



OPERETTENZAUBER

Rosen aus Tirol

Lebenslust und Treuherzigkeit.
Zu sehen in einer der berühmtesten Operetten überhaupt, dem „Vogelhändler“. Zu sehen am 11. Januar 2012.

Seite 18



JETZT IM KINO

Chipmunks 3

Alvin, Simon, Theodore und die Chipettes machen Urlaub und erleiden Chipbruch. Mit Nagetieren auf dem Luxusliner – ob das wohl gut geht?

Seite 18

Im Staz-Gespräch: Sigrid Hofmaier, Erfinderin des „Ich-Pass“ und Detektivin des Alltags

Ich bin ich und Du bist Du

Ein Menschenleben ist viel mehr als nüchterne biographische Daten. Was einen Menschen ausmacht, ist eine Melange aus Prägungen, Erfahrungen und Erlebnissen. Diese können in „Ich-Pass – Wesentliches über mich“ dokumentiert werden.

Entwickelt hat das Büchlein die Freiburger Autorin, Texterin und Redakteurin Sigrid Hofmaier. Tanja Frank hat mit ihr darüber gesprochen.

Frau Hofmaier, was ist der Ich-Pass?

Der Ich-Pass ist eine Einladung zur Reise ins Innere der eigenen Persönlichkeit. Schritt für Schritt kann man sich in einem lebendigen spielerischen Prozess über sich selbst klar werden. Jedes der zehn Kapitel wird mit einer anregenden Betrachtung zum jeweiligen Thema eingeleitet.

Warum braucht man den Ich-Pass?

Gibt es Spannenderes als das eigene Ich? Mit dem Ich-Pass entdecken wir, dass wir unsere ganz eigenen Fragen an das Leben stellen können – und dass wir Antworten erhalten, die unsere Ressourcen offenbaren und Orientierung geben.

Wie kam es zum Ich-Pass? Wie entstand die Idee dazu?

Den Ich-Pass in seiner ursprünglichen Form habe ich vor drei Jahren aus eigener Ohnmacht als Kurzbiographie über Vorlieben und Abneigungen entwickelt. Es ist ein Dokument im Passformat als Hilfe für Angehörige und Pflegenden von Menschen, die sich nicht mehr selbst äußern können. Der neue „Ich-Pass. Wesentliches über mich.“ ist eine Weiterentwicklung, die sich an alle richtet, die mehr über sich erfahren möchten.

Wie sind die Reaktionen auf den Ich-Pass?

Die Reaktionen sind so vielfältig wie die Menschen. Viele sind begeistert, mit den zehn Kapiteln eine Hilfe bei der Spurensuche an die Hand zu bekommen. Manche sind aber auch irritiert, weil sie sich über viele Themen noch nie Gedanken gemacht haben.

**Haben Sie da einmal ein konkretes Beispiel?**

Ja. Zum Beispiel diesen Post, den ich auf meiner Facebook-Seite gerade entdeckt habe. Ich zitiere: „Zugegeben: es hat 'ne Weile gedauert, bis ich mich dran gewagt hab... und weit gekommen bin ich noch nicht wirklich. Weil es nicht „bloß“ um das Beantworten von Fragen geht, sondern um's insich-hinhören... Vermutlich banale



Sigrid Hofmaier und der „Ich-Pass. Wesentliches über mich.“

Bild: staz

Dinge wie „die Lieblingsfarbe“ wollen gut überlegt sein – und plötzlich starten da Denkerien, führen ganz woanders hin und – und – irgendwann ist mir aufgefallen, dass es mir sehr gut tut, mich mal mit mir zu beschäftigen! Als „Leitfaden“ dafür schon alleine wäre der Ich-Pass eine grandiose Sache – aber der ist ja noch viel mehr... Vielen Dank liebe Sigrid dafür.“ Solche Rückmeldungen machen mich glücklich.

Ist der Ich-Pass nur Privatsache?

Der Ich-Pass wird mittlerweile auch in Coachings und Therapien verwendet.

Haben Sie auch einen?

(lacht) Ja, selbstverständlich! Die Fragen an mich und mein Leben, die Zweifel und Selbstreflexionen begleiten mich, seit ich denken kann. Nun konnte ich diese sortieren und in eine Form bringen. Das war ein langer Prozess, der mich weitergebracht hat. Nicht zuletzt hat er mir deutlich vor Augen geführt, was mir wichtig ist.

Und: Was ist Ihnen im Leben besonders wichtig?

