

MITEINANDER  
NEU GELEBT

# LICHT BLICKE

ZWISCHEN BERGSTRASSE UND PFÄLZERWALD

Es ist nicht unsere Aufgabe, einander näherzukommen, sowenig wie Sonne und Mond zueinander kommen oder Meer und Land. Unser Ziel ist, einander zu erkennen und einer im anderen das zu sehen und ehren zu lernen, was er ist: des andern Gegenstück und Ergänzung.

— Hermann Hesse

5	<b>Inhalt</b>	58	<b>Das Ablichten der Lichter</b>
9	<b>Vorwort</b>	62	<b>Lichtblick 8</b> Urbarium / Actionhouse Jules Sentman
12	<b>Der Podcast des Trüffelschweinchens</b>	68	<b>Lichtblick 9</b> Holistic Culture Hub Aaron Kaufmann
16	<b>Lichtblick 1</b> Barac / Einraumhaus Myriam Holme und Philipp Morlock	74	<b>Lichtblick 10</b> Draußenschule Ladenburg Caroline Rückert
22	<b>Lichtblick 2</b> Raum am Schlosspark Katharina Zimmermann	80	<b>Lichtblick 11</b> Quartiersmanagement Westliches Bergheim / Dubbecast Franziska Paula Ritter
28	<b>Lichtblick 3</b> Wandelwerk Dorothea Bertram	86	<b>Lichtblick 12</b> Foodsharing – Lebensmittelretterin Nicoletta Hilger
34	<b>Lichtblick 4</b> Metropolink Pascal Baumgärtner	92	<b>Lichtblick 13</b> GroupSenz Tara und David Schiafone
40	<b>Lichtblick 5</b> Casa Mia Angelika Knapp	98	<b>Lichtblick 14</b> Laber Nicht Records & Soundscapes Phillip Bodine
46	<b>Lichtblick 6</b> Yoga of Being / Raum für innere Forschung und Körperglück Jamila Pumm	104	<b>Die Antwort liegt vor der Haustür</b>
52	<b>Lichtblick 7</b> Vial Keramik Rebekka Vial		

108	<b>Lichtblick 15</b> Karibu Hans-Dieter Sturm	160	<b>Lichtblick 23</b> Aufwind Stefan Semel
114	<b>Lichtblick 16</b> Mit Liebe zum Garten Ingo Hofferbert	166	<b>Lichtblick 24</b> Über den Tellerrand Roos Gerritsen
120	<b>Lichtblick 17</b> Anundo Park Carina Krey und Alexander Döring	172	<b>Lichtblick 25</b> Start with a friend Elea Saalfrank
126	<b>Lichtblick 18</b> Heidelmove Ulrich Klinger	178	<b>Lichtblick 26</b> Freezone Andrea Schulz
132	<b>Lichtblick 19</b> Schlierbachlebt Lara Schmelzeisen	184	<b>Lichtblick 27</b> Raum der Stille Petra Johns
138	<b>Lichtblick 20</b> Neckarorte Kim Herbstrieth	190	<b>Die Rückkehr in den Garten</b>
144	<b>Lichtblick 21</b> Café Anker Bernd Bung	196	<b>Ein Moment für dich selbst</b>
150	<b>Die Kunst des Loslassens</b>	200	<b>Adressen</b>
154	<b>Lichtblick 22</b> Werkstattschule, Werkstattspielart Ulrike Gartung	203	<b>Karte</b>
		204	<b>Die Menschen hinter dem Buch</b>
		208	<b>Impressum</b>

# Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.

— Afrikanisches Sprichwort

Website zum Film  
mit vielen weiteren  
Informationen  
und Anregungen  
[tomorrow-derfilm.de](http://tomorrow-derfilm.de)

In einer Welt, die auf vielen Ebenen gerade einen großen Wandel erfährt, möchten wir gerne – stellvertretend für die vielen anderen – auf einige mutmachende Lichtblicke aufmerksam machen.

Die Inspiration für dieses Buch kam von dem französischen Dokumentarfilm „Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen“, der 2016 in den deutschen Programmkinos lief. Darin lenken die beiden Regisseure – angesichts der düsteren Zukunftsbilder, denen man sich schon damals kaum entziehen konnte – den Blick auf weltweite Projekte, mit denen Menschen neue Pfade beschreiten und anderen Prinzipien folgen. In verschiedensten Bereichen der Gesellschaft sind viele Menschen am Werk, menschlicher, nachhaltiger, kreativer und kooperativer vorzugehen als bisher. Die Protagonisten erzählen von ihren Anliegen, ihrer Vorgehensweise, den Schwierigkeiten auf dem Weg und den Lösungen, die sie gefunden haben. Entstanden ist ein sehr optimistischer und hoffnungsvoller Film, der auch heute noch sehenswert ist.

Unsere Idee war es, es dem Film gleichzutun – und auch hier in unserer Region inspirierende und visionäre Menschen ins Licht zu rücken.

Dazu haben wir Menschen gesucht und viele gefunden, die mit Herz und Verstand ihre jeweiligen Träume und Anliegen verwirklichen konnten. Es sind Menschen, die nicht unbedingt im Rampenlicht stehen möchten und dennoch wie ein Leuchtturm auf uns wirken können.

Der bekannte Biologe und Neurowissenschaftler Gerald Hüther erklärt, warum es so wichtig für uns alle ist, unseren zwei elementaren Bedürfnissen als Menschen – nämlich dem Bedürfnis nach Freiheit bzw. Gestaltungsmöglichkeit und dem Bedürfnis nach Verbundenheit – gerecht zu werden. Nur dann sind wir frei, unser individuelles Potenzial zu entfalten.

Manchmal reicht eine sogenannte Sternstunde im Alltag, ein Erlebnis, das uns tief im Inneren berührt, um zu erkennen, welchem Anliegen wir in Zukunft in unserem Leben mehr Raum geben möchten.

Die hier Vorgestellten tun das bereits, jede und jeder auf eine ganz eigene Art und Weise.

Einen herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Menschen in diesem Buch für ihre Bereitschaft, uns ihre persönliche Geschichte zu erzählen!

Und auch das Team „hinter“ dem Buch darf erwähnt werden. Offenheit, Zugewandtheit und Professionalität haben einen wunderbaren Prozess der Ko-Kreation ermöglicht. Danke!

„Lichtblicke“ möchte also einen kleinen Funken versprühen, der vielleicht – im positivsten Sinne – ansteckend wirken kann. Mögen diese Geschichten auch dein Gemüt erhellen und dich inspirieren, dein eigenes Licht leuchten zu lassen.

Viel Freude damit.

Petra Johns  
Institute for Compassion in Heidelberg

# Der Podcast des Trüffelschweinchens

Die Geschichte dieses Buches begann für mich mit einem Podcast, den ich teils auf Anraten verschiedener Mitmenschen, teils aus purer Neugier ins Leben gerufen hatte: „Svartha – Auf der Suche nach der Essenz des Lebens“ ist ein legitimer Vorwand, gezielt Gespräche mit inspirierenden, faszinierenden Menschen zu suchen und diese mit der Welt zu teilen. Meine erste Gesprächspartnerin – eine begnadete Netzwerkerin – nutzte ihre Gabe, die richtigen Energien miteinander in Verbindung zu bringen, und stellte mir einen Kontakt her, der ihr zufolge außerordentlich passen sollte.

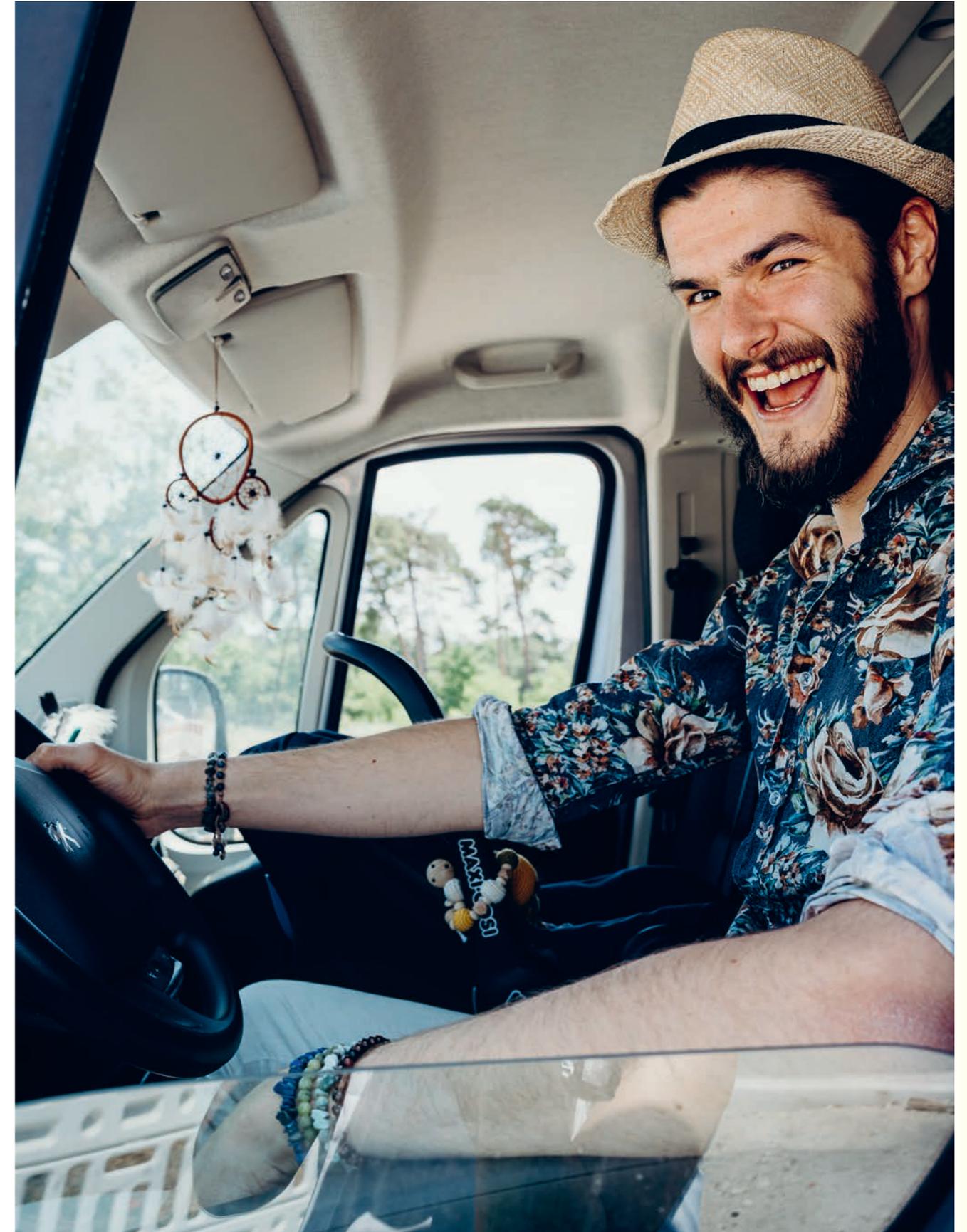
Ohne eine Erwartung daran, was aus dieser Begegnung entspringen mag, schritt ich ins „Institute for Compassion“ im Herzen Heidelbergs, um dessen Gründer Jan Mayer und Petra Johns kennen zu lernen. „Willst du unser Trüffelschweinchen sein?“, lautete die Frage am Ende eines

authentischen, herzlichen und unkomplizierten ersten Gespräches, das unerwarteterweise in einem Jobangebot mündete.

Ich sollte Menschen und Projekte aufspüren, die uns zeigen, wie viel Großartiges und Schönes um uns herum geschieht – und die uns Konzepte zur Lösung komplexer Herausforderungen vorleben.

Hatte ich zu diesem Zeitpunkt auch nur die leiseste Ahnung, was mich mit diesem Projekt erwartet? Nicht im Geringsten. Aber ich verspürte eine vitalisierende Freude in jeder Faser meines Körpers, als ich nach dieser Begegnung einen langen Spaziergang nach Hause antrat.

Es fühlte sich an wie ein Aufbruch, der Beginn eines großen Abenteuers. Ein Gefühl, das zu der tiefen Sehnsucht passte, die ich schon in mir trug: eine Sehnsucht nach Freiheit – und Abenteuer. Ich hatte mir gerade



## Das war der Beginn einer erkenntnisreichen Reise durch meine Heimat

einen Camper zum Umbauen geholt, um meinem Streben mit mehr Mobilität und Unabhängigkeit zu begegnen. Aber würde ein Leben im Van und auf Achse eine solche Form der Arbeit nicht erheblich erschweren? „Mitnichten“, dachte ich blauäugig. Schließlich hatte ich mir sowieso ein paar Monate Zeitfenster für den Umbau zugestanden, bevor ich mit „Rudi“ in den Balkan fahren wollte.

Blieb also genügend Zeit, um potenzielle Projekte zu finden und diese idealerweise sogar persönlich zu besuchen. Doch wo sollte ich anfangen? Welche Projekte sollten mit diesem Buch mehr ins Licht der Öffentlichkeit gerückt werden und warum?

Diese Fragen waren meine stetigen Begleiter. Schier endlos suchte mein Kopf nach Antworten. Um neben logisch sinnvollen Entscheidungsprozessen auch das große Urvertrauen in die Intuition miteinzubeziehen, nahm ich auch das Herz mit auf diese Reise.

Während ich „Rudi“ mit Kork und Naturhanf polsterte und ihm einen bunten Laminatboden verpasste, streckte ich nebenbei meine Spürnase raus und wurde sowohl in der Metropolregion Rhein-Neckar als auch in meinem ganz eigenen Netzwerk schnell fündig.

Aber war das genug oder war meine Herangehensweise zu naiv? Darauf hatte ich erst einmal keine Antwort – auch weil ich in diesen Wochen, nach einem anfänglich regelmäßigen Austausch, nicht in Kontakt mit Jan und Petra stand. Ungewissheit umgab zudem meine Reise ins Ausland, da auf der ganzen Welt Pandemie-bedingt Reisebeschränkungen galten. Nichtsdestotrotz wartete der frisch isolierte und mit einem Schlafplatz versehene „Rudi“ auf seine ersten Ausflüge.

Und so zog es mich durch den Süden unseres schönen Landes, um der Wartezimmerstimmung zu entkommen.

Das folgende persönliche Treffen mit Petra und Jan war der nächste Meilenstein in der Entstehungsgeschichte dieses Buches, da es nicht nur schlagartig alle Unklarheiten in Bezug auf das Projekt und meine Rolle darin verpuffen ließ, sondern mir auch Gewissheit über den weiteren Verlauf gab. Der Mensch sollte im Buch mehr in den Vordergrund rücken und nicht ausschließlich das Projekt. Das öffnete die Tür für all die, die mit ihrem Wesen alleine schon eine Bereicherung für unsere Welt sind oder die nicht auf eine einzige Arbeit beschränkt werden können.



Miriam Stanke und Sebastian Bissinger

Mit diesem neuen Selbstverständnis und Selbstvertrauen formte ich eine Grundstruktur für das Buch. Die Informationen für Jan und Petra, die ich über die Kandidaten verfasste, wurden ausführlicher und tiefgreifender, sodass diese Texte sogar eine Option für das Buch selbst wurden.

Um die „Lichtblicke“, wie wir diese Menschen schließlich nannten, in ihrer Ganzheit zu zeigen, bedurfte es einer weiteren Ausdrucksform, die uns jenseits von Sprache erreicht.

Und so kam die Fotografin Miriam Stanke aus dem Hause Barac ins Team. Beim Betrachten ihrer Bilder wurde mir schnell klar, welch außergewöhnliches Talent sie besitzt – nämlich die Einzigartigkeit der porträtierten Person in einer authentisch

ästhetischen Weise hervorzuheben. Also traf ich mich mit ihr auf einen Spaziergang. Nachdem wir die erste Stunde ein offenes und freudiges Gespräch hatten, in dem wir ausschließlich nicht über das Buch gesprochen haben, wurde mir klar, dass sie genau die Richtige für diese gemeinsame Aufgabe ist.

Und so kam der Ball nach monatelangem Suchen und vielen Gedankenspielen ins Rollen und wir hatten unsere ersten Fototermine.

Das war der Beginn einer erkenntnisreichen Reise durch meine Heimat. Verbunden mit zahlreichen Besuchen faszinierender Projekte und Menschen, aus denen die meisterlichen Momentaufnahmen von Miriam resultierten.

Philipp  
Morlock im Keller  
eines ehemaligen  
Wehrmachts-  
gebäudes



Barac ist  
ein Experiment,  
das Kunst, Labor  
und Soziales  
vereint

BARAC / EINRAUMHAUS  
MYRIAM HOLME UND PHILIPP MORLOCK



-  
Einblick in  
eine Ausstellung  
mit Werken von  
Myriam Holme  
-



Was genau ist Barac? Auf diese Frage gibt es nicht nur eine Antwort. Denn Barac ist vielfältig: ist temporäres Künstleratelier, Werkstatt, Manufaktur, Labor. Barac ist auch Inklusion und Wohnen. Es ist ein Gesellschaftskonzept, ein gemeinnütziger Ort, ein Haus für Kunst, für Begegnungen, Freiräume, Ideen und Experimente. Ein Ort voller Möglichkeiten, ein ständiger Prozess. Barac ist ein Projekt der Mannheimer Künstler Myriam Holme und Philipp Morlock sowie des Architekten Andreas Handel. Sie nutzen Konversion als Chance für Kunst: Im neuen Mannheimer Stadtteil Franklin, im George-Sullivan-Ring, in einer ehemaligen US-Kaserne, einem alten Nazi-Bau, direkt am Waldrand wirken Künstler und andere Menschen. Das Barac-Gebäude: ein U-förmiger Bau, Stahlbeton, über 4000 Quadratmeter groß. Im rechten Flügel, dem Inklusionstrakt, wohnen Menschen mit Handicap. Und Menschen, die diese betreuen. Im linken Flügel ist der Kunsttrakt untergebracht: Atelier- und Ausstellungsräume im Erdgeschoss. Zimmer, in denen Barac-Stipendiaten – hauptsächlich Kunstakademie-Absolventen –

## Ein Ort voller Möglichkeiten, ein ständiger Prozess

wohnen, im ersten Stock. Barac bietet ihnen eine Plattform, begleitet, vernetzt und unterstützt sie beim Aufbau ihrer künstlerischen Existenz. Auch Künstler, die schon einen Namen haben, kommen an den Ort, stellen aus, laden zum Gespräch. Barac ist aber keine Künstlerblase, sondern sucht die Interaktion mit Bürgern, öffnet sich, zeigt, was in Mannheim alles geht in Sachen Kunst, in einer Stadt, die kein Hotspot der Szene ist.

Im Kunsttrakt des U-förmigen Hauses sind auch die drei Labore untergebracht: Im Erdgeschoss experimentieren Künstler im Farblabor mit Naturfarben, das klassische analoge Fotolabor liegt im Dachgeschoss. Und dann gibt es noch das Erdlabor: Hier entsteht Keramik aus Franklin-Erde. Denn Lehm gibt es auf dem Areal reichlich. Anlässlich der Mannheimer Bundesgartenschau hatten die Barac-Leute eine ganz besondere Idee, ein großes Beteiligungsprojekt: 2023 Vasen für Mannheim

in unterschiedlichen Farben, Formen und Größen. Geschaffen von Künstlern, Schülern, Senioren, behinderten und geflüchteten Menschen und allen, die Lust aufs Töpfeln haben.

Mit Barac führen die Künstler Myriam Holme und Philipp Morlock – die sich in den 1990ern an der Kunstakademie in Karlsruhe kennengelernt haben – einen gemeinsamen Gedanken fort: nämlich die Vernetzung unterschiedlicher Menschen mittels Bildender Kunst. 2010 schafften sie mit dem „Einraumhaus“ – einer begehbaren Skulptur, einem Kubus aus Metall – einen temporären, flexiblen Ausstellungsort im öffentlichen Raum. Zunächst auf dem Alten Messplatz. Später ging das kleine Haus auf Tour, während ein größeres auf die Fläche zwischen Altem Messplatz und Neckar zog. Das Projekt Einraumhaus c/o Mannheim ist bis heute – über die Funktion als Ausstellungsfläche hinaus – ein lebendiger Treffpunkt, an dem es zu Begegnungen von Künstlern, Kunstinteressierten, Sammlern und kunstneugierigen Bürgern kommt. Barac führt diese Idee fort.





Philipp Morlock baut auf dem BUGA-Gelände seine Skulptur *Conversio*

*Myriam Holme und Philipp Morlock*



**In meiner idealen Welt ...**

Myriam Holme: ... wollen Menschen weniger kaufen ...

**Warum tust du, was du tust?**

Myriam Holme: Bewegung ist der Antrieb meines Handelns.

-  
Für die Skulptur kommen Relikte militärischer Nutzung zum Einsatz  
-





Wenn Katharina  
Zimmermann von  
„Raum geben“  
spricht, steckt in  
der Wendung ein  
doppelter Sinn

RAUM AM SCHLOSSPARK  
KATHARINA ZIMMERMANN



**Dafür gebe ich ihnen einen Raum – Raum, sich zu entfalten, Raum, sich zu entspannen**

Zwischen dem Weinheimer Schlosspark und Exotenwald, in einem kleinen Gässchen, im Katzenlauf Nummer vier, hat Katharina Zimmermann einen Veranstaltungsort geschaffen, den sie liebevoll Rückzugsort nennt. Bekannt ist er in der Region als „Raum am Schlosspark“. Er ist unter anderem Anlaufstelle für Meditation, Yoga, Massage, Ernährungsberatung und Energiearbeit. Von spirituell bis weltlich, beschreibt die Kurpfälzerin das Angebot in ihrem Haus. Sie – Jahrgang 1986, Yoga-Lehrerin und Ayurvedamasseurin – wohnt dort in vierter Generation. Den Anfang machte ihre Uroma. Auch eine Katharina. „Sie war Haushälterin und half dem Mann, der das Haus als Rückzugsort für seine kranke Tochter gebaut hatte. Später kaufte sie es. Seitdem ist das Haus in unserem Familienbesitz“, erzählt die Urenkelin.



Sie schätzt den Wert der Fürsorge, den das Anwesen trägt. Und möchte ihn bewahren: „Das Haus soll weiter Rückzugsort sein. Für jeden, der einen solchen Ort gerade braucht, der aus dem Alltag aussteigen und neue Kraft schöpfen möchte.“ Oben unterm Dach lebt Katharina Zimmermann, die Mutter, Frau, Freundin, gute Seele des Hauses. Die Räume unten vermietet sie. An Kreative, Selbstständige, Gleichgesinnte, Neugierige. „Meine Vision“, sagt sie, „ist es, dass Menschen diesen Ort nutzen, um ihre eigenen Ideen zu leben. Dafür gebe ich ihnen einen Raum. Raum, sich zu entfalten, Raum, sich zu entspannen.“ Raum im doppelten Sinne.

2009 startete Katharina Zimmermann zunächst mit eigenen Yoga-Kursen im Keller. Heute ist das Erdgeschoss vielfältig eingerichtet: Massage-Raum, Kurs-Raum, Coaching-Raum. Die Weinheimerin hat die Zimmer liebevoll saniert, gleichzeitig den alten Charme des Hauses beibehalten.

Draußen gibt es zudem einen Garten, der ebenfalls genutzt werden darf. Für Qigong im Sommer auf der Wiese zum Beispiel. Oder für Feste und kleine Konzerte. Der „Raum am Schlosspark“ ist Treffpunkt, Kraftort, Inspiration. Vieles ist möglich. Hier, fünf Minuten von der Innenstadt, inmitten der grünen Natur.

„Dass heute alles so ist, wie es ist, dazu hat jeder, der hierher kommt, ein kleines Stück beigetragen. Ein faires Geben und Nehmen hat sich etabliert“, sagt Katharina Zimmermann. Sie ist überzeugt, dass dort, wo Menschen sich zusammenschließen, wo Menschen einander akzeptieren, immer Gutes entsteht. „Jeder Einzelne kann etwas, das der Gemeinschaft dient. Durch dieses Miteinander sind hier im Haus tolle Projekte entstanden. Und die Ideen sprudeln immer weiter. Ich wünsche mir, dass es draußen in der Welt auch so funktioniert.“

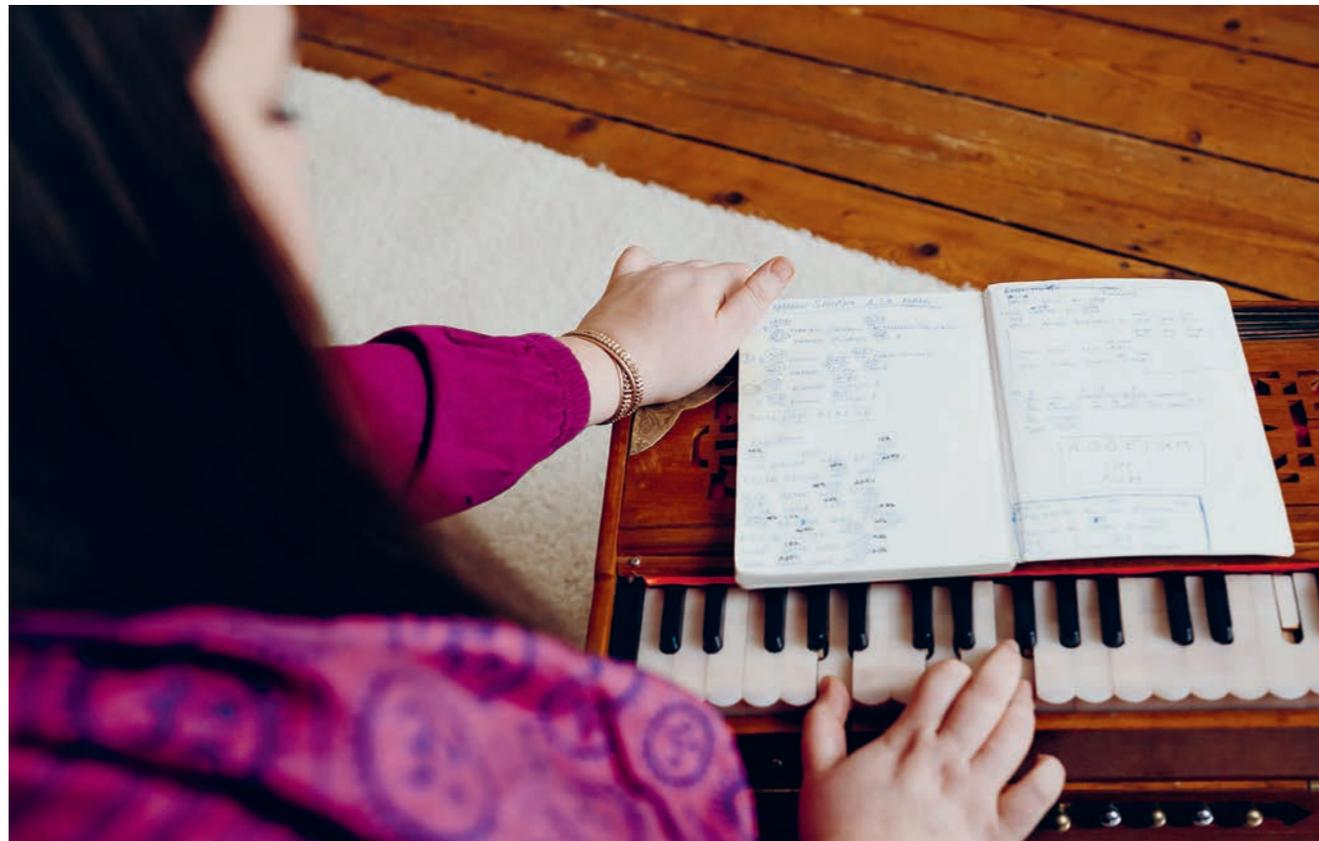
**Treffpunkt, Kraftort, Inspiration – Vieles ist möglich**



-  
Ihre Räum-  
lichkeiten nutzt  
Katharina Zimmermann  
auch für eigene  
Kreativprojekte  
-



*Katharina Zimmermann*



**Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?**  
Meine Kinder.

**In meiner idealen Welt ...**  
... lebt jeder sein Potenzial.

**Warum tust du, was du tust?**  
Weil ich das, was ich mache, liebe und genau dafür da bin.

-  
Dorothea  
Bertrams Ent-  
schluss, Verantwor-  
tung im Wandelwerk  
zu übernehmen,  
fiel unter dieser  
Trauerweide  
-

# Gemeinsam in Freude und mit der Natur das Leben gestalten

WANDELWERK  
DOROTHEA BERTRAM

Glück, sagt Dorothea Bertram, sei für sie das Gefühl, mit anderen Menschen und der Natur verbunden zu sein. Sie ist Naturphilosophin und Künstlerin. Zusammen mit Gleichgesinnten hat die Heidelbergerin 2016 den Verein „Wandelwerk“ gegründet. Mit dem Ziel, das Bewusstsein für die heimische Natur und natürliche Lebensmittel zu stärken. Auch die Wiederannäherung an eine naturverbundene und damit achtsamere Lebensweise steht im Fokus der Vereinsarbeit. Die Gruppe hält dazu vielfältige Bildungsangebote bereit. Ihr Wirkungsort ist eine ehemalige Gärtnerei im Norden der Stadt. Im Handschuhheimer Feld. Ein 6000 Quadratmeter großes Gelände mit wildromantischem Garten.

„Unser Glücksgarten“, sagt Dorothea Bertram. „Dort kultivieren wir unser Menschsein, unseren Gemeinschaftssinn und viele verschiedene Pflanzen“, zählt sie auf. „Wir bauen Obst und Gemüse nach dem Prinzip der Permakultur an und versorgen uns damit selbst. Diese Arbeit, wenn man mit den Händen in der Erde gräbt, ist etwas völlig

Ursprüngliches. Sie macht uns bewusst, was wirklich wichtig ist im Leben und wer wir sind“, findet die Künstlerin. „Die Natur verbindet uns sozusagen rück mit dem, was wahrhaftig ist. Sie hilft uns, ungewollte Verwicklungen in unserem Alltag und in der Gesellschaft zu durchschauen. Und diese nach Möglichkeit aufzulösen, damit wir unserem eigenen inneren Leitstern folgen können.“

Eine tiefe Verbundenheit zu Mutter Natur, sagt Dorothea Bertram, habe sie schon immer gespürt. „Als Kind bin ich gefühlt im Garten großgeworden“, erzählt sie. Die Naturphilosophin ist Jahrgang 1980, stammt aus Esslingen, ist nach ihrem Studium aber in Heidelberg geblieben. Dort studierte Dorothea Bertram Kunst und Englisch, arbeitete zunächst als Lehrerin, bevor sie sich der Herstellung essbarer Kunstwerke gewidmet und ihr kleines Unternehmen „artnjoy“ gegründet hat: Auf Pralinenleinwänden gestaltet sie mit Pflanzenfarben und Wildkräutern Bilder. Dabei bedient sich die Künstlerin verschiedener Techniken wie der Aquarellmalerei

**Dort kultivieren wir unser Menschsein, unseren Gemeinschaftssinn und viele verschiedene Pflanzen**



DOROTHEA BERTRAM



oder Street-Art. „Meine Beziehung zu Kräutern und Pflanzen habe ich dadurch stetig ausgebaut. Und unser Verein ist die perfekte Plattform, um meine Liebe und mein Wissen darüber mit anderen zu teilen“, erklärt die Heidelbergerin.

