

# Die Aussaat für ein gutes Leben

**BZ-WISSENSFORUM:** Was wir von „Ermutiger“ Johannes Warth über das Thema Achtsamkeit gelernt haben

Von Holger Knöferl

FREIBURG. Oberschwabe, Schauspieler, Clown, Zirkusgründer, Ermutiger – all das vereint Johannes Warth in sich. Beim BZ-Wissensforum im Ballhaus der Tanzschule Gutmann sprach er über Achtsamkeit.

**So nicht:** Mit krummem Rücken stapft Warth über die Bühne: „Heit wird wied'r so a richdiga Scheißdaag“, bruddelt es in oberschwäbischem Dialekt aus ihm heraus. So wird es auch kommen, denn: „Was wir aussprechen, trifft auch ein.“

**Der Sprachsezierer:** Immer wieder zerlegt Warth Begriffe in Bedeutungen, die das Publikum so nicht unbedingt erwartet hätte. In „Achtsamkeit“ steckt beispielsweise die Silbe „sam“ und die führe zurück auf „Samen“. Daraus folgt für Warth: „Erfolg ist nichts anderes als die Folgen dessen, was sie vorher gemacht, also gesät haben.“ Achtsamkeit basiert für ihn auf der Aussaat von acht Samen.

**Der erste Schritt:** Morgens aufstehen und etwas Positives zu sich selbst sagen. Weil: „Wer mit sich selbst nicht klar kommt, kann nicht erwarten, dass er mit anderen Menschen klar kommt.“

**Moderne Einsamkeit:** Wer der modernen Maxime „Du musst mehr auf Dich selbst achten“ folge, wird auf Dauer allein bleiben. Warth empfiehlt eine vertrauensvolle Kommunikation mit dem eigenen Umfeld: hin- statt zuzuhören.



„Probiere es selbst aus, bevor Du sagst, es geht nicht“, sagt Johannes Warth.

FOTO: THOMAS KUNZ

**Veränderung:** „Wer bei Veränderung nicht mitmacht, muss zum Schluss den Blödsinn machen.“ Warth empfiehlt einen aktiven Umgang mit Veränderungen. Deshalb sei es auch wichtig, „dass wir immer auch für uns selbst etwas Neues machen.“ Denn: „Wenn wir aufhören, an uns zu arbeiten, dann lassen wir uns gehen.“

**Angst:** Die Menschen müssten lernen, „die Furcht loszuwerden“, denn Angst mache klein. „Nicht entsorgen“ dürften wir allerdings die Ehrfurcht.

**Das Umfeld:** Achtsamkeit, sagt Warth, bedeute auch, dass man nicht aufgrund der Enttäuschungen von Menschen aus dem eigenen Umfeld so werde wie diese. Deshalb rät er: „Probiere es selbst aus, bevor Du sagst, es geht nicht.“

**Spruch des Abends:** „Es ist gefährlich, wenn man in Baden sagt: Ich bin ein Schwabe.“

**Fazit:** Egal, ob er auf der Bühne hochdeutsch redet, oberschwäbisch schauspielert, mit bis zu fünf Bällen jongliert

oder den Saal mit einem selbstgebastelten Schlagzeug aus alten Pappkartons und Blechdosen zum grooven bringt – in jeder Rolle macht Johannes Warth Lust auf Achtsamkeit.

**Das BZ-Wissensforum** ist eine Vortragsreihe der Badischen Zeitung. Zu einzelnen Vorträgen sind noch Restkarten erhältlich, einen Überblick gibt es im Internet unter mehr.bz/wissensforum.

➔ Eine Fotogalerie steht unter [mehr.bz/achtsam19](http://mehr.bz/achtsam19)

## IMMER WIEDER SAMSTAGS



Bundesverfassungsrichterin Christine Langenfeld FOTO: AUSSERHOFER/SVR

## Fragen der Zugehörigkeit

**SAMSTAGSUNI (11):** Christine Langenfeld zu Asyl und Migration

FREIBURG (vö). In der Vortragsreihe des Studium generale ist am Samstag Christine Langenfeld zu Gast. Die Richterin am Bundesverfassungsgericht spricht über Asyl und Migration unter dem Grundgesetz.

