

Samstag
20.6.

Veranstaltungsreihe
Stadtteil-Kultur-Naturverbunden

9:45 – ca. 14:00 Uhr

Faszination Honigbienen

Fahrt nach Eldagsen für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Besuchen Sie mit uns das Energie- und Umweltzentrum Eldagsen! Dort erwartet uns die Umweltpädagogin und Imkerin Annika Wiechell, und von 11:00 – 13:00 Uhr erfahren wir viel Interessantes und Informatives rund um die Honigbienen. Denn nicht nur Honig verdanken wir den Bienen. Honig- und Wildbienen haben eine wesentliche Bedeutung für die Vielfalt unserer Nahrungsmittel mit ihrer Bestäubungsleistung. Wir werden außerdem einen Einblick in ein Honigbienen-Volk bekommen, Spiele rund um die Bienen machen und ein bisschen Honig schmecken. Eine faszinierende und schöne Zeit am e.u.[z.] erwartet uns!

Leitung: Annika Wiechell (Umweltpädagogin und Imkerin)
Ort: Energie- und Umweltzentrum Eldagsen
Treffpunkt: Bahnhof Bismarckstraße
(GVH-Ticket für Hin- und Rückfahrt bitte selbst besorgen)

Eintritt frei, Spenden erwünscht!

Anmeldung bis 17.6. im Kulturbüro Südstadt erforderlich!

Donnerstag
23.4.

16:00 – 18:00 Uhr

Marionettenbau

Kreativwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Lasst die Puppen, Fantasietiere und Fabelwesen tanzen! Heute könnt ihr in unserer Werkstatt eine eigene Marionette bauen. Eurer Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. In unserem großen Kreativ-Fundus findet ihr die verschiedensten Materialien, wie zum Beispiel Stoffe, Perlen, Federn, Korke, Papier und Pappe. Damit könnt ihr eurer Marionette einen ganz eigenen Ausdruck verleihen. Ich freue mich auf euch und eure Ideen!

Leitung: Sandra Lorenz (Dipl. Designerin | Kreative)
Beitrag: 11,- Euro (inkl. Materialkosten)
Anmeldung erforderlich!

Dienstags
5.5. – 14.7.

16:15 – 17:45 Uhr | Kurstage: 10

Capoeira-Kurs

Kampf-Tanz, Spiel und Rhythmus für Kinder ab 6 Jahren

Die Capoeira ist eine Art Kampftanz und vereint akrobatische Bewegungen mit Musik. Sie begeistert Jungen und Mädchen gleichermaßen, besonders auch dadurch, dass sie ein respektvolles Miteinander spielerisch fördert. In diesem Kurs werden nicht nur die typischen Bewegungen und die Rhythmen vermittelt, sondern auch etwas über die Bedeutung der Capoeira in der brasilianischen Kultur.

Leitung: Forró Alabe (Mestre)
Beitrag: 50,- Euro
Anmeldung erforderlich!

Montags
11.5. – 13.7.

16:15 – 17:15 Uhr | Kurstage: 9

Schach lernen leicht gemacht

Schachkurs für Kinder ab 7 Jahren

Wenn du schon immer mal gern Schach, das „Spiel der Könige und Königinnen“, kennenlernen wolltest, dann bist du in diesem Kurs herzlich willkommen! Die Schachtrainerinnen und -trainer vom **Schachklub HSK Lister Turm e.V.** bringen dir alles bei, was du für den Start ins Schachspiel brauchst. Hier löst du spannende Rätsel, spielst lustige Minispiele und lernst, fiese Fallen zu umgehen. Schachspiele und Lernmaterialien werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Anfänger*innen!
Beitrag: 40,- Euro (inkl. Kosten für Lernmaterial)
Anmeldung erforderlich!

Mittwochs
3.6. – 24.6.

16:30 – 18:00 Uhr | Kurstage: 4

Bilder erzählen Geschichten

Schreibwerkstatt für Kinder von 8 – 11 Jahren

Krimis – alles ist erlaubt! Neben Geschichten aus Bildern sollen auch Bildergeschichten entstehen. Wir zeichnen mehrere Bilder und schreiben dazu einzelne Sätze, die sich zu Texten verbinden. Alles zusammen ergibt am Ende eine lebendige Geschichtensammlung.

