

herz-lichter

ein Inspirationsbuch

Dein Herz und mein Herz sind sehr alte Freunde

frei nach Hafiz, 1320-1389

VORWORT

Aufgewachsen in einem Land und einer Kultur, in welcher dem Herzen eine eigene Wesenheit und Sprache gewidmet ist, hat das Herz auch in meiner Welt immer schon eine Hauptrolle gespielt. Es ist, so die Auffassung in Persien, nicht nur eines unserer wichtigsten Organe, sondern auch der Sitz unserer Seele. Daher wird ihm größte Hochachtung entgegengebracht, auch wenn das Herz nicht immer der Logik folgt.

Stimmig war es, den gemeinnützigen Verein, den ich vor sieben Jahren mit Freundinnen und Freunden ins Leben gerufen habe, „Herzens-Brücken“ zu nennen. Bei der Gründung wünschten wir uns, dass die Projekte unseres Vereins nicht nur Kindern und Jugendlichen helfen, sondern auch die Herzen der Menschen verbinden sollen...Denn, so wie es Hafiz, einer unserer berühmtesten Dichter, schreibt, sind sich unsere Herzen im Grunde alle ähnlich und „sehr alte Freunde“.

Infolgedessen ist das erste Buch, das unser Verein nun herausgibt, sowohl thematisch als auch namentlich dem Herzen gewidmet und trägt den Titel „Herz-Lichter“. Wir alle wissen, dass es Momente in unserer Kindheit gab, in welchen sich traurige und negative Erinnerungen festgesetzt haben. Diese können uns ein Leben lang belasten. Aber es gab aber auch lichtvolle, wunderbare und warme Momente, eben „Herz-Lichter“, die unser Leben erwärmen und inspirieren.

Auf der Suche nach solchen „Herz-Lichtern“ haben wir Kinder, Jugendliche und Erwachsene (dazu eingeladen, uns Geschichten zu erzählen, die auf die Frage antworten: „Was hat dein Herz zum Leuchten gebracht?“ Zusammengekommen ist eine wahre Schatztruhe an wunderbaren Herzens-Geschichten. Diese haben uns tief berührt, bezaubert und beflügelt. Nun hoffen wir, dass dieser bunte Strauß von Anekdoten und „Herz-Lichtern“ auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, berührt und Ihnen Ihre eigenen Herz-Lichter wieder in Erinnerung ruft. Wir laden Sie ein, die zwei am Ende unseres Buches für Sie reservierten Leerseiten dafür zu nutzen, um Ihre ganz persönlichen Herzens-Geschichten aufzuschreiben.

Unser Dank gilt an erster Stelle allen unseren wunderbaren Autorinnen und Autoren, die uns ihre kostbaren Herzens-Geschichten für dieses Buch geschenkt haben. Bedanken möchten wir uns auch bei allen, die dieses Buch für eine Spende erworben haben. Der Erlös geht zu 100% an unsere Hilfsprojekte, die im Nachwort und auf unserer Homepage zu finden sind (www.herzens-bruecken.de).

In herzlicher Verbundenheit und im Namen des Vereins „Herzens-Brücken“

Peiting, im September

Susann Tabatabai-Schweizer

Inspiration

Wenn ich darüber nachdenke, was mich als Kind inspiriert hat, was in mir Begeisterung entfacht, mich beeindruckt hat, dann fallen mir natürlich Bücher, Filme und Musik ein, Superhelden in Comics, Stars und Persönlichkeiten, die ich cool fand und die ich nachahmen wollte.

Wenn ich aber tiefer gehe, so sind es doch Persönlichkeiten aus meinem realen Umfeld, die mich wirklich geprägt haben. Dinge, die sie in einer Situation getan haben, Charakterzüge die sie offenbarten, die mir nachhaltig den Weg wiesen.

Es ist die Sanftheit meines iranischen Vaters, der sich so sehr für Naturfilme begeistern konnte und nicht aufhörte zu staunen, wie perfekt das Universum, Flora und Fauna funktionierten.

