

StadtZeit

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 114 • Jahrgang 20
Feb/März 2023



8. MÄRZ
GESCHICHTE UND GESCHICHTEN



PAUL-BODE-PREIS
VISIONÄRE KONZEPTE FÜR DAS HAFENAREAL

NACHHALTIG INVESTIEREN
STIMMIGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN



WOHNEN IN KASSEL
MEHR ALS NUR BAUEN

Clever gespart
vom Dach
bis zum Keller

Jetzt kostenloses
Energiesparpaket
mit Duschuhr / Steckdose /
Thermometer / Türanhänger
uvm.
bei uns abholen!



Energiesparen ist, wenn alle mitmachen.
Mit unseren Energiespartipps und Alltagshelfern
können Sie sofort Ihren Energieverbrauch senken.

Kundenservicebüro
Monteverdistrasse 2
34131 Kassel

Marcel Heiek
Tel. 0561 933-2349

www.EAM.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Hilft Leichtsinn gegen Schwermut? Der Schreiber dieser Zeilen weiß natürlich nicht, ob Sie sich schon jemals diese Frage stellten. Ihm jedenfalls kam genau diese neulich in den Sinn. Bei den komplexen Arbeiten an der ersten StadtZeit-Ausgabe des noch vergleichsweise jungen Jahres war sie einfach da. Beim Nachphilosophieren darüber, warum es nun gerade diese Frage war, mit welcher das Schreiber-Hirn da so leichtfüßig daher kam, fand sich ein erster Erklärungsansatz: Weil es definitiv ziemlich leichtsinnig ist, ein solch anspruchsvolles Magazin auf die Beine zu stellen, ohne zu wissen, ob es denn auch mit der Finanzierung klappt. Auch wenn der Zeilenschreiber, frei finanziert und ohne Netz und doppelten Boden, seit mittlerweile 20 Jahren Magazine macht, stellt sich bei jeder Ausgabe diese Frage auf's Neue – immer und immer wieder.

Da könnte einen gelegentlich dann doch die Schwermut überwältigen.

Wäre da nicht ein großartiges Team mit seinen wunderbaren Impulsen und unsere fantastische Kundschaft, die mit ihren Präsentationen immer wieder mit dafür sorgt, dass es irgendwie doch möglich wird.

Für diese erste Ausgabe 2023 ging der Leichtsinn soweit, dass wir gleich mehrere Themen in unterschiedlichen inhaltlichen Kooperationsmodellen bewegten, ohne weiter darüber nachzudenken, wie sich das alles finanziert – einfach weil wir es wollten. Und weil wir es wichtig fanden und finden! Schon seit geraumer Zeit schwirrte in der Redaktionsstube die Idee umher, den 8. März als Thema aufzugreifen. Unsere StadtZeit-Autorinnen taten es nun tatsächlich.

Und weil die vor uns liegende Wahl zum Stadt-Oberhaupt jetzt in ihrer definitiv heißen Phase angekommen ist, wollten wir natürlich auch dieses Thema bewegen. In Zusammenarbeit mit angehenden Politikwissenschaftlern, die bei Prof. Dr. Wolfgang Schroeder am Fachbereich Gesellschaftswissenschaften der Uni Kassel studieren, entstanden Porträts der Kandidatinnen und Kandidaten.

Der Leichtsinn fand damit noch kein Ende. Denn auch die Ergebnisse des Paul-Bode-Preises, bei dem sich Studierende des Fachbereichs Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Kasseler Uni sich mit zukunftsweisenden Fragen des städtischen Lebens – diesmal am Beispiel des Hafenaareals – beschäftigen, wollten unbedingt gezeigt werden. Bei so viel Leichtsinn und der reichlich damit verbundenen Arbeit verdrängten wir die Schwermut.

Unser Appell: Helfen auch Sie mit, dass wir weiterhin leichtsinnig bleiben können. Um diese Arbeit zu machen, wünschen wir uns für die Zukunft eine solidere Finanzierung. Unterstützen auch Sie uns mit Ihren dauerhaften Präsentationen oder Ihren Förder-Abonnements.

Damit der Leichtsinn obsiegen möge ...

Haben Sie bei und nach der Lektüre viel Freude beim Vertiefen der gewonnenen Einsichten und bleiben Sie stark!

Ihr
Klaus Schaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, unternehme etwas Leichtsinnes mit ihnen!

8. MÄRZ – GESCHICHTE(N) 4
STADTZEIT-AUTORINNEN BERICHTEN

ESSEN & GENIEßEN 12
HEIMATFISCH, WILD ESSEN

GESUND LEBEN 17
DEM RÜCKEN GUTES TUN

OB-WAHLEN 23
KANDIDAT:INNEN IM PORTRÄT

ENERGIE & UMWELT 30
NACHHALTIG INVESTIEREN

WOHNEN & LEBEN 36
AUFRÄUMEN UND ORGANISIEREN

MODE & STIL 44
VIVA-MAGENTA!

PAUL-BODE-PREIS 46
NEUE KONZEPTE FÜR DAS HAFENAREAL

STADTENTWICKLUNG 52
WOHNEN IN KASSEL

KULTUR 56
IMPULSE AUS KASSEL UND REGION



66

UNTWERWEGS 66
BLUSOWSKI SUCHT DEN BLUES

KURZMELDUNGEN 68
INFOS UND AUSGEWÄHLTE VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN 70
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

IMPRESSUM 75

Titelbild: Maria Bisaliewa

Weltfrauentag zwischen Büro und Haushalt



Alle Illustrationen des Themen-
schwerpunkts zum 8. März:
Maria Bisaljeva

In der Sowjetunion waren Frauen Ehepartnerinnen, Mütter und vor allem Arbeiterinnen. Rund um den 8. März feierten Firmen ihre geschätzten Kolleginnen mit Blumen, Kuchen und Glückwünschen.

Es fehlt nur noch der Kragen“, Nelli atmet erleichtert aus. Vor ihr, auf der Nähmaschine liegt ein dünner, beiger Stoff mit einem feinen Blumenmuster. Bevor sie sich an den letzten Schliff setzt, schaut sie nach draußen. Aus ihrem Wohnzimmerfenster im vierten Stock fällt ihr Blick auf die Parkanlage. Laternenlicht beleuchtet die Parkwege und ein Jogger läuft gerade seine Runden. Die ersten Sterne sind bereits am Himmel zu sehen. „Eine klare Nacht, also kein Regen morgen!“, freut sich Nelli. Zudem ist ihre Bluse rechtzeitig fertig geworden. Sie probiert sie kurz vor dem Wandspiegel im Flur an: Sie passt perfekt zu ihrem braunen Lieblingsrock. Nelli hängt die fertig genähte Bluse auf einen Bügel und streicht sie ein letztes Mal glatt. Sie dimmt das Licht im Wohnzimmer und macht sich bettfertig. In den Blockbauten gegenüber gehen nach und nach die Lichter aus. Genau wie Nelli haben sich viele Frauen an diesem Abend neue Blusen, Hemden oder Kleider genäht, um präsentabel für den nächsten Tag auszu-sehen.

Ende der 1980er-Jahre arbeitete Nelli Alexandrowna als Architektin in der Projektplanung einer Bauabteilung. In einem Gespräch erzählt sie dem StadtZeit Kassel Magazin, wie der Weltfrauentag im sowjetischen Russland gefeiert wurde.

„Herzlichen Glückwunsch, liebe Frauen“

„Schon am 1. März hingen die Plakate, die zum Weltfrauentag gratulierten an der Infotafel der Firma, in der ich arbeitete. Darauf waren Blumen und darunter standen Glückwünsche in einer großen, kunstvollen Schrift. In den meisten Firmen gab es festangestellte Kunstschaffende, die für solche Plakate zuständig waren. Immer wenn Feste oder Feiertage bevorstanden, hatten sie den Auftrag neue Poster dafür zu malen. Darüber hinaus gestalteten sie auch Poster für Mitarbeitende, die besonders fleißig waren, als Lob für den Verdienst. Im Gegenzug gab es auch Poster, die gegen Faulheit warben. Um den 8. März herum wurden auf diesen Infotafeln die Frauen geehrt, die Besonderes für die Firma geleistet haben. Der 8. März selbst war ein offizieller Feiertag und Büroangestellte, wie ich, hatten frei“, berichtete Nelli von ihrer Erfahrung über die Vorbereitungen auf den Feiertag.

Vorfesttagsstimmung

Am Morgen des 7. März steht Nelli, wie an jedem Wochentag an der Bushaltestelle. Die Frühlingssonne scheint auf ihr Gesicht und der Schnee fängt langsam an zu schmelzen, die Autos hinterlassen einen matschigen Abdruck. In Nellis Händen ist ein eingepackter Kuchen, den sie am Morgen für das gemeinsame, feierliche Essen an der Arbeit gebacken hat. „Alles Gute schonmal zum Weltfrauentag!“, grüßt der Busfahrer. Seine Stimme wird fast von dem schnaufenden Geräusch, mit dem die Bustür aufgeht, übertönt. Ein Fahrgast stellt sich an die Bustür und bittet die Frauen an der Haltestelle zuerst einzusteigen: „Geht vor, morgen ist euer Tag!“ „Es war wie vor Neujahr, alle waren schon vorher in Festtagsstimmung“, erinnert sich Nelli. „Deshalb legten die Frauen Wert darauf an ihrem letzten Arbeitstag, vor dem 8. März frisch und gepflegt auszusehen. Zu der Zeit gab es in den Läden nicht viele neue Kleidung, die wir uns leisten konnten, es herrschte ein allgemeiner Mangel. Meistens nähten wir uns die Kleidungsstücke selbst. Viele Frauen gingen auch kurz vor dem Feiertag zum Friseur für eine neue Dauerwelle oder einen schicken Haarschnitt. Deshalb hofften auch alle, dass das Wetter mitspielt. Denn Regen

oder eine Mütze würden die aufwendigen Frisuren zerstören. Schaffte eine Frau es nicht, sich etwas Neues zu nähen, sich zu schminken oder ihre Frisur zurecht zu legen, fiel es den anderen sofort auf: „Du siehst so müde aus. Hat dein Mann dir etwa noch nicht gratuliert?“

Den Männern ging es am besten

Nelli ist in ihrer Büroabteilung angekommen und hängt ihren Mantel in der Garderobe auf. „Du hast aber eine schöne Bluse!“, ruft eine Kollegin ihr zu. Nelli erwidert ihr Kompliment, zieht sich ihren weißen Arbeitskittel über und geht zum Technischen Zeichnen ans Reißbrett. In der Mittagspause herrscht eine lockere Stimmung in der Cafeteria und alle freuen sich auf den Kuchen am Nachmittag.

„In unserer Bauplanungsabteilung gab es nur zwei Männer“, fährt Nelli fort. „Ich weiß nicht, wo die ganzen Männer geblieben sind. Auch in den anderen Abteilungen der Firma gab es mehr Frauen als Männer. Jedes Jahr am 8. März hielten die Männer eine Rede für ihre Kolleginnen. Sie sagten dabei, dass sie die schönsten und besten Frauen im Abteil haben. Natürlich, was sollten sie sonst sagen!“, lacht Nelli. „Danach gab es Tee und Kuchen, den die Frauen am Morgen oder in der Nacht zuvor gebacken haben. Deshalb war die Vorbereitung auf den Weltfrauentag in der Sowjetunion für Frauen mit viel Aufwand verbunden. Sie mussten über ihre tägliche Arbeit in der Firma und den Haushalt hinaus Kuchen backen und neue Kleidung nähen. Am Ende hatten es die Männer sogar am Weltfrauentag am besten!“

Geschenke, Grußkarten und Gäste

Es ist der Morgen des 8. März, auf den Gehwegen ist weniger los als sonst. Nellis Mann steht mit einem Blumenstrauß in der Hand in der städtischen Konditorei. Hinter der Vitrine sind Torten mit Blumen aus Sahne. Er entscheidet sich für eine Schokotorte und bringt sie zusammen mit dem Strauß nach Hause, um Nelli zu gratulieren. Nelli ist bereits dabei den Tisch zu decken. Zum Mittagessen kommen Freunde vorbei.

„Die Männer schenkten den Frauen Geschenke, meist Blumen und Strumpfhosen oder Socken. Mein Mann schenkte mir, meiner Mutter und meiner Oma etwas. Auch untereinander tauschten Freundinnen Glückwünsche und kleine Geschenke aus. Meine Schwiegermutter lebte zu der Zeit in einer anderen Sowjetischen Republik und schickte ihre Glückwünsche per Telegramm oder als Postkarte. Für den Feiertag gab es Postkarten mit einer vorgedruckten Briefmarke. Denn der Postweg innerhalb der Sowjetunion kostete unabhängig von der Entfernung zwischen Absende- und Zielort gleichviel. Die Motive waren, genau wie die Poster zum achten März, oft mit Zeichnungen von Blumensträußen verziert. Es gab auch Postkarten mit Illustrationen von Frauen in verschiedenen Berufen: Kosmonautinnen, Handwerkerinnen und Naturwissenschaftlerinnen“, erklärt Nelli. „Die meisten Frauen in meinem Umfeld verbrachten den Feiertag mit Freundinnen, Freunden und Familien. Wir haben gemeinsam gegessen, zum Beispiel Kartoffeln mit Hähnchen, dazu gab es Champagner und immer Torte. Der 8. März erinnert alle daran, die Frauen im eigenen Umfeld zu schätzen. Ich finde, das sollten wir jeden Tag tun, und nicht nur an einem besonderen Feiertag!“

Text: Maria Bisaljeva

Frauen durch alle Epochen wahrnehmen und würdigen!

Der internationale Frauentag wird auf vielfältige Weisen begangen. Als Tag für politische Forderungen und Ausdruck für den Wunsch nach Veränderung macht er auf viele Stimmen aufmerksam.

StadtZeit-Gespräch mit Dr. Kerstin Wolff, Historikerin im Archiv der deutschen Frauenbewegung.



Was bedeutet für Sie der 8. März?

Im Archiv der deutschen Frauenbewegung ist das ein wichtiger Arbeitstag, den wir nutzen, um auf unsere Arbeit und frauenpolitische Themen aufmerksam zu machen. Diesen Tag zu begehen, ist sehr wichtig, weil er sich von Seiten der Frauen und Aktivistinnen und Aktivistinnen mit verschiedenen Themen füllen lässt – seien es politische Themen oder auch frauenpolitische Forderungen.

Was kann und soll aus Ihrer Perspektive ein solcher Tag erreichen?

Feminismus verstehe ich als Querschnittsthema, denn jede gesellschaftspolitische Forderung hat eine frauenpolitische Dimension. Zu Beginn des Frauentages, der das erste Mal 1911 von Frauen begangen wird, ging es um das Frauenwahlrecht. Die Forderung „gleicher Lohn für gleiche Arbeit“ gibt es sogar schon seit der Weimarer Republik. Am 8. März wird also auf ganz unterschiedliche politische Forderungen hingewiesen, die auch trotz ihrer historischen Vergangenheit immer noch aktuell sein können. Die Gleichberechtigung in Bezug auf die Bezahlung für gleiche Arbeit ist dafür ein Beispiel. Wir nutzen den 8. März als feministischen Kampftag, um immer wieder auf Frauenpolitik aufmerksam zu machen und aufzuzeigen, was wir noch erreichen wollen und müssen.

Welche Forderungen gibt es aktuell?

Aktuelle Forderungen gehen fast immer in Richtung mehr Teilhabe und Gerechtigkeit sowie keine Gewalt an Frauen. Zur Zeit wird viel über die Pflege von Angehörigen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe gesprochen und darüber, dass es meistens die Frauen sind, die sich kümmern. Das hat sich durch die Pandemie ja auch verstärkt gezeigt. Aber auch Themen wie Rentengerechtigkeit und Altersarmut von Frauen sowie auch Sexismus werden thematisiert. Unter solche Forderungen können auch „weiche Themen“ fallen. Darunter zählen zum Beispiel normierte Körpervorstellungen und wie sich diese negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken können. In all diesen Bereichen ist noch Luft nach oben.

Die politischen Forderungen bündeln

Müsste nicht jeder Tag ein Internationaler Frauentag sein?

Theoretisch schon. Manche argumentieren genau so und fordern, diesen Tag nicht zu begehen. Für viele Aktivistinnen und Aktivistinnen ist jeder Tag ein feministischer Kampftag. Aber gerade für die öffentliche Kommunikation und Wahrnehmung ist es gut, einen Tag zu haben, an dem wir ganz explizit frauenpolitische Positionen nach außen tragen.

Wie verhält es sich aus Ihrer Perspektive mit dem Begriff des „feministischen Kampftages“?