In der Gruppe ist sie die Expertin für essbare Wildkräuter. Die Naturphilosophin bietet dazu Führungen und Workshops an. Gemeinsam mit den anderen baut sie die alte Gärtnerei zu einem naturnahen Bildungsort aus – dem „BILDUNGSRAUM-überLEBENSKÜNSTE“. Für die Fördermitglieder gibt die Gruppe zudem Einblicke in ihre Anbauweise, Tipps zum Anlegen von essbaren Gärten und natürlichen Lebensmitteln, kreative Rezepte und Kurse mit naturphilosophischen Inhalten. „Unsere Angebote umfassen alles, was Körper, Geist und Seele nährt“, sagt Dorothea Bertram. „Wir vermitteln Basiswissen, wie wir als Menschen gemeinsam in Freude und mit der Natur (über)leben können.“



DOROTHEA BERTRAM

**Unsere Angebote umfassen alles, was Körper, Geist und Seele nährt**



DOROTHEA BERTRAM

## Dorothea Bertram

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Besonders erwähnenswert sind die vielen wundervollen Menschen, mit denen ich zusammenwirken darf. Jeder einzelne ist auf seine Weise ein Lichtblick, für den ich sehr dankbar bin. Meinen bisherigen Lebensweg haben besondere Menschen wie etwa Heini Staudinger, Gründer des Gea-Unternehmens, Klaus-Dieter Kaul, ein Pionier der (Montessori-)Pädagogik, und die vielen Menschen aus der Ökodorfbewegung inspiriert. Was alle genannten Lichtblicke in meinem Leben vereint? Sie geben mir das Gefühl, dass wir zusammen die Welt verändern können.

### In meiner idealen Welt ...

... entscheiden wir Menschen uns für den Weg der Liebe und begreifen uns wieder als sinnstiftende Teile einer Gemeinschaft. Wir nehmen das Sterben als Lehrmeister für unser Leben wahr und überwinden unsere Ängste, die uns vom mutigen und freudigen Leben abhalten. Die Reise „Leben“ ist am Ende doch recht kurz und es ist schön, wenn wir unsere Potenziale voll ausschöpfen und die Geschenke unseres Wirkens zurücklassen, wenn wir wieder gehen. Das ist der bewusste Weg vom Ich zum Wir – vom ich-zentrierten Mangel-Weltbild zu einem Ich als perfektem Puzzleteil in einem großen Wir-Fülle-Weltbild. So haben wir die Kraft, zusammen Verantwortung für die heiligen Elemente des Lebens zu tragen und sie wertzuschätzen.

### Warum tust du, was du tust?

Der Antrieb meines Handelns ist ...

- ... 1. Meine Suche nach einem Ort mit einem bewusst gelebten Miteinander. Sie hat mich zu verschiedenen Ökodörfern geführt. Am Ende der Suche kam die Erkenntnis, dass es meine Aufgabe ist, den Ort, an dem ich lebe – Heidelberg – lebens- und liebenswerter zu gestalten.
- ... 2. Die Erfahrung, dass ich nach einer langen Ausbildung (Abitur, Studium und Referendariat) im Alter von 31 Jahren das Gefühl hatte, dass mir ganz viele wesentliche Dinge für ein gelungenes (Über-)Leben nicht bekannt sind. Seit dem Moment habe ich mich mit all meiner Kraft daran gemacht, mir dieses Wissen anzueignen, es weiterzugeben bzw. auch Räume dafür zu kreieren, in denen es auf vielfältige Weise in Umlauf gebracht werden kann.
- ... 3. Freude und Begeisterung beim Tun. Vieles von dem, was ich mache, ergibt in sich selbst Sinn: Gemeinschaft kultivieren, Lebensmittel anpflanzen, Wohlfühlorte aufbauen, kreative Lösungen suchen und mich künstlerisch ausdrücken. Dem eigenen Herzen, sprich der Liebe, zu folgen, hat mich auf magische Weise in ein wundervolles Erleben geführt.

DOROTHEA BERTRAM





# Metropolink – Heidelbergs Melting Pot für Graffiti- und Street-Art-Künstler

METROPOLINK  
PASCAL BAUMGÄRTNER

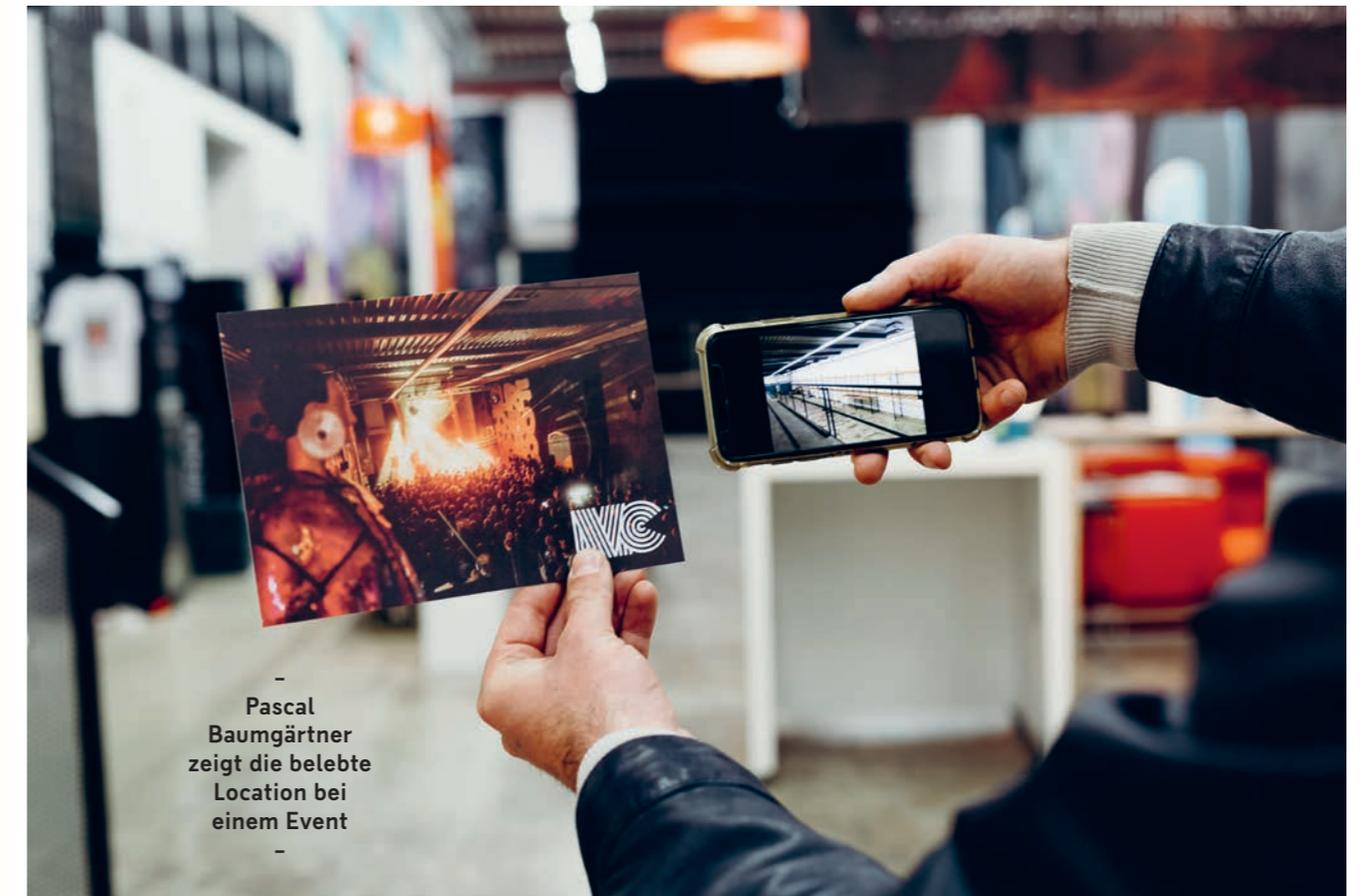
Kunst macht was mit Menschen. Deshalb macht er gern was mit Kunst: Pascal Baumgärtner ist der kreative Kopf und Projektleiter hinter Metropolink – einem Forum für urbane Künste in Heidelberg. Mit seinen Projekten – insbesondere dem bekannten Metropolink-Festival, das er seit 2015 jährlich ausrichtet – holt er weltweit renommierte Graffiti- und Street-Art-Schaffende in die Stadt. Zusammen mit lokalen Kreativen machen sie Wände und Gebäude zu Kunstwerken. Verändern, verschönern, verjüngen das Stadtbild. „Metropolink will zeigen, dass Heidelberg mehr zu bieten hat als nur ein Schloss und eine Brücke“, sagt Pascal Baumgärtner. „Wir wollen das typische Postkartenbild, wie es in den Köpfen der Leute ist, wandeln. Mit Kunst.“

Über 100 Produktionen sind seit 2015 in der Stadt entstanden. Und stetig kommen neue hinzu. Auch Metropolink ist gewachsen: Neben dem Festival für urbane Kunst – das immer noch das Herz des Konzepts sei, wie der Initiator betont – gibt es seit ein paar Jahren das Metropolink-Festival im Patrick-Henry-Village. Dort, in der ehe-

maligen Wohnsiedlung der US-Amerikaner, zwischen Schwetzingen und Heidelberg ist das Hauptquartier der Metropolink-Crew. Und dort kommen jährlich, immer in der Sommerzeit, alle Genres der Urban Art zusammen: Kunst, Musik, und Tanz. „Sozusagen unser Jahreshighlight außerhalb und innerhalb der Commissary“, erklärt Pascal Baumgärtner. Die Commissary, einst US-Supermarkt, ist seit 2019 ganzjährige Ausstellungs- und Veranstaltungshalle für Street-Art und Graffiti. Laut Metropolink mit 3000 Quadratmeter Innen- und Außenfläche, hohen Decken und weitflächigen Fassaden Deutschlands massivster Ort für Straßenkunst.

„Mehrere Umbauarbeiten waren notwendig, um diesem Ort Leben einzuhauchen“, erzählt Pascal Baumgärtner. Der ehemalige Romanistik- und Philosophiestudent, heute Kurator und Teamleiter, kennt sich aus damit: Schon vor Metropolink hat er – unter dem Namen Willi-Bender-Projekte – leer stehende Räume mit Kunst gefüllt. Deutschlandweit. Sein Netzwerk in Europa ist groß. Die Liste seiner Zwischennutzungsprojekte lang.

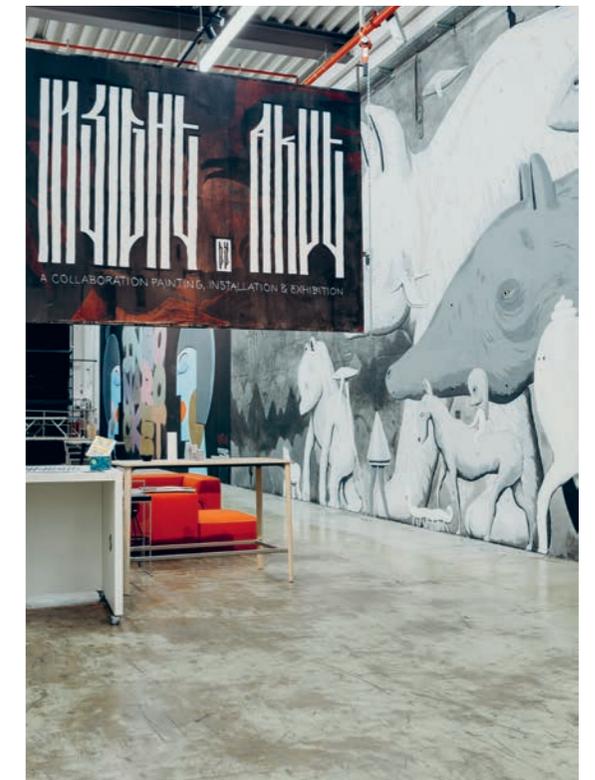
### Kunst macht was mit Menschen – deshalb macht er gern was mit Kunst

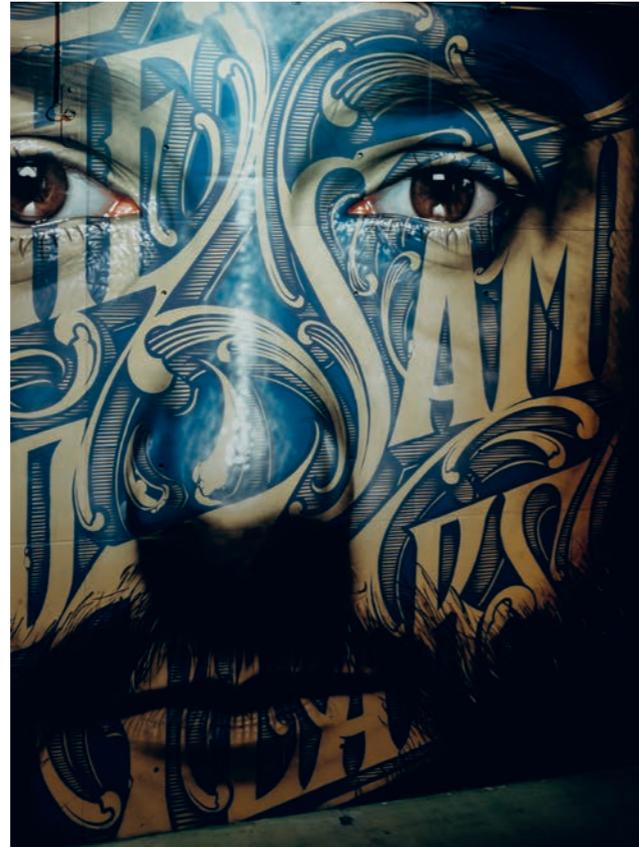


– Pascal Baumgärtner zeigt die belebte Location bei einem Event –



„Eine Pop-up-Ausstellung ist eine prima Möglichkeit für Veränderung“, erläutert der Heidelberger. „Kunst, die plötzlich da ist, überrascht. Sie macht etwas mit den Leuten: Sie lenken ihre Aufmerksamkeit auf etwas, das sie vorher nicht wahrgenommen haben. Sie entdecken die Stadt neu. Genau das, was wir wollen. Und das passiert auch, wenn wir ein Haus mit Kunst bespielen“, sagt Pascal Baumgärtner. Er findet, Kunst habe auch eine demokratische Wirkung: „Die Leute reden darüber. Kommen untereinander ins Gespräch. Auch Menschen, die sonst nichts miteinander zu tun haben“, sagt er. „Ich habe erlebt, wie eine ältere Dame mit einer Gruppe junger Leute gesprochen hat. Ein positiver Austausch. Auf diese Weise können durch Kunst Hürden abgebaut und Klischees entkräftet werden. Menschen, verschiedene Akteure zusammenzubringen, das ist eine Sache, die ich an meinem Job liebe.“





*Pascal Baumgärtner*



#### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Meine Lichtblicke sind meine Familie, meine Frau, meine Kinder. Sie sind das beste Backup, das ich haben kann.

#### In meiner idealen Welt ...

... Eine ideale Welt gibt es nicht. Weder ist die Welt 100% gut noch komplett schlecht. Aber wenn wir alle etwas dafür tun, das Andere zu akzeptieren, können wir uns in der Mitte treffen. Das wäre für mich der erste Schritt für eine gute Welt.

#### Warum tust du, was du tust?

Weil ich denke, dass es wichtig ist. Und weil es mir große Freude bereitet. Denn ich sehe, dass mein Tun eine positive Veränderung bringt. Und dass ich Menschen damit glücklich machen kann.



# Angelika Knapps Welt ist das „Casa Mia“ – ein Laden voller Seelenstreichler

CASA MIA  
ANGELIKA KNAPP



Er möchte sich bedanken, sagt er, „für das schöne Gefühl, eine Zeit lang in einer völlig anderen Welt zu sein“. Dann hebt der Mann den Hut zum Gruß, Angelika Knapp winkt. Es ist ihre kleine Welt, die er beschreibt. Im hessischen Wald-Michelbach, in einem alten Sandsteinhaus in der Ludwigstraße, betreibt die Odenwälderin den Blumenladen „Casa Mia“. Ein duftender, bunter Ort, ein Paradies zum Stöbern – in dem es mehr gibt, als nur Dinge zu kaufen. Das drückt das lila Sofa aus: Es steht im Verkaufsraum, lädt zum Verweilen ein, zum Plaudern. Der Mann hatte darauf gesessen. „Solche Begegnungen“, sagt Angelika Knapp, „sind für mich wie Geschenke. Ich genieße die vielen schönen Gespräche in meinem Casa Mia. Und freue mich, wenn ich Menschen glücklich machen, wenn ich sie in ihren verschiedenen Lebensphasen mit meinen Blumen begleiten und bereichern darf.“

Ihr Laden sei ein Begegnungsort, erklärt die Floristin. „Hier begegnen sich Menschen, die sich begegnen sollen“, davon ist sie überzeugt. Angelika Knapp

ist Jahrgang 1966, Mutter, Oma, gute Freundin. Das „Casa Mia“ hat sie 2009 eröffnet. Es sei ihr Seelenzweck, sagt sie: „Die schönste Sprache auf der Welt ist die der Blumen. Sie sprechen zu lassen, auch zu traurigen Anlässen, ist meine Bestimmung.“ Und das ist in jeder Ecke des Ladens spürbar: Angelika Knapp füllt den Raum mit Herzlichkeit. Der Mann und sie haben viel gelacht. Sie hat aber auch seine Hand gehalten und ihm zugehört. Zeit und Wertschätzung sind ihr wichtig, sagt die Blumenfrau. „Aus vielen Begegnungen in meinem Casa Mia sind inzwischen Freundschaften entstanden“, berichtet sie.

Ursprünglich wollte Angelika Knapp Erzieherin werden. Ihr Vater hatte es ihr aber verboten. „Weil ich deshalb nicht wusste, wohin mit mir, habe ich mich auf alles Mögliche beworben. Ohne Plan. Und bin bei den Blumen gelandet“, erzählt sie. „Heute weiß ich, wofür sein Nein gut war.“ Mehrmals in der Woche, fast noch in der Nacht, fährt die Floristin zum Mannheimer Blumengroßmarkt. An anderen Tagen ist sie in der Pfalz unterwegs. Sie kauft

**Hier begegnen sich Menschen, die sich begegnen sollen**

**Ich bin immer wieder berührt und überwältigt, was die Natur an Schönheit hervorbringt**

ihre Blumen in der Region, legt Wert auf Frische und das Besondere. „Wir Blumenkinder“, sagt sie, „haben einen harten Alltag. Aber er lohnt sich. Denn ich bin immer wieder berührt und überwältigt, was die Natur an Schönheit hervorbringt.“ Angelika Knapp liebt schöne Dinge. Deshalb gibt es in ihrer Welt, im „Casa Mia“, reichlich davon – und nicht nur aus der Natur: farbenfrohe, prächtige Blumen, Sträuße, Gestecke und betörende Düfte.



Aber auch Mode, Schmuck, süße Schokolade, Marmelade, Deko und Schreibwaren. „Das alles hat sich mit der Zeit so ergeben“, sagt die Odenwälderin. Meine Blumen spielen die Hauptrolle. Doch nach und nach kamen all die schönen Dinge dazu, die mir selbst Freude bereiten. Mein Casa Mia ist wie ein Puzzle gewachsen, es passt alles zusammen. Der Laden ist eine Welt voller Seelenstreichler.“

-  
Im  
idyllischen Garten  
hinter ihrem Laden  
kommt Angelika Knapp  
im Alltag gerne  
zur Ruhe  
-



Angelika Knapp



#### Warum tust du, was du tust?

Ich bin davon überzeugt, dass alles, was ich tue, was ich täglich mit so viel Liebe erschaffe, mein Seelenzweck ist, den ich erfüllen darf. Der Antrieb meines Handelns sind außerdem die Begegnungen mit den Menschen. Es erfüllt mich, wenn ich andere mit meinem Tun und Sein glücklich machen kann. Dazu gehört oft eine wundervolle Begegnung, verbunden mit einem tiefen Gespräch und dem Gefühl, als würde man sich schon ewig kennen.

#### In meiner idealen Welt ...

... tragen die Menschen mehr Liebe in sich. Und haben zudem mehr „Herz im Kopf“. Denn ich bin mir sicher, wenn mehr Herzen mit Liebe gefüllt wären, dann würde es auf der Welt anders sein.

#### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Mein Lichtblick ist meine Familie und ganz besonders mein kleiner Enkel, der im Januar 2023 geboren wurde. Er trägt den wundervollen Namen Jari - das bedeutet „der Friedensstifter“. Kleine Wesen wie er sind Lichtblicke, die uns zeigen, dass es immer wieder irgendwie weitergeht. Meine Lichtblicke sind außerdem meine wundervollen Freunde, die ich sicht- und spürbar an meiner Seite habe. Und die mich gefühlt ein Stück weit tragen, wenn ich selbst gerade nicht kräftig bin. Und schließlich ist auch die Natur mein Lichtblick, die sich mir in all den Jahreszeiten zeigt.



LICHTBLICK 6

Jeder trägt  
das Glück in sich,  
es muss nur  
spürbar gemacht  
werden

YOGA OF BEING / RAUM FÜR INNERE FORSCHUNG UND KÖRPERGLÜCK  
JAMILA PUMM

Jeder will es fühlen: Glück. Den Zustand der inneren Hochstimmung. Das wohlige Kribbeln, wenn man erreicht, was man sich gewünscht hat. „Das Streben danach“, sagt Jamila Pumm, „ist im Menschen fest angelegt.“ Doch: „Wer sein Glück findet, macht vielleicht die Erfahrung, dass dieses Gefühl nicht von Dauer ist. Oder verspürt weiter ein inneres Ziehen, ein Sehnen nach diesem einen Zustand, von dem er eigentlich nicht weiß, was er ist oder wie er ihn erlangt.“ Die Yogalehrerin und Paartherapeutin hat ihre Antwort darauf gefunden: in sich selbst. Denn Glück, erklärt sie, lässt sich nicht im Außen finden. Glück kommt, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind – wenn man sich in sich selbst zuhause fühlt.

**Glück kommt, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind**



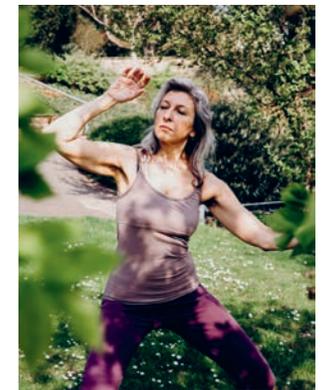
Mit ihrer Arbeit „Yoga of Being“ unterstützt sie in der Metropolregion Rhein-Neckar andere bei ihrer Suche nach Körperglück. Jamila Pumm ist Jahrgang 1976, Tochter echter Hippie-Eltern. Meditation und fernöstliche Spiritualität kannte sie schon als Kind. Doch erst die Distanzierung vom Lebensbild ihrer Eltern brachte sie auf ihren eigenen Weg, zu ihrer inneren Ausrichtung, geprägt von verschiedensten Richtungen und Lehrern. Die Kurpfälzerin – geboren in Berlin, aufgewachsen in Oldenburg – machte zunächst eine Ausbildung zur Gärtnerin, studierte Landschaftsarchitektur und fand in Weinheim Arbeit als Gartengestalterin. „Aber ich war nicht glücklich damit“, bekennt sie. 2014 machte sich Jamila Pumm deshalb selbstständig. Als Yogalehrerin. Sie gibt heute unter anderem Kurse im „Raum



**Ein freier, langsamer Tanz, der in das Gefühl von Geborgenheit und Präsenz führt**



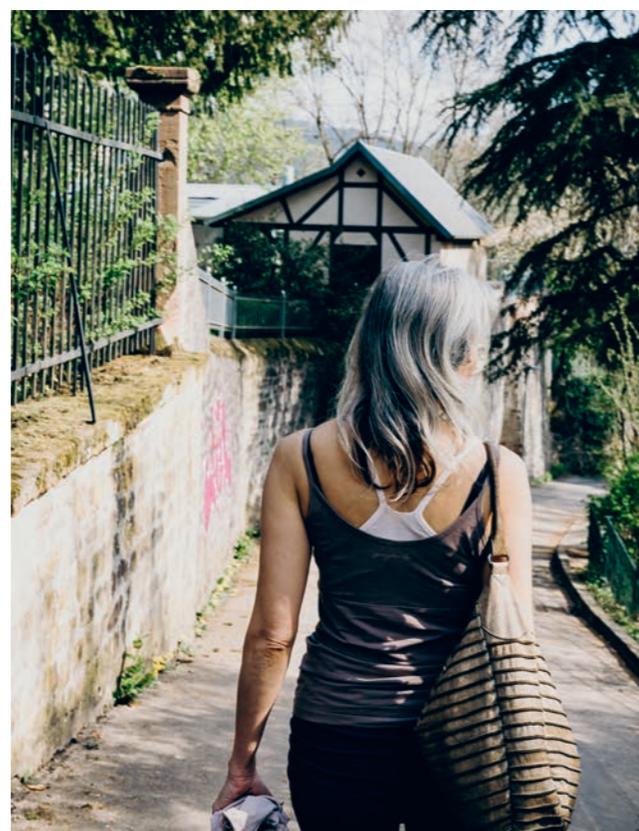
–  
Tandava  
ist ein freier,  
langsamer Tanz, der  
in das Gefühl von  
Geborgenheit und  
Präsenz führt  
–



am Schlosspark“ in Weinheim, organisiert Yoga-Reisen und ist Atemtrainerin. Die Yogini unterrichtet unterschiedliche, sich dennoch ergänzende Übungen: Yin Yoga, Tandava, Buteyko, Pranayama, und Massage.

Yin, erklärt sie, steht für Ruhe, Weiblichkeit, Weichheit. Bei dieser Yoga-Art werden die Posen lang gehalten. Es geht um die eigene Körpererfahrung („Yoga of Body“) und das intensive In-sich-hinein-Spüren. Tandava („Yoga of Dance“) ist eine tantrische Bewegungsmeditation. „Ein freier, langsamer Tanz, der in das Gefühl von Geborgenheit und Präsenz führt“, sagt Jamila Pumm und erklärt: „Die Basis jeder inneren Ausrichtung ist das Atmen. Nur wer richtig atmet, kann entspannen.“ Yoga und Atemtraining („Yoga of Breath“) gehören für sie darum zusammen.

Die Weinheimerin hat zudem eine eigene Massagetechnik entwickelt: Mit sanften Berührungen und festeren Drucktechniken unterstützt sie andere beim Loslassen. „Jeder Körper ist ein ekstatisches Wesen, das so viel Glück in sich trägt. Es muss nur spürbar gemacht werden. Und das wiederum ist Voraussetzung, das Glück auch im Wir zu finden“, sagt Jamila Pumm, die seit 2023 auch Paaren die Möglichkeit gibt, mit „Yoga of Love“ das Wir zu meistern. In individuellen Coachingstunden nach der Couple-Care-Methode begleitet sie Paare bei der Stärkung ihrer Bindung und Ausarbeitung ihres Liebesglücks. „Ich lebe heute mein Wesen“, sagt sie. „Menschen aus ihrem Gedankenkarussell zu holen und sie in Kontakt mit sich selbst zu bringen, ist auch mein persönliches Glück.“



## Jamila Pumm

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

1. Der Schweizer Schriftsteller und Tantralehrer Daniel Odier und sein Buch „Eintauchen in die absolute Liebe“.
2. Der Autor David Deida, der mich in meiner sexuellen Empfindungskraft entschieden inspiriert und ausgedrückt hat, was ich schon immer in mir empfunden und gewusst hatte.
3. Mein Partner, mit dem ich die Wunden einer unsicheren Bindung langsam aber stetig heilen lasse.

### In meiner idealen Welt ...

... diesen Gedanken verbinde ich mit einer nicht existierenden, sogar toten Welt. Wenn wir sehen, dass unsere Welt aus Polen, Gegensätzen besteht, dann wird sie sich einem Ideal immer nur annähern können, da das Gegenteil da sein muss, sonst gäbe es beides nicht. Diese Theorie bringt die mentale Aktivität in Schwung. Sie besteht auf der Annahme der Gegensätze. Schöpfung gebiert sich in jedem Augenblick neu und fragt nicht nach gut oder böse, hilfreich oder hindernd. Diese Bewertungen entstammen unserem Geist, der fragmentieren und analysieren möchte, um sich sicher zu fühlen. Wenn jeder Einzelne sieht, dass der äußere Kampf gegen etwas ein Abbild seines inneren Kampfes ist, und sich entscheidet, die Bewertung einer Situation herauszunehmen, weil er in seinem eigenen Zentrum den Zustand der Einheit spürt, dann geht er in die Selbstverantwortung. In der Einheit sind die Pole vereint. Aber dort gibt es auch keinen Ausdruck und keine Schöpfung. Wir alle neigen dazu, wie gebannt auf die negativen und abgelehnten Dinge zu starren, und haben dann die positiven Dinge nicht mehr im Fokus. Und somit sind sie in dem Moment für uns nicht erlebbar und daher nicht existent. Oder wir starren sehnsüchtig auf das, was wir uns herbeisehnen und als getrennt von uns erleben. Dabei spüren wir die Trennung und nicht den Inhalt. Das sind beides keine angenehmen Zustände. Annehmen, spüren von allem, was Moment für Moment da ist, ohne zu werten, lässt einen in ein großes Aufatmen kommen, weil man den Kampf gegen etwas aufgeben darf. Alles was ist, ist göttlich – weil es aus den Polen geboren wurde – und somit wert ist, erlebt und integriert zu werden.

### Warum tust du, was du tust?

Ich kann nicht anders. Es kommt einfach. Meine Motivation ist die Glückseligkeit, Menschen zu inspirieren und daran zu erinnern, wer sie in ihrem Kern eigentlich sind – nämlich pure Ekstase, Instase, Göttlichkeit.





Jedes ihrer  
Kunstwerke ist  
ein Experiment:  
Rebekka Vial

VIAL KERAMIKEN / KARIBU  
REBEKKA VIAL

„Jeder von uns hat ein Geschenk in die Wiege gelegt bekommen. Kreativität ist das Geschenk, das ich erhalten habe“, sagt Rebekka Vial. Sie ist Keramikerin. In ihrem kleinen Ausstellungsraum in Ladenburg zeigt sie ihre kunstvollen Zimmerbrunnen und die verschiedensten Objekte, viele explizit für Blumen geschaffen. Das Besondere: Sie hat sie mit einer ganz speziellen Brenntechnik – dem Rakubrand – gefertigt. „Ein Verfahren, das in Japan bereits vor Hunderten von Jahren entwickelt wurde und dort bis heute ein sehr hohes Kulturgut ist“, erklärt die Kunsthandwerkerin. Und sagt, wie es geht:



**Jeder von uns hat ein Geschenk in die Wiege gelegt bekommen**

Die Tonarbeiten werden im selbstgebauten Ofen aus einem alten Ölfass auf 900 Grad erhitzt. Der vorsichtige Blick ins Ofenloch verrät, ob die Glasur geschmolzen ist und glänzt. Erst dann wird die Keramik noch rot glühend entnommen, in ein Gefäß mit Sägespänen gelegt, wodurch starker Rauch entsteht. Durch den Temperaturschock ist die Glasur gesprungen und bekommt die für Raku so typischen feinen Risse, das sogenannte Craquelé. Die Keramikerin erklärt, dass die Risse besonders deutlich hervortreten, weil der Rauch sie schwarz unterlegt. „Das Spannende bei Raku ist“, sagt sie, „dass ich das Ergebnis nicht beeinflussen kann, da die erzielten Effekte aus dem Zusammenspiel der vier Elemente entstehen. Jeder Rakubrand ist deshalb ein Experiment.“



**Sie legt Wert aufs Selbermachen, nicht aufs Konsumieren**

Rebekka Vial ist ein Freigeist und Naturmensch. Sie lebt nachhaltig und genügsam. Legt Wert aufs Selbermachen, nicht aufs Konsumieren. Die Ladenburgerin wirkt, als wäre sie – so wie ihre Kunst – einer früheren Zeit entsprungen.

