

# Impulse

THE MAGAZINE FOR THE GERMAN-SPEAKING COMMUNITY IN SINGAPORE

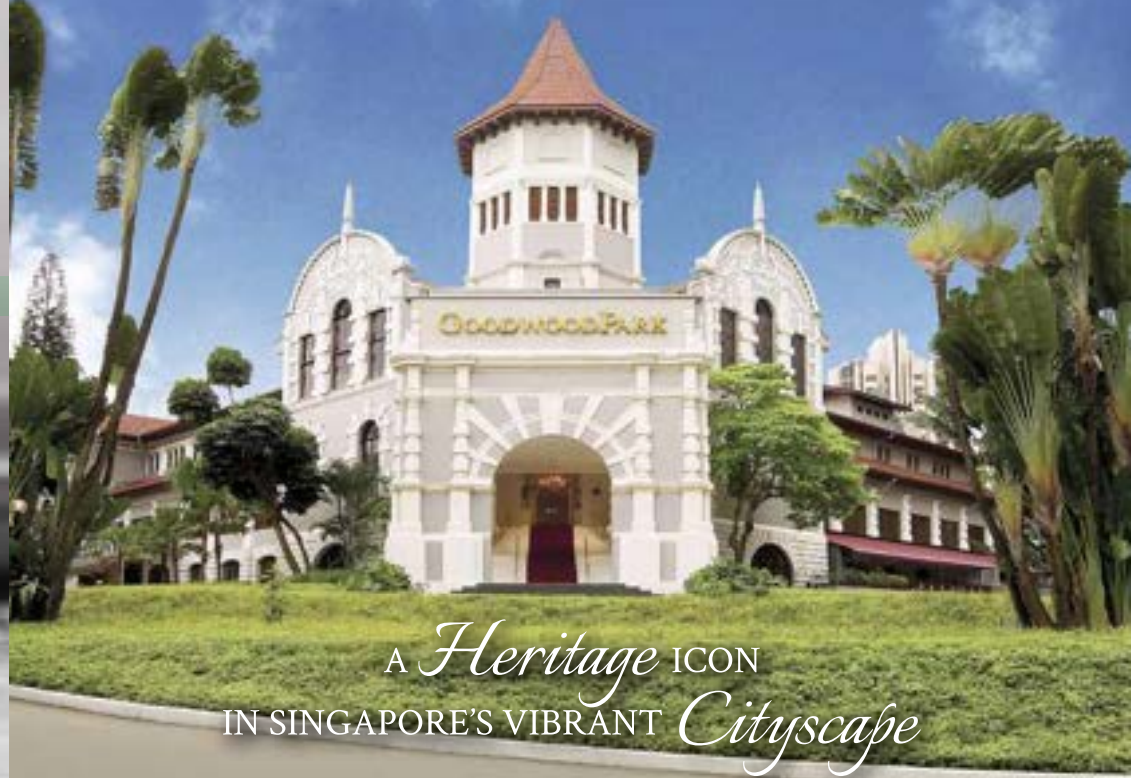
## Sport

**GERMAN DRAGONS**  
DRACHENBOOTRENNEN

**RADTOUREN**  
RUND UM SINGAPUR

**TAUCHEN**  
PARADIES UNTER  
WASSER

**TANZEN**  
LINE DANCE UND  
INDISCHER TANZ



### A *Heritage* ICON IN SINGAPORE'S VIBRANT *Cityscape*

Goodwood Park Hotel is Singapore's distinguished heritage hotel. Fashioned after the Castles of the Rhine with a rich history that dates back to 1900, much of the hotel's original beauty has been faithfully restored and its iconic Grand Tower gazetted a national monument in 1989.

Dotted within the hotel's 6-ha compound are 233 elegantly appointed guest rooms and suites with modern amenities, 2 outdoor swimming pools, a fitness centre and a myriad of food & beverage options. Sited on a lush landscaped hillock in the shopping and entertainment hub of Orchard and Scotts Road, the hotel is an oasis of tranquillity even with the hustle and bustle of the city at its doorstep. A unique resort-style experience awaits in this urban sanctuary steeped in old-world charm.

Please call 6730 1811 or email [rmresv@goodwoodparkhotel.com](mailto:rmresv@goodwoodparkhotel.com) to enquire now!



GOODWOOD PARK HOTEL  
22 Scotts Road Singapore 228221

TELEPHONE +65 6737 7411  
FACSIMILE +65 6732 8558  
[enquiries@goodwoodparkhotel.com](mailto:enquiries@goodwoodparkhotel.com)  
[www.goodwoodparkhotel.com](http://www.goodwoodparkhotel.com)

MEMBER OF THE GOODWOOD GROUP OF HOTELS



**THAIUSAM**  
SPEKTAKULÄRE  
TRADITION AUS INDIEN

**SINGAPURS ZUKUNFTSPLAN**  
FÜR DIE ENERGIE-  
GEWINNUNG

**UMZIEHEN IN SINGAPUR**  
OFT KEIN SPAZIERGANG





Coverfoto: Samuel Kolehmainen, Singapur  
www.marzel-photography.com

## IMPRESSUM

### Chefredaktion

Sabine Gebele-Pham, Hanna Schäfer

**Redaktionsteam** Manuela Barm, Claudia Figge-Kästner, Katrin Heidt, Robert Heigermoser, Diana Hohenberger, Annika Huck, Christiane Krink, Sabine Mennicke, Ulrika Mortimer-Schutts, Alexandra Pfaff, Daniela Philipp, Gudrun Reiss, Kerstin Schulze, Diethelm Thom, Dr. Anja Wacker, Dr. Paul Weingarten

**Anzeigen Stefanie Stula, Claudia Figge-Kästner**

**Corporate Members** Isabel Markwitz

**Fotos** Kerstin Schulze – MarZel Photography, Impulse-Team

**Grafik Printausgabe & Website** Gudrun Reiss

**Social Media & Website** Annika Huck, Sabine Mennicke, Prisca Reitz, Jennifer Siegler

**Vertrieb** Alexandra Pfaff

Editor: editor@impulse.org.sg,

Sales: sales@impulse.org.sg

Design: design@impulse.org.sg

Production: KHL Printing Co Pte Ltd

Publication: German Association – Deutsches Haus, 4 Battery Road, #25-01 Bank of China Building, Singapore 049908, E-Mail: info@german-association.org.sg

**www.impulse.org.sg**

**Gender-Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei personenbezogenen Bezeichnungen teilweise auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Opinions and views expressed by contributing writers are not necessarily those of the publisher. The publisher reserves the right to edit contributed articles as necessary. Material appearing in Impulse is copyrighted and reproduction in whole or in part without express permission from the editor is prohibited. All rights reserved ©. Impulse magazine is published by German Association – Deutsches Haus and distributed to the German-speaking community in Singapore. MCI (P) 078/1/2022

Die nächste Print-Ausgabe erscheint voraussichtlich Juni 2023. Informationen zum Redaktions- und Anzeigenschluss unter [editor@impulse.org.sg](mailto:editor@impulse.org.sg) oder unter [sales@impulse.org.sg](mailto:sales@impulse.org.sg)

**Impulse** – The Magazine for the German-speaking Community in Singapore is the leading German language magazine published in Singapore and provides up-to-date information on cultural and social events in Singapore as well as on tourist destinations in the country and the region. Furthermore, it serves as a platform for sharing information within the German-speaking social and business communities, comprising more than 10,000 expatriates.

**Distribution** – The Magazine for the German-speaking Community in Singapore is endorsed by the German Embassy. It is sent to expatriate households and other organisations servicing expatriates. It is also available at the following locations / German institutions: German Embassy • Austrian Embassy • Swiss Embassy • Singaporean-German Chamber of Industry and Commerce • German Centre for Industry and Trade Pte Ltd • Selected German companies • German Association – Deutsches Haus • German European School Singapore • Swiss School • Swiss Club • German-speaking Protestant and Catholic Churches

**Deutschsprachige Institutionen und Organisationen:**



EDITORIAL

Foto: Kerstin Schulze

## Herzlich Willkommen liebe Leserinnen und Leser,

Wir möchten Sie mit der ersten Ausgabe der IMPULSE im neuen Jahr 2023 willkommen heißen. Natürlich wünschen wir auch GONG XI FA CAI und wir hoffen, dass Sie das Chinesische Neujahrsfest sowohl im Kulturellen als auch im Kulinarischen feiern konnten. In ganz Asien hat nach dem Mondkalender nun das Jahr des Hasen begonnen, aber wussten Sie, dass Vietnam stattdessen das Jahr der Katze feiert? Die Ursache hierfür scheint, neben einigen mythischen Erklärungen, in einem Übersetzungsfehler zu liegen. Denn das in dem Tierkreiszeichen benutzte chinesische Wort für Hase *mao* ist dem vietnamesischen Wort für Katze *meo* sehr ähnlich.

Beides aktive Tiere, passen sie auch gleich zu unserem Thema der Ausgabe: **SPORT**. Für das Thema interessiert man sich ja üblicherweise vermehrt nach dem Schlemmen und Feiern der Festtage. Da passt es doch, dass wir Ihnen gerne einen Einblick in ein aktives Singapur geben möchten. Haben Sie schon mal über einen Tauchschein nachgedacht? Das ist ein spannendes und sportliches Hobby und man kann es auch gleich mit all den schönen Reisezielen in Südostasien verbinden. Wussten Sie, dass man an Line Dance Gruppen in Singapur teilnehmen kann? Was ist eigentlich *Pickleball* oder *Padel*? Und haben Sie nicht mal Lust, auf einem Drachenboot zu rhythmischen Trommeln Ihren Sportgeist zu wecken? Selbst die Sportarten der Tierwelt haben wir für Sie ausgearbeitet und stellen Ihnen indischen Tempeltanz vor.

Dabei wollen wir natürlich keinen Druck ausüben – Sport betreiben ist eine freiwillige Angelegenheit. Aber vielleicht ist ja etwas für Sie dabei und wie der deutsche Dichter Gotthold Ephraim Lessing schon sagte: „Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen!

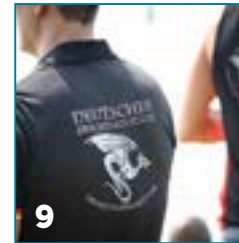
Ihre

Sabine Gebele-Pham  
und Hanna Schäfer  
Chefredakteurinnen



## Inhalt

MÄRZ - MAI 2023



9



14



20



35



44

### Editorial und Impressum 3

#### SPORT

Warum wir Sport machen 6

German Drachenbootrennen – Ein Teamsport mit Tradition 9

Mit dem Fahrrad Singapur entdecken 12

Erlebnisbericht – Tauchen in Phuket 14

Amerikanischer Line Dance in Singapur 17

Aktiv in Singapur – Neues und Ungewöhnliches 18

Göttliche Bewegung – Indischer Tanz 20

Dschungelolympiade 22

#### Events

Was ist los in Singapur? Veranstaltungskalender 24

Gruppe (Berufliche) Neuausrichtung 46

#### German Association

Veranstaltungen 27

#### Finanzen

Kryptowährungen – Was steckt dahinter? 37

#### Aus der Community

GEES BeyondClassrooms – beste Voraussetzungen für die Zukunft! 29

SSIS Ein Ort des Lernens und des Wachstums 29

Evangelische Gemeinde 31

Katholische Gemeinde 31

Österreichische Botschaft 32

Schweizer Botschaft 32

Deutsche Botschaft 33

#### AHK

Interview mit SGC-Präsident Jens Rübbert 34

### Community

Seemannsmission 35

Ein bisschen Schwund ist immer – Heitere Mieterfahrten 38

#### Recht

Umziehen in Singapur – Oft kein Spaziergang 40

#### Forschung und Technik

Strom aus der Steckdose – oder wie wird Elektrizität in Singapur gewonnen? 42

#### Kultur

Thaipusam – Prozession der Hingabe 44

#### DIY

Rezept – Sportliche Getränke 46

#### Kolumne

Lili Mae 47

#### CanReadLah

Kyung-Sook SHIN – Als Mutter verschwand 5

Fotos:

German Dragons, Kerstin Schulze

Tauchgang mit Johan Schäfer

Indischer Tanz: Bala Saravananan Loganathan

Seemannsmission: Ho Tian Yuen

Thaipusam Prozession: Brian Teo

Vier Ausgaben zum Preis von  
**18 Singapur-Dollar** bequem  
per Post nach Hause.

Impulse

Hier geht's zum  
Abonnement



Die German Association bedankt sich bei folgenden Firmenmitgliedern für ihre kontinuierliche Unterstützung.

Das Impulse Magazin wird herausgegeben von der German Association - Deutsches Haus

#### Premium Firmenmitglieder



#### Firmenmitglieder



Impulse Magazine is published by German Association - Deutsches Haus

## CANREADLAH!

### KYUNG-SOOK SHIN ALS MUTTER VERSCHWAND (SPÄTE WÜRDIGUNG)

TEXT: DIETHELM THOM

Am Schluss des Buches sehen wir die Autorin, wie sie in Rom tief bewegt an ihre Mutter denkend vor der Pietà des Michelangelo sitzt und betet: "Bitte, mach, dass ich wenigstens noch einmal die Frau wiedersehe, die ihr Leben in einem kleinen Land am äußersten Rand Asiens verbracht hat... , ...dass sie nicht vergessen würde, dass ihr Mitgefühl zuteil würde..."

Ja, das dürfte ihr wohl gelungen sein, wenn man etwa auf der Buchhülle liest, dass sie inzwischen ein Millionenpublikum erreicht.

Aber dieses Mitgefühl erregt sie nicht nur damit, dass ihr Thema sehr anrührend ist, indem sie nämlich das aufopferungsvolle und klaglose Leben ihrer Mutter beschreibt, einer einfachen Frau, einer Analphabetin, "die nie eine Chance gehabt hatte, alles tat, um dir die besten Chancen zu verschaffen".

Der Roman ist nämlich auch in literarischer Hinsicht bemerkenswert: Die ganze Familie macht sich auf die monatelange Suche, um die schon alte Mutter, die plötzlich im Gewimmel Seouls verlorenging, wiederzufinden. Nur ganz selten trifft man auf einen Zeugen, der sie gesehen haben will und lauscht (bzw. der Leser liest) begierig, was er zu berichten weiß. Diese Suche ist nicht nur in einem wörtlichen Sinn zu verstehen, sondern auch in einem übertragenen. Anders ausgedrückt: Sie ist ein sehr produktives Mittel für die gesamte Struktur des Romans. Die Autorin schreibt mit einem feinen Gefühl für symbolische Situationen und sehr kunstvoll aus

verschiedenen Perspektiven – aus ihrer, aus der ihres Bruders, ihrer Mutter selbst und ihres Vaters.

Die Perspektive des Vaters erscheint mir indessen wenig glaubwürdig. Er ist ebenso wie seine Frau ein Vertreter einer vergangenen Zeit, in der die Rollenvorgaben sehr klar feststanden, und zwar zu Gunsten des Mannes und zu Ungunsten der Frau. Es ist symbolisch und aufschlussreich, dass die Frau verlorenging, als ihr Mann vor ihr eine U-Bahn betrat und sich nicht umschaute, ob sie es auch noch in den Wagen geschafft hatte. Die Schreiberin legt ihrem Vater im Nachhinein generell über sein Verhalten seiner Frau gegenüber Gefühle der Reue und Verzweiflung in den Mund, die er eigentlich selbst kaum gehabt haben konnte, erschien er doch immer als egoistisch und selbstbezogen, als jemand, der gedankenlos in seiner eigenen Welt lebte. Sie hätte die Empörung darüber dem Leser überlassen können, statt sie auf diese Weise selbst auszudrücken. Damit entspricht sie in diesem Teil nur dem, was für ein modernes und aufgeklärtes Publikum ohnehin klar ist. Dennoch ein bemerkenswertes Buch!



## IN EINEM GESUNDEN KÖRPER STECKT EIN GESUNDER GEIST – WARUM WIR SPORT MACHEN

TEXT: CLAUDIA KÄSTNER – LIFE & CAREER COACH FOR PEOPLE LIVING ABROAD



SPORT BEDEUTET FÜR VIELE MENSCHEN EINEN WUNDERBAREN AUSGLEICH, DIE ERHALTUNG DER FITNESS UND DER GESUNDHEIT. VOR ALLEM ERZEUGT ER VIEL SPASS UND SCHAFFT DIE MÖGLICHKEIT, ZEIT MIT FREUNDEN ZU VERBRINGEN.

Ein Blick auf die sportliche Zeitleiste unserer Vorfahren lässt uns nur unschwer erkennen, dass körperliche Ertüchtigung bereits um 700 v. Chr. ein wesentlicher Bestandteil der Gesellschaft war. Wir finden sie nicht nur im wohlbekanntesten klassischen Olympia und Athen, sondern im ganzen östlichen Mittelmeerraum und über viele Jahrhunderte hinweg. Athleten beeindruckten ganze Völker mit ihren sportlichen Leistungen. Die Olympischen Spiele haben Menschen unterschiedlichster Herkunft friedlich miteinander vereint. Bis heute sind Wettkämpfe sportlicher Natur kaum aus unseren sozialen Gefügen wegzudenken. In asiatischen Sportarten lässt sich zudem eine traditionell-rituell geregelte Wettkampfpraxis erkennen, während andere Kulturen, vor allem in Indien und China, stärker tänzerisch-spielerische Elemente aufweisen. Gerade in den letzten Jahren haben Einflüsse aus aller Welt unsere Möglichkeiten des Sports erweitert: Yoga, Pilates und asiatische Kampfsportarten gesellen sich zu Tennis, Golf, Hiken, Biken, Segeln und vielem mehr.



## WAS FASZINIERT DIE MENSCHEN SEIT JEHER AM SPORT?



### Sport macht glücklich

Wer kennt das nicht, das Gefühl, den inneren Schweinehund überwunden zu haben – wir bewegen uns und der Körper schüttet die unterschiedlichen Hormone aus: Vom Glückshormon Dopamin über das Wohlfühlhormon Serotonin bis zu den Endorphinen. Je mehr Sport wir treiben, desto mehr Hormone werden ausgeschüttet – bei regelmäßigem Training erhöht sich die Konzentration von Dopamin und Serotonin im Körper dauerhaft. Unser Glücksempfinden und die Zufriedenheit steigen nachhaltig. Es ist nachgewiesen, wenn wir regelmäßig Sport treiben, werden wir unvermeidlich glücklicher.

### Sport macht selbstbewusst

Wir werden stark von innen. Wenn wir uns überwinden und loslegen, werden wir fitter und fühlen uns unabhängig vom Fitnessgrad und der Figur attraktiver – das stärkt unser Selbstbewusstsein. Jedes Erfolgserlebnis steigert auch das Vertrauen in uns selbst und das strahlen wir aus.

### Sport ist kommunikativ

Wenn wir Sport treiben, tun wir es meistens in der Gruppe oder mit Partnern. Sogar Business Talks können verstärkt während des Sports stattfinden. Selbst wenn wir ins Fitnesscenter gehen und uns auspowern, haben wir Menschen um uns herum und kommunizieren in gewisser Weise. Aber auch das gemeinsame Zuschauen, ob im großen Stadium live, vor dem TV oder unmittelbar bei Spielen von Freunden und Kindern, der Wettkampf packt uns emotional und wir ergreifen früher oder später Partei für die eine oder andere Seite. Als langjähriger Fan oder spontan – wir unterstützen lautstark und leidenschaftlich.

### Sport reduziert Stress

Verschiedene Studien beweisen, dass wir nach dem Sport Stresshormone abbauen. Nach einer Trainingsstunde fühlen wir uns irgendwie erlöst und erschöpft. Das entspannt und füllt den inneren Akku wieder auf. Bei regelmäßigem Sport sinkt das Level des Stresshormons Cortisol dauerhaft.

### Sport verbessert den Schlaf

Wenn wir uns über den Tag genügend bewegt haben, fühlen wir uns körperlich müde. Sport am Abend kann auch aufputschen, daher muss man individuell schauen, was zur jeweiligen Biostruktur und inneren Uhr passt. Es ist jedoch wissenschaftlich nachgewiesen, dass Menschen, die regelmäßig trainieren, besser und tiefer schlafen und in Folge gesünder und zufriedener sind.

### Sport hilft gegen Angst

Es wachsen nicht nur die Muskeln, sondern auch die mentale Stärke. Man stößt immer wieder an seine Grenze und lernt diese zu überwinden. Das unterstützt uns auch im Alltag, Belastungen besser zu meistern, die innere Unruhe abzulösen und klare Gedanken zu fassen. Oft startet man unruhig und wird nach der Überwindung einer gewissen Strecke ruhiger und die Gedanken fließen. Schritt für Schritt zur guten Laune und dem Ärger davonlaufen!

### Sport trainiert das Gehirn

Musizieren, Rätsel lösen und vieles mehr trainiert das Gehirn. So auch Sport. Bewegung regt das Zellwachstum im Hippocampus an, dem Bereich im Gehirn, der Wissen und Erfahrungen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis überspeichert und für das Lernen verantwortlich ist. Ein regelmäßiges Training des Herz-Kreislauf-Systems sorgt für einen stetigen Nachschub neuer Hirnzellen. Es stärkt aber auch unser Herz und die Durchblutung. Durch Meditation verstärken wir das Mittelhirn.

### Sport hilft bei Sucht

Alkohol, Drogen, Sex oder Essen führen im Körper zur Ausschüttung des Glückshormons Dopamin, welches glücklich machen kann. Suchtkranke konsumieren immer wieder die Auslöser für diese Hormonausschüttung. Wenn es gelingt, durch Sport Dopamin auszuschütten, kann es Suchtkranken helfen, ihr krankhaftes Verhalten unter Kontrolle zu bekommen und es gleichzeitig abzulenken.

### Sport verbindet

Bei Mannschaftssportarten entwickeln die Spieler ein starkes „Wir-Gefühl“. Niederlagen werden genauso gemeinsam durchlitten wie Siege zusammen gefeiert. Schon zu zweit macht es mehr Spaß und motiviert. Gemeinsam schwitzen macht nicht nur mehr Freude, sondern schweiß auch zusammen und nicht selten findet man hier gute Freunde.

### Ist Sport ein Allheilmittel?

In der Psychologie wird das Wohlbefinden als Einheit von psychischem, physischem und sozialem Wohlbefinden beschrieben. Uns sowohl ausgeglichen, kompetent, als auch fit und wohl in unserem Körper zu fühlen, ist genauso wichtig, wie sich gebraucht zu fühlen und gemocht zu werden. Wie immer geht es im Leben um Balance und Individualität. Es gibt so viele andere Arten, einen Ausgleich zu finden – Musik, Singen, Kunst und vieles mehr bereichern unser Leben und geben uns die Möglichkeit, uns auszudrücken und Erfüllung zu finden.