Der feministische Kampftag ist als Bezeichnung für den Internationalen Frauentag erst seit den letzten Jahren gebräuchlich. Historisch zeigt sich, dass dieser Tag viele Phasen durchlaufen hat. In der DDR war es beispielsweise kein Kampftag, sondern eher ein Feiertag, bei dem Reden gehalten, Blumen und Medaillen überreicht wurden. Das hat nichts mit einem Tag zu tun, an dem wir politische Forderungen stellen. Im Westen Deutschlands ist dieser Tag überwiegend in den Betrieben und auf der Straße präsent. Auch Lesungen oder Musikveranstaltungen gehören dazu.

Seit wann stellen Aktivistinnen und Aktivistinnen wieder politische Forderungen?

Ich nehme das in ganz Deutschland seit den 1990er-Jahren wahr, denn da wurde auch zum Frauenstreiktag aufgerufen. Ab da hat der 8. März wieder seine politische Intension zurückerlangt und ist seitdem wieder deutlicher in seinen Forderungen. Der Wendepunkt hierfür war der Frauenstreiktag, bei dem Frauen gegen den Verlust ihrer Arbeitsplätze nach der Wiedervereinigung gekämpft haben. Seitdem findet der Tag wieder vermehrt auf der Straße statt und wird an die Öffentlichkeit getragen. Der Begriff des feministischen Kampftages zeigt diese Entwicklung gut, der vor allem von jungen Menschen und Gruppen häufig genutzt wird.

Frauengeschichte gemeinsam erinnern

Das Archiv der deutschen Frauenbewegung ist ein sehr einmaliges Archiv. Wieso ist Frauengeschichte so ein spannendes Thema?

Geschichte an sich ist schon ein ganz spannendes Thema. Die Tatsache, dass Frauen bis in die 1970er- und 1980er-Jahre nicht in der Geschichtswissenschaft als Forscherinnen und in der Geschichtsschreibung als Handelnde vorkamen, wurde vermehrt skandalisiert. Es kann nicht sein, dass die Geschichten von 50 Prozent der Bevölkerung nicht vorkommen. Frauengeschichte ist eine Notwendigkeit, auch eine Frage der Gerechtigkeit und der politischen Brisanz, denn sie verändert das gängige Geschichtsbild. Durch die Beschäftigung mit Geschichte werden normierte, historisch bedingte Rollen für Männer und Frauen sichtbar und damit veränderbar.

Was genau ist das Anliegen Ihrer Arbeit?

Der Fokus auf die Geschichte der Frauenbewegung macht unser Archiv so besonders. Wir sammeln, erforschen und dokumentieren die Geschichte dieser Bewegung von 1800 bis 1970 und bemühen uns um eine nachträgliche Sammlung. Ein wichtiger Punkt ist, dass die Geschichte dieser Bewegung nicht im kollektiven Gedächtnis der Gesellschaft verankert ist. Weihnachten hat ein feststehendes Datum mit festen Ritualen und einer feststehenden Geschichte, die auch (fast) alle kennen. Die deutsche Frauenbewegungsgeschichte wird nicht so einfach mitgelernt, an diese Personen und Ereignisse müssen wir immer wieder aktiv erinnern.

Was bedeutet das für unsere gesellschaftlichen Lernprozesse?

Wir leben in einer historischen Gesellschaft und fußen auf Geschichte – auch wenn uns das in unserem Alltag selten auffällt. Das zeigt sich schon am 8. März, der seit mehr als 100 Jahren begangen wird. Tradition und wiederkehrende Ereignisse aus der Geschichte sehen wir auch an allen anderen Feier- und Gedenktagen. Unser Ziel ist es, dass in unserer Gesellschaft Frauengeschichte genauso wichtig genommen wird wie Männergeschichte auch. Es geht darum, die vorherrschende Geschichtserzählung aufzubrechen und diese inklusiver zu

gestalten. In der Vergangenheit ist Geschichte viel von alten weißen heterosexuellen Männern gemacht und vermittelt worden. Jetzt müssen andere Akteure und Akteurinnen ihre Geschichten erzählen und es müssen andere Denkmäler gesetzt werden – wenn dies überhaupt noch eine Form ist, an Geschichte zu erinnern.

Frauen von Anfang an erinnern

Wie würdigen Sie wichtige Protagonistinnen, die hier in Kassel gelebt und gewirkt haben?

Um die Frauen würdigen zu können, müssen wir etwas über sie wissen. Und da spielt das Archiv als Wissensspeicher und Forschungseinrichtung eine wichtige Rolle. Nur durch das Erforschen von historischen Zeugnissen können wir die Handlungsmöglichkeiten von Frauen in der Vergangenheit verstehen und können so auch an einzelne Frauen gezielt erinnern. Dazu gehört zum Beispiel Elisabeth Selbert und ihr Kampf für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen im Grundgesetz. Dafür nutzen wir auch verschiedene Vermittlungsformate, von Social Media zu Stadt- oder Friedhofsführungen.



Was können wir und was kann die Gesellschaft aus der Arbeit des Archivs mitnehmen?

Durch und mit Geschichte wird Politik gemacht. Das zeigt sich sehr katastrophal am Ukraine-Krieg, den Putin historisch hergeleitet hat. Das verdeutlicht die Macht von Geschichte, denn sie kann immer Handlungsimpulse für die Gegenwart erzeugen und wird auch in Bezug auf die Gegenwart erzählt. Für unserer Arbeit bedeutet das, dass wir all die zuvor übersehenen Frauen nachträglich würdigen, um heutigen Akteure und Akteurinnen zu zeigen, dass es sich lohnt, sich für die Gesellschaft einzusetzen. Damit wird dann auch klar, dass die heutige Gesellschaft aufgerufen ist, die Frauen, die heute Großes leisten, von Anfang an zu erinnern. Beim Internationalen Frauentag geht es darum, immer wieder eine Bilanz zu ziehen, in die Zukunft zu blicken und die Erfolge wie zum Beispiel das Wahlrecht für Frauen, das Recht auf Bildung, Studienplätze und freie Berufswahl zu feiern. Aber es muss auch weiter gehen, denn in Sachen Feminismus und Geschlechtergerechtigkeit sind wir noch nicht am Ende angelangt.

Interview: Paula Behrendts

Dr. Kerstin Wolff ist Historikerin und arbeitet in der Forschungsabteilung des Archivs der deutschen Frauenbewegung. Sie gibt dort unter anderem das Heft „Ariadne – Forum für Frauen- und Geschlechtergeschichte“ heraus, hält Vorträge und publiziert zur Geschichte der alten Frauenbewegung. Sie ist Lehrbeauftragte an der Universität Kassel.



Von Beruf? Frau Architekt

Die Architektur ist ein männlich dominiertes Feld. In der Praxis verdienen Architektinnen weniger, sie besetzen kaum Führungspositionen und ihre Leistungen werden seltener ausgezeichnet. Deswegen kämpfen Architektinnen für mehr Sichtbarkeit und Wertschätzung in ihrem Beruf.

Wenn ich gewusst hätte, dass alle immer nur davon reden, hätte ich diese verdammte Küche nie gebaut," sagte Margarete Schütte-Lihotzky. Die Architektin ist bekannt – nun ja, für ihre Küche. Die „Frankfurter Küche“ wurde in den Ernst-May-Häusern des Stadtplanungsprogramms des „Neuen Frankfurt“ verbaut. Damit hat Schütte-Lihotzky faktisch die Vorreiterin einer jeden Einbauküche entwickelt. Dieses Beispiel steht stellvertretend für das Schicksal vieler Architektinnen, die – wenn überhaupt – für ihre Errungenschaften in „weiblichen“ Disziplinen gepriesen wurden: Design und Innenarchitektur.

Überholte Stereotype

„Aufgenommen wird jede unbescholtene Person ohne Rücksicht auf Alter und Geschlecht“, heißt es im Jahr 1919 formulierten „Programm des Staatlichen Bauhauses in Weimar“. Im ersten Jahr stellten Frauen die Mehrheit der Studierenden am Bauhaus, doch dann drängte die



Institution sie an den Rand, vor allem in die Weberei. Bauhaus-Meister Johannes Itten hatte den irrwitzigen Glauben, dass Frauen nur zweidimensional sehen könnten und daher besser in der Fläche, also in der Weberei oder dem Tapetenwerk, arbeiten sollten. Das antiquierte Bild, das Frauen am besten für Innengestaltung oder „simple“ Entwurfsaufgaben wie das Planen von Wohnhäusern geeignet seien, hält sich bis heute in der Praxis wacker. Dabei handelt es sich bei diesen zugeschriebenen Fähigkeiten lediglich um einen „Ausdruck ihres niedrigen Status im Beruf und nicht einer spezifisch weiblichen Eigenart“, sagt Christina Schumacher, Dozentin für Soziologie im Departement Architektur an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich.

Ohne Anerkennung keine Vorbilder

Die strukturelle Benachteiligung von Architektinnen zeigt sich auch in der ausbleibenden Anerkennung ihrer Werke und Errungen-



Pritzker-Preisträgerin Zaha Hadid

schaften. Die Architektin Marlene Moeschke-Poelzig wurde einmal im renommierten Architekturmagazin „Bauwelt“ aus einem Foto herausgeschnitten, das zur Bebilderung eines Textes über ein von ihr entworfenes Haus diente. Gezeigt wurde stattdessen ihr Mann Hans Poelzig, ebenfalls Architekt, der das Haus zwar bewohnte, aber nicht geplant hatte. Ähnlich sieht es bei offiziellen Auszeichnungen aus: Der Pritzker-Preis-Gewinner des Jahres 1993, Robert Venturi, setzte sich für eine gemeinsame Auszeichnung mit seiner Partnerin Denise Scott Brown ein, jedoch weigerte sich die Jury des begehrten Preises, ihr diese Ehre zu erweisen. 2004 ging der Pritzker-Preis dann an Zaha Hadid, die für ihre futuristischen Bauwerke und fließenden Designs bekannt ist, und damit zum ersten Mal an eine Frau. Auch das American Institute of Architects zeichnet jedes Jahr eine Person, die die Theorie und Praxis der Architektur nachhaltig beeinflusst hat, aus. Erst 2014 ehrte der Verband eine Architektin: die 57 Jahre zuvor verstorbene Julia Morgan. Dass Architektinnen selten Anerkennung für ihre Arbeiten erhalten haben, führt dazu, dass heute die Vorbilder für nachwachsende Architektinnen fehlen, sagt Kunsthistorikerin Ursula Schwitalla. In ihrem Buch „Frauen in der Architektur“ stellt sie Architektinnen vor, die für andere ebendiese Vorbilder sein können.

Sichtbarkeit schaffen

Heute sind über die Hälfte der Architekturstudierenden an deutschen Universitäten Frauen. Im Berufsleben verdienen sie dann aber bei gleicher Qualifikation rund dreißig Prozent weniger als ihre männlichen Kollegen. Darüber hinaus sind Führungspositionen in Architekturfirmen nur etwa zu zehn Prozent weiblich besetzt. Um diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken, bilden sich seit einigen Jahren Netzwerke, die junge Architektinnen in ihrem Beruf ermutigen und voranbringen wollen. Ein Beispiel ist die italienische Vereinigung „RebelArchitette“, die das Werk von Architektinnen auf der ganzen Welt mithilfe einer Karte und Kurzporträts sichtbar macht. Auch in Deutschland finden vermehrt Veranstaltungen und Netzworke für Frauen in der Baubranche statt. Das Deutsche Architekturmuseum in Frankfurt kuratierte 2018 die Ausstellung „Frau Architekt – Seit mehr als 100 Jahren“. Darin wurden Architektinnen vorgestellt, deren Werke maßgebliche Beiträge zur Entwicklung der Architektur des 20. und 21. Jahrhunderts leisteten. Der Widerspruch im Titel verdeutlicht die Missachtung von Architektinnen und ihrem bedeutenden Einfluss auf das Feld, indem ihnen sogar die korrekte Berufsbezeichnung verwehrt blieb. Im vergangenen Sommer veranstaltete die Architektenkammer Berlin das Festival „Women in Architecture“. Das Anliegen, so die Veranstalter, sei „Frauen in der Architektur mehr Sichtbarkeit in der öffentlichen Wahrnehmung zu verschaffen und den offenen Diskurs über aktuelle Berufs- und Rollenbilder in unserer Gesellschaft zu fördern und herauszufordern“.

Ein Blick in die Zukunft

Darüber hinaus gibt es weitere Ansätze, die Strukturen der Architekturbranche nachhaltig zu verändern. Ursula Schwitalla schlägt vor, eine Auszeichnung „Women in Architecture Germany“ zu entwickeln, um das Verhältnis von Preisgewinnenden anzugleichen und mehr Aufmerksamkeit für Architektinnen zu generieren. Architektin Margit Sichrowsky fordert eine Architektinnen-Quote bei der Vergabe von Bauvorhaben durch öffentliche Auftraggeber. Fakt ist: Architektinnen verdienen mehr Wertschätzung und Anerkennung für ihr Schaffen. Es wird Zeit, dass andere Architekturschaffende und die Öffentlichkeit ihnen diese entgegenbringen.

Text: Marlene Mulhaupt

Whisky für alle!



Ein persönlicher Blick auf einen geschlechterdominierten Alltag.

Seit Jahren liebe ich Whisky, vor allem Scotch: Pur und ohne Eis. Und genauso lang bekommt diesen, sofern dabei, meine als männlich definierte Begleitung. Und ich seine bestellten Cocktails. Mittlerweile zwar selten mit Schirmchen, dafür aber dem Satz: „Das bekommt sicher die Dame.“ Mit vollem Selbstverständnis.

Teilweise warten wir sogar darauf. Oder wir verwirren die Kellnerinnen, indem beide Bier und Whisky bestellen: Klischee ade! Meine Vorliebe zu Getränken und deren Zubereitung, führte sehr schnell hinter unterschiedlichste Bartresen, vorrangig in Hamburg. Eine weltoffene, diverse Stadt, voller Ideen und Möglichkeiten. Hier kannst du sein, wer du magst! Gut für mich, mit Vier-Millimeter-Haarschnitt, auffälligen Tätowierungen und kneipenerprobt.

Doch aller Offenheit zum Trotz, gibt es bis heute beständig Situationen, in denen ich nur den Kopf schütteln und an der Diversitätsakzeptanz zweifeln muss. Wie viele Menschen lieber eine Getränkeempfehlung von einem männlich definierten Kollegen wollten, konnte ich jeden Abend beobachten, immer und immer wieder...

Doch nicht nur in der Bar, in sämtlichen Lebensbereichen kommen solche Situationen vor und Personen können von ihren Erfahrungen berichten! Wie ist es möglich, das gängige Geschlechterklischees weiterhin so selten hinterfragt und herausgefordert werden? Warum gilt weinen immer noch als Schwäche und Fleisch als das vermeintlich „männlichste Essen“, werden weiblich definierte Kinder mit Puppen direkt in die zukünftige Care-Rolle gedrängt, obwohl sie viel lieber Fahrräder reparieren oder IT-Profis werden wollen?

Alles Gründe für mich, den 8. März als feministischen Kampftag zu betrachten!

Wenn dieser Kampf auch nicht täglich stattfindet, so bündeln sich an diesem Tag doch die Kräfte. Es ist großartig, wie wir sind und keine Frage des Geschlechts sollte uns an der Ausübung des Traumjobs hindern. Auch nach über zehn Jahren Barbetrieb, scheint es in der Gesellschaft, egal ob Kneipe oder Vier-Sterne Hotel, noch nicht angekommen zu sein, dass Menschen für ihre Traumjobs unabhängig ihres Geschlechts geeignet sind und gefördert werden sollten!

Denn bisher konnte ich in meinen Bars, noch ALLEN – ob diese mir das zutrauten, oder nicht – den passenden Drink empfehlen.



Die Autorin: Franzi Werner ist Gründerin der Nachfüllbar, Kassels Unverpacktladen, und passionierte Barbesucherin. Ist sie nicht am (Verkaufs-)Tresen, dann ist sie mit dem Rad unterwegs in der Natur.

Umkämpftes Wissen um die Gleichberechtigung

„Nur wer die Vergangenheit kennt, kann die Gegenwart verstehen und die Zukunft gestalten“, sagt ein bekanntes Zitat. Die Jahrtausende währende Ungleichbehandlung der Geschlechter zulasten von Frauen ist ein Paradebeispiel dafür. Die Forschung darüber steht jedoch unter Beschuss.