„Welche Leitplanken setzt das Grundgesetz für Asyl und Migration und in welcher Weise wirkt das deutsche mit dem europäischen Recht und dem Völkerrecht zusammen? Ausgangspunkt des Vortrags ist die Unterscheidung zwischen Asylummigration, also der Zuwanderung von Personen, die Schutz vor Verfolgung und Krieg suchen, und der Wirtschaftsmigration in den Arbeitsmarkt. Während Deutschland im Bereich des Asyls europa- und völkerrechtlichen Bindungen unterliegt, die das deutsche Asylgrundrecht durch europäische Schutz- und Zuständigkeitsregelungen (Dublin) überlagern, und über deren Reichweite seit der „Flüchtlingskrise“ 2015 erheblicher Streit besteht, verfügt der Gesetzgeber bei der Wirtschaftsmigration von Angehörigen von Drittstaaten über einen

weiten Gestaltungsspielraum. Demgegenüber entzieht sich die Zuwanderung von EU-Bürgern auf der Grundlage der Freizügigkeit von vornherein dem nationalen Zugriff. Generell kann der Gesetzgeber den Arbeitsmarkt für Zuwanderung öffnen, muss es aber nicht. Anders stellt sich die Rechtslage nach der einmal erfolgten Gebietszulassung dar. Denn die Entziehung eines bestehenden Aufenthaltsrechts ist auch dann grundrechtlich gebunden, wenn der Gebietszugang selbst grundrechtlich nicht geboten war. Hinzu kommt das sogenannte Migrationsfolgenrecht, das in ausgewählten Bereichen beleuchtet wird. Hierbei geht es um Fragen der rechtlichen und politischen Zugehörigkeit der Zuwanderer zu Deutschland über die schrittweise Verfestigung des Aufenthalts und die sozioökonomische Gleichstellung mit den Inländern bis hin zur Eröffnung der vollen Zugehörigkeit durch Einbürgerung.“

„Asyl und Migration unter dem Grundgesetz“, Samstag, 12. Januar, 11.15 Uhr, Kollegiengebäude II, HS 2004. Eintritt frei.

## „Ehemalige Teilnehmer sind inzwischen an der Uni“

**DREI FRAGEN AN:** Sandra McGury organisiert Kurse für Flüchtlinge

FREIBURG. Ab Februar bieten das Sprachzentrum und das Institut für deutsche Sprache und Literatur der Pädagogischen Hochschule (PH) Deutschkurse für Flüchtlinge an, die hierzulande studieren möchten. Organisiert werden die Kurse von Sandra McGury, mit der sich Christine Vogt unterhalten hat.

**BZ:** Frau McGury, Ihr Familienname könnte einen Migrationshintergrund vermuten lassen. Ist da was dran?

**McGury** (lacht): Da liegen Sie gar nicht so falsch, obwohl es allerdings nichts mit meinem Nachnamen zu tun hat: Der ist ganz einfach angeheiratet. Tatsächlich bin ich aber halb Laotin, jedoch hier in Deutschland aufgewachsen.

**BZ:** Es gibt bereits eine Fülle an Deutschkursen für Flüchtlinge, darunter Ihre an der Pädagogischen Hochschule: Was unterscheidet sie von den anderen?

**McGury:** Unsere Kurse, die durch den Deutschen Akademischen Austauschdienst (DAAD) gefördert werden, gibt es schon seit drei Jahren. Sie liefern durchweg sehr gut, sodass wir uns entschieden haben, auch für dieses Jahr wieder eine Förderung zu beantragen. Zusammen mit der Katholischen Hochschule sind wir die einzige Hochschule in der Region, die Geflüchtete auf ein zukünftiges Studium vorbereitet. Andere Anbieter wie zum Beispiel die Volkshochschule bieten zwar auch Deutschkurse an, haben aber andere Kursinhalte, und die Gruppen sind oft sehr heterogen. Unsere Kurse sind Intensivkurse mit fach- und berufssprachlichen Einheiten, ein Teil davon sind Exkursionen, die ebenfalls fachbezogen sind, wie beispielsweise der Besuch der Jobmesse oder von Firmen.

**BZ:** Wie sind Ihre Deutschkurse in der Vergangenheit angekommen und was erwarten Sie sich für die neue Kursreihe?

**McGury:** Bisher sind die Kurse sehr stark nachgefragt und von den Teilnehmern gut

angenommen worden. Wir hatten jedes Jahr doppelt so viele Bewerber, wie es Plätze gab. Einige unserer ehemaligen Teilnehmer studieren inzwischen an der Universität Freiburg, unter anderem Medizin. Und auch an der PH haben mehrere Geflüchtete ein Studium aufgenommen. Neu ist dieses Jahr, dass wir kein festes Enddatum haben, stattdessen finden bis März 2020 durchgehend Kurse statt. Je nachdem, wie sich die Teilnehmer sprachlich entwickeln, können sie sich für eine Prüfung anmelden, etwa für die Deutsche Sprachprüfung für den Hoch-



Sandra McGury FOTO: PRIVAT

schulzugang (DSH) oder den Test Deutsch als Fremdsprache (TestDaF). An diesen beiden Prüfungen sind die meisten Teilnehmer interessiert, weil sie von allen Hochschulen in Deutschland anerkannt werden. Ehrlich gesagt haben wir etwas Angst, dass die Teilnehmerzahlen dieses Jahr rückläufig sind, da die große Flüchtlingswelle vorbei ist. Aber wir hoffen, dass wir die Gelder gut nutzen können, die wir bekommen.