Forscher der Universität Oxford und Yale haben in einer umfassenden Studie herausgefunden, dass Menschen, die drei bis fünfmal pro Woche etwa 45 Minuten lang Sport treiben, sich an deutlich weniger Tagen schlecht fühlen.

Habt Ihr die richtige Sportart für Euch gefunden? Wollt Ihr Eure Kondition und Ausdauer stärken? Beweglicher werden oder Eure Muskeln trainieren? Seid Ihr mehr indoor oder outdoor interessiert? Wenn es Euch gelingt, den Sport gut in den Alltag zu integrieren und die Sportarten mit Euren Interessen in Übereinstimmung zu bringen, dann kann es losgehen.

**Singapur ist ein Schmelztiegel der Kulturen und Traditionen und damit auch des Sports. Die vielen Anregungen in diesem Heft haben Euch vielleicht inspiriert, andere Sportarten auszuprobieren, um so tiefer in die Kultur einzutauchen und neue Freundschaften zu schließen. ■**



# Highest standards. Beyond all borders.

The world is more connected than ever and without specialist help to lead the way, your business could get left behind. LBBW is your trusted partner in all facets of global trade. Coming from Baden-Württemberg, Germany, we are highly recognised and awarded around the world in areas of sustainability and excellence, and we are ready to take your business

to the next level. With 17 locations in 16 countries, your nearest branch is just around the corner.

Your contacts in Singapore:

Phone: +65 6562-9217  
Email: LBBWSingapore@LBBW.com

Breaking new ground

**LBBW**



## DRACHENBOOTRENNEN EIN TEAMSPORT MIT TRADITION

TEXT: KERSTIN SCHULZE, FOTOS: KERSTIN SCHULZE  
UND SAMUEL KOLEHMANN

**Wie auch andere hat das deutsche Drachenboot-Team in Singapur einen „Schlachtruf“. Hiermit wird der alles entscheidende Teamspirit vor einem wichtigen Rennen oder nach einem harten Training gefeiert!**

### "German Dragons, German Dragons, SCHWARZ-ROT-GOLD!"

#### Aber was ist das überhaupt – ein Drachenboot?

Wer am Samstagnachmittag oder Sonntagmorgen in der Nähe des Kallang Stadium spazieren geht, kann dutzende bunte Boote auf dem Wasser sehen. In Zweierreihen sitzen die Paddler (man sollte sie bloß nicht Ruderer nennen) und stechen ihre Paddel im Rhythmus ins Wasser. Ein Drachenboot kann vollbesetzt mit zwanzig Paddlern gute 2.000 Kilogramm wiegen und wird von einem Steuermann oder einer Steuerfrau auf der richtigen Linie gehalten – dies erfordert viel Übung, und in Singapur wird für die Rennen eine Zertifizierung verlangt. Was man hier selten sieht, aber bei Rennen unverzichtbar ist, sind die Drachenköpfe und -schwänze am Boot, sowie eine große Trommel, die vom Trommler vorne im Takt des Teams geschlagen wird.

#### DIE TRADITION

Das Drachenbootrennen entspringt einer alten chinesischen Tradition: Anfang Juni wird das Drachenbootfestival *duan wu jie* gefeiert. Der Sage nach ertränkte sich der patriotische Poet und Politiker Qu Yuan (340–278 v. Chr.), nachdem er aufgrund falscher Anschuldigungen ins Exil musste. Die Bevölkerung bewunderte den aufrichtigen Qu Yuan jedoch und wollte seinen Körper vor hungrigen Fischen schützen. Fischer warfen Reispackchen ins Wasser und versuchten ihn mit ihren Booten zu retten. Die auf das Wasser geschlagenen Paddel sollten die Fische vertreiben. Das Drachenbootfestival ist einer der bedeutendsten Feiertage in China. Es werden traditionelle *sticky rice dumplings (zongzi)* gegessen oder am fünften Tag des fünften Kalendermonats im Mondkalender als Opfergaben ins Wasser geworfen.



Tradition spielt auch heute noch eine große Rolle. Zu Beginn der Saison und gelegentlich vor einem Rennen gibt es die *eye dotting ceremony*. **Dabei wird dem Drachenkopf am Bug ein roter Punkt auf die Augen getupft, der Drache wird „erweckt“.** In Hong Kong geht der Zeremonie oftmals auch eine Opfergabe voraus, Räucherstäbchen und „Höllengeld“ werden verbrannt. Neuen oder wichtigen Booten wird ein Name gegeben und dann das Boot zu Wasser gelassen. In Singapur beschränkt sich die Zeremonie meist auf das Aufmalen der Augenpunkte.



**Heute ist Drachenbootfahren eine der am schnellsten wachsenden Sportarten weltweit. Vereine findet man in über 60 Ländern, Weltmeisterschaften für nationale Teams und Clubs werden weltweit ausgetragen, darunter in den letzten Jahren in Ungarn, Italien, USA und Australien.**

Das deutsche Drachenboot-Team Singapur (GDS) nahm beispielsweise an Vereinsweltmeisterschaften, wie den Club Crew World Championships (CCWC) in Australien (2016) und Ungarn (2018), teil. In fast jeder Region mit einem Fluss oder See, oder sogar am Meer, finden sich Vereine. Ob auf dem Main in Frankfurt, Kallang in Singapur oder auf Boracay in den Philippinen. Um Erfolg zu haben, muss eine Crew gut eingespielt sein. Es gewinnt nicht unbedingt das Team mit den stärksten Paddlern oder der besten Technik, sondern das Team mit der besten Synchronität, die in vielen Trainings hart erarbeitet wird.

Für viele Expats in Singapur sind die internationalen Drachenboot-Teams eine willkommene Möglichkeit, neue Menschen zu treffen, Teil eines Teams zu werden und sich nebenbei fit zu halten. Der Spaß kommt nie zu kurz und dank des Sponsors, Paulaner Brauhaus, wird nach einem harten Training am Kallang Beach am Samstag immer ein Fass aufgemacht – und nicht selten mit anderen internationalen Teams, wie den British Dragons oder der Spanish Armada, geteilt.

Rennen oder Regatten finden regelmäßig an verschiedenen Austragungsorten in Singapur statt: am Stadium in Kallang, Marina Barrage, Marina Bay oder in verschiedenen Reservoirs. Die üblichen Renndistanzen sind 200 Meter oder 500 Meter – es braucht Kraft, Ausdauer, aber vor allem ein eingespieltes Team, das zusammenarbeitet, um Erfolge zu erzielen. Einmal im Jahr findet in Singapur sogar ein 10-Kilometer-Rennen statt. Dieses beenden zu können wird jedem Paddler hoch anerkannt!



Die German Dragons bieten neben Newbie-Sessions und regulärem Training auch Corporate Trainings an. In wenigen Stunden lernen hier absolute Neulinge die Grundlagen. Man sieht, wie gut es laufen kann, wenn man zusammen im Takt paddelt und sich aneinander anpasst. Der Einstieg in den Sport ist schnell getan. Paddel und Schwimmwesten stellt der Verein. Wer etwas Enthusiasmus mitbringt und sich an den Takt des Teams anpassen kann, wird schnell zum festen Mitglied des Teams und sitzt schneller als er denkt bei einem Rennen im Boot. ■



## Wollt Ihr Drachenbootrennen mit der GERMAN ASSOCIATION ausprobieren?

- als Team in einem Boot
- als Sport mit guten Freunden und Bekannten
- mit genau dem richtigen sportlichen Ehrgeiz
- und mit gaaaanz viel Spaß

Dann sichert Euch Tickets für Samstag den 6. Mai von 15 Uhr bis 17 Uhr.



Wollt Ihr mitmachen?  
Meldet Euch hier an.

## Drachenbootrennen ist ein großartiges Training und ein Spaß für alle auf dem Boot!

Jeder kann mitmachen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel. Ihr seid das Team und fahrt gemeinsam.

Das Wassertraining, geführt von einem erfahrenen Coach, umfasst eine Aufwärmrunde sowie ca. zwei Stunden Paddeln, in denen Ihr die Kommandos und Technik lernt, und endet mit einem geselligen Beisammensein bei einem erfrischenden Bier.

Alles, was Ihr mitbringen müsst, sind Sportkleidung (die nass wird), Flip-Flops oder Wasserschuhe, Sonnencreme und ausreichend Wasser!



## Christiane – langzeitige Paddlerin

Seit wann bist Du bei den German Dragons Singapore (GDS) dabei?

Seit 2014!

### Was war Dein Highlight in dieser Zeit?

Auf jeden Fall die overseas races! Boracay mit der größten Drachenboot Community, Einladungsrennen in Hong Kong und Busan, und natürlich CCWC in Adelaide und Ungarn, wo wir mit den GDS Singapur vertreten haben. Und wöchentliches Highlight ist das Bier von Paulaner am Samstagnachmittag nach dem Training!

### Wem würdest Du Drachenbooten als Sport empfehlen? Was sollte man können/mitbringen?

Allen, die Lust auf eine neue Sportart haben, Zeit an der frischen Luft verbringen und neue Freunde kennenlernen wollen. Mitmachen kann jeder, der seinen Arm heben kann. Fitness ist keine Anforderung, aber das Resultat.

## Connie – GDS Captain

Was gefällt Dir an Drachenboot-Teams? Warum sollte jemand Mitglied werden?

Ich liebe das familiäre Gefühl. Als Expat wird man fern von der Heimat schnell einsam. GDS ist wie eine große, erweiterte Familie, besonders für meine Tochter. Sie liebt ihre GDS Aunties und Uncles. Neue Mitglieder stellen schnell fest, dass wir uns wirklich umeinander kümmern.

Wo kommen die German Dragons her? Sind es vorwiegend Deutsche?

GDS-Mitglieder kommen aus der ganzen Welt! Wir haben unter anderem Mitglieder aus Deutschland, China, Großbritannien, Frankreich und natürlich Singapur.

Kann man nur zum Spaß mitmachen oder muss man an Rennen teilnehmen? Was sind die Bedingungen?

Wir sind schon "competitive" – wir sind ja ein Sportverein und Wettbewerbe spielen eine Rolle! Trotzdem muss man nicht an Rennen – oder an JEDEM Rennen – teilnehmen. Wir verlangen von unseren Mitgliedern nur, dass sie hart trainieren und alles geben. Es geht mehr um die Bemühungen und den Willen, als Team zusammenzuarbeiten und sich zu verbessern, als den Wettkampf selbst.



SPORT

## MIT DEM FAHRRAD SINGAPUR ENTDECKEN

TEXT UND FOTOS: N.E.

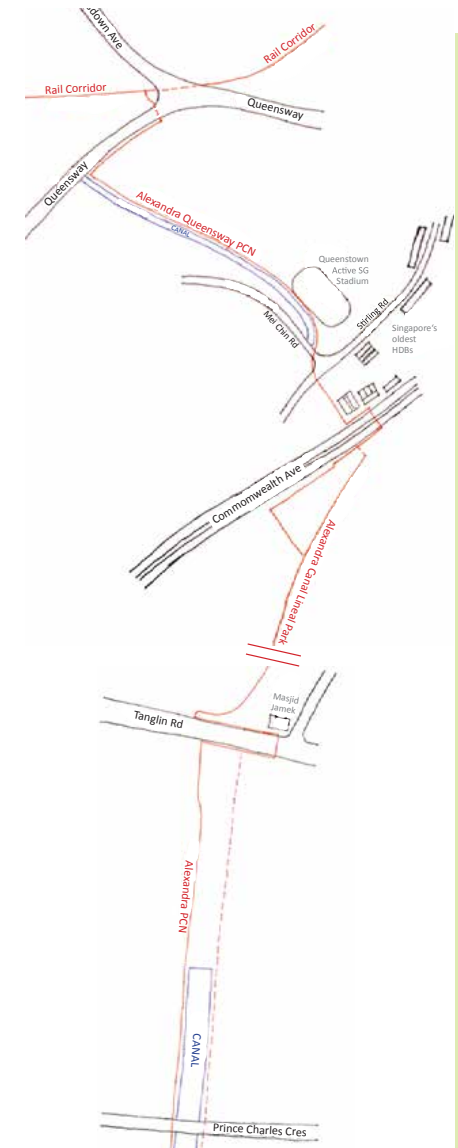
Mit dem Green Plan 2030 hat sich die Regierung Singapurs ein ambitioniertes Ziel für den Umweltschutz gesetzt. So sollen unter anderem 1 Million Bäume gepflanzt, 1.000 Hektar Grünflächen geschaffen und das Radwegenetz im Vergleich zu 2020 verdreifacht und somit auf 1.320 km ausgebaut werden. Eine große Errungenschaft war hier für alle Radtouristen sicher der Anschluss des Flughafens an die Innenstadt. Für die Stadtbewohner soll die Möglichkeit geschaffen werden, zentrale Punkte zu Fuß oder mit dem Rad zu erreichen, um so den Ausstoß von Autoabgasen auf Kurzstrecken zu reduzieren.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl bereits ausgebauter Radwege, um Singapur doppelt gesund (für die Umwelt und die Fitness) zu erleben. Hier einige Tourenvorschläge.



### 1. Hillview MRT – Clarke Quay (ca. 22km) und weiter

Bei der Rail Mall fahren wir auf den Rail Corridor (1), Richtung Süden und werden nach den neuen Toilettenanlagen von einem noch recht naturbelassenen Schotterweg begrüßt. Hier gibt es viele Affen, Vögel und Monitor Lizards, manchmal auch Wildschweine, Schlangen & Co. zu beobachten. Aber Achtung: auf dem gesamten Rail Corridor gilt Tempo 10 km/h. Nach der schönen Bukit Timah Truss Bridge (bei allen Brücken bitte absteigen und schieben) folgt die neu angelegte, renovierte Bukit Timah Railway Station mit Café (2) (3).



RAD- UND WANDERKARTEN  
UND TOURENVORSCHLÄGE FÜR  
GANZ SINGAPUR FINDET IHR  
AUF DIESEN ZWEI WEBSEITEN:

## ERLEBNISBERICHT TAUCHEN IN PHUKET

### EIN SPORTLICHER URLAUB FÜR DIE GANZE FAMILIE

TEXT UND FOTOS: HANNA SCHÄFER

**D**er Tauchschein stand schon immer auf meiner Liste der Dinge, die ich unbedingt in meinem Leben gemacht haben wollte. Bereits als Kind war ich fasziniert von der Unterwasserwelt und habe stets mit Leidenschaft geschnorchelt.

Inzwischen bin ich Mutter von zwei Teenagern und war auf der Suche nach einem sportlichen Urlaubsmodell, da ich zwar auch am Pool liegen und Bücher lesen könnte, die übrigen Familienmitglieder aber eine sportliche Betätigung vorziehen würden. Skiurlaub fiel seit dem Umzug nach Singapur vor ein paar Jahren leider regelmäßig aus.

Mein Mann und ich beschlossen daher, einen Kurzurlaub mit einem Anfängerkurs in einer Tauchschule in Thailand zu verbinden. Unsere beiden Kinder, das Mädchen, 13 Jahre alt, und der Junge, 15 Jahre alt, waren neugierig genug, dem Abenteuer zuzustimmen.

Man kann auch direkt in Singapur in eine Tauchschule gehen, aber uns erschien die Verbindung mit Urlaub und Tauchkurs sehr sinnvoll. Wie sich herausstellen sollte, war das eine gute Idee, denn so ein Tauchschein ist ein aufregendes und intensives Erlebnis für die ganze Familie.

Mit der Anmeldung bei der Tauchschule wurden uns sofort fünf Stunden Filmmaterial zugesandt mit der Empfehlung, diese vorab zu sichten und sich mit der Materie vertraut zu machen. Schließlich sollte erst Theorieunterricht stattfinden, bevor es ins kühle Nass gehen durfte. Jedes Vorarbeiten würde die Zeit im Schulraum verkürzen und uns die erste Hürde, einen Theoretiktest, erleichtern. Natürlich war das zu schaffen, viele Wochen lagen noch bis zum Datum der Abreise vor uns. Tatsächlich war die Realität dann doch, dass keiner von uns die Lehrvideos vor der Abreise gesehen hatte, aller guten Vorsätze zum Trotz.

Wir reisten also zunächst in Phuket an und widmeten uns dann den Filmen. Zum Glück regnete es den ersten Tag durchgängig von morgens bis abends, so dass wir genug Zeit hatten uns alles über Tauchequipment, Auf- und Abtrieb, Druckberechnung, Zeichensprache und Verhaltensregeln unter Wasser anzusehen. Abends gab es zwischen Green Curry und Mango Sticky Rice dann einen Probestest für alle, den wir auch pflichtbewusst am Ende miteinander verglichen. Auf den letzten Drücker, aber wir hatten alles geschafft!



**Es ist wie mit dem Führerschein:  
Trotz bestandener Prüfung  
braucht es Übung, um nicht mehr  
bei jedem Schaltvorgang oder  
Einparken gestresst zu sein.**

Inzwischen ist der Weg befestigt und wir fahren gemütlich vorbei an viel Natur und teilweise riesigen Villen bis zu dem Abzweig auf den Alexandra Queensway PCN nach der inzwischen gut beleuchteten Brücke unter der Portsdown Avenue/ dem Queensway.

Hier biegen wir links vom Rail Corridor ab (4) (5).

Nachdem wir den Queensway überquert haben, biegen wir nach rechts ab und fahren ein kurzes Stück an der Straße entlang bis zum Abzweig auf den Alexandra Queensway PCN links am Kanal entlang (6).

An dessen Ende geht der PCN vorbei an den ältesten HDBs in der Sterling Road, überquert die Commonwealth Avenue (rechts abbiegen) und dann links in den Alexandra Linear Park. Dieser geht erst in den Alexandra PCN (7) und dann in den Alkaff Quay über und führt uns bis nach Clarke Quay. Wer noch weiterfahren möchte, hat u.a. folgende Möglichkeiten:

- über den Queen Elizabeth Walk, vorbei an Esplanade, Flyer und F1 Pit bis zur Nicoll Highway MRT (Arab Street gleich ums Eck).
- über Boat Quay und CBD, durch die Gardens by the Bay und über die Marina Barrage durch den East Coast Park bis zum Changi Airport.



## 2. Rail Corridor - Chinatown

Wer den Rail Corridor bis zum Ende fährt (von der Hillview MRT bis zum Southern End ca. 14 km), kommt unterwegs noch u.a. am Wessex Estate, der Moschee Hang Jebat (mit einem für alle zugängigen Trinkwasserbrunnen) und The Interlace vorbei. Am südlichen Ende des Rail Corridors befindet sich das alte Bahnhofshäuschen *Singapura*. Direkt davor befindet sich links der Abzweig zurück auf die Straße. Die nächstgelegenen MRT-Stationen dürften wohl Outram Park und Tanjong Pagar oder auch Chinatown sein, allerdings fehlt hier noch eine fahrradfreundliche Anbindung.

Die Zugänge zum Rail Corridor werden immer zahlreicher und machen somit die Nutzung nicht nur als „Freizeitpark“, sondern auch als Verbindung zwischen den Stadtteilen zunehmend attraktiver. Dies hat jedoch auch zur Folge, dass hier zu den Stoßzeiten am Wochenende, morgens und spätnachmittags reger Verkehr herrscht. ■



<https://www.nparks.gov.sg/gardens-parks-and-nature/park-connector-network#RIR>

[https://www.lta.gov.sg/content/ltagov/en/getting\\_around/active\\_mobility/walking\\_cycling\\_infrastructure/cycling.html](https://www.lta.gov.sg/content/ltagov/en/getting_around/active_mobility/walking_cycling_infrastructure/cycling.html)





Nach einer Stunde Pause und einer neuen Bucht geht es gleich wieder ins Meer und langsam wird die Routine vertraut. Das hilft, die wichtige Ruhe zu finden, und bei jedem Tauchgang an diesem und dem darauffolgenden Tag empfinden alle das Vergnügen, sich mehr und mehr in Muße an der Unterwasserwelt zu erfreuen.

Am nächsten Morgen wurden wir um 8 Uhr morgens von der Tauchschule abgeholt und uns begrüßte Frank, unser französischer Tauchlehrer, der mit über 40 Jahren Erfahrung in den nächsten drei Tagen unser Fels (und unter) der Brandung sein sollte. Frank führte uns freundlich, aber gewissenhaft durch die Tauchtheorie und nahm am Ende den Theorietest ab. Es wurde viel gelacht und es war ein interessantes Gefühl, mit den Kindern zusammen die Schulbank zu drücken.

Danach wurde das Equipment für jeden passend ausgesucht: Taucheranzug, Flossen, Brille und Schnorchel waren noch bekannt. Eine Weste mit Elementen, die mit Luft gefüllt oder geleert werden können, wenn man denn den richtigen Knopf findet (*Deflater* und *Inflator*), sollten nicht verwechselt werden. Atemregler und Taucherflasche waren dann eher unbekanntere Materie. Gewichte, die mit einem Gürtel angelegt werden und die dabei nicht auf die Zehen fallen sollten, oder der Druckanzeiger für die Luft in der Flasche, wurden uns in ihren Funktionen erklärt. **Wir kamen uns vor wie Astronauten in der Vorbereitung zum Abflug auf den Mond, und dann ging es voll ausgerüstet mit einem kleinen Lastwagen endlich zum Übungspool.**

Zunächst wird ein Schwimmtest gemacht: Können wir alle mehrere Runden im Pool schwimmen? Auch rückwärts? Können wir fünf Minuten lang still an der Wasseroberfläche treiben? Ja, können wir. Danach müssen wir lernen, zuverlässig das gesamte Tauchequipment zusammenzustecken, zu prüfen, anzulegen und vorzubereiten. Wenn man dann alles angeschnallt, aufgesetzt, umgelegt und geschultert hat (so eine volle Taucherflasche ist mit 200 bar ganz schön schwer), überprüft man alles nochmal bei seinem Tauchbuddy. Es wird nämlich immer zu zweit getaucht, man achtet aufeinander und hilft sich im Notfall. Schwache Mütternerven müssen stark bleiben, wenn man in der Theorie sämtliche Notsituationen durchspielt, aber ich halte durch und bin beeindruckt von der Ruhe der Kinder, die alles ernsthaft und zuverlässig aufnehmen und üben.

