

## BUCH-TIPP

Gelassen bleiben in einer Welt, die ständig an uns zerrt – genau darum geht es in Die Kunst, nicht auf alles zu reagieren. Der buddhistische Mönch Ryushun Kusanagi, in Japan eine bekannte Stimme der Achtsamkeit, lädt dazu ein, einen radikalen, aber überraschend einfachen Schritt zu wagen: nicht jeder inneren und äußeren Reagierung sofort zu folgen. Denn oft sind es nicht die Ereignisse selbst, die uns erschöpfen, sondern unsere automatischen Reaktionen darauf.

Mit klarer Sprache und anschaulichen Beispielen zeigt Kusanagi, wie Wut, Angst, Grübeleien und Selbstzweifel entstehen – und wie sie sich auflösen lassen, wenn wir lernen, innezuhalten. Er erzählt von alltäglichen Konflikten ebenso wie von schweren Lebensgeschichten und macht deutlich, dass hinter heftigen Gefühlen häufig ganz andere Ursachen liegen, als wir vermuten. Wer sie erkennt, gewinnt Abstand und Handlungsfreiheit.

Das Buch verbindet buddhistische Weisheit mit lebensnahen Impulsen: Es hilft, Gedanken spiralen zu durchbrechen, Vergleiche loszulassen und schwierigen Menschen ruhiger zu begegnen. Ein leiser, kluger Begleiter für alle, die ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden möchten – nicht durch Verdrängung, sondern durch bewusste Nicht-Reaktion.

**Ryushun Kusanagi:**  
„Die Kunst, nicht auf alles zu reagieren“  
Übersetzt von Karina Hermes  
Verlag: KiWi-Paperback  
ISBN: 978-3-462-01174-6

# Preise bei den APPLAUS-Awards

Die **magaScene** freut sich für die Stadt: **HANNOVER RÄUMT AB!**

Alljährlich werden die bundesweit ausgeschriebenen APPLAUS-Awards verliehen. 2025 bereits zum zwölften Mal. Der APPLAUS-Award wird in sechs Kategorien mit Preisgeldern von bis zu 50.000 Euro vergeben und ist damit einer der höchstdotierten Bundeskulturpreise. In diesem Jahr gab es 480 eingereichte Bewerbungen, 88 davon wurden prämiert, und Hannover konnte bei der Verleihung, die am 17. November in München stattfand, gleich vier Awards einheimsen.

In der Kategorie „Beste Livemusikprogramme“ konnte das Kulturzentrum Faust den begehrten Award mit nach Hause nehmen. Das Faust-Team fühlt sich in seiner Arbeit bestätigt: Geschäftsführerin Luna Jurado betont, dass diese Anerkennung, die mit 40.000 Euro Preisgeld verbunden ist, in Zeiten der Kulturkürzungen gerade richtig kommt: „Wenn die Kommune kürzt und der Bund sagt, Ihr seid krass, ist das schon toll“, findet Jurado. „Für uns ist das eine großartige Bestätigung. Nachdem wir 2023 schon als bester Live-Club ausgezeichnet worden sind, spielen wir jetzt sozusagen dauerhaft Champions League.“

Pressesprecher Jörg Smotlacha sieht auch die gesellschaftliche Dimension: „Wir haben fast 1000 Veranstaltungen im Jahr, davon sicherlich mindestens 200 Live-Konzerte. So ein Live-Programm entsteht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern ist das Ergebnis von langjähriger Booking-Erfahrung, Wertschätzung des Publikums und der immer wieder großartigen Energie unseres jungen Teams. Da spielen viele Faktoren eine Rolle, die gute Zusammenarbeit mit Künstlern und Künstlerinnen, Bands und Agenturen, aber auch Aspekte wie Awareness, Diversität und eine klare Haltung



Die Delegation des Béi Chéz Heinz: Runa Rolf, Konny Hoppe und Matis Oesen.  
Foto: privat



Clara Däubler und Felix Petry von der Tonhalle Hannover.  
Foto: Jaime Peralta

gegen jegliche Form von Rassismus, Sexismus und Diskriminierung, die uns sehr wichtig ist. All das kommt in unserem Live-Programm zum Ausdruck! Die Freude ist jedenfalls riesig groß.“

„Beste Livemusikspielstätten“ ist die Kategorie, in der das Béi Chéz Heinz 25.000 Euro und einen Award bekommt. Die Jury würdigte das außergewöhnliche Engagement des Béi Chéz Heinz für die regionale Musik- und Kulturlandschaft. Besonders hervorgehoben wurde das langjährige Wirken des Hauses als kultureller Leuchtturm und Treffpunkt für Kulturschaffende. Geschäftsführer Jürgen Grambeck freut sich über die An-

erkennung und sieht den APPLAUS-Award als Bestätigung und Ansporn, weiterhin ein Ort (demnächst im BAD!) der kulturellen Begegnung, des Austauschs und der Inspiration für die Stadt und Region zu bleiben.

