

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, Grübelelei 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 einheimen.

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 Veranstaltungen, 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 Auftrittsbedingungen 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 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

Viele Advents- und Weihnachtskonzerte

HANNOVER. Von Jingle Bells bis Torfmoorholmer Gebrauchsrock: Die Auswahl der Advents- und Weihnachtskonzerte ist auch zum großen Finale wieder mal groß.

► Klänge des Barock: Die Staatsoper Hannover gibt ihr „Weihnachtskonzert in Herrenhausen“ am Sonnabend, 20. Dezember, ab 19.30 Uhr sowie am Sonntag, 21. Dezember, ab 17 Uhr in der Galerie Herrenhausen, 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 Westernhagen-Coverband Mit18 spielt ihr traditionelles Weihnachtskonzert am Sonnabend, 20. Dezember, 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 Instrumentalist:innen am Sonntag, 21. Dezember, ab 17 Uhr in der Ev.-luth. Kirche St. Petri Hannover-Döhren, Am Lindenhofe 19. Auf dem Programm stehen

Werke von Bach, Marcello und Rutter, außerdem sind Mitsingteile für das Publikum vorgesehen.

► Das Vokalensemble vox aeterna singt das Adventskonzert

„Wie ein Kind“ am Sonntag, 21. Dezember, ab 18 Uhr in der Gartenkirche St. Marien, Marienstraße 35. Der Eintritt ist frei.

► Jon Bon Deppe und Freunde geben ihr traditionelles „hysterisches Weihnachtskonzert“

am Sonntag, 21. Dezember, ab 20 Uhr in der Hinterbühne, Hildesheimer Straße 39A. Karten kosten 17 Euro regulär und 12 Euro ermäßigt.

► Der Harfenist Xavier de Maistre gastiert mit dem Belgrade Chamber Orchestra am Montag, 22. Dezember, ab 19.30



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

Uhr im NDR Konzerthaus (Großer Sendesaal) und spielt Werke von Händel sowie festliche Weihnachtsmusik. Tickets kosten 30 bis 80 Euro und sind im Vorverkauf über Pro Musica erhältlich.

► Der Posaunenchor der Stadtmission Hannover lädt am Mittwoch, 24. Dezember, ab 23 Uhr zum traditionellen Weihnachts-singen im Hauptbahnhof Hannover, Ernst-August-Platz 1, ein. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten.

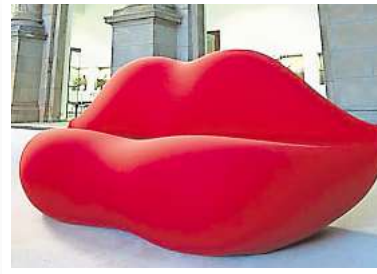
► Torfrock feiert die kultige „Bagaluten-Wiehnacht“ am Donnerstag, 25. Dezember, ab 20 Uhr im Capitol, Schwarzer Bär 2. Einlass ist ab 19 Uhr. Tickets kosten 45,25 Euro (ggf. zzgl. Gebühren) im Vorverkauf.

► 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 August Kestner (MAK) zeigt noch bis Sonntag, 7. Juni, eine Doppelausstellung zum zeitgenössischen Design. Unter den Titeln „Fun Design“ und „Circular Design“ beleuchtet die neue Schau zwei unterschiedliche, aber miteinander verknüpfte Ansätze der Gestaltung. Der Ausstellungsteil „Fun Design“ widmet sich Objekten, deren Gestaltung bewusst auf emotionale Reaktionen zielt. Gezeigt werden Arbeiten, die als witzig, verspielt oder ironisch wahrgenommen werden können, aber auch provozieren oder irritieren. Anhand historischer Beispiele und aktueller Produkte wird aufgezeigt, wie sich Fun Design entwickelt hat und welche Vorläufer bis heute nachwirken. Dabei wird auch der Frage nachgegangen, inwiefern emotionale Gestaltung und Nachhaltigkeit vereinbar sein können.

Der zweite Teil, „Circular Design“, richtet den Blick auf nachhaltige Produktentwicklung. Thematisiert wird der Wandel im



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

Möbel- und Interior Design, das lange Zeit wenig auf ökologische Herausforderungen reagierte. Präsentiert werden Ansätze vor allem niedersächsischer Designunternehmen sowie Projekte von Designerinnen und Designern, Studierenden und Wissenschaftlerinnen und

Wissenschaftlern, die Wege zu einem kreislauffähigen und zukunftsorientierten Design aufzeigen.

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 Upcycling – Kreatives aus Altem“ gestalten die Teilnehmenden neue Objekte aus gebrauchten Materialien. Die Teilnahme kostet 3 Euro pro Kind, Anmeldung: museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de.

Das Museum August Kestner, Platz der Menschenrechte 3, ist geöffnet dienstags, donnerstags, 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 Museumseintritt, freitags ist der Eintritt 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



tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de