Jahrelang war sie mit ihren Keramiken unterwegs. Zog mit Auto und Anhänger von Markt zu Markt. Machte hier und dort Station, um ihre Werke feilzubieten. „Mit dem Alter ist mir das zu anstrengend geworden“, sagt sie. Heute beschränkt sich die Kunsthandwerkerin auf ihren kleinen Ausstellungsraum. „Viele Jahre Arbeit stehen in den Regalen“, bemerkt sie. „Ich habe die Sachen für die Welt gemacht, weil ich sie schön machen wollte.“

Früher war sie Erzieherin, arbeitete im Kindergarten und im Krankenhaus, dann entdeckte sie ihre Leidenschaft für die Tonarbeit, machte später ihr Hobby zum Beruf und spielt jetzt mit dem Gedanken, Raku-Kurse anzubieten. Irgendwann.

Seit sie nicht mehr auf Märkte geht, unterstützt die Künstlerin ihren Lebensgefährten Hans-Dieter Sturm. Ebenfalls Kunsthandwerker und ihr Gleichgesinnter. In seinem Laden, im „Karibu“, in der Heidelberger Altstadt ist sie die gute Seele. Dort kümmert sie sich um die Kunden. Er arbeitet im Hintergrund. Mit pflanzlich gegerbtem Leder. Fertigt Barfußschuhe, Taschen und andere Unikate. „Überbordende Phantasie, Kreativität und handwerkliches Geschick sind die Geschenke, welche in seiner Wiege lagen“, sagt die Lebensgefährtin. Das „Karibu“ ist für sie ein lieb gewonnener Ort. Ein Ort der Begegnung. „Hier treffe ich immer mal herzliche Menschen und führe schöne Gespräche“, sagt sie. „So wie ich das auf den Märkten erlebt hatte. Die Begegnungen und die strahlenden Augen beim Abschied waren und sind für mich die Belohnung für unsere Arbeit“, erklärt die Kunsthandwerkerin und spricht auch für ihren Partner.





## Rebekka Vial



### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Sebastian mit seiner offenen, zugewandten, liebevollen Art ist ein Mensch für mich, der sein Herz am rechten Fleck hat. Es ist immer wieder schön, ihm zu begegnen. Ich wünsche mir viele junge bewusste Menschen seiner Art, die liebevoll und achtsam dem Leben gegenüber ihre Zukunft gestalten.

### In meiner idealen Welt ...

... leben wir mit der Erde als ein Teil von ihr. Wir ehren und schützen sie. Durch den bewussten, allumfänglichen Umgang mit ihr ist für jedes Lebewesen in ausreichender Form gesorgt, sodass es allen gut geht.

### Warum tust du, was du tust?

Ich tue, was ich tue, weil ich das so möchte. Und deshalb gar nicht anders kann.

# Das Ablichten der Lichter

Das erste gemeinsame Fotoshooting fand in Weinheim im „Raum am Schlosspark“ statt, einem magischen Veranstaltungsort am Fuße des Exotenwaldes. Katharina Zimmermann, die Besitzerin des Hauses, bietet geschützte Rückzugsräume in liebevoller Gemeinschaft. Sie ist eine fabelhafte Netzwerkerin, was wir mit dem Einsatz einer Drohne veranschaulichen wollten. Zwecks dieser Aufnahme trommelte Katharina einige ihrer liebsten Menschen zusammen, die nach den Aufnahmen kurzerhand in ein angeleitetes, gemeinsames Singen übergingen. Die Freude und Liebe in diesen Klängen schallten hinein in den anliegenden Schlosspark und verleiteten einige Passanten zum Stehenbleiben und Staunen. Andere gingen in einen wertschätzenden Austausch mit den Sängern im Garten, einer der Spaziergänger kam sogar dazu und sang fortan mit.

Diesem Netzwerk entsprangen jedenfalls auch Vorschläge für weitere Lichtblicke: die Yogalehrerin Jamila Pumm und Blumenhändlerin Angelika

Knapp. Deren erstes Kennenlernen verband ich – wie so oft – jeweils direkt mit einer Podcastfolge.

In dieser Phase offenbarte sich mir mehr und mehr die Größe meiner Aufgabe. Ich begann diesem Buch – in Abstimmung mit Petra und Jan – mehr Struktur und Form zu verleihen. Neben meinen Beschreibungstexten sollten die Menschen ebenfalls die Möglichkeit haben, sich mit ihren eigenen Worten zu präsentieren, indem sie uns jeweils dieselben neun Fragen beantworten. Dadurch gewährten sie uns auch Einblick in ihre Philosophie, ihre Tagesroutinen und Glaubenssätze. Die Fragen bildeten gleichzeitig den roten Faden für das Buch. Die erste Frage war vielmehr ein Impuls: Die Teilnehmer sollten sich selbst mit einem einzigen Wort einordnen und dieses handschriftlich niederschreiben. Diese Form der schriftlichen Kommunikation sollte dem Ganzen eine persönlichere, menschlichere Note verleihen und nebenbei subtile Eigenschaften des Schreibenden offenbaren.



Zu Besuch  
auf der Stadtfarm  
von Jules Sentman  
(Urbarium)



-  
Begegnung mit  
einem der Lichtblicke:  
Rebekka Vial  
-

Wie sinnvoll es übrigens war, dass ich überhaupt bei den Fotoshootings dabei war, realisierte ich im Laufe des Prozesses früh. Diese Treffen dienten mir nicht nur dazu, ein tieferes Verständnis für den Menschen und seine Arbeit zu bekommen, es kitzelte gleichsam die authentische, menschliche Seite aus ihm heraus. Sobald eine Kamera auf uns gerichtet ist, verhalten wir Menschen uns nämlich meistens ziemlich sonderbar, aufgesetzt und unecht. Also brauchten wir eine lockere Atmosphäre, die unsere Protagonisten vergessen ließ, dass sie vor einer Kamera stehen.

Längst begriff ich, wie viele dieser Lichtblicke Weggefährten sind; wie viele schon auf die eine oder andere Weise ihre Spuren in meinem Leben hinterlassen hatten.

Zugegebenermaßen ist es ein schwieriges Unterfangen, sich selbst in all seinen wunderbaren Facetten mit nur einem einzigen Wort zu beschreiben. Es gab den Teilnehmern aber auch die Möglichkeit, einen Begriff zu definieren, ein Thema, das sich als eine Art Kompass über ihr Handeln in der Welt stellt.

Pascal Baumgärtner, der mit Metropolink ein grandioses Langzeit-Kunstprojekt geschaffen hat und als mutiger Visionär Gestaltungsräume öffnet, war beispielsweise ein gern gesehener Gast in einem Café, in dem ich als Student gearbeitet hatte.

Die Chefin dieses Cafés traf ich eines Tages auf der Straße und erzählte ihr von diesem Buch. Kurzerhand schlug sie mir enthusiastisch eine Freundin von ihr vor, die eine wahre Powerfrau sei. Und so kam ich zu Jules Sentman von „Urbarium“ und „Actionhouse“. Ich war von ihrer gelassenen Lebensphilosophie und ihren vielseitigen Fähigkeiten und Projekten begeistert.

Auch mit Dorothea Bertram vom Verein „Wandelwerk“ hatte ich bereits vor diesem Buch Kontakt, als ich ehrenamtlich ein Gartenprojekt betreute und im Austausch mit ähnlichen Projekten stand.

Rebekka Vial begegnete ich auf der Suche nach geeigneten Barfußschuhen und fand mich seither bei zahlreichen Besuchen in der unscheinbaren Oase „Karibu“, einem Lederfachgeschäft in Heidelberg, wieder. Dort

erfuhr ich stets einen tiefgründigen und hoffnungsvoll liebevollen Austausch. Und ich wurde auf Rebekkas sinnlich verspielte und lebendig wilde Kunstwerke aufmerksam. Der Besuch bei ihr zuhause war wie sie selbst eine Erinnerung an längst vergessene Zeiten der Einfachheit, Verbundenheit und Freiheit. Gerade in der Entstehungsphase dieses Buches wurde die jeweilige Bedeutung dieser Werte deutlicher denn je: In Zeiten der Spaltung, Isolation und Glorifizierung der Individualität sehnen sich viele Menschen nach Gemeinschaft, nach einem Weg, die unbändige Kraft des Kollektivs zu erfahren.

Dieses unbeschreiblich bestärkende und zugleich friedliche Gefühl der Verbundenheit kann jeder bei den Ecstatic-Dance-Veranstaltungen von Aaron Kaufmann und seinem Team erfahren: Gemeinsam schaffen sie Räume, in denen sie die Menschenfamilie an diese Verbindung erinnern. Daher war es mir ein großes Anliegen, Aarons Arbeit in diesem Buch zu würdigen.

Tara und David Schiafone vom Institut „GroupSenz“ haben in diesem Buch und meinem Herzen ebenfalls einen Platz gefunden, da sie mit ihren Selbsterfahrungsseminaren und ihrem jeweiligen Wesen dem ehrlichen, verständnisvollen Kontakt mit sich selbst und anderen zugewandt sind.

Und so nahm dieses Buch immer weiter Form an.

*Und so nahm dieses Buch  
immer weiter Form an*



-  
Teilnehmern der  
Wildkräuterpädagogen-  
Ausbildung gibt Jules  
Sentman Booklets  
an die Hand  
-

LICHTBLICK 8

## Die beste Therapie liefert die Natur, sagt Kräuterexpertin Jules Sentman

URBARIUM / ACTIONHOUSE  
JULES SENTMAN

**Die Natur hat so viel zu bieten. Auch in der Stadt**

Jules Sentman mag den Namen Kräutertee. „Ich hab' nichts dagegen, wenn man mich so nennt“, sagt sie. In Heidelberg, in der Bergheimer Straße 80, führt die pharmazeutische Technikerin und Phytotherapeutin eine Tee- und Naturkosmetikmanufaktur. Sie heißt „Urbarium“. Eine Wortschöpfung, die urban (städtisch) mit Herbarium (Pflanzensammlung), im übertragenen Sinne Stadt mit Natur, kombiniert. Ihre Produkte – unter anderem Körperbutter, Salben, Öle aus Wild- und Heilkräutern – stellt die Unternehmerin von Hand her. Dazu teilt sie ihr Wissen

über Heilpflanzen und deren Wirkung. Gibt in Workshops, im Blog und Online-shop Tipps zu den Themen Natur und Gesundheit, verrät ihre Rezepte und erklärt, wie jeder zuhause selbst Kosmetik und Tees herstellen kann. „Ich möchte das Wissen über Kräuter aus der verstaubten Ecke holen und neues Bewusstsein schaffen, für das, was vor unserer Haustür wächst. Die Natur hat so viel zu bieten. Auch in der Stadt“, sagt Jules Sentman, die in Heidelberg jede Stelle kennt, an der Heilpflanzen wachsen.



Die Gründerin – die als Kräutertexpertin auch für das Fernsehen vor den Kameras steht – war als Kind schon fasziniert von Kräutern. In den Ferien verbrachte sie Zeit bei ihrem Opa in der Pfalz. Er hatte Streuobstwiesen, baute Kräuter an. „Wir pflückten zusammen Minze, um daraus Tee zu machen“, erinnert sich Jules Sentman. Seine Mischungen verkaufte der Großvater im Ort. Er war blind und fast taub. „Seine anderen Sinne waren dafür umso ausgeprägter“, erzählt sie. „Ich habe viel von ihm gelernt. Meine Liebe zur Natur, die habe ich auch von ihm.“



–  
Echte Handarbeit: Kräuter- und Teemischungen aus dem Urbarium  
–



**Ich habe viel von ihm gelernt – meine Liebe zur Natur, die habe ich auch von ihm**

Jules Sentman ist in ihrem Leben an vielen Wendepunkten gestanden – diese haben sie letztendlich zu ihrem Herzensprojekt geführt: Als Schülerin verlässt sie das Gymnasium, weil ihre Mutter das Geld für die Privatschule nicht mehr bezahlen kann. Sie macht eine Ausbildung zur pharmazeutisch-technischen Assistentin. Kräuter- und Drogenkunde ist ihr Lieblingsfach. Dass sie in der Apotheke aber mehr fertig verpackte Salben und Medikamente verkauft, sie nicht mehr als eine besser ausgebildete Verkäuferin ist, frustriert sie.

Sie wechselt an die Uni, reist, hilft in den USA Drogenabhängigen, Obdachlosen und Prostituierten, wird Ehefrau, Mutter und Lehrerin. Ihr Sohn ist schwerkrank, mit dem Schulsystem ist sie unzufrieden. Nach einem Bournout tritt Jules Sentman kürzer, arbeitet als Medienpädagogin, dreht Filme – auch über Heilpflanzen. Sie gründet eine kleine Stadtfarm, baut Obst und Kräuter an, züchtet Hühner. Darüber schreibt die Heidelbergerin in einem Blog. Neue Themen, Kräuterkunde, die ersten Produkte und Rezepte kommen hinzu, ihre Community wächst. 2019 gründet sie den Onlineshop „Urbarium“.

Übrigens: Das Loft, in dem ihre Firma gewachsen ist, teilt sich Jules Sentman mit dem Verein „Actionhouse“ – ein Coworking Space und Ort für Kreativität, Kultur und Wissen. Zusammen mit ihrem Mann hat sie die Plattform 2008 gegründet. Dort finden Ausstellungen, Veranstaltungen und Wohnzimmerkonzerte statt.





-  
Die Stadtfarm  
liegt im Herzen  
Heidelbergs  
-



Jules Sentman

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Die Vorfreude aufs Reisen. Ich liebe es, andere Orte und Kulturen zu entdecken. Am meisten genieße ich komplett neue Welten wie Asien oder Südamerika. Genauso zieht es mich aber auch in die Alpen und in den Mittelmeerraum, da es dort noch einmal ganz andere Pflanzen und Heilkräuter – aber auch traditionelle Anwendungen – gibt, die ich noch nicht kenne und die mich sehr inspirieren.

### In meiner idealen Welt ...

... ist es friedlich. Das kann gelingen, wenn wir auch mit Menschen im Dialog bleiben, die wir nicht verstehen. In meiner idealen Welt leben außerdem alle Menschen nachhaltig. Die lokale Selbstversorgung steht im Vordergrund, wir sind weniger von Monopolen abhängig. Ich persönlich versuche beispielsweise lokal zu shoppen, Kleider nur zu tauschen oder selbst zu nähen. Und wenn ich neu kaufen muss, dann investiere ich nur in zeitlose, gute Qualität. In meiner idealen Welt begeben wir uns auch wieder mehr in die Natur und hören auf unsere innere Stimme. Und wenn wir nicht komplett egoistisch sind, wird diese innere Stimme uns immer in eine Richtung beeinflussen, die nicht nur für uns, sondern auch für unser Umfeld und unsere Umwelt gut ist.

### Warum tust du, was du tust?

Hier möchte ich mit einem Zitat von Khalil Gibran antworten:

„Work is love made visible.“

Früher war ich Lehrerin. Ich habe mich in die Schule geschleppt, die Jugendlichen waren nett, aber der Systemdruck und die unterdrückten Versagensängste meiner Schüler waren wirklich frustrierend. Das Setting unserer klassischen Schulen ist meiner Meinung nach kein fruchtbarer Boden für die authentische Entwicklung von Individuen. Obwohl ich junge Menschen liebe: Ich musste da raus. Nach einer Auszeit, da mein Kind mal wieder akut in die Klinik musste, überlegte ich mir: Was liebe ich wirklich? Wozu bin ich hier? Und was kann ich der Menschheit, aber auch mir selbst schenken? Und so begann ich zu bloggen. Erst einmal über urbane Nachhaltigkeit, Heilpflanzen und Hühner in der Stadt und natürlich den gelebten Do-it-yourself-Lifestyle. Daraus wuchs nach einer Weile dann meine kleine Firma „Urbarium“.





—  
Durch  
Dekolemente  
verwandelt: aus  
Turnhalle wird  
Tanzsaal  
—

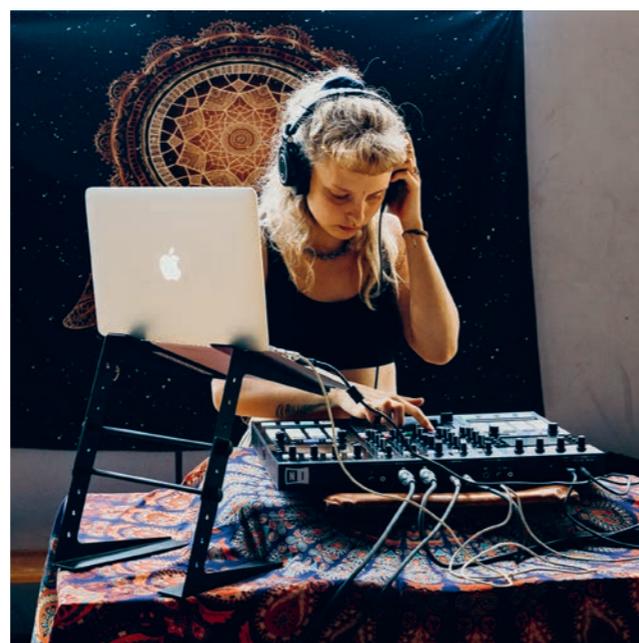
# Bewusst feiern – Aaron Kaufmann bringt den Ecstatic Dance in die Klubs

HOLISTIC CULTURE HUB  
AARON KAUFMANN



**Früher hatte er beim Feiern immer das Gefühl, dass ihm etwas fehlt**

Aaron Kaufmann ist kein Klubgänger. Er war es mal. Doch damals hatte er beim Feiern immer das Gefühl, dass ihm etwas fehlt. Was, das fand er in Thailand heraus. Dort erlebte er zum ersten Mal einen Ecstatic Dance. Ein Format, bei dem Selbstaussdruck und Gemeinschaft durch Tanz zelebriert werden. Inzwischen organisiert Aaron Kaufmann eigene Ecstatic Dance Events. Er hat den Tanz nach Heidelberg geholt. In der Region ist er als Veranstalter und DJ Aaron Kaay bekannt. 2021 gründete der ehemalige Soziologiestudent den Holistic Culture Hub. Ein gemeinnütziges Unternehmen für ganzheitliche Kulturveranstaltungen. Neben Ecstatic Dance organisiert er mit seinem Team auch „Connectivals“, viertägige Events mit Fokus auf Tanz und Kunst nebst Persönlichkeitsentfaltung und Gemeinschaftsbildung.



AARON KAUFMANN

„Ecstatic Dance“, sagt Aaron Kaufmann, „hat mich tief berührt. Die Haltung der Menschen im Raum ist eine andere als bei normalen Partys. Sie ist achtsamer, bewusster, kontaktfreudiger. Ich kann dabei die Welt der Gedanken tanzend zurücklassen, eins mit mir selbst und den anderen Tänzerinnen und Tänzern werden.“

Damit das gelingt, gibt es Spielregeln. Sie sind, egal in welcher Stadt man tanzt, immer gleich: nüchtern sein, nicht sprechen, Grenzen wahren, Handys aus. „Der Fokus liegt auf dem Tanzen“, erklärt der Organisator. „Es geht darum, sich in lebendige und meditative Zustände zu bewegen.“ Diesem Trend gehen Menschen auf der ganzen Welt nach, jedoch nicht in Klubs. Aaron Kaufmanns Veranstaltung „Ecstatic Dance Heidelberg“ etwa findet zweimal im Monat in einer Sporthalle statt.

Das will er ändern. Der 32-Jährige möchte die Heidelberger Klubkultur inspirieren – indem er die „Ecstatic Dance Vibes“ auch in Klubs holt. Und zwar mit seinem neuen Format „NOW - Club Nights“ – das in der Halle 02 im Heidelberger Zollhofgarten und mit Unterstützung der Heidelberger Nachtbürgermeister im Frühjahr 2023 erfolgreich gestartet ist.

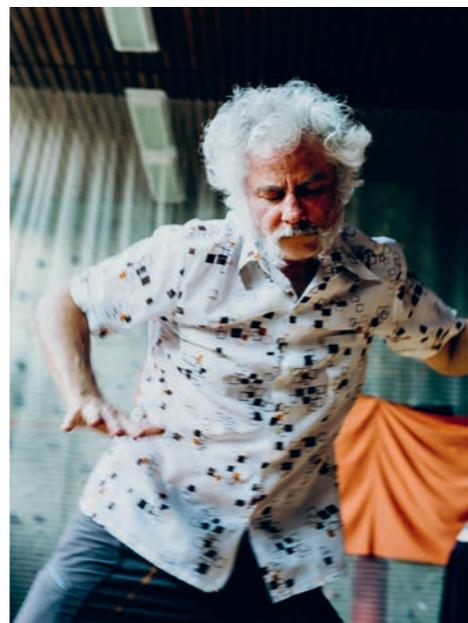
Das Format beschreibt er so: „Diese Klubnacht ist inspiriert von der Ecstatic Dance Kultur, allerdings mit ein paar Unterschieden. Sprechen ist erlaubt und das Event ist zeitlich länger, also keine konzentrierte, zweistündige Tanzreise.“ Es gehe ihm ums Miteinander, erklärt der Organisator, und um eine herzliche und freie Stimmung. „Ergänzend zur Awareness-Kultur bringen wir ein Mindset in die Klubs, das es Gästen einfacher macht, offen aufeinanderzuzugehen, sich kennenzulernen und achtsam miteinander oder unbedrängt allein zu tanzen – und zwar ohne dafür Drogen zu brauchen.“

**Es geht darum, sich in lebendige und meditative Zustände zu bewegen**

Das Konsum-Level von Alkohol und Drogen war nämlich genau das, was ihn früher auf Partys irritiert und gestört hatte: „Leider wissen viele Leute nicht, dass es für eine richtig gute Stimmung keine Drogen braucht“, sagt Aaron Kaufmann. „Konsum ist bedauerlicherweise der weitverbreitete Standard. Und eine Gewohnheit. Deshalb kennen und können es viele Leute nicht anders. Mir fehlte eine Feierkultur für Menschen, die Lust haben, durch bewusstes Miteinander eine schöne Stimmung zu erzeugen.“



AARON KAUFMANN



Aaron Kaufmann

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Menschen und Projekte, die eine liebevolle Menschlichkeit und wirkliche Nachhaltigkeit fördern.

### In meiner idealen Welt ...

... ist unser Leben geprägt durch Nachhaltigkeit, menschliche Würde, Frieden und Technologie, die all das unterstützt. Alle Menschen haben einen konkret erfahrbaren Bezug zur Natur und hüten diesen, indem sie daran beteiligt sind, z. B. Lebensmittel zu produzieren, Böden fruchtbar, Wasser und Luft sauber und Landschaften gesund zu erhalten. Wir interagieren so miteinander, dass wir nicht emotional abstumpfen, körperlich verhärten oder geistig verengen, sondern uns gegenseitig ermöglichen, ganzheitlich gesund zu leben, unsere jeweiligen Potenziale zu entdecken und unsere menschliche Existenz kreativ und sinnstiftend zu entfalten.

### Warum tust du, was du tust?

Ich will ein erfülltes und friedliches Leben führen und möchte, dass zukünftige Generationen das auch können. Das setzt einerseits eine gewisse innere Arbeit und Haltung voraus, andererseits auch die passenden äußeren Umstände (Institutionen & kulturellen Prozesse). Durch meine Handlungen strebe ich danach, im Inneren wie im Äußeren dazu beizutragen, dass jene Lebensrealitäten und -möglichkeiten, die ich mir nach bestem Wissen und Gewissen für mich und andere wünsche, geschützt und gefördert werden. Ich glaube, wir haben uns im Laufe der Menschheitsevolution schrittweise Kulturformen erschaffen, die uns von der natürlichen Fülle des Lebens auf tragische und wirksame Weise abschneiden, sodass wir die meiste Zeit wie bescheuert um unser Überleben „kämpfen“, statt uns durch ein bewusstes und liebevolles Miteinander ein Paradies zu erschaffen. Kapitalistische Normen, Ideale und Geisteshaltungen „verengen“ und trennen uns. Durch dieses verengte Bewusstsein nehmen wir Möglichkeiten und Alternativen sowie die uns umgebende Schönheit und Fülle des Lebens nicht mehr richtig wahr.

Mit den Events bzw. Erfahrungsräumen, die ich organisiere, möchte ich dazu beitragen, dass wir als Individuen und Spezies wieder weiter und verbundener werden und bleiben, damit wir aus diesem Bewusstsein heraus auf gute Ideen kommen und nachhaltig erfüllende Lebensstile entwickeln können. Der gesellschaftliche Bewusstseinswandel, wie ich ihn erträume, basiert auf einer wirklich guten Qualität unseres lokalen bis globalen Miteinanders: Wonach streben wir, wenn wir uns als Menschen wirklich wohl fühlen? Ich glaube, dann wollen wir diese Welt zu einem besseren Ort machen.





**Ihre Vision:  
Eine Schule, an der  
Kinder in der Natur  
und mit Freude  
lernen**

**DRAUSSENSCHULE LADENBURG  
CAROLIN RÜCKERT**

## Hier läuft was schief, dachte ich und wollte eine Alternative schaffen



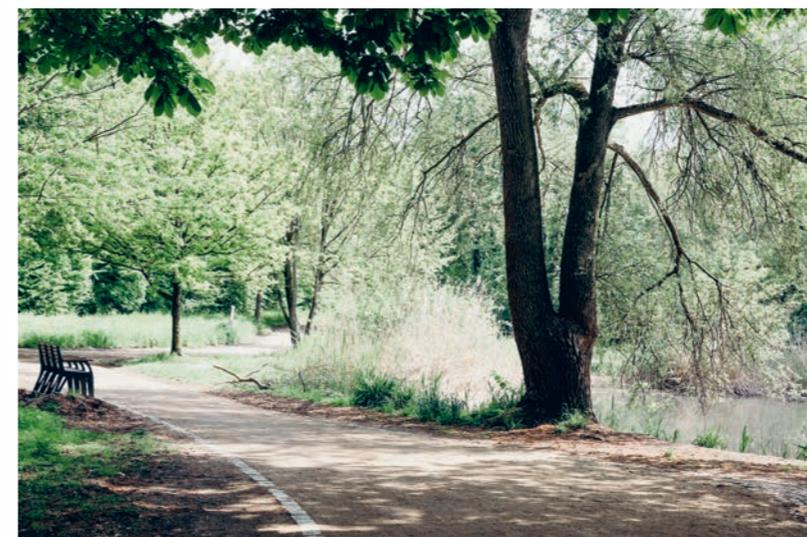
„Das sind viele!“, staunt ihr Schüler. Ein Mädchen beginnt zu zählen. Im Garten bei dem kleinen Schulgebäude im Waldpark geht's um Mengen. Auf dem Boden liegen 100 Nüsse. In zehn Zehnerreihen. Die Kinder – Grundschüler der Draußenschule in Ladenburg – sitzen im Kreis um sie herum. „Wer weiß, wie viele das sind?“, fragt Carolin Rückert. Sie ist Lehrerin. Außerdem Gründerin und Leiterin der Schule. Einem ganz besonderen Lernort. Denn dort, wie der Name schon sagt, lernen die Kinder draußen. Unterricht im Klassenzimmer und Lernzeit unter freiem Himmel wechseln sich ab. Die Schüler gehen auf den Markt, lernen auf dem Bauernhof, im Wald oder – wie im Beispiel – im Schulgarten.

Weil sie nach 20 Jahren Erfahrung mit dem System Schule frustriert war, wollte Carolin Rückert es anders machen – und hat ihre eigene Schule gegründet. Rückblickend erzählt sie: „Ich habe beobachtet, wie Erstklässler hoch motiviert in die Schule kommen. Und wie sie schon nach einem halben Jahr ihre Lernfreude verlieren haben – durch die Fülle an Arbeitsblättern, eine Menge Theorie, starre Regeln und zu langes Sitzen. Hier läuft was schief, dachte ich und wollte eine Alternative schaffen.“



## Vor allem wollte ich sie fit fürs Leben machen

Die Ladenburgerin hat Lehramt für Grund- und Hauptschulen studiert, zunächst an einer Werkrealschule Biologie, Deutsch und Geschichte unterrichtet, zwei Söhne bekommen, dann in der Lehrerausbildung und zuletzt an einer Grundschule gearbeitet. Lehrerin, sagt Carolin Rückert, ist ihr Traumberuf. „Ich wollte Kindern und Jugendlichen, die es schwer im Leben haben, helfen“, erzählt sie. „Vor allem wollte ich sie fit fürs Leben machen.“ Auch ihre eigene Geschichte, sagt die ausgebildete Waldpädagogin, habe sie dazu motiviert. Sie selbst war früh auf sich allein gestellt: Scheidungskind, Auszug mit 17, eigene Wohnung. „Plötzlich musste ich Dinge können, die mir vorher niemand beigebracht hatte.“



Ihr Credo „Lernen fürs Leben“ durchzieht heute das Profil der privaten Draußenschule. Schüler haben dort Zeit und Raum, sich kindgerecht mit Themen des Alltags und der Welt zu beschäftigen. Praktisch, aktiv und mit allen Sinnen. „Unsere Kinder lernen nicht auf Papier, wie viele Kilo Äpfel sie für 5,40 Euro kaufen können. Sie gehen auf den Markt, wiegen das Obst und zählen die Münzen. Und wer auf 100 Nüsse blickt, begreift besser, wie groß die Zahl Hundert ist.“

Im Schulkonzept der Ganztagschule stecken Ansätze von Maria Montessori, der Freinet- und Waldpädagogik. Es gibt keine Noten, die Lerngruppen sind altersgemischt, statt Unterrichtsfächern gibt's Themenbereiche. Schwerpunkte setzt die Schule zudem auf digitale Medien und Kooperationen mit außerschulischen Partnern.

**Mit meiner Vision  
bin ich zum Glück  
auf Gleichgesinnte  
gestoßen ...**



Von ihrer Idee 2018 bis zum ersten Schultag 2021 vergingen für Carolin Rückert – die für ihre Schule hart gekämpft hat – jedoch unbequeme Monate: viel Bürokratie, Geldsorgen und die Frage, wo bauen? „Es gab reichlich Hürden. Ich habe oft gezweifelt“, erzählt sie. „Mit meiner Vision bin ich zum Glück auf Gleichgesinnte gestoßen, die das Projekt mit mir zusammen angepackt und mir Mut gemacht haben.“

*Carolin Rückert*



#### **Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?**

Neben meinem Mann und meinen zwei Söhnen – die mich in meinem Tun bisher immer motiviert und unterstützt haben – ist es ein täglicher Lichtblick, den morgendlichen Zauber des Waldparks wahrzunehmen und in Ruhe und Stille die Schultür aufzuschließen.

#### **In meiner idealen Welt ...**

... werden planetare Ressourcen zwischen allen Lebewesen verantwortlich und gerecht geteilt. Und wir schaffen es, uns dabei zu respektieren und Konflikte friedlich zu lösen.