Leitung: Jeannine Fischer (Schreibwerkstattleiterin & Autorin)
Ort: Kinder- und Jugendbibliothek Südstadt, Schlägerstraße 36c
Beitrag: 18,- Euro
Anmeldung im Kulturbüro Südstadt erforderlich!

In Kooperation mit der Kinder- und Jugendbibliothek Südstadt.



Mittwochs
24.6. – 8.7.

16:00 – 18:00 Uhr | Kurstage: 3

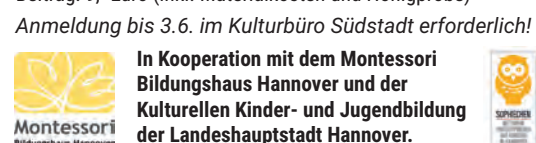
Einmal Imker*in sein!

Honigbienen-Workshop für Kinder von 9 – 12 Jahren

Im Schulgarten der Montessorischule summt es. Zwei Bienenstöcke und eine Imkerin sind dort zuhause. Sie lädt an drei Nachmittagen zu einem Besuch ein. Wir erforschen experimentell die Lebensweise der Honigbienen, schlüpfen in Imkerjacke und -hut und dürfen auch mal Imker*in sein. Tief eingetaucht in die faszinierende Welt der Bienen stoßen wir auf viele Fragen über Mensch und Tier: Wie leben Honigbienen? Welche Aufgabe hat eine Imkerin? Sind Bienen eigentlich freie Tiere, oder müssen sie Honig für den Menschen sammeln? Gemeinsam mit einer Philosophin wollen wir diese Fragen erforschen und uns selbst eine Meinung darüber bilden, ob Imker*innen eigentlich Honigdieb*innen sind oder Bienenschützer*innen.

Leitung: Tania Greiner (Imkerin/Umweltpädagogin) und Anette Klecha (M.A.Philosophie)
Ort: Montessori Bildungshaus Hannover, Bonnerstraße 10
Beitrag: 9,- Euro (inkl. Materialkosten und Honigprobe)
Anmeldung bis 3.6. im Kulturbüro Südstadt erforderlich!

In Kooperation mit dem Montessori Bildungshaus Hannover und der Kulturellen Kinder- und Jugendbildung der Landeshauptstadt Hannover.



Samstag
27.6.

9:15 – ca. 13:45 Uhr

Druidenaltar und Hexenturm

Erkundung für Kinder von 7 – 10 Jahren

Was für ein grüner Schatz! Im **Hinüberschen Garten**, versteckt zwischen hohen Buchen, liegt der Druidenaltar. Und über allem wacht der Hexenturm. Eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch. Wer hat den Druidenaltar benutzt? Wo ist die Insel Marienwerder? Was haben die Leine und Herr von Hinüber gemeinsam? Lasst uns das zusammen mit **Lilli Löwenmaul** oder **Claudius Immergrün** herausfinden... mit Spielen und kleinen Forschungsaufträgen!

Treffpunkt: Kulturbüro Südstadt, Böhmerstraße 8
Beitrag: 2,- Euro
(GVH-Ticket für Hin- und Rückfahrt bitte selbst besorgen)
Anmeldung bis 11.6. im Kulturbüro Südstadt erforderlich!

Unterstützt vom Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover im Rahmen des Projektes "Das Grün um die Ecke".



Mit dem **HannoverAktivPass** gewähren wir folgende Ermäßigungen:
Veranstaltungen: Kinder **100%** | Erwachsene **50%**
Kurse und Workshops: Kinder und Erwachsene **50%**

DIE BESONDERE VERANSTALTUNGSREIHE



Stadtteil-Kultur-Naturverbunden

Ausstellungen, Exkursionen, Vorträge oder Workshops: ab Frühjahr 2020 bieten verschiedene Stadtteilkultureinrichtungen in Hannover eine Veranstaltungsreihe an, die sich intensiv mit den Themen Klima, Nachhaltigkeit, Natur, Umwelt und Gesundheit befasst. Neben Informationen und Austausch wird es in etlichen Aktionen auch die Möglichkeit zum Ausprobieren, Mitmachen und Weitermachen geben. Mehr Informationen finden Sie ab Mai auch in einem gesonderten Flyer.

