

# Physische Botschaften verstehen lernen

Im Porträt: Julia List entwickelte sich von der Bankkauffrau zur Buchautorin, Sängerin, Speakerin und zum Holistic-Coach – nun erzählt sie vom beeindruckenden Lebenswandel

Von Noah Eschwey

„Morgen ist kein weiterer Tag, sondern immer ein Tag weniger.“ Zugegebenermaßen klingen viele der Sätze von der Buchautorin aus Schwetzingen wie Kalendersprüche. Doch scheint es so, als habe Julia List all die Phrasen, mit denen viele nur zu gerne wild um sich werfen, verinnerlicht. Nicht nur das – sie lebt, was sie sagt. Das wird spürbar, wenn Julia lächelt und den Raum damit füllt. Wenn sie spricht und sich die Herzen der Zuhörer erwärmen. Wenn sie mit nur einem Blick die Seele ihres Gegenübers berührt.

Es sei nie zu spät, etwas zu verändern, seine Träume zu verfolgen oder einfach die Person zu sein, die man gerade sein möchte – davon ist Julia List überzeugt. Und sie beweist es am eigenen Leib: Genau das, was sie ist, möchte Julia List auch sein.

Aber wie genau wird man zu der Person, die man sein möchte? Zumindest wie es es selbstgeschafft hat, erzählt Julia List nun in ihrem Buch „Listen to your Heart – Du lebst nur aus dem Herzen gut“, welches in allen Schwetzinger Buchhandlungen und auch online erhältlich ist. Ihr Motto lautet: „Es gibt nur einen richtigen Weg – den eigenen. Und den findet man nur, wenn man seinem Herzen folgt“.

Wie es in den Vereinigten Staaten den amerikanischen Traum gibt, der mit dem Spruch „Vom Tellerränder zum Millionär“ assoziiert wird, gibt es auch bei Julia List einen Spruch, den sie mit ihren Träumen assoziiert. „Von der Bankkauffrau zur Singer-Songwriterin, singenden Keynote Speakerin, Holistic-Coach, Autorin und Podcasterin“, schreibt sie sich auf die Fahne. Doch das amerikanische Pendant würde vermutlich besser passen, wäre sie im Bankwesen verwelt – Millionärin zu werden, ist wohl die kleinste Motivation der 43-Jährigen. Nach eigener Aussage wolle sie zumindest mal „Lebensfreude-Millionärin“ sein. Trotzdem nutze sie ihr Leben sicher nicht nur zum Entspannen: Mit einer Buch- und zwei Liedveröffentlichungen, einer abgeschlossenen Speakerausbildung und einem Podcast beklagt sich die Referentin, die nun auch als Holistic-Coach arbeitet, sicher nicht über Langeweile.

Den Menschen dabei unterstützen, ganzheitlich gesund zu werden –

so definiert List selbst ihren Job als Holistic-Coach. Hierbei gehe es darum, den Menschen nicht nur auf seine Symptome und den Körper zu reduzieren, sondern ihn als Ganzes zu betrachten. Die Psyche und das Unterbewusstsein spielen eine enorme Rolle, um gesund, glücklich und befreit zu leben, weiß List.

„Um ganzheitliche Gesundheit zu erlangen, reicht es daher nicht, sich nur auf die körperliche Gesundheit zu fokussieren. Es ist enorm wichtig, eine Gesamtbetrachtung durchzuführen, um gesundheitlich stabil zu sein. Sowohl auf der körperlichen, mentalen, emotionalen, energetischen als auch auf der Bewusstseins-Ebene. Denn unser Körper schreit immer da, wo die Seele nicht gehört wird“, erklärt die Expertin.

Dass sie jemals ein Buch schreibe, Lieder veröffentliche oder auch nur ein Gespräch mit der Lokalzeitung führe, das habe Julia List lange nicht für möglich gehalten: „Ich war schon immer musikalisch. Nach dem Abitur war es mein Kindheitsrausch gewesen. Gesang zu studieren. Dazu fehlte mir aber damals der Mut.“

Die viel zitierte Sicherheit habe sie dazu bewegt, einen fast schon zynisch konträren Weg zu gehen: Tief versunken in den öden Bergen aus schwarzen Zahlen vor weißem Hintergrund. „Der Beruf als Bankkauffrau hat mich nie sonderlich erfüllt. Ich habe ihn nur gemacht, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen und es wurde von Jahr zu Jahr immer belastender.“