Dann geht es los: Noch stehen wir mit den Füßen auf dem Grund des Pools und üben die ersten Male das Atmen unter Wasser. Was ist nochmal der Octopus? Richtig, ein zweiter Atemregler, der im Notfall selbst oder seinem Buddy angelegt werden kann. Was macht man, wenn die Brille sich unter Wasser mit Wasser füllt? Man schnaubt es heraus. Gar nicht so einfach. Was passiert, wenn man die Brille verliert? Man setzt sie wieder auf und schnaubt so lange, bis man wieder schauen kann. Es geht langsam ins Tiefe und wir lernen mit Druck im Ohr umzugehen. Man muss ein Gefühl



Wir tauchen unter Franks Anleitung bis 18 Meter tief. Sogar ein Schiffswrack wird von uns außen herum erkundet. Einmal bestaunen wir eine riesige Muräne. Oder bestaunt diese uns?

bekommen, wie schnell man Luft aus einem Schlauch ablässt, um zu sinken. Die Weste mit den Luftteilen hat weniger Auftrieb und die Gewichte lassen einen tiefer sinken. Aber was ist zu tun, wenn man zu schnell sinkt? Was mache ich, wenn mein Buddy plötzlich verschwunden ist? Im Zweifel ist er noch da, aber die Sicht mit Taucherbrille ist ja auch eingeschränkt. Wie komme ich in eine horizontale Position und warum geht es so schnell wieder Richtung Wasseroberfläche, wenn ich mit den Beinen zu sehr schlage? Es stellen sich viele Fragen und eins ist schnell klar: Immer mit der Ruhe! Unter Wasser muss man stets besonnen bleiben. Denn auch der begrenzte Sauerstoff in der Flasche auf dem Rücken ist zügiger verbraucht bei Aufregung und schneller Atmung. Umso kürzer wäre der Tauchgang. Gut, dass man im Pool erstmal keine Haie sieht, sondern die Ruhe noch üben kann. Die Kinder sind ruhiger als die Eltern, sie arbeiten ungestört mit Frank, während wir Erwachsenen auf- und absteigen, zappeln und Ohrdruck haben. Aber mit der Geduld von Frank, einigen Übungen und vielen Wiederholungen sind wir nach ein paar Stunden mit den Abläufen vertrauter. **Wir sind sehr aufgeregt, schon am nächsten Morgen auf unseren ersten Tauchgang zu gehen. Denn es müssen neben Theorie, Test und Übungstag am Pool noch mindestens vier Tauchgänge absolviert werden, um den Tauchschein zu erhalten.**

Der nächste Tag startet sehr früh und mit viel Regen, was uns nichts ausmacht, da wir die meiste Zeit unter Wasser verbringen wollen. Wir werden zum Pier gefahren und besteigen eine Fähre, die neben dem gesamten Tauchequipment auch Frühstück oder alternativ Tabletten gegen Seekrankheit bereithält. Verschiedene Tauchteams haben den Tag auf dem Boot gebucht und mit viel Seegang geht es hinaus auf das Meer. Wir werden in besonders schöne Buchten gefahren. Erster Halt ist die „blaue Bucht“ und nun muss das Gelernte angewandt werden: Taucherausrüstung checken und anlegen. Überprüfen beim Buddy. Der geübte Sprung ins Wasser, ohne die Taucherbrille zu verlieren. Erstmals auf der Wasseroberfläche treiben und sich etwas vom Schiff entfernen. Frank hat alles bis ins Detail mit uns besprochen und vorbereitet.

Und dann dürfen wir das erste Mal unter Wasser. An einem Seil, das eine Boje und einen Anker verbindet,

lassen wir uns in die ersten fünf Meter Tiefe sinken. Den Ohrdruck bekommen alle in Griff und immer ist Frank mit beruhigenden Gesten an unserer Seite. Zunächst muss noch geübt werden, unter Wasser auf einer Höhe zu bleiben, nicht plötzlich aufzusteigen, das tut den Ohren und der Sauerstoffsättigung im Blut nicht gut. Aber wir werden sogleich der Schönheit der Unterwasserwelt gewahr: In Slow Motion schieben sich die ersten Barrakuda-Schwärme an uns vorbei, Korallen werden von bunten Fischen untersucht. Frank taucht voran und hat uns stets im Blick. Weitere Übungen werden absolviert, wir haben viel zu tun, und nach einer dreiviertel Stunde geht es wieder an Bord. Wir sind erleichtert, dass alles gut geklappt hat und mit all dem Equipment erinnert es uns dann doch an einen Skiurlaub. Dort hat man ja auch immer alle Hände voll zu tun zwischen den Abfahrten.

Nach einer Stunde Pause und einer neuen Bucht geht es gleich wieder ins Meer und langsam wird die Routine vertraut. Das hilft, die wichtige Ruhe zu finden, und bei jedem Tauchgang am heutigen und darauffolgenden Tag empfinden alle das Vergnügen, sich mehr und mehr in Muße an der Unterwasserwelt zu erfreuen.

**Seegurken liegen am Grund, schlaksige Seesterne erstrahlen in Lila und Blau, Steinfische werden trotz Tarnung erkannt und der Skorpionfisch beeindruckt mit stacheligem Look. Wir erfreuen uns an Korallen und Seeanemonen. An den Farben und Formen der Fische können wir uns nicht sattsehen.** Wir tauchen unter Franks Anleitung bis 18 Meter tief. Sogar ein Schiffswrack wird von uns außen herum erkundet. Einmal bestaunen wir eine riesige Muräne. Oder bestaunt diese uns?

Eine neue Welt erschließt sich uns: Friedlich und ruhig existiert diese und der Respekt vor der Schönheit dieser Sphäre wächst in uns. Jeden Tauchgang werden wir ruhiger und können die Schönheiten unter Wasser genießen. Es ist wie mit dem Führerschein: Trotz bestandener Prüfung braucht es Übung, um nicht mehr bei jedem Schaltvorgang oder Einparken gestresst zu sein. Nach sechs Tauchgängen an zwei Tagen sind wir stolze Absolventen des Tauchlehrgangs und haben die Tauchschein-Prüfung bestanden. Das Erlebnis ist für die Teenager genauso wie für die Eltern beflügelnd, und der nächste Tauchurlaub ist bereits gebucht. ■





IMMER SCHÖN AUF LINIE BLEIBEN

## AMERIKANISCHER LINE DANCE IN SINGAPUR

TEXT UND FOTOS: N.E.

**N**achdem ich während der Pandemie bereits alle Wege in den Parks der näheren Umgebung mehrfach erkundet hatte und mir die Decke auf den Kopf zu fallen drohte, war mir klar: Es wird Zeit für Abwechslung! Schon immer hatte ich Freude am Tanzen. Ballett als Kind und der obligatorische Standard- und Latein-Tanzkurs als Teenager. Körperliche Nähe war dank Covid-19 keine Option und einen Tanzpartner hatte ich auch nicht, aber Line Dance, so sagte ich mir, sollte doch vielleicht möglich sein.

„Lion Dance? Cool!“ ist meistens die erste Reaktion, wenn ich von meinem Hobby erzähle. Ja, Lion Dance ist bestimmt auch cool, aber nein, hier handelt es sich tatsächlich um Amerikanischen Line Dance. Alle zusammen hinter- und nebeneinander in einer Gruppe, aber jeder für sich ohne Körperkontakt. Amerikanischer Line Dance in Singapur? Ja, wie sich herausgestellt hat, ist dieser Tanzsport tatsächlich sehr beliebt in der Lion City. Auch wenn es ihn im großen Stil hier erst seit Ende der 1990er Jahre gibt. Es handelt sich um etliche Tanzgruppen und Vereine, allen voran die Country Line Dance Association Singapore (CLDAS, gegründet 2000).

Geübt wird überall: ob in Räumen der Community Clubs, auf HDB outdoor courts oder direkt an der Marina Bay Promenade.

Nach ein wenig Recherche habe ich mich dann beim nächstgelegenen Community Club angemeldet. Anfängerkurs in englischer und chinesischer Sprache.

Die Überraschung am ersten Kurstag war groß – auf beiden Seiten! Die Kurssprache war (und ist) zu 99 Prozent chinesisch und ich war beziehungsweise bin immer noch die einzige Langnase im Kurs. Zum Glück bedarf es zum Tanzen keiner großen Worte und nachdem ich strategisch gut in der Mitte platziert war, ging es los. Mit meinen fast 50 Jahren bin ich das Küken der Gruppe. Noch immer verstehe ich so gut wie kein Wort (Schande über mein Haupt!) und für die WhatsApp-Gruppe brauche ich den Google-Übersetzer, aber meine Senioren-Tanzgruppe hatte ich schnell ins Herz geschlossen und bin inzwischen auch voll integriert. Neben den Tanzschritten lerne ich so auch Stück für Stück singapurische Gepflogenheiten und Leute kennen. Natürlich werden auch hier u.a. Chinese New Year, Teacher’s Day und Weihnachten mit besonderen Outfits, Tanzparties, Musik und Geschenken gefeiert.

Wir lernen jede Woche einen neuen Tanz dazu. Musik und Schrittfolgen sind vielfältig und reichen von englischer Popmusik über asiatische Volkslieder bis hin zu lateinamerikanischen Tanzschritten. Die Schwierigkeitsgrade hängen vom Können der Gruppe ab.

Das Treffen in der Gruppe bereitet Freude, die Bewegung zur Musik hält fit und der Geist wird durch das Einstudieren immer neuer Schrittkombinationen aus den 49 Line-Dance-Grundschriften gefordert.

Dass Tanzen (insbesondere Paartanz) ein gutes Mittel gegen Demenz ist, zeigte eine 2003 veröffentlichte Studie. Selbst Lesen, Rätseln oder Brettspiele können hier nicht mithalten. Wenn ihr also Musik und Bewegung mögt, für’s Tanzen ist es nie zu spät! ■

## SPORT AKTIV IN SINGAPUR! AUF ENTDECKUNGSTOUR NEUES UND UNGEWÖHNLICHES

TEXT: ALEXANDRA PFAFF

**U**nser Little Red Dot bietet wirklich viele Möglichkeiten, um aktiv zu sein. Ob beim Ballsport, mit Schlägern jeglicher Art, beim Schlittschuhlaufen, Yoga, Golf, Radfahren oder in Aktion mit dem eigenen Hund. Für jeden Geschmack ist sicherlich etwas dabei, einmal entspannt mit Aircon oder für die etwas Fitteren Open-Air mit Erschöpfungsgarantie! Hier stellen wir einige Aktivitäten vor. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie einmal etwas Neues aus!



### Pickleball

Pickleball ist eine in den USA entstandene Ballsportart, die Elemente des Badminton, Tennis und Tischtennis verbindet, dabei kann man Pickleball mit zwei oder vier Spielern spielen. Die Größe des Spielfeldes ist ungefähr ein Drittel der Fläche eines Tennisplatzes und der Ball ist um einiges langsamer als beim Tennis. Das Erlernen dieser Sportart fällt somit relativ leicht, die Regeln sind einfach und dieser “neue” Sport ist großartig für Jung und Alt, da er die Fitness und das Konzentrationsvermögen fördert.

Obwohl es Pickleball schon seit den 70er Jahren gibt, ist diese Sportart in Deutschland und auch in Singapur noch nicht so weit verbreitet. Die Singapore Pickle Ball Association (SPA) wurde bereits 1995 gegründet und ist in Geylang beheimatet.

[www.pickleballassociation.sg](http://www.pickleballassociation.sg)

### SPORTLICHE AKTIVITÄTEN



### Padel

Padel ist ein mit dem Tennis verwandtes Spiel, oft auch als Mischung zwischen Tennis und Squash bezeichnet. Es wird auf einem kleinen Feld mit kurzen Schlägern ohne Bespannung und immer nur im Doppel gespielt.

Der Padel-Platz ist ein 10 Meter x 20 Meter großes Rechteck, aufgeteilt in zwei Spielhälften. Umgeben ist der Platz von Wänden aus Glas, Beton oder Gitter, die ähnlich wie beim Squash ins Spiel einbezogen werden können. Die beim Padel benutzten Bälle sind grundsätzlich Tennisbälle, haben aber weniger Druck und sorgen somit dafür, dass das Spiel etwas verlangsamt wird.

Doch lassen Sie sich nicht täuschen, auch beim Padel kann es sehr schnell zugehen. Wer bereits Tennis spielt, für den ist ein Padel-Spiel ein grandioses Volley-Training.

Bei Bliss Padel kann man Kurse und Plätze buchen.

[www.blisspadelsingapore.sg](http://www.blisspadelsingapore.sg)

### Bungee-Workout

An einem elastischen Seil durch den Raum schweben und dabei Sportübungen machen: Das ist Bungee Fitness. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining für den gesamten Körper.

Bei dieser auch recht neuen Sportart ist das Trainingsgerät ein spezielles elastisches Seil, das auch beim Bungeespringen zum Einsatz kommt, daher der Name. Der sogenannte 4D-Pro-Schlingentrainer hat federnde Gummibänder, die beim Sport einen Widerstand erzeugen. Dadurch werden die Übungen am Seil intensiv und zugleich schonend für die Gelenke ausgeführt. Ob Arme, Beine oder Bauch, sämtliche Körperpartien können hier trainiert werden und auch Liegestützen oder Squats sind möglich.

Elin Dance Studio auf der Dunearn Road (King Albert Park MRT Station) bietet Bungee-Workout-Kurse an.

[www.elindance.com.sg](http://www.elindance.com.sg)

## GUTES TUN

### Der HelferIn etwas Gutes (oder Sportliches) tun

Die gemeinnützige Organisation Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST) eröffnete kürzlich den Fast Hub in der Telok Kurau Secondary School. Dort werden für Foreign Domestic Workers (FDW) in mehreren Räumen verschiedene Aktivitäten angeboten. Von Karaoke über Yoga, Aerobics, Zumba, Pilates und Tanz bis hin zu einem Gym oder auch einem Koch-Studio und einem Musik-Studio ist für jeden Gusto etwas dabei. Selbst ein Gemeinschaftsraum, den man für kleine Feierlichkeiten buchen kann, gibt es dort.

Dieses Programm, das in Zusammenarbeit mit dem Ministry of Manpower zusammengestellt wurde, hat das Ziel, den FDW an ihrem freien Tag die Möglichkeit zu geben, sich sportlich zu betätigen, soziale Kontakte zu knüpfen oder auch Hilfe zu suchen, denn es werden auch Beratungsgespräche angeboten. *"We are your home away from home"* ist der Leitsatz von FAST. FDWs können sich von ihrem Telefon bequem auf der FAST-Seite anmelden und Zugang zu den Aktivitäten erhalten. FAST freut sich im Gegenzug jederzeit über Spenden oder helfende Hände.

[www.fast.org.sg](http://www.fast.org.sg)



### Dem Hund etwas Gutes tun

Ein neuer Freizeitspaß für Familien mit Hunden! Wag & Wild in Jurong East ist Asiens größter Wasserpark für Hunde. 2020 eröffnet, bietet er auf einer Fläche von circa 1.800 Quadratmeter Hundespaß pur. Sicheres Herumtollen im Freien und, wenn es zu heiß wird, ein Sprung in einen der Pools.

Die 30-Singapur-Dollar-Tickets werden jeweils für eine Stunde gebucht. Begleitende Erwachsene bezahlen nichts. Sollte Ihr kleiner Freund dann aber noch nicht nach Hause wollen, dürfen Sie ihn weitere 15 Minuten überreden, dass die Playtime vorbei ist, ihm sein verdientes Leckerli geben oder ihn in Ruhe trockenföhnen.

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

### Der Umwelt etwas Gutes tun

Nicht nur das! Nach einem Beach-Clean-up fühlen Sie sich garantiert wie nach einer Runde Sport! Noch nie gemacht? Packen Sie Ihre Familie ein und melden Sie sich bei einer der vielen Organisationen an, die die Strände rund um Singapur sauber machen, denn da sammeln sich immer wieder wahre Müllberge an. Allein im East Coast Park wurden seit August 2020 insgesamt 20.000 Kilogramm Müll gesammelt. Und nach ein bis zwei Stunden bei Hitze und Schwüle im Sand laufen, bücken, aufheben, haben Sie nicht nur etwas Gutes für die Umwelt getan, sondern auch für sich selbst!

Auf der Webseite von *The Smart Local* kann man sich für verschiedene Clean-Ups anmelden.

[www.thesmartlocal.com/read/beach-cleanup](http://www.thesmartlocal.com/read/beach-cleanup)



### Sunrise Yoga auf dem Marina Bay Sands

Yoga in Singapur? Es gibt unzählige Angebote! Keines ist jedoch so besonders wie das Sunrise oder Sunset Yoga im Sky Park des Marina Bay Sands! Hoch oben im 56. Stock motivieren nicht nur die Yoga-Lehrer, allein das Licht beim Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang ist selbst für Yoga-Anfänger Adrenalin pur! Der Blick auf Gardens by the Bay, das Meer oder die Skyline geben den zusätzlichen Kick, den man benötigt, um die anspruchsvollen Übungen sowie die Warrior-, Downward Facing Dog- oder Cobra-Posen genauso gut hinzubekommen wie die Lehrer.

Die Anmeldung für die 45-Minuten-Klasse erfolgt online. Matten, Handtücher und Kopfhörer werden gestellt. Bei Regen erhält man rechtzeitig eine Nachricht per SMS. Namaste.

Anmeldung für Virgin Active unter

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

### Active SG

Active SG ist ein Sport-Portal, auf dem man nicht nur Sportkurse, sondern auch öffentliche Courts buchen kann. Ob Tennis, Pickleball, Badminton, Basketball, Fußball, Squash, Tischtennis, Volleyball ... die Auswahl ist groß. Man muss sich einmalig mit dem Sogpass anmelden und kann dann bis zu zwei Wochen im Voraus buchen.

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



### Und last but not least ....

Wer die vielen Facetten unserer schönen Stadt auf sportliche Art erkunden möchte, kommt auch nicht zu kurz! Viele Park Connectors sind inzwischen eröffnet und bieten tolle Touren in der Natur! Aber auch der Spaziergänger findet hier Inspiration und verbrennt beim schwülen Singapur Wetter sicherlich auch ein paar Kalorien. ■

Oben: Alexandra Pfaff beim Yoga

Oben: KP Bhaskar gründete 1952 die erste Schule für indischen Tanz in Singapur. Seine Frau, Tänzerin Santha Bhaskar, wurde in die Singapurische „Women's Hall of Fame“ aufgenommen

Unten: Meenakshi Bhaskar, künstlerische Direktorin der Bhaskar's Arts Academy, an der 300 Schülerinnen und Schüler in klassischen indischen Tanz unterrichtet werden.

## SPORT

## GÖTTLICHE BEWEGUNG

### INDISCHER TANZ IST NICHT NUR EINE KRAFTVOLLE UND ANMUTIGE KÖRPERKUNST, SONDERN WURZELT TIEF IN MYTHOLOGIE UND TRADITION



TEXT: MANUELA BARM, FOTOS: BHASKAR'S ARTS ACADEMY UND MANUELA BARM

**D**ie Götter werden alt. Stampfend und sich drehend begehren sie auf. Flehen mit weit aufgerissenen Augen um ewige Jugend. Umschmeicheln in werbendem Tanz die Dämonen. Deren Nektar nehmen sie anmutig entgegen.

Doch dann flattern Hände aufgeregt wie Vögel. Der Trank ist vergiftet. Anschwellende Musik: In einem rasenden Tauziehen kommt es zum Showdown zwischen Shiva, Göttern und Dämonen. Erschöpft und nach Atem ringend sinken die sechs Tänzerinnen und Tänzer im Probenraum der Bhaskar's Arts Academy nach zehn Minuten zu Boden. Klassischer indischer Tanz verlangt viel Kraft, Geschmeidigkeit und präzise Technik. In Singapur lehren mehrere Zentren indischen Tanz und haben auch international erfolgreiche Tanztruppen aufgebaut. Über die indische Gemeinschaft hinaus stoßen sie auf Interesse. Ihrerseits nehmen die Tanzschulen multikulturelle Einflüsse der Stadt auf, entwickeln die uralten Formen zeitgemäß weiter.

**Tempeltänzerinnen genossen hohes Ansehen, waren oft aber auch der Prostitution ausgeliefert.**

Indische Tanzkunst blickt auf eine 2.500 Jahre alte Geschichte. Schon im 4. Jahrhundert v. Chr. wurde das Buch *Natya Shastra* verfasst, das als vermutlich ältester Lehrtext des Tanzes überhaupt gilt. 108 Posen sind darin beschrieben, verkörpert von Hindu-Gott Shiva, der tanzend die Welt zerstörte und ebenso wieder erschuf. An vielen indischen Tempeln lassen sich Figuren in einer der Posen entdecken. Tanz konzentrierte sich zunächst auf Tempel in Indien. Ausgewählte Mädchen wurden mit sechs Jahren symbolisch einem Gott vermählt und tanzten ihm zu Ehren als *devadasis* (*deva*=Gott, *dasi*=Dienerin). Sie durften keinen Mann heiraten, konnten aber auch als Frauen unsterblicher Götter nicht Witwe werden, und genossen hohes Ansehen. Die Tempeltänzerinnen verknüpften ihre Tänze mit mythologischen, philosophischen und spirituellen

Anschaungen der Hindukultur. In Verruf gekommen ist der Tempeltanz, da er oft mit erzwungener Prostitution einherging. Erst später entwickelten sich aus den Ritualtänzen Unterhaltungsformen. Auch wenn der indische Tanz heute längst auf die weltlichen Bühnen gezogen ist, bleibt im Kern sein religiöser Charakter. Am Beginn jeder Aufführung steht eine Andacht an die Götter.

**Tänzerin Santha Bhaskar trat mit ihrer Tanztruppe auch vor Königin Elisabeth II. auf.**

Für die künstlerische Direktorin der Bhaskar's Arts Academy spielen indische Musik und Tanz eine wichtige spirituelle Rolle. „Im Tanz fühle ich mich mit dem Universum verbunden“, sagt Meenakshi Bhaskar.



Sie ist die Tochter von KP Bhaskar, der 1952 auf dem Weg von Südindien nach Australien in Singapur hängenblieb und sich hier als Tänzer, Choreograf und erster Lehrer für indischen Tanz etablierte. Er gründete die Akademie, trat bereits 1954 im Victoria Theatre mit seinem ersten Stück auf. Als legendäre Tänzerin bekannt wurde seine 14 Jahre jüngere Frau Santha Bhaskar, die auch zahlreiche Choreografien schuf. Darunter das von einem chinesischen Märchen inspirierte interkulturelle Stück „Butterfly Lovers“. Im jungen Singapur Staat bot





die Akademie indischen Tanz an Schulen an. Ihre Tänzer traten immer wieder in der Istana auf, unter anderem vor Königin Elisabeth II. Die Regierung zeichnete Santha Bhaskar für ihre kulturellen Verdienste 2021 mit der Meritorius Service Medaille aus und nahm sie in die Singapur Women's Hall of Fame auf. 2022 ist die von ihren Schülern und dem Publikum hoch verehrte Patriarchin gestorben.

