



*Gabriella Engelmann gewährt Einblicke in ihren neuesten Roman  
„Strandfliederblüten“, die wunderbare Welt der Halligen und  
ihre ersten Erfahrungen als Sängerin*

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*ich möchte Sie herzlich dazu einladen, in die Welt meines neuen Romans „Strandfliederblüten“ einzutauchen. Eine Welt, in der Familiengeheimnisse, Selbsterkenntnis, Achtsamkeit und die Liebe zur Natur eine große Rolle spielen. Steigen Sie gemeinsam mit mir auf einen Leuchtturm, und verändern Ihre Sicht auf die Dinge. Folgen Sie mir in die zauberhafte Welt der Halligen, und verfallen Sie dem Charme der nordfriesischen Städte Husum und Friedrichstadt. Aber vor allem: Genießen Sie das Leben im Hier und Jetzt, denn jeder Augenblick ist unendlich kostbar.*

*Ihre Gabriella Engelmann*

**Ihr Roman *Strandfliederblüten* spielt auf der fiktiven Hallig Fliederoog. Wieso haben Sie sich einen fiktiven Handlungsort ausgesucht?**

Keine der real existierenden Halligen entsprach dem Bild, das ich mir vor meinem inneren Auge vom Handlungsort gemacht hatte. Ursprünglich hatte ich Langeneß, aber vor allem Oland als Setting gewählt, weil beide Halligen eine tolle Romankulisse geboten hätten. Auf Oland steht aber schon ein Leuchtturm, da hätte ich noch einen zweiten und eine weitere Warft dazu „bauen“ müssen. Also erschuf ich in meiner Fantasie Fliederoog, und konnte mich dabei so richtig austoben. Die Endung „Oog“ bedeutet auf Friesisch Insel. Und da auf den Halligen traumschöner Strandflieder wächst, wurde aus dem Eiland zwischen Amrum und Föhr passenderweise Fliederoog.

**Können Sie uns etwas zu den Halligen des nordfriesischen Wattenmeers erzählen? Was gefällt Ihnen an den Halligen besonders?**

Ich habe unzählige Bücher über die Halligen gelesen, sowohl Sachbücher als auch Romane, und fast alle Dokumentationen geschaut, die ich in die Finger kriegen konnte. Halligen sind keine Inseln im klassischen Sinn und zumeist winzig klein, teils nur schwer erreichbar. Dass die Naturgewalten diesen „Perlen im Wattenmeer“ noch mehr zusetzen als den Inseln oder der nordfriesischen Küste, das fasziniert mich. Ebenso, dass in einem solchen Mikrokosmos jede einzelne Romanfigur, jeder einzelne Handlungsschritt von noch größerer Bedeutung ist, als es sonst der Fall wäre. Auch der Zusammenhalt der „Halliglüüd“ ist für mich faszinierend. Man kann sich nicht aus dem Weg gehen, ist aufeinander angewiesen – das macht etwas mit den Menschen, die dort leben. Ein nahezu beispielloses Zusammenleben, das sicher nicht immer einfach ist, aber wunderschöne Realität.

**Welche der zehn Halligen haben Sie während Ihrer Recherche zu *Strandfliederblüten* besucht?**

Während meiner Recherche-Reise zu *Strandfliederblüten* habe ich die Hamburger Hallig besucht. Schon der Weg zum Restaurant Hallig Kroog war ein echtes Abenteuer, denn die Schafe haben dort das Sagen und zeigen sich nicht im Mindesten davon beeindruckt, wenn man mit dem Auto oder dem Fahrrad an ihnen vorbei will. Auch nicht, wenn man als Autorin auf Recherche-Trip ist ;-)

Ich fand es ganz wunderbar auf der Hamburger Hallig, denn dort herrscht eine ganz besondere Atmosphäre: Es ist alles winzig klein, erinnert an das Auenland, und macht Lust auf mehr. Darum möchte ich, sobald es meine Zeit und die Wetterverhältnisse zulassen, sehr gerne so bald wie möglich nach Oland, Hooge und Langeneß.