#### **Warum tust du, was du tust?**

Meine Motivation ist es, mit der Draußenschule einen Ort zu erschaffen, an dem Kinder natürlich lernen und wachsen können. Die Vision einer kindernahen Schul- und Lernkultur in gelebte Realität zu überführen, ist ein fortwährender Prozess und somit wohl meine Lebensaufgabe.



# Gemeinsam Schönes zu gestalten, ist ihre größte Freude

-  
Zu Besuch:  
Franziska Paula Ritter  
ist für die Nachbar-  
schaft da  
-

QUARTIERSMANAGEMENT WESTLICHES BERGHEIM / DUBBECAST  
FRANZISKA PAULA RITTER

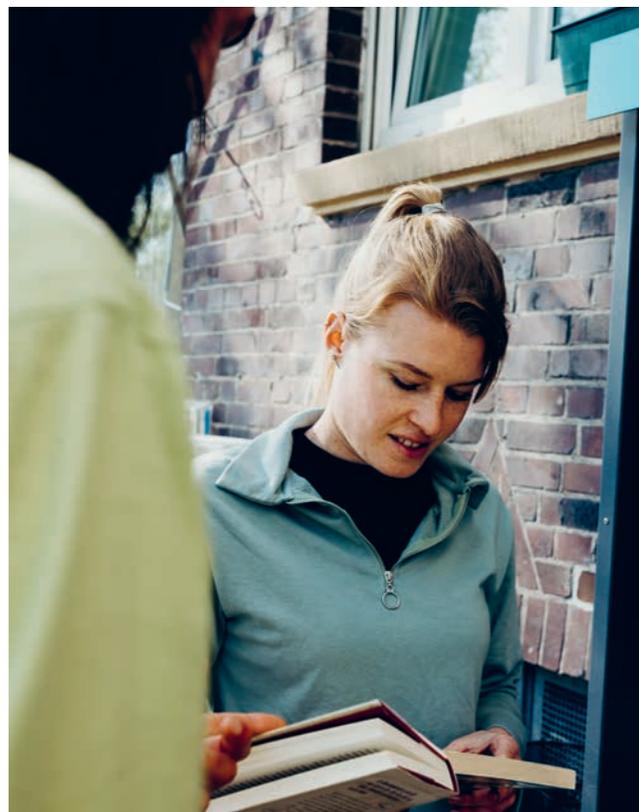
## Unser Ziel ist es, nachhaltig Leben ins Viertel zu bringen

Franziska Ritter hat einen guten Draht zu Menschen. Wo sie ist, entstehen Beziehungen. Als Quartiersmanagerin – gemeinsam mit ihrer langjährigen Kollegin Antonia Bugla – im Heidelberger Stadtteil Bergheim-West ist das sogar ihr Job: Leute zusammenzubringen, das Füreinander im Viertel zu stärken. Ihre Arbeit fasst die Südpfälzerin so zusammen: „Gemeinsam wollen wir den Stadtteil schöner machen. Ich bin Ansprechpartnerin für die Bürger im Ort. Bei Anregungen, aber auch bei Problemen. Ich unterstütze sie dabei, ihre Ideen zu verwirklichen. Indem ich auch zwischen ihnen und der Stadtverwaltung vermittele.“

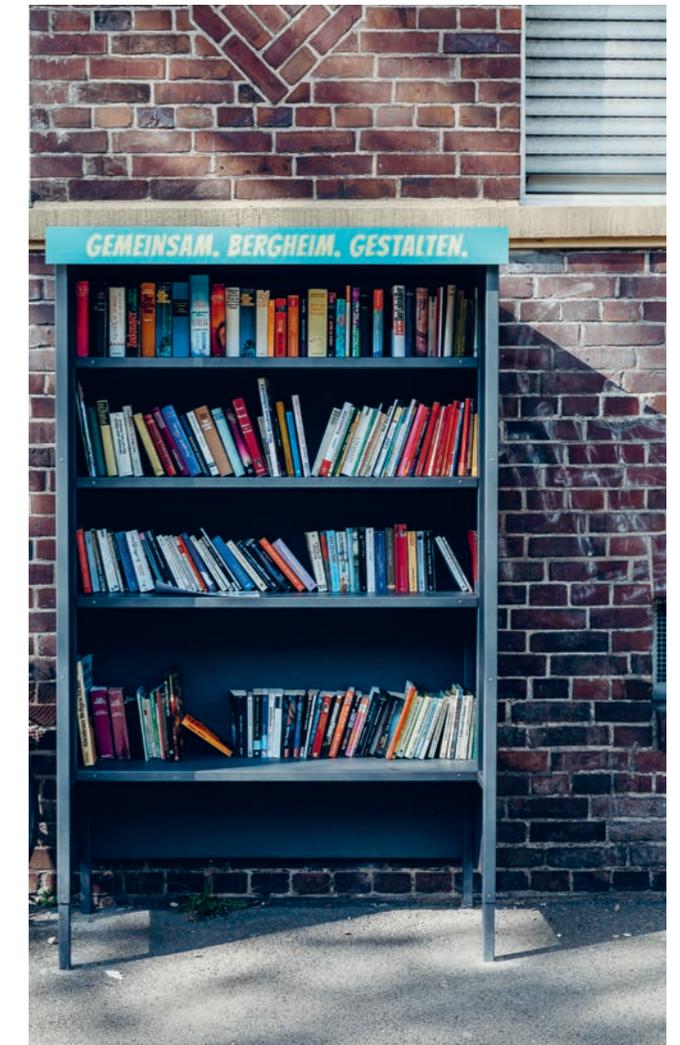
In der Bergheimer Straße 152, also mitten im bunten Viertel, wo über 3000 Menschen zwischen Bahn und Neckar leben, ist ihr Arbeitsplatz – das Nachbarschaftsbüro. Es ist Anlaufstelle, Ideenschmiede, Begegnungsort. Viele Projekte sind von dort aus entstanden: der Gemeinschaftsgarten auf der Ochsenkopfwiese, ein Leseklub, Feste und Kunstprojekte. „Unser Ziel ist es, nachhaltig Leben ins Viertel zu bringen. Menschen zu verbinden, die

etablierte Projekte fortführen“, erklärt die Quartiersmanagerin. „Mit anderen Worten: Unser Ziel ist es, uns selbst abzuschaffen. Wenn man uns hier nicht mehr braucht, haben meine Kollegin und ich einen guten Job gemacht.“

Franziska Ritter ist Jahrgang 1990, Soziologin und Verwaltungswissenschaftlerin, Mediatorin, Ideenmensch. Sie weiß, wie Bürgerbeteiligung und Stadtentwicklung klappen. Früher war sie in der Verwaltung tätig, dann wechselte sie die Seiten. „Als Quartiersmanagerin kommuniziere ich die Interessen der Bürger nach oben, also zu den Verantwortlichen der Stadt. Vorher war das umkehrt“, erzählt die Netzwerkerin. Dass sie beide Seiten kennt, ist ein Vorteil: „Das macht es mir leichter, zwischen den Akteuren zu vermitteln und für gegenseitiges Verständnis zu werben“, sagt die Südpfälzerin. Sie ist in Burrweiler zuhause. Pendelt zwischen Pfälzerwald und Bergheimer Straße. Ihr Job, findet Franziska Ritter, sei der schönste auf der Welt: „Ich liebe es, gemeinsam mit anderen etwas zu erschaffen, das Mehrwert stiftet.“



## Brückenbauerin aus der Region für die Region



In ihrer Freizeit sind das Hörerlebnisse. Sie ist Macherin des Wein- und Kulturpodcasts „Dubbecast“. Ein Gemeinschaftsprojekt zusammen mit anderen Pfälz-Enthusiasten. Damit transportieren sie das südpfälzische Lebensgefühl hinaus in die ganze Welt. Auf der Suche nach spannenden Geschichten über Wein, die Menschen, die ihn herstellen, verkaufen oder trinken, reist Franziska Ritter durch ihre Heimatregion. Will wissen, wie Wein gemacht wird, wie er schmeckt, wie er Land und Leute prägt und was Nachhaltigkeit im Weinbau bedeutet. „Für alle Pfälzer, die nicht mehr hier wohnen“, sagt die ausgebildete Assistent Sommelier, „ist unser Podcast eine Reise nach Hause. Und unseren Hörern, die hier leben, bringen wir Land und Leute noch näher.“

Ob als Quartiersmanagerin oder Podcasterin – Franziska Ritter schafft Verbindungen. Sie ist Brückenbauerin zwischen Menschen und Kulturen, Brückenbauerin aus der Region für die Region.



–  
**Rund um  
 das Thema Wein:  
 Franziska Paula  
 Ritter betreibt den  
 Dubbecast**  
 –



## Franziska Paula Ritter

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Menschen und deren Licht. Lichtblicke begegnen mir jeden Tag und überall. Für mich sind (fast) alle Mitmenschen Lichtblicke in meinem Leben. Jedes Gespräch, ob es leicht und fröhlich oder laut und emotional, vertraut oder fremd klingt. Jedes Zusammenwirken, ob es gut von der Hand geht oder mit Anstrengung verbunden ist – wo Menschen sich begegnen, entsteht Licht, auch im Konflikt. In meiner Wahrnehmung leuchtet in jedem Einzelnen von uns Licht: unsere Seele, unsere Einzigartigkeit, ein Stück vom Himmel in uns allen. Möge es noch so tief hinter unseren Emotionen, Sorgen oder unserem Verstand verborgen sein, es ist immer da. Dieses Licht zu sehen – bei uns selbst und im Nächsten –, zu würdigen und gemeinsam diese Welt zu gestalten, ist zugleich mein persönlicher Lichtblick in meinem Leben.

### In meiner idealen Welt ...

... verstehen wir, dass es keine „ideale“ Welt gibt, jeder Einzelne aber viel zu einer schönen und lebenswerten Welt beitragen kann. Wir brauchen viele Menschen und deren Hände, Worte, Lachen und Liebe – und auch deren Herausforderungen. Jeder Beitrag, möge er noch so klein sein, zählt und macht diese Welt wertvoll. In einer wirklich guten, fast idealen Welt fühlt sich jeder Mensch als Teil des Ganzen: angenommen, wertvoll und als Lichtblick für seine Familie, seine Kollegen, Nachbarn, Gemeindemitglieder. Ich wünsche mir, dass wir unseren Mitmenschen die Chance geben, dieses Licht in sich zu erkennen und Lichtblicke zu werden.

### Warum tust du, was du tust?

Lebenshunger. Als Genussmensch möchte ich nicht nur verschiedenste Geschmäcker, Gerüche, Töne und visuelle Reize entdecken, sondern das Leben in all seiner farbenprächtigen Schönheit. Und ich erlebe, dass ich selbst bei mir anfangen kann. Mich motivieren daher nicht die großen Leistungen und sichtbaren Erfolge – die „big projects“. Ich kümmere mich gerne um das „kleine Feine“, das aber nicht minder wichtig ist: die kleine Blume, die aus dem Asphalt herausbricht und von einer alten Nachbarin liebevoll gegossen wird; das gemeinsame Gärtnern auf einer Brachfläche, Zeit schenken im Gespräch und mit regionalen Erzeugerinnen und Erzeugern über ihre Arbeit ins Gespräch kommen.





# Teilen statt Tonne – Nicoletta Hilger ist Heidelbergs erste Lebensmittelretterin

FOODSHARING – LEBENSMITTELRETTERRIN  
NICOLETTA HILGER



Bis heute hat Nicoletta Hilger 1022 Lebensmittel vor der Tonne gerettet. Zusammen bringen sie ein Gewicht von 29.211,5 Kilogramm auf die Waage. Eine beachtliche Zahl. Und trotzdem klein im Vergleich zu den elf Millionen Tonnen, die in Deutschland jedes Jahr im Müll landen – oft unnötig. Weil die Heidelbergerin Lebensmittelverschwendung ablehnt, hat sie sich 2012 Foodsharing angeschlossen – einer Gruppe Menschen, die nicht mehr gebrauchte Lebensmittel von Supermärkten und anderen Händlern abholt und verschenkt. Die Initiative hat ihre Wurzeln in Köln. „Mir gefiel die Idee, Essen zu teilen, anstatt wegzuerwerfen“, sagt Nicoletta Hilger. „Das wollte ich auch in meiner Stadt machen.“

### Mir gefiel die Idee, Essen zu teilen, anstatt wegzuerwerfen

Die Sozialpädagogin hat deshalb im gleichen Jahr eine regionale Gruppe ins Leben gerufen – die bis heute aktiv ist. In Heidelberg gilt Nicoletta Hilger als erste Lebensmittelretterin. Einmal in der Woche fährt sie mit ihrem Lastenrad Geschäfte an und sammelt ein, was dort übrig geblieben ist. Das gibt sie dann weiter an Bedürftige oder interessierte Leute, Gruppen und Einrichtungen. „Wir haben inzwischen rund 100 Kooperationen mit Händlern in der Stadt. Das ist gut“, findet die Aktivistin. Angefangen hatte sie mit zwei Bioläden. Gemeinsam mit anderen Foodsavern hat sie bis heute weit mehr als eine Million Kilogramm Lebensmittel gerettet.

### Weil wir etwas weitergeben, das schon da ist

„In unserer Nahrung stecken viele wichtige Ressourcen wie Wasser, Erde und Energie. Sie wegzuschmeißen, weil sie Schönheitsstandards nicht entsprechen oder mehr gekauft als gebraucht wurde, ist viel zu schade“, sagt Nicoletta Hilger. „Jedes einzelne Lebensmittel, das wir retten, gibt mir deshalb ein gutes Gefühl. Weil wir etwas weitergeben, das schon da ist.“ Foodsaver, erklärt sie, seien Botschafter für Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Sie stehen im Dialog mit der Politik, tragen ihre Botschaft in die Welt hinaus. Der Verein Foodsharing ist mittlerweile eine internationale Bewegung mit über 200.000 Anhängern. In Heidelberg gibt es rund 1700 aktive Lebensmittelretter. Zudem 15 sogenannte Fairteiler – lokale Anlaufstellen für alle, die Essen teilen oder tauschen möchten. „Wer am nächsten Tag in Urlaub fährt, seinen Kühlschrank aber noch voll hat, kann dort seine überschüssigen



-  
Nicoletta Hilger  
rettet mit Leidenschaft  
regionales Obst und  
Gemüse  
-



Lebensmittel abgeben“, erklärt die Sozialpädagogin. Sie unterstützt hauptberuflich psychisch erkrankte Menschen und berät nebenbei als selbstständige Paar- und Sexualtherapeutin. „Ich mache gerne Dinge, die das Leben besser machen“, sagt Nicoletta Hilger über sich und zieht so den sprichwörtlichen roten Faden, der alles miteinander verbindet, was sie tut.

2017 gründete die Heidelbergerin zusammen mit Gleichgesinnten außerdem den Verein Rettenswert. Die lokale Gruppe organisierte unter dem Titel „Reste Resto“ regelmäßig öffentliche Koch-Events, bei denen mit geretteten Lebensmitteln gekocht wurde. Seit der Pandemie ruht das Projekt. Eine Fortsetzung könne sich Nicoletta Hilger aber vorstellen, sagt sie.



*Nicoletta Hilger*

#### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Was: Jede neue Erfahrung, jede neue Information oder Anregung, jegliche Form von Input – alles, von dem ich lernen kann und das mich motiviert, besser zu werden.

Wer: Menschen, die eine große Leidenschaft für eine gute Sache oder ein Projekt haben und leidenschaftlich dafür brennen.

#### In meiner idealen Welt ...

... leben Menschen achtsamer. Sie verlassen ihr Hamsterrad. Geld und Leistung sind nicht länger das, was sie antreibt. Stattdessen besinnen sie sich auf ihre Natur, auf die Menschlichkeit, auf das, was wirklich wichtig ist im Leben. Und das gibt ihnen die Freiheit, zu entscheiden, was sie wirklich wollen.

#### Warum tust du, was du tust?

Ich spüre einen starken Tatendrang, Dinge zu verändern, die sich ändern lassen. Ich kann nicht nichts tun.





Durch ihr Wirken  
wollen Tara und David  
Schiafone zum Welt-  
frieden beitragen

GRUPPENZ  
DAVID UND TARA SCHIAFONE

Wenn Tara und David Schiafone Zukunftspläne schmieden, dann leben sie gedanklich schon in einer großen Gemeinschaft. Zusammen mit Gleichgesinnten. Irgendwo im Grünen. Sie malen sich aus, wie alle friedlich miteinander existieren. Wie jedes Mitglied selbstlos handelt, sich für das große Ganze engagiert. Genau so eine Gemeinschaft wollen die zwei gründen. Irgendwann. Das ist ihr Plan. Tara und David Schiafone sind Idealisten. Sie glauben an das Wir-Gefühl in der Gesellschaft. An Menschlichkeit, Frieden und Liebe. Dafür setzen sie sich ein – jetzt schon.

Das Ehepaar möchte Menschen einander näherbringen. Zu diesem Zweck hat David Schiafone „GroupSenz“ aufgebaut. Ein Institut für Persönlichkeitsentwicklung, Friedensarbeit und Gemeinschaftsbildung. Die beiden führen das kleine Unternehmen heute gemeinsam. Der Erlebnispädagoge ist überzeugt, dass die Herausforderungen der Welt nur als Gemeinschaft zu schaffen sind. „Deshalb sehe ich eine gelingende Gemeinschaftsbildung als Antwort auf fast alle Fragen – die kleinen und die großen“, sagt er.

**Sie glauben an das Wir-Gefühl in der Gesellschaft**



DAVID UND TARA SCHIAFONE

David Schiafone ist in Freiburg im Breisgau geboren – 1999, im selben Jahr wie seine Frau. Beide besuchten zudem dieselbe Waldorfschule. Als Pfadfinder und Zirkuspädagoge entdeckte der Visionär schon früh seine Begeisterung für Persönlichkeitsentwicklung. Genauso für Friedensarbeit und Gemeinschaftsbildung. Er ist Seminarleiter, Erlebnispädagoge, Berater und Autor. „Ich unterstütze Menschen dabei, eine Lebenshaltung zu entwickeln, die zur wahren Liebe und zu wirklichem Frieden führt“, erklärt David Schiafone. Tara Schiafone stammt aus München, ist Musiktherapeutin und beschreibt sich als spirituell, als Visionssuchende. Die Seminarleiterin möchte Menschen auf ihrem individuellen Lebensweg begleiten und sie „in ihre Herzen führen“. Das Ehepaar lebt mit seiner Tochter in Ladenburg.



**Verstehen, Mitgefühl, Gelassenheit, Dankbarkeit, Authentizität**

Mit „GroupSenz“ möchten die Schiafones Menschen erreichen, die sich weiterentwickeln, sich besser verstehen und neue Dimensionen des Zusammenseins kennenlernen wollen. Sie bieten Kommunikationstrainings und teambildende Gruppenübungen für Unternehmen, Schulklassen und andere Verbände an, die enger zusammenwachsen möchten. Zudem organisieren und begleiten sie Klassenfahrten, betreuen eine Plattform für Gruppenleitungen und veranstalten

Weiterbildungskurse. Ihrem gesamten Tun liegen Werte zugrunde, die sich die beiden selbst herausgearbeitet haben und die – nach ihrem Verständnis – grundlegend für die Gemeinschaftsbildung sind: Verstehen, Mitgefühl, Gelassenheit, Dankbarkeit, Authentizität. David und Tara Schiafone nennen sie die „fünf Ideale der Liebe“. Genau auf diesem Fundament wollen sie eines Tages ihre Lebensgemeinschaft aufbauen, nach der sie sich sehnen.

DAVID UND TARA SCHIAFONE

-  
Wenn Menschen  
zusammen Musik  
machen, wird aus  
der Gruppe eine  
Gemeinschaft  
-



David und  
Tara Schiafone

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Es ist für uns ein großer Lichtblick, wenn Menschen zusammenkommen, ehrlich teilen, was sie bewegt, und sich gegenseitig mit warmen Herzen zuhören. Wenn eine Gruppe zu einer Gemeinschaft wird und die Menschen sich gegenseitig dabei unterstützen, ihren individuellen Lebensweg zu finden und zu gehen. Unsere Herzen gehen auf, wenn wir Kinder friedlich miteinander spielen sehen und die pure Freude aus ihnen herausprudelt.

### In meiner idealen Welt ...

David Schiafone: ... leben die Menschen in kleineren und größeren Gemeinschaften naturnah zusammen und sind selbstlos für das Gemeinwohl tätig. Ich träume von einer Welt, in der die Menschen danach streben, wahrhaft lieben zu lernen. Denn aus meiner Sicht ist es das Ziel der Weltentwicklung als Menschheit, die Kraft der wahren Liebe zu entfalten. Wir können damit beginnen, unser Innenleben zu erforschen und unsere höchsten Ideale zu begreifen. Gelingt es uns, diese Ideale selbst zu leben, so tragen wir bestmöglich dazu bei, dass sich die Welt in eine Richtung verwandelt, die wir uns aus tiefstem Herzen wünschen.

Tara Schiafone: Und ich sehe, wie wir Menschen in unseren selbst errichteten Häusern, der Natur nahe, das Wunder der Schöpfung achtend, in Verbindung mit den Jahreszeiten und achtsam miteinander kommunizierend leben und wirken. Ich sehe hilfsbereite Menschen, die füreinander da sind und sich gegenseitig dabei unterstützen, ihre Träume zu leben. Ich sehe eine Gesellschaft, die für jedes Individuum die optimalen Bedingungen bietet, damit sich jedes Individuum so zeigen kann, wie es in Wirklichkeit ist und bei der Entfaltung der eigenen Potenziale Unterstützung erfährt.

### Warum tust du, was du tust?

David Schiafone: Der Antrieb meines Handelns ist die Sehnsucht nach wahrer Gemeinschaft. Mein Herz sehnt sich nach liebevollen zwischenmenschlichen Begegnungen. Wenn ich in die Welt schaue, kann ich Kriege, Armut und Gewalt sehen. Diese Entmenschlichung motiviert mich, meine Kraft für die Menschlichkeit einzusetzen.

Tara Schiafone: Durch mein Wirken möchte ich unsere Welt ein Stückchen lichtvoller und liebevoller machen und möglichst viele Menschen dabei unterstützen, ihr eigenes Potenzial zu entfalten.



# „Laber Nicht Records“ ist das Musiklabel für Underground-Musiker

SOUNDSCAPES & LABER NIGHT RECORDS  
PHILLIP BODINE



**Diese Vielfalt  
inspirierte mich,  
hier selbst  
aktiv zu werden**



Phillip Bodine – auch bekannt als Velvet Bastard – ist ein deutsch-amerikanischer DJ, Musikproduzent und Kulturschaffender. Mit seinem experimentellen Label „Laber Nicht Records“ unterstützt er Musikschafter in ganz Europa und darüber hinaus. Sein Engagement gilt insbesondere unbekanntem Künstlern. Ihnen bietet Phillip Bodine eine virtuelle Bühne, von der aus sie ihre Musik im World Wide Web verbreiten können. Er selbst ist – neben „Laber Nicht Records“ – auch für seine Projekte „No Joke Radio“ und „Soundscapes“ in der Rhein-Neckar-Region bekannt. Mit seiner Arbeit will der DJ die Underground-Musikszene inspirieren, Talente fördern und unterschiedliche Musiker miteinander vernetzen.

Phillip Bodine zog es vor einigen Jahren zum Studium von Florida nach Europa. Für eine Weile war Heidelberg sein Zuhause. „Die kulturelle Vielfalt, wie sie in vielen europäischen Großstädten gelebt wird, hat mich wahnsinnig beeindruckt“, erzählt der Künstler. „Diese Vielfalt inspirierte mich, hier selbst aktiv zu werden.“ 2018 gründete er den Online-Radiosender „No Joke Radio“, der für zahlreiche DJs eine Plattform kreierte und zum Erfolg wurde. Phillip Bodine positionierte sich damit als Kurator in der Musikindustrie. Bereits mit 15 Jahren hat der Amerikaner seine Leidenschaft für Musik entdeckt und angefangen, Platten zu sammeln. Mit 21 Jahren startete er als DJ durch. Elektronische Beats, sagt er, seien sein Ding.

**Ziel des Labels ist  
es, die Aufmerk-  
samkeit auf das Tun  
statt auf das  
Reden zu lenken**

Um unter anderem Vorurteile gegen Elektro-Musik abzubauen und das Bild der Szene zu verbessern, entwickelt er aus „No Joke Radio“ später das Projekt „Soundscapes“. Nun holte er Musiker auf eine reale Bühne. Und zwar auf eine ganz besondere: einen alten, umgebauten Krankenwagen. Mit dem mobilen Musikbus tourte er 2020 – unter Pandemie-Bedingungen – einmal von der Rhein-Neckar-Region durch ganz Europa. „Wir verschafften über 250 DJs und Künstlern eine Auftrittsmöglichkeit und konnten die ganze Szene miteinander verbinden“, berichtet Phillip Bodine. „Für viele unbekannte Künstler ist es schwer, Orte für Auftritte und Produktionen zu finden. Mit dem Krankenwagen boten wir ihnen Raum.“ 2021 wurde der Bus noch um ein Podcast-Studio samt Videoproduktion erweitert. „Leider schaffte es das Projekt nicht durch die wirtschaftlich schwierigen Zeiten, die die Pandemie mit sich brachte“, bedauert Phillip Bodine.

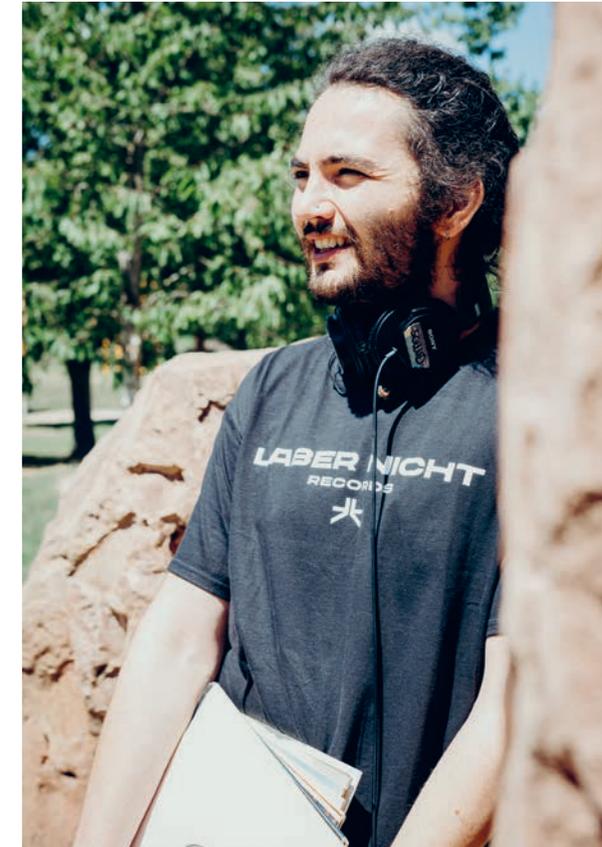
Heute konzentriert sich der Deutsch-Amerikaner auf sein Projekt „Laber Nicht Records“. „Ziel des Labels ist es, die Aufmerksamkeit auf das Tun statt auf das Reden zu lenken“, erklärt er. „Außerdem möchte ich die Kraft der Musik als eine Form des Dialogs betonen.“ Für die ersten elf Alben, EPs und Singles hat der Produzent ein breites Spektrum an Genres gewählt – von Elektronik über Jazz bis hin zu Singer-Songwriter. Von den klassischen Label-Strukturen hält Phillip Bodine übrigens nichts. Er setzt auf eine interne Wirtschaft und Verwaltung des Labels, also eine Art Vereinsstruktur, die auf Mitarbeit und Mitbestimmung der Musiker basiert.





PHILLIP BODINE

Phillip Bodine



### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Die Möglichkeit, mich selbst zu verwirklichen und anderen zu helfen. Meine Leidenschaft für Musik und meine kreative Arbeit bringen mir Freude, einen Sinn und die Möglichkeit, meine Fähigkeiten zum Wohl anderer einzusetzen. Durch Projekte wie Soundscapes und Laber Nicht Records inspiriere ich nicht nur die Underground-Musikszene, sondern schaffe auch eine Plattform für DJs und Künstler. Der Austausch und die Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten in dieser Szene, der gemeinsame Weg der künstlerischen Entwicklung sind Lichtblicke, die mich motivieren und mein Leben mit positiver Energie erfüllen.

### In meiner idealen Welt ...

... geht es vor allem darum, die Wahrheit zu suchen, sowohl in uns selbst als auch in der Welt um uns herum. Ich habe eine Abneigung gegen Scheinheiligkeit und oberflächliches Handeln. In dieser Welt streben die Menschen nach Echtheit und Authentizität in all ihren Handlungen und Beziehungen. Es herrscht Respekt und eine Kultur der Offenheit und Transparenz. Lügen und Manipulation haben keinen Platz.

### Warum tust du, was du tust?

Mein Handeln wird von der Maslowschen Bedürfnishierarchie angetrieben. Ich finde meine Motivation in verschiedenen Stufen dieser Hierarchie, je nachdem, ob mein Leben sicherer oder unsicherer wird.

Physiologische Bedürfnisse: Ich finde Motivation im Bedürfnis nach Essen, Trinken, Schlaf und körperlicher Erfüllung.

Sicherheitsbedürfnisse: Ich motiviere mich, langfristige Gesundheit zu erreichen, Zugang zu Nahrung und Wasser zu haben und ein stabiles Zuhause zu haben.

Soziale Bedürfnisse: Ich strebe nach Liebe, Zugehörigkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen. Ich möchte ein guter Mensch und ein Vorbild für andere sein.

Individualbedürfnisse: Ich suche nach Selbstwertgefühl und strebe danach, mich von anderen abzuheben und persönliche Ziele zu erreichen. Ich möchte beweisen, dass ich es wert bin, der Beste zu sein.

Selbstverwirklichung: Hier schöpfe ich meine Lebenskraft. Ich tue etwas, weil ich daran glaube und es mich innerlich erfüllt. Ich suche nach meiner wahren Bestimmung und folge meiner eigenen göttlichen Kraft. Meine Motivation liegt darin, mich selbst herauszufordern, meine Grenzen zu erweitern und meine Ambitionen zu verwirklichen.

PHILLIP BODINE

# Die Antwort liegt vor der Haustür

Der Buchtitel „Lichtblicke“ kam mir im Laufe dieser Erfahrungsreise, da er, bei all der fabelhaften Verschiedenheit eines jeden Individuums, genau das beschreibt, was sie alle vereint: Sie sind ein heller Leuchtturm in scheinbar dunklen Zeiten, der unseren Blick auf Lösungen statt Probleme richtet und uns an unser eigenes Licht, unsere innere Stärke und Weisheit erinnert.

Der Arbeitstitel war bis dahin „Lösungen vor deiner Haustür“ oder so ähnlich. Ganz klar haben wir das nie definiert. Jan war von der Idee angetan, in der näheren Umgebung inspirierende Menschen zu finden, die kreative Lösungen für die alltäglichen Herausforderungen des Lebens haben.

Einer dieser Menschen war Phillip Bodine von „Laber Nicht Records“, ein wahres Multitalent im Finden kreativer Antworten für die schier endlos wachsenden Herausforderungen der schnelllebigen modernen Welt. In Zeiten, in denen Musiker und andere Künstler nicht frei ihrer Berufung nachgehen konnten, war sein Musik-

bus – ein Krankenwagen, der als mobile Bühne diente – eine geniale Lösung. Dadurch konnten innerhalb von einem Jahr knapp einhundert DJs aus der Region auftreten, ihr Konzert aufzeichnen, es kostenfrei zur Verfügung stellen und viele Menschen zuhause zum Tanzen animieren.