Auf die steigende Lustlosigkeit folgte eine Reihe körperlicher Beschwerden, erinnert sich die heutige Buchautorin. „Ich hatte einen Tinnitus, zwei Bandscheibenvorfälle und vieles mehr.“ Bis dato konnte sie sich allerdings keinen Reim auf die vielen Beschwerden machen: „Selbst als ich dann einen Burnout hatte, verstand ich nicht, wie alles zusammenhängt.“ Erst nach 18 Jahren im Beruf fand List endlich den Ausstieg aus ihrem Leid – wie soll es anders sein – aufgrund einer körperlichen Krankheit. „Ich be-

kam eine Kehlkopfentzündung, die mir meine geliebte Stimme nahm. Als Kundenberaterin war ich auf meine Stimme angewiesen und hatte permanent Schmerzen beim Sprechen. So kündigte ich schließlich.“ Diese Entzündung sei damals die Höchststrafe für die heutige Sängerin gewesen. „Doch heute sehe ich sie als ein Geschenk, das mich davor bewahrte, so weiterzumachen und in diesem Hamsterrad zu bleiben.“

Wer glaubt, Julia List habe nach ihrer Kündigung dann endlich ihre Träume verfolgt, der irrt.

### Zunächst in die Buchhaltung

Die tiefe Stimme der Vernunft schickte das Gesangs-Ich auf den nächsten Umweg: „Ich fing dann in der Buchhaltung einer Stadtverwaltung an.“ Nicht mehr ganz so schlimm, hat sie zu dieser Zeit den Eindruck, aber das Richtige? „Nein, das war auch nicht das Richtige“, weiß Julia heute. Die Augen seien ihr allerdings erst etwas später geöffnet worden – Mal wieder durch körperliche Beschwerden: „Bei mir wurde plötzlich eine Herz-Krankung diagnostiziert. Und egal welchen Arzt ich aufsuchte, keiner konnte

mir helfen, da niemand eine körperliche Ursache finden konnte.“ Eine Erfahrung, die Julia List nachhaltig prägt: „Das war ein schreckliches Jahr, ich musste dreimal stationär ins Krankenhaus aufgenommen werden. Natürlich hatte ich da Angst. Auch Angst zu sterben.“ In einem dieser Momente sei ihr die Frage durch den Kopf geschossen: „War das wirklich das Leben, das du leben wolltest?“ Definitiv nicht – Julia Lists letzter Wachrüttler.

Trotz ungünstiger Prognosen suchte List über zwei Jahre lang nach einer Heilung – und fand sie schließlich, nach eigener Aussage, in sich selbst.

Eine ehemalige Kollegin der Erkrankten habe ihr in dieser schweren Zeit ein Buch über das Geheimnis der inneren Stärke der Shaolin-Mönche empfohlen. Diese demonstrieren, wozu Menschen fähig sind, wenn sie ihren Körper und ihren Geist trainieren. Mit ihrem Erfindungsgeist sei es möglich, widerstandsfähig und stark die Krisen des Alltags und des Lebens zu meistern.

„In diesem Buch lernte ich, dass die Bedeutung des griechischen Wortes ‚Krisis‘ Wendepunkt ei-

ner schwieriger Situation bedeutet. Somit bezeichnet es nicht nur einen unangenehmen Zustand, sondern auch Chancen, die sich daraus ergeben.“ Und genau das tat sie dann: Sie verstand ihre Krise als Wendepunkt und als Chance zur Verbesserung. „Dann habe ich meine Gesundheit selbst in die Hand genommen und mein Leben nach den eigenen Bedürfnissen und Wünschen gestaltet“.

### Kostbare Zeit nutzen

Was sie tun möchte, das ist schnell klar. Julia List möchte singen. Doch nicht nur das – Sie möchte das, was sie erlebt hat, nutzen, um andere vor solchen Erfahrungen zu bewahren. „Mir liegt es am Herzen, dass andere nicht wie ich, ihre Gesundheit auf Spiel setzen und ihre kostbare Lebenszeit damit verschwenden, in ihrer Komfortzone zu bleiben“, erklärt die Singer-Songwriterin und Speakerin. Genau darum geht es auch in ihrer Keynote und ihrer Musik: „Du bist der Gärtner deines Lebens“, heißt es im Refrain ihres ersten Songs „Schmetterflieg“. Und auch ihr zweiter Song baut mit dem Titel „Du bist ein Geschenk“ auf.

