsregierung ausgezeichnet. 80 verschiedene Bio-Weine ab Euro 2,95, Sekt, Prosecco, Säfte, Wasser etc. Drogeriewaren (Grundsortiment); spezielle Kosmetik-Wünsche erfüllen wir kurzfristig. 100 Tees und noch mehr. Gemüsetüte: Mittwochs und Donnerstags auf Vorbestellung mit Rezepten und Überraschungen für Euro 6,50. Lieferdienst in Sendling für Getränke (auch Firmen), ältere Menschen nach Rücksprache uvm. Zusammen die Zukunft gestalten!

Tel.: 77 64 74



Franziska Hößler
Stressmanagement-Körperarbeit

Raum für Begegnung in SENDLING
Daiserstr. 15
81371 München
Tel. 089 / 74747334

www.praxis-hoessler.de
www.x-tensio.de

Vorstellungsartikel Januar 2011



JACQUES' WEIN-DEPOT

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

Herr Alexander von Bredow

Vorstellungsartikel August 2008



T H E A T E R Z W E R G

Schauspielschule für junge Menschen

Inhaberin: Erika Blaschke

Postfach 44 03 06
80752 München

Telefon: (089) 21907191 • Mobil (0174) 2066325
www.theaterzwerge.de / info@theaterzwerge.de

Vorstellungsartikel November 2010



PRIMUS

SCHÜLERCOACHING

Individuell – zuhause

alle Fächer – alle Klassen

Tel: 089 / 95441135

primus.coaching@yahoo.de

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



digital Defense

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)

Vorstellungsartikel April 2011



Bürelli

Raum für Lebenskunst & Selbstgestaltung

Freude & Selbstbewusstsein durch Kreativität

www.buerelli.de

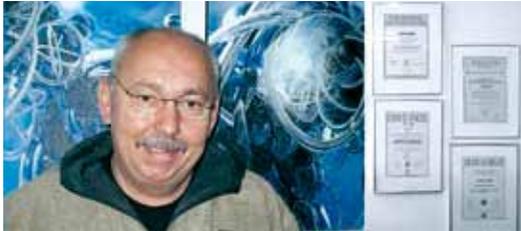
Vorstellungsartikel April 2011



Die nächste Ausgabe erscheint Anfang DEZEMBER 2011

CENTRAL REINIGUNG

Boschetsrieder Str. 79



“Meine Arbeit ist Eure Freizeit”

Arthur Buhl

Vorstellungsartikel Oktober 2008

sparkle sprudel prickelnd
LUST AUF:
PROSECCO
V
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

Leckere Kuchen Partyplatten
Getränke Leberkäs
Torten Brotzeit
Gebäck Wurst

DAS
KLEINE
BACKHAUS

Und ein Lächeln umsonst...

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



Vorstellungsartikel April 2008

FeineKost - Caffè - Bar
VINCELLO



Lebensqualität aus Italien

Öffnungszeiten:
 Di - Sa 10 Uhr - 20 Uhr (22 Uhr)
 So 10 Uhr - 18 Uhr (22 Uhr)

Thorsten Malcus
 Engelhardstr. 33 • 81369 München
 Tel.: 089 - 20 18 44 95 • Fax: 032 12 12 47 802
 mail: vincello@online.de • web: www.vincello.de

Vorstellungsartikel Juli 2010

Kaffee und Kuchen Jeden ersten Sonntag
 im Monat um 14.00 Uhr beim
 Wunschkonzert im ASZ Sendling.

Elisabeth Kripp freut sich auf Sie!



Tanz der Elemente mit Anja Deharde

An jedem Dienstag gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Schnupperstunde, um "Tanz der Elemente" und "Afro-brasilianischen Tanz" in München-Sendling kennen zu lernen. Bitte rufen Sie mich an oder melden sich an über meine Webseite www.lebenstanz.com. Ich freue mich auf unsere bewegte Begegnung!