Es ist meine Persischlehrerin Frau Tehrani, die uns in der Grundschule detaillierte Landkarten des Iran zeichnen ließ und uns so zeigte, wie schön unsere Heimat ist, jenseits von Nationalismus und Parteilichkeit.

Es ist meine älteste Schwester Asi, die auf unserem Dach lässig in Schlaghose und mit langen Haaren „You're just too good to be true“ sang und dazu auf ihrer Gitarre spielte. Wahrscheinlich der wahre Grund, warum ich unbedingt auch so cool sein und später dasselbe machen wollte.

Und es ist vor allem meine deutsche Mutter, die sich von niemandem verbiegen lässt und die mit knapp 20 Jahren auf eigene Faust in den Iran aufbrach, um meinem



Vater zu folgen, 1958 ein ganz anderes, viel gewagteres Abenteuer als in der heutigen Zeit.

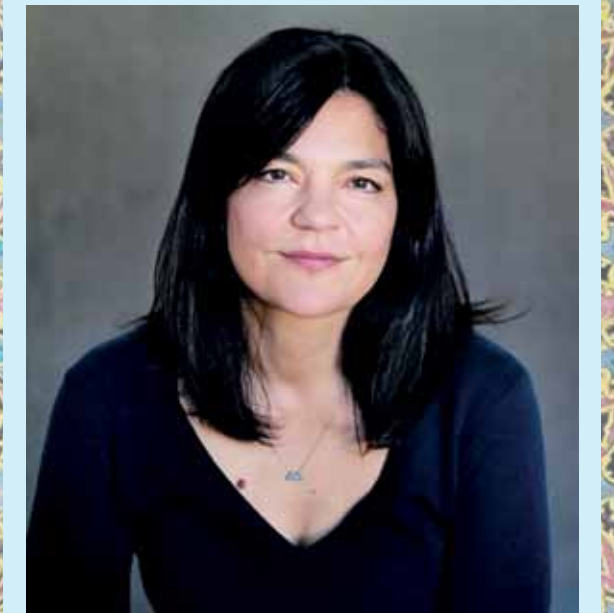
Ich erinnere mich an einen Unfall in unserer Skihütte in Dezin, einem Skiort in den Bergen nördlich von Teheran:



Der Vorhang an der Kochstelle fing plötzlich Feuer und die Flamme sprang auf die Gasflasche des Spirituskochers über. Eine sehr gefährliche Situation. Wir Kinder waren gelähmt vor Angst und schrien panisch herum. Meine Mutter, die draußen das Auto belud, hatte die Flammen durch das Fenster gesehen und stürzte herein. Ohne mit der Wimper zu zucken, packte sie die Gasflasche, zerrte sie hinaus in den Schnee und löschte sie. Ich erinnere mich wie heute daran, wie beeindruckt ich davon war, dass sie nicht den Bruchteil einer Sekunde gezögert hat, obwohl sie sich bei der Rettungsaktion die Hand verbrannte. Wie ruhig sie war. Wie bestimmt. Wie unfassbar stark. Das hat in mir für alle Zeiten den Glauben festgesetzt, dass Frauen stark sind. Wenn es sein muss, so stark wie Superhelden. Und dass ich - logischerweise - diese Stärke auch in mir habe.

JASMIN TABATABAI

Jasmin Tabatabai ist seit über drei Jahrzehnten Teil der deutschen Kulturszene. Sie ist Schauspielerin, Sängerin und Mutter von drei wunderbaren Kindern. Jasmin setzt sich gerne für die Rechte von Frauen ein.



