

# MONACO

## München mit allen Sinnen entdecken

### SEHEN

Erfrischend:  
Eine Radtour zur  
Kunst am Wasser

### SCHMECKEN

Cool und regional:  
Die Vielfalt der  
Münchner Gins

### SPAZIEREN

Stadt des Südens:  
Zehn Orte, die der  
Sonne gehören

### MACHEN

Tapetenwechsel:  
Bahn frei für  
Sommer-Accessoires

### FÜHLEN

Duft und Tradition:  
Kosmetik aus  
Klöstern

### GENIEßEN

Die schönsten  
Wochen- und  
Bauernmärkte

### SEHEN

## Sommer in der Stadt

Mit meinen üblichen Aktivitäten zu dieser Jahreszeit – dem Aperol Sprizz in meinem Lieblings-Strassencafé, den Biergarten-Abenden an der Flaucherwiese, aber auch dem prunkvollen Patroziniumsgottesdienst in St. Peter – tue ich mich heuer ein bisschen schwer. Wirklich souverän meistere ich es noch nicht, Abstands- und Hygieneregeln mit meinen Höflichkeitsreflexen in Einklang zu bringen, die immer auch mit einem Impuls zu Nähe und Berührung einhergehen.

Statt mich meinen Grübeleien zu überlassen, hat mein Mann angefangen, eine Liste aufzusetzen, mit allem, was wir in München immer schon mal machen wollten: Die Borstei mit ihren Gärten inspizieren und die Klugheit der damaligen Stadtplaner bewundern. Den „Grünzug Würm“ durchstreifen, in dem es mindestens so schön sein soll wie an der Isar – inklusive des seit Jahren angedachten Abstechers nach Schloss Blutenburg. Mithilfe der Tramlinie 23 die modernen Architekturquartiere begutachten, die ich bislang nur aus der Ferne kenne, wenn sie beim Entlangradeln der Ludwigsstraße herübergrüßen. Apropos radeln: Wir haben schon angefangen, unsere Liste abzuarbeiten. Auf einem geliehenen Tandem sind wir, nach holprigen Startversuchen, mit Schwung durch den Englischen Garten gedüst, vorbei an den Sonnenhungrigen am Eisbach, dem Chinaturm, hinein in die herrliche Weite des Nordteils. Ein Heide spaß! Seitdem weiß ich: Auch 2020 wird ein toller Sommer.

Claudia Teibler

### GEDANKENSPIELE ZUM ABHEBEN

## Sprung in die Freiheit

VON SVEN HASSELBERG

**W**ochenlang war niemand mehr auf dem Sprung. Wir blieben zu Hause. Auf einen Sprung vorbeischaun? Ging nicht. Über Monate hieß es, dass alle im selben Boot sitzen. Ist der Sprung ins neue Leben also einer ins kalte Wasser? Warum eigentlich nicht? Autorin und Beraterin Claudia Klischat unterstützt mit ihrer Firma KMKB Künstler, Medienschaffende und jeden, der einen Sprung wagen möchte. Einen Sprung in eine freischaffende Tätigkeit, einen Sprung die Karriereleiter hinauf, einen Sprung von der Arbeitssuche in die Anstellung oder Gründerszene. „Die meisten Klienten hegen den Wunsch nach Veränderung schon lange in sich“, resümiert sie. „Oft haben Menschen das Gefühl, plötzlich wird ein Sprung verlangt. Doch wenn sie wachsam sind, tragen sie die Idee selbst schon ewig mit sich herum.“ Dann bedarf es eines Schubsens von außen, eines Wackrüttelns. Aber Springen müsse jeder selbst. Panik, Zweifel, Angst. Doch wer sagt, dass ein Sprung immer in den Abgrund führt? Ein Bild, das Karl Alfred Schreiner, Ballettdirektor am Gärtnerplatztheater, geraderückt. Für ihn als Tänzer und Choreograf geht ein Sprung immer in die Höhe: „Es ist ein faszinierendes Gefühl von Freiheit. Ein Sprung bedeutet, sich hochzukaputeln, zu schweben, losgelöst zu sein von sich selbst.“ Sein

essenzieller Rat: „Es gilt, das Landen intensiv zu trainieren. Und wir dürfen nie vergessen, dass wir unterwegs Zeit zum Korrigieren haben.“ KMKB schält mit ihren Klienten deren Wunsch nach Gestaltung ihrer neuen Existenz heraus. Auch wenn finanzielle Sprünge für viele derzeit nicht möglich sind, die gedanklichen sind es. Oft bewegen wir uns vor dem Sprung nur vermeintlich auf sicherem Grund. Wie sicher ist ein „fester“ Arbeitsplatz? Ist die alte Firma sicherer als eine neue? Auf einmal kommt ein Virus, und die Welt ist eine andere.