Strandflieder auf der Hamburger Hallig



Schafe auf der Hamburger Hallig



Gabriella Engelmänn im Westerhever Leuchtturm





Gabriella Engelmann auf ihrer Recherche-Reise  
in Westerheversand



**Neben der Hallig Fliederoog kommen auch die Schauplätze Husum und Friedrichstadt in Ihrem Roman *Strandfliederblüten* vor. Können Sie uns etwas zu diesen beiden Städten erzählen?**

Um meine Leserinnen im Roman auch an real existierende Orte zu führen, spielen einige Kapitel in Husum, der grauen Stadt am Meer, die – egal bei welchem Wetter – wunderschön ist und viel zu bieten hat: den Hafen, das Schloss, süße Läden, jede Menge Historie, ein schönes Umland und natürlich ganz viel Theodor Storm. Besonders gut hat mir das ganzjährig geöffnete Weihnachtsmuseum gefallen, in dem es echte Schätze zu entdecken gibt und nordfriesische Tradition liebevoll bewahrt wird.

Ein weiteres ganz besonderes Recherche-Highlight war für mich das Holländerstädtchen Friedrichstadt, wo ich zum ersten Mal war. Idyllisch an der Treene gelegen, wunderschöne Architektur, malerische Giebelhäuser, rosenumrankte Eingänge und die zahllosen Grachten, die man am besten mit dem Schiff oder einem Boot erkundet. Sehr zu empfehlen: die Seerosenblüte, ein wunderschönes, nahezu magisches Erlebnis.



Am Husumer Hafen



Spiegelung des Husumer Schlosses



Autorin vor dem Husumer  
Weihnachtsmuseum



Der nordfriesische Jölboom  
(Weihnachtsbaum)



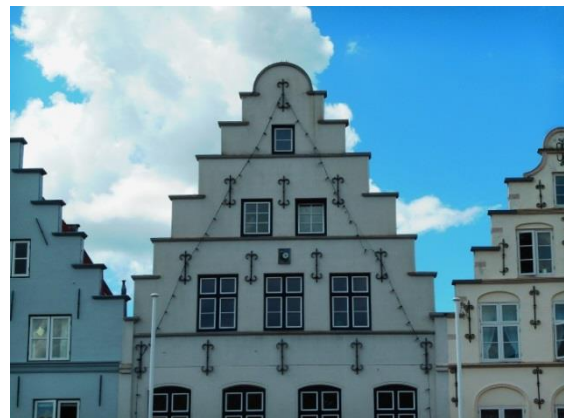
Café im Husumer Schloss



Eine der meistfotografierten  
Türen Husums



Die Stadt der Rosen



Die typischen Giebelhäuser in Friedrichstadt





Grachtenfahrt auf der Treene



Die typischen (Holländer) Klappbrücken



Die Pumpe am Marktplatz,  
eines der Wahrzeichen von Friedrichstadt

**Wie sind Sie zum Thema Achtsamkeit gekommen? Hatten Sie sich privat bereits vor dem Roman *Strandfliederblüten* mit Achtsamkeit beschäftigt?**

Ich beschäftige mich seit Langem mit Psychologie und Spiritualität, und im Zuge dessen seit nunmehr zehn Jahren mit Buddhismus, ganz speziell mit dem Thema Achtsamkeit. Hier haben es mir ganz besonders die Schriften des vietnamesischen Zen-Mönchs Thich Nhat Hanh angetan, weil ich seine Lehre als sehr liebevoll, lebensnah, bodenständig und gut umsetzbar empfinde. Letztlich geht es immer darum, wieder zu unseren Ursprüngen zurückzukehren und intuitiver zu leben – so wie wir es als Kind getan haben. Leider haben wir vieles, das uns eigentlich guttut, im Laufe des Älterwerdens verloren, oder es wurde uns regelrecht „abtrainiert.“

**Inwiefern spielt Achtsamkeit heute eine Rolle in Ihrem eigenen Leben?**

Ich arbeite in einem Beruf, der mich auf vielen Ebenen fordert, und habe auch insgesamt sehr viel „um die Ohren“, wie man so schön sagt. Dabei verzettelte ich mich häufig, und fühle mich dann sehr schnell erschöpft. Dem wollte ich entgegensteuern. Mir die genauen Begleitumstände und Ursachen eines dauerhaften Stresspegels klar zu machen, war der erste Schritt. Den Fokus auf das Hier und Jetzt zu legen und darauf zu achten, nicht alles auf einmal und möglichst schnell zu erledigen, hilft mir enorm. Die meisten werden das kennen: Man beeilt sich aus irgendeinem Grund, wird dadurch hektisch, und es unterlaufen einem plötzlich Fehler, die gar nicht entstanden wären, wenn man zuvor fokussierter und ruhiger an alles herangegangen wäre. Doch natürlich klappt das alles nicht immer, wie ich es gern hätte, weil ich immer mal wieder in alte Muster zurückfalle, obwohl sie mir schaden.