Heute unterrichtet die Akademie 300 Tänzerinnen und einige wenige Tänzer, auch aus Deutschland und den USA, bildet Lehrer aus und unterhält eine weitere Abteilung mit 200 Schülern für klassische indische Musik. Das Interesse an indischem Tanz in Singapur sei ungebrochen, freut sich Meenakshi Bhaskar. Man müsse nur auf Tiktok, Instagram und andere Social-Media-Kanäle schauen, wie viele junge Leute da Kunst zeigten. Ihre eigene Tochter Malini Bhaskar führt die Tanztradition der Familie inzwischen als diplomierte Tänzerin in dritter Generation fort.

#### Allein 64 Handgesten, die mudras, sind zu erlernen sowie 36 Formen des Blicks.

Die langjährige Tanzleiterin Ambujah Thirunavukarasu sieht die Entwicklung kritischer. Der Nachwuchs bleibe oft nicht lange dabei, suche die raschen Erfolge. Doch klassischer indischer Tanz – in der bekanntesten Form des Bharatanatyam, der sich von Tamil Nadu aus weltweit verbreitet hat – erfordert eine intensive praktische und theoretische Ausbildung. Allein die 64 Handgesten, die mudras, sind eine Kunst für sich. Dazu muss man jedes Fingergelenk separiert bewegen können.



Wer indischen Tanz ausprobieren, seine Kinder (ab fünf Jahre) unterrichten lassen oder sich über öffentliche Aufführungen informieren will:

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

36 Formen des Blickes gilt es zu lernen, unterstützt von sieben Möglichkeiten, die Brauen zu bewegen. Denn es geht nicht nur um Schrittfolgen, sondern um die möglichst expressive Darstellung. Mit dieser wortlosen Sprache lassen sich konkrete Dinge, wie Tiere und Farben, ausdrücken, aber auch abstrakte Begriffe, wie Wunsch oder Zukunft.

#### Ballett strebt himmelwärts, indischer Tanz verbindet sich mit der Erde.

Im Unterschied zum klassischen Ballett, das Schwerelosigkeit ausstrahlen soll und gen Himmel strebt, ist indischer Tanz eher fest am Boden verhaftet und sucht die tiefen Wurzeln in Mythologie und Tradition. Das eint die indischen Tanzschulen in Singapur. Vier von ihnen hatten 2019 gemeinsam die große Produktion Natya Yatra im Esplanade Theatre realisiert: Singapore Indian Fine Arts Society (SIFAS), Apsaras Arts, Temple of Fine Arts and Bharathaa Arts. Als eigenes Genre hat sich Bollywood-Tanz etabliert, den die indische Filmindustrie populär gemacht hat. Klassische indische Tänzer rümpfen darüber gern ein bisschen die Nase wie Primaballerinas über Hiphop. Dabei geht es doch in Bollywood auch oft um ewige Jugend, Götter und Dämonen. ■

Links oben:  
„Marabu-Footprints of an Artist“, 2022

Mitte: Kathakali, eine alte Tanzform aus dem südindischen Bundesstaat Kerala, ist eine spektakuläre Mischung aus Drama, Tanz, Musik und Ritual.

Traditionell tanzen ausschließlich Männer Kathakali, auch die weiblichen Rollen.

Unten: Malini Bhaskar setzt die Tanzleidenschaft ihrer Familie in der dritten Generation fort.



## DSCHUNGELOLYMPIADE SURVIVAL OF THE FITTEST

TEXT UND FOTOS: ROBERT HEIGERMOSER

**3 an Land, in der Luft und zu Wasser – es ist ein permanentes Hauen und Stechen, Boxen und Ringen, Springen und Fliegen, Rennen und Schwimmen. Tier hat's nicht leicht. Nicht nur einmal die Woche oder alle vier Jahre, nein, um zu bestehen, müssen sie tagedin, tagaus zum Kräftemessen mit Ihresgleichen oder anderen Tierarten antreten, sportliche Höchstleistungen abrufen, Außer- und Ungewöhnliches vollbringen. 24/7. Nach dem Spiel ist vor dem Spiel. Wer flinker, geschickter oder ausdauernder ist, qualifiziert sich für die nächste Runde Überlebenskampf. Welcome to the jungle!**

Bei Fresskämpfen gilt das K.-o.-System, als Siegesprämie winkt oftmals ein Mittagessen aus Fell, Flossen oder Federn. Der Zweitplatzierte ist dann üblicherweise dieses Mittagessen und scheidet aus. Final. Dritte Plätze werden nicht vergeben. Den letzten, den beißen die Hunde, wie's so schön salopp heißt. Oder eine Libelle. Oder ein Adler. Oder ein Krokodil... Von wegen „dabei sein ist alles“!

Der Dschungel ist eine Arena, in der permanent Wettkämpfe ausgetragen werden, seine Bewohner die Athleten, die in Einzelausscheidungen, Zweikämpfen, Kurz- oder Langstreckenwettbewerben antreten, oder sich in Ausdauersportarten oder Geschicklichkeitswettbewerben Tag für Tag behaupten müssen.

Im Folgenden sollen eine Auswahl an bekannten und weniger bekannten Disziplinen dieser „Dschungelolympiade“ vorgestellt und ihre Athleten gewürdigt werden:

### 1 Abschleimen

Was für den Alpinisten das Seil, ist für Schnecken der Schleim. Durch ihn wird aus einem unüberwindbaren Abgrund zwischen einem Blatt am Baum und dem Waldboden nur eine lästige Barriere, die durch gemächliches Hinabgleiten an einem selbst erzeugten, nur etliche Mikrometer dicken Schleimfaden, ohne großen Aufwand einfach bewältigt werden kann.



Es geht um die nächste Mahlzeit, nicht diese nächste Mahlzeit zu werden, einen Paarungspartner zu erobern oder die Rivalen auf Distanz zu halten. Der Stärkere gewinnt das Rennen um den besten Brut- oder Futterplatz, der Schwächere hat das Nachsehen oder bleibt auf der Strecke.

### 2 Ameisen-Rugby

Beim Ameisen-Rugby gilt das Prinzip „alle gegen eine(n)“. Eine Mannschaft aus Weberameisen versucht, einen oft wesentlich größeren Ball, auch Beute genannt, zu greifen und niederzuringen.

Die Tacklings sind ebenso schnell wie brutal und enden meist tödlich, wie die abgebildete Wespe am eigenen Leib erfahren musste. Obwohl sie dreimal so groß wie ihre Angreifer war, hatte sie nicht den Hauch einer Chance.

### 3 Armrücken

Um Nebenbuhler auf Distanz zu halten, kreuzen männliche Winkerkrabben gelegentlich ihre überdimensionierten Scheren und versuchen, den Rivalen aus dem Revier zu drücken.

Außerdem lassen sich mit ihnen auch Eindruck bei den Krabbenweibchen schinden und eine Partnerin anwinken.

Zur Nahrungsaufnahme ist dieser Monstergreifer allerdings völlig ungeeignet. Damit sie nicht verhungern, haben die Männchen deshalb auch noch eine normal proportionierte Schere.

### 4 Hydraulischer Weitsprung

Anstatt zu warten, bis das Essen zu ihnen ins Netz fliegt, gehen Springspinnen aktiv auf Jagd und greifen sich ihre Beute mit einem gezielten Sprung.

Dabei sind die spindeldürren Spinnenbeine eigentlich gar nicht fürs Springen gemacht. Doch obwohl ihnen die bei den klassischen Springsportlern, wie zum Beispiel Fröschen, vorhandene Sprungmuskulatur fehlt, können Springspinnen genau das: springen.

Im Gegensatz zu den konventionellen Sprungtechniken benutzen sie im Vorderleib erzeugten hydraulischen Druck, um Körperflüssigkeiten stoßartig in die Extremitäten zu pumpen. Das plötzliche Strecken der Hinterbeine katalysiert sie dann den entsprechenden Satz nach vorne.



## 5 Kugelschubsen

Es ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Kommt die Flut zurück, heißt's rein ins Sandloch, Eingang verschließen und auf die nächste Ebbe warten. Kaum aber ist das Wasser abgelaufen, lautet das Motto wieder „kugeln und drehen, was das Zeug hält“.

Die zirka ein Zentimeter großen, sandfarbenen Krabben, im Englischen auch als sand bubbler crabs bezeichnet, kommen bei Niedrigwasser hervor, um im Akkord organische Partikel von den Sandkörnern zu schlecken und die abgeschleckten Krümel zu kleinen Kügelchen geformt beiseite zu schubsen. Schlecken – kugeln – schubsen, schlecken – kugeln – schubsen. Ein Fressmarathon der besonderen Art!

## 6 Luft-Ultramarathon

In Sungei Buloh treffen sich jedes Jahr von September bis April die Teilnehmer der Langstrecken-Flugwettbewerbe. Zugvögel wie Rotschenkel oder Goldregenpfeifer versammeln sich an den Büffetts der Wattflächen des Naturreservats, um sich die nötigen Reserven für die mehrere tausend Kilometer langen Flüge zu ihren Brutgebieten oder Winterquartieren anzufressen.

Dominiert wird die Königsdisziplin in Sachen Ausdauer jedoch eindeutig von den Pfuhschnepfen (siehe Foto). Im Oktober 2022 hat ein gerade fünf Monate alter Jungvogel den erst im Vorjahr aufgestellten Weltrekord im längsten Non-Stop-Flug um mehr als tausend Kilometer überboten. Kilometerstand nach 265 Stunden unermüdlichen Flügelschlagens: 13.560 km von Alaska nach Tasmanien! Weltrekord!!!

## 7 Penisfechten

Schwangerschaft und/oder Brutpflege erfordern viel Kraft und Energie, bringen also einiges an Nachteilen. Möchte man(n) vermeiden. Einige Plattwurmartens lösen das Problem sportlich, wem denn nun der mühselige Part bei der Fortpflanzung aufgebürdet wird. Sie sind Hermaphroditen und wer die weibliche Rolle übernehmen darf, wird per Duell, dem so genannten Penisfechten, entschieden. Sieger ist der, dem es gelingt, sein Gegenüber zu penetrieren und sein Sperma zu injizieren, der Verlierer wird schwanger. Manchmal gibt es auch zwei Verlierer. Das ist wahrer Sportsgeist!

## 8 Sommerbiathlon

Der Sommerbiathlon der Schützenfische, eine Kombination aus Schießen und Schwimmen, verlangt sowohl Treffsicherheit als auch Reaktionsgeschwindigkeit.

Es gilt, das Ziel – sprich die Beute – über der Wasseroberfläche anzuvisieren, den Brechungswinkel zu berechnen, es mit einem wohlgezielten und exakt dosierten Wasserstrahl abzuschießen, und dann den voraussichtlichen Aufschlagort blitzschnell zu bestimmen und anzuschwimmen, damit einem die Konkurrenz die erlegte Beute nicht wegstibitzt.

## 9 Unterwasserboxen

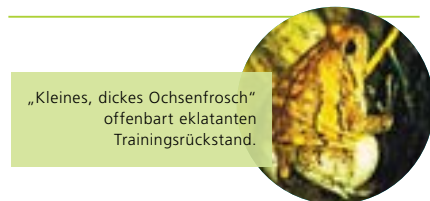
Was die Fangschrecke für den Wald ist, ist der Fangschreckenkrebs für das Meer: ein gefährlicher Räuber mit ausgezeichnetem Sehvermögen, der seine Beute durch blitzschnelles Ausfahren seiner Fangwerkzeuge erlegt. Die Geschwindigkeit der Schlagbewegung entspricht der einer Pistolenkugel, der Killerpunch eines Fangschreckenkrebses kann Muschelschalen zertrümmern und sogar Fingerknochen brechen.

## 10 Waran-Wrestling

Was wie eine innige Umarmung unter Freunden aussieht, ist in Wirklichkeit ein erbitterter Kampf, um sich lästige Konkurrenz um die Gunst einer Waran-Dame vom Halse zu schaffen.

Ähnlich wie beim Armdrücken wird versucht, den Gegner niederzudrücken oder – wenn im Wasser gerungen wird – unterzutauchen. Waran-Wrestling-Matches können über mehrere Runden gehen und enden üblicherweise mit der Flucht des Unterlegenen.

Die hier so heftig Umworbene scheint jedoch von dem gezeigten Machogehabe nur mäßig beeindruckt. ■



„Kleines, dickes Ochsenfrosch“ offenbart eklatanten Trainingsrückstand.

# Was ist los in Singapur?

VERANSTALTUNGSKALENDER FÜR  
APRIL - JUNI 2023

AUSWAHL UND TEXT:  
PRISCA REITZ

## Musik-Klassik

### WINDS ABOVE THE SEA – HANS GRAF AND HE ZIYU 14. APRIL 2023

1920 schrieb Strawinsky die Bläsinstrumente, ein kontemplatives Werk für zwei Dutzend Blasinstrumente von der Flöte bis zur Tuba, als Hommage an Debussy.

Wo: **Esplanade Concert Hall**  
Wann: Freitag, 19.30 Uhr  
Karten: ab S\$ 15  
Info: [www.sistic.com.sg](http://www.sistic.com.sg)

### PIANO RECITAL BY LILYA ZILBERSTEIN 6. APRIL 2023

Seit dem Gewinn des ersten Preises beim Internationalen Busoni-Wettbewerb 1987 hat sich die in Moskau geborene deutsche Pianistin Lilya Zilberstein als eine der größten Pianistinnen der Welt etabliert. Als fesselnde Rezitalistin und Solistin hat Zilberstein auch zahlreiche Aufnahmen für die Deutsche Grammophon gemacht, darunter das zweite und dritte Klavierkonzert von Rachmaninow mit Claudio Abbado und den Berliner Philharmonikern, das Grieg-Konzert mit Neeme Järvi und den Göteborger Symphonikern sowie Solowerke von Rachmaninow, Schostakowitsch, Mussorgsky, Liszt, Schubert, Brahms, Debussy, Ravel und Chopin.

Wo: **Victoria Concert Hall**  
Wann: Donnerstag, 19.30 Uhr  
Karten: ab S\$ 25  
Info: [www.sistic.com.sg](http://www.sistic.com.sg)

### SSO MOTHER'S DAY CONCERT 14. MAI 2023

Als Gute zum Muttertag! Das Singapore Symphony Orchestra präsentiert seine jährliche Feier im Botanischen Garten von Singapur, die allen Müttern gewidmet ist.

Wo: **Shaw Foundation Symphony Stage, Singapore Botanic Gardens**  
Wann: Sonntag, 18 Uhr  
Karten: kostenfrei  
Info: [www.sso.org.sg](http://www.sso.org.sg)

### STING - MY SONGS 23. MÄRZ 2023

My Songs ist eine ausgelassene und dynamische Show mit Stings beliebtesten Liedern, die der 17-fache Grammy-Preisträger während seiner glanzvollen Karriere sowohl mit The Police als auch als Solokünstler geschrieben hat. Auf der Tournee wird Sting von einem Elektro-Rock-Ensemble begleitet.

Wo: **The Star Theatre, The Star Performing Arts Centre SG**  
Wann: Mittwoch, 20 Uhr  
Karten: ab S\$ 130  
Info: [www.ticketmaster.sg](http://www.ticketmaster.sg)

### BLACKPINK - BORN PINK 13. - 14. MAI 2023

Nach der ausverkauften Show der BLACKPINK WORLD TOUR [BORN PINK] SINGAPORE, die am Samstag, dem 13. Mai 2023, im National Stadium stattfinden wird, freut sich Live Nation Singapore, eine zweite Show der legendären K-Pop-Gruppe am Sonntag am selben Ort anzukündigen.

Wo: **National Stadium**  
Wann: Sonntag, 19.30 Uhr  
Karten: ab S\$ 168  
Info: [www.ticketmaster.sg](http://www.ticketmaster.sg)

## Bildende Kunst

### JOO CHOON LIN: DANCE IN THE DESTRUCTION DANCE

Tauchen Sie ein in ein multisensorisches Kunstwerk des singapurischen Künstlers Joo Choon Lin und entdecken Sie, wie alltägliche Gegenstände ihre Form ständig verändern und eine Vielzahl von Bedeutungen verkörpern können.

Wo: **Singapore Art Museum**  
Wann: Täglich  
Karten: kostenfrei  
Info: [www.singaporeartmuseum.sg](http://www.singaporeartmuseum.sg)

### LIVING PICTURES: PHOTOGRAPHY IN SOUTH EAST ASIA

NOCH BIS AUGUST 2023  
Fotografien umgeben uns jeden Tag und überall. Sie prägen die Art und Weise, wie wir die Welt und wie wir uns selbst sehen. Erforschen Sie die sich wandelnde Rolle der Fotografie in Südostasien – von ihren Anfängen als Instrument der europäischen Erforschung bis zur "Performance" von Studioporträts; von der unvollständigen Realität des Krieges bis zum Aufstieg der bildenden Kunst; und schließlich zu den Memes und Selfies, die heute die sozialen Medien durchdringen.

Wo: **National Gallery Singapore**  
Wann: Täglich  
Karten: Normaler Eintrittspreis  
Info: [www.nationalgallery.sg](http://www.nationalgallery.sg)

### SNEAKERTOPIA: STEP INTO STREET CULTURE

NOCH BIS 13. JUNI 2023  
Sneakertopia ist eine groß angelegte Sneaker- und Straßenkultur-Ausstellung, die Kreativität, Selbstdarstellung und Innovation feiert.

Die Sneaker-Kultur entstand auf der Straße und wird seitdem von Künstlern, Sportlern und Prominenten vorangetrieben, die ihre Kreativität und Leidenschaft durch Sneaker und deren Design zum Ausdruck bringen. Ob als Statussymbol oder als Zeichen der Ermächtigung – es lässt sich nicht leugnen, dass Sneaker heute die Pop- und Straßenkultur mitbestimmen.

Wo: **Art Science Museum**  
Wann: Täglich  
Karten: ab S\$ 18  
Info: [www.marinabaysands.com](http://www.marinabaysands.com)



### FUTURE WORLD: WHERE ART MEETS SCIENCE

Tauchen Sie ein in eine Welt der Kunst, der Wissenschaft, der Magie und der Metapher in einer Sammlung digitaler interaktiver Installationen. Future World nimmt die Besucher mit auf eine aufregende Entdeckungsreise durch zwei Bereiche – City In A Garden und Exploring New Frontiers.

Wo: **Art Science Museum**  
Wann: Täglich  
Karten: ab S\$ 20  
Info: [www.marinabaysands.com](http://www.marinabaysands.com)

## Festivals, Messen, Treffpunkte

### FIBA 3X3 ASIA CUP 2023

29. MÄRZ BIS 2. APRIL  
Der FIBA 3x3 Asia Cup 2023 kehrt in diesem Jahr mit seiner sechsten Auflage zurück. Die Fans können sich auf noch mehr spannende Action freuen, wenn die besten 3x3-Basketballteams der Region bei peppiger Musik und mitreißenden Darbietungen gegeneinander antreten.

Wo: **OCBC Square**  
Wann: Qualifikationsrunde: Mittwoch, Donnerstag, 14 Uhr und 18.30 Uhr  
Hauptrunde: Freitag, 14 Uhr und 18 Uhr, Samstag, 14 Uhr und 18.15 Uhr, Sonntag, 11.40 Uhr und 16.25 Uhr  
Karten: ab S\$ 5  
Info: [www.sistic.com.sg](http://www.sistic.com.sg)



### SINGAPUR COCKTAIL FESTIVAL

5. BIS 21. MAI 2023  
Das Singapore Cocktail Festival steht wieder unter dem Motto *Shaking Up New Possibilities*.

Das #SGCF2023 lädt die teilnehmenden Bars und Marken ein, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und zu präsentieren, wie sie sich die Zukunft des Cocktails vorstellen.

Wo: **Bayfront Event Space & City**  
Wann: Wochenende  
Karten: Ticketverkauf startet bald  
Info: <https://www.singaporecocktailfestival.com/>





### HSBC SINGAPORE RUGBY SEVENS 8. & 9. APRIL 2023

Das zweitägige Turnier ist mit Teams aus Argentinien, Australien, Kanada, Großbritannien, Fidschi, Frankreich, Hongkong, Irland, Japan, Kenia, Neuseeland, Samoa, Südafrika, Spanien, Uruguay und den USA hochkarätig besetzt. Sie werden im Nationalstadion von Singapur um Punkte für den Aufstieg in der Tabelle kämpfen.

Wo: **National Stadium**  
Wann: Samstag, 10 Uhr, Sonntag, 11 Uhr  
Karten: ab \$ 69  
Info: <https://www.singapore7s.com.sg/>

### HARI RAYA AIDILFITRI 3. MAI 2023

Das Ende des heiligen islamischen Monats Ramadan wird mit dem Zuckerfest gefeiert, das in Singapur als Hari Raya Aidilfitri oder Hari Raya Puasa bekannt ist. Genießen Sie die Lichter und Festivitäten auf dem jährlichen Ramadan-Basar in Geylang Serai.

Wo: **Geylang Serai**  
Wann: den ganzen Tag  
Info: <https://vistisingsapore.com>

## Kinder und Familie



### THE 13TH STOREY TREEHOUSE 25. & 26. MÄRZ 2023

Wer würde nicht gerne in einem Baumhaus wohnen? Vor allem in einem 13-stöckigen Baumhaus, das alles hat: eine Bowlingbahn, ein geheimes unterirdisches Labor und selbstgemachte Betten! Andy und Terry leben dort, erfinden gemeinsam Geschichten und erleben eine Reihe von albernen Abenteuer... Es gibt nur ein Problem: sie haben vergessen, das Stück zu schreiben! Und wo werden sie fliegende Katzen, eine Meerjungfrau, ein Seeungeheuer, eine Invasion von Affen und einen Riesengorilla finden?

Wo: **Victoria Theatre**  
Wann: Samstag und Sonntag, 11 Uhr, 14.30 Uhr, 16.30 Uhr  
Karten: ab \$ 38  
Info: [www.sistic.com.sg](http://www.sistic.com.sg)



### SHAUN THE SHEEP'S CIRCUS SHOW

10. BIS 21. MAI 2023

Freuen Sie sich auf ein visuelles Spektakel, vollgepackt mit Aardmans unverkennbarem Witz und unverhohlener Heiterkeit, während das Circa-Ensemble die Grenzen zwischen Bewegung, Tanz, Theater und Zirkus verschwimmen lässt. Shaun und die Herde werden Sie mit unglaublichen Kunststücken waghalsiger Akrobatik und lebendigen Zirkuskünsten unterhalten.