Mit dem Übergang vom Nomadentum zur Sesshaftigkeit der Menschen vor rund 10.000 Jahren unterteilte sich die Welt in zwei Sphären, wie wir sie heute noch kennen: die Sphäre der Öffentlichkeit und die des Privaten. Dies ging einher mit einer Zuordnung der Geschlechter zu den verschiedenen Bereichen – Männer dominierten die Öffentlichkeit, während sie Frauen auf die private Sphäre verwies – und mit einer unterschiedlichen Bewertung der Funktionen und Tätigkeiten, die den Bereichen immanent sind. Politik, Wirtschaft, Handel

und Erwerbsarbeit, mit denen der öffentliche Bereich assoziiert ist, sind gesellschaftlich höher angesehen als die – häufig unbezahlte – soziale Arbeit, die im Privaten geleistet wird, wie Kindererziehung, die Zubereitung von Nahrung oder die Pflege von Kranken und Alten. Eine solche ungleiche Bewertung verschiedener Tätigkeiten bzw. der Personen, die diese ausübten, hatte es zuvor nicht gegeben, trugen doch alle Gruppenmitglieder gleichermaßen zum Überleben der Gruppe bei. Da Männer die öffentliche Sphäre beherrschten, gingen sie auch in die Geschichtsbücher ein – als gro-

ße Erfinder und Entdecker, erfolgreiche Staatsmänner und militärische Anführer. Frauen und ihre Leistungen blieben dagegen im privaten Bereich nahezu unsichtbar.

Um die „Geschlechtergeschichte“ kämpfen

Mittlerweile gibt es viele Möglichkeiten, sich über die Situation, die Rolle und das Wirken von Frauen in der Geschichte zu informieren. Eine dieser Möglichkeiten sind Lehrveranstaltungen an Hochschulen. An vielen Universitäten werden Geschlechterthemen gelehrt – oft im Rahmen des interdisziplinär ausgerichteten Fachgebiets der sogenannten Gender Studies. Einen eigenen Lehrstuhl mit der „Geschlechtergeschichte“ im Titel gibt es bundesweit jedoch nur ein einziges Mal: an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena. Genau diesen Lehrstuhl will die Universität nun aber streichen. Tritt die derzeitige Lehrstuhlinhaberin – Professorin Dr. Gisela Mettele – 2025 in den Ruhestand ein, soll die Position nicht nachbesetzt werden. Hier will die Universität sparen, um die 2019 neu eingerichtete Professur „Digital Humanities“, die sich mit der Anwendung von digitalen Forschungsmethoden in den Geisteswissenschaften beschäftigt, weiterfinanzieren zu können. Bislang finanziert der Bund diese Professur, mit der Vorgabe, dass sie nach Ablauf einer Übergangszeit aus eigenen Mitteln zu stemmen ist. Gegen die Streichung der „Geschlechtergeschichte“ regt sich massiver Protest der Studierenden, der Ende November 2022 in der Besetzung des größten Hörsaals der Universität gipfelte. Die Entscheidung zur Streichung des Lehrstuhls begründet die Hochschule damit, dass Geschlechterthemen mittlerweile ein Querschnittsthema seien und entsprechend auch von anderen Professuren mitgelehrt würden. Das aber lassen die Protestierenden nicht gelten. Zu wichtig sei das Thema und bräuchte dementsprechend eine eigene Institution innerhalb der Hochschule. Außerdem gebe es von Seiten konservativer und rechter Akteur:innen massive Angriffe sowohl auf die Gender Studies als auch auf geschlechtergerechte Sprache. 2016 veröffentlichte die AfD Thüringen auf ihrer Internetseite die Forderung nach Beendigung der Förderung der Gender Studies an deutschen Hochschulen; 2020 musste sich dann der Bundestag mit dieser Forderung befassen, da die AfD-Fraktion einen entsprechenden Antrag ins Parlament eingebracht hatte. Im November 2022 schließlich wurde ein Antrag der CDU im thüringischen Landtag mit den Stimmen der CDU und der AfD beschlossen, der eine geschlechtergerechte Sprache in öffentlichen Einrichtungen des Landes unterbinden will.

Vielfältige Angebote in Kassel

Durch den Protest der Studierenden hat das Thema „Geschlechtergeschichte“ bundesweit viel mediale Aufmerksamkeit bekommen. Wie aber sieht es bei uns vor der Haustür mit entsprechenden Möglichkeiten aus, sich mit diesem Themenfeld zu beschäftigen? An der Universität Kassel gibt es keinen eigenen Lehrstuhl, dafür gründete sich hier bereits 1987 die „Interdisziplinäre Arbeitsgruppe Frauen- und Geschlechterforschung“ (IAG FG), die sich schwerpunktmäßig mit den Geschlechterverhältnissen in Geschichte und Gegenwart beschäftigt. Wissenschaftlerinnen verschiedener Fachbereiche bieten das „Interdisziplinäre Studienprogramm Frauen- und Geschlechterforschung“ an. Seit dem Wintersemester 2005/2006 können Studierende der Hochschule hier zusätzlich zu ihrem grundlegenden Studiengang ein Zertifikat erhalten. Das vielfältige Angebot reichte im abgelaufenen Semester von der Erforschung sexualisierter Gewalt oder der Beschäftigung mit „Eigen-

tumskonzepten und Geschlechterverhältnissen in der Klimakrise“ über feministische Auslegungen der Bibel bis hin zu geschlechter-spezifischen Rollenbildern in der Architektur in Vergangenheit und Gegenwart.

In Sachen Frauenbewegung/Geschlechtergeschichte hat Kassel auch außerhalb der Universität viel zu bieten. So beherbergt Kassel beispielsweise das Archiv der deutschen Frauenbewegung (AddF). In der Gottschalkstraße 57 kann man tief in die Errungenschaften von Frauen in ihrem Kampf für Gleichberechtigung eintauchen. Mit der „Ariadne“ gibt es sogar eine eigene Zeitschrift, die einmal jährlich erscheint und jeweils einen Themenschwerpunkt behandelt. Die letzten Ausgaben des Periodikums befassten sich beispielsweise mit den Debatten um Abtreibung oder mit dem historischen Prozess der Gleichberechtigung.

Darüber hinaus ist Kassel auch die Heimat einer der „Mütter des Grundgesetzes“. Elisabeth Selbert war eine von vier Frauen des Parlamentarischen Rates, der 1949 das Grundgesetz erarbeitete. Auf sie geht Artikel 3 Absatz 2 Satz 1 unserer Verfassung zurück: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Daher wird sie mitunter auch als „Mutter der Gleichberechtigung“ bezeichnet.

Gleichberechtigung bleibt unvollendet

Der zweite Satz dieser Gesetzesstelle – „Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin“, – macht bereits deutlich, dass diese klare gesetzliche Aussage nicht zwangsläufig der lebensweltlichen Realität der Geschlechter entsprechen muss – und bis heute nicht tut, wie wir alle wissen.

Noch immer – 74 Jahre später – bleibt einiges zu tun, um die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung der Geschlechter umzusetzen. Dabei könnte es der Gestaltung der Zukunft dienlich sein, sich mit der Geschichte zu beschäftigen. Die Inhaberin des Jenaer „Geschlechtergeschichte“-Lehrstuhls sieht das ebenfalls so. Dem MDR Thüringen sagte sie Anfang Dezember 2022, dass das Geschlecht von Akteur:innen und Akteuren eine zentrale Rolle bei der Analyse historischer Prozesse spiele. Nur auf diese Weise bekomme man ein Verständnis für die Gegenwart; Lehrstühle, die sich mit Geschlechterrollen auseinandersetzen, hätten viel zu gesellschaftlichen Entwicklung beizutragen.

In Jena beendeten die Studierenden nach zwei Wochen die Hörsaal-Besetzung, da die Universitätsleitung nun doch Gesprächsbereitschaft gezeigt hat. Es wird also weitere Verhandlungen zwischen der Universität und der Studierendeninitiative geben. Der Ausgang ist offen, doch so oder so werfen die Jenaer Debatten ein Schlaglicht auf den bundesweiten Umgang mit der für die Gleichberechtigung so wichtigen wissenschaftlichen Beschäftigung mit Geschlechterthemen in Vergangenheit und Gegenwart.

Text: Hannah Sonntag



WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Hormonfreundlich essen

In puncto Frauengesundheit spielt der weibliche Hormonhaushalt eine große Rolle.

Von Körperform und Körperkraft über die Hormone bis zu Körperzellen und Gefäßstrukturen unterscheidet sich der weibliche Organismus von dem der Männer. In einem akuten oder auch chronischen Krankheitsverlauf erlebt eine Frau oft ganz andere Symptome als ein Mann. Die Anforderungen an die Versorgung mit Nährstoffen und Therapien sollten sich dementsprechend individuell an den Bedürfnissen von Frauen ausrichten.

In puncto Frauengesundheit spielt der weibliche Hormonhaushalt eine große Rolle. Hautprobleme, Gewichtsprobleme, Regelschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, psychische Beeinträchtigungen bis hin zu depressiven Störungen können als Folge von hormonellen Ungleichgewichten auftreten. Unsere hormonellen Regelkreise sind perfekt aufeinander abgestimmt. Eng verknüpft mit dem Hormonsystem ist die Steuerung unseres Nerven- und Immunsystems. Sogar das Hunger- und Sättigungsgefühl wird von Hormonausschüttungen geleitet. Etwa hundert verschiedene Hormone sind bislang bekannt. Das erste Hormon, das Forschende entdeckten, war Adrenalin.

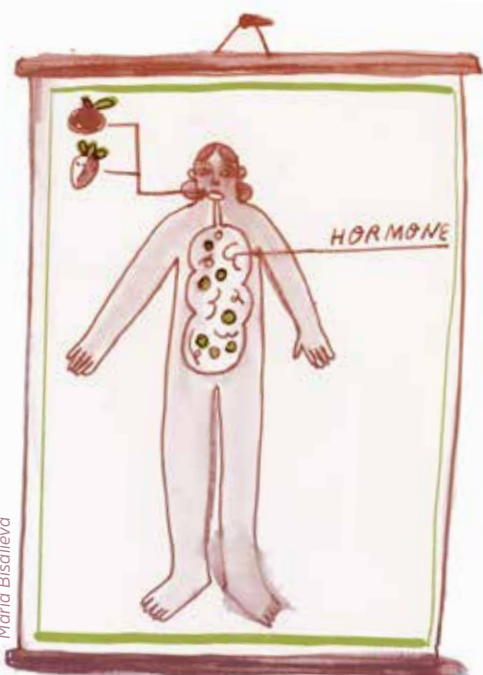
Der Stoffwechsel verändert sich

Altersbedingte Veränderungen der Hormone, beispielsweise in den Wechseljahren, tragen dazu bei, dass sich die Stoffwechsellage verändert. Fettspeicher, vor allem am Bauch, und Wassereinlagerungen sind die Folge. Können Frauen trotz gesunder, ausgewogener Ernährung und Bewegung nicht abnehmen, vor allem in bestimmten Körperbereichen, wie Bauch und Hüften, kann sich dahinter ein hormonelles Ungleichgewicht verbergen. Ein chronisch hoher Cortisolspiegel aufgrund von Dauerstress greift ebenfalls in den Stoffwechsel ein und kann eine

Gewichtszunahme vor allem im Bauchbereich verursachen. Stressbedingt drosselt der Körper außerdem die Produktion der Geschlechtshormone, wie Östrogen, Progesteron und Testosteron. Zyklusbeschwerden, das Prämenstruelle Syndrom (PMS), und Wechseljahresbeschwerden können die Folge sein. Bereits eine Nacht mit wenig Schlaf hat Einfluss auf die Sättigungs- und Hungerhormone. Das Stresshormon Cortisol und Insulin sind am Folgetag erhöht. Wenn das Schlafdefizit dann noch durch Energiedrinks und Süßigkeiten kompensiert wird, stört das empfindlich die Hormonbalance.

Veränderungen wohlwollend annehmen

Ein hormonfreundlicher Lebensstil liegt in erster Linie darin, die Leber- und Darmgesundheit zu fördern und mit Bewegung und Stressreduktion den hormonellen Regelkreislauf natürlich zu harmonisieren. Über eine frische pflanzenbetonte Ernährung mit hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten hinaus wirken auch Heilkräuter unterstützend. Eine kleine Gewichtszunahme in den Wechseljahren kann allerdings auch dazu beitragen, dass Frauen besser durch die Menopause kommen, denn auch das Fettgewebe produziert Hormone. Hilfreicher, als durch strenge Diäten den Stresspegel noch zu erhöhen, ist es, dies wohlwollend anzunehmen.



Maria Biscaliva



Advertorial

Advertorial

Die Heimatfisch-Genießerwochen



Frisch aufgefischt – GrimmHeimat NordHessen lockt in der vorösterlichen Zeit zu kulinarischen Genüssen.

22. Februar bis 7. April 2023



Tischlein deck dich – mit regionalem Fisch!" ist das Motto, nach dem die 14 teilnehmenden Restaurants fangfrisch köstliche Spezialitäten anbieten und dazu passenden Wein kredenzen. Gemeinsam mit nordhessischen Fisch- und Garnelenzuchtbetrieben, Weinhandlungen, dem Hotel- und Gastronomieverband DEHOGA Hessen e.V. sowie den Ökomodell-Regionen der Landkreise Hersfeld-Rotenburg und Waldeck-Frankenberg kommt das Beste aus nordhessischen Gewässern auf den Tisch: geräuchert, gebeizt, gekocht, gebraten, gebacken, pochiert oder mariniert. Kulinarische Hochgenüsse sind so vorprogrammiert. Kleine Veranstaltungen, wie beispielsweise eine Führung durch eine Fischzucht oder eine Weinverkostung inklusive Verzehr von Fischhäppchen, ergänzen dieses außergewöhnliche Angebot.

Info: www.grimmheimat.de/heimatfisch

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

KOCH

KG SEIT 1902

WERKZEUGE · EISENWAREN · SICHERHEITSTECHNIK
GARTENGERÄTE · HEIMWERKERBEDARF
HAUSHALTSWAREN · KÜCHENHELPER
ELEKTROKLEINGERÄTE

FRANKFURTER STRASSE 57 · 34121 KASSEL · TEL. 0561 21019
 INFO@EISENWAREN-KOCH.DE · WWW.EISENWAREN-KOCH.DE
 FACEBOOK.COM/EISENWARENKOCH

Bio-Lebensmittel – jetzt erst recht!

Gute, gesunde und nachhaltig erzeugte Nahrung aus der Region ist wichtiger denn je. Sie schützt Umwelt und Klima und stärkt die eigene Resilienz in diesen Krisenzeiten.



Auch wenn das Budget durch steigende Preise bei Nahrungsmitteln und Energie schmaler wird lohnt es sich, weiterhin auf gesunde Ernährung zu achten – für Mensch und Umwelt. Selber Kochen mit regionalem Gemüse und Obst, vermehrter Verzehr von pflanzlichen Produkten wie Getreide oder Hülsenfrüchte, maßvoller Fleischkonsum sowie der Verzicht auf stark verarbeitete Fertigprodukte schonen dabei den Geldbeutel. Bei uns bekommen Sie hochwertige Lebensmittel aus ökologischem Anbau zu einem fairen Preis. Besuchen Sie uns!

Öffnungszeiten: Do und Fr, 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Kontakt: Hofladen und Tagungshaus
 Universität Kassel Hessische Staatsdomäne Frankenhäuser
 Katharina Mittelstraß | 34393 Grebenstein | Tel. 0561-804 14 14
hofladendomaene@uni-kassel.de | uni-kassel.de/agrar/dfh

nudelnudel

frisch & hausgemacht

Friedrich-Ebert-Straße 55 · Kassel www.nudelnudel.de hausgemachte Nudeln mit täglich wechselndem Soßenangebot – frisch und flott!

großes, überwiegend regionales Angebot

Mo-Fr: 9-18 Uhr
Sa: 8:30-13 Uhr

Querbier Beet

Korbacher Str. 211
34132 Kassel
0561-404702
www.querbeet-kassel.de

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

ANDERS
Besser
Mitglied
werden

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE

Bilanzierendes
Unternehmen

Fleisch aus dem Nachbarwald

Wildfleisch steht für Viele nur im Herbst auf dem Speiseplan. Dabei hat es das Potenzial die fleischhaltige Ernährung ökologisch vertretbarer zu gestalten. Es lohnt sich, über die unterschiedlichen Aspekte von Wildfleischkonsum nachzudenken.



Stellt sich der gelegentliche Fleischkonsument die Frage, wo ökologisch und sozial vertretbar hergestelltes Fleisch herkommen könnte, drängt sich Wildfleisch aus heimischen Wäldern und Feldern nahezu auf. Um an dieses Fleisch zu kommen, ist das Jagen unabdingbare Voraussetzung. In Deutschland ist die Jagd streng geregelt. Um jagen zu dürfen bedarf es eines Jagdscheins. Bevor angehende Jäger diesen beantragen dürfen, müssen sie eine Ausbildung durchlaufen. Im Zuge der Lehrgänge setzen sich die „Lehrlinge“ mit dem Ökosystem, den Tieren darin, dem Naturschutz, der Jagdpraxis, dem Umgang mit dem erlegten Tier, der Waffenkunde, dem Jagdhundewesen und den gesetzlichen Vorgaben auseinander. Die praktische Jagdausübung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Nach der

bestandenen Prüfung dürfen die Jagdscheinanwärter diesen beantragen. Bei der Beantragung prüft die Jagdbehörde die fachkundlichen Voraussetzungen und auch Aspekte wie ein einwandfreies polizeiliches Führungszeugnis. Mit einem Jagdschein darf man mit einer Jagderlaubniskarte oder als Pächter in einem Revier jagen. Jedem, der die eigene vertretbare Fleischversorgung ernst meint, steht der Weg frei, einen Jagdschein zu machen und sich zukünftig selbst um seine fleischliche Nahrung zu kümmern. Hat man den entscheidenden Schuss abgegeben, steigt der Respekt zum Tier. Der Jagende ist allein für das weidgerechte Erlegen verantwortlich. Da ein Tier nicht nur aus Fleisch besteht, muss man sich dann auch über die Verwertung der Knochen und Organe

Gedanken machen. Plötzlich ist das Tier nicht mehr ein fertiges Filetstück, sondern wieder ein komplexes Lebewesen.