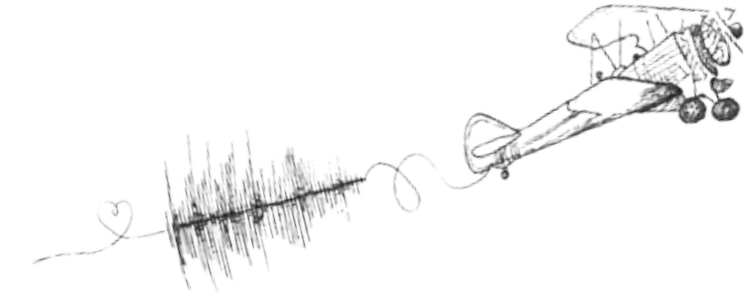
...ich bin 29 Jahre alt und lebe in Köln.

Zurzeit arbeite ich als systemische Familientherapeutin in einer Erziehungsberatungsstelle. In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit mit meinen Freundinnen, Freunden und meiner Familie. Wir gehen gemeinsam spazieren, machen Sport, trinken Tee und lachen viel.

Sowohl aus meiner Arbeit als auch von meinen Mitmenschen ziehe ich jeden Tag viel Energie.



Mein Name ist Anna,



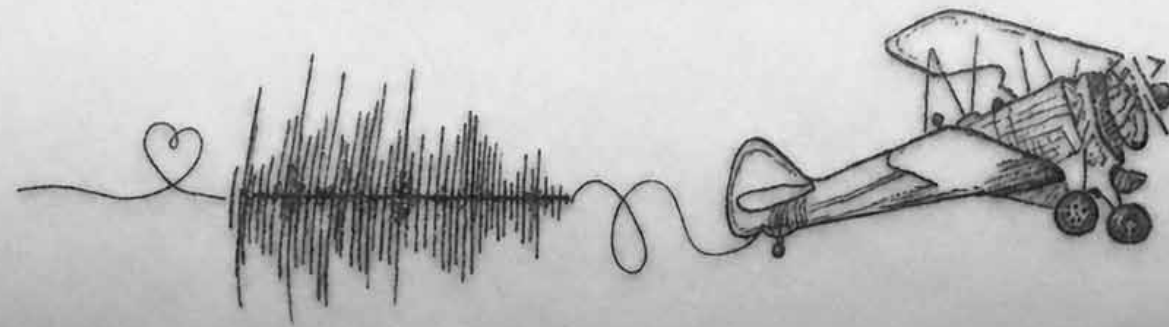
Eine Stärke aus meiner Kindheit

Wenn ich an meine Kindheit denke, erinnere ich mich vor allem an eins: Lachen. Wir haben in meiner Familie unglaublich viel gelacht – manchmal über die kleinsten und scheinbar unwichtigsten Dinge, bis uns der Bauch wehgetan hat.

Besonders mit meinen Geschwistern verbinde ich dieses Gefühl bis heute. Mit den beiden kann ich über winzige Momente so herzlich lachen, als wären sie das Wichtigste auf der Welt. Auch wenn es schwierige Zeiten gab, haben wir als Familie immer wieder Wege gefunden, gemeinsam zurück ins Lachen zu kommen. Diese Stärke – in traurigen Zeiten dennoch das Licht und die Freude zu suchen – begleitet mich bis ins Erwachsenenleben.

Als meine Großeltern im hohen Alter verstorben sind, haben wir als Familie zuerst geweint, waren wütend und traurig. Aber irgendwann saßen wir beieinander, haben Erinnerungen geteilt – und wieder gemeinsam gelacht. Genau darin liegt für mich Trost und Lebenskraft.

Um mir diese Fähigkeit meiner Kindheit immer wieder in Erinnerung zu rufen, habe ich mir eine Tonspur tätowieren lassen. Darauf ist das Lachen meiner Familie zu hören. Ein Stück Kindheit, das mich jeden Tag begleitet.





Tomi ist 11 Jahre alt.

Sie ist als Tochter eines nigerianischen Musikers in Libyen geboren.

Seit 2015 lebt sie mit Ihrer Familie in Peiting.

Ihre Hobbies sind Malen & Zeichnen, Schreiben & Singen.

Musik im Herzen

Hallo, ich bin Tomi und ich bin 11 Jahre alt. Mein Papa ist Musiker und deshalb habe ich von klein auf Musik in meinem Herzen.