Sie ist der festen Überzeugung, dass jeder Mensch ein wertvolles Geschenk für diese Welt ist und die Schönheit in der Vielfalt liegt – genau das transportiert sie im Liedtext ihrer Veröffentlichungen. Viele ihrer Worte klingen wie Kalendersprüche. Und doch braucht es nicht viel mehr als ein Zitat von Julia List, um die eigenen Unzugänglichkeiten in Frage zu stellen.

„Einzelnd sind wir Töne, doch gemeinsam sind wir ein Lied. Jeder einzelne Ton ist wichtig und trägt zur Harmonie des Ganzen bei. Jeder hat eine besondere Rolle zu spielen und eine einzigartige Gabe zu geben. Es ist die Aufgabe eines jeden Einzelnen, diese Gabe zu erkennen und zum Wohl der Menschheit zu nutzen. Alle Stärken und Talente werden gebraucht und jeder einzelne Beitrag zählt. Denn wir ergänzen und bereichern uns gegenseitig in unserer Verschiedenheit und können so gemeinsam die Welt zu einem besseren Ort machen.“

Julia List ist erreichbar über die Mailadresse: [julia\\_list@gmx.de](mailto:julia_list@gmx.de) oder über Linktree: <https://linktr.ee/julivoicelove>



Wenn Holistic-Coach Julia List lächelt, erfüllt ihre Ausstrahlung und ihre positive Aura den ganzen Raum. BILD: LUST

## TV lädt zum Sommerfest

Der Turnverein Schwetzingen 1864 lädt am Samstag, 10. August, ab 17 Uhr zu seiner dritten „Heldenparty“, dem öffentlichen TV-Sommerfest, auf das Gelände des Clubhauses, Hockenheimer Landstraße 3, ein. Es soll ein Zusammenkommen von Freunden, Familien, Unterstützenden, Helfenden und Partnern des größten Schwetzinger Vereins werden – egal, ob Mitglied oder nicht. Der TV freut sich zudem auf Abordnungen aller Vereine aus der Stadt.

Es gibt eine Menge an sportlichen Aktivitäten für die ganze Familie. Auf dem Programm stehen Mitmachaktionen wie der Bierlauf, ein Beachvolleyballturnier oder der Handtaschenweiball – für die Kleinsten gibt es auch wieder das beliebte Kinderschminken und die Möglichkeit, Fotos mit TV-Maskottchen „Schorsch“ zu schießen. Als Verpflegung werden leckeres Grillfleisch und Kühle Getränke angeboten. Als Abschluss spielt die Band „Revving“, die bis zum Ende für gute Stimmung sorgt. Im Laufe des Abends wird zudem der männliche oder weibliche Ehrenamtsheld des TV aus dem vergangenen Jahr gewählt. [info@schloss-schwetzingen.com](mailto:info@schloss-schwetzingen.com)

### KURZ NOTIERT

**Wir gratulieren!** An diesem Dienstag, 6. August, feiert Wolfgang Rauh seinen 75. Geburtstag.

**Apothekennotdienst.** Mozart-Apotheke, Ofersheim, Mannheimer Straße 42, Telefon 06202/54215.

**Kulturparkett Schwetzingen/Ofersheim.** Ausgabe und Verlängerung von Kulturpässen, Reservierung von Freikarten und Beratung am Dienstag von 17 bis 19 Uhr im Büro Hebelstraße 6 (Awo) in Schwetzingen, Telefon 06202/5799784.

**Awo.** Seniorengymnastik entfällt während den Sommerferien und findet erst wieder am Dienstag, 10. September, um 13 Uhr statt. – Die Begegnungsstätte ist von Donnerstag, 15. August, bis einschließlich Sonntag, 8. September, geschlossen. – Ab Mittwoch, 11. September, um 14 Uhr können sich die Gäste beim beliebten Spielernachmittag bei Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen treffen.

**Schlossgarten.** Die Rätselralley „Der verzauberte Garten“ für Kinder ab acht Jahren startet am Mittwoch, 7. Juli, um 14.30 Uhr innerhalb des Ferienprogramms. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 06221/658880 oder an [service@schloss-schwetzingen.com](mailto:service@schloss-schwetzingen.com).



Auch mit Pfeil und Bogen wurde beim Ferienprogramm geübt. BILD: MATTHIAS NITZSCHMANN

## Ruth und Julian treffen perfekt

Ferienprogramm: Schützengesellschaft lädt Nachwuchs ein

33 Kinder kamen zum Ferienprogramm ins Haus der Schützengesellschaft. Noch kurz vor Beginn erreichten die Schützen einige Hilferufe, wo das Schützenhaus denn zu finden sei, auch diesen Kindern konnte geholfen werden. Nach Begrüßung durch den Vorsitzenden Matthias Nitzschmann wurden die Kinder von den Jugendleitern Thomas Czerwek und Thilo Schildhorn in Gruppen eingeteilt.

