

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 Re-gung sofort zu folgen. Denn oft sind es nicht die Ereignisse selbst, die uns erschöpfen, son-der unsere automatischen Re-aktionen darauf. Mit klarer Sprache und an-schaulichen Beispielen zeigt Kusanagi, wie Wut, Angst, Grübele und Selbstzweifel ent- stehen – und wie sie sich auflö- sen lassen, wenn wir lernen, in- nezuhalten. Er erzählt von all- täglichen Konflikten ebenso wie von schweren Lebensge- schichten 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 buddhisti-



sche Weis- heit mit lebens- nahen Impul- sen: Es hilft, Gedan- kenspi- ralen zu durch- bre- chen, Vergleiche loszulassen und schwierigen Menschen ruhiger zu begegnen. Ein leiser, kluger Begleiter für alle, die ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden möchten – nicht durch Verdrän- gung, 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 bundes- weit ausgeschriebenen AP- PLAUS-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 höchst- dotierten Bundeskulturpreise. In diesem Jahr gab es 480 einge- reichte 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 Live- musikprogramme“ konnte das Kulturzentrum Faust den begehr- ten Award mit nach Hause neh- men. Das Faust-Team fühlt sich in seiner Arbeit bestätigt: Ge- schäftsführerin Luna Jurado be- tont, dass diese Anerkennung, die mit 40.000 Euro Preisgeld ver- bunden ist, in Zeiten der Kultur- kürzungen 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 groß- artige Bestätigung. Nachdem wir 2023 schon als bester Live-Club ausgezeichnet worden sind, spie- len wir jetzt sozusagen dauerhaft Champions League.“

Pressesprecher Jörg Smotla- cha sieht auch die gesellschaftli- che Dimension: „Wir haben fast 1000 Veranstaltungen im Jahr, davon sicherlich mindestens 200 Live-Konzerte. So ein Live-Pro- gramm entsteht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern ist das Ergebnis von langjähriger Booking-Erfahrung, Wertschät- zung des Publikums und der im- mer wieder großartigen Energie unseres jungen Teams. Da spie- len 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 Rassis- mus, Sexismus und Diskriminie- rung, die uns sehr wichtig ist. All das kommt in unserem Live-Pro- gramm zum Ausdruck! Die Freu- de 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 außergewöhnli- che Engagement des Béi Chéz Heinz für die regionale Musik- und Kulturlandschaft. Beson- ders hervorgehoben wurde das langjährige Wirken des Hauses als kultureller Leuchtturm und Treffpunkt für Kulturschaffende. Geschäftsführer Jürgen Gram- beck freut sich über die An-

erkennung und sieht den AP- PLAUS-Award als Bestätigung und Ansporn, weiterhin ein Ort (demnächst im BAD!) der kultu- rellen Begegnung, des Aus- tauschs und der Inspiration für die Stadt und Region zu bleiben. In der Kategorie „Beste kleine Spielstätten und Konzertrei- hen“ war Hannover gleich dop- pelt erfolgreich. Die Tonhalle Hannover und auch Feinkost Lampe konnten neben dem Award jeweils ein Preisgeld von 10.000 Euro entgegennehmen. In dieser Kategorie werden Live- musikspielstätten und regionale Veranstalter, die im Vorjahr mit einer kreativen und wegweisen- den 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 Be- wertung fließen neben der künstlerischen Programmquali- tät etwa auch faire Auftrittsb- edingungen für die Künstler so-

wie kulturelles, soziales und ökologisches Engagement ein.

magaScene

Viele weitere, spannende Neu- igkeiten aus der lokalen Kultur- scene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnerme- diums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.



„Messias“ bei Flunderboll

HANNOVER. Kultstück mit Schaf und Flügelschlag: Das En- semble Theater Flunderboll zeigt sein Weihnachtstück „Der Messias“ von Patrick Barlow. Zwei Schauspieler wollen die Geschichte originalgetreu spie- len und schlüpfen in sämtliche Rollen; eine gescheiterte Opern- sängerin sorgt für zusätzliche Turbulenzen. Termin ist Sonn- abend, 20. Dezember, ab 20 Uhr, in der Hinterbühne, Hilde- sheimer 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 brin- gen den Weihnachtsklassiker „Die Weihnachtsgeschichte“ von Charles Dickens am Montag, 22. Dezember, auf die Bühne der Marlene, Prinzenstraße 10. Be- ginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Im Mittelpunkt steht die weltbekannte Erzählung über die Wandlung des hartherzigen Ebe- nezer 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](http://Reservierungen:marlene-hannover.de)



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

Viele Advents- und Weihnachtskonzerte

HANNOVER. Von Jingle Bells bis Torfmoorholmer Ge- brauchsrock: Die Auswahl der Advents- und Weihnachtskon- zerte ist auch zum großen Finale wieder mal groß. ▶ Klänge des Barock: Die Staatsoper Hannover gibt ihr „Weihnachtskonzert in Herren- hausen“ am Sonnabend, 20. Dezember, ab 19.30 Uhr sowie am Sonntag, 21. Dezember, ab 17 Uhr in der Galerie Herren- hausen, Herrenhäuser Straße 3a. Restkarten: online über staatsoper-hannover.de. ▶ Der Bachchor Hannover führt Bachs Weihnachtsoratorium am Sonnabend, 20. Dezember, ab 20 Uhr sowie am Sonntag, 21. Dezember, ab 17 Uhr in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 2, auf. Karten kosten 10 bis 45 Euro und sind im Vorverkauf über die Buchhandlung an der Marktkirche erhältlich. ▶ Die Klassische Philharmonie Bonn präsentiert „Candlelight- skandinavische Weihnachten“