In der Kategorie „Beste kleine Spielstätten und Konzertreihen“ war Hannover gleich doppelt erfolgreich. Die Tonhalle Hannover und auch Feinkost Lampe konnten neben dem Award jeweils ein Preisgeld von 10.000 Euro entgegennehmen. In dieser Kategorie werden Livemusikspielstätten und regionale Veranstalter, die im Vorjahr mit einer kreativen und wegweisenden Programmkonzeption über-



Faust-Booker Benni Stolte und Geschäftsführerin Luna Jurado.  
Foto: Jaime Peralta



Auch Arne und Pahl von Feinkost Lampe sind in Feierlaune.  
Foto: privat

zeugt haben, prämiert. In die Bewertung fließen neben der künstlerischen Programmqualität etwa auch faire Auftrittsbewertungen für die Künstler so-

wie kulturelles, soziales und ökologisches Engagement ein.

Stadtmagazin für Hannover  
**magaScene**

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf [www.magaScene.de](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.



## „Messias“ bei Flunderboll

**HANNOVER.** Kultstück mit Schaf und Flügelschlag: Das Ensemble Theater Flunderboll zeigt sein Weihnachtstück „Der Messias“ von Patrick Barlow. Zwei Schauspieler wollen die Geschichte originalgetreu spielen und schlüpfen in sämtliche Rollen; eine gescheiterte Opernsängerin sorgt für zusätzliche Turbulenzen. Termin ist Sonnabend, 20. Dezember, ab 20 Uhr, in der Hinterbühne, Hildesheimer Straße 39A in Hannover. Eintritt: 17 Euro, ermäßigt 12 Euro. **RED**

die-hinterbuehne.de und flunderboll.de

## Charles Dickens in der Marlene

**HANNOVER.** Rainer Künnecke und Christina Worthmann bringen den Weihnachtsklassiker „Die Weihnachtsgeschichte“ von Charles Dickens am Montag, 22. Dezember, auf die Bühne der Marlene, Prinzenstraße 10. Beginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Im Mittelpunkt steht die weltbekannte Erzählung über die Wandlung des hartherzigen Ebenezer Scrooge. Rainer Künnecke trägt den Text vor, Christina Worthmann begleitet die Lesung am Piano. Eintrittskarten kosten im Vorverkauf 22 Euro, an der Abendkasse 27 Euro. **RED**

Reservierungen: marlene-hannover.de



Christina Worthmann und Rainer Künnecke präsentieren eine szenische Lesung nach Charles Dickens. Foto: Annett Wonneberger

# Licht und Raum für kranke Kinder

**DROGERIEMARKT KETTE ROSSMANN** investiert 1,4 Millionen Euro in Modernisierung der Kinder- und Jugendpsychiatrie

**HANNOVER.** Die Unterstützung ist langfristig und auf Nachhaltigkeit angelegt. Das Drogerieunternehmen Rossmann setzt sich regelmäßig und kontinuierlich für das Kinderkrankenhaus Auf der Bult ein. Derzeit werden mithilfe des Unternehmens die Räume der Kinder- und Jugendpsychiatrie komplett modernisiert, mit 1,4 Millionen Euro hat Rossmann das Projekt gefördert, um jungen Menschen in besonders sensiblen Lebensphasen ein atmosphärisches Umfeld zu verschaffen. Von 2022 bis 2024 sind bereits mehr als zwei Millionen Euro für andere Bereiche gespendet worden.

Raoul Roßmann, Sprecher der Geschäftsführung, hat sich jetzt persönlich ein Bild von den Fortschritten auf dem Weg zu einer modernen Therapieeinrichtung

gemacht. „Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche sich hier wohlfühlen können – an einem Behandlungs-ort, der therapeutische Prozesse unterstützt“, betont Roßmann, dessen Unternehmen im Kinderkrankenhaus Auf der Bult bereits mehrere Projekte gefördert hat. „Wir möchten uns nachhaltig auch für vordergründig kleinere Aspekte des Kinderkrankenhauses einsetzen, die nicht unbedingt im unmittelbaren Fokus stehen und von den Kinderheilstätten nicht selbst gestemmt werden können.“ Ein On-Top-Support gewissermaßen.