Neben dem Spießschießen auf Luftballons mit der Luftpistole und Bogenschießen, konkurrierten die Kinder mit dem Luftgewehr, stehend auf zehn Meter (15 Schuss) und liegend auf 15 Meter (sechs Schuss) um die Pokale. Mit in der Werbung kamen Treffer mit dem Lichtgewehr sowie Athlonsscheiben (zehn Schuss) bis einschließlich drei Apfelscheiben.

In der Mittagspause gab es zu Stärkung heiße Würstchen. Die Kinder, die 14 Jahre und älter waren, hatten

auch die Möglichkeit, mit einem Kleinkalibergewehr auf der 50 Meterbahn zu schießen, diese Ergebnisse flossen nicht in die Wertung ein.

Nach dem Ausziehen standen die Sieger fest. Mädchen und Jungs wurden getrennt gewertet. Den ersten Platz bei den Mädchen holte sich Ruth Mustop mit 195 Punkten, gefolgt von Elisa Schrad (177) und Sophia Schrad (174). Bei den Jungs sicherte sich Julian Haas den Sieg mit 189 Punkten vor Julian Arndt (183) und Leon Binder (183).

Für Jugendliche, die sich für den Schießsport interessieren, bietet die Schützengesellschaft nach den Sommerferien samstags ab 15 Uhr ein Schnuppertraining an. Dazu ist für die Planung eine Terminabsprache erforderlich. Selbstverständlich sind auch Erwachsene willkommen. [info@sg-schwetzingen.de](mailto:info@sg-schwetzingen.de)

Infos unter [sg-schwetzingen.de](mailto:sg-schwetzingen.de) oder [info@sg-schwetzingen.de](mailto:info@sg-schwetzingen.de)

## „Humor auf Kosten der Bevölkerung“

Bürgerinitiative Tiefengeothermie: Vorwurf des Lobbyismus an die Adresse des Staatssekretärs Andre Baumann gerichtet

Hart ins Gericht geht die Bürgerinitiative Tiefengeothermie mit Staatssekretär Dr. Andre Baumann (Grüne) in einer Pressemitteilung, die uns jetzt erreicht hat. Darin nehmen sie Bezug auf die Berichterstattung unserer Zeitung über einen Besuch Baumanns bei der Firma Geohardt, die in der Region bis zu drei Geothermie-Kraftwerke bauen möchte.

„Ich möchte mein großes Bedauern aussprechen, durch den Grünen-Staatssekretär Dr. Baumann im Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft als auch als Landtagsabgeordneter für den Wahlkreis Schwetzingen vertreten zu sein. Mit seinem netten Gag im Gepäck zum Schluss, von der weltweit sehr angesehenen Tagung zur Geothermie in Offenburg, hat Andre Baumann einmal mehr sprichwörtlich den Vogel abgeschossen“, heißt es in der Mitteilung, die von Volker Engelfried unterzeichnet ist.

Engelfried nimmt Bezug auf einen Ausspruch eines Geologen aus der Türkei, der gesagt habe: „Brülli, die beste Bohrung, die es je gab.“ „Laut BU ruhe das ‚Brühler Behälter‘ nachweislich nun schon seit fast zwölf Jahren und sei auch in Betrieb genommen worden.“ Von einem seriösen und kompetenten Staatssekretär, der selbst Vorträge auf Tiefengeothermie-Fachtagungen hält, erwarte ich, dass er diese Fakten kennt und den Geologen aus der Türkei berichtet und aufklärt“, so Engelfried weiter.

„Welche Erkenntnisse aus solchen Veranstaltungen von den Pro-

tagonisten und Experten am Ende des Tages nach solchem Wissensstand gezogen und erwartet werden dürfen, soll jeder für sich entscheiden. Mein Kollege und ich waren 2024 selbst Gäste auf der Geothermie in Offenburg. Nach meiner Fragestellung an die eigens hierzu anwesenden Experten vom Bergamt und der Versicherung, haben diese fluchtartig den Saal verlassen – und das ist kein Gag“, so die BI.