Das heimische Ökosystem ausbalancieren

Da die Jagd hierzulande sogar eine ökologische Notwendigkeit ist, drängt sich die Verwertung der dabei erlegten Tiere nahezu auf. Denn das wertvolle Fleisch zu entsorgen, wäre wahrhaftig eine Schande.

In Deutschland gibt es, trotz der wachsenden Zahl an Wölfen und Luchsen, zu wenige große Jäger, sogenannte Spitzenprädatoren, die das ökologische Gleichgewicht in Wald und Feld herstellen könnten. Durch die hohen Reproduktionszahlen von Wildschweinen und Schalenwild würde der Wald irgendwann nicht mehr genug Nahrung hergeben. Die Tiere würden sich den eigenen Lebensraum auf lange Sicht zerstören. Wildkaninchen, Wildschweine, Gänse und Wildtauben würden ohne Bejagung zudem sehr hohe Schäden bei der Landwirtschaft verursachen.

Entscheidet man sich also für lokales Wild, ist man ein Produkt, welches aus einer Notwendigkeit heraus zur Verfügung steht. Strenge Naturschutzgesetze und Jagdgesetze schützen die Tiere gleichzeitig vor übermäßiger Bejagung. So bleiben die Populationen in Wäldern und auf den Feldern in einer guten Balance. Wilderei oder Verstöße gegen die Schonzeiten werden hart bestraft.

Frisches Wild frisch zubereitet

Wildfleisch stellt eine gute Ergänzung des Speiseplans dar. Es enthält viel weniger Fett und viel mehr Proteine als handelsübliches Schweinefleisch, Rindfleisch oder Geflügel. Das Tier hat bis zum Schluss ein tiergerechtes Leben geführt, bevor es durch einen gezielten Schuss schmerz- und angstfrei starb. Früher nutzen die Jäger bleihaltige Munition. Das Problem der Bleibelastung durch die Bleikugeln ist in den letzten Jahren aber nahezu verschwunden, da die meisten Jäger mittlerweile auf

bleifreie Munition setzen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, fragt vor Ort nach der verwendeten Munition.

Im Supermarkt lohnt sich ein Blick auf die Auszeichnung des angebotenen Wildfleisches, möchte man heimisches Wild essen. Denn Rotwild, Fasan und Kaninchen werden teilweise aus dem Ausland importiert. Dabei handelt es sich um Tiere, die auf Farmen für den Fleischerwerb gehalten werden. Kauft man aber bei örtlichen Jägern, Wildverkaufsstellen und regionalen Metzgern ein, ist diese Gefahr nicht vorhanden.

Die Literatur zur modernen Zubereitung von Wild wird immer mehr. Selbst alteingesessene Jäger und Wildkonsumenten finden in neuen Wildkochbüchern oder über Rezepteblogs immer mehr Inspirationen. Kauft man bewusst und im Wissen um die Jagdzeiten ein, ist eine ganzjährige Versorgung mit Wildfleisch möglich. Zubereitet schmeckt das Wild naturbelassen, frisch und aromatisch. Der Wildkonsument belohnt sich mit einzigartigem Geschmack und weiß, dass er dem örtlichen Ökosystem zusätzlich etwas Gutes getan hat.

Text: Christine Brinkmann

**Für die bessere Lesbarkeit hat die Autorin sich für das generische Maskulinum die männliche Form entschieden, schließt aber ausdrücklich ALLE Geschlechter ein.*

WILD KAUFEN

- Waldladen Habichtswald
- Wildhaus Großalmerode
- Bio-Metzgerei Armbröster, Kassel
- Stefan Zimmering in der Papeterie Zimmering, Kassel
- Patrick Noe, Der Wildmeister, Calden
- Klahold, Vellmar
- Fleischerei Döring, Naumburg-Altenstadt
- Über die Forstämter
- Über die örtlichen Jagdverbände und Jäger

WEISSENSTEIN
MARKT - RESTAURANT - CATERING

BIOREGIONALES Catering
FÜR IHRE VERANSTALTUNG

MIT 100% BIOZUTATEN!
FÜR JEDEN ANLASS - FÜR JEDES BUDGET!

Königstor 46 - 34117 Kassel - Tel.: 0561/ 84 09 55 19
www.weissenstein-kassel.de

MITTAGESSEN: Di - Sa von 11.30 - 14 Uhr
FRÜHSTÜCK: Sa von 10 - 11 Uhr
MARKT: Di - Fr von 10 - 18 Uhr
Sa von 10 - 15 Uhr

Grimm Heimat NORDHESSEN

Heimat FISCHE

Frisch aufgefischt!

Heimatfisch-Genießerwochen 2023
vom 22. Februar bis 7. April
Alle Infos unter: www.grimmheimat.de/heimatfisch

Jetzt informieren!



Kochen

Wildschweinragout mit Klößen

Intensiv, herzhaft und regional immer ein bisschen anders, je nachdem, wovon sich die Tiere ernährt haben: Das macht Wildfleisch zum besonderen Genuss.

Für 4 Personen

Einkaufsliste

Für das Ragout

- 1 kg Wildschweingulasch
- 100 g Zwiebeln
- 7 Wachholderbeeren
- 5 Pimentkörner
- 1,5 Sternanis
- 1 TL Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Speisestärke
- 4-5 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Wildpreiselbeeren
- 300 ml Rotwein
- 500 ml Wildfond
- Salz
- Pfeffer

Für die Klöße

- 600 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 40 g Butter
- 0,5-1 TL Salz
- 1 Ei
- 90 g Kartoffelstärke
- 500 g Spinat
- Muskat

So wirds gemacht

Wildschweinragout

- 2-3 EL Öl im Topf erhitzen und Fleisch bei starker Hitze 4 Min. anbraten, Salzen und pfeffern und anschließend aus dem Topf nehmen
- 2-3 EL Öl im selben Topf erhitzen und gewürfelte Zwiebeln anbraten.
- Tomatenmark unterrühren, anrösten und mit Rotwein ablöschen.
- Fleisch zugeben und stark einkochen.
- Fond und 200 ml Wasser dazugeben. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 2 - 2,5 Stunden garen lassen. Ab und zu umrühren.
- Die Kräuter in einen Einmal-Teebeutel geben und zubinden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ragout in den Topf geben
- Zum Ende der Garzeit Fleisch mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Kräuter-Teebeutel entfernen.
- Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einem Glas anrühren und zur Soße geben. Einmal Aufkochen und anschließend Fleisch wieder dazugeben.
- Preiselbeeren unterrühren.

Kartoffelklöße

- Kartoffeln weichkochen und gut ausdämpfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- Die Butter schmelzen, mit Salz und Muskat unter die Kartoffeln heben.
- Das Ei und die Stärke hinzugeben und rasch verkneten.
- Den fein gehackten Spinat dazukneten.
- Mit feuchten Händen 12 Klöße formen.
- In leicht siedendem Wasser ca. 10 Minuten garen.

Rezept: Cathrin Körber

Wieder beweglich sein!

Arthrosegeplagter Ingenieur erfindet Gerät und heilt sich selbst.

Jörg Hillen, 63, stand vor dem sportlichen Aus. Als Arthrosepatient blieb ihm nur noch eine Operation, die eine Versteifung des Sprunggelenks zur Folge gehabt hätte. Doch damit wollte sich der Maschinenbau-Ingenieur nicht abfinden und er erfand aus der eigenen Not heraus ein Gerät, mit dessen Hilfe er den Schmerz von fünf Millionen Menschen beenden kann.

"Wenn bei beweglichen Maschinenteilen Öl und Fett für die Funktion sorgen, so ist auch im menschlichen Gelenk für die Beweglichkeit eine Schmiere nötig, und zwar die Gelenkflüssigkeit", erklärt Jörg Hillen. „Sie nährt den Knorpel, der wiederum die Gelenkknochen schützt. Wenn jetzt ein Gelenk unter Druck gerät, gibt der Knorpel die Flüssigkeit ab wie bei einem nassen Schwamm, den man ausdrückt“, fährt Hillen fort. Sollte dieser Zustand andauern, bildet sich der Knorpel zurück und spätestens, wenn Knochen auf Knochen stößt, wird es durch Entzündungsprozesse sehr schmerzhaft. Hillens Erkenntnis spornte ihn an und er entwickelte mit seinem Geschäftspartner das Gelenkextentionsgerät GEX, das dem Gelenk den Druck nimmt. So hilft es, neuen Knorpel in Gelenken zu generieren und wirkt damit gegen Arthrose im Sprung-, Knie-, Hüft-, Lendenwirbelsäulen- oder Schultergelenk. Fünf Millionen Menschen sind in Deutschland an Arthrose erkrankt und leiden an Schmerzen oder steifen beziehungsweise künstlich versteiften Gelenken. Viele haben dabei Operationen hinter sich oder die traurige Diagnose, dass die Schulmedizin nicht mehr helfen kann.



Während man bequem eine Stunde im Sessel sitzt, dehnt das Arthrosetherapiegerät GEX die schmerzgeplagten Gelenke und sorgt bei längerer Anwendung dafür, dass sich wieder genügend Gelenkflüssigkeit bilden und sich neuer Knorpel am Knochen aufbauen kann.

Etwa 6.000 Betroffene haben das GEX mittlerweile erfolgreich nutzen können und leben nicht nur schmerzfrei, sondern sind auch wieder beweglich - beim Sport und im Alltag.

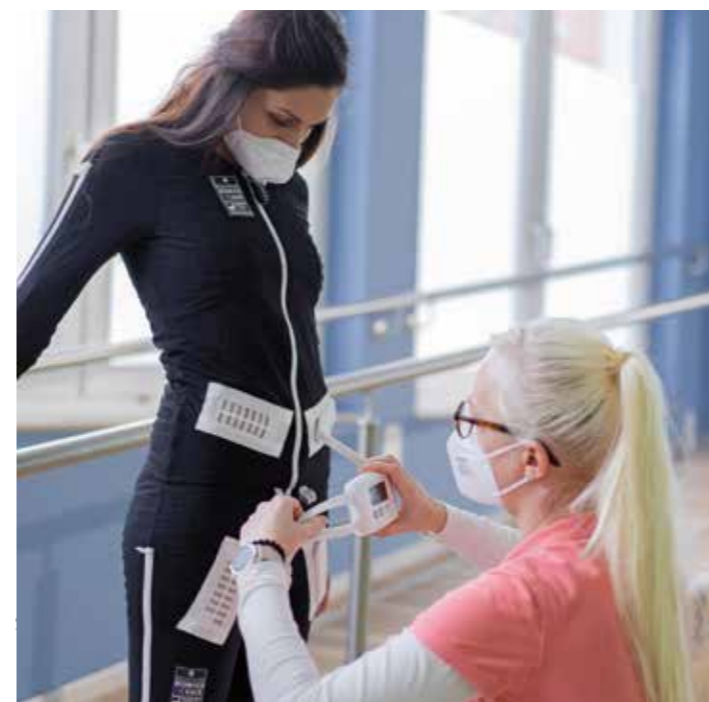
Weiterführende Informationen: www.arthrose-gex.de

Mollii Suit

Advertorial

Ein Ganzkörperanzug bei neurologischen Erkrankungen

Mittels einer niederfrequenten Elektrostimulation mit 58 eingebetteten Elektroden entspannt der Exopulse Mollii Suit die spastische, verspannte und schmerzende Muskulatur auf einfache und sichere Weise, indem er auf die individuellen Bedürfnisse jedes Anwenders programmiert wird.



Dadurch lassen sich verschiedene Formen der Muskelverkürzung sowie auch der Muskelsteifigkeit vorbeugend begleiten. Der Exopulse Mollii Suit stimuliert dabei den Antagonisten des spastischen Muskels. Ist beispielsweise der Bizeps spastisch, dann wird der Trizeps stimuliert, was wiederum den Bizeps entspannt. Das Entspannen des spastischen Muskels ermöglicht aktive Bewegungen und eine schrittweise Verbesserung seiner eigentlichen Funktion.

Positiver Impuls bis zur nächsten Anwendung

Die Anwendung des Exopulse Mollii Suits des renommierten Medizintechnikherstellers ottobock eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einschränkenden Bewegungsstörungen wie Zerebralparese, Multipler Sklerose, nach Schlaganfällen und anderen neurologischen Erkrankungen. Mit diesem Anzug besteht die Möglichkeit, mittels kurzer Stimulationszeit die Symptome einer Spastik zu reduzieren. Nach der Stimulation sorgt der sogenannte Carry-over-Effekt (deutsch: Übertragungseffekt) dafür das der positive Impuls bis zur nächsten Stimulation anhält. Soweit vom Arzt nicht anders verordnet, empfiehlt Orthopädietechnik Marc Schneider alle 48 Stunden eine Stimulation von einer Stunde, um eine gleichbleibende Entlastung aufrecht zu erhalten. Der Exopulse Mollii Suit lässt sich unverbindlich und kostenlos im Rahmen eines zwei- bis dreistündigen Termins bei uns testen.

Kontakt: Orthopädietechnik Marc Schneider GmbH
Oberzwehrener Straße 113 | 34132 Kassel
Tel. 05 61 – 4 00 07 77 | www.ot-schneider.de



gut gelaufen!

BEWEGUNG ist das Zauberwort

Ob jung oder alt: Rückenbeschwerden betreffen gleichermaßen alle Menschen. Für einen gesunden Rücken kann jede und jeder etwas tun. Und so geht's los!



Nordic Walking ist eine besonders rückschonende Sportart, die Menschen in allen Altersgruppen Spaß und Bewegung bringt.

Schwere Sachen, egal ob Getränkekisten, das neue E-Bike oder das Sofa beim Umzug – und in Kombination mit einer falschen Bewegung manchmal auch leichte Sachen – können ganz schnell auf den Rücken schlagen. Kurz nicht aufgepasst: Zack! Hexenschuss. Betroffene erzählen dann, wie ihnen schlagartig ein Schmerz in den unteren Rücken fährt, dazu gibt es meist eine kleine Schockstarre gefolgt von ungelinkigen Bewegungen, die die Rücken schonen sollen, während sich die Person langsam wieder aufrichtet. Das war's dann meistens mit der guten Laune, denn Rückenschmerzen jeglicher Art versauen schnell alle weiteren Pläne und das Wohlbefinden. Wer an das Thema „Rücken“ denkt, wird vielleicht schon etwas Vorwissen haben: Dass der Rücken total wichtig für das Wohlbefinden ist, dass langes Sitzen nicht gut ist und dass viele Menschen zu wenig für ihren Rücken tun und deswegen schon früh gesundheitliche Probleme haben. In fast jedem Freundes- und Bekanntenkreis hat jemand chronische Rückenschmerzen oder klagt über einen spontanen Hexenschuss. Auch bei jungen Menschen bleiben Rückenbeschwerden nicht aus. Das Klischee, dass „Rücken haben“ nur was für die ältere Generation ist, stimmt ganz einfach nicht. Schnell entsteht daher der Vorsatz, mehr für den Rücken und die eigene Gesundheit zu tun. Inwieweit sich

das dann umsetzen lässt, ist dann doch oft fraglich. Wieso wir trotzdem viel mehr Zuwendung und Bewegung in unsere Rücken stecken sollten und wie das auch leicht gelingen kann, ist eine wichtige Thematik. Wie gut, dass es dazu jede Menge Wissens- und Lesenswertes gibt, das helfen kann, für alle Fälle einen starken und gesunden Rücken zu behalten.

„Sitzen ist das neue Rauchen“

Buchtitel wie dieser von Dr. Kelly Starrett verdeutlichen sehr anschaulich, dass zu langes und zu viel Sitzen nicht gut für Rücken und Gesundheit sind. Doch was das nun konkret heißt und wie sich zu viel Sitzen bemerkbar macht, wird noch nicht deutlich. Ein Blick in entsprechende Literatur und Studien hilft, die Sache aufzuklären: Ungefähr 46 Prozent der Deutschen sitzen fünf bis acht Stunden am Tag. Das ist das Ergebnis einer Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016. Durch die Corona-Pandemie, Homeoffice und weniger Freizeitangebote durch die damaligen Kontaktbeschränkungen – hat sich diese Zahl nochmals erhöht. Die Auslöser für Rückenschmerzen liegen natürlich nicht nur in der Situation der letzten zwei Jahre begründet, sondern können vielfältiger Natur sein. So

führen körperliche Veränderungen und Belastungen oder auch seelische Anspannungen zu mehr Rückenproblemen. Der Rücken spiegelt daher oft den allgemeinen Gesundheitszustand wider und zeigt, wenn etwas nicht stimmt. So kommen auch die Redewendungen „Die Verantwortung tragen“ oder „Probleme schultern“ zustande.