Beteiligt sind die Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide, das Kulturbüro Südstadt, die Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld und das Kulturhaus Hölderlin Eins in Kleefeld.

Die Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit dem Bereich Stadtteilkultur, Kulturelle Erwachsenenbildung statt.



Böhmerstr. 8 • 30173 Hannover
Telefon: 0511 80 77 311
kulturbuero.suedstadt@htp-tel.de
www.kulturbuero-suedstadt.de

Bürozeiten: Mo + Do 16:00–18:00 Uhr • Di + Mi 10:00–12:00 Uhr

Bankverbindung: Kulturbüro Südstadt e.V.
IBAN: DE61 2505 0180 0000 8928 58 • BIC: SPKHDE2H

Hauptamtliche Mitarbeiter*innen:
Anke Pauselius • Christiane Brettschneider • Christian Schmitz

Träger: Kulturbüro Südstadt e.V. - Förderverein für Stadtteilkultur in Südstadt-Bult - institutionell gefördert von



Fotos: die Veranstalter*innen • die jeweiligen Künstler*innen / Kursleitungen
www.pixabay.de • und weitere
Layout: havey, Layoutatelier • www.havey.de

PROGRAMM APRIL – JUNI 2020

KULTURBÜRO SÜDSTADT



Schreibwerkstätten für Kinder, Jugendliche & Erwachsene



Faszination Honigbienen: Familienausflug & Workshop für Kinder



„Film-Freitag“ für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

KINDERKULTUR



Mittwochs
22.4. – 27.5.

16:30 – 18:00 Uhr | Kurstage: 6

Schreiblust!

Schreibwerkstatt für Jugendliche von 11 – 14 Jahren

Schreiben ist spannend, mitreißend, manchmal auch abenteuerlich und immer mit sehr viel Spaß verbunden. Und genau das wird in dieser Schreibwerkstatt auf vielfältige Art und Weise erprobt. Ideen für Geschichten werden gesammelt, festgelegt, ob es beispielsweise eine Fantasy-Erzählung, ein Krimi oder ein Märchen werden soll, und danach geht es ans Schreiben! Damit die fertigen Texte auch Lesende und Zuhörende begeistern, lernen die jungen Autoren und Autorinnen zuvor noch ein paar Schreibratgeber- und -tricks kennen!

Leitung: Jeannine Fischer (Schreibwerkstattleiterin & Autorin)
Ort: Kinder- und Jugendbibliothek Südstadt, Schlägerstraße 36c
Beitrag: 27,- Euro
Anmeldung im Kulturbüro Südstadt erforderlich!

In Kooperation mit der Kinder- und Jugendbibliothek Südstadt.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags
Donnerstags

18:00 – 19:30 Uhr
15:00 – 16:30 Uhr

Englische Konversationskurse



In lockerer Atmosphäre, ohne Lehrwerk, reden wir über Alltägliches, Vergnügliches und Interessantes. (GER: B1)

Leitung: Annakiska Exum-José

Anmeldung erforderlich!

Weitere Infos unter Tel. 80 77 311

Dienstags
21.4. | 19.5.
16.6.

jeweils ab 18:00 Uhr

Spielerunde



Zur Auswahl stehen Brett- und Kartenspiele; gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden!

Ohne Anmeldung!

Mittwochs

10:00 – 11:30 Uhr

Literaturlesekreis

In unserem Lesekreis lesen und sprechen wir über Literatur, die wir gemeinsam aussuchen. Wir freuen uns über jede und jeden, die/der genauso gern liest wie wir.

Leitung: Anne Wiedner

Bei Interesse bitte im Kulturbüro Südstadt melden!

Mittwochs
1.4. | 6.5.
3.6.

jeweils ab 18:00 Uhr

Wolle – Stricken und Spinnen

Spinnen, stricken, sticken oder weben – alle mit Wolle in der Hand sind willkommen. Auch Interessierte, die das Handspinnen ausprobieren und erlernen möchten. Handspindeln und geeignete Anfängerfasern sind zum Selbstkostenpreis erhältlich.