Es geht deshalb darum, in jedem Augenblick im Hier und Jetzt zu sein, und die Dinge möglichst wertfrei zu nehmen, anstatt sie zu Tode zu analysieren. Alles kann sich innerhalb weniger Sekunden ändern, und da wäre es doch schade, wenn man die Kostbarkeit des jetzigen Moments zerstört, indem man ständig grübelt oder in Gedanken schon im Morgen ist. „In der Ruhe liegt die Kraft“ ist ein sehr, sehr weiser Spruch, den man sich täglich mehrmals sagen und verinnerlichen sollte. Jeder, der das einmal ausprobiert hat, weiß, wie viel Wahrheit in diesem simplen Satz steckt. Und wie viel Kluges. Konkrete Anregungen für den Alltag finden Sie auch in meinen Achtsamkeits-Tipps im Roman *Strandfliederblüten*. Zum Beispiel keine Probleme beim Essen zu wälzen, sich jeden Tag über kleine Dinge zu freuen – und nicht alles auf einmal zu tun.

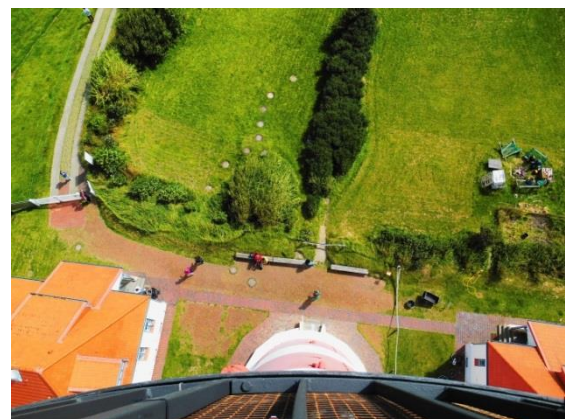
**In *Strandfliederblüten* spielt unter anderem ein Leuchtturm eine wichtige Rolle. Welche Bedeutung beziehungsweise welchen Symbolgehalt haben Leuchttürme für Sie?**

Leuchttürme erheben sich majestätisch über der Landschaft und dem Meer. Ihre weiß-roten Streifen harmonisieren tagsüber perfekt mit dem blauen Himmel, die langen Leuchtfinger des Turms streifen in den Nächten über die dunkle See und malen Lichtbilder aufs Wasser. Kein Wunder, dass Leuchttürme ein klassisches Postkartenmotiv sind. Ihre eigentliche Anziehungskraft besteht für mich jedoch darin, dass sie zugleich Wegweiser und Beschützer sind. Bevor sie erfunden wurden, verloren unzählige Menschen ihr Leben auf See, heutzutage kaum vorstellbar.

Wer einmal auf einen Leuchtturm geklettert ist, wie ich auf den von Westerheversand (dem realen Vorbild von „Adas“ Turm), weiß, dass der Blick von oben völlig neue Perspektiven eröffnet und sprichwörtlich den Horizont erweitert.



Der Westerhever Leuchtturm, Vorbild für Adas Leuchtturm



Die Autorin entdeckt neue Perspektiven aus dem Westerhever Leuchtturm

**Die Hauptfigur Juliane deckt in *Strandfliederblüten* ein Familiengeheimnis auf. Was macht für Sie die Faszination von Familiengeheimnissen aus?**

Zunächst einmal finde ich den Kosmos *Familie* an sich schon faszinierend. Menschen unterschiedlichster Art, mit verschiedenen Temperamenten, die sich unter anderen Umständen vielleicht nie zusammengetan hätten, werden von einem Band zusammengehalten, das man gemeinhin als Blutsbande bezeichnet. Diese Form der Zwangsgemeinschaft kann, wenn sie ins Negative kippt, auch bis aufs Blut reizen. Vieles, das als sogenanntes *Familiengeheimnis* unter den Teppich gekehrt wird, bahnt sich früher oder später seinen (oft un guten) Weg an die Oberfläche. Wir alle kennen Beispiele dafür und haben sie nicht selten selbst erlebt. Juliane leidet darunter, dass sie nichts von ihrer verstorbenen Großmutter wusste. Adas Tod löst eine Fülle von Ereignissen aus, die Juliane überrollen, weil sie sie nicht kommen sieht ...