Einstieg jeden Dienstag möglich in Evas Tanztempel, Hans-Preißinger-Str. 8, Halle E, München-Sendling:

19.00 - 20.30 Uhr:

"Tanz der Elemente" - Lebendigkeit - Befreiung - Lebenslust

20.45 - 22.00 Uhr:

"AfroBrasilTanz" - Lebensfreude & Energie nach afro-brasilianischen Rhythmen



Tel. 089/4 48 63 54

Mobil 0171/1 47 95 69

info@lebenstanz.com

Vorstellungsartikel April 2011

SENDLINGER AUGUSTINER

DAS GEMÜTLICHE WIRTSHAUS IN SENDLING

Frühstücken in Sendling 10,50
 jeden Sonntag 10.30 - 14.00 Uhr

Montag ist Schweinebratentag!
 Ofenfrisch und den ganzen Tag
 mit 2 Knödeln, Speckkrautsalat
 und Dunkelbiersoße 5,90
 Samstag ist Schnitzeltag!
 Verschiedene Schnitzel mit
 Beilage, 6,66



Alarmstra. 24 • 81371 München
 U3 / 6 Implerstraße

Tel. 089 / 7470925

www.sendlinger-augustiner.de

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

Fußball Bundesliga Live auf Großleinwand

Vorstellungsartikel November 2009



Fortlaufender Beitrag zum Kurs
„Tanz der Elemente“
von Lebenstanz,
Anja Martina Deharde:



Befreie die Lebendigkeit in dir, durch die Kraft des Tanzes!

Kreativ Tanz

Ich tanze, also bin ich

**Bewegungsmediation und Tanzimprovisation
in Workshops und Einzelstunden**

Wir orientieren uns in erster Linie über die Berührung durch einen Bewegungs- und Kontaktpunkt mit einem Partner und erforschen dabei neue Spielräume im gemeinsamen Tanz. Es entsteht ein nonverbaler Dialog im gleichwertigen Miteinander: Körperkommunikation, Zuhören, Aktion und Stille führen uns in einen Bewegungsfluss, der auch Überraschendes und Unerwartetes bereithält. Je vertrauter wir den Impulsen folgen innerhalb von Raum, Zeit, Schwerkraft, Widerstand und Nachgeben, desto intensiver haben wir das Gefühl in einen nicht endenden Bewegungsfluss zu geraten. Wir werden mit verschiedenen Bewegungsqualitäten experimentieren: allein, in geführten Partnerübungen und auch als Gruppe, sowohl mit als auch ohne Musik und rhythmischen Elementen.

Hier kann man endlich Loslassen, Experimentieren und Improvisieren, im Moment sein und Auftanken den eigenen Lebenstanz noch leichter zu gestalten.
Methoden: Kontaktimprovisation, Bewegungsmeditation, Kreativer Tanz



AFRO-BRASIL-TANZ – Lebensfreude und Energie nach afro-brasilianischen und afrikanischen Rhythmen!

Inspiriert von der Vielfalt der faszinierenden brasilianischen Lebens- und Tanzkultur richtet sich dieser Kurs an Männer und Frauen, die aus den heilsamen Tänzen Kraft schöpfen und ihr Bewegungspotenzial reaktivieren und erweitern wollen. Neben den elementaren Aspekten wie Füße (Bodenhaftung, Erdung), Wirbelsäule (die eigene Achse, Zentrierung) sowie Brustbein (die Aufnahme von Energie vom Boden) steht das spielerische Tanzen der vielfäl-



Anja Deharde
Dietramszellerstr. 12
D-81371 München
Tel. +49 (89)4486354
Fax +49 (89)48954085
Mobil+ 49 (171)1479569
www.lebenstanz.com



Ab Dezember 2011 in Giesing-Harlaching
AfroBrasilTanz

tigen Bewegungskombinationen in der Gemeinschaft im Vordergrund.