Mehr Bewegung, weniger Beschwerden

Bei vielen Menschen finden sowohl Arbeit als auch Alltag im Sitzen statt. Sowohl die Arbeit am Bildschirm, das Mittagessen am Tisch oder das abendliche Lümmeln auf dem Sofa wirken sich dabei negativ auf den Rücken aus. Zu wenig Bewegung führt zu schwacher Rumpfmuskulatur, sodass neben schwach ausgebildeten Rückenmuskeln auch die Bauchmuskulatur betroffen ist. Um Schmerzen und Verspannungen zu lösen und ihnen idealerweise auch in Zukunft vorzubeugen, ist Bewegung also das beste Mittel. Das ist oft leichter gesagt als getan. Empfohlene Bewegungen gibt es schließlich viele und welche richtig sind, ist auch nicht immer eindeutig. Das Zauberwort ist hier: regelmäßig. Also alles, was sich im Alltag gut einbauen lässt. Das können kurze Morgendehnungen sein oder auch ein kleiner Spaziergang auf dem Weg zur Arbeit. Bei den öffentlichen Verkehrsmitteln früher aussteigen oder, wenn man es schon benutzt, das Auto etwas weiter entfernt parken, bringt ganz automatisch das Spaziergehen in den Alltag. Auch in Mittagspausen oder nach dem Abendessen besteht die Möglichkeit, sich schnell die Beine zu vertreten. Zehn Minuten reichen ja schon. Ein toller Nebeneffekt von einem bewegungsaktiven Tagesablauf ist über die Schmerzlinderung akuter Beschwerden hinaus auch die Besserung der Laune. Spazieren gehen hebt die Stimmung und auch kleine Runden „um den Pudding“, wie man in Norddeutschland so schön sagt, helfen schon dabei, ein glücklicheres Leben zu führen.

Gesunder Rücken, gesunder Geist

Das Besondere am ganzen Rückentraining: Sport und Bewegung machen glücklich, denn im Gehirn werden die drei Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet. Das passiert natürlich auch bei Sport- oder Bewegungsmuffeln. Wer also Schwierigkeiten hat sich vor die Tür zu begeben oder Sport absolut nicht mag, kann sich von der Aussicht auf Glückshormone anregen lassen. Zusammen mit Freunden und Familie ein Schwätzchen halten, lässt den Spaziergang auch wie im Flug vergehen. Ein weiterer Tipp ist Treppensteigen. Schnaufend die Stockwerke hochstiefeln klingt zwar erstmal nicht sehr ansprechend, umso schöner ist es dann aber oben anzukommen, ohne den Fahrstuhl bemüht zu haben. Mit diesem Gedanken lässt sich aus allem eine kleine Trainingseinheit machen: Wohnung putzen, schnell zum Briefkasten rennen,



Kleine Rückenübungen und -dehnungen, die die Muskulatur stärken und entspannen, lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Getränkekisten in den Keller tragen oder eben schnell den Müll rausbringen. Kleine Bewegungseinheiten über den Tag zu verteilen ist schnell so selbstverständlich wie Zähne putzen.

Passende Sportarten für einen starken Rücken

Ist die Bewegungsfreude im Alltag eingekehrt, lässt sich die Bewegung schnell erweitern. Vielleicht ist ja Gymnastik genau das Richtige. Oder doch lieber das Hanteltraining oder ein gezieltes Rückentraining im Fitness-Studio? Ein Übungsprogramm unter professioneller Anleitung motiviert und stellt vor allem für Menschen mit akuten Beschwerden eine gute Möglichkeit dar, die eigene Gesundheit weiter auszubauen oder wieder in Schwung zu bringen. So stellen die Expertinnen und Experten auch sicher, dass die richtigen Bewegungen trainiert werden und haben Tipps für Schmerzlinderung parat. Hier greift leider schnell das „Alte-Leute“-Klischee: „Schwimmen, Aqua-Fitness und Nordic Walking? Das ist nur was für alte Menschen.“ Solche Gedanken hat man schnell und sie werden durch das vermehrte Auftreten der älteren Generation bei solchen Aktivitäten geschürt. Aber alle Vorurteile beiseite: Diese Bewegungsarten sind eben nun mal die beste Möglichkeit, um langfristig einen starken Rücken zu behalten, weil sie besonders rückschonend sind und die Muskulatur gleichmäßig kräftigen. Wer lieber etwas mehr Tempo mag, ist aber auch mit Radfahren oder Tanzen gut beraten. Ganz wichtig ist dabei natürlich, dass die Bewegung der eigenen Laune entspricht. Sport soll schließlich Spaß machen und motivieren und das geht eben besonders gut, wenn man sich nicht zum Training schleppen muss, weil das eben einfach nicht das Richtige ist. Auch hier ist professionelle Anleitung wieder eine gute Idee. Menschen, die unter akuten Schmerzen leiden, sollten auf jeden Fall einen ärztlichen Rat einholen. Und so geht's dann auch ganz schnell: Termin oder Gedanken gemacht, Gespräch mit Arzt, Ärztin geführt, Motivation und Entschluss gefasst und dann einfach angefangen. Kleinigkeiten helfen schon. Es muss auch wirklich nichts neu Erfundenes sein oder besonderen Aufwand benötigen. Ein Spaziergang im Park, eine kleine Rückenübung zwischendurch ist ein wunderbarer Anfang.

Rückenübungen sind das neue Zähneputzen

Um sich im Alltag rückschonend zu bewegen sind natürlich gehen und stehen sowie darüber hinaus auch schon kleine Veränderungen hilfreich. Wer im Alltag oder bei der Arbeit viel sitzt, ist gut damit beraten, öfter mal die Sitzposition zu ändern. Was als „dynamisches Sitzen“ direkt wieder besonders herausfordernd klingt, ist ganz leicht: Einfach mal anders hinsetzen. Dazu entweder die Rückenlehne in Anspruch nehmen und den ganzen Rücken unterstützen lassen, vorne an der Stuhlkante sitzen und den Rücken selbst aufrecht halten oder von hier entspannt gegen die Lehne sinken. Das fordert die Rückenmuskulatur und beugt krummem Sitzen vor, das die Organe beengt und den Rücken strapaziert. Auch Achtsamkeit beim Stehen wirkt sich positiv auf den Rücken aus. Stand- und Spielbein öfter zu wechseln, die Knie leicht gebeugt zu halten oder einen Fuß lässig auf den anderen zu stellen, sind gute Möglichkeiten, die alt bekannten Steh-Muster aufzulockern. Das gilt natürlich auch für den Klassiker der Rücken-Tipps: Immer mit den Beinen arbeiten, wenn etwas Schweres hochzuheben ist. Und so ist man dann schon mit allem Wissen, das man zum Thema Rücken sowieso schon hat, grundsätzlich sehr gut beraten. Bewegung ist das Zauberwort! Und wenn sie regelmäßig im Alltag ganz niedrigschwellig stattfindet, ist das ideal, um einen starken Rücken zu bekommen und zu behalten.

Text: Paula Behrendts

Achtsamkeit

WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

Aus dem Mikrokosmos

Kleine Entscheidungen bestimmen unser Leben.

Jeden Tag treffen wir zahlreiche Entscheidungen, die so unscheinbar erscheinen, dass wir gar nicht wahrnehmen, wo sie uns hinführen können.

Schalte ich den Fernseher am Abend aus oder zappe ich noch eine Weile und gehe zu spät ins Bett? Am nächsten Tag wache ich vielleicht unausgeschlafen auf. Klicke ich diese Mail noch vor Feierabend an, und lasse mich von dem Inhalt so aufregen, dass ich am Abend gar nicht abschalten kann? Wenn mich jemand um etwas bittet, erfülle ich diesen Wunsch, obwohl ich vielleicht dringend eine Pause gebraucht hätte?

Im Rahmen von Achtsamkeit nennt man diesen Zustand, dieses unbewusste Reagieren, Autopilot. Von Moment zu Moment werden wir von unseren Gewohnheiten oder äußeren Bedingungen geleitet und reagieren automatisch.

Sich vom Gedankenstrom befreien

Diese kleinen unscheinbaren Entscheidungen können unseren Tag und im Grunde sogar unser Leben bestimmen. Gerd Metz, Psychologe, Ausbilder im Bereich Mindfulness-based stress reduction (MBSR) und Leiter vom Zentrum für Entwicklung und Bewusstsein (ZEB) in Nürnberg beschreibt es so: „Das was ich jetzt gerade tue oder denke oder was jetzt meine Aufmerksamkeit absorbiert, bestimmt ausschließlich in welche Richtung mein Lebensfluss im nächsten

Moment weiterfließt. Wir navigieren durch unseren Tag, getragen von einem ununterbrochenen Strom von Moment-zu-Moment-Entscheidungen.“

Unsere Gewohnheiten und wie wir auf das Äußere reagieren hat uns das Leben einprogrammiert. Unser unbewusstes Denken, Handeln und Fühlen speist sich durch unsere Erfahrungen, Erlebnisse und unsere Erziehung.

Sich von dem gewohnheitsmäßigen, automatischen Gedankenstrom immer wieder zu befreien, und ins Spüren, Erkennen und Erleben im Hier und Jetzt zu kommen kann helfen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. „Erkanntes erleben“ nannte Ayya Khema, eine ehrwürdige deutsche buddhistische Nonne, die leider schon verstorben ist, diesen wichtigen Prozess. Sie hat immer wieder den Unterschied zwischen dem „erkannten Erleben“ und dem erdachten Leben aufgezeigt.

Integration und Verbundenheit spüren

Gerd Metz gibt einen positiven Ausblick: „Je öfter am Tag wir in den gegenwärtigen Moment hinein ‚aufwachen‘, umso mehr werden unsere augenblicklichen Mikro-Entscheidungen von Bewusstheit und Gewahrsein durchdrungen sein und umso mehr wird unser Lebensstrom Qualitäten von Integration, Verbundenheit und Einstimmung auf uns selbst und die Welt, sowie Ganzheit aufweisen.“

Verschaffen Sie sich Gewissheit über den Zustand Ihres Gehörs. Ganz entspannt, bei Kaffee oder Tee, macht die Hörmeisterin einen kostenlosen und unverbindlichen Hörtest nach vorheriger Terminvereinbarung.



HÖRMEISTEREI
am Bichelplatz

Herstellerunabhängige Lieferantin aller Kassen:
Gudrun Surup / Hörakustikmeisterin / Friedrich-Ebert-Straße 145 | 34119 Kassel
Tel. 0561-50 39 59 79 / www.hoermeisterei.de

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

Sonntag, 2. April, 10 bis 13 Uhr | online
Workshop für Zukunftsgestaltung und Sterbekultur



YOGA ALS BRÜCKE ZWISCHEN STERBEN UND LEBEN

Details und Anmeldung: info@forum8.de

Eva Keller forum8
Ganzheitliche Yogalehre BDY / EYU
Health Coaching für Gruppen und Einzelpersonen
Zukunftsgestaltung und Sterbekultur
Moderationen und Workshops

www.forum8.de



Wieder ganz Frau sein!

Eine nahezu schmerzfreie Lasertherapie führt zur Wiederherstellung der vaginalen Gesundheit.



Frauen in der zweiten Lebenshälfte spüren oft eine neue Energie zum Aufbruch in eine neue Zeit – und manchmal spielen die Hormone ihnen einen Streich: der Östrogenspiegel ist bereits gesunken und dies kann dazu führen, dass die vaginale Gesundheit leidet.

So kommt es oft zu Missempfindungen, Trockenheit, Brennen oder sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, die Blase meldet sich ständig, und Urinverlust bei Belastung ist keine Seltenheit.

Ohne eine entsprechende Therapie, den lokalen Ersatz des fehlenden Östrogens, verliert die Vaginalhaut an Elastizität, Feuchtigkeit und Sensibilität, sie wird dünn und rissig.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann in diesem Fall ein geeignetes Präparat verschreiben. Manchmal gibt es allerdings Gründe, die gegen eine solche Therapie sprechen, z.B. eine Krebserkrankung oder eine Unverträglichkeit.

Die Gefäßneubildung anregen

Seit 2012 gibt es den Mona Lisa Touch CO2-Laser zur Behandlung dieser Beschwerden – durch Anregung der Produktion von neuem Kollagen, Elastin und der Gefäßneubildung führt diese nahezu schmerzfreie Lasertherapie zur Wiederherstellung der vaginalen Gesundheit.

Es gibt auch nachweisliche Erfolge bei Vulvodynie und Lichen sclerosus, eine Autoimmunerkrankung, die schon bei jungen Frauen zu quälendem Juckreiz und narbigen Veränderungen führen kann.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin in unserer Praxis oder informieren Sie sich weiter auf folgender Webseite: www.smilemonalisa.de

Kontakt: Claudia Hartmann
Am Steinsgraben 19
37085 Göttingen | Tel. 0551-72041
info@frauenarztpraxis-hartmann.de
www.frauenarztpraxis-hartmann.de



ilyavivhola - stock.adobe.com



Erfahren und leistungsstark.
In Kassel, Baunatal, Niestetal.

**PFLEGEN.
BEGLEITEN.
BERATEN.**

TAGESPFLEGE

Tagsüber gut versorgt in Gemeinschaft, abends wieder zuhause

WOHNEN UND LEBEN IM QUARTIER

Barrierearmes Wohnen mit Versorgungssicherheit und sozialer Teilhabe

PFLEGEBERATUNG Wir beraten Sie zuhause

Pflichtberatungen, Schulungen, Pflegekurse für Angehörige

HÄUSLICHE PFLEGE

10 regionale Pflegeteams bieten alle pflegerischen Leistungen, für ein Leben zuhause bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit

HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG

Unsere „Helfenden Hände“ unterstützen im Alltag

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Wir pflegen und versorgen in drei Wohngemeinschaften

Diakoniestationen der Evangelischen Kirche in Kassel gGmbH
Lutherplatz 11, 34117 Kassel

Zentrale Rufnummer 313103
www.diakoniestationen-kassel.de



Diakoniestationen Kassel

Lebensstil- änderungen bewusst begleiten

Vanessa Walser, Ernährungstherapeutin und Inhaberin der Online-Ernährungsberatung Achtsam Essen, schöpft aus einem großen Repertoire an Methoden.



Weit über die reine Wissensvermittlung hinaus geht ihre Beratung. „Ich zeige meinen Klient:innen auf, was ein gesunder, regelmäßiger Lebensstil und eine antientzündliche Ernährung für Vorteile mit sich bringen“, so die 29-jährige Fachfrau.

Als Ernährungspsychologin ZEP und Diätassistentin begleitet Sie Ihre Kunden:innen schwerpunktmäßig bei der Lebensstil- und Verhaltensänderung. Auch zum Thema „Post- und Long-COVID“ schöpft sie den aktuellen Kenntnisstand der Wissenschaft aus und hilft über gezielte Ernährungstipps und Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil ihren Klient:innen, ihre Symptome zu lindern und zu verbessern.

Die Psychologie ist ein weiterer Schwerpunkt. Durch ihre Zusatzausbildung zur Ernährungspsychologin schöpft Vanessa Walser aus einem großen Repertoire an Methoden, um ungewünschtes Ernährungsverhalten zu lösen und durch eine gezielte Lebensstiländerung zum Wohlfühlgewicht ihrer Klient:innen beizutragen.

Kontakt: Achtsam Essen – Vanessa Walser

Telefon 0151 - 44 33 50 59

info@achtsam-essen.eu

www.achtsam-essen.eu

Gut aufgehoben in der Tagespflege

Wer Mutter oder Großvater Zuhause selbst pflegt, braucht Kraft und Zeit. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf stellt pflegende Angehörige vor Herausforderungen. Was ist, wenn man einmal selbst eine Auszeit braucht, wenn der Urlaub ansteht? Wie kann man im Alltag Entlastung organisieren und zugleich den Großvater oder die Mutter gut versorgt wissen?



Die beiden Tagespflege-Einrichtungen der Diakoniestationen Kassel sind in dieser Situation ein gutes Angebot. Die Tagespflege Westend und die Tagespflege an der Lukaskirche sind für ältere und pflegebedürftige Menschen da, die nicht den ganzen Tag über allein sein oder ihren Alltag nicht mehr ohne Hilfe bewältigen können. „Bei uns können die Gäste einen abwechslungsreichen Tag mit optimaler Pflege und Betreuung verbringen“, sagt Andrea Heußner, Pflegedienstleiterin der Tagespflege Westend.