**Passend zum Roman *Strandfliederblüten* entstand der Song *Bring mich zurück zu mir (Leuchtturm)*. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, einen Song zum Buch aufzunehmen?**

Beim Schreiben habe ich meistens einen „Soundtrack“ im Ohr – in jedem meiner Bücher taucht mindestens ein Lied auf, das eine zentrale Rolle spielt, weil es entweder das Thema aufgreift oder die Gefühlswelt meiner Figuren widerspiegelt. Diesmal wollte ich nicht auf einen bereits existierenden Song zurückgreifen, sondern, parallel zum Buch, etwas Eigenes kreieren, das den Romanstoff auf einer anderen Ebene weitererzählt. Ähnlich wie Illustrationen im Bilderbuch, die die Geschichte nicht eins zu eins abbilden und stattdessen eine ganz eigene, magische Welt erschaffen. Da ich keine Musikerin bin, übergab ich den Zauberstab an Tico von *Ticos Orchester*.

**Kannten Sie die Band *Ticos Orchester* schon vor der Zusammenarbeit? Wie kam die Zusammenarbeit zustande?**

Ich kenne die Band durch einen guten Freund und begleite sie quasi schon von Beginn ihrer Karriere an. Mal abgesehen davon, dass diese fünf Musiker äußerst talentiert und sympathisch sind, ihre Musik mitreißend und tanzbar ist, faszinierten mich die Texte. Sie stammen aus der Feder von Bandleader Tico. Er ist ein echter Wortkünstler, und ich finde mich in allem wieder, was ihn bewegt. Wir ticken teilweise ähnlich und beschäftigen uns beide mit dem Thema Achtsamkeit.

Schon bei der Release-Party ihres ersten Albums *Wir sind hier* dachte ich: Mit dieser Band würde ich gern mal zusammenarbeiten. Als die Idee zu *Strandfliederblüten* geboren wurde, habe ich Tico gefragt, und er war spontan Feuer und Flamme, genau wie der Rest der Band.

Literatur trifft Musik – keine seltene Kombination, aber immer eine spannende.

**Inwiefern waren Sie an der Entstehung und Aufnahme des Songs *Bring mich zurück zu mir (Leuchtturm)* beteiligt?**

Ich habe *Ticos Orchester* von Anfang an gesagt: Das ist euer Song! Für mich war es unglaublich aufregend zu sehen, was das Exposé, also der kurze inhaltliche Abriss des Romans, in Tico auslösen und welche Bilder es in seinem Kopf entstehen lassen würde. Auch beim Titel habe ich ihm freie Hand gelassen und bin sehr glücklich mit „Bring mich zurück zu mir“, weil es wunderbar zusammenfasst, worum es im Roman geht: darum, zu sich selbst zurückzufinden, und sein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Der Kapitän seines eigenen Lebens zu sein, und sich nicht willenlos von den Wellen und Wogen hin- und herschaukeln zu lassen.

Nachdem der Song fertig komponiert war, stellte sich die Frage, ob ich selbst mitsingen würde – wozu ich große Lust hatte. Aber auch da habe ich dem Orchester die Hoheit überlassen. Nach einer

Probe war klar: Ich durfte als Begleitstimme zwei Strophen singen. Die Aufnahme im Studio gehört zu meinen absoluten Highlights, das war ein ganz besonderes Erlebnis, das ich sicher nie vergessen werde. Ich freue mich jetzt schon auf Konzertlesungen mit der Band.

© aller Fotos Gabriella Engelmann

## *Der Song zum Roman*

Passend zum Roman *Strandfliederblüten* hat Ticos Orchester den Song *Bring mich zurück zu mir* (Leuchtturm) geschrieben und gemeinsam mit Gabriella Engelmann aufgenommen.