Zeiten: Dienstags von 20.30 – 22.00 Uhr
Beitrag: 6er Karte zu 96,- , gültig ab 06.12.11
Ort: sporTraum, Tegernseer Landstr. 85, 81539 München
Anmeldung: online [HYPERLINK „http://www.lebenstanz.com“](http://www.lebenstanz.com)
www.lebenstanz.com oder unter Tel. 0171/1479569

Einzigste Voraussetzungen zur Teilnahme sind Lust an Bewegung und Variantenreichtum!

Kurzprofil:

Anja Martina Deharde ist freiberufliche Trainerin für afro-brasilianische, rituelle und moderne, kreative Tänze; Leiterin für ganzheitliche Körperbildung und Tanzimprovisation, Bewegungscoach in Einzelsitzungen sowie Referentin und Sportlehrkraft für das Sportamt der Stadt München. Eines ihrer Anliegen ist es den Teilnehmern ihrer Kurse und Workshops neue Bewegungs- und Erfahrungsräume in der tänzerischen Begegnung zu öffnen und den eigenen, individuellen Ausdruck zu stärken.

Beruflich engagiert sie sich unter anderen auch in der Projektorganisation internationaler Führungskräfte-Austauschprogramme in Zusammenarbeit mit Bildungsinstituten und als Übersetzerin und Dolmetscherin in den Sprachen Spanisch, Portugiesisch und Englisch.

Tanz der Elemente

Tanzimprovisation

AfroBrasilTanz

Bewegungscoaching



Badespaß

Wir gingen mit der Badetasche,
darin eine Cola Flasche,
an dem schönen Badesee;
und lagern dort im Klee.

Das Wasser spritzte uns im Gesicht,
wie ein kleiner, frecher Wiert.
Wir badeten bis die Sonne schwand,
dann schlüpfen wir in unser Gewand.

Nun gingen wir ins Haus,
und machten dort das dicke aus.
Dann träumten wir von dem
schönen Tag und freuten uns
was dieser Sommer noch bringen mag!



Sommergedicht für den Winter
von Laura

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

Arztpraxis Fischer & Steininger, A. -Roßhaupter-Str. 73
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15
Augustiner, Alramstr. 24
ASZ Altenzentrum, Daiserstr. 37
Bioladen 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 Danklstraße
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, Boshetsrieder Str. 79
Deut./Franz. Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3
Das Kleine Backhaus, Boshetsriederstr. 17
Eichendorff-Apotheke, Schmuizerstr. 1
FLA-Design, Boshetsriederstr. 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, Implersr. 9 - 11
Kosmetikstudio Beauty and More, Daiserstr. 33
Kulturschmiede, Daiserstr. 22
Kulturnbühne ars musica, Windelservice
Klangheilzentrum u. Fotoatelier Mutschler
Ötztalerstr. 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, Schäftlamstr. 166
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2
Stemmerhof: Café im Stemmerhof,
StemmerKuchl, Stemmerhof,
Südbad, Valleyst. r.

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 Valleyst.

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 /Artdirektion: Dana Dan / grafik@koniko.de

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 Auto-
ren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen
und Kürzungen vor. Es besteht kein Anspruch auf Ver-
öffentlichung eingesandter Beiträge. Nachdruck, auch
auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

**Wer möchte Mein SENDLING
bei sich auslegen?
redaktion@mein-sendling.de**

25 Jahre

BIO MARKT

Gemeinschaft

Ehrlich Bio? Schon immer.

Jetzt auch zertifiziert: Hier bei uns.



regional
& frisch



Ihr
BioMarkt
in Planegg

regional & frisch Marktgemeinschaft Ltd.

Mathildenstraße 1
82152 Planegg
Tel. (0 89) 854 32 84



Plinganserstr. 6 · 81369 München
Tel. (0 89) 76 75 55 40



Marktplatz 1 · 82031 Grünwald
Tel. (0 89) 64 91 30 96

Kontakt:

Tel.: 0176 96811926
redaktion@mein-sendling.de
www.mein-sendling.de