So albern es meistens auch ausschauen mag, sich auf seine ganz eigene Art frei in Bewegung und Tanz auszudrücken, es ist für mich ein essenzielles, kreatives Grundbedürfnis und ein sehr heilsames obendrein. Daher war es unvermeidlich, ein weiteres Projekt einzubeziehen, welches Menschen den Raum zu freier Entfaltung gewährt: Ulrich Klingers Tanz-Veranstaltung „Heidelmovement“ ist eine Einladung, den Tanz des Lebens mit kindlicher Leichtigkeit anzunehmen und in liebevollen Kontakt zu treten mit allem, was uns in diesem fabelhaften Spiel begegnet.

In der Entstehungsphase dieses Buches war ich viel unterwegs und hatte nicht allzu lange einen festen Wohnsitz, nach ein paar Monaten im Bus und auf Achse folgten einige



Zu Besuch bei  
Franziska Paula Ritter  
und Antonia Bugla

Zwischenmieten. So durfte ich die verschiedensten Stadtteile Heidelbergs kennenlernen und feststellen, wie scheinbar kleine Umstände und Taten eine große Wirkung auf die gesamte Umgebung haben können. Es braucht dazu ein offenes Ohr und ein mitfühlendes Herz für die Sorgen und Themen seiner Mitmenschen und den Wunsch, in seiner unmittelbaren Umgebung etwas positiv zu verändern. Genau das fand ich im Heidelberger „Nachbarschaftsbüro“, als ich eines Tages dem Impuls nachging, dort hineinzugehen, um neugierig zu fragen: „Sagt mal, was macht ihr hier eigentlich?“

Die Antwort, die ich von Franziska Ritter bekam, war voll positiver Energie und enthielt eine lange Liste mit Projekten, Programmen sowie Initiativen. Und schließlich eine Einladung, mich aktiv an jenem Gartenprojekt zu beteiligen, über welches ich später mit Dorothea Bertram in Kontakt kam.

Lara Schmelzeisen ist ein weiterer Mensch, der lösungsorientiert, mit kreativen Ideen, seine Gemeinde belebt und vereint. Das offene Bücherregal im Ort und das von ihr mitinitiierte Café Patchwork begegneten mir in der Zeit, als ich auf der sonnigen Seite des Neckars gegenüber von Schlierbach nach einer langen Reise mein heimisches Lager aufschlug.



Auch hier, etwas außerhalb des Trubels der Stadt und näher an der Natur, wurde mir bewusst, wie wichtig es ist, das Gefühl von Gemeinschaft zu erleben und zu sehen, dass wir alle an der Gestaltung unserer Umgebung mitwirken können.

Diesen Wunsch nach Begegnung und Bedeutung teilen sich alle Generationen, daher war der „Anundo Park“ ebenfalls ein sehr passendes und cleveres Projekt für unser Buch. Carina Krey und Alexander Döring erzählten mir bei unserem Treffen, dass sie vor einigen Jahren bei einer meiner Yoga-Stunden an der Neckarwiese dabei waren. Wie klein doch die Welt ist.

Wenn ich schon bei Anekdoten bin: Mit einem der Lichtblicke war ich einmal auf dem legendären Krautrock Festival „Finki“ im wunderschönen Odenwald. Wenn Ingo Hofferbet nicht gerade die Inkarnation einer

wilden Hippie-Seele lebt, arbeitet er in absoluter Verbundenheit mit Mutter Erde liebevoll und akkurat in den Gärten dieser Region.

Wie schön, dass uns solche Menschen und auch die Natur selbst immer wieder daran erinnern können, dass wir in Wahrheit in Verbundenheit miteinander und füreinander existieren.

So auch die Draußenschule, deren Name Programm ist. Das Konzept von Caroline Rückert ist eine logische und chronologische Folgerung aus den nun immer beliebteren Waldkindergärten. Gerade diese achtsame, wertschätzende und natürliche Förderung der individuellen Entwicklung eines Kindes ist die wohl wertvollste Art, nachhaltig zu handeln.

Wenn wir schon beim Thema Nachhaltigkeit sind: Nicoletta Hilger, Heidelbergs erste Lebensmittelretterin, co-kreierte Projekte, um Lebensmittel vor der Mülltonne zu retten und sie anschließend in freudiger Gemeinschaft zu verarbeiten und zu verspeisen.

Das Thema Gemeinschaft zog sich wie ein Leitfaden durch dieses Buch und der Wunsch nach authentischer und kooperativer Begegnung offenbarte sich immer mehr als essentielles Bedürfnis vieler Menschen.

*Das Thema Gemeinschaft zog sich wie ein Leitfaden durch dieses Buch ...*





# Mit Leder arbeiten ist seine Handwerkskunst: Hans-Dieter Sturm

KARIBU  
HANS-DIETER STURM

„Ich habe schon immer von Natur aus natürlich nachhaltig gearbeitet“, sagt Hans-Dieter Sturm, lacht und merkt an: „Zu der Zeit, als ich mit meiner Arbeit begonnen habe, gab es das Wort ‚nachhaltig‘ noch nicht einmal im Sprachgebrauch.“ Er ist Aussteiger im Herzen, Kunsthandwerker, Ex-Hippie. Um seine Lederwaren feilzubieten, zog der Freigeist und Autodidakt früher von Markt zu Markt. Heute hat er einen kleinen Laden in der Heidelberger Altstadt. Das „Karibu“. Taschen, Gürtel, Barfußschuhe und anderes aus Leder zählen zum Sortiment des über 70-Jährigen. Alles handgemacht. Gefertigt im südpfälzischen Hainfeld. Dort wohnt Hans-Dieter Sturm. In einem alten, hergerichteten Bauernhaus an der Weinstraße. Seine Werkstatt ist gleich nebenan. Einer seiner Lieblingsorte. Hier verbringt er oft und gern seine Zeit, wie er sagt. „Ich wollte nie Rentner sein“, bemerkt der gebürtige Westfale. „Die klassischen Arbeitsmuster sind nichts für mich.“

**Ich habe schon immer von Natur aus natürlich nachhaltig gearbeitet**



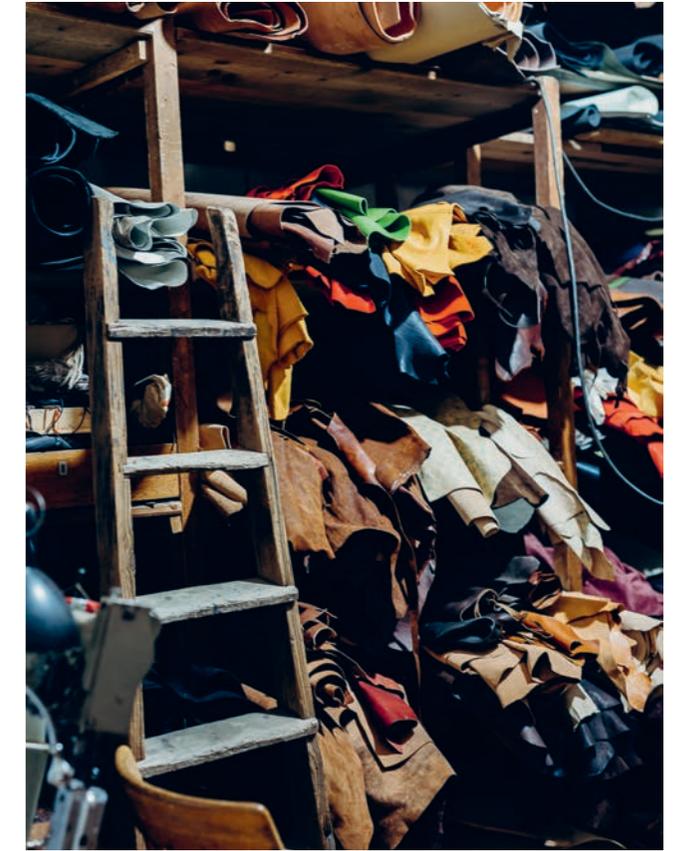
In seiner Werkstatt riecht es nach Leder. Die Regale sind voll bis oben hin damit gefüllt: große und kleine Stücke, gerollt, zusammengelegt, natur, gefärbt. Daneben: Schuhformen aus Holz, jede Menge Werkzeuge, schwere, alte Maschinen aus der Schuhindustrie. In einer Ecke steht eine Nähmaschine anno 1880. Die Zeit, so scheint es, ist hier stehengeblieben.

Seine Leidenschaft fürs Lederhandwerk entdeckte Hans-Dieter Sturm früh. Gelernt hat er aber Dekorateur. „Weil man mir den Schusterberuf ausgeredet hat“, erklärt er.



**Aus diesem Relikt der Nazizeit wollte ich etwas Schönes machen**

Später in Berlin – hier erlebte der Westfale die 68er-Bewegung hautnah, wohnte kurz sogar in der Kommune 1 – fand er wieder zurück zum Leder. „In einem Second-Hand-Laden hielt ich eines Tages einen alten SS-Mantel in den Händen. Aus diesem Relikt der Nazizeit wollte ich etwas Schönes machen“, erinnert sich Hans-Dieter Sturm. Fortan begann er Altwaren umzunähen – heute nennt sich das „Upcycling“. Das Nähen hatte er sich als Kind bei seiner Mutter abgeschaut. Seine ersten Lederschuhe fertigte der Autodidakt später für seine Söhne an.



„Leider gibt es immer weniger Kunsthandwerker“, bedauert er. „Ich kenne einige, denen durch die Corona-Krise ihre ohnehin magere Existenz genommen wurde. Individuell angefertigte Sachen kennt man immer seltener. Man trägt Roboter gefertigte Massenprodukte. Seit 50 Jahren beobachte ich den Niedergang des Handwerks. Mit der ‚Letzten Generation‘ ist es dann sowieso zu Ende. Erst aus den Trümmern des Alten wird Neues ersproßen.“



-  
Nachhaltig:  
Die Mini-Rinder aus  
Lederresten sind  
bei Besuchern des  
Karibu beliebt  
-



*Hans-Dieter Sturm*



**Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?**

Finsternis ist nicht Finsternis bei dir, und die Nacht leuchtet wie der Tag.  
Finsternis ist wie das Licht. (Psalm 139)

**In meiner idealen Welt ...**

... Die Welt ist zu jedem Zeitpunkt perfekt.

**Warum tust du, was du tust?**

Eingebung kommt, ist da, oder auch nicht.



# Bienenfreundlich, bunt, nachhaltig – seine Gärten sind Oasen für Mensch und Natur

MIT LIEBE ZUM GARTEN  
INGO HOFFERBERT

Im Garten anderer Leute – dort arbeitet Ingo Hofferbert. Er ist Gärtnermeister. Aus Weinheim. Und Gärtnern, das heißt für ihn, achtsam arbeiten für Tiere, Mensch und Natur. Sein Betrieb „Mit Liebe zum Garten“ steht für nachhaltige und ökologische Pflege – also die Gestaltung im Einklang mit der Natur. „Denn was ich liebe, das zerstöre ich nicht“, erklärt der gebürtige Hesse. „Für einen schönen Garten“, sagt er, „brauche ich kein Gift. Das schadet dem Ökosystem. Insekten, Vögel, kleine Säugetiere übernehmen in einem gesunden Kreislauf stattdessen die Schädlingsbekämpfung.“ Diesen Tipp gibt Ingo Hofferbert seinen Kunden. Und noch viele andere. Rund ums naturnahe Gärtnern.

### Denn was ich liebe, das zerstöre ich nicht



Er nennt sich selbst einen „Naturburschen“. Aufgewachsen bei Darmstadt, verbrachte er schon als Kind seine Zeit gern im Grünen. „Draußen war ich am liebsten“, erzählt der Weinheimer. Heute lebt er sogar unter freiem Himmel. In einem großen Garten, zwischen Bäumen und Blumen. Sein Zuhause ist ein alter Wohnwagen. Baujahr 1972 – sein Jahrgang. Dass er Gärtner geworden ist, liegt nahe. Ist es aber nicht. Tatsächlich startete Ingo Hofferbert mit einem ganz anderen Beruf. Er machte zunächst eine Ausbildung zum Elektriker. Arbeitete zehn Jahre für ein Telekommunikationsunternehmen.



„Der Job war es aber nicht für mich“, sagt er zurückblickend. „Ich wollte raus und mehr mit meinen Händen machen. Und als Gärtner machst du genau das.“ Es folgte ein Neuanfang: Lehre, dann Meisterschule, 2017 schließlich der Weg in die Selbstständigkeit. „Mein Wunsch war es, frei zu sein in meinem Fach und in meinem Beruf richtig aufzugehen.“ Seine Unternehmensphilosophie: Gärten, die zum Umwelt- und Klimaschutz beitragen. Das ist ihm eine Herzensangelegenheit. „Ich

### Ich möchte meine Kunden unterstützen, eine Oase für sich und die Natur zu schaffen

möchte meine Kunden unterstützen, eine Oase für sich und die Natur zu schaffen“, erklärt Ingo Hofferbert, der inzwischen seit 19 Jahren als Gärtner arbeitet. Heute ist der Gärtnermeister vor allem in Weinheim tätig. Berät, plant und führt Gartenarbeiten aber auch in der Umgebung aus, war schon in Mannheim oder Darmstadt. Seine Angebote, sagt er, seien so flexibel wie die Wünsche seiner Kunden.





Übrigens: Auch Büroarbeit erledigt der Weinheimer am liebsten draußen. Denn in der Natur, so der Gärtnermeister, finde er Ruhe und Kraft. Ein Holztisch, sein Laptop, ein Handy – mehr braucht er dazu nicht. Wann immer das Wetter es zulässt, verlegt er sein Büro vom Wohnwagen in den Garten. Ingo Hofferbert ist Minimalist, freiheitsliebend, kein Mainstream und ein Lichtblick in der Region.

**Ein englischer Rasen und geschleckte Vorgärten sind nichts für ihn**

Ob Wasser sparen, natürliche Düngemittel, Akku-Gartengeräte oder Schnitt, Ingo Hofferbert kennt sich aus, coacht, leitet und packt an. „Eine besonders schöne Herausforderung in meinem Beruf ist die Erstellung eines Pflanzenplans“, findet der Fachmann. Ihm kommt's auf Natürlichkeit an. Ein englischer Rasen und geschleckte Vorgärten sind nichts für ihn. „Mir ist eine gepflegte Natur lieber – und heimische Pflanzen. Sie passen besser zu unserem Klima, sind wunderschön und ziehen Tiere extrem an“, erklärt er.



*Ingo Hofferbert*



### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Mein Leben ist voller Lichtblicke: Das sind meine Freundin, meine Familie, meine Freunde, meine Art zu leben und meine Selbstständigkeit. Darüber bin ich sehr glücklich und dankbar.

### In meiner idealen Welt ...

... ist alles Leben, die Natur und die Nächstenliebe viel mehr wert und wichtiger als Geld und alles Materielle. In meiner idealen Welt haben oder nehmen sich alle Menschen Zeit zum Nachdenken und für Spiritualität.

### Warum tust du, was du tust?

Ich möchte mit gutem Gewissen Menschen glücklich machen. Ich möchte der Natur nahe sein. Und ich möchte Naturliebe vermitteln. Ich habe den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt, um frei zu sein. Um selbstbestimmt arbeiten zu können und selbstbestimmt Geld zu verdienen – genau so, wie ich es will.



Anundo Park  
befindet sich neben  
dem Gelände der  
Bundesgartenschau 2023  
in Mannheim



# Wohnen mit Gemeinschaft – eine neue Perspektive für die Generation 55+

ANUNDO PARK  
CARINA KREY UND ALEXANDER DÖRING



„Es ist immer ein erhabener Moment, wenn man dann durch die Räume gehen kann, die man vorher erdacht hat“, findet Carina Krey. Sie ist Architektin. Und sie ist Visionärin. Zusammen mit dem Unternehmer Alexander Döring entwickelt die gebürtige Pfälzerin innovative Wohnmodelle, die die Kultur des Zusammenlebens fördern. Ihr Konzept Anundo Park, das die beiden in Mannheim direkt am Park der Bundesgartenschau realisiert haben, bietet eine zeitgemäße Wohnform für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

Hier fühlt man sich ein bisschen wie in einem Boutiquehotel: Über ein einladendes Foyer erreicht man 54 private Wohnungen zwischen 38 und 125 Quadratmeter. Die Mieter beleben zudem gemeinsame Kommunikations- und Aktionsräume: ein Kaminzimmer mit Bibliothek, einen Fitnessraum, ein Musikzimmer, dazu Dachterrassen, eine Werkstatt sowie einen großen gemeinsamen Garten.



### **Dabei wollen sie in gutem Kontakt mit anderen sein, eingebunden in Leben und Infrastruktur**

Die Flächen sind in dieser neuen Architektur der Gemeinschaft auf allen Etagen an die Laufwege angeschlossen und inspirieren zu Kommunikation und Austausch, wie Carina Krey beschreibt. Im Foyer erbringt die Zentrale wohnungsnaher Dienstleistungen für Bewohner und Nachbarschaft.

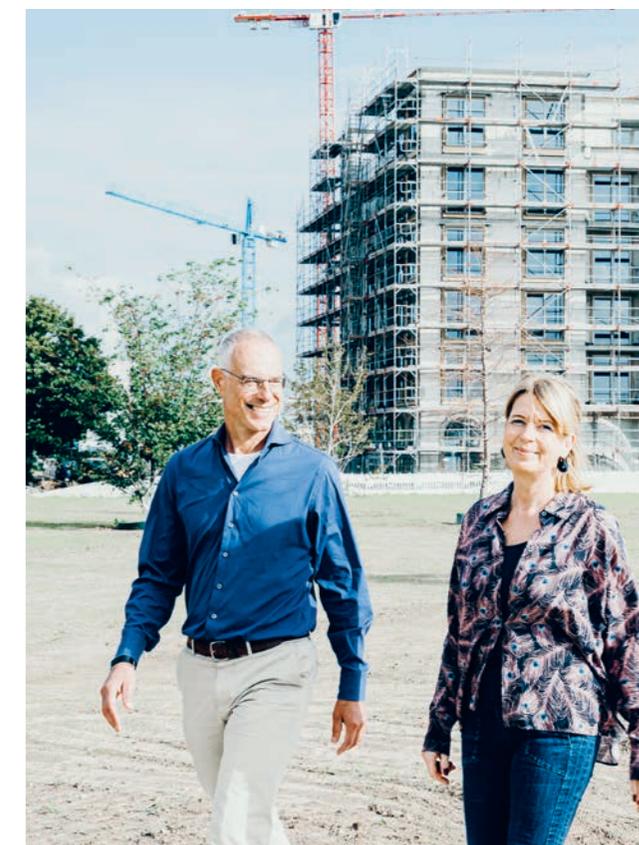
Auch die Architektur von Anundo Park ist innovativ: ein eleganter Bau, barrierefrei mit viel Grün, wohngesunden und nachhaltigen Materialien und smarter Technologie.

„Wie wollen wir wohnen, wenn die Kinder aus dem Haus oder die großen beruflichen Herausforderungen gestemmt sind? Diese Frage stellte sich uns bei Projektbeginn“, erklären Carina Krey und Alexander Döring. Anundo Park ist ihr gemeinsames Herzensprojekt. Gemeinsam schaffen sie Wohnraum für etwa 75 Menschen.

„Viele wünschen sich für die zweite Lebenshälfte weniger Arbeit mit Haus und Garten. Und sie wünschen sich, ihr Leben auszurichten auf das, was ihnen wirklich wichtig ist. Dabei wollen sie in gutem Kontakt mit anderen sein, eingebunden in Leben und Infrastruktur“, sagt der Heidelberger Investor. Die Architektin und Baubiologin erklärt weiter: „Wir wollen eine Lücke schließen, indem wir zeitgemäße Baukonzepte schaffen, die der Individualität der Menschen gerecht werden und gleichzeitig dabei helfen, den Mehrwert von Gemeinschaft ins Leben zu integrieren. Wir stellen dazu das passende Haus und die Infrastruktur, unsere Mieter füllen es mit Leben.“

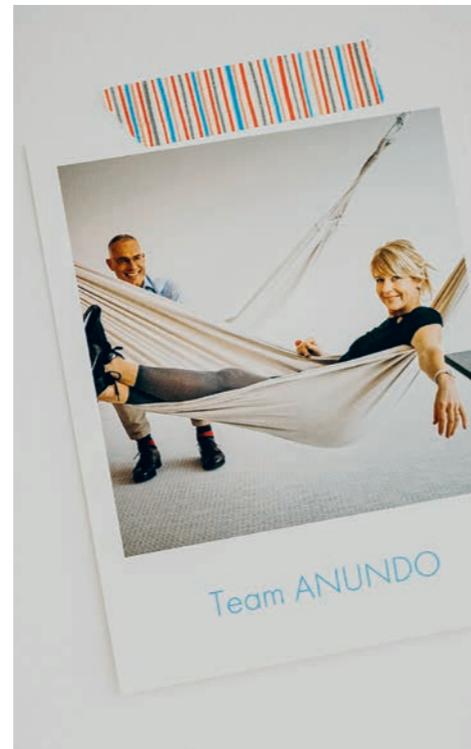
Wie das konkret funktioniert, hat das Heidelberger Unternehmer- und Ehepaar gemeinsam mit Akteuren unterschiedlicher Fachrichtungen und den Mietern in regelmäßigen Workshops erarbeitet. Diese Workshops zur Gemeinschaftsbildung wurden von der Mediatorin Maria Holm konzipiert und durchgeführt. Begleitet hat das Projekt der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther.

„Schon in den ersten Monaten nach Bezug zeigt sich, dass der Plan aufgeht“, freut sich Carina Krey. „Die Mieter füllen das Haus mit Leben, vernetzen sich und haben eine Kultur des wertschätzenden Miteinanders entwickelt.“





*Carina Krey und  
Alexander Döring*



**Wer oder was ist ein Lichtblick in eurem Leben?**

Jede Form von Flow.

**In unserer idealen Welt ...**

... gehen Menschen offenherzig miteinander um.

**Warum tut ihr, was ihr tut?**

Aus der Freude daran, Ideen umzusetzen und Veränderungen zu bewirken.



Heidelmove  
ist die Einladung,  
sich tanzend  
selbst zu erleben

HEIDELMOVE – FREIES TANZEN IN HEIDELBERG  
ULRICH KLINGER

Frei, intuitiv bewegen sich seine Gäste. Barfuß. Einige allein, einige zusammen. Sie lassen sich vom Rhythmus treiben, drehen, schütteln sich, wirbeln, hüpfen, springen – tanzen hinein in die Ekstase. Denn genau darum geht's bei den Tanz-Events, die der Heidelberger Ulrich Klinger regelmäßig unter dem Namen „Heidelmoves“ in seiner Stadt veranstaltet: um Tanz als Bewusstseinsübung, befreiende Körpererfahrung, Selbstfindung und gleichzeitig als soziale Interaktion. Das Format „Heidelmoves“ ist seine Version von Ecstatic Dance – einem Tanz mit Jahrhunderte alten Wurzeln, der in Großstädten auf der ganzen Welt Trend ist.

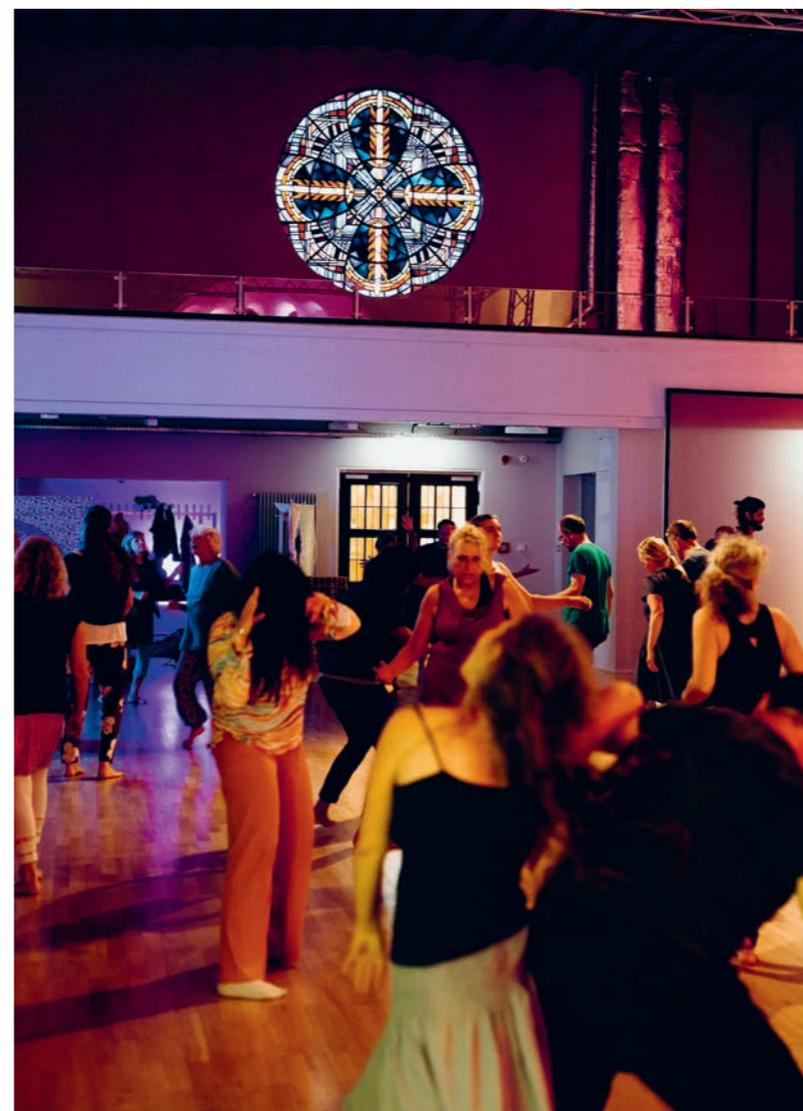


„Es geht ums Loslassen“, erklärt Ulrich Klinger. „Darum, sich vom Gedankenkarussell zu befreien, sich der Musik hinzugeben und seinem Körper zu erlauben, sich so zu bewegen, wie er sich bewegen möchte.“ Also zu tanzen, als würde niemand zusehen. Deshalb gilt bei den Events: Keiner urteilt über die Bewegung des anderen. „Das unterscheidet das freie Tanzen vom Tanzen im Club“, sagt der Heidelberger. Auf der Tanzfläche wird außerdem nicht gesprochen, es gibt keine Handys, keinen Alkohol, keine Drogen.

**... seinem Körper zu erlauben, sich so zu bewegen, wie er sich bewegen möchte**



Ulrich Klinger ist mit Tanzen großgeworden. Opa, Oma, Vater und Mutter kamen nach dem Krieg aus Ungarn nach Deutschland. Im neuen Heim führten sie ihre alte Tradition fort: den sonntäglichen Tanz. „In der guten Stube tanzten sie Polka, Walzer und Schieber. Als Kind hat mich das Treiben fasziniert“, erzählt der Elektriker.

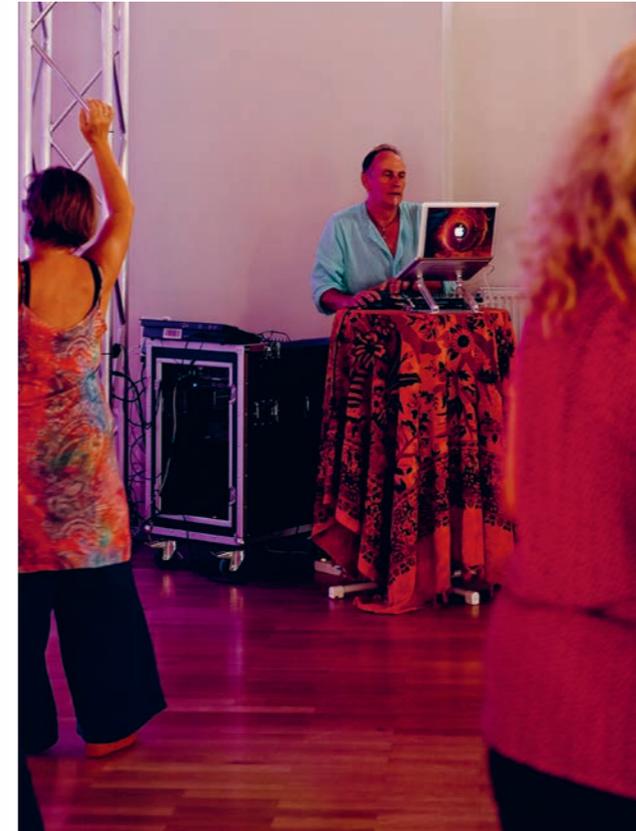


Paartanz war deshalb lange sein Ding – bis er das freie Tanzen ausprobierte. „Es hat mich gepackt und nicht mehr losgelassen“, sagt Ulrich Klinger. Der Freitänzer reist gern, hat viele Richtungen der Conscious Dance Practice kennengelernt; die Musik, der Tanz fremder Kulturen inspirieren ihn. Besonders beeinflusst haben ihn die „fünf Rhythmen“ – Bewegungsformen, die als Welle getanz werden: von fließend über gezielt ausgerichtet zu chaotisch und „durch die Poesie der Bewegung hinein in die Stille“. Ihre Schöpferin: Gabrielle Roth, Amerikanerin. Sie entwickelte diese Form der Tanzmeditation in den späten 1970ern. Ulrich Klinger hat aus all den Eindrücken, die er gewonnen hat, seinen eigenen Stil geformt: „Heidelmoves“ – Wellentänzen. Aus der Stille in die Stille.

**... durch die Poesie der Bewegung hinein in die Stille**

**Unsere Gäste sind zwischen zehn und 90 Jahren, Frauen, Männer, queere Menschen, Tänzer, Nicht-Tänzer**

2016 hat der Kurpfälzer zusammen mit seiner damaligen Partnerin das Projekt „Free your Space“ gestartet – und damit das „Wavetanz“ in seiner Stadt etabliert. Regelmäßig finden heute Veranstaltungen an besonderen Orten statt: In der katholischen Kirche St. Albert und – im Zusammenwirken mit seiner heutigen Lebensgefährtin mehr und mehr auch experimentell – im Bürgerzentrum CHAPEL. „Ich mag den spirituellen Raum“, sagt Ulrich Klinger. „Das Licht, der Klang sind dort außergewöhnlich. Er bietet die maximale Einladung, um sich dem Lebenstanz hinzugeben.“ Neben Heidelberg bespielen er und seine Partnerin auch in Karlsruhe Veranstaltungen. Auf Spendenbasis. Drinnen und im Freien. Ihre Gäste, sagt er, seien zwischen zehn und 90 Jahren, Frauen, Männer, queere Menschen, Tänzer, Nicht-Tänzer.



*Ulrich Klinger*

**Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?**  
Alles. Es gibt nichts, was uns nicht ins Licht blicken lässt.

**In meiner idealen Welt ...**

... gibt es weder irrealer Angst noch Selbstverleugnung. Durch Selbsterforschung unserer Wahrheiten in vertrauter Menschenumgebung und immer mutigerem Nach-draußen-Gehen wachsen wir in meiner idealen Welt zu einer Einheit.

