

# Von Schlafliedern und Traummelodien

Workshop und Konzert der „la-le-luna Familienband“ strahlen Liebe und Geborgenheit aus

Von Christel Voith

KRESSBRONN - Lebhaftes Gewusel hat die Kressbronner Lände am Sonntagmittag erlebt, als Isabel Gößwein und Anette Zanker-Belz Familien mit Kindern „ab null Jahren“ samt Kuscheltieren zum Workshop und Konzert mit ihrer „la-le-luna Familienband“ einluden.

„Gemeinsam stark und liebevoll groß werden“ ist das Motto der „la-luna-Familienwelt“ und das spürt man auch, wenn man den beiden Frauen begegnet, die mit Leidenschaft immer wieder gemeinsam neue Ideen entwickeln, auch wenn Anette Zanker-Belz inzwischen mit ihrer Familie in Stuttgart lebt. Dass sie kurz vor der Niederkunft steht, hat sie keineswegs vom Kommen abgehalten – Kinder ab null Jahren waren ja willkommen.

Es ist der liebevolle Ton, der immer wieder zu ihren Veranstaltungen zieht, die Natürlichkeit, mit der auch Isabel Gößweins fünf Kinder in die Familienmusik eingebunden sind, von der kleinen Emma-Anais bis zu den Großen, Leopold und Sara-Estelle, die bereits selbst mit arrangieren, texten und komponieren.

Sprudelnd erzählte Isabel Gößwein vor dem Konzert von der Begegnung von Familien im Workshop, vom Austausch der Einschlafrituale, vom Vorsingen der Schlaflieder, unter denen auch ein syrisches Schlaflied war: „Eine Begegnung in der Mu-



Fröhlich geht es zu, wenn die „la-le-luna Familienband“ nach Einschlafritualen fragt und Schlaflieder singt.

FOTO: HELMUT VOITH

sik, da braucht's keine Sprache.“ So war es für sie selbstverständlich, dass auch die syrischen Musiker Samir Mansour und Sarina Aeshou aus Stuttgart mitgekommen waren. Während Samir auf der Oud, einer Art Laute, und auf Trommeln begleitete, sang Sarina bezaubernde syrische Schlaflieder.

### Auch syrische Schlaflieder

Dicht an dicht lagen rote und gelbe Kissen am Boden, auf denen Mütter und Väter mit ihren Kindern lagerten, als Isabel Gößwein, von Fotos auf der Leinwand begleitet, von unterschiedlichen Einschlafritualen erzählte oder die „la-le-luna Familienband“ Schlaflieder und Traummelodien sang und spielte, von „O wie wohl ist mir am Abend“ bis „Schlaf,

Kindlein, schlaf“. Da sang die kleine Maya-Elodie ebenso am Mikro vor wie ihr großer Bruder Leopold oder ihre große Schwester Sara-Estelle und gerne glaubte man dem Refrain: „Ganz egal, was du träumst – fühle dich geborgen.“

## Kirchenchor stimmt auf Advent ein

GATTNAU (sz) - Der Kirchenchor St. Gallus Gatt nau – unter der Leitung von Edwin Ibele – lädt am Sonntag, 27. November, zur Einstimmung in den Advent ein. „Lassen Sie sich an diesem 1. Adventssonntag die besinnliche Zeit näherbringen“, heißt es in der Vorschau. Beginn ist um 15.30 Uhr in der St.-Gallus-Kirche Gatt nau. Der Eintritt ist frei.

## Betroffene tauschen sich heute aus

LINDAU (sz) - Patienten mit der Diagnose Polyzthämia Vera PV, Essentielle Thrombozythämie ET und Primäre Myelofibrose PMF und ihre Angehörigen sind eingeladen zum Stammtisch der „Menschen mit myeloproliferativen Neoplasien“ am heutigen Dienstag, ab 18 Uhr im Gasthof Adler, Bodenseestraße 16, in Lindau/Oberreit nau. Nach einem Essen werden in lockerer Gesprächsrunde Erfahrungen ausgetauscht und Rat anderer Betroffener eingeholt. Es entstehen keine Kosten neben der Rechnung des Essens. Anmeldung ist nicht zwingend, aber wünschenswert: Maria Richter, 08382 / 265 43.

## „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“

Humortherapeut Michael Falkenbach zu Gast beim 14. Frauenfrühstück in Kressbronn

Von Christel Voith

KRESSBRONN - Das Thema „Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht“ des 14. Frauenfrühstücks hat am Samstagmorgen weit mehr Frauen angelockt, als der Raum im Begegnungszentrum Kapellenhof in Kressbronn fassen konnte. Rund 65 Frauen durften schließlich erfahren, welche Rezepte Humortherapeut Michael Falkenbach für ein stressfreieres Leben mitbrachte.