Wenn ich Musik höre, bin ich glücklich und ich glaube, dass Musik eine Sprache ist, die alle Menschen auf der Welt verstehen.

Ich weiß noch nicht, was mein Beruf sein wird, wenn ich erwachsen bin, aber ich wünsche mir, dass er auf jeden Fall etwas mit Musik zu tun hat.

Der komische Vogel mit dem Brief im Schnabel

Ich schreibe aus meiner eigenen und von anderen Personen überlieferten Erinnerung, von den Büchern meiner Kindheit, von denen mir nur zwei Wilhelm-Busch-Bände geblieben sind, sowie von einem Bild, das ich in mir trage, seit ich mich erinnern kann.

Peiting, ca. 1971. Ich galt als besonders neugieriges Kind, wie wohl die meisten Kinder von Eltern, die damals glaubten, dass gerade ihre Kinder besonders neugierig seien. Vier, höchstens fünf Jahre alt muss ich wohl gewesen sein, als ich zum ersten Mal feststellen musste, dass ich noch gar nicht lesen konnte.

Von all den Büchern aus dem Elternhaus – es mögen kaum mehr als zwanzig gewesen sein – ist nicht viel übriggeblieben. Es gab einen Weltatlas, einen Bildband über die Mondlandung, »Die Wüste lebt« und ein dickes Bertelsmann Volkslexikon mit vielen dünnen Seiten, die beim Umblättern irgendwie Geräusche machten. Die Bücherreihe stand weit oben, mindestens anderthalb Meter über dem Boden, zusammengepresst in einer Schrankeinheit im altdeutschen Wohnzimmerstil. Aber es gab seinerzeit schon praktische Hilfsmittel für Vierjährige. Das Wichtigste war ein leichtfüßiger Küchenstuhl, den man mit wenig Kraftaufwand von der Küche ins nahegelegene Wohnzimmer schieben konnte.

In Ermangelung sonstiger Ablenkung – eine Musiktube mit Fernsehapparat stand bei uns erst ab 1975 im Wohnzimmer – zog es mich

auf meinen halbbeaufsichtigten Touren durch die kleine Welt des Eigenheims immer wieder zum Bücherregal. Schnell hatte ich entdeckt, dass sich in diesen Büchern Abbildungen befanden, manche sogar farbig, die man immer wieder anschauen konnte und die auch jedes Mal an derselben Stelle blieben. Vor allem zog ich das schwere Lexikon aus dem Regal und blätterte darin. Zwischen allen möglichen Kuriositäten, fremden Tieren, Pflanzen und Landkarten landete ich wie von selbst auf einer kleinen Farbtafel, kaum größer als drei mal vier Zentimeter, eigentlich völlig unspektakulär und doch so anders als alles, was meine Kinder-

augen bis dahin jemals erblickt hatten. Dieses Motiv jedoch blieb an mir kleben.

Da zeigte sich ein Wesen. Ein Vogel vielleicht, in einem roten Gewand. Seltsame lange schwarze Lappen hingen seitlich aus einem blauen, umgekehrten Trichter herab. An den Füßen hatte er etwas, das ich lange für Pantoffeln hielt. Und in seinem langen, gebogenen, verquerten Schnabel klemmte ein Brief. Eigentlich klemmte der Brief gar nicht wirklich im Schnabel, sondern war auf den unteren Schnabelkiefer aufgespießt. Dass diese Figur nur ein winziger Ausschnitt aus einem dreiflügeligen Altar darstellt, konnte ich damals natürlich kaum ahnen. Für mich gab es nur diesen sonderbaren Vogel mit seiner magischen Anziehungskraft, der mir bis heute in unzähligen Träumen begegnet ist. Unter dem Bild standen zwei Wörter.