© Simon Heydorn Photography

Unter diesem Link können Sie sich einen kostenlosen Teaser des Songs anhören:

<https://www.youtube.com/watch?v=byHzpZOpKdc>

### **Bring mich zurück zu mir (Leuchtturm)**

Text: Timur Coskun

Mein Kapitän hofft auf ein Wunder  
Die Nacht lässt mich im Stich  
Meine Mannschaft schließt die Augen  
Und mein Herz hofft auf ein Licht  
Mein Schiff kennt keine Richtung  
Wohin wir uns auch drehen  
Kann ich vor lauter Wellen  
Vor lauter Wellen das Meer nicht sehen



Also geh ich über Bord  
Weil ich nicht weiß, wo ich gerad' bin  
Und ich laufe über Wasser  
Bis ich wieder Land gewinn  
Dort steig' ich auf nen Leuchtturm  
Seh' das Meer, statt Wellen von hier  
Leuchte meinem Schiff den Weg  
Und bring mich zurück zu mir  
Bring mich zurück zu mir

Vielleicht ist Glück nur ne Entscheidung  
Habe Toi Toi Toi gespuckt  
Wollt' durch den Meerespiegel gehen  
Und wurd' vom Horizont verschluckt  
Wenn mein Hafen nicht zu sehen ist  
Mal' ich ihn gold in Aquarellen  
Mein Geist sitzt schon im Leuchtturm  
Und wirft Feuer auf die Wellen  
Und wirft Feuer auf die Wellen!

Also schließe ich die Augen  
Damit ich endlich etwas seh'  
Und ich laufe über Wasser  
So lang, bis ich untergeh'  
Halt' ein' Moment die Luft an  
Ich kenn' den Weg von hier  
Leuchte meinem Schiff den Weg  
Und bring mich zurück zu mir  
Bring mich zurück zu mir

Auf der Website [www.strandliederblueten-dersong.de](http://www.strandliederblueten-dersong.de) sowie auf der Facebook-Seite [www.facebook.com/Strandliederblüten](https://www.facebook.com/Strandliederblüten) finden Sie alle Links zum Download des Songs, den QR-Code, das Video zum Song und alle News rund um das Projekt mit Ticos Orchester ([www.ticosorchester.de](http://www.ticosorchester.de)).

Auf Instagram finden Sie unter den folgenden Hashtags Bilder zu Strandliederblüten:

#strandliederblüten  
#strandliederblütenderroman  
#strandliederblütendersong  
#strandliederblütendasvideo  
#strandliederblütenliveonstage  
#bringmichzurückzumir

## *Achtsamkeit im Alltag -*

### *Praktische Tipps von den Experten Thomas Hohensee und Ulrich Hoffmann*

#### **Achtsamkeitsübung von Thomas Hohensee**

Wie sitzen Sie im Moment? (Ich gehe davon aus, dass Sie beim Lesen sitzen. Die Übung funktioniert aber auch, falls Sie stehen, gehen oder liegen. Sie müssen die Hinweise und Fragen dann lediglich etwas anpassen.)

Halt, nichts ändern! Einfach nur wahrnehmen, wie Sie sitzen. Spüren Sie Ihren Körper. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit den Körper von unten nach oben oder in umgekehrter Richtung entlang, ganz wie Sie mögen. Lassen Sie sich dabei Zeit.

Beim Sitzen denken viele nur an die Körperteile, die sie durch die Berührung mit der Sitzfläche am stärksten spüren, also an das Gesäß und den Rücken. Aber Ihr ganzer Körper ist am Sitzen beteiligt.

Also, wie haben Ihre Füße Platz genommen? Wie haben Sie sie eingerichtet, um bequem zu sitzen? Sitzen Sie überhaupt

bequem? Wo ist es angenehm und wo nicht? Ginge es bequemer? Noch bequemer? Und noch bequemer? Wie angenehm können Sie überhaupt sitzen?

Falls Sie Ihre Sitzhaltung verändern möchten, nehmen Sie den Wunsch danach wahr, bevor Sie es tun.

Wie »sitzen« Ihre Beine? Fühlt sich Ihr linkes Bein anders an als Ihr rechtes? Spüren Sie Ihren gesamten Oberkörper: den Rücken, den Bauch, die Brust, die Schultern. Was macht Ihr Nacken bzw. was machen Sie mit ihm?