Die internationale Premiere von Shaun das Schafs Zirkusshow ist ein Muss für die ganze Familie, voller herzerwärmender Comedy und spielerischem Charme.

Wo: **Sands Theatre at Marina Bay Sands**  
Wann: Dienstag bis Freitag, 19 Uhr  
Samstag, 15 Uhr und 19.30 Uhr  
Sonntag, 13 Uhr und 17 Uhr  
Karten: ab \$ 45  
Info: [www.sistic.com.sg](http://www.sistic.com.sg)

Disclaimer: Stand der Informationen Mitte Februar 2023. Das Angebot kann sich bis zur Veröffentlichung geändert haben.



**HOUSE  
ON THE HILL**  
MONTESSORI



## Führender Montessori Kindergarten

- ◆ Familienunternehmen
- ◆ Praxisbezogener Ansatz
- ◆ Hervorragendes Mandarin Programm
- ◆ Individuell gestalteter Lehrplan
- ◆ Gesundes Ernährungsprogramm

Was uns unter anderem begeistert ist, wie gut durchdacht der Lehrplan ist, welcher darauf ausgerichtet ist, die Kinder sowohl auf spielerische Art akademisch zu fördern, als ihnen auch praktische Werte wie Umweltverträglichkeit und eine gesunde Lebensweise beizubringen.

Sebastian und Sohna  
Eltern von Naia

Besuchen Sie uns am  
**März 20th to 24th**

Profitieren Sie von der Befreiung von der  
Registrierungsgebühr von \$540\*!

Jetzt buchen!  
[www.houseonthehill.com.sg/openweek](http://www.houseonthehill.com.sg/openweek)

\*Die aktuellen Geschäftsbedingungen gelten

# Luther.

## Achieving your goals with a reliable partner by your side.

Legal and corporate services  
for Singapore & Asia.

### Start, grow, reliably outsource your business and expand in Asia



OUR SERVICES

Corporate law  
Commercial law  
Notary  
Litigation  
Investments

Incorporation  
Accounting  
Compliance  
Tax services  
HR & payroll

Questions or need expert advice? Contact us:

Luther LLP & Luther Corporate Services Pte. Ltd.  
4 Battery Road, Bank of China Building #25-01, Singapore 049908, Singapore  
Phone: +65 6408 8000, Email: [singapore@luther-lawfirm.com](mailto:singapore@luther-lawfirm.com)

Luther locations in Asia:  
Bangkok, Delhi-Gurugram, Jakarta, Kuala Lumpur, Shanghai, Singapore, Yangon



6337 4635  
[info@houseonthehill.com.sg](mailto:info@houseonthehill.com.sg)  
[houseonthehill.com.sg/welcome](http://houseonthehill.com.sg/welcome)  
[houseonthehillsg](https://www.facebook.com/houseonthehillsg)  
[@houseonthehillsg](https://www.instagram.com/houseonthehillsg)

### Unsere Standorte

#### Mount Sophia

33 Mount Sophia  
Singapore 224481  
Tel: 6337 4635

#### Balmoral

2H Balmoral Crescent  
Singapore 259887  
Tel: 6258 6061

#### Pasir Panjang

396 Pasir Panjang Road  
#02-01, Singapore 118733  
Tel: 6251 6451

#### Hollandse Club

22 Camden Park  
Singapore 299814  
Tel: 6530 3955



Hier können sie mehr über  
House on the Hill erfahren



TEXT: KATHARINA DIETERICH; FOTOS: JEWEILIGER VERANSTALTER

Gute Vorsätze für das neue Jahr?

**Freut Euch auf unsere fantastischen sportlichen Veranstaltungen!**



Foto: Georgia Gilder von One Planet Singapore

**BEACH CLEANING IN PASIR RIS**  
am Mittwoch, 26. April ab (8.30 bis ca. 11 Uhr)

Wandeln durch Handeln – lasst uns etwas Gutes als Gemeinschaft für die Stadt, in der wir leben tun. Zusammen mit Georgia, Mitbegründerin von *One Planet Singapore* wollen wir, als German Association, den Strand in Pasir Ris an diesem Vormittag gemeinsam säubern. Der „Vorher-Nachher-Vergleich“ belohnt die durchaus sportlichen Mühen des Bückens, Aufhebens und Sammelns. Probiert es mit uns aus! Alles benötigte Material wird zur Verfügung gestellt. Schuhe und Kleidung können nass werden.

Follow on Instagram: **one-planet-singapore**



**ABENTEUER-PARCOUR IM HOCHSEILGARTEN**  
am Donnerstag, 27. April (9.30-11.30 Uhr)

Erlebt zwei Stunden aufregenden Spaß in den Baumkronen Singapurs. Hier taucht Ihr in eine lustige, adrenalin-geladene Action ein. Ihr hangelt Euch gemeinsam von Station zu Station und durchklettert die 44 Hindernisse. Am Ende fliegt Ihr über eine 300 Meter lange Zipline über das Bedok Reservoir. Gemeinsam Lachen, gegenseitig motivieren, Spaß haben, die Freiheit und den Nervenzitzel genießen. Am Ende erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat als Erinnerung an diesen Tag.



**CAPOEIRA EXPERIENCE**  
am Mittwoch, 3. Mai (10-11.15 Uhr)

Capoeira ist eine brasilianische Kampfsportart und Kunstform, in der sich mitreißende Musik, Tanz, Akrobatik und Verspieltheit verbinden.

Sie ist eine unterhaltsame Art, sich durch akrobatische Konditionierung, dynamisches Dehnen und Beweglichkeitsübungen in Form zu halten. Ein unterhaltsames und dynamisches Workout. Mit Dr. May Ooi zusammen könnt ihr eure ersten Capoeira Erfahrungen sammeln. In der 75 Minuten-Session gibt es zu Beginn Informationen über den Sport, dann werdet ihr selbst aktiv und findet mit Trommeln einen Einstieg in diese Kampfkunst. May ist in Singapur geboren. Bis Mitte 20 war sie Profischwimmerin, sogar an den Olympischen Spielen nahm sie teil. Ihre Passion für verschiedene Kampfsportarten entdeckte sie nach ihrer professionellen Schwimmerkarriere und gründete vor 15 Jahren ihre eigene Capoeira Schule.



**DRACHENBOOTTRAINING**  
am Samstag, den 6. Mai (15-17 Uhr)

Am Wochenende am Kallang River sind sie nicht zu übersehen und zu überhören: Singapurs Drachenbootfahrer. Habt Ihr Lust, diese besonders singapurische Sportart einmal selbst zusammen mit der German Association auszuprobieren? Drachenbootfahren ist ein großartiges Training und ein Spaß für alle auf dem Boot! Jeder kann mitmachen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel. Schaut doch auf Seite 9-11 für mehr Infos über diesen Sport.



Anmeldung für alle Veranstaltungen über die Eventseite der German Association hier oder auf [www.german-association.org.sg](http://www.german-association.org.sg)



**ERSTE GRÜNE SCHULE MITTEN IN SINGAPUR**

Internationale Lehrpläne IEYC & IPC  
Inspiriert von Waldorfpädagogik  
Mehr als 3 Stunden Outdoor-Spaß am Tag  
Bilinguale Gruppen

Im Alpha Green Kindergarten bieten wir ein internationales Curriculum IEYC in vier Sprachen an. Dadurch haben die Kinder, die mehrsprachig aufwachsen, die Möglichkeit das gleiche Thema in mehreren Sprachen zu erlernen.

Upper Bukit Timah, 3 Stop  
[www.alpha-green.edu.sg](http://www.alpha-green.edu.sg)  
65 9757 0706



**GRÜNDSCHULE UND SEKUNDARSTUFE INKLUSIVE IGCSE/O-LEVEL UND A-LEVEL**

KIT Education International Family School bietet Programme für Kinder zwischen 6 und 18 Jahren in, online sowie auf dem Campus.

Wir kombinieren das akademische Curriculum von Singapur (Mathematik, Britisches Englisch, Naturwissenschaften) mit dem Internationalen Primary and Middle Years Curriculum.

INDIVIDUELLES KONZEPT  
ENGLISCHE SPRACHFÖRDERUNG  
FÄCHERWAHL  
ONLINE UND AUF DEM CAMPUS

Central Business District, Elm Street  
[www.kitchool.sg](http://www.kitchool.sg)  
65 9757 0706

**Bleiben Sie gesund.**

# Mit Osler Health

- 🏠 Internationale Familienärzte
- 👶 Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene willkommen
- 👤 Personalisierte und ethische Gesundheitsversorgung
- 👋 Freundlich mit einfühlsam



Dr. Nicole Plesko-Alternatt  
PD (Zurich, Switzerland)  
Sprachen: Deutsch und  
französischsprachige Kinderärztin.  
Standort: Star Vista



Raffles Hotel Arcade  
☎ +65 6332 2727  
✉ [raffles@osler-health.com](mailto:raffles@osler-health.com)  
📞 +65 9670 7027

Star Vista  
☎ +65 6339 2727  
✉ [starvista@osler-health.com](mailto:starvista@osler-health.com)  
📞 +65 9090 7027



[osler-health.com](http://osler-health.com)



**OSLER HEALTH**  
INTERNATIONAL



## News aus der COMMUNITY



Foto: GESS

### CESS BeyondClassrooms – beste Voraussetzungen für die Zukunft!

An welcher Schule in Singapur kann man schon über die Grenzen des Klassenzimmers hinaus lernen? Seit wir das BeyondClassrooms-Programm 2021 eingeführt haben, wächst die Zahl unserer renommierten Firmenpartner in Singapur stetig an. So konnten unsere Schüler/-innen im BASF Kids Labor mehr über gesunde Ernährung lernen, bei Volocopter in den Prototyp des Velocity-Lufttaxis einsteigen, bei T-Systems interessante Einblicke in die Welt der Artificial Intelligence bekommen und bei Siemens das Fertigungs-Know-how des hybriden Kompetenzzentrums kennen lernen. Abgerundet wird das BeyondClassrooms-Programm durch interessante Industry-Talks, wie z.B. von BMW, die an der GESS abgehalten wurden.

Praxiserfahrung ist in einem Lebenslauf neben der akademischen Ausbildung heute besonders wichtig. Darum möchten wir unseren Schülern/-innen schon während ihrer Schulzeit die Möglichkeit geben, interessante Einblicke in die Arbeitswelt zu bekommen, die ihnen dann auch bei der Wahl ihres Studiums helfen können. Und so haben dieses Jahr im Rahmen des BeyondClassrooms-Programmes neben Praktika auch 70 unserer Schüler/-innen auf der Asia Pacific Conference of German Business (APK) erste Arbeitserfahrungen sammeln können. Wir freuen uns über die erfolgreiche Zusammenarbeit mit unseren Partnern und sind davon überzeugt, dass aufgrund BeyondClassrooms unsere Schüler/-innen noch besser verstehen, wofür sie in der Schule lernen.

**Falls Ihre Firma auch Interesse an einer Partnerschaft mit der GESS hat, dann freuen wir uns über eine erste Kontaktaufnahme unter: [extcomms@gess.edu.sg](mailto:extcomms@gess.edu.sg)**



Foto: SSS

### Ein Ort des Lernens und des Wachstums

Jedes Schuljahr wird von einem Schulmotto begleitet, das wertvolle und relevante Themen anspricht und in den Schulalltag unserer Schülerinnen und Schüler integriert wird. Das diesjährige Jahresmotto Grow, learn, change – let's do it together! steht in einem schönen Zusammenhang mit den Zielen der Schweizer Lehrpläne.

#### Wachsen (Grow)

Als Pädagogen sind wir fest davon überzeugt, dass Menschen sich entwickeln und wachsen. Ab einem bestimmten Alter handelt es sich ausschließlich um ein qualitatives Wachstum. Qualitatives Wachstum ist ein inneres Wachstum des Reiferwerdens. Wir sind überzeugt, dass unsere Schüler vom Leben lernen.

#### Lernen (Learn)

Jeder Schritt der Entwicklung ist Lernen – man erwirbt Fähigkeiten und Kompetenzen. Modernes Lernen ist systemisch aufgebaut in einer kommunikativen Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden. Unsere Schule orientiert sich an den Schweizer Lehrplänen – Lehrplan 21 im deutschen Zweig und Plan d'Etudes Romand (PER) im französischen Zweig. An unserer Schule findet Lernen im kommunikativen Prozess zwischen den Schülern und der Lehrperson statt.

#### Veränderung (Change)

Veränderung und Wandel. Menschen können Veränderungen unterstützen oder initiieren, aber sie können sie nicht nachhaltig verhindern. Veränderung bedeutet für uns an der SSS Weiterentwicklung, Fortschritt, Weitermachen – und das Leben anzunehmen.

#### Lasst es uns gemeinsam tun! (Let's do it together!)

Lernen ist nachhaltiger, wenn es gemeinsam geschieht, da es immer in eine soziale Situation eingebettet ist und auch ein Prozess des Erwerbs sozialer Kompetenzen ist. Die wichtigste Botschaft, die unsere Schülerinnen und Schüler aus diesem Teil des Schulmottos mitnehmen, ist, dass jede und jeder wachsen, lernen und alles erreichen kann, wenn er es im Team und gemeinsam tut.

Wir sind stolz darauf, dass unsere Schule ein Ort des Lernens und des Wachstums ist – für unsere Mitarbeiter und vor allem für unsere Schüler.



PAULANER  
BRÄUHAUS  
Singapore

## FRÜHLING@ PAULANER

- OSTER-BRUNCH 9. APRIL
- SPARGELZEIT
- MAIBOCK
- MUTTERTAGS-BRUNCH
- LADIES FIRST

Reservations under  
[www.paulaner-brauhaus-singapore.com](http://www.paulaner-brauhaus-singapore.com)  
Stay tuned - Follow us on social media for further updates!



## STAY FIT & HEALTHY WITH EMS TRAINING

Hello Impulse Reader!

With a busy start of 2023, do not forget to allocate time to yourself. Staying fit & healthy does not need to be time consuming!

Here at FITTECH Boutique, we help clients lose weight, burn fat, build muscles, increase stamina and longevity and permanently get rid of back pain - all in just 20 minutes once a week.

Come over for a trial\* at one of our studios and feel the future of workout.

**Use promo IMPULSE to get  
SGD 50 off your plan purchase.**

FITTECH Boutique Singapore  
8654-0195 | [hello@fitttech.sg](mailto:hello@fitttech.sg)  
23 New Bridge Rd. | 188-5 Tanjong Katong Rd.  
[www.fitttech.sg](http://www.fitttech.sg)

\*SGD is waived when you sign up for a plan



German European School Singapore  
2 Dairy Farm Lane, Singapore 677621  
Tel: +65 6469 1131, Dir: +65 6461 0810  
[www.gess.sg](http://www.gess.sg) info@gess.sg



Swiss School in Singapore  
38 Swiss Club Road, Singapore 288140  
Tel: +65 64682117  
[www.swiss-school.edu.sg](http://www.swiss-school.edu.sg)  
info@swiss-school.edu.sg

CPE Registration number: 196700214W, Registration period: 16 June 2017 - 15 June 2023.



## DEUTSCHSPRACHIGE EVANGELISCHE GEMEINDE



## Liebe Leserinnen und Leser,

Sport und Spiel – das sind vielleicht nicht die ersten Gedanken, die einem kommen, wenn man an die Kirche denkt. Und ich gebe zu: Ihr Pfarrer gehört jetzt auch nicht so wirklich zu den ganz sportlichen Typen. Sicherlich fällt es leicht, aus Kirchensicht Dinge am Sport zu kritisieren: die WM in Katar mit ihren schwierigen menschenrechtlichen Vorbedingungen, unschöne Sachen wie Hooligans und Mobs bei Sportevents, der ewige Konkurrenzkampf, der beim Sport herrscht. Aber das ist zu einfach gedacht: natürlich weiß die Kirche, dass Sport eben auch Teamgeist, Integration und weltweite Fairness fördert. Und so finde ich die Worte des Theologen Manfred Josuttis sehr hilfreich, der geschrieben hat:

„Auf dem Sportplatz ist es meist spannender als in der Kirche. Denn in der Kirche wird im Grunde immer nur das eine gesagt: Du hast gewonnen, Gott hat alles für dich getan, es kann dir trotz allem gar nichts passieren. Das klingt manchmal sehr langweilig, und deshalb ist ein Fußballspiel meist aufregender als ein Gottesdienst. – Manchmal freilich begreife ich: Ich brauche auch die Gewissheit, die im Gottesdienst laut wird. Ich muss sicher sein, dass mein Leben beschützt ist und dass ich letzten Endes niemals verlieren kann. Ich kann nur leben, und ich kann nur kämpfen in dem Vertrauen, dass die Entscheidung über mein Leben schon gefallen ist. Deshalb reicht es auch nicht, immer nur auf den Sportplatz zu gehen, deswegen ist es manchmal notwendig, auch in die Kirche zu gehen.“

Ich lade Sie herzlich ein, dies auch mal auszuprobieren, den Weg in die Kirche. Wir feiern an jedem Sonntag, außer in den Ferien, Gottesdienst. Die aktuellen Orte und Zeiten finden Sie auf unserer Website [evkirche.sg](http://evkirche.sg), oder im Gemeindebrief, der an vielen Orten der deutschen Community ausliegt. Alle sind bei uns willkommen! Denn für alle Menschen gilt dieser Zuspruch, dass wir bei Gott schon gewonnen haben. Und natürlich soll, neben dem Gottesdienst, neben dem Alltag, auch für Sport und Spiel Platz sein in unserem Leben. Der indische Literaturnobelpreisträger Rabindranath Tagore übersetzt das so: „Gott ehrt uns, wenn wir arbeiten, aber er liebt uns, wenn wir spielen.“

Ihr Pfarrer  
Daniel Happel

[www.evkirche.sg](http://www.evkirche.sg)



**Deutschsprachige Evangelische Gemeinde**  
Pfarrer Daniel Happel  
4 Angklong Lane, #01-09 Faber Garden  
Singapore 579979  
Tel.: +65 8799 8872  
[evkirche.sg@gmail.com](mailto:evkirche.sg@gmail.com), [www.evkirche.sg](http://www.evkirche.sg)  
Facebook & Instagram @evkirche.sg

## DEUTSCHSPRACHIGE KATHOLISCHE GEMEINDE



## Liebe Gemeindemitglieder,

**Nach dem Chinesischen Neujahr sind einige Neue nach Singapur gekommen. Ihnen allen ein Herzliches Willkommen.**

Unsere Gemeinde zählt etwa 600 – 800 Mitglieder und wir freuen uns immer sehr über Neuzugänge und laden alle herzlich ein, „Alte Hasen“ wie „Frischlinge“, sich bei uns zu engagieren und ein Stück Heimat in der Fremde zu erleben und zu gestalten. Wir laden herzlichst ein zu unseren Sonntagsgottesdiensten und sonstigen Veranstaltungen, die Sie unserer Homepage ([www.dt-katholiken.sg](http://www.dt-katholiken.sg)) entnehmen können. Dort finden Sie auch Informationen darüber, wie Sie uns und unsere Arbeit finanziell unterstützen können. Außerdem finden Sie dort alle notwendigen Anmeldeformulare, vor allem für unseren wöchentlichen Newsletter.

Besonders hervorheben will ich, dass wir nach vier Anmeldungen zur Erstkommunion am 16.4. entgegennehmen. Senden Sie mir einfach eine Mail, wenn Ihr Kind in der 3. Klasse noch nicht angemeldet ist.

Ganz neu auf unserem Programm sind unsere „Religionsbesuche“. Etwa einmal im Monat besuchen wir eine andere religiöse Gemeinschaft und informieren uns über deren Glauben und tauschen uns über Gemeinsamkeiten und Unterschiede aus. Diese Reihe wird unterstützt vom Sekretariat für den Interreligiösen Dialog des Erzbistums Singapur. Die einzelnen Termine werden bei den Gottesdiensten, auf der Homepage und im Newsletter angekündigt. Es ist eine offene Veranstaltung. Wer immer neugierig ist, mehr über die Vielfalt der Religionen in Singapur zu erfahren ist eingeladen, sich anzumelden.

Ich grüße Sie alle, Altbekannte und Neuzugänge herzlichst und freue mich auf eine persönliche Begegnung.

Ihr Pfarrer  
Reinhold Sahner



**Deutschsprachige Katholische Gemeinde St. Elisabeth**  
50L Faber Heights #3-86  
Singapore 129 205  
[www.dt-katholiken.sg](http://www.dt-katholiken.sg)  
e-mail Reinhold Sahner: [pfarrer@dt-katholiken.sg](mailto:pfarrer@dt-katholiken.sg)

## Österreichische Botschaft: DER PERFEKTE WINTERURLAUB



Foto: Peter Guschelbauer (aufgenommen in Osttirol)

**Österreich ist in Sachen Skiurlaub zweifellos eines der beliebtesten Reiseziele der Welt. Das Wintersportparadies hat alles, was die Winterferien unvergesslich macht.**

Bei über vierhundert abwechslungsreichen, modernen Skigebieten von Arlberg über Saalbach, Sölden oder Kärnten, ist für jeden etwas dabei. Klapprige Sessellifte, die in Schrittgeschwindigkeit den Berg hinauf rattern, sind Schnee von gestern. Ein Großteil der Lifтанlagen ist auf dem neuesten Stand der Technik.

Abseits der Pisten ist das Winterwandern eine wunderbare Alternative. Hier kann ein Spaziergang durch unberührte, verschneite Wälder, wo man das Knirschen des Schnees unter den Füßen hört, genossen werden. Das Aufwärmen neben knisterndem Kaminfeuer, verbunden mit einer Tasse Jagertee, lässt den aktiven Tag ausklingen.

Die traditionelle österreichische Küche in einer der urigen Skihütten auf der Piste darf natürlich bei keinem Winterurlaub fehlen. Neben den Klassikern Kaiserschmarrn und Germknödel ist auch ein kleines Stückchen warmer Apfelstrudel gut zum Füllen eines hungrigen Magens.