Irgendwann hatte ich herausgefunden, dass es Wörter gibt, und infolgedessen musste ich unbedingt wissen, was dort geschrieben stand. Das musste doch bestimmt der Name des komischen Vogels sein. Mit Vor- und Nachnamen. Als ich nun endlich lesen konnte – noch vor der unvermeidlichen Einschulung –, stand da unter der Abbildung nur ganz klein:

Hieronymus Bosch

Na sowas? So also heißt er, der komische Vogel, und so sehen wohl alle aus, die Hieronymus Bosch heißen. Und ich habe das all die Jahre zuvor nicht gewusst ...

© PETRMAYR, Juni 2026



Foto von Naveed Nour

PETER MAYR, *1967 in Peiting, studierte Freie Kunst in Hannover und an der Akademie der Bildenden Künste München;weiterführendes Studium Kommunikations- und Designstrategien, Rhetorik und Sprachwissenschaften in Augsburg.

Sein vielseitiges Werk ist geprägt von morbider Ästhetik und Humor als Haltung. Er arbeitet mit Materialien, die bereits Geschichte in sich tragen – mit Industriefragmenten, Fundstücken, Dokumenten oder Papier aus geschredderten D-Mark-Banknoten – und setzt sie in neue gesellschaftliche und kulturgeschichtliche Zusammenhänge. Seine Arbeiten wurden in zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen im In- und Ausland gezeigt;

Auslandsaufenthalte, Stipendien und Projekte führten ihn unter anderem nach Italien, Ungarn, Tschechien, in die USA und nach Israel. Langjährige Lehrtätigkeiten an Schulen und Hochschulen sowie insbesondere die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen prägen auch das von ihm 2019 gegründete GRAFICUM, das künstlerische Bildung mit Ausstellungen und interdisziplinären Kulturprojekten verbindet.



PZN_1_2025_
Mischtechnik, Siebdruck
auf Industriefilz, 18 x 24cm

Bundesliga

Als ich etwa zehn war, erfüllten unsere Eltern mir und dreien meiner Brüder den sehnlichen Wunsch, im Stadion ein Bundesligaspiel des FC Bayern München zu sehen, des Vereins, für den wir schwärmten. Wir besuchten in Mönchengladbach das Spiel gegen die dortige Borussia, das die Bayern zu unser aller Ärger mit 1:2 verloren. Doch bei diesem einen Missgeschick blieb es nicht:

Nach dem Spiel wurden wir beim Verlassen des Stadions im Getümmel der Menschenmenge von einem unserer Brüder getrennt. In großer Sorge sandten meine Eltern mich

und meinen ältesten Bruder aus,
nach ihm zu suchen.

Ich hatte die nicht ganz uneigennützige Idee,
im Vereinsheim der Borussia nach ihm zu forschen.

Meinen fehlenden Bruder fand ich dort zwar nicht, aber es gelang mir die Sensation, mit der Hand unser Idol Paul Breitner im Vorbeigehen zu streifen, als der sich gerade auf den Weg zum Mannschaftsbus machte. Ganz außer mir beschloss ich, meine Hand fortan nie wieder zu waschen...

Aber wir hatten noch viel mehr Glück: Dankbar durften wir später feststellen, dass eine junge Frau aus Mönchengladbach, Fan der Borussia, meinen verlorenen Bruder entdeckt und wohlbehalten in unser Hotel zurückgebracht hatte, dessen Namen er sich gemerkt hatte. Ich war tief beeindruckt von dieser Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit.

ANDREAS PIETSCHMANN



Andreas Pietschmann
Schauspieler ...

... und seit seiner Kindheit Fußballfan

Raumschiffe im Kopf

Stell dir vor, du bist 14 Jahre alt und plötzlich donnert ein gewaltiges Raumschiff über deinen Kopf hinweg. Du hältst den Atem an – und obwohl das Sternenschiff leuchtend rote Laserstrahlen verschießt, glänzen deine Augen vor Freude. Deine kleine Kinderseele spürt zum ersten Mal, was es heißt, frei zu sein.