Die Entfaltung der eigenen Potentiale. Nicht nur meiner eigenen, sondern auch derer, die mir nahe stehen. Im-

mer wieder bin ich erstaunt, wie weit Selbst- und Fremdwahrnehmung auseinanderklaffen und wie schwach die Lust am Erproben der eigenen Talente ausgeprägt ist. Ich bin sicher, dass wir eine andere Gesellschaft hätten, wenn

individuelle Stärken ermutigt und gefördert würden.

Liebe Frau Hofmaier, herzlichen Dank für das Gespräch.

Hintergrund:

Ständig sind wir Reizen ausgesetzt: Kaum eine Straßenecke ohne eine Werbewebotschaft, die uns einzureden versucht, was wir im Leben eigentlich begehren. Ohne Freiräume zum Nachsinnen kann so im Alltag leicht das Gefühl verloren gehen für den eigenen Kern – das, was uns wirklich ausmacht. Mit poetischer Leichtigkeit legt der von Sigrid Hofmaier entwickelte ICH-PASS genau diese Essenz wieder frei: Die inspirierenden Fragen leiten zu unseren Träumen, Sehnsüchten, Gewohnheiten, Leidenschaften und Abneigungen. Eine spielerische Anleitung, sich Schritt für Schritt dem eigenen Ich zu nähern – ohne Maske und Make-up.

Der „ICH-PASS. Wesentliches über mich.“ ist in der J. Kamphausen Mediengruppe erschienen, hat die Artikel-Nummer: 220-00477, ISBN: 978-3-89901-477-8 und kostet 9,95 Euro. Mehr Infos unter: www.ich-pass.de.

Zur Person:

Sigrid Hofmaier, geboren 1956, lebt und arbeitet als Texterin, Autorin und Redakteurin seit über 30 Jahren in ihrer Wahlheimat Freiburg.



Umfrage der Woche

Wo steigt die letzte Party des Jahres 2011?

Brot statt Böller?

Die Einladungen zu verschiedensten Silvesterpartys überschlagen sich, allein schon, wenn man mal bei den sozialen Netzwerken nachschaut. Es wird tatsächlich überall etwas geboten. Doch wo verbringen unsere Leser tatsächlich ihre Silvesternacht?



Candy Müller (21)

Zu Hause auf dem Sofa! Und zwar mit Familie und Freunden. Wir machen an Silvester nämlich eine private Party. Das machen wir schon seit Jahren so. Und es wird immer populärer. Böller haben wir allerdings abgestellt. Macht ja eh kaum noch jemand und es ist auch viel zu teuer.



Cordula Frohna (22)

Ich werde zuerst bis Mitternacht bei meinen Eltern verbringen und mit denen das neue Jahr mit einem Gläschen Sekt begrüßen. Danach lasse ich es krachen und gehe zu meinen Freunden, wo es dann richtig abgeht. Allerdings auch wieder eine Privatparty, wie schon im vergangenen Jahr.



Maria Metzger (23)

Wir werden Silvester zu Hause feiern. Die Silvesternacht mit Freundin Aleks und ihrem Mann mal auf dem Sofa verbringen, weil ich unterm Jahr genug unterwegs war und auch gut zu tun hatte. Wir werden es uns also gemütlich machen und um Mitternacht vielleicht ein paar Böller und Raketen abschließen.

Tuttlingen

Johann Strauß zu Neujahr

Das Johann Strauß Orchester Budapest gastiert am 1. Januar in der Stadthalle Tuttlingen. Mit einem Neujahrskonzert begrüßen die ungarischen Spitzenmusiker und die Gesangssolisten Sonja Lutz (Sopran) und Drummond Walker (Tenor) die Freunde klassischer Musik am Sonntag, 1. Januar. Das Konzert bringt also ein beachtliches Ensemble erstklassiger ungarischer Musiker und zwei großartige Stimmen in die Donaustadt. Gemeinsam mit dem musikalischen Leiter, dem österreichischen Dirigent Gert Meditz, der auch für die Moderation verantwortlich zeichnet, verbeugen sich die Akteure vor der legendären Wiener Musiker-Dynastie Strauß. Auf dem Programm stehen Walzer, Polkas, Operettenarien und weitere Werke aus dem reichen Schaffen des Walzerkönigs und seiner berühmten Zeitgenossen. Konzertbeginn ist um 19 Uhr. Karten sind im Vorverkauf oder ab 18 Uhr an der Abendkasse zu haben.