Weitere Informationen rund um einen Winterurlaub in Österreich findet Ihr auf der Homepage des offiziellen Tourismus Portals:

<https://www.austria.info/de>

**Wir freuen uns auf Euren Besuch in Österreich!**



**Österreichische Botschaft**  
(Austrian Embassy)  
600 North Bridge Road  
#24-06/07 Parkview Square  
Tel. +65 6229 0190  
[www.bmeia.gv.at/oeb-singapore](http://www.bmeia.gv.at/oeb-singapore)

## Eine Hommage an die Mehrsprachigkeit der Schweiz während des diesjährigen Frankophonie Festivals in Singapur

**Die Schweiz hat als flächenmässig kleines Land mit vier offiziellen Landessprachen eine besonders vielfältige Sprachenlandschaft. Beinahe zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung sprechen regelmässig mehr als eine Sprache.** Die Mehrsprachigkeit ist ein integraler Bestandteil der Schweizer Identität und ist sowohl in der Bundesverfassung als auch in einem Sprachengesetz verankert. Französisch ist die Hauptsprache in der französischen Schweiz, der sogenannten Romandie, und wird von 22,8 % der Landesbevölkerung gesprochen. Deutsch bzw. Schweizerdeutsch wird von 62,3 % der Schweizerinnen und Schweizer gesprochen, Italienisch von 8 % und Rätomanisch von 0,5 %. Der restliche Anteil umfasst Personen, die eine Nichtlandessprache als Hauptsprache angeben.

Das feierliche Hervorheben der französischen Sprache steht auch im Zentrum des jährlichen Frankophonie-Festivals in Singapur, das seit 15 Jahren jeweils im März stattfindet. Es steht seit 2020 unter der Leitung der «*Groupe des Ambassadeurs de la Francophonie*», welcher mehr als 20 ausländische Botschaften angehören. Die Frankophonie geht über die Förderung der Sprache hinaus und steht für

Werte wie Zusammenhalt, Solidarität, Humanismus, Frieden, Demokratie sowie sprachliche und kulturelle Vielfalt, die von den 88 Mitgliedsstaaten der Internationalen Organisation der Frankophonie (OIF) geteilt werden. Die *Fête de la Francophonie* in Singapur lädt die Öffentlichkeit ein, die französische Sprache und die frankophone Kultur im Rahmen von Programmen in den Bereichen Kultur, Bildung und Wissenschaft zu feiern, zusammen mit der Unterstützung von zahlreichen lokalen Partnern. Das Thema der diesjährigen Frankophonie ist Sport. Die Schweizer Botschaft wird vier Events anbieten: Die Aufführung eines Schweizer Films, ein zusammen mit der kanadischen Botschaft organisiertes Eishockey-Spiel, ein Essensstand an der *Francophonie – Eat* – sowie ein Yoga-Event zusammen mit *Yoga for a Change*, einer lokalen Wohltätigkeitsorganisation. Auf der offiziellen Website <https://francophonie.sg/fr/accueil/> erhalten Sie einen Überblick über die vielen spannenden Events. Wir würden uns sehr freuen, Sie an einem der Anlässe begrüßen zu dürfen!

Daten: 18. – 28. März 2023

**Ort: Bitte konsultieren Sie die Website für das aktuelle Festivalprogramm.**



**Schweizerische Botschaft**  
(Embassy of Switzerland)  
H.E. Mr. Frank Grütter, Ambassador  
911 Bukit Timah Road, Level 2,  
Singapore 589622  
Tel: 6468 5788 | Fax: 6466 8245  
[vertretung@sin.rep.admin.ch](mailto:vertretung@sin.rep.admin.ch)  
[www.eda.admin.ch/singapore](http://www.eda.admin.ch/singapore)





Foto: Colourbox

## SICHER REISEN UND VORSORGEN – Registrierung in Krisenvorsorgeliste schon erledigt?

In die Krisenvorsorgeliste (auch „elektronische Erfassung von Deutschen im Ausland“ – kurz ELEFAND – genannt) können sich alle deutschen Staatsangehörigen, die sich vorübergehend oder dauerhaft im Ausland aufhalten, eintragen (§ 6 Abs. 3 Konsulargesetz). Mitreisende Familienmitglieder des gleichen Haushalts – auch ohne die deutsche Staatsangehörigkeit – können als Begleitpersonen mit eingetragen werden, damit sie im Not- und Krisenfall mitberücksichtigt werden können. Im November 2021 wurde hierfür eine neue Programmversion in Betrieb genommen, weshalb gegebenenfalls eine erneute Registrierung erforderlich ist.

Die Registrierung wird allen Deutschen empfohlen, unabhängig vom Ort und der Dauer des Aufenthalts im Ausland. Über die Registrierung in ELEFAND können die Auslandsvertretungen mit Deutschen im Gastland bei akuten Krisen- oder Katastrophenfällen in Kontakt treten.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, über die in ELEFAND hinterlegte E-Mail-Adresse Hinweise auf anstehende Bundestagswahlen bzw. Wahlen zum Europäischen Parlament und sonstige konsularische Informationen zu erhalten, was insbesondere für Deutsche, die ihren gewöhnlichen Aufenthalt im Ausland haben, von besonderem Interesse sein dürfte.

Link zur Krisenvorsorgeliste (ELEFAND):  
<https://krisenvorsorgeliste.diplo.de>



Deutsche Botschaft  
Singapur  
German Embassy  
Singapore

Botschaft der Bundesrepublik  
Deutschland (Embassy of the  
Federal Republic of Germany)  
50 Raffles Place #12-00  
Singapore Land Tower,  
Singapore 048523, Tel: 6533 6002  
[www.sing.diplo.de](http://www.sing.diplo.de)  
[info@sing.diplo.de](mailto:info@sing.diplo.de)

## AHK Singapur – AKTUELL



### Interview mit SGC-Präsident Jens Rübberdt

Seit 2020 ist Jens Rübberdt, Managing Director & Regional Head Asia/Pacific bei der LBBW, ehrenamtlicher Präsident der Singaporean-German Chamber of Industry and Commerce / AHK Singapur (SGC). Mit einer maximalen Amtszeit von drei Jahren neigt sich seine Amtszeit dem Ende zu. In einem kurzen Interview blickt er auf seine Zeit bei der SGC zurück:

### Worin bestand Ihre Motivation/ was war der Anlass für die Übernahme Ihres Amtes als Präsident der SGC?

Die SGC nimmt eine zentrale Stellung für deutsche Unternehmen in Singapur ein, insbesondere in solch schwierigen Zeiten wie der Ausbreitung des Coronavirus im Frühjahr 2020. Mir ist es daher ein wichtiges Anliegen gewesen, die bedeutsame Arbeit der Kammer für die bilaterale, wirtschaftliche Zusammenarbeit und für die deutsche Wirtschaft in Singapur zu unterstützen.

### Was waren Ihre persönlichen Highlights/ Höhepunkte während Ihrer Zeit bei der SGC?

Zu den persönlichen Highlights meiner Amtszeit

gehören in jedem Fall die Asien-Pazifik-Konferenz der deutschen Wirtschaft in Singapur, mit deren lokaler Ausrichtung SGC betraut war, sowie der SGC Business Roundtable mit Bundespräsident Dr. Frank-Walter Steinmeier im Juni 2022. Dies sind nur zwei der vielen Aktivitäten der Kammer, die mir noch lange in Erinnerung bleiben werden, ebenfalls die stetig hervorragende Zusammenarbeit mit dem Team in der Kammer.

### Was nehmen Sie aus Ihrer Zeit bei der SGC mit ins persönliche/ berufliche Leben?

Vor allem die zahlreichen Begegnungen und Kontakte, die ich während meiner Zeit als Präsident wahrnehmen und für die SGC und ihre Mitglieder anknüpfen durfte, werden mich sicherlich auch in Zukunft noch begleiten. Nicht nur habe ich mich selbst in der Kammer einbringen können, sondern ich nehme auch eine Vielzahl von bereichernden Gesprächen und interessantem Input mit.

### Wie würden Sie Ihre Zeit mit der SGC in prägnanten Schlagworten beschreiben?

Bereichernd. Abwechslungsreich. Gewinnbringend. Interessant. Lehrreich. Produktiv. Bedeutsam. Herausfordernd. Einzigartig. Gelungen.



AHK Singapur  
Singaporean-German  
Chamber of Industry  
and Commerce (SGC)  
#03-105 German Centre  
Singapore 609916  
Tel: 6433 5330  
Fax: 6433 5359  
[info@sgc.org.sg](mailto:info@sgc.org.sg)  
[www.sgc.org.sg](http://www.sgc.org.sg)

Wir sind weltweit für Sie da!  
Mit Sicherheit!



## WELTWEITER VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR FIRMEN UND EXPATRIATES

Nutzen Sie unsere Kompetenz auf dem internationalen Terrain aller relevanten Versicherungsthemen:

- Internationale Kranken- und Gruppenvertragslösungen für Einzelpersonen und Firmen
- Berufsunfähigkeitsabsicherung mit / ohne Altersaufbau
- Privathaftpflicht- / Unfallversicherung mit Weltgeltung
- Rechtsschutz mit Arbeits-RS weltweit
- Krankentagegeld / Verdienstaufschlag ohne Gesundheitsprüfung
- Alters- und Hinterbliebenenversorgung
- Regelmäßige Besuche bei Ihnen vor Ort



Sven Janßen und sein Team freuen sich auf Ihren Anruf.

+49-2103-78954-0

Auf dem Sand 10 | 40721 Hilden  
Fax: +49-2103-78954-25  
[Info@Hofmann-Vers.de](mailto:Info@Hofmann-Vers.de)  
[www.Hofmann-Vers.de](http://www.Hofmann-Vers.de)

**HOFMANN**  
VERSICHERUNGSVERMITTLUNGS GMBH

SIEMENS

115

Years of Siemens  
in Singapore

1908 – 2023

[www.siemens.com.sg](http://www.siemens.com.sg)



## EIN ANKER IN STÜRMISCHEN ZEITEN

**Andreas Latz** ist neuer Leiter der Deutschen Seemannsmission in Singapur. Er steht Seeleuten und Fischern aller Nationen, Kulturen und Religionen bei, die Hilfe und seelischen Beistand suchen.



TEXT: MANUELA BARM, FOTO: ANDREAS LATZ

**S**eine Mission in Singapur empfindet Seemannspastor Andreas Latz als Segen und Herausforderung zugleich. Sein Einsatz für die Rechte und Bedürfnisse der Seeleute in Zeiten von Corona, Krisen und Krieg ist gefragt denn je.

Er segelt mit kräftigem Rückenwind an Erfahrung in diesen neuen Hafens, umschifft mit diplomatischem Geschick viele Klippen und knüpft ein dichtes Netz an lebenswichtigen Kontakten zu Hafenbehörden und Regierungsstellen, um Seefahrern beizustehen.

Seit März 2022 leitet der Theologe die International Lutheran Seafarers' Mission Singapore. Zuvor stand er der Deutschen Seemannsmission Hannover e.V. (DSM) in Bremerhaven vor. International erfahren ist „Reverend Latz“ bereits, mit Stationen in Sizilien, Brüssel, Nordfrankreich und Norditalien. Der Posten in Singapur, der auf bis zu vier Jahre angelegt ist, wird vermutlich die letzte Station des 59-jährigen Theologen sein. Er trat die Nachfolge von Pastor Michael Hofmann an. Die Seefahrermission der Lutheraner arbeitet seit 1999 im Stadtstaat, gemeinsam unter anderem mit der *Danish Seamen's Church*, der *Singapore Organisation of Seamen* und der *Singapore Maritime Officer's Union* sowie unterstützt vom *Ministry of Manpower*.

### Hochbelastete Situation für ukrainisch-russische Besatzungen

Im neuen, Ende 2020 eröffneten *Welfare Centre* im Fischereihafen in Jurong kümmert sich Andreas Latz um Seeleute, die zum Beispiel dringend medizinische Betreuung brauchen. Er holt dann etwa den Hafentarzt. Allerdings dürfen Matrosen oft ihr Schiff aus Sicherheitsgründen nicht verlassen, besonders seit Beginn der Corona-Pandemie, bisweilen zwölf Monate lang. Ein Mann mit Zahnschmerzen konnte daher erst nach einem weiteren Stopp in Hongkong und im südkoreanischen Hafen von Busan von Bord gehen. Auf Kreuzfahrtschiffen mit Corona-Fällen kam es vor, dass die Passagiere ausgeflogen wurden, die Besatzung aber ausharren musste. Da nahm die Mission Kontakt mit den Zurückgelassenen auf. Mit Beginn des russischen Einmarsches in der Ukraine war Latz mit der hoch belasteten Situation von ukrainisch-russischen Besatzungen konfrontiert. „In der Tat hatte ich oft auf demselben Schiff mit ukrainischen und russischen See-

leuten zu tun. Ich frage dann immer besonders nach und biete Gesprächsangebote an – erst heute wieder auf dem Schiff „Zeus Lumos“ geschehen“, berichtete der Pastor im Oktober 2022. Ab Dezember traf er fast ausschließlich getrennte Mannschaften an. Alle Seeleute sorgen sich gleichermaßen um Familien und Freunde im Krieg. Einige hatten nach dem Auslaufen ihrer Verträge Probleme, nach Hause zu kommen – wegen gekappter Fluglinien mussten sie sich teils über Nachbarländer durchschlagen.

### Im Notfall hält die Mission Kleidung, Essen und ein Telefon bereit

Bisweilen organisieren Andreas Latz und sein Singapur-Mitarbeiter Ho Tian Yuen Landausflüge und Stadtbesichtigungen für Seeleute. Zu einem Tee oder einem Bier sind Besucher willkommen. Bei Bedarf erhalten sie Kleidung (gut erhaltene Männerkleidung, wie Hosen, Hemden, T-Shirts, nimmt die Mission gern entgegen), Essen oder Hygieneartikel, die sie an Bord brauchen, oder sie können telefonieren. Denn Internet oder Satellitentelefon an Bord können sich die einfachen Seeleute von den Philippinen oder aus Myanmar nicht leisten. Verdienst auf einem Cargo-Frachter: etwa 900 US-Dollar im Monat. Fischer, die häufig nicht lesen oder schreiben können, erhalten nach Kenntnis von Andreas Latz sogar nur 400 bis 500 US-Dollar. Umso größer sind die Freude und Dankbarkeit, wenn sie an Weihnachten und dem Internationalen Tag der Seefahrer am 25. Juni Säckchen mit kleinen Geschenken und einem Segen von der Mission erhalten.

### Auch spezielle Wünsche vermag Andreas Latz zu erfüllen

Tägliche Besuche auf Schiffen schaffen Vertrauen. Sie bieten in der Hektik des Alltags und in belastenden persönlichen Situationen einen Anker für eine Pause. Auch spezielle Wünsche vermag Andreas Latz zu erfüllen. Ein Offizier sehnte sich nach Grün an Bord seines Containerschiffs. Der Pastor schickte ihn in Singapur in die Gartencenter der Thomson Road. Glücklicherweise und beladen mit exotischen Pflanzen kam der Mann zurück. Jetzt sendet der Hochsee-Gartenfreund Bilder aus aller Welt von seinem grünen Balkon, zum Beispiel aus Ägypten. „Wir möchten“, schreibt Andreas Latz die Intention, „das Leben der Seeleute einfach ein bisschen angenehmer machen.“ ■

Foto:  
Seemannspastor  
Andreas Latz (Z.v.l.)  
mit Seeleuten an  
Bord



Dr. Nicole Plesko-Altermatt  
PD (Zürich, Schweiz)  
Sprachen: deutsch- und  
französischsprachige  
Kinderärztin.  
Standort: Star Vista

Tel: 6332 2727  
www.osler-health.com



## Fragen Sie den Arzt Ihres Vertrauens

### Was Eltern über Gesundheit in Singapur wissen sollten

#### Temperatur/Dehydration

In Singapur ist es ganzjährig heiß mit häufiger, starker Sonneneinstrahlung und sehr feucht. Zusätzlich belastend für unsere Gesundheit sind die hohen Temperaturunterschiede zwischen Außentemperatur und stark gekühlten Innenräumen. Angepasste Kleidung (leichte Naturfaser-Kleidung für Außen, zusätzlicher Pullover für Innen) und ausreichender Sonnenschutz mittels Kinder-Sonnen-Crème (mind. SPF 30) sind unerlässlich. Außerdem muss insbesondere bei Kindern auf eine ausreichende Hydratierung geachtet werden.

#### Krankheiten mit Fieber

Auch hier in Singapur sind die Kinder leider nicht von den üblichen viralen Infekten wie Brechdurchfall oder Erkältung mit Grippeerscheinungen verschont. Und häufig sehe ich auch jüngere Kinder mit Hand-Fuß-Mund Krankheit (eine virale Erkrankung, die Halsschmerzen, Fieber und einen typischen Ausschlag verursacht).

Speziell muss auch an Dengue gedacht werden, eine durch Stechmücken übertragene Krankheit, die Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit und/

oder Ausschlag verursachen kann. Diese Patienten müssen regelmäßig medizinisch überwacht werden, können sich aber normalerweise zu Hause kurieren.

#### Haut

Das tropisch-warme Klima kann für einige Hautleiden lindernd wirken; bei vielen Personen begünstigt es aber verschiedene Hautinfektionen. Häufig sehe ich Kinder mit Impetigo (bakterielle Infektion der Haut, oft im Bereich des Gesichts) oder Soor (Infekte mit Hautpilzen). Dieses Klima scheint auch die Ausbreitung von Dellwarzen zu begünstigen. Diese auch Mollusken genannten, durch Viren verursachten Papeln benötigen zwar meist keiner Therapie, können aber störend sein. In diesem Fall kann ihre Abheilung durch verschiedene Maßnahmen beschleunigt werden.

#### Tropische Tiere und Pflanzen

Die Natur in Singapur ist wunderschön – birgt aber auch einige Gefahren. So gibt es im Dschungel viel mehr Giftpflanzen als in einem europäischen Wald. Und wenn auch selten, so können hier doch auch Giftschlangen angetroffen werden. Daher ist eine gewisse Vorsicht geboten beim Genießen und Erkunden der Naturreservate.

Rainer Ackbari,  
LINC WEALTH Advisers



## Über LINC Wealth Advisers

LINC Wealth Advisers ist ein Team von Fachleuten, das maßgeschneiderte Finanzberatungslösungen für Einwohner Singapurs, einschließlich Ausländer und Expats, anbietet. Durch die Kombination eines personalisierten Ansatzes mit unserer kollektiven Erfahrung in der Gestaltung, Ausführung und Überprüfung von Finanzberatungsdiensten für Privatpersonen und Unternehmen streben wir danach, langfristige, sinnvolle Beziehungen zu unseren Kunden aufzubauen.

LINC Wealth Advisers ist ein Zweig von **Synergy Financial**. Synergy Financial ist eine zielorientierte Experten-Gruppe von Finanzberatern in Singapur mit Blick auf die Märkte und deren Entwicklung. Wir sind als vertrauenswürdige Finanzberatungsunternehmen in der Region bekannt, das überzeugende Lösungen für Kunden bietet.

Kontaktieren Sie uns noch heute unter [contact@lincwealthadvisers.com](mailto:contact@lincwealthadvisers.com) oder rufen Sie uns an unter +65 9017 2280. Wir sprechen Deutsch.

<https://synergy.com.sg/disclaimer/website-account>



## Unser Angebot



Anlage-  
beratung



Private Renten-  
versicherung



Studium-  
finanzierung



Kranken-  
versicherung



Lebens-  
versicherung



Immobilienfinan-  
zierung (in Singapur)

Finanzberatung in Singapur  
**LINKING YOU  
TO YOUR BEST FUTURE**

**LINC**  
Wealth Advisers



# KRYPTO- WÄHRUNGEN – WAS STECKT DAHINTER?

TEXT: ANNIKA HUCK, FOTO: PIXABAY



**K**ryptowährungen sind digitale Währungen, die mittels einer dezentralisierten Datenbank – der Blockchain – abgebildet werden. Die Währungen werden nicht von Zentralbanken ausgegeben und sind somit nicht zentral reguliert.

In den letzten Jahren häufen sich die Meldungen, dass Krypto-Investoren in kürzester Zeit zu Millionären wurden. Dies lockt viele Unwissende, die ebenfalls profitieren wollen und teilweise Totalverluste der Investition erleiden.

## Bekannte Kryptowährungen

Die wohl bekannteste Kryptowährung ist der Bitcoin. Dieser wurde 2008 von dem Pseudonym Satoshi Nakamoto ins Leben gerufen und mit einer Publikation – dem sogenannten Whitepaper – beschrieben. Andere große Währungen sind daneben Ethereum, Binance, Ripple und Dogecoin und viele weitere.

## Blockchain

Die Blockchain ist eine dezentrale Datenbank, die sich kontinuierlich um sogenannte Blocks erweitern kann. Sie bildet dabei eine Kette aus den Blöcken (daher das englische Wort Chain – Kette). Die Datenbank ist offen, für jeden einsehbar und dadurch transparent.

## Transaktionen

Jede Kryptowährung hat ihr eigenes Blockchain-System. Um eine Transaktion durchführen zu können, brauchen Sie Coins (Münzen) dieser Kryptowährung. Diese können entweder durch Mining (siehe unten) oder durch den Kauf an einer Krypto-Börse erworben werden. Die Coins der Währung werden dabei in einem Wallet (virtueller Geldbeutel) aufbewahrt, dieser ist vergleichbar mit einem Bankkonto. Sie können dann mit Angabe der Wallet-Adresse Transaktionen über die Blockchain versenden. Da

diese, wie oben beschrieben, eine Art offenes Buch ist, kann jeder jederzeit die Transaktionen von Coins verfolgen, da ein neuer Block erstellt wird.

Ein neuer Block kann dabei nur durch ein Konsensverfahren an die Kette angehängt werden, das heißt, dass mindestens 51 Prozent aller an der Datenbank angeschlossenen Server zustimmen müssen. Da dies in der Regel viele Teilnehmer sind, wird die Blockchain als sehr sicher angesehen. Wer seine Coins nicht durch Kauf erwerben will, kann sie selbst „schürfen“. Der Prozess nennt sich angelehnt an das Goldschürfen mining. Dabei wird durch die Server der teilnehmenden Miner Rechenleistung zur Verfügung gestellt – als Belohnung erhalten sie einen Coin (oder Bruchteile dessen).

## Kritik

Kryptowährungen werden als sehr unsichere Anlageklasse aufgrund ihrer hohen Schwankungsbreite (Volatilität) angesehen. Dies bietet zum einen interessante Renditechancen, das Geld halbiert sich aber gerne genauso schnell.

Die Blockchain selbst wird, wie oben beschrieben, als sehr sicher angesehen. Allerdings weisen viele Kryptobörsen und die falsche Verwahrung des Wallet Sicherheitslücken auf, so dass hier Hackerangriffe stattfinden können.

Außerdem stellt das Mining einen sehr energieintensiven Prozess dar, da die Server viel Strom verbrauchen.