Wertschätzung, Stabilität und Geborgenheit – das sollen die jungen Bewohner in hellen Räumen mit viel Tageslicht, wohnlich gestalteten Zimmern und ansprechenden Aufenthaltsbereichen

erfahren. 44 Kinder und Jugendliche können auf den vier Stationen untergebracht werden – der Bedarf allerdings ist weitaus größer.

„Ein moderner Standard in einem Kinderkrankenhaus sollte durchaus dem eines ordentlich geführten Hotels entsprechen“, begründet Roßmann sein Engagement. Schlafqualität, Farbe und Beleuchtung würden dafür eine große Rolle spielen. In den alten Zimmern hängen noch lichtdurchlässige gelbe Vorhänge vor den Fenstern. Keine optimale Voraussetzung. Das Team auf den Stationen freut sich daher, dass diese Ausstattung nun bald der Vergangenheit angehört.

Nicht nur auf der Bult reichen die Belegungs-Kapazitäten bei Weitem nicht aus. „Die Nachfrage ist enorm gestiegen“, sagt



Raoul Rossmann (rechts) spendet einen Millionenbetrag für die Kinderklinik Auf der Bult und schaut sich beim Rundgang die aktuell im Renovierungsprozess befindlichen Bereiche der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) an, mit dabei Vorstand Stephen Struwe-Ramoth.  
Foto: Tim Schaarschmidt

Stephen Struwe-Ramoth, Vorstand der Stiftung Hannoversche Kinderheilstätte. In der Therapieeinrichtung Güldene Sonne in

Rehburg etwa müssten 96 Prozent der Anfragen für eine therapeutische Unterbringung abgelehnt werden.

Stillstand oder Status Quo sind daher keine Option auf der Bult. „Wir setzen als Kinderkrankenhaus auf Wachstum“, so Struwe-Ramoth. Perspektivisch geht es um Erweiterung, nicht nur räumlicher Kapazitäten, auch die der Leistungsangebote. Und um interdisziplinäre Zusammenarbeit, also das gemeinsame Agieren mit anderen Kliniken. Dabei sind Förderer unerlässlich. „2024 sind Bundeszuschüsse von vier Millionen weggefallen, ich bin sehr stolz auf das gesamte Kollegium, dass wir das mit großem individuellem Einsatz trotzdem geschafft haben“, betont der Vorstand.

Und der Blick geht nach vorn. Anfang Dezember wurde auf dem Campus das Medizinische Versorgungszentrum MVZ in Betrieb genommen – mit direkter Anbindung zum Kassenärztli-

chen Bereitschaftsdienst. „Auch die Kindernotaufnahme soll komplett umgebaut werden. Wir wollen allen Familien eine sichere Anlaufstelle bieten“, betont Struwe-Ramoth. Er wage keine Prognosen, „aber wir müssen das hier schaffen, und zwar weitgehend allein. Und daher machen wir das auch konsequent selber.“

Die Unterstützung von Raoul Roßmann und seinem Unternehmen ist mit der Modernisierung der Jugend- und Kinderpsychiatrie nicht vorbei. Struwe-Ramoth hat da schon diverse Ideen, 2027 Arbeit und Aufenthalt für Patienten, Angehörige und Belegschaft zu verbessern. In kleinen Schritten Großes bewirken. „Wer soll es sonst machen, wenn nicht wir?“, meint Roßmann. Beruhigende Aussichten in schweren – kindermedizinischen – Zeiten.

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**Van Gogh - The Immersive Experience**  
Diverse Termine: Alte Druckerei

**Weihnachtszirkus Hannover**  
Diverse Termine: Schützenplatz

**Julian Janssen**  
03. Januar 2026: Theater am Aegi

**Tosca**  
Diverse Termine: Staatsoper

**Brass Band Berlin**  
04. Januar 2026: Großer Sendesaal

**Hannover Indians - Saale Bulls Halle**  
04. Januar 2026: Eissporthalle

**The Harlem Gospel Singers**  
07. Januar 2026: Theater am Aegi

**Anything Goes**  
Diverse Termine: Staatsoper

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



**VÖLKERBALL - A TRIBUTE TO RAMMSTEIN - ENGEL TOUR 2026**  
Freitag, 04.12.2026 | Swiss Life Hall



[tickets.haz.de](http://tickets.haz.de) | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: [service@haz-ticketshop.de](mailto:service@haz-ticketshop.de)