Ansprechpersonen:

Irma Spranz & Marlene Kubaile

Ohne Anmeldung!

Donnerstags
9.4. | 14.5.
11.6.

19:00 – 20:30 Uhr

Lesen – eine Liebe fürs Leben

Interessierte mit einer Liebe fürs Lesen treffen sich in diesem offenen Literaturkreis, um Texte eigener Wahl vorzustellen, Texte gemeinsam zu lesen, über die Texte zu sprechen – oder um nur zuzuhören.

Ohne Anmeldung!

VERANSTALTUNGEN/KURSE

Freitags
17.4. | 15.5.
19.6.

jeweils 15:00 – 16:00 Uhr

Lach-Yoga

Wir wollen mit Atem- und Lachyogäübungen in entspannter Gruppenatmosphäre unsere positive Lebensenergie wecken. Vor 25 Jahren entwickelte der indische Arzt Dr. Madan Kataria ebenso einfache wie schnell wirkende Techniken, mit der u. a. eine Verbesserung der Durchblutung, die Stärkung des Immunsystems, Stressabbau und die Freisetzung von Glückshormonen erreicht werden können. Gelacht wird „ohne Grund“ mit kleinen angeleiteten Übungen und in Kombination mit Atemtechniken. Eine Lachyogaeinheit schließt mit der sog. Lachyogameditation und einer Entspannungsphase ab. Bitte bringen Sie eine Flasche Wasser mit und eine Yogamatte oder Decke.

Leitung: Andreas Gnadt

Ort: Südstadt-Gemeinde,

Saal im Gemeindehaus Pauluskirche, Meterstraße 37

Beitrag: 5,- Euro pro Termin

Anmeldung im Kulturbüro Südstadt erforderlich!

Eine Veranstaltung
in Kooperation mit
der Südstadt-Gemeinde.



Mittwochs
22.4. – 24.6.
(ohne 20.5. + 27.5.)

18:30 – 20:30 Uhr | Kurstage: 8

Das Unsichtbare sichtbar machen

Ein Fotoworkshop für Erwachsene

Was entzieht sich in unserem Alltag dem Blick? Und was davon kann man mit der Kamera sichtbar machen? In diesem Kurs nutzen wir ein vorgefasstes Thema, um zu experimentieren, wie man an das konzeptionelle Fotografieren herangehen kann: Brainstorming, Ideen entwickeln, Bilder planen und anschließend fotografisch umsetzen.

Hierfür wird eine Kamera benötigt, die eine manuelle Einstellung von Blende und Zeit zulässt. Bitte zwischen den Abenden und in der dreiwöchigen Kurspause etwas Zeit zum Fotografieren für ein eigenes kleines Fotoprojekt mit einplanen.

Leitung: Almut Luiken (Fotokunst & Reportagen)

Beitrag: 72,- Euro

Anmeldung erforderlich!

Dienstags
28.4. – 16.6.

19:00 – 21:00 Uhr | Kurstage: 8

Auf Spurensuche – Biographisches Schreiben

Schreibwerkstatt für Erwachsene



Unser Leben ist voller Geschichten, alltägliche und dramatische, fröhliche und traurige – sie alle sind es wert, erzählt zu werden. Anhand von Fragen und kleinen Aufgaben wecken wir unsere Erinnerung und finden Worte für unsere Erlebnisse. Dabei werden verschiedene Stilformen ausprobiert. In vertrauter Runde hören wir einander zu und inspirieren uns gegenseitig. Geschichten entstehen im Dialog mit sich selber und mit anderen.

Leitung: Marcus Baltzer (Autor und Schreibgruppenleiter)

Beitrag: 64,- Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch
13.5.