**Zum Schluss soll auch erwähnt werden, dass die Blockchain-Kryptowährungen trotz der hohen Transparenz häufig zu Geldwäschzwecken oder anderen illegalen Transaktionen genutzt werden (z. B. nicht-regulierte Waffenkäufe), da die Wallet-Adressen anonym sind. ■**

*Der Artikel stellt keine Anlageberatung dar.*



## EIN BISSCHEN SCHWUND IST IMMER – NUR NICHT IN SINGAPUR

Heitere Mieterfahrungen

TEXT UND FOTO: GUDRUN REISS

**D**ie Suche nach dem richtigen Zuhause ist ein wichtiger Bestandteil jedes Umzugs auch in ein so fremdes Land wie Singapur. Beim Auszug allerdings ist der Mieter oft überrascht von der Vorgehensweise und der peniblen Gründlichkeit der singapurischen Immobilienmakler.

Aus der Sicht eines Ex-Expats wie mir bleibt am Ende nur ein lachendes Auge (das weinende gab's währenddessen). Der Einzug aus dem serviced apartment in eine Condominium-Wohnung und dann der lokale Umzug in ein großes Einfamilienhaus liefert reichlich Erzählstoff.

Die für uns auserkorene Real-Estate-Agentin, eine schicke junge Dame mit Mercedes Cabriolet und Hermès Handtasche, zeigte uns innerhalb eines Monats die circa zwanzig "bezugsfertigen" Wohnungen auf ihrer eigens nach unseren Wünschen zusammengestellten Liste. Manche Adressen waren trotz Anündigung unseres Besichtigungstermins im peinlichen Zustand, mit auf dem Sofa sitzenden, fernsehschauenden Bewohnern. Diese ließen sich von unserer Anwesenheit nicht stören, ihre Maid hing währenddessen im Wohnzimmer feuchte

Wäsche auf Ständern zum Trocknen auf und in der Küche wartete die mit Geschirr überladene Spüle auf den Abwasch auf sie. Es gab aber auch leerstehende, durchaus vorzeigetaugliche und frisch renovierte Immobilienobjekte für uns zu besichtigen.

Da die Zeit drängte und wir keine Nacht länger als nötig in dem serviced apartment bleiben wollten, bei dem an doppelverglasten Fenstern im Bau damals gespart wurde und die günstige Lage auf Orchard Road nachts deswegen zum Fluch wurde, mussten wir uns schnellstens entscheiden.

**Tipp Nr. 1: In dem Mietvertrag eine Klausel einfügen lassen, die beinhaltet, dass man das Recht hat, zum Beispiel beim Schulwechsel der Kinder vorzeitig den Mietvertrag kündigen zu können.** Bei einer Standard-Mietdauer von 24 Monaten lohnt es sich, sollte es so weit kommen! Und wer weiß schon, ob man auf Anhieb die richtige Schule fürs eigene Kind gewählt hat?

Wir zogen in ein Condominium. Dann, 14 Monate später: Der Schulwechsel unseres Sohnes war vollzogen. Endlich war ein passendes Haus mit Garten, nach fast 12-monatiger eigener Suche gefunden und die Formalitäten unter Dach und Fach gebracht. Ein Nachmieter für unsere Wohnung war auch gefunden. **Es galt allerdings noch die größte Hürde zu überwinden: den Immobilienmakler des Eigentümers des Condo-Apartments (wohnhalt in China) bei der Inspektion zufriedenzustellen.**

Jetzt kam die Erinnerung hoch, als wir ins serviced apartment einzogen... uns wurde vorgezählt, wie viele Löffel, Messer und Gabeln sich in der Küchenschublade befanden, wie viele Geschirrtücher und Gläser welcher Art sich im Hängeschrank darüber befanden, so dass wir zu zweit „bezeugen“ konnten, dass nichts fehlte und wir auch nichts verschwinden ließen! Hätte mir da schon eine Idee kommen sollen, dass wir in Singapur weit entfernt waren von der she'll be right mate-Haltung der Australier?

Und jetzt das: Da in den teuren Badezimmern des Condos beim Bau versäumt worden war, sämtliche Marmoroberflächen zu versiegeln, gab es von den Zahnpfutzbechern in jedem Bad einen Wasserabdruck am Waschbecken. Dies führte dazu, dass wir nach dem Auszug alle Oberflächen abschleifen und versiegeln

lassen mussten, auf eigene Kosten – Einwände unerwünscht. Die Fußböden in den vier Schlafzimmern kamen uns merkwürdigerweise immer schon dumpf vor – wie Laminat – aber weit gefehlt, sie waren aus minderwertigem viel zu weichem Holz, und nun wurden wegen mit bloßem Auge nicht ersichtlichen/erkennbaren Kratzern sämtliche Holzdielen auf unsere Kosten erneuert! Alle Wände wurden neu gestrichen und es sollten alle Gardinen chemisch gereinigt werden.

**Tipp Nr. 2: Falls man die Nachmieter kennt (weil man sie selbst organisiert hat), kann man mit ihnen Einzelheiten verhandeln und lässt den Vermieter außen vor.** Ich schenkte den Nachmietern die drei fast nagelneuen Barstühle und sie freuten sich. Im Gegenzug waren sie bereit, erstens die Reinigung der Gardinen dann bei ihrem Auszug zu bezahlen und zweitens sich mit dem jetzigen Zustand der Gardinen zufriedenzugeben.

Aber dann – auf einer der schweren Übergardinen (die großen, lichtdichten, deren Reinigung wie gesagt ein kleines Vermögen kostet, denn hier wird nach Kilos berechnet!!!), erspähte die Immobilienmaklerin – nennen wir sie Lynn – einen kleinen Strich von einem Kugelschreiber, so unsichtbar für unser menschliches Auge, wie ein weißes Haar auf weißem Marmorboden! Der Deal war geplatzt, mit dem Ergebnis, dass nun die neuen Mieter den Vorteil eingeräumt bekamen, die drei Barstühle umsonst zu bekommen und ich die Reinigung aller Gardinen bezahlen sollte. Eingeschüchtert und aus Angst, dass Sherlock „Lynn“ Holmes nun die Lupe rausholt und über den Marmor-Fliesenboden im Wohnzimmer kriecht, um weitere DNA-Spuren zu finden (mir waren ein paar kleine Schrämmchen bewusst, die ich mit ein bisschen Öl ausgeglichen hatte), biss ich mir auf die Zunge und protestierte nicht.

Es wurde nicht besser: Sherlock „Lynn“ Holmes fand Flusen im Gummiring der Waschmaschine! Den Gummiring hatte ich in meinem akribischen Putzplanf komplett vergessen (ein bisschen Schwund?) und ein Austausch des Waschmaschinengummideckels wurde zur Liste unserer Kosten dazu addiert.

**Tipp Nr. 3: Am besten Haus oder Wohnung von ein bisschen älterer Natur aussuchen, denn ein paar Schrammen am Boden mehr schaden nicht.**

So kam es, dass nach dem vertraglichen Loslösen aus der Condominium-Erfahrung uns das wunderschöne Haus mit Garten in einer grünen, ruhigen Lage, auf einem Hügel mit Aussicht, in guter Erinnerung bleiben würde. Wir zogen ein und dreieinhalb Jahre später wieder aus. Es kamen neue Schrammen zu den alten dazu, *wear & tear* wie man es liebevoll in Australien bezeichnet – in Singapur oft ein Fremdwort. Diesmal wurde bei unserem Auszug nichts beanstandet. Nicht 100 Prozent neu und nicht perfekt ist auf jeden Fall besser – für alle Parteien.

Entweder hatten wir mit den neuen Erfahrungen viel dazugelernt, oder wir hatten einfach Glück mit der Übergabe an unsere Haus-Nachmieter, den Besitzern und ihrer Maklerin. Es wurde sogar eine nagelneue Küche nach meinen eigenen Vorstellungen in der Mietzeit für uns eingebaut und komplett vom Eigentümer bezahlt. Alles in allem war das Leben im Haus für uns eine sehr schöne Erfahrung mit vielen schönen Erinnerungen – Happy End! ■

Meinet du, Papa sorgt immer für uns?



**SORGEN SIE VOR! MIT IHRER RISIKOLEBENSVERSICHERUNG**

- ▶ Ist Ihre Familie ausreichend abgesichert?
- ▶ Wer sorgt für Ihre Familie, wenn Ihnen etwas zustößt?
- ▶ Reicht Ihr Vermögen für die Zukunftssicherung Ihrer Kinder?

Eine Risikolebensversicherung schafft finanzielle Sicherheit für Ihre Familie, Ihre Partner oder Ihnen nahestehende Personen.

Wir beraten Sie gerne!

GEHRMANN Solutions Pte. Ltd. Singapore 609916 25 International Business Park #04-64 German Centre Tel. +65 65 617652 Mob. +65 91263617 Fax +65 65 617053 www.expatriateversicherung.com insurance@karstengehrmann.com

GEHRMANN Solutions Insurance Broker Deutschland Bei den Mühren 69 20457 Hamburg Tel. +49 40 65067960 Mob. +49 178 4744087 Fax +49 40 65067978



**BERUFSUNFÄHIGKEITS-VERSICHERUNG**



**BRAUCH ICH DOCH NICHT, ODER?**

**Berufsunfähig - was nun?**

- ▶ Wie versorge ich jetzt meine Familie weiter?
- ▶ Gilt mein Versicherungsschutz weltweit?
- ▶ Kann ich weiterhin meine Kosten decken?
- ▶ Kann ich mir noch die gute Ausbildung meiner Kinder leisten?

Wir bieten Ihnen Lösungen, die weltweit gültig sind. Mit der richtigen Vorsorge können Sie beruhigt leben. Wir beraten Sie gerne!

GEHRMANN Solutions Pte. Ltd. Singapore 609916 25 International Business Park #04-64 German Centre Tel. +65 65 617652 Mob. +65 91263617 Fax +65 65 617053 www.expatriateversicherung.com insurance@karstengehrmann.com

GEHRMANN Solutions Insurance Broker Deutschland Bei den Mühren 69 20457 Hamburg Tel. +49 40 65067960 Mob. +49 178 4744087 Fax +49 40 65067978



## UMZIEHEN IN SINGAPUR – OFT KEIN SPAZIERGANG!

DR. PAUL WEINGARTEN (PARTNER),  
RÖDL & PARTNER SINGAPORE,  
paul.weingarten@roedl.com



**STEIGENDE MIETPREISE ZWINGEN SO MANCHEN, DAS GELIEBTE HEIM ZU VERLASSEN UND UMZUZIEHEN. WAS IST BEIM UMZUG ALLES ZU BEACHTEN? WELCHE RECHTE HAT DER MIETER IN SINGAPUR?**

### Mietvertrag

In Singapur werden Mietverträge stets für einen bestimmten Zeitraum geschlossen und enden in der Regel mit Ablauf dieser vereinbarten Laufzeit, es sei denn, Vermieter und Mieter einigen sich auf eine Verlängerung. Die näheren Modalitäten dazu ergeben sich aus dem Mietvertrag. Dort ist auch geregelt, auf welche Weise mit dem Vermieter zu kommunizieren ist, schriftlich, per E-Mail etc. Häufig läuft die Kommunikation auch über einen Makler. Ein Mietrechtsgesetz oder gesetzlich verankerten Mieterschutz gibt es in Singapur nicht. Der Mieter kann sich allerdings auf *case law*, die *common law principles* und manche vereinzelte Schutzbestimmungen in Gesetzen, wie etwa dem *Unfair Contract Terms Act*, berufen.

*Um sicherzustellen, dass die diplomatic clause greift und das Mietverhältnis tatsächlich vorzeitig beendet werden kann, ist genau auf den Wortlaut der Vertragsklausel zu achten.*

In einigen Mietverträgen wird dem Mieter eine Verlängerungsoption eingeräumt. Hierbei handelt es sich in der Regel allerdings nicht um ein einseitig auszuübendes Recht, sondern eher um eine „weiche“ Bestimmung, wonach der Mieter und der Vermieter sich auf eine Verlängerung des Mietverhältnisses zu einem neu vereinbarten Mietpreis einigen können. In Zeiten von rasant steigenden Mietpreisen führt das häufig zu keiner Einigung und das Mietverhältnis endet mit Ablauf der Frist.

### Kündigung

Die vereinbarte Laufzeit des Mietvertrags gilt grundsätzlich sowohl für den Vermieter als auch für den Mieter. Eine Kündigung vor Vertragsende ist daher nicht so ohne weiteres möglich. Gerade für Expats kann eine derartige fixe Vertragsdauer problematisch werden. Hier bietet die sogenannte *diplomatic clause* einen Ausweg, die dem Mieter ein Sonderkündigungsrecht für den Fall einräumt, dass er aus beruflichen Gründen

Singapur verlassen muss. Das Sonderkündigungsrecht ist an bestimmte Ereignisse gebunden und entsteht meist erst nach Ablauf einer „Sperrfrist“ (bei einem Zwei-Jahresvertrag gewöhnlich zwölf Monate). Um sicherzustellen, dass die *diplomatic clause* greift und das Mietverhältnis tatsächlich vorzeitig beendet werden kann, ist genau auf den Wortlaut der Vertragsklausel zu achten. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn nicht der Expat, sondern sein Arbeitgeber den Mietvertrag abgeschlossen hat. Mieter ist dann das Unternehmen, die *diplomatic clause* muss entsprechend formuliert sein.

Enthält der Vertrag keine Bestimmung zur frühzeitigen Beendigung, bleibt nur die Möglichkeit, einen geeigneten Nachmieter zu finden. Probleme sind vorprogrammiert, wenn der Vermieter den potentiellen Nachmieter ablehnt oder ein solcher nicht gefunden werden kann. Im schlimmsten Fall kann die vorzeitige Beendigung des Mietvertrags zu Schadensersatzansprüchen des Vermieters gegen den Mieter führen, wobei den Vermieter auch eine Schadensminimierungspflicht trifft.

Die fix vereinbarte Laufzeit des Mietvertrags gilt aber auch für den Vermieter. Auch er kann das Mietverhältnis frühzeitig kündigen, auch nicht im Falle der Veräußerung des Mietobjekts. Der Käufer muss den Mieter übernehmen.

Unabhängig davon, wie das Mietverhältnis beendet wird, kommt es in der Praxis nicht selten zu Streit mit dem Vermieter, insbesondere in Zusammenhang mit der Rückgabe des Mietobjekts bzw. der Rückerstattung der Kaution.

Die Kaution beträgt in der Regel eine Monatsmiete pro Jahr Vertragsdauer und ist nach Ablauf einer Frist dem Mieter zurückzuzahlen. Ein Anspruch auf Verzinsung der Kaution besteht nach dem Gesetz nicht. Die näheren Modalitäten zur Kaution, auch zur Rückerstattung, richten sich wiederum nach den Bestimmungen des Mietvertrags. Dieser räumt dem Vermieter oft das Recht ein, die Kaution oder einen Teil davon als Kostenersatz für von dem Mieter verursachte Schäden am Mietobjekt zurückzubehalten. Und hier liegt meist der Streitpunkt. Welche Schäden bestanden bereits bei Übernahme des Mietobjekts? Welche Schäden fallen unter die normale Abnutzung (*fair wear and tear*) und welche Schäden sind schließlich vom Mieter zu verantworten? Kann der Mieter diese Schäden in Eigenregie beheben, anstatt die vom Vermieter angesetzten Reparaturkosten zu akzeptieren? Über diese und ähnliche faktischen oder rechtlichen Punkte besteht oft Uneinigkeit und in letzter Konsequenz hilft nur der Rechtsweg. Dazu später.





### Rückgabe

In der Regel hat der Mieter das Mietobjekt in dem Zustand zurückzugeben, in dem er es übernommen hat. Es empfiehlt sich, noch vor Unterzeichnung des Mietvertrags das Mietobjekt genau zu besichtigen und die Behebung allfälliger Schäden zu verlangen bzw. diese genau zu dokumentieren (durch Fotos, E-mails etc.). Für die gewöhnliche Abnutzung, die bei ordnungsgemäßen und vereinbartem Gebrauch des Mietobjekts entsteht, ist der Mieter normalerweise nicht verantwortlich. Darunter fallen etwa leichte Kratzer am Parkettboden oder die Abnutzung von Einbauten etc. Was genau unter wear & tear einzuordnen ist, richtet sich unter anderem auch nach Alter und Zustand des Mietobjekts bei Übergabe. Die Abgrenzung ist im Einzelfall oft schwierig, zumal der Mietvertrag in der Regel vorsieht, dass der Mieter das Mietobjekt pfleglich zu behandeln und in gutem Zustand zu erhalten hat. Zumeist ist der Mieter nicht berechtigt, Veränderungen an dem Mietobjekt durchzuführen. Nägel und Bilderhaken bzw. Bohrlöcher in der Wand sind zu beseitigen oder auszubessern. Das Mietobjekt ist normalerweise in gereinigtem Zustand und frei von persönlichen Gegenständen des Mieters zurückzugeben. Die Details richten sich auch hier nach dem konkreten Vertrag.

In manchen Verträgen finden sich Bestimmungen, wonach der Vermieter den Mieter über beanstandete Schäden bei Rückgabe des Mietobjekts zu informieren und ihm die Möglichkeit zur Behebung dieser Schäden zu geben hat. In anderen Fällen kann der Vermieter angemessene Reparaturkosten von der Kaution abziehen. Es wird sehr kasuistisch und der Mieter sitzt oft am kürzeren Hebel, da er nach Rückgabe des Mietobjekts auf die Herausgabe der Kaution angewiesen und diese notfalls im Rechtsweg durchsetzen muss.

### Rechtsweg

Bei einem Streitwert bis zu SGD 20.000 (bzw. 30.000, wenn die Parteien zustimmen) kann man relativ formlos eine Klage beim Small Claims Tribunal einbringen. Als erster Schritt werden die Parteien zu einem Mediationstermin einbestellt. Gibt es keine Aussicht auf Einigung, wird die Gerichtsverhandlung angesetzt. Die Parteien können sich hier nicht anwaltlich vertreten lassen, können aber im Vorfeld Zeugen benennen und Eingaben machen. Das Verfahren ist in der Regel recht schnell und das Urteil wird am Ende der Verhandlung verkündet.

**Bei einem höheren Streitwert ist ein Gerichtsverfahren vor dem Magistrate's Court (bis SGD 60.000) bzw. dem District Court (bis SGD 250.000) zu führen. ■**



**GENESIS**  
CHIROPRACTIC



WHAT IS YOUR  
**POTENTIAL?**

American founders committed to delivering 5-star service to our people. We are honoured to serve amazing human beings each day and have done so for the international community for more than 10 years. Our premise is simple-Everything a human being experiences, they do so through their Nerve System. At Genesis we ensure that your Nerve System is balanced and taken care of so you can experience your very best life.

**NEW PATIENT SPECIAL OFFER**  
**\$65\*** (\$245 value)  
**Comprehensive Consultation**  
**Complete Physical Examination\*\***  
**Report of Findings**  
**1x chiropractic treatment (spine adjustment)**

**Dr Travis Fisher**  
 DC (USA)  
 BSc (Kinesiology)  
 Board Certified (USA)  
 Postbox and CLEAR certified  
 Posture specialist (USA)  
 Lifestyle Medicine (Harvard)  
 Nutritional training

☎ (+65) 6235 1642 / 9810 9909  
 ✉ admin@genesischiropractic.sg  
 🌐 www.genesischiropractic.sg  
 📱 @genesischiropractic.sg  
 📍 @singaporechiropractor

\*this offer is valid for German readers or German association members only  
 \*\*if X-rays are deemed necessary by the doctors - can be done in the building at Somerset for \$106.92 Full Spine includes GST

Genesis Chiropractic  
 TripleOne Somerset #08-13, 111 Somerset Rd Singapore, 238848

## STROM KOMMT AUS DER STECKDOSE –

### oder wie wird Elektrizität in Singapur gewonnen? Singapurs Zukunftsplan für die Energiegewinnung

TEXT: ANJA WACKER

In der letzten Ausgabe berichteten wir zum Singapore Green Plan 2030 und dessen Ziel, bis 2040 komplett auf Fahrzeuge mit saubererer Energie umzusteigen. Die Säule *Energy Reset* des Plans gibt sich damit jedoch nicht zufrieden. So sollen sauberere Energiequellen in Zukunft über alle Sektoren hinweg eingesetzt werden. Was liegt also näher, als die Energiegewinnung an sich zu optimieren. Woher kommt also Singapurs Strom?

**B**ereits 1906 flackerten die ersten Straßenlaternen in Singapur. Seitdem wurde Strom auf der Insel auf die unterschiedlichsten Arten produziert. Wer des Öfteren in der Harbourfront-Gegend spazieren geht, hat dort vielleicht schon einmal die 1927 eröffnete St. James Power Station, Singapurs erstes Kohlekraftwerk, erspäht.

Knapp 50 Jahre später wurde es wieder außer Betrieb genommen. Heute ist es ein Nationaldenkmal, in dem man kostenlos den St. James Power Station Heritage Trail entlang gehen und die angeschlossene Galerie besichtigen kann. Im Jahr 1979 wurde der Ulu Pandan Incinerator eröffnet. Die Müllverbrennungsanlage diente als erste ihrer Art der Stromerzeugung, bevor sie 2009 stillgelegt wurde. In den 80er Jahren kam Pulau Seraya, Singapurs erstes Offshore-Kraftwerk, hinzu, welches durch die effiziente Verbrennung von Erdgas und Erdöl heute noch zu den leistungsstärksten in Singapur zählt.

**Aktuell generiert Singapur seinen Strom zu 95 Prozent aus importiertem Erdgas.** Allein aufgrund der geringen Größe des Landes und dem begrenzten Vorkommen an natürlichen Ressourcen sind die Möglichkeiten, erneuerbare Energie zu gewinnen, begrenzt. Für die Generierung von Windenergie ist die durchschnittliche Windgeschwindigkeit in Singapur nicht ausreichend. Statt der 4,5 Meter pro Sekunde, die für den Betrieb von Windturbinen üblicherweise benötigt werden, beträgt diese nur knapp 2 Meter pro Sekunde. Dem Einsatz von Gezeitenkraftwerken zur Stromerzeugung stehen die ruhige See, der geringe Tidenhub (Ausmaß von gezeitenabhängigen Hebungen und Senkungen des Wasserstandes) und die starke Nutzung des Meerraums für Häfen, Ankerplätze und Schifffahrtswege entgegen. Es kommen keine geothermischen Energiequellen nahe der Erdoberfläche vor. Wasserkraft kann aufgrund der Abwesenheit eines ganzjährig schnell fließenden Flusssystems nicht genutzt werden und für den nachhaltigen Anbau von Biomasse ist schlicht und ergreifend kein Platz.

Also wird auch in Zukunft Erdgas als die Hauptenergiequelle bestehen bleiben. Trotzdem bestehen zahlreiche Möglichkeiten, den „Energiemix“ weiter zu optimieren.