**Warum tust du, was du tust?**

Ich stelle mir vor, dass wir alle mit unseren Gedanken rein in den Körper gehen, nicht raus. Dass wir nichts ausgrenzen, was uns ausmacht. Und dass wir alle aus Liebe und Herzlichkeit handeln. Warum? Weil ich so 130 Jahre alt werden will – und mit euch zusammen feiern möchte.





# Auf eine gute Nachbarschaft: Lara Schmelzeisen verbindet Menschen im Ort

SCHLIERBACHLEBT  
LARA SCHMELZEISEN



In Schlierbach ist Lara Schmelzeisen bekannt: Sie macht im Stadtteilverein mit, schreibt für die Plattform Schlierbachlebt.de und rettet Lebensmittel. Sie hat einen öffentlichen Bücherschrank und ein „Verschenkhäuschen“ für Dinge zum Weitergeben mitaufgestellt. Außerdem war sie Co-Initiatorin des Nachbarschaftscafés Patchwork, Mitgründerin des Repair Cafés und eines der Vorstandsmitglieder von Transition Town Heidelberg, einer Umwelt- und Nachhaltigkeitsinitiative. Seit die Illustratorin 2015 in den Heidelberger

Stadtteil gezogen ist, engagiert sie sich für die Nachbarschaft im Ort. Denn die sei ihr wichtig, sagt sie. Weil Nachbarschaft glücklich macht: „Niemand ist gern allein“, erklärt die Schlierbacherin. „Wir brauchen Kontakte und Begegnungen. Dort, wo Menschen sich treffen, gemeinsam aktiv sind und sich gegenseitig unterstützen, herrscht ein lebendiges Miteinander“, fügt sie hinzu. „Dadurch erst fühlen wir uns an einem Ort zuhause. Nachbarschaftliche Beziehungen geben uns Geborgenheit.“

**Nachbarschaftliche Beziehungen geben uns Geborgenheit**



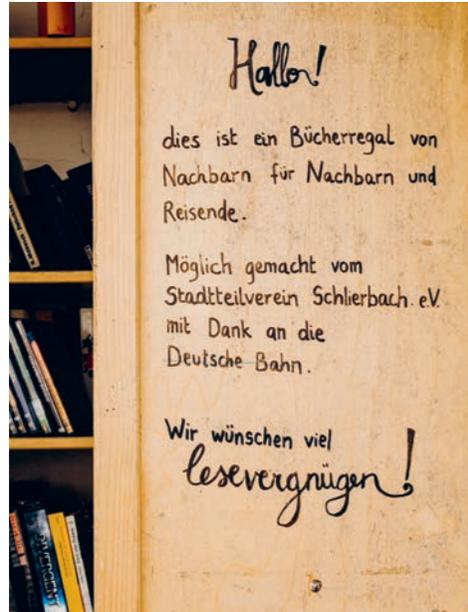
Damit solche Verbindungen entstehen, braucht es ein Aufeinanderzugehen – und Netzwerkerinnen wie Lara Schmelzeisen. Mit ihren Ideen und Kontakten hat sie in Schlierbach viel bewegt. Sie nennt sich selbst eine kreative Tausendfüßlerin. Die Stadt hat sie dafür mit der Ehrenamtsmedaille geehrt. Lara Schmelzeisen ist in Brüssel geboren. Sie ist Jahrgang 1989 und lebt mit ihrem Mann, ihren Kindern und drei Erwachsenen in einer WG in einem Einfamilienhaus. In Schlierbach kennt man es als das „Gelbe Haus“. „Wir sind aber keine Kommune“, erklärt sie. „Wir sind Menschen, die zusammen unter einem Dach leben, die Interessen teilen, gemeinsam etwas unternehmen und füreinander da sind. Aber es hat jeder seinen eigenen Raum. Jeder kann entscheiden, wann und wie viel Kontakt er möchte. Wir begegnen uns mit Respekt und Rücksicht – wie in einer guten Nachbarschaft.“

Das „Gelbe Haus“ ist Begegnungsort. Menschen von nebenan sind hier herzlich willkommen. Das „Verschenkhäuschen“ steht dort und ein Fairteiler zum

Teilen von Lebensmitteln. Hier lebt Lara Schmelzeisen das Miteinander-Füreinander, das sie in den ganzen Ort hinausträgt. Unter dem Namen „Erdkreise“ bietet sie auch Weiterbildungskurse an. In ihrer Jurte. Unter anderem zum Thema „Gemeinschaftsräume“.

Als Jugendliche ist Lara Schmelzeisen oft umgezogen, wechselte mehrmals die Schule, war immer wieder die Neue. „Das war aber nicht schlimm“, sagt sie. Die selbstständige Illustratorin sieht heute darin sogar einen Vorteil: „Ich habe gelernt, wie ich mich verbinde, mich beheimate“, erklärt sie. Und dafür braucht es oft nicht viel: „Ein DIN-A4-Blatt, ein Aushang im Hausflur mit einer netten Botschaft, etwa einer Einladung zum Kaffee – das kann schon reichen, um Kontakte zu knüpfen“, sagt die Netzwerkerin. Man muss es nur machen. Lara Schmelzeisen gefallen vor allem die kleinen, einfachen Dinge: „Ein öffentlicher Bücherschrank“, findet sie, „ist eine von tausend Lösungen, etwas Schönes und Gemeinschaftliches entstehen zu lassen.“

**Ein DIN-A4-Blatt, ein Aushang im Hausflur mit einer netten Botschaft ...**



Lara Schmelzeisen

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Da fällt mir spontan ein Zitat von Mythologe Martin Shaw ein. Aus seinem Buch „Courting the Wild Twin“: „The nightworld is where we are. I say it. I say it till we may hear it. And in that darkness, we remember what we love the most. That itself is the candle.“

Meine Lichtblicke sind Sonne und Mond, die jeden Tag und jede Nacht am Himmel aufsteigen, die uns die Jahreszeiten schenken, dem Leben Rhythmus geben und Halt. Ansonsten finde ich immer wieder Lichtblicke in Büchern und Liedern.

### In meiner idealen Welt ...

... haben wir Menschen weniger Stress. Wir haben weniger Stress, weil wir weniger tun. Doch was können wir lassen, um diesen Zustand zu erreichen? Das ist für mich oft die wesentliche Frage.

In der Frage, wie für mich eine ideale Welt aussieht, versteckt sich zudem ein Perspektivenwechsel: Diese Welt ist ideal, wir leben im Paradies. Es gibt also keine Welt, die gerettet werden oder idealer werden muss. Wir sind es, die Menschenkinder, die Rettung brauchen. Unsere Aufgabe ist es, unsere Gesellschaft so anzupassen, dass sie in die natürliche Welt mit ihren Grenzen wieder hineinpasst. Dafür können wir jetzt und hier viel tun, indem wir weniger tun. In einer idealen Welt muss ich nichts tun. Mein Handeln darf sich aus meinem lebendigen Sein ergeben.

### Warum tust du, was du tust?

Für das Leben. Ohne warum. (Das ist auch ein Buchtitel. Verfasst von der Autorin Joanna Macy)



Wohlfühlort:  
Sandstrand, Sitzecke  
und Freiluftbar



# Neckarorte – entdecken, beleben, verbinden

NECKARORTE  
KIM HERBSTRIETH



Im Liegestuhl am Neckar Limo schlürfen, den Sand unter den Füßen spüren und Musik lauschend den Blick auf das Wasser genießen – Sommerzeit ist Strandbarzeit in Heidelberg. Am Römerbad und Iqbalufer, auf dem Neckarlauer und an der Alten Brücke. Dort sind in den letzten Jahren beliebte Wohlfühlorte, Sandstrände, Sitzecken und Freiluftbars entstanden. Auf Flächen, die vorher kaum jemand beachtet hat. Die Menschen dahinter: Architekten, kreative Bürger, die sich ehrenamtlich im Verein „Neckarorte“ engagieren. „Wir wollen Stadt und Leute näher an den Fluss

bringen, neue Orte am Ufer erschließen, Plätze nutzbar machen und beleben. Der Neckar ist einer der größten Freiräume in der Stadt. Aber nur an wenigen Stellen ist der Fluss direkt erlebbar. Das möchten wir ändern. Von Schlierbach bis nach Wieblingen“, erklärt Architekt Dirk Rulffes. Er ist einer der kreativen Köpfe des Vereins, dessen Gründung 2017 erfolgte – aus einer Kooperation mit der Stadt Heidelberg heraus, die schon ein Jahr zuvor die Aktion „Neckarorte – Stadt an den Fluss“ der Architektengruppe unterstützte.

### Wir wollen Stadt und Leute näher an den Fluss bringen



### Livekonzerte, Theater, Akrobatik, Lichtkunst

Mittlerweile engagieren sich rund 40 Bürger. Sie schaffen Möglichkeitsräume für alle. Zum Ausruhen, zum Beisammensein, zum Feiern. „Neckarorte“ bietet eine Plattform für Kunst und Kultur im öffentlichen Raum: Livekonzerte, Theater, Akrobatik, Lichtkunst. Kostenlos, auf Spendenbasis. Es gibt Sportveranstaltungen, Yoga und Aktionen zum Mitmachen. Nicht nur im Sommer. „Das ganze Jahr über ist hier was los“, sagt Katrin Rulffes. Sie ist auch im Verein, Heidelbergerin, Juristin. „Wir schaffen die Rahmenbedingungen, experimentieren, arbeiten mit temporären Aktionen und überlegen, was die Menschen und die Orte brauchen.“

Die „Neckarorte“ stehen für Vielfalt: „Jeder kann mitmachen, jeder kann sich dort aufhalten: Junge, Alte, Frauen, Männer, queere Menschen“, sagt Kim Herbstrieth. Sie engagiert sich seit zwei Jahren, gehört zu den jüngeren Menschen in der Gruppe. Ihr Vater Nils Herbstrieth ist – wie Katrin und Dirk Rulffes – einer der Initiatoren. „Ich habe Spaß daran, schöne Orte zu ge-

stalten, um anderen, aber auch mir selbst eine tolle Zeit zu ermöglichen“, berichtet die Heidelbergerin. Sie ist Jahrgang 1997, pädagogische Fachkraft, in der Queer-Community aktiv und bei „Neckarorte“ zuständig für Awareness-Themen und Barorganisation.

„Während meiner Ausbildung in Berlin habe ich viel Freiheit erlebt. Die Menschen dort nutzen die Stadt für sich, sie nutzen die Ufer an der Spree, es gibt viele belebte öffentliche Plätze, an denen jeder so sein kann, wie er, sie oder they ist“, erzählt Kim Herbstrieth. Und das wünscht sie sich auch daheim. „Ich liebe mein Heidelberg, aber die Stadt bietet jungen Menschen längst nicht das, was sie könnte. Wenige Orte sind offen für alle. Oft spielt Geld eine große Rolle. Klubs sind teuer. Und in den Parks soll Ruhe herrschen“, zählt sie auf. „Der Verein gibt mir und anderen jungen Leuten die Möglichkeit, den öffentlichen Raum mitzugestalten, Freiräume für alle zu schaffen. Ohne Konsumzwang. Dafür mit Vielfalt und Toleranz.“





–  
Teamwork:  
hinter dem Verein  
Neckarorte stehen  
viele engagierte  
Bürger  
–



Kim Herbstrieth

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Junge Menschen, die sich engagieren und ihre Umwelt aktiv mitgestalten. Vor allem Mädchen, Frauen und queere Menschen, die Banden bilden, sich unterstützen und eine hoffentlich offenere und faire Zukunft ermöglichen.

### In meiner idealen Welt ...

... In meiner Utopie gibt es keine Verbote oder Berechtigungen darüber, wer sich wo aufhalten darf. Es muss keine Lohnarbeit mehr verrichtet werden, um sich Grundbedürfnisse leisten zu können. Räume werden gemeinsam genutzt und Menschen tragen das dazu bei, was sie können und wollen. Kapital wird gemeinsam genutzt und liegt nicht bei den Einzelnen herum, während andere nichts haben. Was wir jetzt schon tun können, ist mitdenken für andere. Das eigene Privileg über Orte und Ressourcen zu reflektieren, um den Zugang zu ihnen gerechter zu gestalten.

### Warum tust du, was du tust?

Ich habe Spaß daran, anderen eine gute Zeit zu ermöglichen und schöne Orte zu gestalten. Mein Antrieb ist dabei wohl, Selbstwirksamkeit zu erfahren und an einem Ort zu arbeiten, an dem ich mich selbst gerne aufhalte. Außerdem liebe ich Musik, Bar- und Tanzkultur. An unseren Orten können wir diese draußen, umsonst und öffentlich ermöglichen, was immer wieder eine tolle Stimmung erzeugt.

Café Anker  
ist ein betreuter  
Aufenthaltort für  
suchtkranke  
Menschen



# Sozialarbeiter Bernd Bung gibt Halt im Mannheimer Café Anker

CAFÉ ANKER  
BERND BUNG

**Ohne den Anker  
würden wir  
diese Leute nicht  
erreichen**

Bernd Bung kommt gern zur Arbeit. Auch wenn er weiß, dass er die meisten Probleme, die ihn am Arbeitsplatz erwarten, nicht lösen kann. Er ist Sozialarbeiter, Jahrgang 1960, Ehemann, Vater, Opa, Musiker. Sein Arbeitgeber ist der Drogenverein Mannheim, der zusammen mit dem Caritasverband das Café Anker in der Akademiestraße betreibt – ein betreuter Aufenthaltsort für suchtkranke Menschen. Dort ist Alkohol erlaubt. Es ist Anlaufstelle für Menschen mit starker Abhängigkeit, die nicht lange ohne Alkohol auskommen. „Weil sie trinken müssen, bleiben sie anderen Einrichtungen mit Alkoholverbot fern“, erklärt Bernd Bung. „Ohne den Anker würden wir diese Leute nicht erreichen.“ Das Café war seine Idee. „Suchtkranke Menschen“, sagt der Sozialarbeiter, „brauchen einen geschützten Ort, an dem sie so sein dürfen, wie sie sind. Hier darf jeder in jedem erdenklichen Zustand herkommen.“ 2020 war Eröffnung.



Der Mann aus der Eifel, der bei Frankenthal lebt, arbeitet seit 1990 beim Drogenverein Mannheim. Er war zunächst externer Drogenberater in der Justizvollzugsanstalt, später für die Beratung Jugendlicher und ihrer Angehörigen tätig. 2012 wurde er fachlicher Leiter, ist seitdem verantwortlich für die niederschwellige Arbeit des Drogenvereins. Dazu gehört das Café Anker.



Täglich besuchen um die 50 Leute den Treff. Manchmal auch 100, sagt Bernd Bung. Es kommen Frauen und Männer, Junge und Alte – sie alle tragen große Probleme mit sich herum. „Zum Teil sehr existentielle“, erzählt der ausgebildete Deeskalationstrainer. Viele von ihnen sind wohnungslos, andere haben psychische Erkrankungen. „Da kann die Stimmung im Raum schon mal kippen“, sagt Bernd Bung. „Aber meistens ist es friedlich.“ Hochprozentiger Alkohol und Drogen sind nicht erlaubt. Wein und Bier schon. Es gibt Snacks und Rückzugsräume für Beratungsgespräche. Manchmal wird gegrillt, in der Weihnachtszeit gemeinsam gefeiert.

**Er ist für sie  
da, wenn sie  
Hilfe möchten –  
ist aber nicht  
missionarisch**



In seinen mehr als 30 Jahren beim Drogenverein hat der Sozialarbeiter gelernt, die Lebensentwürfe seiner Klienten zu akzeptieren. Er ist für sie da, wenn sie Hilfe möchten – ist aber nicht missionarisch. „Für einige Menschen sind Alkohol und Drogen das einzige Mittel, um eine Not zu überleben. Es wäre überheblich und respektlos von mir, meinen Zeigefinger zu erheben und ihnen meine Vorstellung eines bürgerlichen Lebens aufzwingen zu wollen“, sagt Bernd Bung. Er weiß heute, dass er nicht jedem helfen kann. Trotzdem gibt es Abende, an denen kommt der Familienvater nicht ganz so fröhlich nach Hause. Wenn er etwa erfahren hat, dass jemand gestorben ist, den er kannte. „Einige Gäste und ich kennen uns schon, da hatten wir alle noch keine grauen Haare. Eine so lange Zeit verbindet. Man teilt gemeinsame Erinnerungen“, sagt er. Bernd Bung schätzt die vertrauensvollen Beziehungen, die entstanden sind. „Wenn ich höre, dass jemand sagt, das ist der Bernd, zu dem kannst du gehen, dann weiß ich, ich hab alles richtig gemacht. Und dass das, was ich tue, sinnvoll ist. Genau deshalb erfüllt mich mein Job.“





-  
Für viele  
Menschen ist  
hier ein Ort, an dem  
sie willkommen  
sind, wie sie  
sind  
-



Bernd Bung

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Für mich gibt es nicht den einen Lichtblick. Jeder Bereich im Leben hat seine positiven Seiten.

Beruflich besteht mein Lichtblick auf jeden Fall darin, zu erkennen, dass das Café Anker ein gutes Forum und meine Arbeit sinnvoll ist. Dass das, was ich mache, aber auch ich als Mensch, den Leuten, die in den Anker kommen, gut tun.

### In meiner idealen Welt ...

... fängt jeder bei sich an und tut das für ihn Mögliche. Meine ideale Welt ist außerdem sozial gerecht, ökologisch ausgewogen und nachhaltig.

### Warum tust du, was du tust?

Meine Motivation ist die Lust am Handeln und an der Bewegung. Eine gute Entwicklung braucht Dynamik.



# Die Kunst des Loslassens

„Tue stets dein Bestes und mach dich frei von dem Resultat“ war ein Leitsatz, der mir in dieser Phase des Buches mitgegeben wurde und mir fortan wie ein leises Echo im Kopf herumschwirrte.

Zu jener Zeit hatten wir bereits ein beachtliches Kontingent an Lichtblicken gefunden und waren bereit, mit professionellen Grafikern und Verlegern in Kontakt zu treten. Der Lipplerbookz-Verlag fiel mir durch einen unserer Lichtblicke in den Schoß. Dieser hatte das „Storiez“-Buch in seinem Büro griffbereit. Eine einfache Berührung dieses Werkes und ein vielversprechendes Telefonat später, dann hatten wir Anja und Kai-Uwe Lippler auf unserer Seite.

Doch bevor unser Baby das Licht der Welt erblicken, die Druckerschwärze die ersten Seiten berühren konnte, waren noch einige Schritte notwendig. Schritte, mit denen ich erst einmal nichts zu tun hatte.

Ein neuer Zustand für mich, der bis dato 18 Monate lang die kreative Federführung für dieses Projekt innehatte, regelmäßig bei Fotoshootings und in stetigem Austausch mit einer Vielzahl von Menschen war.

Nun durfte ich also eine Lektion im Loslassen erfahren, bei der ich geduldig auf den Fahrplan des Verlages warten musste. Und dabei mein Vertrauen einmal mehr auf die Probe gestellt wurde. Vertrauen darauf, dass die neuen Mitspieler den Spirit des Projektes verstanden haben und mit erfahrenerm Auge sowie intelligenten Umsetzungen und Ideen diesem Werk einen authentischen Körper verleihen.

Relativ schnell wurde klar, dass einige von mir geschaffene Strukturen und Ideen eine Grundsanierung bräuchten. Allein der Umfang einiger Antworten auf die neun Fragen schien zu groß und langatmig. Und auch bezüglich meiner eigens verfassten Entwürfe

Emotionale  
Begegnungen im  
Café Anker



-  
Kreative  
Umgebung  
bei Ulrike  
Gartung  
-

war ich offen gegenüber Veränderungsvorschlägen und Optimierung. Als eine Autorin mit ins Boot geholt wurde, wurde mir klar, dass die von mir geschriebenen Texte nicht einfach überarbeitet, sondern professionell erstellt und somit ganz neu formuliert werden. Das löste ein grollendes Gewitter an Gefühlen in mir aus. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich immerhin ein gutes Jahr lang über 20 Menschen eine von Herzen kommende Beschreibung gewidmet, aus der man auch herauslesen konnte, warum die jeweilige Person ein Lichtblick für diese Region ist. Einige dieser Menschen waren bereits Wegbegleiter oder wurden im Laufe dieser Reise zu wichtigen Bezugspersonen, Kooperationspartnern und sogar Freunden. Werden diese Verbindungen, diese Gefühle und Geschichten durch eine neue Perspektive überhaupt authentisch transportiert oder gehen sie in einem gänzlich neuen Blickwinkel schief unter?

Ich versuchte, meinen eigenen Blick wieder auf das Positive zu richten und den Leitsatz mit dem Urvertrauen zu verinnerlichen. Schließlich gab es wertvolle Impulse von Seiten



der neuen Teammitglieder. Zusätzlich gab es für mich noch einige koordinative und gestalterische Aufgaben und sogar eine Handvoll Projekte, denen ein Fototerminbesuch abgestattet werden sollte.

Einer dieser Besuche führte mich und Miriam an einen Ort, der mir als Stellplatz für „Rudi“ und als Liege- und Tanzfläche für zahlreiche Sommertage und -abende diente: der Heidelberger Neckarstrand am Skatepark. Wie alle Neckarorte – die der gleichnamige Verein zugänglich und nutzbar gemacht hat – lädt er uns ein, die Magie und Schönheit dieses Flusses, seine Aura und Vegetation in einem gemütlichen Ambiente und in offener Gesellschaft zu genießen.

Ein weiterer Begegnungsort der besonderen Art ist das Café Anker in Mannheim. Dort habe ich einst selbst gearbeitet. Und dort durfte ich gemeinsam mit Bernd Bung, dem Einrichtungsleiter und stoischen Fels in der Brandung, Menschen kennenlernen, die von teils schweren Schicksalsschlägen gezeichnet sind. Das Leben dieser Menschen mit Geduld und Fürsorge ein kleines bisschen einfacher zu machen, ist eine sehr harte, aber wirklich lohnenswerte Arbeit. Auch Andrea Schulz von „Freezone“ in Mannheim lebt ihre Berufung von ganzem Herzen und unterstützt mit liebevoller Härte obdachlose Jugendliche.

Stefan Semel von „Aufwind Mannheim“, über den ich Freezone kennenlernte, setzt sich gegen Kinderarmut ein. Er sieht die Notwendigkeit, in Armut lebenden Kindern zu helfen, ihnen einen väterlichen Halt für ihre persönliche Entwicklung zu geben, damit sie erst gar nicht auf der Straße landen, sondern eine echte Chance haben, etwas aus ihrem Leben zu machen. Wir Menschen brauchen eine wertschätzende und schützende Umgebung, eine sichere Basis, von der aus wir uns frei und mutig entfalten können.

*Menschen brauchen  
eine wertschätzende und  
schützende Umgebung*

Menschen mit Migrationshintergrund haben es oft nicht leicht, in einem für sie fremdem Land dieses Gefühl von Verständnis und Zugehörigkeit zu spüren. Das Projekt „Start with a Friend“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, die sprachlichen und kulturellen Grenzen zu überwinden, um eine freundschaftliche Verbindung zwischen einst Fremden zu ermöglichen.

Es gibt eine Sehnsucht im Menschen nach einer Aufgabe, einer Perspektive, die dem Leben neben seinem Selbstzweck auch eine höhere Sinnhaftigkeit verleiht. Ulrike Gartung und ihr Team von der Werkstatt-Spielart Heidelberg ermöglichten zahlreichen Teenagern neben facettenreichen kreativen Ausdrucksmöglichkeiten beim Bau von farnosen Spielplätzen auch eine berufliche Perspektive.

Petra hatte den sogenannten „Raum der Stille“ initiiert, um in der lauten Flut an Sinneseindrücken und Gedankenstrudeln der modernen Gesellschaft einen Raum zu schaffen, der schenkt, was im tiefen Inneren unserer Natur entspricht: Stille.

Erst wenn ein Gewässer zum Stillstand kommt und völlig klar ist, lässt es tief auf seinen Grund blicken. Analog dazu offenbart sich uns, wenn unser Geist zur Ruhe und Reinheit kommt, ein vollkommenerer und entspannter Blick auf uns selbst, die Welt und die dahinterliegenden Prozesse und Muster.

Die Reise dieses Buches neigte sich langsam dem Ende zu, also ging ich auf der Suche nach Ruhe und der Möglichkeit der Reflexion und Meditation einmal mehr in einen ganz besonderen Garten.

-  
Ehemals  
ein Gelände des  
Bahnbetriebswerkes,  
jetzt Standort der  
Werkstatt-  
Spielart  
-



# Jeder kann etwas! Handwerk als Chance für benachteiligte Jugendliche

DIE WERKSTATT-SPIELART HEIDELBERG  
ULRIKE GARTUNG

Sie ist stolz auf die Werkstatt und das Team. Das klingt aus jedem Satz heraus, wenn Ulrike Gartung über ihre Arbeit erzählt. Eigentlich ist sie längst im Ruhestand, trotzdem zieht es die Schreinerin und Betriebswirtin immer wieder auf das Gelände am alten Bahnbetriebswerk in Heidelberg zurück. Dort baut die „Werkstatt-Spielart Heidelberg“ – so ihr voller Name – seit den Neunzigerjahren Spielplätze. Zum Team gehören Menschen, die es eher schwer auf dem Arbeitsmarkt haben.

Die Geschichte des Unternehmens beginnt 1983. Zu dieser Zeit war die Werkstatt noch eine gemeinnützige Organisation. „Wir sind klein und mit der Motivation gestartet, benachteiligten Jugendlichen eine Perspektive zu geben“, berichtet die Handwerkerin. Damals erreichte die Jugendarbeitslosigkeit im Land einen dramatischen Wert. Rund 620.000 junge Menschen waren ohne Job. Um dem etwas entgegenzusetzen, gründeten engagierte Heidelberger den Verein „Die Werkstatt“. Unter den ersten Mitgliedern: Ulrike Gartung.

„Wir haben Fahrräder repariert und Möbel restauriert“, berichtet sie. „Dadurch konnten wir den jungen Leuten Struktur und Beschäftigung geben. Außerdem Wertschätzung, etwas Geld und die Chance, Fähigkeiten zu erkennen und sich zu qualifizieren.“

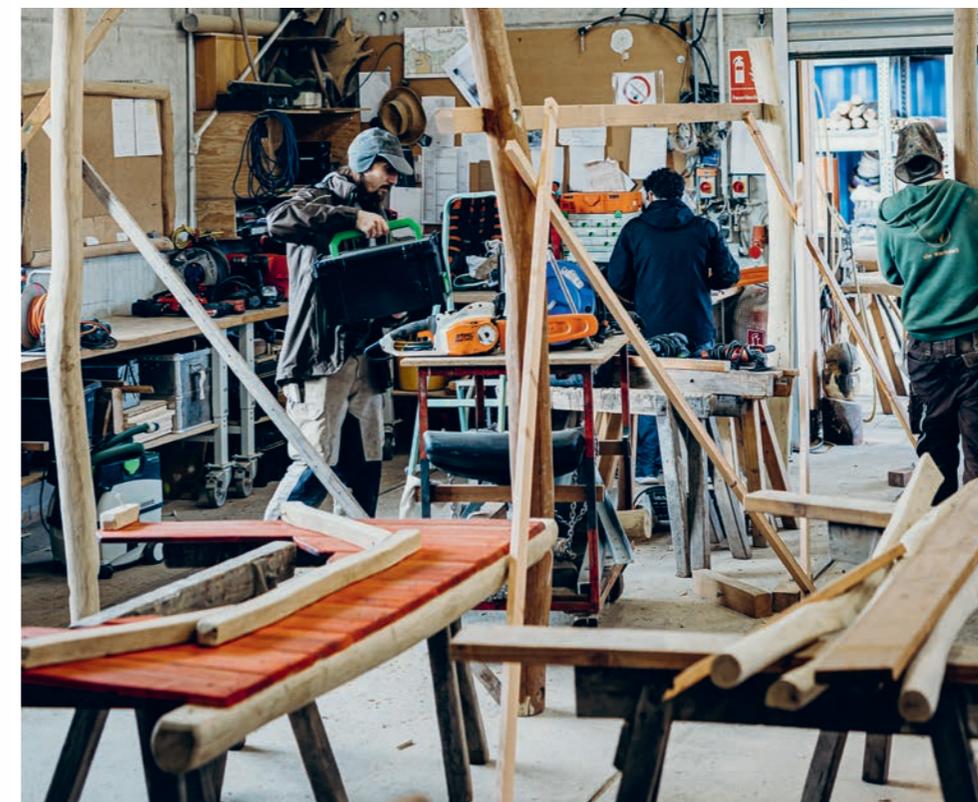
Der Einstieg in den Spielraumbau erfolgte zwei Jahre später. Im Rahmen der bundesweiten Ausschreibung „Kunst im öffentlichen Raum“ gestaltete der Verein gemeinsam mit arbeitslosen Jugendlichen und der Heidelberger Künstlergruppe 79 für die Gemeinde Eppelheim den ersten Spielplatz: bunt, vielfältig und auch nach Kinderwünschen. Ein spielerisches Gesamtkunstwerk, kein Nischenprodukt. „Die Arbeit war ideal für unser Ansinnen. Die jungen Leute konnten in unterschiedliche Gewerke reinschnuppern und sich ausprobieren“, sagt Ulrike Gartung.

### Dadurch konnten wir den jungen Leuten Struktur und Beschäftigung geben

Es folgten weitere Spielplatz-Projekte. Später wurde daraus ein Geschäftsmodell – und aus dem Verein ein Unternehmen. Ulrike Gartung – früher Vorstand der Genossenschaft – ist nur noch beratend tätig. „Unsere Strukturen haben sich zwar mit der Zeit verändert, aber unsere Philosophie ist dieselbe geblieben“, sagt die Heidelbergerin. „Wir leben Integration, sind offen für jeden und bieten Praktika. Weiterhin kooperieren unsere Handwerker Tür an Tür mit dem Verein WERKstatt-SCHULE im Haus.“

Nachdem 2014 der Standort, das Nebenlager des ehemaligen Bahnbetriebswerkes, dank einer Spende erworben werden konnte, gründete sich auf Initiative der bis dahin gemeinnützigen „Werkstatt-Spielart“ die „WERKstattSCHULE“. Der Verein knüpft am Ursprungsgedanken an – aber früher. Heißt: Die Verantwortlichen engagieren sich schon im schulischen Bereich. Sie bieten Schülern – und auch jungen Menschen, die einen erschwerten Zugang zu Schulbildung und Arbeitsmarkt haben – die Möglichkeit, sich früh auszuprobieren und zu qualifizieren. „Es lag nahe, den pädagogischen Ansatz eigenständig auszubauen und zu etablieren, nachdem sich die ‚Werkstatt-Spielart‘ zu einem Betrieb entwickelt hatte“, sagt Ulrike Gartung.

### Wir leben Integration, sind offen für jeden ...





-  
Hier können  
sich Menschen  
ausprobieren und  
qualifizieren  
-



## Ulrike Gartung

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Lichtblicke gibt es für mich aktuell nur im privaten Bereich. Dazu gehören meine Familie, mein Freundeskreis, meine Arbeit, meine Musik und meine Hobbys. Auf gesellschaftlicher, politischer, ökologischer Ebene und auch im sozialen Bereich kann ich leider keine Lichtblicke erkennen.