9:40 – ca. 17:00 Uhr

frauenORTE Niedersachsen: Hertha Peters

Stadtrundgang in Peine

Sie war die bemerkenswerteste Frau im politischen Leben des Peiner Landes. Hertha Peters (1905-1987) setzte sich für eine stärkere Präsenz von Frauen in der Kommunalpolitik ein und bereitete ab 1964 als erste Landrätin in Niedersachsen sowie zeitweise als einzige amtierende Landrätin in der Bundesrepublik den Weg für Frauen in politische Führungspositionen vor. Der Bau des Kreiskrankenhauses, des heutigen Klinikums Peine, zählt zu ihren herausragenden politischen Leistungen. Auf einem ca. zweistündigen Stadtrundgang unter dem Titel „Peiner Frauen – viel mehr als Kinder, Küche, Kirche“ erfahren wir mehr über das Werk Hertha Peters sowie anderer prägender Frauengestalten in Peine. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, auf eigene Faust die Innenstadt zu erkunden oder in einem Lokal Ihrer Wahl zum Essen einzukehren.

Treffpunkt: 9:40 Uhr, Servicepoint am Hauptbahnhof

Beitrag: 20,- Euro (inkl. Zugfahrt und Führung)

Anmeldung bis 4.5. im Kulturbüro Südstadt erforderlich!

Eine gemeinsame Veranstaltung mit den Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide, Kulturhaus Hölderlin 1 und der Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld.



Hertha Peters
Bildrechte: Archiv des
Landkreises Peine

Freitag 22.5.
Samstag 23.5.

17:00 – 20:00 Uhr (Einführung)
19:30 Uhr (Opernbesuch)

Keine Angst vor der Oper!

Einführung in die Verdi-Oper „Rigoletto“ mit Opernbesuch

Haben Sie das Gefühl, eine Oper sei grundsätzlich zu lang und zu laut? Verstehen Sie den Text sowieso nicht, wenn z. B. eine Sopranistin singt? Oder hatten Sie bisher weder Gelegenheit noch Muße, sich vor einem Opernbesuch mit deren Inhalt oder dem Libretto zu befassen? Dann könnte eine musikalische und inhaltliche Einführung in gemütlicher Runde mit anschließendem gemeinsamem Opernbesuch genau das Richtige für Sie sein! Dieses Mal können Sie sich auf eine der meistgespielten Opern Verdis freuen. Rigoletto - Hofnarr des Herzogs – ist am Anfang noch zynisch und hinterhältig, um zu überleben, am Ende jedoch eine gebrochene und tragische Figur.

Leitung: Christiane Held (Opernkennerin und -liebhaberin)

Orte: Kulturbüro Südstadt und Staatsoper Hannover

Beitrag: 37,- Euro (inkl. Opernbesuch)

Anmeldung erforderlich!



Mittwoch
27.5.

9:00 – ca. 19:00 Uhr

Kulturelle Landpartie

Busfahrt ins Wendland

Mit Kunst, Kultur und Kulinarischem und immer vor dem Hintergrund des politischen Widerstandes gegen ein Atomwülfelager in Gorleben öffnen Bewohner*innen, Künstler*innen und Handwerker*innen zwischen Himmelfahrt und Pfingsten ihre Werkstätten, Ateliers und Höfe zur **Kulturellen Landpartie**. In mehr als 80 Dörfern. Seit über 30 Jahren. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen wieder ein paar besondere Orte im Wendland bereisen und erleben.

Beitrag: 19,- Euro für Fahrtkosten

Anmeldung erforderlich und im Zeitraum 27.4. – 11.5. im Kulturbüro Südstadt möglich!

Eine gemeinsame Veranstaltung mit den Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide und der Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld.

Freitag
29.5.

18:00 – ca. 21:30 Uhr

Tablequiz mit Nachbar*innen

Eine Aktion zum Europäischen Nachbarschaftstag 2020

Freuen Sie sich auf eine Abendveranstaltung mit netten Menschen aus der Nachbarschaft. Verschiedene Einrichtungen aus dem Stadtteil haben sich zusammengetan, um für Sie einen besonderen Abend mit Tablequiz zu planen. Die Tradition des Tablequiz oder auch Pubquiz kommt aus Irland und Großbritannien und ist ein witziges Fragespiel, das in Kleingruppen gespielt wird. Hierbei können die Teilnehmenden ungezwungen ins Gespräch kommen und lernen sich vielleicht auch als Nachbarn und Nachbarinnen (besser) kennen. Es werden alkoholfreie Getränke und kleine Snacks angeboten. Alle sind eingeladen etwas zum Snackbuffet beizutragen.