Erdgas wird seit 1992 direkt über ein Rohrleitungssystem aus Malaysia und seit 2003 zusätzlich aus Indonesien importiert. Vor zehn Jahren bereits wurde

durch die Implementierung des *Singapore LNG Terminals* (LNG: *liquefied natural gas*) ein großer Schritt in Richtung Diversifizierung der Bezugsquellen für Erdgas und somit zur Sicherheit der Energieversorgung gemacht. Über das Terminal kann seitdem Erdgas ebenfalls in flüssiger Form aus weiteren Teilen der Welt per Schiff importiert werden.

**Die Zukunft des Stroms sieht die EMA (Energy Market Authority) in Erdgas, Solarenergie, regionalen Stromnetzen und CO<sub>2</sub>-armen Alternativen.**

In Anbetracht des hiesigen Wetters und der Nähe zum Äquator ist die Solarenergie bei weitem die vielversprechendste Alternative unter den erneuerbaren Energiequellen. Die durchschnittliche Sonneneinstrahlung beträgt in Singapur ca. 1.580 (Kilowattstunden pro Quadratmeter und Jahr). Zum Vergleich, in Deutschland sind es lediglich ca. 1.000 kWh/m<sup>2</sup>/Jahr. Die Vorteile der Solarenergie liegen auf der Hand. Solarenergie erzeugt keine CO<sub>2</sub>-Emissionen, was zur ökologischen Nachhaltigkeit beiträgt. Sie erfordert keinen Import von Brennstoffen, was wiederum der Energiesicherheit dient, und sie kann zudem genutzt werden, um Bedarfsspitzen abzufedern. Praktischerweise fällt in Singapur nämlich die Zeit, in der die meiste Solarenergie erzeugt wird, mit der Zeit, in der am meisten Strom verbraucht wird, (typischerweise nachmittags) zusammen. Leider sind jedoch auch die Einsatzmöglichkeiten der Solarenergie begrenzt. Aufgrund der geringen Größe des Landes (von nur 716,1 Quadratkilometer) und der hohen Populationsdichte steht für den Betrieb von Solaranlagen nur begrenzt Fläche zur Verfügung. Des Weiteren muss regelmäßig mit Unterbrechungen der Stromerzeugung gerechnet werden, da der Himmel über Singapur oft durch Wolken bedeckt ist und die Stadt an sich eine hohe Beschattung aufweist.

Bereits heute zählt Singapur weltweit zu den Städten mit der höchsten Dichte an Solar-Photovoltaik-(PV)-Systemen. Insbesondere in den letzten fünf Jahren wurden diese weiter ausgebaut und die Solarkapazität versechsfacht. Bei einem Spaziergang durch die Stadt kann man sie bereits überall sehen, die Solarmodule auf Dächern, Reservoirs und manchmal auch einfach auf offenen Flächen. Besonders beeindruckend ist zum Beispiel die schwimmende Photovoltaikanlage, die vor etwa zwei Jahren auf dem Tengah Reservoir installiert wurde. Sie

hat die Größe von 45 Fußballfeldern und eine Leistung von 60 MWp. Die Einheit „MWp“ steht für Megawatt-peak und wird im Bereich der Photovoltaik verwendet, um die elektrische Leistung von Solaranlagen zu beschreiben.



Beeindruckend ist die schwimmende Photovoltaikanlage, die vor etwa zwei Jahren auf dem Tengeh Reservoir installiert wurde. Sie hat die Größe von 45 Fußballfeldern und eine Leistung von 60 MWp.

Als Zwischenziel sind 1,5 GWp in 2025 vorgesehen. Dies entspricht etwa 2 Prozent des für 2025 erwarteten Energiebedarfs und generiert genügend Elektrizität für mehr als 260.000 Haushalte pro Jahr.

Neben dem Einsatz von mehr selbst generierter Solarenergie soll zukünftig auch die Stromversorgung durch den Import von saubererem Elektrizitätsimporten weiter diversifiziert werden. So sollen zum Beispiel regionale Stromnetze genutzt werden, um über die Grenzen Singapurs hinaus Zugang zu erneuerbaren Energiequellen und kohlenstoffarmer Elektrizität aus den umliegenden Ländern zu erhalten, und somit die Generierung von erneuerbarer Energie in der Region gefördert werden. Bis 2035 ist es geplant, vier Gigawatt zu importieren. Dies entspricht in etwa 30 Prozent des erwarteten Strombedarfs.

Ein weiteres Ziel des Singapore Green Plan 2030 ist der Einsatz neuer Technologien für die Stromerzeugung. So können Wärmeraten- und Emissionsstandards erfüllt und CO<sub>2</sub>-Emissionen reduziert werden. Zudem werden neu aufkommende Technologien, wie die Nutzung von Wasserstoff, die CO<sub>2</sub>-Abscheidung und -Speicherung (CCUS: carbon dioxide capture, utilisation and storage) sowie die Energiegewinnung aus geothermalen Quellen in größerer Tiefe, untersucht, um Singapurs CO<sub>2</sub>-Fußabdruck weiter zu reduzieren.

**Unterstützen können wir alle diese Vorhaben, indem wir den uns zur Verfügung gestellten Strom verantwortungsvoll nutzen und unseren Verbrauch drosseln. ■**

Links: Luftaufnahme Tengeh Floating Solar Farm, mit freundlicher Genehmigung von Sembcorp Industries

## THAIPUSAM PROZESSION DER HINGABE



TEXT: SABINE MENNICKE, FOTO: BRIAN TEO

**Zu Vollmond, am 5. Februar 2023 des Hindumonats thai, findet zu Ehren des Lord Murugan das Thaipusam-Fest statt. Als ursprünglich familischer Gott wird Lord Murugan, der Gott der Tugend, des Krieges und des Sieges über das Böse, vor allem in familischen Regionen verehrt. Der Chettiaris' Temple in der Tank Road ist ihm geweiht.**

Hauptsächlich in den ländlichen Gegenden Tamil Nadus, Sri Lankas, Malaysias und Singapurs wird Thaipusam gefeiert. In Singapur wird am Vorabend des Festes die Statue von Lord Murugan auf einem prächtigen Silberwagen vom Chettiaris' Temple zum Sri Layan Sithi Vinayagar Temple überführt.

Zentraler Bestandteil der Feierlichkeiten ist eine Prozession, die um Mitternacht am Perumal Temple beginnt. Sie führt über die Serangoon Road entlang der Selegie Road und mündet etwa bei Dhoby Ghaut in die Orchard Road. Sie endet am Chettiaris' Temple in der Nähe von Fort Canning.

Nandiah und ihre Familie nehmen jedes Jahr teil. Nandiah erzählt, „für meinen Mann beginnt die spirituelle Vorbereitung 48 Tage vorher, ab dann ernährt er sich vegetarisch mit lediglich einer einfachen Mahlzeit pro Tag, verzichtet auf Bequemlichkeiten sowie leibliche Genüsse. Er schläft auf einer dünnen Matte ohne Kissen und setzt sich nicht einmal aufs Sofa. Statt Musik zu hören oder fernzusehen, widmet er sich der Meditation und Gebeten“. Die Regeln sind nicht starr, aber die meisten aktiven Teilnehmer üben sich volle 48 Tage in Askese.

In dieser Zeit nimmt die Familie Maß für den *kavadi* und bringt ihn auf Hochglanz, bastelt Ornamente und übt alle Abläufe ein. Übersetzt bedeutet *kavadi* „Last“ und bezeichnet meist die prächtigen Aufbauten, die die Gläubigen über ihren Köpfen tragen. *Kavadis* wiegen bis zu 40 Kilogramm und können eine Höhe von bis zu vier Metern erreichen. Auch die mit Haken am Rücken befestigten Wagen, die gezogen werden, fallen unter diese Bezeichnung. Blumenschmuck, Trommler und ein Fahrer müssen rechtzeitig durch die Familie organisiert werden.

Am Feiertag selbst steht die Familie früh auf, bereitet sich mit Gebeten und Gesängen vor.

Stunden vor dem Start treffen alle Familienmitglieder im Perumal Tempel ein. Dort herrscht reges Treiben: Bereits aus der Ferne vernimmt man rhythmisches Trommeln und das monotone Rezitieren der Mantras. Der Duft von Sandelholz ist allgegenwärtig. Überall wuseln Menschen herum und rufen Anweisungen durcheinander. Dennoch hat alles seine Ordnung und ist perfekt durchorganisiert. Jeder hat seine Aufgabe.

Die mitgebrachten Opfergaben wie Milch, getrocknete Früchte, Honig, Banane und die Einzelteile des *kavadi*s werden den Göttern zur Segnung zu Füßen gelegt.

Es gibt für den Teilnehmer noch eine Kleinigkeit zu essen, religiöse Gesänge werden angestimmt, Mantras rezitiert, um den Gläubigen die Schmerzen zu erleichtern. Gekonnt montieren und legen die Helfer den *kavadi* an, stechen versilberte oder vergoldete Spieße

Comprehensive care.  
Family practice feel.

- ▶ Internationally certified dentists
- ▶ Transparent pricing. No surprises.
- ▶ 11,000+ clients since 2013

**expatdental**<sup>®</sup>

A MEMBER OF ORACARE GROUP

expatdental.com 9656 0697 6816 5742 \*Full details on expatdental.com

Service Warranty

if something goes wrong (break, leak, etc) at no cost\*



(vels) und Haken präzise in die Haut/obere Hautschicht. Die Spieße symbolisieren die Waffe Gottes. Um die vels zu segnen, werden sie mit Milch übergossen.

„Wenn der vel die Zunge, Wangen oder die Stirn durchbohrt, fließt vielleicht vereinzelt eine Träne, aber kein Blut.“ Ihr Mann trägt einen *arigandam kavadi*. Das Hauptgewicht lastet auf einer Stütze auf der Schulter und vier dickeren Spießen, die durch das Fleisch an der Hüfte gestochen und durch ein langes Tuch befestigt werden. Andere *kavadis* haben einen Gürtel, der neben den Schultern die Hauptlast des Gewichts trägt. Die anderen Spieße dienen lediglich der Stabilität und zur Dekoration.

Wer als Zuschauer möchte, darf gerne ganz nah herangehen, fotografieren, sich von dem magischen Zusammenspiel aus Trommeln, Mantras und dem Gemisch unterschiedlichster Düfte in den Bann ziehen lassen oder einfach nur staunen.

Ist der *kavadi* angelegt und sitzen alle Ornamente perfekt, macht sich die Gruppe tanzend auf den ca. vier Kilometer langen Prozessionsweg, zumeist barfuß oder sogar auf Schuhen mit Nägeln. Familie und Freunde begleiten den Gläubigen zur Unterstützung ebenfalls tanzend und trommelnd auf diesem Weg. Frauen und Kinder tragen Gefäße mit Milch und speziellen Kostlichkeiten auf ihren Köpfen. Auch manche Frauen stechen sich vels durch ihre Wangen und Zungen. Einen *kavadi* dürfen sie nicht tragen. Zwischendurch reichen die Begleitpersonen den Gläubigen spezielles Rosenwasser durch einen Strohhalm, um die Kehle zu befeuchten; Trinken ist nicht möglich. Als glücksverheißende Farben dominieren Gelb und Orange das Bild.

Man kann jederzeit zusehen, morgens ist es noch nicht so heiß, voll ist es immer.

Der Gesamteindruck aus Lärm, Gedränge, Gerüchen und dem Zusehen beim Durchbohren der Haut kann nicht nur für Kinder überwältigend sein. Zuschauer müssen bitte bedenken, dass all dies, selbst ohne Blutvergießen, kein Anblick für Empfindliche ist. Auch die Geräuschkulisse ist intensiv.

Wer mit Kindern zusehen möchte, nähert sich am besten langsam vom Straßenrand entlang der Strecke und bewundert die kunstvollen *kavadis*, die prächtigen Gewänder und die Tänze, vielleicht aus "sicherem" Abstand vom 1. Stock eines der Restaurants in der Serangoon Road.

Oft hält der Umzug an Straßenkreuzungen an, um den Verkehr durchzulassen, wo man die Tänze besonders gut beobachten kann. Etwas intensiver wird das Erlebnis im Tempel.

Die Prozession erreicht teilweise unter der prallen Sonne, den Chettiars' Tempel. Die Opfergaben werden den Göttern vorgelegt und gesegnet. Zur Ehrung wird Milch über die Statuen gegossen. Der *kavadi* wird abgenommen, Spieße und Haken werden entfernt. Die Gläubigen sprechen Gebete und verteilen schließlich die gesegneten Kostlichkeiten an Freunde und Fremde. Oft werden die kleinen silbernen *vels* aus Dankbarkeit dem Tempel gespendet.

**Laut Nandiah bleiben in Zunge, Wangen und im Rücken keine Narben zurück. Sogar die Wunden der Hauptspeere in der Hüfte verheilen rasch, wenn man sie desinfiziert und direkt nach der Prozession ein spezielles, langes Tuch eng darum wickelt. Nach dem Fastenbrechen gewöhnen die Teilnehmer sich erst langsam wieder an normal gewürztes Essen. Auch im nächsten Jahr wird die Prozession der Gläubigen aus Hingabe und zu Ehren Lord M durch Singapur ziehen. ■**

Foto unten:  
Kavadi,  
Asian Civilisation  
Museum,  
Sabine Gebele-Pham

**PRAKTISCHES**

**Verlauf der Prozession**

Sri Perumal Tempel, Serangoon Rd (schräg gegenüber der City Square Mall, MRT Farrer Park) – Startpunkt;  
Sri Thendayuthapani Temple (Chettiars' Tempel, Tank Road 15) – Endpunkt

**Am 25.01.2024 ab Null Uhr bis zum Abend etwa 21 Uhr, die genaue Zeit ist abhängig von Sonne-Mond Konstellationen.**

**Im Tempel auf jeden Fall beachten (eigentlich selbstverständlich, es wird leider immer wieder missachtet):**

- Kein Fleisch- und Alkoholkonsum im Tempel oder vor dem Tempelbesuch.
- Schuhe ausziehen und die Füße reinigen (die Schuhe bitte unbedingt in einer Tüte/Tasche tragen, keinesfalls einfach so in der Hand halten, da die Schuhe nicht den geweihten Boden des Tempels berühren sollen. Die dafür vorgesehenen Regale sind an Thaipusam hoffnungslos überfüllt.)
- Theoretisch steht es auch jedem (Mann), unabhängig von der Religion, frei, sich für die Prozession anzumelden, wenn man bereit ist, sich Monate im Voraus zu melden und sich unter Askese intensiv darauf vorzubereiten.



**NETZWERK (BERUFLICHE) NEUAUSRICHTUNG**

TEXT: ANNIKA HUCK, FOTO: NETZWERK NEUAUSRICHTUNG

**In Singapur beruflich an die Grenzen gestoßen? Tauscht Euch in unserem Netzwerk zu den Themen Arbeit (angestellt oder selbstständig), Weiterbildung und Ehrenamt aus!**



Fünfter Stammtisch des Netzwerks Neuausrichtung

**Auch der fünfte Stammtisch war wieder zahlreich besucht und interessant! Unser Netzwerkmitglied Claudia Kästner hat über den Zyklus der interkulturellen Anpassung und den damit einhergehenden Kulturschock gesprochen.**

Ebenso waren die Chancen und Herausforderungen, vor die uns das Leben im Ausland stellt, und die Möglichkeiten bestmöglich damit umzugehen, Thema des Abends.

Es war spannend zu hören, welche unterschiedlichen Erfahrungen die Teilnehmenden mit der Thematik gemacht haben und wie sie damit umgegangen sind. Viele berichteten von den Schwierigkeiten, sich in der Rolle des mitgereisten Partners zurechtzufinden (üblicherweise der *dependent pass holder*) und auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Wir hatten wieder einmal mehr das Gefühl, dass es vielen richtig guttat, sich mit anderen Menschen hier auszutauschen, die ähnliche Situationen und Gefühle erlebt haben.

Außerdem haben wir im Januar 2023 unseren ersten Geburtstag gefeiert. Im ersten Jahr ist viel passiert: Unser erster Stammtisch unter Corona-Beschränkungen vermittelte berufliche Kontakte, Ideen für Weiterbildungen, Wissensaustausch sowie erfolgreiche Unterstützung bei der Jobfindung. Darauf sind wir nicht nur sehr stolz, wir sind vor allem unglaublich dankbar, dass das Netzwerk stetig wächst und die Mitglieder sich gegenseitig unterstützen und wir somit alle gemeinsam weiterkommen. Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten.

Zu den Stammtischen könnt Ihr Euch über die Event-Seite der German Association anmelden: [www.german-association.org.sg/Events](http://www.german-association.org.sg/Events) ■

**So findet Ihr uns:**

[www.facebook.com/groups/neuausrichtung](http://www.facebook.com/groups/neuausrichtung)  
[www.german-association.org.sg/Neuausrichtung](http://www.german-association.org.sg/Neuausrichtung)  
Newsletter: kurze E-Mail senden an: [neuausrichtung@german-association.org.sg](mailto:neuausrichtung@german-association.org.sg)



**Sportliche Getränke**

TEXT UND FOTO: CHRISTIANE KRINK

Sport ist unser Thema in diesem Heft, so dass ein entsprechendes Rezept natürlich nicht fehlen darf.

DIY

**Das erste Getränk ist isotonisch und hilft, nach dem Sport nicht nur die verlorene Flüssigkeit, sondern auch Mineralien und Nährstoffe aufzufüllen:**

**Grundrezept:**

- 400-500 ml Wasser
- 200-250 ml Tasse Saft (Zitrone, Limette, Orange)
- 1 EL Honig
- 1/2 TL rosa Himalaya-Salz oder Meersalz

**Variante:**

- Orange
- 200-250 ml Kokoswasser
- 200-250 ml frischen Orangensaft
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Meersalz

**Oder brauchst Du Unterstützung beim Abnehmen?**

- 200 ml warmes Wasser
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL frischen Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 TL geriebenen Ingwer
- 1 Prise Cayennepfeffer

Die Zutaten gut verrühren und sowohl abends vor dem Schlafgehen als auch nach dem Aufstehen trinken. Apfelessig regt unter anderem die Verdauung an, Zitronensaft hilft, Fett aus den Fettzellen zu lösen, damit der Körper diese besser zur Energiegewinnung nutzen kann und Honig reguliert den Blutzuckerspiegel. Zimt kurbelt die Fettverbrennung in den Zellen an, Ingwer senkt das Hungergefühl und Cayennepfeffer erhöht die körpereigene Wärmeproduktion.

Für Deinen Zahnschmelz kann es gut sein, nach dem Getränk den Mund mit Wasser auszuspülen und mit dem Zähneputzen mindestens 30 Minuten zu warten.

Disclaimer: Dies ist kein medizinischer Rat. Ob diese Getränke tatsächlich erfüllen, was sie versprechen, weiß ich nicht. Aber lecker sind sie auf jeden Fall. Und das ist doch die Hauptsache!



Hallo Leute! Ich bin's:  
*Lili Mae!*

**D**a ist er wieder, der innere Schweinehund! Verbündet sich regelmäßig mit der Couch und dann labern zwei auf mich ein. Ratet mal, wer bisher meistens gewonnen hat...

Es ist die Zeit nach dem Jahreswechsel, die Zeit der guten Vorsätze. Alle Jahre wieder steht Sport auf meinem Vorsatzplan ganz oben. Aber diesmal schaffe ich es durchzuhalten. Ganz bestimmt. Ich weiß es. Ich fühle es. Ab jetzt wird jeden Tag Sport gemacht und dem Schweinehund wird einfach der Mund zugeklebt.

Ok, zumindest fünfmal in der Woche mache ich Sport, wir wollen das Ziel nicht gleich zu hoch ansetzen. (Da hat er schon wieder dazwischen gequatscht, der Lümmel, habt Ihr es auch bemerkt?)

Aber ich bin lauter, stärker und ziehe das diesmal durch.

Jeden Morgen um 6 Uhr stehe ich auf, alles ist noch dunkel, alle außer mir schlafen noch, selbst der Hund (der Echte und der Andere). Ich nehme meine bereits am Vorabend vorbereitete Wasserflasche mit vor die Tür und lege eine Matte aus. Um die Uhrzeit ist es tatsächlich noch angenehm von der Temperatur her. Und so ruhig. Während ich erstmal langsam ein- und ausatme, beobachte ich die Fledermäuse, die in der Palme vor meiner Tür wohnen und anscheinend ein letztes Abendessen vor ihrer Ausruhezzeit genießen. Da ich im vierten Stock bin, schaue ich direkt in die Palmbblätter-Krone und kann mich an den quirligen Tänzen der beiden schwarzen Tiere erfreuen. Wie schön! Kein Mensch ist sonst zu sehen...

Ich beginne. Diverse Übungen und *challenges* mit täglich wachsenden Wiederholungszahlen, nicht zu viel, alles gut machbar. Entspanntes Stretching zum Ende und ich fühle mich gut gerüstet für den Tag. Ich bin tatsächlich ganz entspannt.

Es wird jeden Tag einfacher aufzustehen. Ich erfreue mich am Sport, meine Muskeln zu spüren und täglich besser zu werden, anstatt irgendwelche Kilos als Motivation zu nehmen. Vielleicht ist das der Schlüssel zum Glück. Das JETZT tut gut, das Resultat ist dann nur ein angenehmer Nebeneffekt.

Habe ich mir das alles nur eingeredet, um dem Schweinehund den Wind aus den Segeln zu nehmen? Oder hat er sich nur kurz zurückgezogen, um dann mit voller Wucht wieder zurückzukommen?

Egal, jetzt ist es schön! Ich erzähle Euch beim nächsten Mal, ob wir Freunde geworden sind. Und ob ich einen Squash-Trainer engagiert habe, das habe ich mir heute Morgen bei meinem Training überlegt.

In diesem Sinne, fröhliches Sporteln Euch! ■

Text: Lili Mae, Foto: Privat



# Take the Cherry on the Cake...

Eine Mitgliedschaft bei der **German Association** bietet so viele Vorteile.

Unsere Wurzeln gehen mit der Gründung des Club Teutonia auf das Jahr 1856 zurück. Seither hat unsere gemeinnützige Organisation als einer der ältesten Clubs das internationale Leben in Singapur bereichert.

Wir bilden eine starke Gemeinschaft als Deutsch-sprechende in Singapur. Unsere Mission ist es, Neuankömmlingen wie Alteingesessenen eine Heimat fern der Heimat zu bieten, aber auch die Freundschaft und den Austausch mit unserem Gastland zu pflegen.

MITGLIEDER-VORTEILE



MITGLIED WERDEN



NEWSLETTER ZEITZONE



Foto: Tim Douglas, Pexels