Lebensfreude und Gemeinschaft

Montags bis freitags von 7.30 bis 17.30 Uhr bieten die Tagespflegen Aktivitäten wie gemeinsame Mahlzeiten, Gedächtnistraining, Sitzgymnastik, Spielen, Singen und Rätseln, aber auch Rückzugsmöglichkeiten. Lebensfreude und Gemeinschaft stehen dabei an erster Stelle. „Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte kümmern sich um die individuelle Versorgung der Tagesgäste. Ein eigener Fahrdienst holt sie morgens Zuhause ab und bringt sie wieder sicher nach Hause“, sagt Ilona Gerth, Pflegedienstleiterin der Tagespflege an der Lukaskirche. Der Besuch der Tagespflegen an einzelnen Tagen, aber auch durchgehend an fünf Tagen in der Woche, ist möglich.

Nähere Informationen zu einem Probetag, zur Finanzierung und Anmeldung gibt es bei:

Tagespflege Westend, Westendstraße 1-5, 34117 Kassel

Telefon 0561 70368628

E-Mail: tagespflege@diakoniestationen-kassel.de

Tagespflege an der Lukaskirche, Wilhelm-Busch-Str. 26, 34134 Kassel

Telefon 0561 22071840

E-Mail: tagespflege2@diakoniestationen-kassel.de

Für Kassels Zukunft entscheiden!

Die Radikale, die Mutige, die Erfahrenere, der Satiriker, der Titelverteidiger, der Neuling: So überschreiben angehende Politikwissenschaftler:innen die von ihnen verfassten Porträts zu den OB-Kandidatinnen und -Kandidaten.

Kassels Bürgerinnen und Bürger wählen am 12. März 2023 ihr neues Stadtoberhaupt. Mit sechs Kandidatinnen und Kandidaten ist das Spektrum der Wahlangebote ein Großes und es verspricht ein spannendes „Rennen“ zu werden, das sich voraussichtlich erst in der Stichwahl am 26. März entscheiden dürfte.

Diese zentrale Weichenstellung für die Zukunft unserer Stadt begleitet das StadtZeit Kassel Magazin mit einem spannenden Kooperationsprojekt, an dessen Anfang eine fixe Idee mit der Frage stand: Wie wäre es, mit Studierenden der hiesigen Universität zusammen Kandidat:innen-Porträts zu entwickeln? Eine E-Mail und ein Telefonat später war aus dieser fixen Idee ziemlich schnell ein konkretes Projekt mit einer echten Realisierungsperspektive geworden.

Pof. Dr. Wolfgang Schroeder, der am Fachbereich Gesellschaftswissenschaften der

Uni Kassel lehrt, motivierte Studierende, sich dieser Herausforderung zu stellen. Eine solche war es definitiv, denn niemand von den jungen Leuten verfügte bis dato über journalistische Vorerfahrungen. „Learnig by doing“ war also das oberste Prinzip für dieses Publikationsprojekt, bei dem alle Beteiligten voneinander lernten.

Zehn Fragen zusätzlich online beantwortet

Parallel zum gedruckten Magazin finden sich die StadtZeit-Porträts auch im Onlinemagazin mittendrin-kassel.de. Begleitet werden sie dort von den Antworten der Kandidatinnen und Kandidaten auf zehn Fragen, die sich StadtZeit- und mittendrin-Redaktion überlegt haben und welche die Porträts nochmals um eine persönliche Dimension erweitern.

Fragen sind beispielsweise: Was war im bisherigen Wahlkampf ihr heiterster oder auch skurrilster Moment? Was war die bislang für Sie bewegendste Begegnung mit den Menschen unserer Stadt? Bei welchem Song schweben Sie tanzenderweise ein paar Zentimeter über dem Boden oder rocken Luftgitarre spielend die Tanzfläche, wenn Sie die Wahl gewonnen haben? Wie und wo tanken Sie Energie, um den vor unserer Stadt liegenden Herausforderungen zu begegnen? Zu welchen historischen oder zeitgenössischen Vorbildern blicken Sie dabei auf? Warum gerade diese Personen? Wie beschreiben Sie Ihre Vision für unsere Stadt? Welches Resümee zu Ihrer Arbeit als Oberbürgermeister/in möchten Sie 2029 in der Zeitung lesen? Alle zehn Fragen und Antworten finden sich auf den Seiten des Onlinemagazins.

Info: www.mittendrin-kassel.de



Benjamin [Oo] Zweig - stockadobe.com

Die Radikale

Als jüngste der sechs Kandidat:innen setzt sich die Linken-Politikerin Violetta Bock für eine radikal soziale Zukunft für Kassel ein. Ihr Kurzwahlprogramm fußt auf drei Schwerpunkten: Menschenwürdigkeit, Klimagerechtigkeit und Daseinsvorsorge.



Violetta Bock: mit ihrem Lastenrad voller Infomaterial zu ihrem Wahlprogramm.

Radikal sozial“, so lautet der Titel des Kurzwahlprogramms, mit dem sie die Themen von der Wurzel her angehen will. Für eine menschwürdige Stadt will Bock Arbeit schaffen. Sie fordert eine Wiedereingliederung der zuvor privatisierten Gebäudereinigung, unbefristete Arbeitsverhältnisse und gute Löhne. Die Stadt Kassel soll hier als gutes Beispiel für andere Arbeitgeber vorangehen.

Ungleichheit anpacken und Klima schützen

Als soziale Stadt stellt sie eine zielgerichtete, interkulturelle, unbürokratische und solidarische Unterstützung für alle Hilfebedürftigen zur Verfügung. Die Schaffung von günstigem Wohnraum, der Erhalt und Ausbau von Sozialwohnungen sowie eine Anpassung der Grenzwerte für Unterkunftsstellen für Grundsicherungsbezieher:innen stehen für die Kandidatin der Linken weit oben. Damit niemand Nachteile erleidet, will sie Betroffene stärken. Für den Schutz aller Betroffenen sorgt eine Antidiskriminierungsstelle und eine zugängliche Verwaltung ist für die Sorgen und Bedürfnisse der Bürger:innen da. Auf dem Weg zu einer klimagerechteren Stadt stehen für Bock Radwege und darüber hinaus der ÖPNV auf der Agenda, die sie anstrebt, auszubauen und attraktiver zu machen. Sie plant zukünftig den ÖPNV zum Nulltarif für Teilhabecardbesitzer:innen anzubieten, die es derzeit für berechnete Personen ermöglicht einen ermäßigten Zugang für Kultur- und Freizeiteinrichtungen zu bekommen. Für eine Klimawende

Biografie

Die gebürtige Passauerin und studierte Politikwissenschaftlerin ist seit 2016 Mitglied der Stadtverordnetenversammlung und Fraktion der Kasseler Linken. Im Stadtteil Rothenditmold startete sie ihr politisches Engagement. Sie bringt zahlreiche Erfahrungen als ehemalige Fraktionsvorsitzende der Linken in Kassel mit und wirkt aktuell als Mitglied in den Ausschüssen „Stadtentwicklung, Mobilität und Verkehr“, „Klima, Umwelt und Energie“ sowie im Wahlvorbereitungsausschuss. Aktivistisch setzte sie sich bei der Bewegung „Fridays for Future“, für geflüchtete Menschen beim zivilgesellschaftlichen Bündnis „Seebrücke“ oder bei Initiativen gegen Rechtstextremismus ein.

stellen Tempolimits und autofreie Zonen einen Teil der angestrebten Maßnahmen dar. Energetische Sanierungen, der Ausbau von Photovoltaik und Solarthermie oder das Pflanzen von Bäumen sind weitere geplante Reformen. In ihrer Rede in der Stadtverordnetenversammlung zur Verabschiedung des Haushaltes für 2023 forderte sie zudem zügige Sofortmaßnahmen für den Klimaschutz sowie einen transparenten Haushalt für Klimaschutzmaßnahmen.

Für ein solidarisches Miteinander sorgen

Auf die kommunale Daseinsvorsorge legt Bock großen Wert. Die kommunalen Küchen, aber auch der Erhalt des gemeinsamen Treffpunkts der Eltern-Kinder-Grippe der documenta sind Teil des Leitgedankens, Kassel zu einer sorgenden Stadt zu wandeln. Umgesetzt wird eine Ausbauoffensive bei den Hortplätzen bis 2026. Des Weiteren beabsichtigt Bock, Schulen zu sanieren sowie günstige und gesunde Schulesen anzubieten. Sportvereine will sie mit Schulen und Horten besser verzahnen, damit jede und jeder besser diese Angebote wahrnehmen kann.

Mit ihren drei Schwerpunkten schafft es Violetta Bock große Themenfelder abzudecken und gleichzeitig Reformschritte auf kommunaler Ebene anzusprechen, auch wenn vieles im Detail noch offenbleibt. Radikal und sozial will Bock die Herausforderungen der Zukunft meistern.

Der Autor: Sven Rader studiert im Masterstudiengang Politikwissenschaften an der Universität Kassel. Er setzt sich schwerpunktmäßig mit den Themen neue Arbeitsformen, Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik sowie Rechtspopulismus und -extremismus auseinander.



Die Mutige

Gestartet aus und mit parteiinternen Streitigkeiten der Kasseler SPD, setzt Isabel Carqueville auf einen neuen Politikstil im Rathaus. Ihre Ziele sind zeitnah und hoch gesteckt.



Isabel Carqueville: zwischen Hausbesuchen und „normalem“ Wahlkampf.

Der heutzutage immer stärkeren Spaltung und Polarisierung der Gesellschaft, versucht sie, sich entschlossen entgegenzustellen. Das Leitmotiv ihres Wahlkampfes ist „Mut für neue Wege“. Der Ursprung dafür, wie auch für ihre Kandidatur entspringt der Kritik an dem derzeitigen Amtsträger Christian Geselle. So zielt ihr Politikstil auf eine kollegiale Zusammenarbeit, anstelle einer ruppigen Basta-Politik à la Geselle. Unbekannt ist ihr auf Kooperation bedachtes Vorgehen nicht. Aus der eigenen beruflichen Vita heraus verhandelt sie Kompromisse auf Augenhöhe. Ihre Biographie spiegelt sich auch an ihrer politischen Schwerpunktsetzung im Wahlkampf wider. Als Gewerkschafterin liegt ihr einerseits das Thema Arbeit besonders am Herzen. Andererseits setzt sich Isabel Carqueville aus persönlichem Antrieb für die Stärkung der Frauen am Arbeitsplatz ein.

Alle Themen in nur 100 Tagen

Das Zentrum ihres Programms ist das Versprechen, in den ersten 100 Tagen ein Programm mit einer „Wünsch dir was“-Kiste aufzulegen. Im Konkreten will Isabel Carqueville die Förderung für den sozialen Wohnungsbau verdoppeln, eine neue regionale Wirtschaftspolitik entwerfen, die Idee eines documenta-Institutes wiederbeleben

Biografie

Geboren und aufgewachsen ist die promovierte Erziehungswissenschaftlerin und zweifache Mutter Isabel Carqueville (39 Jahre) in der thüringischen Stadt Gera. 2003 zog sie für das Studium nach Kassel. Nach dem Abschluss ihrer Promotion arbeitete sie erst für den Vorstand der GEW und ab 2016 als Referentin für Sozialpädagogik und Weiterbildung im hessischen Landesverband. Ihre Hauptaufgaben sind die Öffentlichkeits-/Pressearbeit, Beratung von Betriebsräten und das Führen von Tarifverhandlungen. Seit 2012 ist sie in der SPD und war von 2016 bis 2018 Kasseler Stadtverordnete. Dort übernahm sie die Funktion der hochschulpolitischen Sprecherin der Fraktion.

und ein Ganztagsbetreuungsangebot an allen Kasseler Grundschulen vorbereiten. Das 100-Tage-Programm sieht daneben eine „Wiedergutmachung“ beim Streit um die Radwege und Verkehrsversuche der letzten rot-grünen Rathauskoalition vor. Zusammenführen und Kooperation ist die Maxime. Isabel Carqueville will die Parteien und alle entscheidenden Gruppierungen wieder an einen Tisch holen. Der Zweck ist ein gemeinsam getragener „Kasseler Verkehrsfrieden“ zwischen den Verkehrsteilnehmer:innen. Um das selbstgesteckte Vorhaben einer nachhaltigen Verkehrspolitik umzusetzen, setzt die Kandidatin auf einen zwischen den Akteuren ausgehandelten Fahrplan. Dieser ist verbindlich und umfasst die die Ziele und Projekte für die nächsten fünf Jahre.

Versöhnung von Ökologie und Ökonomie

Mit „Mut für neue Wege!“ will Isabel Carqueville auch Vorreiterin in Sachen Klimaschutz werden. Dem Klimawandel begegnet sie mit einem sozialgerechten und zukunftsorientierten Rahmenplan für die Kasseler Gesellschaft und Wirtschaft. Dieser soll für das Handeln des gesamten Magistrats gelten. Ihr Programm ist ambitioniert, aber mit dem selbstgesetzten Zeitplan könnte es schnell dazu kommen, dass sie mit zu vielen Themen gleichzeitig jongliert und ihr ein Ball nach dem anderen aus der Hand fliegt.

Der Autor: Jannik Zindel studiert an der Universität Kassel Politik- und Wirtschaftswissenschaften. Seine Schwerpunkte liegen auf der sozial-ökologischen Transformation mit Schwerpunkt auf Energie-, Verkehrs- und Agrarwende sowie nationaler Industriepolitik. Ehrenamtlich sitzt er seit zwei Jahren dem uni-internen Studierendenparlament als (Vize-)Präsident vor.



Die Erfahrene

Von Wiesbaden nach Kassel. Mit Bürgernähe und Heimatverbundenheit will die frühere hessische Justizministerin Eva Kühne-Hörmann am 12. März in den Chefsessel. Die CDU-Politikerin ist erfahren und moderner als gedacht.



Christine Brinkmann

Eva Kühne-Hörmann: Besucht die Wählerinnen und Wähler vor Ort, hier in Bettenhausen.

„Eva macht das!“, sagte schon Gerhard Kühne, der Vater der CDU-Kandidatin. Mit einem Hauch von „Sie kennen mich“, erinnert der Slogan an den prägnanten Satz Angela Merkels zur Bundestagswahl 2013. Mit dieser einfachen Formel sicherte sich die Kanzlerin damals ihre dritte Amtsperiode. Kühne-Hörmann setzt wohl auch auf dieses Erfolgsrezept. Einfach aber prägnant. Bei diesem Slogan möchte man nun geradezu fragen, was genau Eva eigentlich macht. Antworten dazu finden sich schnell. Übersichtlich und modern tritt Kühne-Hörmann im Internet auf. Infos zum Wahlprogramm gibt es in strukturierter Einteilung und gut lesbaren Häppchen. Begleitet wird das Ganze von schicken Fotos und einprägsamen Zitaten berühmter Persönlichkeiten.

Kontakt ist alles

Schaut man sich den Online-Auftritt und die Wahlplakate der OB-Kandidatin an fällt eines auf: Sie sucht den Kontakt. Mit einer „Zuhör-Tour“ bietet sie den Bürger:innen eine direkte Plattform für Fragen und Anliegen. Das geht sowohl online als auch offline an verschiedenen Orten zu regelmäßigen Veranstaltungsterminen. Für die Onlinevariante genügt eine kurze Anmeldung per Button. Das entspricht durchaus dem Zeitgeist. Niederschwellige und leicht wahrnehmbare Angebote auf allen verfügbaren Kanälen. Auch in dem ein oder anderen Podcast ist die 61-jährige schon zu hören gewesen. So zum Beispiel bei „LWYRD“, einem Juristen-Podcast. Dort spricht Kühne-Hörmann über ihre rechtspolitischen Tätigkei-

Biografie

Eva Kühne-Hörmann, geboren 1962, wuchs in Kassels Stadtteil Rothenditmolde auf. Kommunalpolitik liegt in der Familie. So war der Vater bereits in den 1970er-Jahren Stadtkämmerer in Kassel. 1986 kam dann der CDU-Eintritt, obwohl der Vater Sozialdemokrat war. Nach dem Abschluss zur Volljuristin ging es für Kühne-Hörmann ins Thüringer Justizministerium. Seit 1997 ist sie Kasseler Stadtverordnete, seit 2006 Vorsitzende der örtlichen CDU. Kühne Hörmann war bereits von 1993 bis 1995 Büroleiterin unter Oberbürgermeister Lewandowski. Zwischen 2009 und 2022 war sie hessische Wissenschafts- und dann Justizministerin. Zuletzt rückte Kühne-Hörmann für Ex-Ministerpräsident Bouffier als Landtagsabgeordnete nach.

ten und ihren beruflichen Alltag. Nahbar sein – daraus besteht der Großteil ihres öffentlichen Auftretens.