### In meiner idealen Welt ...

... mögen meine privaten Lichtblicke bitte alle so bestehen bleiben. Eine ideale Welt wird es meiner Meinung nach kaum geben können. Wir können nur versuchen, uns dahin anzunähern. Dazu gehört das Bewusstsein, dass diese Erde für uns alle da ist – und wir mit ihr sorgsam umgehen müssen. Eine ideale Welt bedeutet auch, dass alle satt werden, kein Mensch verdurstet, niemand erfrieren und kein Mensch durch Hitze- oder andere Klimakatastrophen umkommen darf. Und dass jeder ein Dach über dem Kopf hat. Kriege um Ressourcen jeglicher Art – und darum geht es in aller Regel – sind tabu. Ein Grundsatz, der uns bei der Annäherung an diese „ideale“ Welt sehr helfen kann, ist der, dass wir die Natur ebenso respektieren und achten, wie das Menschen untereinander tun sollten.

### Warum tust du, was du tust?

Die Frage muss eher lauten, warum habe ich es getan. Denn nun bin ich im Ruhestand und nur noch beratend und an wenigen Tagen aktiv. Also: Ich habe es getan, um einen Teil dazu beizutragen, dass Gerechtigkeit und echte Chancengleichheit näher rücken, um sie auch in das Bewusstsein von Entscheidungsträgern zu transportieren, und sich somit auch reale Veränderungen in der Sozial- und Arbeitsmarktpolitik ergeben. Ein weiterer Beweggrund war, die Spiellandschaft für Kinder in unseren Städten zu verändern, mehr Ästhetik, mehr Vielfalt, mehr Naturerfahrung hineinzubringen. Ich habe es aber auch getan, weil ich so ein selbstbestimmtes Arbeitsleben führen konnte, gemeinsam mit Gleichgesinnten. Im Team haben sich viele Freundschaften entwickelt. So zu arbeiten – gemeinschaftlich, ohne klassische hierarchische Organisationsformen, aber mit klaren Verantwortungsstrukturen – hat sicher zu dem Erfolg im Bereich der Spielraumplanung und des Spielplatzbaus beigetragen.





# Stefan Semel gibt Kindern, die von Armut betroffen sind, eine Perspektive

AUFWIND MANNHEIM  
STEFAN SEMEL



### Bedürfnisse, die ihnen zuhause niemand erfüllt

Stefan Semel hat sein Leben einmal komplett umgekrempelt: Früher war er drogenabhängig und baute viel Mist. Heute macht er Sinnvolles. Der Erzieher ist Mitbegründer von „Aufwind Mannheim“ – einer Einrichtung für Kinder, die in Armut leben. Stefan Semel möchte ihnen den Weg in eine bessere Zukunft ebnen. Sein Kinderhaus geht mittlerweile ins 17. Jahr. Ein trauriges Erfolgsmodell, denn die Warteliste für einen Platz im Hort ist lang.



25 Grundschüler zwischen sechs und elf Jahren kommen täglich in die Mannheimer Lutherstraße Nummer vier. Sie kommen mit großem Appetit und mit der Erwartung, Ansprechpartner für die Hausaufgaben und für ihre Sorgen zu haben – Bedürfnisse, die ihnen zuhause niemand erfüllt. Oft haben die Eltern nämlich eigene Probleme. Deshalb übernehmen an ihrer Stelle die Erzieher von „Aufwind“. Sie kümmern sich um die Betreuung der Kinder, geben ihnen Halt, Struktur und Unterstützung. Jeden Tag nach der Schule. Und auch in den Ferien.



Die Räume im ehemaligen Gemeindezentrum der Mannheimer Lutherkirche sind vielen Mädchen und Jungen, die meisten mit Migrationshintergrund, längst ein zweites Zuhause. Dort verbringen sie zusammen ihre Nachmittage. Essen, lernen und spielen gemeinsam. Gehen mit ihren Betreuern zum Sport, zum Schwimmunterricht oder zum Arzt. Der Gründungsvater beschreibt es so: „Wir sind der verlängerte Arm der Familie. Wir übernehmen, was Eltern nicht leisten können. Sind bei einem Kind die Schuhe kaputt, sorgen wir für Ersatz. Muss ein anderes ständig zum Zahnarzt wegen mangelnder Zahnpflege, üben wir gemeinsam das Putzen. Wir kümmern uns um all die Kleinigkeiten, die große Stolpersteine in der Entwicklung sein können.“

### Wir übernehmen, was Eltern nicht leisten können

Stefan Semel ist Jahrgang 1961. Früher arbeitete er als Streetworker, kümmerte sich um drogenabhängige Straßenkinder. Durch seine eigene Drogenvergangenheit, erzählt der Viernheimer, habe er leicht Zugang zu ihnen gefunden. „Ich wollte etwas Sinnvolles tun und helfen, nachdem ich selbst den Weg aus der Sucht geschafft hatte“, sagt er. Stefan Semel machte deshalb eine zweite Ausbildung. Zum Jugend- und Heimerzieher. Sein erster Beruf als Bürokaufmann, erklärt er, hätte ihn nie erfüllt. Die Idee für „Aufwind“ kam ihm bei der Arbeit mit den Straßenkids: „Ich wollte einen Schritt vorher ansetzen und versuchen, dass Kinder erst gar nicht auf der Straße landen“, berichtet Stefan Semel.



2007 öffnete die Einrichtung. Seitdem hat der Gründer und Einrichtungsleiter viele Schüler kommen und gehen sehen. Einige von ihnen haben inzwischen eine Ausbildung gemacht. Andere sind aufs Gymnasium gekommen. Und ein paar haben es nicht geschafft. „Es klappt leider nicht immer“, weiß auch Stefan Semel. „Trotzdem ist jedes Kind es wert, dass ich morgens aufstehe und mein Bestes für es gebe.“

Das Kinderhaus ist sein Herzensprojekt. Er erzählt: „Mein Opa hat immer gesagt, dass nichts im Leben umsonst passiert. Und das stimmt: Wegen all der Tiefen, durch die ich gegangen bin, habe ich letztendlich meine Aufgabe gefunden.“



Stefan Semel



#### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Meine Lichtblicke sind die Kinder. Und die vielen Gespräche, die ich mit ihnen haben darf. Diese kleinen Menschen wissen so viel. Und wenn wir ihnen zuhören, können wir von ihnen lernen. Ein kleiner Junge, gerade sieben Jahre alt, hat einmal zu mir gesagt: „Du musst auf das schauen, was schön ist. Und nicht auf das andere, was nicht schön ist.“

#### In meiner idealen Welt ...

... Meiner Meinung nach wird es eine ideale Welt nicht geben, da sich die Menschen immer weiterentwickeln und ausprobieren wollen. Also ist und bleibt alles immer im Wandel. Aber wir können unsere Kinder stark machen, damit sie für sich und „ihre Welt“ verantwortungsvolle Entscheidungen treffen lernen.

#### Warum tust du, was du tust?

Ich habe in meinem Leben viel Mist gebaut und mit meiner jetzigen Aufgabe die Chance bekommen, meine „Minuspunkte“ etwas auszugleichen. Was ich mache, ist mein Leben. Ich mache es gerne. Ich muss nicht zur Arbeit, ich lebe einfach mein Leben – was für ein Geschenk.



# Kochen für ein besseres Wir: Heidelberger bringen Vielfalt an den Tisch

ÜBER DEN TELLERRAND  
ROOS GERRITSEN



**Gemeinsames Essen ändert den Umgang untereinander**

Es heißt, wer zusammen isst, kommt sich näher. Ein schöner Effekt, der sich nutzen lässt: beim ersten Date oder beim Geschäftsmeeting. Denn: Gemeinsames Essen ändert den Umgang untereinander. Das weiß Roos Gerritsen. Sie ist Sozialanthropologin. Eine Zeit lang hat sie sich mit der Esskultur und dem sozialen Leben in Indien beschäftigt. Heute ist sie Vorständin und Allrounderin beim Heidelberger Verein „Über den Tellerrand kochen“ – einer gemeinnützigen Organisation, die sich für sozialen Zusammenhalt, Respekt und Offenheit einsetzt; die durch gemeinsame Kochaktionen Menschen unterschiedlicher Herkunft einander näherbringen und ein Miteinander auf Augenhöhe schaffen möchte. Die Akademikerin erklärt: „Die Hierarchie zwischen Menschen, die zusammen kochen oder essen, wird durch den gemeinsamen Moment durchbrochen. Die Formalitäten fallen und die Umgangsweise ändert sich.“

Roos Gerritsen ist Niederländerin, Mutter und in Heidelberg zuhause. Ihre Uni-Karriere hat sie vor ein paar Jahren an

den Nagel gehängt, weil sie ihre Expertise lieber praktisch anwenden wollte. Auf der Suche nach einer neuen Beschäftigung kam sie zu „Über den Tellerrand kochen Heidelberg“. Erst war sie Ehrenamtliche im Verein, dann zwei Jahre hauptamtliche Koordinatorin und jetzt ist sie im Vorstand. Die gemeinnützige Organisation hat ihre Wurzeln in Berlin. Deutschlandweit – und darüber hinaus – gibt es inzwischen über 40 lokale Tellerrand-Gruppen, die Räume für Begegnung und Austausch ermöglichen.

Die Heidelberger haben sich dafür viel einfallen lassen: zum Beispiel „Ful Kitchen“ – eine mobile Fahrradküche. Schlicht: ein Lastenrad mit Küchenzeile. „Mit der können wir nahezu überall kochen“, freut sich Roos Gerritsen. Die Gruppe steuert damit Flüchtlingsunterkünfte an. Unter dem Motto „Interkulturelles Kochevent“ ist dort jeder willkommen, der lecker essen und Leute kennenlernen möchte. Die Vereinsmitglieder machen außerdem Halt beim Heidelberger Mehrgenerationenhaus. Und ein anderes

**Gemeinsam eine Mahlzeit zuzubereiten ist gleichzeitig etwas sehr Intimes und sehr Offenes**



Format heißt „Frauenkochen“: Geschützt unter sich lernen Frauen unterschiedlicher Kulturen gegenseitig ihre Rezepte kennen.

„Gemeinsam eine Mahlzeit zuzubereiten ist gleichzeitig etwas sehr Intimes und sehr Offenes“, erklärt Roos Gerritsen. „Man zeigt sich anderen gegenüber, indem man etwas sehr Persönliches macht. Und dabei kann man sich entweder voll auf das Kochen konzentrieren oder neben dem Schnippeln einfache oder tiefgründige Gespräche führen.“

Hinter den gemeinsamen Kochevents sieht die Niederländerin außerdem eine besondere Symbolkraft: Menschen können sich bei „Über den Tellerrand kochen“ vernetzen. „Man kann sich beispielsweise darüber austauschen, wo es Sprachkurse gibt oder sogar einen neuen Job finden“, sagt sie. Eines ihrer Highlights: Ein Mann, der auf Jobsuche war, vernetzte sich mit einem Ehrenamtlichen, der als Koch arbeitet. „So kam er an seine neue Stelle als Koch in einer Hotelküche. Nur eine Woche später“, erzählt Roos Gerritsen.



-  
Lecker  
essen und Leute  
kennenlernen bei  
interkulturellen  
Kochevents  
-



Roos Gerritsen



**Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?**

Sehr klischeehaft, aber meine Kinder sind meine Lichtblicke: die Offenheit und gleichzeitig das tiefe Interesse, mit dem sie die Welt betrachten.

**In meiner idealen Welt ...**

... gibt es keine Ungleichheit. Es ist eine Welt, in der niemand prekär leben muss. Eine Welt, in der sich jeder sozial und persönlich entwickeln kann. Und in der wir Menschen ein bisschen mehr erkennen, dass wir unsere Welt nicht zerstören dürfen.

**Warum tust du, was du tust?**

Als Sozialanthropologin interessiere ich mich für die Art und Weise, wie soziale Beziehungen individuelle Erfahrungen prägen. Seit den letzten Jahren engagiere ich mich besonders dafür, die Perspektiven von weniger sichtbaren Menschen sichtbar zu machen. Es treibt mich eine enorme Energie an, deterministische Vorstellungen von „the other“, die in der Gesellschaft kursieren, zu entlarven und andere Lebenswelten und Erfahrungen aufzuzeigen.



# Neu in der Stadt? Der Verein „Start with a friend“ bringt Leute zusammen

START WITH A FRIEND  
ELEA SAALFRANK



### Im Idealfall werden so aus Fremden Freunde

Es sind Freunde, die uns Halt und Unterstützung geben. Und die uns den Ort, an dem wir leben, heimisch machen. Deshalb sind sie unverzichtbar. Für jeden Einzelnen, aber auch für den Zusammenhalt einer Gesellschaft. Wer allerdings neu in einem Land, einer Stadt oder einem Dorf ist, beginnt dort oft allein. Und genau das wollten ein paar Berliner ändern. Sie wurden aktiv und gründeten 2014 den Verein „Start with a Friend“. Ein Projekt, das Menschen mit und ohne Einwanderungsgeschichte Starthilfe beim Ankommen gibt. Und zwar durch Verkuppeln. Die Idee ist simpel: Mitglieder des Vereins treffen interessierte Leute, lernen sie kennen und vermitteln sie dann in ein 1:1-Tandem – also jemand Neuen (Newcomer) mit jemand Ortsansässigem (Local). Basierend auf gemeinsamen Interessen und Lebensumständen. Was sie miteinander erleben, entscheiden sie selbst. Im Idealfall werden so aus Fremden Freunde.

Inzwischen hat der Verein Standorte in 27 deutschen Städten. Darunter in Mann-

heim. Das Team von Regionalkoordinatorin Zita Höfer gehört zu den Jüngeren in der „Start-with-a-Friend“-Gemeinschaft. Es ist seit 2017 aktiv. In der Quadratestadt, aber auch in Heidelberg und Ludwigshafen. Menschen zwischen 20 und 40 Jahren engagieren sich. Es gibt regelmäßig Events für Mitglieder und Tandempartner. Auch Paare oder Familien suchen über „Start with a Friend“ Kontakte. Der Verein steht generell für eine Gesellschaft, die Vielfalt lebt.

„Man lernt durch das Projekt viele unterschiedliche Menschen kennen. Das ist eine echte Bereicherung“, berichtet Elea Saalfrank stellvertretend für die anderen Ehrenamtlichen im Team. Sie ist Psychologiestudentin, Jahrgang 1999. Aus ihrer Heimatstadt Frankfurt am Main kam sie zum Studieren nach Mannheim. 2020 schloss sie sich „Start with a Friend“ an. Aus drei Gründen, wie sie sagt: Um die Stadt besser kennenzulernen. Um raus aus ihrer Uni-Blase zu kommen. Und um etwas Schönes und Sinnvolles zu tun.



Sie findet, von „Start with a Friend“ profitieren immer beide Partner



„Ich kam während des Lockdowns dazu“, erzählt Elea Saalfrank. „Wir haben uns damals zu Online-Spieleabenden verabredet und eine virtuelle Stadt-Rallye organisiert.“

Die Studentin ist aktives Mitglied im Verein, Organisatorin, Ansprechpartnerin für Tandems, aber auch Tandempartnerin. Sie trifft sich mit einer jungen Türkin, die auch wegen ihres Studiums nach Mannheim gekommen ist. Ihre erste Gemeinsamkeit. Die zweite: Musik. „Wir reden aber auch über Bücher oder Politik“, sagt die Frankfurterin. Sie findet, von „Start with a Friend“ profitierten immer beide Partner: „Durch den Austausch mit Leuten, die durch eine andere Kultur geprägt sind, erweitert sich der eigene Horizont enorm“, erklärt die Studentin. „Überall auf der Welt“, sagt sie, „gibt es Menschen, die sich für ein und dasselbe Thema interessieren. Aber jeder hat einen anderen Blickwinkel. Mit ‚Start with a Friend‘ lernt man Dinge deshalb noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen.“

-  
Austausch wird  
hier großgeschrieben,  
ob über Bücher, Musik  
oder Politik  
-



Elea Saalfrank

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Ich bin besonders glücklich über meine Freundschaften. Manchmal bin ich richtig aufgeregt bei dem Gedanken, was wir noch alles gemeinsam erleben und meistern werden. Ein weiterer Lichtblick in meinem Leben ist die Natur. Die Schönheit der Natur hat eine erdende Wirkung auf mich, besonders im Wald und in den Bergen. Zwitschernde Vögel erinnern mich daran, dass das Leben mehr als Unistress zu bieten hat.

### In meiner idealen Welt ...

... leben Menschen im Einklang mit sich selbst und haben ein Gespür für ihre eigenen Bedürfnisse. Vielfältige Utopien haben ihren Platz, Menschen verbinden sich in ihrer Verschiedenheit und leben im Einklang mit der Natur. Es gibt einen starken globalen Zusammenhalt, natürlich ohne bewaffnete Konflikte, wieso auch? Menschen sind in meiner idealen Welt in der Lage, Konflikte friedlich zu lösen. Es muss niemand unfreiwillig wegziehen, wo er sich verbunden fühlt. Es gibt keine wertvollen Reisepässe mehr. Visa-Anträge und Behördengänge werden nicht benötigt. Reisefreiheit basiert auf universalen Werten und dem Respektieren von Unterschieden. Es herrscht Leichtigkeit und Harmonie. Gefühle werden geteilt und mit Empathie aufgenommen. Doch auch in einer idealen Welt können Menschen Schwierigkeiten haben. Das Schöne jedoch ist, dass man in dieser Welt immer aufgefangen wird.

### Warum tust du, was du tust?

Ich hatte das Glück, in einer unterstützenden Umgebung aufgewachsen zu sein. Wo ich lebe, fühle ich mich sicher. Ich verstehe die Sprache und kulturellen Gepflogenheiten, konnte Interessantes lernen und mir gut überlegen, was ich damit machen will. Nach dem Abi war das für mich zwar eine Qual, ich habe aber umso mehr realisiert, meine Kapazitäten für Sinnvolles nutzen zu wollen. Das ist eine Seite. Seitdem ich bei „Start with a Friend“ bin, habe ich vieles gelernt und neue Perspektiven kennengelernt. Durch Gespräche mit Menschen in unserem Tandemprojekt habe ich mein Wissen über Länder wie den Sudan, Syrien und Libanon erweitert. Beim Fastenbrechen konnte ich lernen, was an Ramadan gefeiert wird. Und seit unserem Besuch in der Kunsthalle kenne ich syrische Kunst und einen arabischen Dichter, der so heißt wie ich. Unser Slogan „Mehr Miteinander“ heißt für mich, in Begegnungen mit Menschen zu sein, die ich sonst nicht kennengelernt hätte. Ich erlebe, dass Kultur die Perspektive auf die Welt prägt, finde jedoch immer weit mehr verbindende Themen, die mich und andere gleichermaßen bewegen.



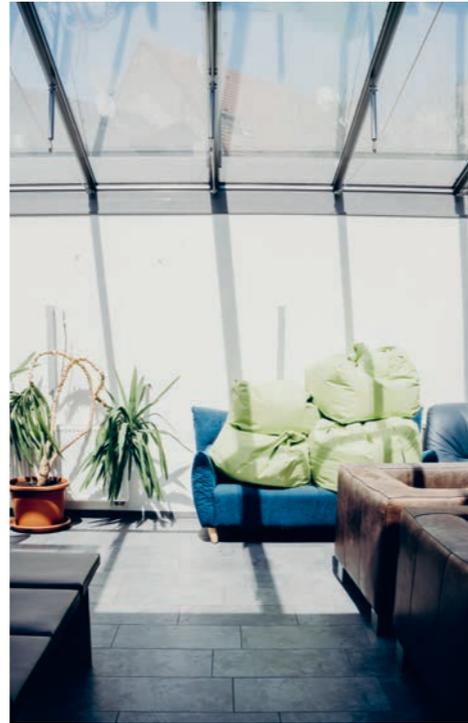


# Freezone Mannheim bietet jungen Menschen mit Lebensmittelpunkt Straße eine Perspektive

FREEZONE  
ANDREA SCHULZ

„Die Leute von Freezone sind mit Herz bei der Arbeit. Sie glauben an uns, helfen und geben uns, wenn nötig, auch mal einen Arschtritt“, erzählt Imani. Sie war ein Straßenkind. Heute lebt die 20-Jährige in einer Wohngruppe, lernt für ihren Schulabschluss und Führerschein. Den Arschtritt hat sie nicht wortwörtlich gemeint, alles andere schon. Vor einem Jahr kam Imani zu Freezone Mannheim – einer Anlaufstelle für Jugendliche und junge Erwachsene, die ganz oder teilweise auf der Straße leben. Drogen, Gewalt, Missbrauch, Prostitution sind Teil ihrer Lebensläufe. Im Mannheimer J-Quadrat finden sie Obdach und Zuwendung. Dort können die jungen Leute essen, schlafen, duschen, Wäsche waschen und vor allem: reden mit Menschen, die ihnen zuhören.

Einer dieser Menschen ist Andrea Schulz. Die Heidelbergerin hat 1997 das Projekt mitbegründet und aufgebaut. Vor allem zusammen mit ihrem Kollegen Markus



### Andrea Schulz hat diesen Menschen ihr Leben gewidmet



ANDREA SCHULZ



Die jungen Leute, die zu Freezone kommen, sind zwischen zwölf und 25 Jahre alt. Freiwilligkeit ist oberstes Prinzip. „Die Kids holen sich, was sie brauchen. Wir stülpen ihnen nichts über“, betont Andrea Schulz. Freezone ist Zusammenarbeit auf Augenhöhe, Vertrauen die Basis. „Wir geben Orientierung, Halt, Rat und helfen den Jugendlichen, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen“, sagt die Projektleiterin.

Und das macht Freezone noch: Beim „Esspunkt“ am Alten Messplatz bietet das Team ein warmes Mittagessen sowie anonyme Beratung. Mit dem Foodtruck, dem „Mobilen Esspunkt“, sucht es zusätzlich soziale Brennpunkte auf. In der Straßenschule im Freezone-Haus können sich junge Erwachsene außerdem auf einen schulexternen Abschluss vorbereiten. Eine zweite Chance, die viele nutzen. Auch Imani. Sie will Polizistin werden, oder Erzieherin. Praktika hat die 20-Jährige schon gemacht. Auch dabei hat Freezone ihr geholfen. „Manchmal habe ich aber keine Lust zum Lernen“, verrät Imani, „dann bin ich froh, wenn mich das Team motiviert“ – und ihr den sprichwörtlichen Tritt in den Po verpasst.

Unterländer. Kirchliche Einrichtungen und die Arbeiterwohlfahrt gaben damals das Geld für die Pilotphase. Heute wird Freezone vom Johann-Peter-Hebel-Heim getragen, Zuschüsse kommen von Stadt und Land, den finanziellen Löwenanteil stemmt Freezone allerdings mit Spenden. Die Nachfrage am Angebot ist groß. Damals wie heute. Denn Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in instabilen Verhältnissen gibt es viele in der Arbeiterstadt.

Andrea Schulz hat diesen Menschen ihr Leben gewidmet. Sie ist Jahrgang 1957. Zeit für ein Privatleben hatte die Heidelbergerin in den letzten 26 Jahren kaum, wie sie sagt. „Den klassischen Achtstundentag gibt es bei uns nicht“, erklärt sie. Andrea Schulz ist Jugend- und Heimerzieherin, Betriebswirtin und IT-Spezialistin. Ein Tausendsassa. Direkt, ruppig, herzlich. Die Richtige für den Job. Für Freezone gab die Kurpfälzerin eine sichere Festanstellung auf. „Ich sah die Notwendigkeit“, sagt sie. „Die jungen Menschen ins Leben zu begleiten, ist eine unglaublich sinnstiftende Aufgabe. Bis heute habe ich meine Entscheidung nicht bereut.“

### Eine zweite Chance, die viele nutzen



ANDREA SCHULZ



**„Wenn junge Menschen keine Chance mehr bekommen, wird Zukunft bedrohlich und sinnlos ... Wir tun was dagegen!“**



*Andrea Schulz*



#### **Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?**

Die Menschlichkeit, die Menschen selbst und das Leben sind meine Lichtblicke. Denn ich liebe Menschen. Und ich liebe das Leben. Zu leben ist geil - macht Laune. Deshalb wünsche ich jedem da draußen, dass er ein wunderschönes Leben hat.

#### **In meiner idealen Welt ...**

... gehen alle Menschen tolerant, wertschätzend, respekt- und liebevoll miteinander um.

#### **Warum tust du, was du tust?**

Ich habe mich für diese Arbeit entschieden, weil ich an die Sache glaube. Ich sehe den Sinn dahinter. Ich sehe, dass es absolut notwendig ist, für junge Menschen da zu sein und sie ins Leben zu begleiten. Ich selbst hatte das Glück, liebevoll aufzuwachsen. Meine Eltern standen immer hinter mir. Haben mich geliebt, so wie ich bin. Dafür bin ich sehr dankbar und möchte ein Stück weit davon zurückgeben. Jedes Kind hat das Recht, ohne Gewalt und sexuelle Übergriffe aufzuwachsen. Dafür setze ich mich ein.



Im Raum der Stille  
dem Trubel der Stadt,  
dem hektischen  
Alltag entfliehen

RAUM DER STILLE  
PETRA JOHNS



**Stille bedeutet für jeden etwas anderes**

Ruhe mitten in der Stadt, im Heidelberger Trubel? Ja, die gibt es. Der Raum der Stille in der Kleinschmidtstraße im Westen der Stadt ist eine Einladung an alle, die abschalten, nachdenken, erinnern, entspannen, meditieren, beten – Ruhe genießen wollen. Allein oder gemeinsam mit anderen. Eben noch draußen auf der belebten, hektischen Straße, vorbei an Menschen, Autos, Geschäften und Cafés, die Geräuschkulisse der City in den Ohren – und plötzlich ist es leise. Der Raum liegt friedlich und geschützt im Erdgeschoss eines sanierten Altbaus. Er gehört zu den Räumen der „Community Heidelberg“, einer Anlaufstelle für Gesundheits- und Bewusstseinsentwicklung. Die Community ist Veranstalterin dieses besonderen Ortes – in Kooperation mit dem „Institute for Compassion“, das ebenfalls in Heidelberg beheimatet ist.

„Wir laden jeden Vorbeigehenden ein, sich im Raum niederzulassen und in die eigene Stille zu kommen. Stille bedeutet für jeden etwas anderes. Wohl immer geht es dabei aber darum, in Frieden mit sich

selbst und mit anderen zu kommen“, sagt Petra Johns. Sie ist Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Shiatsu-Therapeutin, außerdem Qigong-Lehrerin und Gründerin der „Community Heidelberg“. Der Raum der Stille war ihre Idee. „In Berlin im Brandenburger Tor gibt es so einen Ort. Dieser hat mich inspiriert“, erzählt die Heidelbergerin. Räume der Stille befinden sich meist an belebten Orten. Es gibt sie auch in Landtagsgebäuden, Universitäten oder Krankenhäusern und in einigen Großunternehmen. Ein Besuch kostet nichts. Die Räume sind neutral, überkonfessionell gestaltet, offen für alle, für spirituelle Menschen und die, die es nicht sind.

Das ist auch in der Heidelberger Kleinschmidtstraße so. Von hier aus kommen Besucher in einen sonnendurchfluteten, schlichten Raum. Ein Wohlfühlort, zeitlos und einladend gestaltet. Mit Holzboden und Sandsteinwand. Die Farbe Weiß überwiegt. Eine Verbindungstür erschließt ein weiteres Zimmer. Die roten, runden Kissen auf dem Boden wirken dort wie fröhliche Farbtupfer.

Petra Johns sind vor allem zwei Dinge wichtig, die sie mit dem Raum der Stille vermitteln möchte: „Wir bieten einen Ort, an dem Menschen sich ohne Worte in der Ruhe mit ihren Herzen verbinden können“, erklärt sie. „Während der Corona-Pandemie habe ich beispielsweise beobachtet, wie einige Menschen nicht mehr miteinander reden konnten. Sie hatten unterschiedliche Ansichten. Freundschaften

zerbrochen, die mit Worten nicht mehr zu kitten waren. Es brauchte eine andere Ebene, auf der man sich erneut verbinden konnte – die Herzensebene. Dafür geben wir Menschen Raum.“

An einem Ort, an dem niemand spricht, keine Hintergeräusche stören, fällt es leicht, sich auf sich selbst zu besinnen. Das ist die andere Intention des Raumes. „Wir möchten zum Innehalten einladen. Und dazu, den eigenen Blick umzukehren, nach innen zu richten statt nach außen. Das ermöglicht einem, die Wahrnehmung für sich selbst zu schärfen und sich selbst besser kennenzulernen“, sagt Petra Johns.



**Wir bieten einen Ort, an dem Menschen sich ohne Worte in der Ruhe mit ihren Herzen verbinden können**





**Wir möchten zum  
Innehalten einladen –  
und dazu, den eigenen  
Blick umzukehren,  
nach innen zu richten  
statt nach außen**



*Petra Johns*

### Wer oder was ist ein Lichtblick in deinem Leben?

Diese Frage möchte ich gerne philosophisch beantworten ... Woher kommt eigentlich das Licht in meinem Leben, das ich in einer solchen gefühlten Fülle erleben darf und durfte? Das Licht ist ja im Grunde immer da – es ist nicht so, dass manche Menschen mehr davon bekommen und andere weniger. Wer wäre dann der, der das Licht verteilt? Ist es nicht viel eher so wie mit der Sonne – sie ist immer da, auch wenn wir sie gerade mit unseren Augen durch die Wolken nicht sehen können? Geht es da nicht auch um die Frage, was das Licht in meinem Leben mit mir selbst zu tun hat? Mit meiner Offenheit, mit meinem Blickwinkel, mit meiner Einstellung usw.? Die beiden Lichtblicke, die mir da als Allererstes in den Sinn kommen, sind meine beiden Eltern: Sie haben mir so viel bedingungslose Liebe, bedingungsloses Vertrauen und auch so viel Freiheit mitgegeben. Welch ein Nährboden für die vielen Lichtmomente und weiteren Begegnungen und Verbindungen in meinem Leben. Dafür bin ich von Herzen dankbar!

### In meiner idealen Welt ...

- ... wäre jeder Mensch gut zu sich selbst und anderen (Lebewesen)
- ... würde jeder regelmäßig Innenschau halten
- ... würden wir Menschen erkennen, dass alle Lebewesen miteinander und mit der Natur verbunden sind
- ... gäbe es Kooperation statt Konkurrenz
- ... wäre Gesundheit normal
- ... wären alle ruhig und gelassen
- ... gäbe es viel Freude
- ... wären Herzqualitäten präsent wie bedingungslose Liebe, Offenheit, Vertrauen, Dankbarkeit und tiefer Respekt für alles Leben

### Warum tust du, was du tust?

Vielleicht war es der Schicksalsschlag in meinem damals noch jungen Leben, der mich auf meinem Weg in diese Richtung geprägt hat – vielleicht wäre es auch ohne ihn so gekommen ...? Ich wurde durch diese herausfordernde Erfahrung bereits als Kind in eine Lebenssituation gebracht, die mir quasi gar keine andere Wahl ließ, als mich mit dem Leben und mit mir selbst tiefer auseinanderzusetzen. Seither habe ich viel über mich, das Leben, das Menschsein usw. gelernt. Es ging mir dann so, wie es auch vielen anderen geht, wenn sie sich selbst weiterentwickeln: Ich hatte das Bedürfnis, meine Erkenntnisse und auch meine Freude über mein eigenes, immer mehr gelingendes Leben auch an andere weiterzugeben. Erstens konnte und kann ich dabei immer noch so viel lernen und zum anderen gibt es meinem Empfinden nach meinem Leben sehr viel Sinn und Freude.