Eingeladen haben die Lebensräume für Jung und Alt, der Familientreff und KTEP, und im Team haben viele Hände mitgeholfen, für ein reichhaltiges Frühstück im herbstlich geschmückten Raum zu sorgen. Eingeladen war auch das Blechbläserquartett der Musikschule Kressbronn, das mit einer breiten Palette seines Könnens erfreute.

Nach angeregten Tischgesprächen führten die Smileys auf Michael Falkenbachs Krawatte mitten ins Thema. Studien hätten den gesundheitsfördernden Effekt des Lachens, des Humors ergeben: Eine Stunde Lachen, über den Tag verteilt, bedeute 40 Prozent weniger Medikamente. Daher sein Rat: „Wenn Sie sich häu-



Humortherapeut Michael Falkenbach zu Gast beim 14. Frauenfrühstück in Kressbronn.

FOTO: CHRISTEL VOITH

fig am Tag Heiterkeit gönnen, ergibt sich ein Trainingseffekt.“ Leider hätten viele Erwachsene den spielerischen Umgang mit dem Leben verlernt, sie sähen nur einen Berg von Problemen vor sich und gingen daher von vornherein missmutig in den Tag. Da brauche es dringend einen

Perspektivenwechsel. Wer es fertigbringe, sich über seine Probleme lustig zu machen, relativiere sie ein Stück weit: „Dann beherrscht das Problem nicht mich, sondern ich beherrsche das Problem. Ich habe zwar noch keine Lösung, spüre aber das Vertrauen, dass sich eine Lösung fin-

det.“ Der Humor helfe, aus dem Opfer-Bewusstsein herauszukommen und lösungsorientierter zu werden. Statt nur über das Problem zu klagen, müsse man sich fragen: „Wie hätte ich's denn gern? Wie komme ich dahin?“ Der Humor könne aus dem Stress, aus der Talsohle heraus helfen, „ent-perfektionieren“.

Es gehe nicht an, dass der Sieger mit der Silbermedaille mit seinem Schicksal hadere – er solle sich freuen, der Zweitbeste zu sein. Positive Gedanken könne man bewusst trainieren, etwa im Stau: Nicht ärgern, was sowieso nichts bringe, sondern sich freuen, wenn es nur eine Baustelle und kein schwerer Unfall ist. „Diese positive Lebenseinstellung kann ich wählen“, ermutigte der Referent: „Hören Sie auf, gegen sich selbst zu sein! Wer nicht genießt, wird ungenießbar.“ Studien hätten nachgewiesen, dass ein Lächeln 200 positive Prozesse im Körper in Gang setzt. Der Humor fungiere als „emotionales Immunsystem.“ Welche Art von Humor dem Einzelnen gefällt, sei Geschmacksache, das komme auch auf die Situation an. Grundsätzlich gelte: Heiteres ist nicht Zeitverlust, sondern Qualitätsgewinn.

## Sozialverband lädt zur Adventsfeier in die Festhalle ein

KRESSBRONN (sz) - Der Sozialverband VdK Kressbronn lädt seine Mitglieder in die Festhalle Kressbronn zur Adventsfeier ein. Beginn ist am Samstag, 10. Dezember, um 14.30 Uhr, Einlass 14 Uhr.

In dieser vorweihnachtlichen Zeit lädt der Sozialverband ein, um mit seinen Mitgliedern, deren Angehörigen und Freunden ein paar fröhliche Stunden bei Musik, netten Gesprächen, Kaffee und Kuchen und einem gemeinsamen weihnachtlichen Abendessen zu verbringen, ist der Vorschau zu entnehmen. Die Flötengruppe der Jugendmusikschule Kressbronn wird dabei sein und die Akkordeon-Gruppe „Junge Oldies“ führen schwungvoll mit fröhlichen Melodien und Weihnachtsliedern zum Mitsingen durch das Programm.

„Ganz besonders freuen wir uns, wieder im Foyer der Festhalle ein großzügiges Platzangebot zu haben und hoffen auf eine große Resonanz zu unserer Adventsfeier“, heißt es abschließend.

Anmeldung bis 1. Dezember für Mitglieder und Gäste bei Liane Herrling, Telefon 07543 / 49 98 80, (Anrufbeantworter) oder per E-Mail an lianeherrling@t-online.de ebenso im Weltladen Kressbronn. Angemeldete Nichtmitglieder bezahlen einen Unkostenbeitrag von 15 Euro beim Einlass. Kuchen und Tortenspenden werden gerne angenommen, zur Planung bitte anmelden bei Familie Treubel unter Telefon 07543 / 70 89. Wer Unterstützung oder Hilfe braucht, um zur Feier zu kommen, ruft bei der Vorstandschaft an.

## BUND trifft sich heute

KRESSBRONN (sz) - Der Ortsverband Kressbronn des BUND trifft sich heute um 19.30 Uhr im Sportrestaurant des TV-Kressbronn. Auf der Tagesordnung stehen Themen wie der Stand des Projektes Uferaufschüttung und Uferweg, die Vermosungsaktion von Streuobst Anfang Oktober, Kommentare zur Fortschreibung des Flächennutzungsplanes und was daraus wurde sowie der Hotelneubau Landschaftsschutzgebiet östliches Bodangelände. Die Zusammenkunft ist öffentlich.