**Sandra McGury**, 32, ist seit 2016 akademische Mitarbeiterin im Sprachenzentrum der Pädagogischen Hochschule. Sie hat ein Jahr lang die Geschäftsführung vertreten und organisiert Deutschkurse für Geflüchtete.

## Schnee bremst Buslinie 17

Die Bahnen lässt das Wetter kalt

FREIBURG-KAPPEL (sh). Der Schneefall kappte gestern Vormittag die Buslinie 17 der Freiburger Verkehrs-AG: Im Ortsteil Kappel konnte sie nicht bis zur Molzhofsiedlung fahren. Die Strecke auf der Großtalstraße musste erst noch geräumt werden, sagte Andreas Hildebrandt von der VAG. Bis dahin endete die Linie 17 an der Haltestelle Am Bannwald. Erst gegen Mittag fuhren die Busse wieder wie gewohnt.

Auf der Linie 21 zwischen Günterstal und dem höher gelegenen Horben dagegen gab es keine Probleme. Gegen 10.15 Uhr war dort die Straße geräumt, hieß es.

Gleichzeitig gab es eine – wetterunabhängige – Störung auf der Straßenbahn-Linie 1. Wegen eines kleinen Unfalls mit einem Auto blockierte eine Bahn beim Betzenhauser Torplatz kurze Zeit die Strecke. Es kam zu Verzögerungen. Das winterliche Wetter machte den Straßenbahnen nicht zu schaffen. „Wir haben sogar beheizte Weichen“, erklärte VAG-Sprecher Hildebrandt.

## KURZ GEMELDET

FREIBURG

### Mundologia-Preview

Aufnahmen renommierter und talentierter Fotojournalisten gibt's ab Freitag, 11. Januar, in der Ausstellung „Mundologia-Preview“ zu sehen. Eröffnung mit Vortrag von Tobias Hauser: 19 Uhr, Galerie der Volkshochschule (VHS) im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12. Die Ausstellung ist noch täglich bis zum 10. Februar zu den Öffnungszeiten der VHS zu sehen. Der Eintritt ist frei.

### Das Gehirn jung halten

„Wie halte ich mein Gehirn jung?“ Diese Frage wird Siegrid Löwel (Universität Göttingen) am Montag, 14. Januar, mit Hilfe neuer Erkenntnisse aus der tierexperimentellen Forschung beantworten. Beginn: 19 Uhr, Großer Hörsaal Biologie II/III, Schänzlestraße 1. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wege zur Erforschung des Gehirns“ des Bernstein-Centers. Eintritt frei.

### Nachhaltige Diät

Um „Low Glycemic and Insulinemic diet“, kurz LOGI, geht's am Montag, 14. Januar, von 19.30 bis 21 Uhr in der Volkshochschule (VHS) im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12. Referentin Annette von Rath stellt eine Methode zum nachhaltigen Abnehmen vor. Eintritt: 6 Euro, mit VHS-Vortragspass frei.

### Angell informiert

Das Montessori-Zentrum Angell informiert am Dienstag, 15. Januar, 19.30 Uhr, in der Mattenstraße 1 zu Realschule und Gymnasium im Angell. Am Mittwoch, 16. Januar, 20 Uhr, gibt es Infos zur Grundschule. Näheres findet sich unter ☎ 0761/703290 oder [www.angell-montessori.de](http://www.angell-montessori.de), für die Grundschule auch bei [grundschule@angell.de](mailto:grundschule@angell.de).

### Physiotherapie

Die Berufsfachschule Physiotherapie der Angell-Akademie, Kronenstraße 2 bis 4, lädt für Dienstag, 15. Januar, 18 Uhr, zum Infoabend zu Ausbildung und Bachelor ein. Infos: ☎ 0761/70329187, [www.angell-akademie.de](http://www.angell-akademie.de).

### Angst vor dem Wolf?

Die Professur für Forst- und Umweltpolitik lädt am Dienstag, 15. Januar, 17 bis 19 Uhr, zu mehreren Vorträgen unter dem Titel „Der Wolf – eine sozialwissenschaftliche Auseinandersetzung“ ein. Es referieren: Stefan Ehrhart, Marion Mangelsdorf, Hans Peter Hansen. Ort: Raum 400, Herderbau, Tennenbacher Straße 4. Eintritt frei.