Kassel: aber sicher!

Passend zu ihren früheren Regierungsämtern liegt der Schwerpunkt auf Sicherheits- und Bildungspolitik. Mehr Kameraüberwachung, mehr Polizeipräsenz, weniger Drogen. Klar ist, Kühne-Hörmann will der Kriminalität in Kassel den Kampf ansagen. Bildung ist ihr Thema. Die ehemalige Wissenschaftsministerin will gute Schulgebäude und moderne Einrichtungen bereitstellen. Kindgerechter soll es werden, auch für die ganz Kleinen. Mehr Kinder sollen ans Gymnasium können. Mit „ideologiefreier“ Verkehrspolitik möchte sie alle Beteiligten gleichermaßen berücksichtigen. Dazu brauche es keine flächendeckenden Tempo-30-Zonen, sondern ein besseres städtisches Radnetz. Priorität hat mit Kühne-Hörmann aber weiterhin der Kfz-Verkehr. Bis 2030 will sie Kassel dennoch klimaneutral machen. Photovoltaikanlagen auf allen städtischen Dächern sind für die sie dazu ein guter Anfang. „Hin- und nicht wegschauen“ ist ihr Motto. Ob diese Botschaft auch bei den Wählenden durchdringt, wird sich bei der Wahl am 12. März zeigen.

Der Autor: Jasper Karschnia studiert im fünften Semester Politikwissenschaft und Germanistik an der Universität Kassel. Seine Schwerpunkte liegen auf der Forschung zu Rechtsextremismus, Medien und Presse sowie Parteienforschung. Neben der Uni arbeitet er als ehrenamtlicher Redakteur im Campusradio Kassel.



Der Satiriker

Stefan Käufler von Die PARTEI ist bei dieser OB-Wahl der Überraschungskandidat. Im persönlichen Interview enthüllt er, was es mit seiner Kandidatur auf sich hat. Klar ist: Satire gibt es reichlich! Politik nicht.



Christine Brinkmann

Stefan Käufler: an seinem Wahlplakat, das ganz bewusst kein Gesicht zeigt.

„Wahrscheinlich wäre ich ein Stinktief“, antwortet Käufler auf die Frage, welches Tier er sei, wenn er wählen müsste. Das Stinktief symbolisiert eine Störung in einem kaputten System. Der Familienvater möchte „nicht zuschauen, wie alles den Bach runter geht“. Man müsse sich um die Politikverdrossenen kümmern. Diese Leute werden politisch alleingelassen und die zuständigen Politiker ändern das nicht, so der Kandidat. Als Vertreter der PARTEI will Käufler die Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo es weh tut und wo es Handlungsbedarf besteht. „Politik muss Spaß machen!“ Und das fängt für ihn mit Aufklärung an.

Das System verändern

„Wer aus 20 Prozent Wählerzustimmung einen Wahlauftrag ableitet, der müsste einmal die Medikamente richtig einstellen, aber nicht Oberbürgermeister spielen“. Das sagt Käufler zum Ergebnis der OB-Wahl 2017. Die Wahlbeteiligung lag damals bei rund 36 Prozent. Damit erhielt der noch amtierende Christian Geselle nur ein Fünftel der möglichen Stimmen. Die Nichtwähler hätten mit 63 Prozent der

Biografie

Stefan Käufler ist gebürtiger Nordhesse und lebt seit 2018 mit Frau und Sohn in Kassel. Er kommt aus einer SPD-geprägten Familie. Der gelernte IHK-Betriebswirt arbeitet im VW-Werk in Baunatal. Ein „klassischer Proletarier“ also, wie er selbst scherzhaft anmerkt. Eine ganz herkömmlich ausgebildete Fachkraft mit einigen Fortbildungen also. Er hatte bereits früh einen Hang zur Satire. Passend dazu trat Käufler 2018 in Die PARTEI Kassel ein. Als Kassenwart ist er dort der Mann fürs Finanzielle und Rechtliche. Privat hört er gerne „Die Wochendämmerung“. In dem Podcast geht es wochenweise um alles Wissenswerte aus Politik, Kultur und Gesellschaft – kompakt und gut recherchiert.

Stimmen also einen eigenen Kandidaten stellen können. „Da läuft doch was falsch.“ Deshalb kandidiert Käufler für das Oberbürgermeister-Amt. Sein Feld auf dem Stimmzettel dient ausdrücklich als „Resterampe zur Stimmenentwertung“. Käufler merkt an: „Wählt Die PARTEI oder wählt das Elend“. Alles ist besser als nicht zu wählen. Damit verschenke man seine Stimme – auch an nicht gewollte Kandidaten. „Die Wählerschicht, die wir erreichen wollen interessiert die Politik nicht. Daher interessiert es uns auch nicht“. Die PARTEI ist bei dieser Wahl ein Spiegel für den problematischen Rückgang der politischen Partizipation in unserer Demokratie. Im Wahlkampfteam gab es laut Käufler sogar schon die Idee, Wählende mit einer gratis Bratwurst zur Stimmabgabe zu animieren. So wie bei der Corona-Impfkampagne. Das habe ja schließlich auch funktioniert.

Die Profis müssen liefern

Konkrete Inhalte oder politische Expertise bietet Die PARTEI nicht an. Ein bisschen inhaltliche Ausrichtung gibt Käufler aber zum Thema Bildungspolitik preis. Da könnte man sich gut nach der bereits verstorbenen Managementberaterin Vera Birkenbihl richten. Diese plädierte zu ihren Lebzeiten dafür, Kinder nicht in Bildungsmuster zu zwingen in die sie nicht hinein passen. Stattdessen müsse man fördern was gefördert werden will und Begabungen stärken. Am Ende gilt aber: „Mit uns ist keine Politik zu machen, Lösungen müssen die Profis anbieten“. Mit Satire als politische Idee wird lediglich auf Missstände hingewiesen. Sollte Stefan Käufler die Wahl gewinnen, wird er sein einziges Versprechen einhalten: „Ich mache nichts!“

Der Autor: Jasper Karschnia – siehe Seite 26.

Der Titelverteidiger

Christian Geselle tritt für eine zweite Amtszeit zur Wahl an – dieses Mal allerdings als parteiunabhängiger Kandidat.



Christian Geselle: während eines Stadtteilspaziergangs, hier am Fasanenhof.

Nach Streitereien innerhalb der Kasseler SPD-Fraktion hat sich Christian Geselle entschieden, als parteiunabhängiger Kandidat anzutreten. Dabei handelt es sich um keinen ungewöhnlichen Schritt, denn deutschlandweit ziehen immer mehr parteilose Bürgermeister und Bürgermeisterinnen in die Rathäuser ein. Diese distanzieren sich in der Regel von politischen Grabenkämpfen und wollen vielmehr mit pragmatischen Entscheidungen ihre Städte voranbringen. In dieser Linie sieht sich auch Geselle, der sich von den internen Streitigkeiten der Kasseler SPD distanzierte. Seine Entscheidung, als parteiunabhängiger Kandidat anzutreten, begründet er damit, dass es seine Verantwortung als Oberbürgermeister sei, die gesamte Stadt Kassel im Blick zu haben und sich nicht an innerparteilichen Auseinandersetzungen zu beteiligen.

Kassel weiter voranbringen

Sein Wahlkampfthema von 2017 hat Geselle leicht abgeändert. Da ihm seine Heimatstadt Kassel sehr am Herzen liege, kandidierte er damals schon unter dem Motto „Für das beste Zuhause“. Bei seinen Auftritten in den sozialen Medien heißt es nun „Christian Geselle – Kassel unser bestes Zuhause, Wohlfühlen mit Sicherheit und Zuversicht“. Auf seinen Social Media-Kanälen formuliert Geselle zudem seine strategischen Ziele, die auf eine sichere Zukunft und einen „Wandel mit Sicherheit und Wohlfühlen“ ausgerichtet

Biografie

1976 in Kassel geboren, besuchte er das Wilhelmsgymnasium. Nach dem Abitur 1995 absolvierte er eine Ausbildung zum Polizeibeamten und war bis 2005 in Frankfurt tätig. Parallel studierte er Jura in Göttingen und war danach Verwaltungsjurist beim Land Hessen. Der KSV Hessen-Fan ist im Aufsichtsrat des Vereins aktiv. Seit 2006 ist er für die SPD Mitglied der Stadtverordnetenversammlung, ab Mai 2015 leitete er das Dezernat „Liegen-schaften und Soziales“, ab August wurde er Kämmerer. Aus der OB-Wahl 2017 ging er als Sieger hervor.

sind. Gemeint ist damit, Kindern eine sichere Zukunft zu bieten, zukunftssichere Arbeitsplätze zu schaffen, für eine lokale und umweltfreundliche Energieversorgung zu sorgen und das Vereins- und Kulturleben zu fördern. Geselle möchte die positive Entwicklung der Stadt vorantreiben und zugleich die Lebensqualität erhalten und weiter verbessern.

Erfahrung, Stabilität und Zuversicht

Als langjähriger Kommunalpolitiker und amtierender Oberbürgermeister hat Geselle viel politische Erfahrung vorzuweisen. Außerdem gelangen ihm in seiner bisherigen Amtszeit viele Erfolge. Dazu gehören die Neuausrichtung des Kasseler Klinikums, der Wandel und die Sicherung der Energieversorgung, die Schaffung von Arbeitsplätzen durch Ansiedlung neuer Unternehmen und die Einrichtung neuer KiTa-Plätze. Geselle sieht seine wichtigste Aufgabe als Oberbürgermeister darin, das Zusammenleben der Menschen in Kassel zu gestalten. Er rückt Werte wie Gemeinschaft und Sicherheit in den Vordergrund und setzt im aktuellen Wahlkampf auf Bürgernähe. Bei seinen Wahlkampfveranstaltungen präsentiert sich Geselle als erfahrener Politiker und strahlt Stabilität und Zuversicht aus. Aus diesem Grund geht er davon aus, für sein Anliegen eine breite Unterstützung aus der Bevölkerung sowie auch der Kasseler SPD zu erfahren.

Die Autorin: Kirsten Bänfer studiert im Master Geschichte und Öffentlichkeit an der Universität Kassel. Dort arbeitet sie auch als studentische Hilfskraft für die Fachgebiete „Politisches System der Bundesrepublik Deutschland – Staatlichkeit im Wandel“ und „Geschichte Westeuropas 18.-20. Jahrhundert“.



Der Neuling

Dr. Sven Schoeller setzt voll auf Klimapolitik. Er will Kassel nachhaltig machen und etwas mehr Sozialpolitik.



Sven Schoeller: Tatkräftig bei der Sachspendenausgabe in der Jägerkaserne.

Eine konsequente Fortführung seiner Entwicklung in der Kommunalpolitik – so beschreibt Dr. Sven Schoeller seinen Weg zum Oberbürgermeisterkandidaten der Kasseler Grünen. Dabei dürfte seine Kandidatur selbst Kenner der Kasseler Stadtpolitik überrascht haben.

Parteiämter hatte der grüne OB-Kandidat vorher jedenfalls nicht inne. Sven Schoeller sieht sich deshalb als politischer Quereinsteiger. Die Kasseler Grünen wählten ihn dennoch mit 95 Prozent der Stimmen zu ihrem Oberbürgermeisterkandidaten. Begünstigt wurde dieses Ergebnis wohl aber dadurch, dass andere geeignete Kandidatinnen ihren Hut nicht in den Ring warfen, wie die HNA berichtete.

Große Klimaziele, unklare Details

Sven Schoellers Programm steht ganz im Zeichen des Klimaschutzes. Seine Vision ist es, Kassel zur ersten deutschen Großstadt machen, die ihren Energiebedarf vollständig aus regionalen Energiequellen deckt. Schoeller fordert deshalb, dass die städtischen Werke künftig günstige Pachtmöglichkeiten für Solaranlagen anbieten. Hausbesitzern will er damit hohe Investitionskosten für Photovoltaikanlagen ersparen. Der Grünen-Politiker plant zudem, das Kasseler Fernwärmenetz auszubauen und Haushalte konsequent an das Fernwärmenetz anzuschließen.

Zur Finanzierung seiner Pläne fordert der grüne OB-Kandidat einen „nachhaltigen“ Haushalt. Nachhaltig bedeutet für Schoeller, den Erfolg des Haushaltes am Erreichen konkreter Nachhaltigkeitsziele zu messen und nicht mehr an Haushaltsüberschüssen. Unklar bleibt dabei, ob Schoeller damit mehr Kreditfinanzierung fordert oder eine

Biografie

Dr. Sven Schoeller wurde 1973 in Göttingen geboren und arbeitet als Rechtsanwalt für Strafrecht. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Kirchditmold und ist seit 2010 Mitglied der Kasseler Grünen. Bei der Kommunalwahl 2021 errang er ein Mandat als Stadtverordneter und ist seitdem verkehrs- und rechtspolitischer Sprecher der grünen Fraktion.

andere Priorisierung bei der Verteilung von Haushaltsmitteln plant. Schoeller plant zudem eine Verbesserung des Rad- und Fußgängerverkehrs. Diesen möchte Schoeller sicherer machen, so dass sich Menschen auf umweltfreundlichem Wege genauso komfortabel fortbewegen können, wie mit dem Auto. Für den öffentlichen Nahverkehr fordert Schoeller eine deutliche Erweiterung des Netzes. Eine Strategie zur Gewinnung neuer Fachkräfte, die dafür dringend benötigt werden, fehlt indes.

Mehr grüne Wirtschaft und etwas Sozialpolitik

Schoeller möchte die regionalen Unternehmen fit für die Anforderungen der Zukunft machen. Dafür plant er einen „regionalen Zukunftsrat“. Wirtschaftsverbände und Forschungseinrichtungen sollen hier eng kooperieren und Strategien für die Zukunft entwickeln. Mit dem Bau eines Erneuerbare-Energien-Gewerbezentrums, möchte Schoeller den Klimaschutz zudem als „Marktchance“ für Kassel nutzen.

In der Sozialpolitik will Schoeller der Kinderarmut den Kampf ansagen. Ein bedarfsgerechter Ausbau von Wohnungen soll für mehr bezahlbaren Wohnraum sorgen. Die Bildung plant Schoeller durch mehr Fachkräfte und Ganztagsbetreuung zu verbessern.

Arbeitsmarktpolitische Forderungen bleiben indes eine Randerscheinung in Schoellers Programm. Auch zum Thema Obdachlosigkeit und zu sicherheitspolitischen Fragen, findet sich im äußerst umfangreichen Programm des grünen OB-Kandidaten nichts. Dr. Sven Schoellers Fokus ist der Klimaschutz. Er ist die übergeordnete Prämisse, die das gesamte Programm formt. Leerstellen mögen sich wohl auch daraus erklären.

Der Autor: Leon Kaiser studiert Politikwissenschaft und Soziologie. Daneben arbeitet er als studentische Hilfskraft am Fachbereich „Politisches System der BRD“ an der Universität Kassel. Schwerpunktmäßig beschäftigt er sich mit den Themenbereichen Sozialpolitik, Arbeitsmarktpolitik und Rechtsextremismus.



ICH WÜNSCHT ICH WÄR EIN MEHRWEG BECHER



FÜR EIN
SAUBERHAFTES
KASSEL

info@stadtreiniger.de
www.stadtreiniger.de

Die Stadtreiniger
nachhaltig | zuverlässig | nah



Für Kaffee und Essen zum Mitnehmen gilt die Pflicht zum Mehrweg-Angebot!



Restaurants, Bistros und Cafés, die To-Go-Getränke und Take-Away-Essen anbieten, müssen seit dem 1. Januar 2023 ihre Produkte auch in Mehrwegverpackungen anbieten. Diese Pflicht gilt auch dann, wenn das Essen über Lieferdienste nach Hause gebracht wird. So sieht es eine Novelle des Verpackungsgesetzes vor. Kleinere Betriebe müssen Speisen und Getränke in mitgebrachte kundeneigene Gefäße abfüllen und auf diese Möglichkeit auch deutlich hinweisen.

Empfehlenswert ist die Nutzung von so genannten Poolsystemen für Mehrwegbecher und -essensboxen. Nutzen beispielsweise viele Betriebe das gleiche System, so kann der Kunde das ausgeliehene Mehrwegbehältnis auch in anderen Betrieben zurückgeben.



Die Stadtreiniger Kassel haben für die Gastronomie-Betriebe eine Übersicht über die verschiedenen Anbieter von Mehrweglösungen und weitergehende Informationen auf ihrer Website zusammengestellt. www.stadtreiniger.de

Du hast es in der Hand: Verzichte auf überflüssiges Einwegplastik und greife zur umweltfreundlichen Mehrweglösung!