am Sonnabend, 20. Dezember, ab 20 Uhr im NDR Konzerthaus (Großer Sendesaal), Rudolf- von-Bennigs-Ufer 22. Tickets kosten 28 bis 52 Euro. ▶ Die Westernha- gen-Coverband Mit18 spielt ihr traditionelles Weihnachtskon- zert am Sonn- abend, 20. De- zember, ab 20 Uhr in der Marlene, Prinzenstraße 10. Einlass ist ab 19 Uhr. Tickets kosten 25 Euro im Vorverkauf und 30 Euro an der Abendkasse. ▶ Beim „Weihnachtssingen in St. Petri“ musizieren St.-Petri- Kinderchor, Kantorei und In- strumentalist:innen am Sonntag, 21. Dezember, ab 17 Uhr in der Ev.-luth. Kirche St. Petri Hanno- ver-Döhren, Am Lindenhofe 19. Auf dem Programm stehen

Werke von Bach, Marcello und Rutter, außerdem sind Mitsing- teile für das Publikum vorgese- hen.



Moin! Torfrock feiert die „Bagaluten-Wiehnacht“.
Foto: Jens Sauerbrey

▶ Das Vokalensemble vox aeterna singt das Adventskonzert „Wie ein Kind“ am Sonntag, 21. De- zember, ab 18 Uhr in der Garten- kirche St. Marien, Marienstraße 35. Der Eintritt ist frei. ▶ Jon Bon Deppe und Freunde ge- ben ihr traditio- nelles „hysteri- sches Weih- nachtskonzert“ am Sonntag, 21. Dezember, ab 20 Uhr in der Hinterbühne, Hil- desheimer Straße 39A. Karten kosten 17 Euro regulär und 12 Euro ermäßigt. ▶ Der Harfenist Xavier de Mais- tre gastiert mit dem Belgrade Chamber Orchestra am Mon- tag, 22. Dezember, ab 19.30

Uhr im NDR Konzerthaus (Gro- ßer Sendesaal) und spielt Werke von Händel sowie festliche Weihnachtsmusik. Tickets kos- ten 30 bis 80 Euro und sind im Vorverkauf über Pro Musica er- hältlich. ▶ Der Posaunenchor der Stadt- mission Hannover lädt am Mitt- woch, 24. Dezember, ab 23 Uhr zum traditionellen Weihnachts- singen im Hauptbahnhof Han- nover, Ernst-August-Platz 1, ein. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten. ▶ Torfrock feiert die kultige „Bagaluten-Wiehnacht“ am Donnerstag, 25. Dezember, ab 20 Uhr im Capitol, Schwarzer Bär 2. Einlass ist ab 19 Uhr. Ti- ckets kosten 45,25 Euro (ggf. zzgl. Gebühren) im Vorverkauf. ▶ Jede Menge Bass: Das „NDNB Xmas Bash!“ steigt am Freitag, 26. Dezember, ab 23 Uhr im Café Glocksee, Glockseestraße 35. Der Eintritt kostet 12 Euro an der Abendkasse, Zutritt ab 18 Jahren. **R/HR**

Spaß im Kreislauf

HANNOVER. Das Museum Au- gust Kestner (MAK) zeigt noch bis Sonntag, 7. Juni, eine Dop- pelausstellung zum zeitgenössi- schen Design. Unter den Ti- teln „Fun Design“ und „Cir- cular Design“ beleuchtet die neue Schau zwei unter- schiedliche, aber miteinan- der verknüpfte Ansätze der Gestaltung. Der Ausstel- lungsteil „Fun Design“ wid- met sich Objekten, deren Gestaltung bewusst auf emotionale Reaktionen zielt. Gezeigt werden Arbei- ten, die als witzig, verspielt oder ironisch wahrgenom- men werden können, aber auch provozieren oder irritie- ren. Anhand historischer Bei- spiele und aktueller Produkte wird aufgezeigt, wie sich Fun Design entwickelt hat und wel- che Vorläufer bis heute nachwir- ken. Dabei wird auch der Frage nachgegangen, inwiefern emo- tionale Gestaltung und Nachhal- tigkeit vereinbar sein können.

Der zweite Teil, „Circular De- sign“, richtet den Blick auf nach- haltige Produktentwicklung. Thematisiert wird der Wandel im



Fun Design im MAK: Sofa „Bocca“, 1971.
Foto: LHH

Möbel- und Interior Design, das lange Zeit wenig auf ökologi- sche Herausforderungen re- agierte. Präsentiert werden An- sätze vor allem niedersächsi- scher Designunternehmen so- wie Projekte von Designerinnen und Designern, Studierenden und Wissenschaftlerinnen und

Wissenschaftlern, die Wege zu einem kreislauffähigen und zu- kunftsorientierten Design auf- zeigen.

Im Rahmenprogramm findet unter anderem ein Workshop für Kinder ab acht Jahren am Sonntag, 21. Dezember, von 12 bis 14 Uhr statt. Unter dem Titel „Fun Design und Upcyc- ling – Kreatives aus Altem“ ge- stalten die Teilnehmenden neue Objekte aus gebrauchten Materialien. Die Teilnahme kos- tet 3 Euro pro Kind, Anmel- dung: [museumspaedago- gik.kestner@hannover- stadt.de](mailto:museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de).

Das Museum August Kestner, Platz der Menschenrechte 3, ist geöffnet dienstags, donners- tags, sowie freitags bis sonntags von 11 bis 18 Uhr und mittwochs von 11 bis 20 Uhr. Geschlossen bleibt es am 24. Dezember, 25. Dezember, 31. Dezember und 1. Januar. Es gilt der reguläre Mu- seumseintritt, freitags ist der Ein- tritt frei. **RED**



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

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