## Grüne wählen neuen Vorstand

KRESSBRONN (sz) - Im Gasthof zur Kapelle in Kressbronn findet am Montag, 21. November, ab 19.30 Uhr die Hauptversammlung des Grünen Ortsverbands statt. Sie ersetzt gleichzeitig auch den monatlich stattfindenden „Grünen Punkt“ im November. Neben Neuwahlen gibt es aktuelle Infos zur Kommunalpolitik.

## Ein ganzes Wochenende voller Jahrmarkt

Unsere Reporterin Susi Donner berichtet, wie sie trotz Regen und Kälte den Rummel in Lindau genießt

LINDAU (sd) - Nach einem grandiosen Start bei blauem Himmel und Sonnenschein am Freitag, kämpft sich das Jahrmarktsgeschehen durch ein etwas durchwachsenes Wochenende. Am Samstagmittag bleibt das Auto weit vor der Insel stehen. Alle sind voller Vorfreude. Gleich nach dem Kreisverkehr bei der Spielbank geht es mitten rein in den Krämermarkt und somit ins Jahrmarktgetümmel.

Ach, wie schön ist das doch immer wieder, wenn die ganze Insel zum Freilichtkaufhaus wird. Wie viel Spaß macht es jedes Jahr aufs Neue, den Händlern beim Gemüseraspeln zuzuschauen. Dann gibt es zwei Rostbratwürstchen in der Semmel und mit viel Senf, dazu ein Bier. Dazwischen grüßen wir den 25. Bekannten, denn auch das ist der Lindauer Jahrmarkt: Man sieht sich. Inmitten von Hunderten Fremden leuchten einem die bekannten Gesichter freundlich entgegen.

Und ah, da ist der Stand mit den Bürsten: Drei Spülbürsten, zwei Flaschenbürsten und zwei Schuhputzbürsten kommen in den Rucksack. Es



Lachen trotz Regen am Sonntag: Erika Münzer aus Oberreute, Erika Wernicke aus Lindau, Anette und Julius Falter aus Salem am Stand von Stephan Geiger.

FOTO: SUSI DONNER

folgen Honig, zehn Paar Socken ohne Gummiband, Handschuhe, Gewürze und eine Mütze mit Kunstfellbommel – halt nein, die kommt gleich auf den Kopf, denn es wird kühler. Was am Markt auch Lust auf den ersten Glühwein macht. Aufgewärmt

geht es weiter durch die Maximilianstraße. Bei der ersten Gelegenheit verspeisen wir weiße und hellbraune Schokoladenbananen.

Der Rummel beginnt dieses Mal schon direkt bei der Geschäftsstelle der Schwäbischen Zeitung. Wie sehr

die Fahrgeschäfte doch den Bushalteplatz verändern. Es ist richtig etwas los. Die Kleinsten der fröhlichen Jahrmarktbesucher drehen auf dem Kinderkarussell strahlend ihre Runden. In der Zwischenzeit greifen die Großen pflichtbewusst in den Lostopf vom Glückshafen des Roten Kreuzes: Auch das ist ein traditionelles Muss.

Langsam wird es dämmrig und da leuchten die Lichter besonders lebhaft und hell. Schnell noch ins Riesenrad. Einen wirklich traumhaften Blick genießen. Ins Kettenkarussell am Mangturm gehen nur die Männer der gut gelaunten Jahrmarkttruppe. Die Frauen erklären unisono, dass es ihnen jetzt mit Wurst, Bier, Glühwein und Schokobanane im Bauch vielleicht schlecht werden würde. Erste Regentropfen fallen. Es werden schnell mehr. Darauf ist gar niemand eingestellt. Auf dem Rückweg zum Auto kaufen wir noch schnell ein Holzofenbrot und verschiedene bayerische Wurstwaren für die Brotzeit zu Hause. Damit ist der Wochenendeinkauf auch schon erledigt.

ANZEIGE



## Die Erfolgsmacher

Vorsprung durch Wissen 2016  
präsentiert in Ravensburg

Seminar im unterhaltsamen Vortragsformat

Philosophie

**Dr. Rebekka Reinhard**

**Die Sinn-Diät!**  
Wie wir der Perfektionsfalle entkommen

Dabei sein ab 49,00 € am **22.11.2016** von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr im Schwörsaal im Waaghaus, Marienplatz 28, 88212 Ravensburg.

Infos und Buchung bei der Veranstaltungsagentur:  
[www.sprecherhaus.de/ravensburg](http://www.sprecherhaus.de/ravensburg), [info@sprecherhaus.de](mailto:info@sprecherhaus.de)  
oder rufen Sie unser Kundentelefon an: **+49 (0) 2561.69565.170**