So geschehen im Februar 1978, als ich zum ersten Mal Krieg der Sterne auf der großen Leinwand sah. Ich erinnere mich noch genau: wie ich mein spärliches Taschengeld zusammengekratzt, mich allein in die Stadt aufgemacht hatte, um ein Ticket zu kaufen – und schließlich im größten Kino Münchens saß, erfüllt von glühender Vorfreude darauf, dass sich der schwere rote Vorhang endlich zur Seite schieben und den Blick freigeben würde auf das Abenteuer in einer fernen Galaxis.

Der Film riss mich schlagartig heraus aus einem Leben, das von Wut, Gewalt und Angst bestimmt war. Geschuldet war das der Erwartungshaltung meines Vaters, der nicht ertragen konnte, dass sein Sohn den hoch gesteckten Hoffnungen, die er für mich hatte, in keiner Weise gerecht wurde. Ich war im Alter von fünf Jahren eingeschult worden: Auf den ersten Klassenfotos steche ich deutlich hervor, weil ich mit Abstand der Kleinste in der Klasse war, noch dazu Brillenträger und somit ein beliebtes Ziel der Mitschüler für Hohn und Spott. Bereits in der dritten Klasse empfahl man meinen Eltern mit Nachdruck, mich die Klasse wiederholen zu lassen.

Mein Vater, tief verletzt von dieser Schmähung, quittierte von da ab schlechte Leistungen mit Prügeln, cholerischen Wutanfällen und Verboten jeglicher Art. Ich erinnere mich zum Beispiel daran, dass er eines Tages meine geliebte Sammlung an Disney-Taschenbüchern allesamt in den Müllschacht warf. Ich konnte hören, wie sie endlos lange 14 Stockwerke in die Tiefe rauschten und im Nichts verschwanden. Da halfen keine Tränen und kein Flehen. Und stets rechtfertigte mein Vater sein Handeln danach mit den Worten „Das ist nur zu Deinem Besten“.

Furcht und nicht Liebe, war das dominierende Gefühl, dass ich damals meinem Vater gegenüber empfand. Selbst

wenn er nur rauchend am Frühstückstisch saß und stoisch seine Zeitung las, war die Angst vor ihm allgegenwärtig. Und so zeigten sich die Lichtblicke zerbrechlicher Unbeschwertheit immer erst dann, wenn ich allein zu Hause war. Allein zwischen Nikotin vergilbten Gardinen und bunt gemusterten Tapeten, die vergeblich versuchten, Farbe in mein tristes Dasein zu bringen.

Doch dann lag da eines Nachmittags – meine Eltern waren noch in der Arbeit – eine Ausgabe des STERN auf dem gedrechselten Wohnzimmertisch. Auf dem Cover: die Gestalten von R2D2 und C3PO vor einem sternensüß übersäten Weltraum. Die knallige Headline darüber versprach nicht weniger als „Das größte Filmspektakel aller Zeiten“.

Gebannt blätterte ich durch eine Flut von formatfüllenden Bildern, die fremde Wesen, ferne Welten und strahlende Helden zeigten. Mir war das damals nicht so recht bewusst, aber rückblickend würde ich sagen, all diese Bilder waren wie ein Fenster in eine hoffnungsvolle Zukunft. Das mag naiv erscheinen, aber nicht aus den Augen eines 14-jährigen Jungen, dem sich plötzlich ein Ausweg aus seinem grauen Alltag bot – und sei es nur in seiner Fantasie.

Der Film in Breitwand auf der Kinoleinwand in gar übermenschlich großen Bildern erfüllte letztendlich nicht nur meine hoch gesteckten Erwartungen, er übertraf sie bei weitem. Es war, als würde ich einer religiösen Botschaft lauschen und ein spirituelles Erwachen erleben. Der kleine Farmerjunge Luke Skywalker, der als Waisenkind auf einem Wüstenplaneten aufwächst und schließlich zu fernen Welten aufbricht, unter Lebensgefahr die gefoltete Prinzessin aus den Händen des Bösewichts befreit und im Finale die Welt rettet, zeigte mir, dass alles möglich war, wenn man nur fest genug an sich und seine Vision glaubte.