Ort: Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90

Teilnahme kostenfrei!

Anmeldung unter 168 - 44119 erbeten!

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Landeshauptstadt Hannover / Alter(n)s-gerechte Quartiersentwicklung Südstadt, dem Integrationsbeirat Südstadt-Bult und dem Stadtbezirksmanagement Südstadt-Bult.

Freitag
5.6.

18:00 – 21:00 Uhr

Natron, Waschsoda & Co.

Ein kreativ-nachhaltiger Workshop für Erwachsene

Mit einem guten Gefühl den Geschirrspüler anstellen und Wäsche waschen mit natürlichen Mitteln? In diesem Workshop experimentieren wir mit Natron, Waschsoda und Co. und erstellen einen kleinen Vorrat an Geschirrspül-Tabs, Waschmittel, Essigreiniger und weiteres für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen, was alles aus natürlichen Ressourcen hergestellt werden kann. Auch werden wir Bienenwachstücher selber machen, so benötigen Sie weniger

Alu- oder Klarsichtfolie. Bitte bringen Sie leere, saubere Gläser und Behälter mit, gerne von alten Haushaltsreinigern, auch mit Sprühhkopf, und für die Geschirrspül-Tabs feste Eiswürfelbehälter.

Leitung: Sandra Lorenz (Dipl. Designerin | Kreative)

Beitrag: 16,- Euro (zzgl. 12,- Euro Materialkosten)

Anmeldung erforderlich!



FAMILIEN-ANGEBOTE

Samstag
18.4.

14:30 – 17:30 Uhr

Die „dufte“ Werkstatt: Seifen gießen und mehr

Familienworkshop für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren



Wiederholung
aufgrund der großen Nachfrage

Was steckt in unseren Pflegeprodukten? Was könnten wir auch selber machen? In dieser Werkstatt werden wir viel experimentieren und ausprobieren! Wir gießen Seifen mit duftenden Ölen, Blüten und getrockneten Zitronen – möglichst in Bioqualität! Weiter werden wir eine Lippenpflege und Badepralinen herstellen. Kennt ihr schon die prickelnden Badepralinen? Damit macht das

Baden noch mehr Spaß! Auch kreieren wir nach einem tollen Rezept unsere eigene Knete, welche ihr zu Hause leicht nachmachen könnt! Einfärben könnt ihr die Knete dann mit Lebensmittelfarben oder mit tollen Gewürzen, wie Kurkuma oder Paprika-Gewürz.

Leitung: Sandra Lorenz (Dipl. Designerin | Kreative)

Beitrag: 6,- Euro pro Person

(zzgl. 5,- Euro Materialkosten pro Person)

Anmeldung erforderlich!

Freitag
15.5.

16:45 – ca. 18:45 Uhr

Der „Film-Freitag“ für Familien

Kinderfilm-Vorführung ab 5 Jahren und Abend-Imbiss



Gemeinsam mit anderen Familien wollen wir die Woche bei einem schönen Film und einem leckeren Abend-Imbiss entspannen ausklingen lassen.

In dem heutigen Spielfilm „Peterson und Findus – Kleiner Quälgeist, große Freundschaft“ (von Ali Samadi Ahadi, Deutschland 2014, Laufzeit: 86 Min.) erleben wir, wie der alte Tüftler und Bastler Peterson, der sich doch sehr einsam auf seinem abgeschiedenen Hof fühlt, von seiner Nachbarin ein kleines Kätzchen geschenkt bekommt. Dieser quirlige und sprechende kleine Kater, den er Findus nennt, weckt in ihm sehr schnell echte Vatergefühle. Für unseren Abend-Imbiss kann jede/r gern ein paar Kleinigkeiten zum Essen mitbringen. Gesunde Knabberereien und nichtalkoholische Getränke werden vom Kulturbüro Südstadt bereitgestellt.

Kostenbeitrag für Imbiss: 2,- Euro pro Person

Anmeldung bis 11.5. erforderlich!