### DER KNALL ALS STARTSCHUSS

Ingo Straube war mehrfacher deutscher Meister im Synchron-Wasserspringen. Heute ist er Trainer und Fachwart beim Verein „SG Stadtwerke München“. Meisterhaft erklärt er seine Herangehensweise. „Wir zerlegen jeden Sprung und bauen ihn sachte auf. Wollen wir einen dreieinhalbfachen Salto vom Zehnmeterbrett wagen, beginnen wir mit einem halben Salto vorwärts vom Einmeterbrett und später mit zweieinhalb Salti von derselben Höhe. Wird der Sprung sicher beherrscht, folgt der dreieinhalbfache Salto vom Dreimeterbrett.“ Er weiß aus Erfahrung: Um die erste Angst zu überwinden, hilft ein Start vom Beckenrand. Auch Wasserspringer können, ja müs-

sen, unterwegs immer korrigieren. Wichtig sind die Flugkontrolle, das Wissen um die Abläufe, die Streckentechnik und das perfekte Eintauchen – Kopf voran. Deshalb üben die Athleten vor allem „Abfaller“. Stehend, sitzend von der Plattform einfach nach unten fallen – ohne Kapriolen. Es ist ein Springen auf Sicht. Ingo Straube rät: „Angst braucht es keine, aber Respekt vor der Höhe.“ Auch Ballettdirektor Schreiner setzt auf Übung. Selbst erfahrene Tänzer halten jeden Morgen eine Trainingseinheit ab. Der Choreograf regt einen weiteren Gedanken an: „Es geht nicht darum, ob ich 2,12 Meter weit springe, oder 1,8 Sekunden in der Luft bleibe. Das sind nur Zahlen.“ Viel wichtiger ist für ihn der Inhalt: „Tänzern geht es um die Haltung, den richtigen Ausdruck, um die Geschichte und das Thema, die ein Sprung erzählt.“ Ansichten, die Claudia Klischat gerne überträgt: „Ein beruflicher Sprung ist immer eine Frage des Gefühls, des Temperaments. Ein ‚Ach, was soll’s‘ gehört dazu.“ Das schließt eine organisierte Herangehensweise nicht aus. Behutsam analysiert sie mit ihren Klienten, wo jeder steht. „Selbst, wenn sie den Sprung am Ende nicht wagen, haben sie sich mit sich beschäftigt, reflektiert auf die Situation gesehen. Selbst ohne Sprung bleibt es ein Sprung zu sich selbst.“ Jeder Sprung ist eine Frage der Balance.



## Leichtfüßig nach oben



**AM SCHWINGENDEN BAND**  
Springseil „Schwarz/Silber“, Reebok, 3,1 Meter, ca. 25 €. Springseil „Black-White“ für hohes Tempo, Nike, ca. 20 €. [sportscheck.com](http://sportscheck.com)

**AUS DEM RICHTIGEN STAND**  
„Cloudswift“ von On, leichter, atmungsaktiver Allrounder für Damen, Ca. 160 €. [Sport Schuster, Rosenstr 3-5](http://SportSchuster.com)

**IM GLEICHGEWICHT**  
Sprungstab „Pogo-Stick“ bis 80 Kilo, um 80 €. [qu-ax.de](http://qu-ax.de). Hüpfball zum Draufstehen „Moonhopper Sport“ bis 110 Kilo, ca. 40 €. [togu.de](http://togu.de)



### Gewinnen Sie ein verlängertes Wochenende auf Schloss Saareck!

Wir verlosen 3 x 3 Nächte inklusive Candle-Light-Dinner, Besuch bei Villeroy & Boch u. v. m. – Kommen Sie bis 31. Juli in unsere Ausst. [www.premiumbaeder.com/saareck](http://www.premiumbaeder.com/saareck)

## DIE HOHE KUNST DES BADES

Was gehört für Sie zum vollendet schönen Baderlebnis? Lassen Sie sich inspirieren – rund 30 stilvoll arrangierte Bäder der Spitzenklasse auf über 1.000 m<sup>2</sup> warten auf Sie. Wir zeigen Ihnen in erlesenen Kompositionen sämtliche Facetten des modernen Bades. Dazu technologische Innovationen rund um Keramik, Armaturen und Badmöbel, angesagte Fliesendesigns und neueste Lichttrends. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### R+F VILLEROY & BOCH PREMIUMBÄDER MÜNCHEN

Ingolstädter Str. 12, 80807 München, 089 3540483-10, [info@premiumbaeder.com](mailto:info@premiumbaeder.com)  
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9-18h, Sa 9-13h, Parkplätze vorhanden, [f](https://www.facebook.com/premiumbaeder) [i](https://www.instagram.com/premiumbaeder) [www.premiumbaeder.com](https://www.premiumbaeder.com)



R+F RICHTER+FRENZEL

[www.premiumbaeder.com](http://www.premiumbaeder.com)