Das Erste, was ich nach dem Kinobesuch tat, war, eine Kleinanzeige in der Zeitschrift Cinema zu schalten, in der ich nach Gleichgesinnten suchte. Nichts und niemand meldete sich auf diese Anzeige und gerade, als ich selbst

nicht mehr daran glaubte ... brachte ein Postbote einen Wäschekorb voller Briefe zu uns in den 14. Stock, die alle für mich waren. Geschrieben von STAR WARS Fans aus ganz Deutschland. Manche hatten Zeichnungen beigelegt oder Polaroid-Bilder von sich in selbst genähten STAR WARS-Kostümen. Andere hatten sich komplexe Charaktere gegeben und schrieben von Planeten, deren Namen ich zuvor noch nie gehört hatte. Plötzlich war mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt – aber was noch viel wichtiger war, ich war nicht mehr allein.

Gemeinsam gründeten wir den ersten deutschen STAR WARS Fan-Club und stellten in den kommenden Jahren eine Clubzeitschrift her, die mit jeder Ausgabe umfangreicher wurde. SKYHOPPER nannten wir das Magazin, in dem schließlich auch meine ersten Kurzgeschichten veröffentlicht wurden: Fan Fiction, die im STAR WARS Universum spielten und meine Karriere als Autor begründeten, die jedoch noch 40 Jahre auf sich warten ließ... aber das ist eine andere Geschichte.

Schließlich drehten wir sogar STAR WARS Kurzfilme in Super-8 und organisierten STAR WARS Conventions in ganz Deutschland, die von Jahr zu Jahr größer wurden. Als mich die Initiatorin dieser Anthologie, Susann Tabatabai-Schweitzer, um einen Beitrag bat, der von einer Person handeln sollte, die mich als Kind auf besondere Weise inspiriert hat, kam für mich nur eine Person in Frage: der amerikanische Drehbuchautor und Regisseur George Lucas. Ohne ihn wäre ich niemals Autor oder Regisseur geworden. Und auch wenn er von meiner Existenz nicht einmal etwas ahnt, so stehe ich vermutlich für abertausende Fans dieser Generation, denen es ähnlich ging. Danke George, danke von ganzen Herzen! Und abschließend sei noch erwähnt: Jasmin Tabatabai, auch hier in dieser Anthologie vertreten, war damals eine der STAR WARS Fans, die auf meine Cinema-Kleinanzeige mit einem wundervollen Brief reagierte. Wir sind bis heute Freunde geblieben.

Peter Grandl, September 2025

PETER GRANDL



Peter Grandl, geboren 1963, arbeitete zunächst als Regisseur und Drehbuchautor. Ab 2000 war er als Creative Director in der Werbebranche tätig und gründete zudem eine eigene Filmproduktion für Werbefilme.

2020 erschien sein Debütroman TURMSCHATTEN, der große mediale Aufmerksamkeit erhielt und mehrfach ausgezeichnet wurde. 2022 veröffentlichte der Piper Verlag eine überarbeitete Neuauflage, im selben Jahr folgte mit TURMGOLD die Fortsetzung. TURMGOLD wurde 2023 durch die Heinrich-Böll-Stiftung als bester Polit-Thriller des Jahres ausgezeichnet.

2024 wurde TURMSCHATTEN als Streaming-Serie von Paramount umgesetzt, bei der Peter Grandl auch an den Drehbüchern mitwirkte.

Alle Romane von Peter Grandl greifen sozialkritische und brisante Themen unserer Gegenwart auf. Im Sommer 2027 erscheint im dtv Verlag sein fünfter Roman.

Darüber hinaus engagiert sich Peter Grandl ehrenamtlich als Wertebotschafter der Bildungsinitiative „German Dream“ und als Pate des bundesweiten Netzwerks „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“. In diesem Rahmen besucht er regelmäßig Schulen in ganz Deutschland und spricht mit Jugendlichen über Rassismus, Extremismus und demokratische Werte.