Und schließlich Ihr Kopf, insbesondere das Gesicht: Mund, Lippen, Nase, Augen, Stirn, Kiefer. Sind diese Teile entspannt? Verkrampft? Wie »sitzt« Ihr Gesicht?

Beschäftigen Sie sich so lange mit Ihrer Sitzhaltung, bis Sie das Interesse verlieren oder etwas anderes tun müssen. Wiederholen Sie die Übung im Laufe des Tages und der kommenden Woche so oft, wie Sie daran denken.

Wichtig: nicht kritisieren. Es ist okay, wie Sie sitzen. Nehmen Sie es einfach wahr. Es wird jedes Mal anders sein. Seien Sie neugierig. Am besten tun Sie so, als hätten Sie keine Ahnung, wie Sie sitzen (könnte sogar zutreffen), und müssten es erst herausfinden. Lernen Sie sich und Ihre Sitzweisen kennen, wie ein Neugeborenes es tut.

(Thomas Hohensee ist Autor mehrerer Bestseller. In seiner Freizeit unterrichtet er Gruppen und bietet Einzelcoaching an, wenn er nicht gerade in einem Park sitzt und in den blauen Himmel guckt. Weitere Infos unter [www.thomashohensee.de](http://www.thomashohensee.de))

#### **Atem-Meditation von Ulrich Hoffmann**

Stellen Sie den Timer Ihres Handys auf eine Zeit, die Ihnen keine Angst macht. Probieren Sie es zu Anfang ruhig mit einer Minute oder mit 1:30 Min. Schalten Sie den Flugmodus ein.

Setzen Sie sich bequem und mit aufrechtem Rücken auf einen Stuhl (oder, wenn Sie möchten, im Schneidersitz auf ein Kissen). Neigen Sie das Kinn leicht nach unten. Legen Sie die Hände auf die Knie, Handflächen nach oben oder nach unten, wie es Ihnen angenehmer ist.

Schließen Sie die Augen oder schauen Sie unfokussiert, wie beim Tagträumen, in eine mittlere Entfernung.

Holen Sie tief Luft, lassen Sie den Atem langsam ausströmen. Noch einmal: tief Luft holen, ruhig ausatmen. Wenn es Ihnen möglich ist, atmen Sie durch die Nase.

Dann lassen Sie Ihren Atem einfach so kommen und gehen, wie er es von allein tut. Egal ob Sie tief oder flach atmen, schnell oder langsam. Versuchen Sie wahrzunehmen, wo Sie Ihren Atem spüren können. In der Nase? In der Luftröhre? In der sich weitenden Brust oder im Bauchraum, der sich mit jedem Einatmen wölbt?

Folgen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit dem Ausatmen. Können Sie auch dabei den Luftstrom spüren?

Achten Sie auf diese Weise weiter auf Ihren Atem. Wenn Sie möchten, können Sie stumm »ein« sagen, wenn Sie einatmen, und »aus«, wenn Sie ausatmen.

Sollten Sie auf einmal merken, dass Sie an etwas ganz anderes denken, lassen Sie diesen Gedanken davonziehen wie eine federleichte Wolke, und richten Sie Ihre Konzentration wieder auf den Atem, bis der Timer piepst.

Vielleicht kam Ihnen die Zeit lang vor. Vielleicht auch kurz. Möglicherweise fiel es Ihnen leicht, Ihren Atem zu beobachten. Oder Sie hatten Mühe, Ihre Gedanken im Zaum zu halten. So geht es uns allen. Wenn Sie mögen, probieren Sie es an einem anderen Tag noch einmal. Jede Meditation fühlt sich anders

an. Langweilig, erfrischend, anstrengend, entspannend, oder alles auf einmal.

(Ulrich Hoffmann ist Bestsellerautor sowie Meditations- und Yogalehrer. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Die Familie lebt in Hamburg und den USA. Informationen über den Autor: [www.ulrichhoffmann.de](http://www.ulrichhoffmann.de))

Weitere Achtsamkeits-Tipps und -Meditationen finden Sie im Roman *Strandfliederblüten* von Gabriella Engelmann.