Im selbigen Artikel betone Baumann als bekennender und eifriger Befürworter der Geothermie – die Definition Lobbyist wäre zutreffender – immer wieder, wie wichtig es für ihn sei, die Wärmewende so zu schaffen, dass Energie für die Bürger bezahlbar bleibe. „Ich selbst bin ein großer, bekennender Befürworter der ‚Oberflächennahen Geothermie‘ in Tiefen bis etwa 400 Meter. Es ist mit geringem Risiko sehr wohl möglich, auch an kalten Tagen, unabhängig von fossilen Brennstoffen, bezahlbar eine warme Stube zu haben. Das hierzu benötigte Fernwärmenetz ist in Schwetzingen aber leider schlecht und ergreifend nicht vorhanden.“

Dass ganze Stadtteile (Hirschacker, kleines Feld) aus rein wirtschaftlichen Gründen in den aktuellen Planungen der Stadtwerke nicht berücksichtigt werden können, solle der Staatssekretär fairerweise erwähnen. Der Ausbau eines flächendeckenden Fernwärmenetzes würde bei derzeitigem Tempo für Neuanlüsse, aktuell 30 bis 40 pro Jahr,

nach mehrere hundert Jahre dauern“, so Engelfried weiter.

Zu den Tiefengeothermie-Vorhaben von Geohardt war in dem Beitrag zu lesen: „Apropos Seismik: Klar ist inzwischen, dass in der hier geprüften Region zwischen Mannheim-Süd und Ofersheim und zwischen Ketsch und Eppelheim überall eine Tiefengeothermie möglich wäre.“ Leider ist nicht alles sinnvoll, was auch möglich ist! Oder wer und warum sollte sich ein vier Kilometer tiefes Loch in den Garten bohren. Das dochzählige Haus müsste in Schwetzingen auf jeden Fall erdbebensicher gebaut werden. Dass sich unsere Region in einem wissenschaftlich anerkannten Erdbebengebiet befindet, sollte dem Ministerium und seinen Staatssekretären und insbesondere der Firma Geohardt inbezug bekannt sein“, heißt es in der BI.

### Erdbeben soll simuliert werden

Auf Initiative des Landeserdbebendienstes Baden-Württemberg werde im Oktober 2024 eine Simulation für den Ernstfall durchgespielt. Ein Erdbeben in zehn Kilometern Tiefe wird mit einer Stärke von 6,9 das Rhein-Neckar-Gebiet zwischen Heidelberg und Karlsruhe erschüttern – so ein Katastrophenszenario. In dem Beitrag vom 17. Mai heißt es: „Starke Erdbeben mit katastrophalen Auswirkungen sind in Baden-Württemberg zwar sehr selten, aber nicht ausgeschlossen, erklärt Waage. Erdbeben lassen sich aber nicht vorhersagen. Deshalb müssen wir uns auf die Erdbebenvorsorge

konzentrieren.“ Stefan Stange ist der Leiter des Landeserdbebendienstes. In Baden-TV war laut BI zu lesen, dass die Kritik an der Geothermie – etwa mögliche Erdbeben – Baumann bekannt seien. Deshalb würden landesweit nur Projekte genehmigt, die nicht tief genug bohren, um seismische Spannungen zu entladen. Insgesamt überwiegen die Vorteile, so Baumanns Aussage. Solche Aussagen machen sehr viele Menschen und nicht nur in Schwetzingen sehr große Angst. Das Beste, was in der Tiefengeothermie im Oberhingenen noch ein-gemafm funktioniert, ist die Propaganda der Lobbyisten und Betreiber, denn eine nennenswerte Leistung der bisherigen Projekte kann nicht vorgezeigt werden. Baumann hält daher auch das Beschleunigungsgesetz für richtig, das die Genehmigungsprozesse schneller machen soll.

Die eingereichten Stellungnahmen sprechen aber eine völlig andere Sprache. Selbst der Nabu fasst in seiner Stellungnahme zusammen: „Man sollte sich nicht dazu hinreissen lassen, im Kampf gegen den Klimawandel andere Lebensgrundlagen zu beeinträchtigen.“ Auf der anderen Seite fordert die Geothermie-Lobby in vielen Stellungnahmen und weitgehend erleichterungen und gravierenden Einschränkungen der Rechte der Bürger und Kommunen. Das erst jetzt die Landesregierung versicherungsrechtliche Fragen prüfen lasse, spreche laut BI für die bisherigen Versäumnisse und Fehleinschätzungen der Verantwortlichen. [info@schloss-schwetzingen.com](mailto:info@schloss-schwetzingen.com)