# Die Rückkehr in den Garten

„Du warst der allererste Gast in diesem Garten“, sagte dessen Erbauer mit einem Lächeln, als ich ihn bei meinem Besuch fragte, ob er Teil dieses Buches sein will. Dankend lehnte er ab, gab mir aber seinen Segen, Fotos vom Garten zu veröffentlichen. Schließlich ist es ein „Garten für jeden“, den er in der Nähe des Weinheimer Waidsees gestaltet hat. Ein familiärer Krankheitsfall hatte den sanftmütigen Senior einst an jene Stelle geführt, die nichts weiter als eine verwilderte Heckenlandschaft gewesen war. Dort stand er, blickte melancholisch in den Sonnenuntergang und fasste den Entschluss, künftig jeden Abend an dieser Stelle zu verbringen. Als eine Art Ablenkung formte er die undefinierte Grünfläche zu einem Rückzugs- und Begegnungsort für alle. Hier sollte jeder den majestätischen Sonnenuntergang genießen können.

Mit der Zeit ist aus einer unscheinbaren Fläche Wildwuchs ein fantasievoller, bunter Garten mit Blumen und Kräutern, Sitzecken, einem Bücherzelt und jeder Menge liebevoller Details geworden. Viele Besucher haben diesen Garten mit Geschenken oder ihrer Bewunderung seither belebt.

Der Senior trifft sich dort abends mit Freunden zu tiefgründigen Gesprächen, während das Abendrot ein weiteres Gemälde an den Himmel zaubert. Er wirkt sehr gelassen und versprüht eine friedvolle Ruhe. Er ist in Frieden mit sich und dem Leben. Nur eins wünscht er sich für die Zukunft: dass die jungen Menschen sein Bücherzelt mit all seinen Sammlungen mehr nutzen würden.

Aufgrund einer liebevollen Intention, eines starken Willens und geduldiger Genügsamkeit entstand an einer unscheinbaren Stelle ein kleines



In der  
Werkstatt bei  
Hans-Dieter  
Sturm

*„Trust the process“  
lautete die Devise  
dieses Vorhabens*

Paradies, an dem ein jeder seinen Anteil haben kann. Das Leben scheint oft unberechenbar. Mit wahrhaftigen Intentionen und fantasievollem Mut können wir in all den Hindernissen und Herausforderungen eine Chance sehen. Einen Pfad, dessen klares Ziel wir gar nicht kennen müssen, sondern uns vielmehr auf die Reise selbst hingebungsvoll einlassen.

Am Anfang dieses Buches war eine Idee, welche aus den Köpfen und Herzen von Jan und Petra in die Welt getragen wurde, in der das „Warum“ wichtiger war als das „Wie“. „Trust the process“ lautete mehr oder weniger die Devise dieses Vorhabens. Vertrauen in die Kraft der Intuition, Vertrauen darin, dass wir, wenn wir uns im Fluss des Lebens von unseren Herzen tragen lassen, magische Ufer erreichen, die wir uns im Kopf nie hätten ausmalen können.

Denn eigentlich wollte ich in der Zeit, in der ich den Trüffel-Job angenommen hatte, Deutschland auf unbestimmte Zeit den Rücken kehren. Ich war auf vielen Ebenen von

den vorherrschenden Umständen und zwischenmenschlichen Zuständen im wahrsten Sinne des Wortes enttäuscht. Ich glaubte nicht, dass es hier möglich sei, Gleichgesinnte zu finden, die das Menschsein nicht vergessen haben und hoffnungsvoll diese Welt ein wenig liebevoller machen. Aber irgendetwas führte mich geduldig auf den Pfad des Vertrauens, um eines Besseren belehrt zu werden. Statt einer farbenfrohen Flucht mit Van-Life machte ich mich also auf die Suche nach Tiefe und Menschlichkeit, in einer Welt, die für mich durch Digitalisierung und Globalisierung zunehmend unmenschlicher und kühler wirkte.

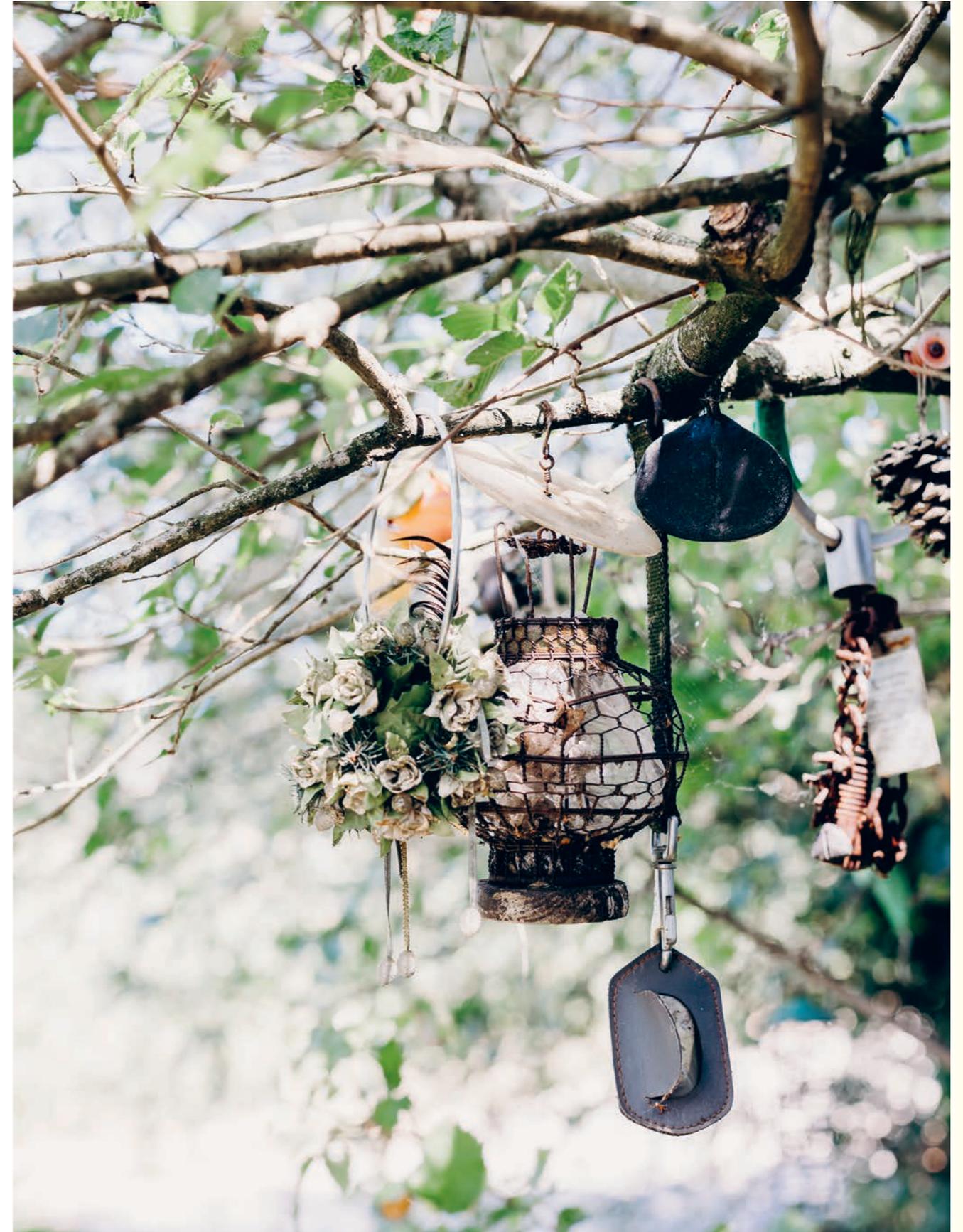


In meiner Heimat Wurzeln zu fassen, schenkte mir persönlich die Möglichkeit, in tiefere Verbindungen mit seelenverwandten Menschen zu treten und mir mein eigenes Netzwerk einer vertrauensvollen Gemeinschaft zu knüpfen.

All die Erfahrungen und Begegnungen, die ich im Rahmen dieses Projekts hatte, waren für mich eine absolute Bereicherung auf unzähligen Ebenen und haben mir das ersehnte Gefühl von Lebensfreude und Verbundenheit gegeben, nach dem ich suchte. Ich traf Menschen, die Räume schaffen, in denen sich

jeder frei entfalten darf. Menschen, die kreative Lösungen für die Fragen des Lebens haben und die mutig vorangehen, um anderen den Weg zu ebneten. Menschen, die andere auf ihrem Weg unterstützen und die uns daran erinnern, wer wir sind.

Einst hatte ich die Perspektive für eine liebevolle Gemeinschaft und für die Menschlichkeit verloren. Doch dann kam ich über scheinbare „Zufälle“ zu einem Buchprojekt, das genau solche Mutmacher und ihre hoffnungsvollen Projekte suchte. Über diesen ironischen Umstand muss ich noch oft herzhaft lachen.



Sich selbst besser kennen, achtsamer und mitfühlender werden und eigene Muster durchschauen. Wie kann uns das gelingen?

Wie wir die Welt um uns herum erleben, steht in direktem Zusammenhang mit unserem Innenleben. Unsere Gedanken und Gefühle im Inneren gehen in Resonanz mit dem Außen und auch umgekehrt – die Welt im Außen reagiert auf das, was wir aussenden.

Sich selbst Fragen zu stellen, ist der erste Schritt hin zu mehr Wahrnehmung und Achtsamkeit. Sich selbst beobachten zu lernen führt zu mehr innerer Freiheit und Selbstverantwortung. Fragen dienen als Einladung an uns selbst, innezuhalten und gezielt nachzudenken. Den Blick von außen nach innen umzukehren, um Antworten und Lösungen bei uns selbst zu suchen.

Wenn wir uns selbst besser kennen, fällt es uns leichter, auch mit anderen mitzufühlen und achtsam zu sein. Daher laden wir dich an dieser Stelle ein, in einem ruhigen Moment mit denselben Fragen zu beginnen, die wir auch unseren „Lichtblicken“ gestellt haben.

**„Man sollte von Zeit zu Zeit von sich zurücktreten, wie ein Maler von seinem Bilde.“**

— **Christian Morgenstern**

*Wer oder was ist ein  
Lichtblick in deinem Leben?*

---

*In meiner idealen  
Welt ...*

---

*Warum tust du,  
was du tust?*

---

„Unsere größte Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere grösste Angst ist, dass wir grenzenlos mächtig sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, wovor wir uns am meisten fürchten. Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich brillieren darf, dass ich prächtig, talentiert und fabelhaft sein darf? Aber die Frage sollte lauten: Wer bin ich, dass ich all das NICHT sein darf?

Du bist ein göttliches Kind. Wenn du dich klein machst, so hilft das der Welt überhaupt nichts. Es ist nichts Erleuchtetes dabei, wenn du schrumpfst, damit andere Leute sich neben dir nicht unsicher fühlen.

Wir wurden geboren, damit wir die Pracht des Göttlichen, die in uns ist, manifestieren. Dieses Göttliche ist nicht nur in einigen von uns; es ist in uns allen. Indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von unseren eigenen Ängsten befreit haben, dann befreit unsere Gegenwart ganz automatisch auch andere.“

— Marianne Williamson  
(zitiert von Nelson Mandela 1994 in seiner Antrittsrede als Präsident von Südafrika)

16 **Lichtblick 1**  
**Barac**  
 George-Sullivan-Ring  
 61/63/65/67/69/71  
 68309 Mannheim  
 www.barac-mannheim.com

22 **Lichtblick 2**  
**Raum am Schlosspark**  
 Katharina Zimmermann  
 Katzenlauf 4  
 69469 Weinheim  
 info@katzenlauf.de  
 www.yoga-am-schlosspark.com

28 **Lichtblick 3**  
**Wandelwerk e.V.**  
 c/o Dorothea Bertram  
 Angelweg 20  
 69121 Heidelberg  
 Telefon 01578 8118032  
 info@wandelwerk.art  
 www.wandelwerk.art

**artnjoy**  
 db@artnjoy.de  
 www.artnjoy.de

34 **Lichtblick 4**  
**Metropolink**  
 Pascal Baumgärtner  
 Metropolink's Commissary  
 46 South Gettysburg Avenue  
 Patrick-Henry-Village  
 69124 Heidelberg  
 willi@willibender.de  
 www.metropolink.art

40 **Lichtblick 5**  
**Casa Mia**  
 Blumen und mehr  
 Ludwigstraße 67  
 69483 Wald-Michelbach  
 Telefon 06207 923770  
 hello@casamia-waldmichelbach.de  
 www.casamia-waldmichelbach.de

46 **Lichtblick 6**  
**Yoga of Being / Raum für innere Forschung und Körperglück**  
 Jamila Annapurna Pumm  
 Grundelbachstraße 55a  
 69469 Weinheim  
 Mobil 0162 3330199  
 jamila.pumm@hotmail.de  
 www.yogaofbeing.info

52 **Lichtblick 7**  
**Vial Keramik, Karibu**  
 Rebekka Vial  
 rvial@gmx.de  
 www.vial-keramiken.de

62 **Lichtblick 8**  
**Urbarium**  
 Phytotherapeutische Bildungsprogramme und Onlineshop  
 www.urbarium.de  
 www.instagram.com/urbarium.de

**Actionhouse e.V.**  
 Plattform für Kunst, Kultur und Wissen  
 www.actionhouse.org

68 **Lichtblick 9**  
**Holistic Culture Hub**  
 Aaron Kaufmann  
 www.ecstatic-dance-heidelberg.de  
 www.connectivals.net  
 www.now-club.dance  
 www.holistic-culture-hub.de

74 **Lichtblick 10**  
**Draußenschule Ladenburg**  
 Ganztagsgrundschule in privater Trägerschaft  
 Im Reinhold-Schulz-Waldpark  
 Trajanstraße 76  
 68526 Ladenburg  
 info@draussen.schule  
 www.draussenschule-ladenburg.de

80 **Lichtblick 11**  
**Quartiersmanagement Westliches Bergheim**  
 Bergheimer Straße 152  
 69115 Heidelberg  
 Telefon 06221 7282182  
 kontakt@hd-bergheim.de  
 www.hd-bergheim.de

**Dubbecast - Der Pfalzweinpodcast**  
 info@dubbecast.de  
 www.dubbecast.de

86 **Lichtblick 12**  
**Foodsharing**  
 www.foodsharing.de

92 **Lichtblick 13**  
**GroupSenz Institut**  
 David und Tara Schiafone  
 Telefon 01573 9103729  
 schiafone@groupsensz.org  
 www.groupsensz.org

98 **Lichtblick 14**  
**NoJoke Radio, Soundscapes, LNR**  
 Phillip Bodine  
 phillip@labernicht.com  
 www.labernicht.com

108 **Lichtblick 15**  
**Karibu**  
 Hans-Dieter Sturm  
 h.d.sturm@t-online.de  
 www.karibu-lederhandwerk.de

114 **Lichtblick 16**  
**Mit Liebe zum Garten**  
 Ingo Hofferbert  
 69469 Weinheim  
 Telefon 01520 8784295  
 info@mitliebezumgarten.de  
 www.mitliebezumgarten.de

120 **Lichtblick 17**  
**Anundo Park**  
 ANUNDO Wohnen & Service  
 Poststraße 42  
 69115 Heidelberg  
 Telefon 06221 7251360  
 info@anundo.de  
 www.anundo.de

126 **Lichtblick 18**  
**heidelmove**  
 Ulrich Klinger  
 Erbprinzenstraße 9  
 69126 Heidelberg  
 Telefon 0163 3532740  
 heidelmove@gmail.com  
 www.heidelmove.de

132 **Lichtblick 19**  
**Schlierbachlebt**  
 Lara Schmelzeisen  
 lara@schlierbachlebt.de  
 www.schlierbachlebt.de

138 **Lichtblick 20**  
**Neckarorte e.V.**  
 info@neckarorte-heidelberg.de  
 www.neckarorte-heidelberg.de

144 **Lichtblick 21**

**Café Anker**  
Akademiestraße 1  
68159 Mannheim  
Telefon 0621 43880463

154 **Lichtblick 22**

**Die Werkstatt-Spielart  
Heidelberg eG**  
Am Bahnbetriebswerk 3  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 8353-0  
Fax 06221 8353-85  
info@werkstatt-spielart.de  
www.werkstatt-spielart.de

**WERKstattSCHULE e.V.  
Heidelberg**

Am Bahnbetriebswerk 3  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 835325  
info@werkstattschule-  
heidelberg.de  
www.werkstattschule-  
heidelberg.de

160 **Lichtblick 23**

**AUFWIND Mannheim e.V.**  
Lutherstraße 4  
68169 Mannheim  
Telefon 0621 3188420  
info@aufwind-mannheim.de  
www.aufwind-mannheim.de

166 **Lichtblick 24**

**Über den Tellerrand kochen  
Heidelberg e.V.**  
info-hd@ueberdentellerrand.org  
www.ueberdentellerrand.org/  
satelliten/heidelberg/

172 **Lichtblick 25**

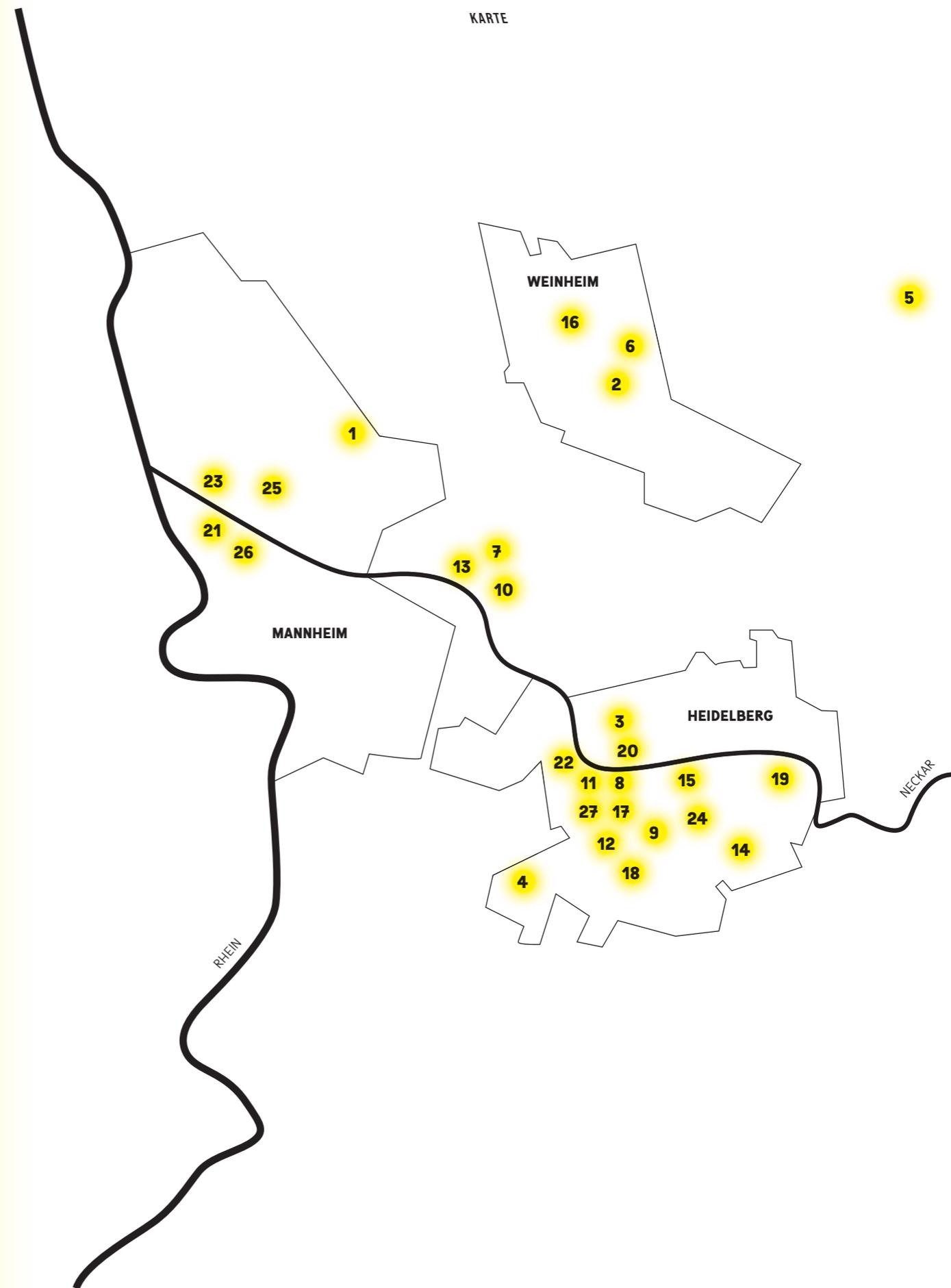
**Start with a Friend e.V.**  
www.start-with-a-friend.de

178 **Lichtblick 26**

**Freezone  
Straßenkids Mannheim**  
J 7, 23  
68159 Mannheim  
Telefon 0621 1222093  
info@freezone-mannheim.de  
www.freezone-mannheim.de

184 **Lichtblick 27**

**Community Heidelberg**  
Raum der Stille  
Kleinschmidtstraße 5  
69115 Heidelberg  
hello@community-heidelberg.de  
www.community-heidelberg.de





## PETRA JOHNS

ist Jahrgang 1970, freischaffende Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Shiatsu-Therapeutin und Qigong-Lehrerin. Ihre positive Lebenseinstellung und ihr ganzheitlicher Behandlungsansatz sind geprägt durch den bekannten chinesischen Lehrer und Heiler Yuan Tze, dessen Schule sie besucht hat. Petra Johns, die den neuseeländischen Nachnamen ihres Mannes trägt, lebt und arbeitet in Heidelberg. Gemeinsam mit Jan Mayer hat sie dort 2020 das Institute for Compassion gegründet – einen Ort, an dem fernöstliche Weisheit auf westliche Wissenschaft trifft. Außerdem ist sie Gründerin der Community Heidelberg, einer Anlaufstelle für Gesundheits- und Bewusstseinsentwicklung. Durch ihr Wirken möchte Petra Johns Menschen helfen, Gesundheit und Seelenfrieden zu finden und so auch der Umwelt neu zu begegnen.

## JAN MAYER

geboren 1972, ist Sportpsychologe, Wissenschaftler und Geschäftsführer der TSG 1899 Hoffenheim Fußball-Spielbetriebs GmbH. Davor coachte der gebürtige Heidelberger bis 2021 verschiedene Nationalmannschaften und betreute Profisportler unterschiedlicher Disziplinen. Sein Konzept zum Erzielen von Spitzenleistungen unter Stressbedingungen ist auch außerhalb des Sports gefragt: In seinem Buch „Wenns drauf ankommt“ erklärt er, wie seine Strategie im alltäglichen Leben funktioniert. Seit 2020 leitet er zusammen mit Petra Johns das Heidelberger Institute for Compassion. Die beiden Gründer haben sich während ihres sportwissenschaftlichen Studiums an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg kennengelernt. Jan Mayer ist Familienvater und lebt in seiner Geburtsstadt.



## SEBASTIAN BISSINGER

geboren 1989, ist Yogalehrer, ayurvedischer Ernährungs- sowie gesamtheitlicher Gesundheits- und Lebensberater. Er leitet Selbsterfahrungsseminare und Events rund um die Themen Gesundheit, Yoga und Verbundenheit. Zudem begleitet er Menschen individuell in körperlichen, mentalen und seelischen Prozessen. Er ist Lebenskünstler, malt und zeichnet, ist ein leidenschaftlicher Koch und fühlt sich in Wäldern und Gärten zuhause. Seit 2021 ist „Ayurseba“ zudem Podcaster. In seiner Serie „Svartha – auf der Suche nach der Essenz des Lebens“ spricht er mit verschiedenen Menschen über deren Lebensphilosophien. Sebastian Bissinger lebt und arbeitet in Heidelberg.

## MIRIAM STANKE

geboren 1983, ist freischaffende Fotografin und arbeitet hauptsächlich in den Bereichen Dokumentation, Reportage und Porträt. Sie hat an der Hochschule Mannheim und am London College of Communication studiert. Mit ihren Bildern, die unter anderem in der Zeitschrift „Stern“, dem „Spiegel“ sowie in der „taz“ erschienen sind, gewährt die Fotografin Betrachtern Einblicke in fremde Welten. Sie versucht zudem, festgelegte Stereotype zu hinterfragen. Nach mehreren Aufenthalten im Ausland lebt und arbeitet Miriam Stanke, die Mutter eines Sohnes ist, heute in Mannheim. Dort wohnt und wirkt sie im Barac-Haus – einem Künstlerprojekt im Stadtteil Franklin, das Wohnen, Kunst und Inklusion vereint.



## KAI-UWE LIPPLER

ist Verleger, 1967 in Mannheim geboren und seit 1983 in der Pfalz zu Hause. Er war zunächst als Großhandelskaufmann tätig, später im Vertrieb. 2015 wechselte der Buchliebhaber zum Umschau-Verlag in Neustadt an der Weinstraße. Dort realisierte er zahlreiche regionale Buchprojekte – eine Leidenschaft, die er nicht aufgeben wollte, nachdem der Verlag 2019 seine Tore geschlossen hatte. Aus dieser Krise heraus gründete Kai-Uwe Lippler gemeinsam mit seiner Frau den Lipplerbookz Buchverlag. Beide legen Wert auf hochwertige Materialien, schöne Haptik und Details. Neben Verlagsarbeit und Vertrieb kümmert sich Kai-Uwe Lippler um die Verlags-Website.



## ANJA LIPPLER

geboren 1973, ist gelernte Industriekauffrau und Verlegerin. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie 2019 den Lipplerbookz Buchverlag in Annweiler am Trifels gegründet. Ein kleines Familienunternehmen, das die Nähe zu Leser und Autor sucht. Entsprechend stehen Menschen und Themen aus der Pfalz im Fokus ihrer Bücher. In der Region werden auch alle Publikationen konzipiert, gestaltet und produziert – nachhaltig, klimaneutral, verantwortungsbewusst und mit viel Liebe und Leidenschaft. Anja Lippler und ihr Mann begleiten alle Schritte persönlich. Sie ist zudem für den Vertrieb zuständig und kümmert sich um die Buchhaltung.



## BARBARA SWOJANOWSKY

ist freie Journalistin. Sie hat Anglistik und Germanistik an der Freien Universität Berlin studiert und arbeitete als Korrektorin im Deutschen Bundestag. 2014 kehrte die Pfälzerin gemeinsam mit Mann und Kindern in ihre Heimatstadt Landau in der Pfalz zurück. Dort wurde sie 1983 geboren. Ihr journalistisches Handwerkszeug lernte Barbara Swojanowsky in der Landauer Lokalredaktion der Tageszeitung „Die Rheinpfalz“ sowie an der Deutschen Journalisten Akademie Berlin. Ihre Lieblingsthemen sind Musik, Kultur, Menschen und die Pfalz.



## STEFAN HITSCHLER

ist Jahrgang 1981, Winzersohn und schloss die höhere Berufsfachschule im Bereich Medien ab. Seit 2009 arbeitet der geborene Pfälzer bei der Designagentur Kaisers Ideenreich an der Seite von Nina Glanz. Er ist Projektleiter und zuständig für Konzept und Design. Kennengelernt haben sich die zwei Kreativköpfe bei ihrem ehemaligen Arbeitgeber in Neustadt an der Weinstraße. Stefan Hitschler ist mittlerweile seit über 20 Jahren als Designer tätig und Spezialist in den Bereichen Editorial Design, Corporate Publishing und Kommunikationsdesign. Er lebt und arbeitet in Rhodt unter Rietburg und ist mit den Themen Wein, Kulinarik und Pfalz bestens vertraut sowie leidenschaftlich verbunden.



## NINA GLANZ

geboren 1978, ist Gründerin der Agentur Kaisers Ideenreich – einem Kreativbüro rund um Grafik und Design im südpfälzischen Weindorf Rhodt unter Rietburg. Die gelernte Schriftsetzerin wagte 2007 den Schritt in die Selbstständigkeit. Davor war sie viele Jahre im Druckwesen tätig. Sie arbeitete unter anderem bei der PVA in Landau und der Ninodruck GmbH in Neustadt an der Weinstraße. Mit dem grafischen Gewerbe kam Nina Glanz aber schon als Kind in Berührung, nämlich durch die Siebdruckerei ihrer Eltern. Heute ist die Pfälzerin Spezialistin im Gestalten von Publikationen für Verlage, Museen, Verbände und Unternehmen.



## CAROLINE PÖLL

ist Gestalterin, seit 2003 arbeitet sie freischaffend. Kommunikation und Kreativität sind ihr Ding. Die Kurpfälzerin hat ihr Diplom an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Stuttgart gemacht. Anschließend sammelte sie in der Landeshauptstadt erste berufliche Erfahrungen. Als DAAD-Stipendiatin wirkte sie außerdem eine Zeit lang in London. Zu ihren Auftraggebern zählen Kulturbetriebe, Schulen, Stiftungen sowie kommunale Einrichtungen und Ämter des Landes Baden-Württemberg. Die Designerin setzt neben Formen und Farben auch auf Sprache und nutzt deren Vielschichtigkeit als Gestaltungselement. Caroline Pöll ist 1974 geboren, in Heidelberg zuhause und glückliche Patchwork-Mama von vier Kindern.



Lipplerbookz Buchverlag GbR  
Kai-Uwe Lippler & Anja Lippler  
Friedensstraße 40  
76855 Annweiler am Trifels  
Telefon 06346 9039689  
hallo@lipplerbookz.de

Besuchen Sie uns digital:  
[www.lipplerbookz.de](http://www.lipplerbookz.de)

Facebook: @lipplerbookz.de  
Instagram: @lipplerbookz



Institute for Compassion  
HEIDELBERG

#### Herausgeber

Institute for Compassion gGmbH  
Petra Johns und Prof. Dr. Jan Mayer  
Blumenstraße 39  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 7257516  
info@institute-for-compassion.de  
www.institute-for-compassion.de

#### Recherche und The Journey

Sebastian Bissinger, Heidelberg

#### Fotografie

Miriam Stanke, Mannheim  
[www.miriamstanke.com](http://www.miriamstanke.com)  
Foto Seite 171 oben: Anna Braun

#### Projektporträts

Barbara Swojanowsky, Landau

#### Satz

Caroline Pöll, Heidelberg  
[www.caroline-poell.de](http://www.caroline-poell.de)

#### Projektleitung

Stefan Hitschler, Rhodt unter Rietburg

#### Konzeption, Layout, Produktion und Projektmanagement

Kaisers Ideenreich, Rhodt unter Rietburg  
[www.kaisers-ideenreich.de](http://www.kaisers-ideenreich.de)

© 2023 Lipplerbookz Buchverlag GbR,  
Herausgeber und Autoren

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch  
oder Teile dieses Buches dürfen nicht  
ohne schriftliche Genehmigung des  
Verlages vervielfältigt, in Datenbanken  
gespeichert oder in irgendeiner Form  
übertragen werden.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-948880-17-0

#### Korrektur

Andreas Lenz, Heidelberg

#### Schriften

Massimo Grafia von nice to type  
Bebas Neue Pro von Dharma Type  
Better Times von Set Sail Studios

#### Papier

F-Color glatt 401 hochweiß 120 g  
(Umschlag)  
Amber Graphic 150 g  
(Inhalt, Vor- und Nachsatz)

#### Druck und Verarbeitung

Klimaneutral auf FSC® Mix-Papier  
aus verantwortungsvollen Quellen  
durch Finidr s.r.o., Český Těšín