Gelingt es uns, den jährlichen Verbrauch von 5,8 Milliarden Einweg-Getränkebechern, 4,5 Milliarden Essensboxen, 2,7 Milliarden Wegwerftellern und 2,9 Milliarden Besteckteilen durch umweltfreundliche Mehrwegalternativen zu ersetzen, dann lassen sich nach Berechnungen der Deutschen Umwelthilfe jährlich über 490.000 Tonnen CO₂ einsparen. Mit Blick auf die drohende Klimakatastrophe sollten wir unnötige Einwegverpackungen also vermeiden.

Nach 15 Minuten: nur noch Müll

Allein in Kassel fallen Hochrechnungen zufolge fast 19.000 Einwegbecher pro Tag an. Die Coffee-To-Go-Becher landen nach knapp 15 Minuten im Papierkorb oder werden achtlos weggeworfen. Sie verschmutzen Straßen, öffentliche Plätze, die Natur und trüben zudem unser aller Wohlbefinden. Bei den weggeworfenen Pappbechern baut sich die Pappe zwar sehr langsam ab, der Kunststoffanteil allerdings zerfällt in winzige Teilchen, gelangt als Mikroplastik in die Umwelt und kann sich so in Nahrungskreisläufen anreichern.

Die Lösung: Frag nach dem Mehrwegangebot!

Mit etwas Engagement jedes Einzelnen lässt sich das Problem gut lösen: Mehrweg statt Einweg! Immer mehr Menschen sind auch dazu bereit, aktiv nachhaltige Lösungen zu unterstützen. Der Bestellwunsch nach einem Kaffee im Mehrwegbecher und dem Essen in der Mehrwegbox ist wichtig. Denn bleibt die Nachfrage nach der umweltfreundlichen Mehrweglösung aus, wird die Gesetzesvorgabe zum Papiertiger und die Verschwendung von wertvollen Ressourcen setzt sich fort.

Tipp: Thermobecher und Essensbox mitbringen!

Nach wie vor ist es sinnvoll seinen Kaffeebecher oder die Essensbox dabei zu haben. Alle Gastronomiebetriebe (auch die kleinen Betriebe) sind verpflichtet Kaffee in mitgebrachte Becher zu füllen und auch das Essen entsprechend abzufüllen. Wichtig ist beim Kaffee, dass der eigene Becher sauber ist und dieser nicht den Abfüllstutzen der Kaffeemaschine berührt. Natürlich muss auch die Essensbox sauber sein, wenn ich darin mein Essen abholen möchte.

Weitere Infos: www.stadtreiniger.de

WENIGER ARBEITEN FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT

Bei unserer täglichen Auseinandersetzung mit Nachhaltigkeit, beschäftigt uns auch immer wieder die Rolle der Arbeit. Weil „gute“ und „faire“ Arbeitsbedingungen einerseits Bestandteil der sozialen Dimension der Nachhaltigkeit sind, andererseits, weil auch wir selbst arbeiten, um Geld zu verdienen und konsumieren zu können. Die Miete muss ja irgendwie bezahlt werden, so wie auch Lebensmittel, Klamotten, Kosmetik oder Reisen. Konsum ist allgegenwärtig. „Nachhaltiger Konsum und Produktion“ ist daher eines der 17 Ziele einer nachhaltigen Entwicklung – ein globaler Plan der Vereinten Nationen für Frieden, Wohlstand und zum Schutz des Planeten. Unser stetig wachsender Konsum ist verantwortlich für die weltweite Ressourcenverschwendung und der Ausbeutung von Menschen als billige Arbeitskräfte. In einer stabilen oder sogar wachsenden Wirtschaft werden genau darüber auch Arbeitsplätze erhalten und geschaffen. So lautet zumindest das Versprechen. Man denke dabei an bestimmte ressourcenintensive und klimaschädliche Industriezweige, von denen die deutsche Wirtschaft vorgibt, abhängig zu sein.

Weniger Arbeit...

Wie viel Arbeit ist also genug? In einem Interview in der ZEIT vom Dezember 2022 argumentiert der Soziologe Harald Welzer, was sich verändern könnte, würde unsere Wirtschaft aufhören zu wachsen: „Wir würden weniger arbeiten, weil wir weniger produzieren. Wahrscheinlich könnten wir längst die Zehnstundenwoche einführen, für alle. Daran müssten wir uns erst gewöhnen, aber wir könnten lernen, unsere Zeit besser zu gestalten – und besser zu leben. Wer zufrieden ist, hat nicht ständig das Gefühl, sich für etwas entschädigen zu müssen. Konsum ist meistens eine Belohnung, der Ausgleich für ein hartes Leben.“

Sind wir also zufriedener, ja sogar nachhaltiger, wenn wir weniger arbeiten? Es wäre ein Experiment wert. Vielleicht statt einem „Dry January“ – also einem Monat ohne Alkohol, einen „Slow January“ – also einem Monat mit weniger oder ganz ohne Arbeit. Der Drang nach dauerhaftem Konsum ließe nach, was wiederum bedeutet, dass wir weniger Geld ausgeben würden und ergo weniger verdienen müssten.



Nachhaltig mit Karibu

KARIBU
Welt- und Regioladen
FAIR | GLOBAL | REGIONAL | ÖKOLOGISCH

Oberste Gasse 30 · Kassel
www.karibu-kassel.de

NACHHALTIG im Gespräch

Die Keller & Gruber-
Nachdenk-Kolumne

Geht diese Rechnung wirklich auf? Rein psychologisch braucht man zwischen 21 und 90 Tagen, um durch mehrfaches Wiederholen einer Handlung eine neue Verhaltensweise zu etablieren. Die Belohnung dafür ist, dass wir mehr Zeit haben. Wie Arbeit ist aber auch Zeit ungerecht verteilt. Einige verdienen mit wenig Arbeit viel Geld, oftmals zu viel, während andere gefühlt im Dauermodus arbeiten und damit gerade so über die Runden kommen. Ein Monat unbezahlter Urlaub will auch geplant sein bzw. arbeitet man sehr bewusst darauf hin. Warum Kristina drei Monate nicht arbeitet und wo sie stattdessen unterwegs ist, erfahrt ihr in der kommenden Ausgabe.

...mehr Zeit

Warum nicht alle weniger arbeiten, aber dafür alle ausreichend Arbeit haben, fragen wir uns manchmal. Mehr Zeit zu haben, würde uns gefallen. Was würden wir dann mit dieser Zeit anfangen? Vielleicht erstmal nichts tun, ohne Pläne, nichts erledigen oder fertig stellen zu müssen. Vielleicht ein gutes Buch lesen, Briefe schreiben, mit der Familie telefonieren oder spazieren gehen. Wie wir uns kennen, würde es nicht lange dauern, bis wir in der gewonnenen Zeit ein neues Hobby ausprobieren oder uns ehrenamtlich engagieren. Immer wieder denken wir über ein Ehrenamt mit Kindern oder benachteiligten Menschen nach. Über das „wie viel wir arbeiten“ hinaus beschäftigt uns auch, „was“ und „wofür“ wir arbeiten und wie wir mit unserer Arbeit Verantwortung übernehmen können.

Info: Die von der UN formulierten Nachhaltigkeitsziele, die der Text anspricht: www.unric.org/de/17ziele



RIESE & MÜLLER

Live URBAN. Ride UBN.

Mit ihrem schlichtem Stil, unverkennbar leichtem, natürlichem Fahrgefühl und nützlichen Connectivity-Features ist die Urban Line eine neue Generation von Riese & Müller Bikes.

FAHRRAD HOF Fahrradhof VSF GmbH & Co. KG
Wilhelmshöher Allee 261 · 34131 Kassel
Tel: +49 561 471132 · www.fahrradhof.de

Advertorial

Urbane Waldgärten für Kassel!

Am Wahlebach im Kasseler Osten und am Helleböhnweg am Süsterfeld können Bürgerinnen und Bürger mitplanen und bei den Mitmach-Baustellen Hand anlegen.



Zwei urbane Waldgärten entstehen in Kassel. Nach umfangreicher Bürgerbeteiligung im letzten Jahr bei der Waldgarten-Planung am Wahlebach im Kasseler Osten, ist die Umsetzung bereits im vollem Gange. Insgesamt werden über 1.000 Gehölze, diverse Kräuter und andere Leckereien gepflanzt. Im März und Mai 2023 können alle Interessierten bei den Mitmach-Baustellen anpacken und mit professioneller Begleitung das Grün in die Erde bringen. In diesem Frühjahr startet auch die gemeinschaftliche Planung des zweiten Waldgartens am Helleböhnweg! Wünsche, Anregungen und Bedenken aller Interessierten nehmen die Planenden auf und integrieren sie in die Planung. Viele Aktionen sind bereits auf der Fläche geplant. Seien Sie dabei!

Boden schützen, Artenvielfalt fördern

Waldgärten bestehen aus essbaren Pflanzen, die in mehreren Schichten übereinander wachsen. Ganz ähnlich wie die Pflanzen im Wald. Unten finden Gemüse und Kräuter ihren Platz, darüber werden verschiedene Beerensträucher gesetzt und oben wachsen zum Beispiel Obst- und Nussbäume. Kletterpflanzen schlängeln sich durch die Schichten. Die Pflanzen sollen über viele Jahre an Ort und Stelle wachsen und geerntet werden. Waldgärten tragen zum Klimaschutz und zur Klimaanpassung bei, schützen unsere Böden und fördern die Artenvielfalt. Sie bieten außerdem einen Ort für Umweltbildung und Naturerleben.

Sie haben Lust mitzumachen? Sie haben Ideen, Anregungen oder Fragen? Mehr Informationen und alle Termine finden Sie auf der Webseite.

www.kassel.de/urbane-waldgaerten

Kassel documenta Stadt

leben.natur.vielfalt
das Bundesprogramm

Advertorial

Lebendig, innovativ, gerecht!

Dr. Sven Schoeller, der Grüne Oberbürgermeisterkandidat, über das Kassel der Zukunft.

Mit einem dialog- und lösungsorientierten Politikstil werde ich mit voller Kraft dafür arbeiten, dass wir unsere Klimaschutzziele erreichen und die Herausforderungen unserer Zeit angehen.

Gutes Klima auf allen Ebenen schaffen

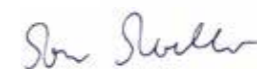
Ich möchte eine Wärmeversorgung, mit der wir langfristig stabile Preise für warmes Wohnen sichern. Das erreichen wir, indem wir mehr Haushalte ans Fernwärmenetz anschließen. Damit ALLE sicher an ihr Ziel kommen, benötigen wir ein flächendeckendes Radverkehrsnetz. Das unterstützt besonders Schüler:innen, die dann endlich sicher zur Schule fahren können. Im Bildungsbereich ist der kontinuierliche und schnelle Ausbau im Vorschulbereich unser Ziel – bei der gleichbleibend hohen Qualität, die wir in Kassel bereits haben. Denn jedes Kind hat das Recht auf einen Betreuungsplatz und Eltern haben ein Recht auf Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Auch unsere Schüler:innen haben das Recht auf ausreichend und gute Bildungsbedingungen an den Schulen – unabhängig von ihrer Herkunft und ihres Stadtteils.

Kassels Attraktivität stärken

Für die Stärkung unseres Wirtschaftsstandorts brauchen wir eine branchenübergreifende Zusammenarbeit für den Klimaschutz. Mit einer Innenstadt, die wieder zusammenwächst, die noch mehr Aufenthaltsqualität hat und die Fulda erlebbarer werden lässt und mit einer Stärkung der Ortskerne, machen wir unsere Stadt noch lebenswerter. Lebendig, innovativ, gerecht und für die Zukunft gut aufgestellt.

Liebe Kasseler:innen, wir haben allen Grund, uns als Stadt selbstbewusst zu präsentieren. Dafür trete ich an. Für Sie und für unsere Stadt!

Ihr Oberbürgermeisterkandidat



Dr. Sven Schoeller

Mehr über mein Programm für Kassel finden Sie unter:
www.sven-schoeller.de



Nachhaltig investieren erfordert Wissen

Wer sich die Mühe macht, herauszufinden, wie und wo sein Geld arbeiten soll, kommt zu stimmigen Entscheidungen. Der erste Schritt ist es, Giro- und Tagesgeldkonten zu überprüfen.



Keine Einweg- und Plastikverpackungen, (bio-)regionale Lebensmittel, wenig bis kein Fleisch, insgesamt weniger Konsum, Fahrrad fahren statt Auto, kaum fliegen, reparieren statt neu anschaffen: Zu einem nachhaltigen Lebensstil fällt jedem und jeder sofort viel Sinnvolles ein.

Komplexer gestaltet es sich, will man auch das Thema „Finanzen“ für sich in diese Richtung entwickeln. Nach einem ersten Einstieg stellt der oder die Wissendurstige fest, dass „nachhaltig“ und „nachhaltig“ zwei sehr verschiedene Dinge sein können – je nach dem, wen man fragt und mit welchem Blick derjenige auf das Thema schaut.

Die genutzten Begriffe sind nicht einheitlich definiert und es gibt keine gesetzlichen Vorgaben. Jeder Anbieter definiert seine Kriterien nach eigenem Gusto. Das Label „nachhaltig“ oder „grün“ können sich Unternehmen, Finanzdienstleister und Banken geben,

wie es ihnen beliebt. Jeder Wind- oder Solarpark darf sich als ökologischer und nachhaltiger Vorreiter bezeichnen, Atomkraftwerke können sich die CO₂-Vermeidung auf die Fahnen schreiben und sogar Konzerne, die Waffen herstellen, dürfen sich mit ihrer CO₂-optimierten Produktion ins „grüne“ Buch eintragen – alles eine Frage des Standpunktes.

Geldanlagen, die ihre Erfinder als „nachhaltig, ethisch und sinnstiftend“ anpreisen, können sich auch als das Gegenteil entpuppen: teuer oder hoch riskant.

Wer sein Geld nachhaltig, ethisch und ökologisch anlegen möchte, sollte wachsam sein und sich gut informieren – eine Herausforderung in einem Land wie der Bundesrepublik, „wo die Bildung, was das Thema ‚Geldanlagen‘ allgemein angeht unglaublich niedrig ist“, wie Prof. Christian Klein sagt, der am Fachbereich Wirtschaftswissenschaften der Universität Kassel zu diesen Themen forscht.

Jeder Autokauf bekommt mehr Zeit

Er hat herausgefunden, dass sich diejenigen, die ein neues Auto kaufen, sich rechnerisch zwei Wochen Zeit nehmen, bis sie eine Entscheidung fällen. Überlegt sich die gleiche Person, was sie für ihre Altersvorsorge tun kann, sind es im Regelfall zwei Stunden – für die Unterschrift unter einen Vertrag, dessen Tragweite langfristig schnell die 100.000-Euro-Marke erreichen oder überschreiten kann.

Für viele Menschen fängt das Überlegen in Richtung nachhaltige Geldanlage erst an, geht es darum Fondsanteile zu erwerben oder sich anderweitig langfristig zu binden. „Tatsache ist: Haben Sie Ihr Geld auf dem Giro- oder Tagesgeldkonto liegen, arbeitet ihr Geld bzw. arbeitet Ihre Bank damit. Ist es eine konventionelle Bank, können Sie ziemlich sicher sein, dass Ihr Geld gerade in Waffen investiert wird“, so Christian Klein. „Wenn Sie das Thema wirklich ernst nehmen, müssten Sie also schauen, ob ihre Hausbank auch Ihren persönlichen Nachhaltigkeitskriterien gerecht wird und eine Entscheidung treffen.“

„Wägen Sie ab!“

Die eine Anleitung zum nachhaltigen Investieren kann es nicht geben. Dani Parthum, Geldcoach und Wirtschaftsjournalistin, stellt auf ihrer Webseite geldfrau.de Fragen, die jeder für sich beantworten sollte, der in diese Richtung denkt: Was bedeutet für mich nachhaltig oder ethisch investieren? Was bezwecke ich mit einer nachhaltig-ethischen Anlage? Wo wäre ich kompromissbereit? Welche Kosten und Risiken bin ich bereit zu tragen? Welche Anlageprodukte oder Anlageklassen treffen meine nachhaltigen, ethischen Ansprüche?

Dabei solle man Gefühle, Ideologie, Wunschdenken und den Zeitgeist aus der Geldanlage heraushalten, weil sie miserable Wegweiser beim Thema „Geld“ darstellten.

Dani Parthums Plädoyer: „Wägen Sie ab. Nachhaltig investieren erfordert mehr Wissen und benötigt mehr Information als wir beim Anlegen ohnehin brauchen. Wenn Sie sich diese Mühe machen, werden Sie zu einer klaren Entscheidung finden. Vielleicht sieht die anders aus, als Sie gedacht haben. Sie können dann aber auch rundweg und langfristig dazu stehen.“

Text: Klaus Schaake

Nachhaltige und ethische Geldanlagen

Aktien, aktiv gemanagte Aktienfonds, ETFs*, Lebensversicherungen, Unternehmensbeteiligungen und Genossenschaftsanteile können nachhaltig und ethisch ausgerichtet sein.

Wer ganz direkt in einem der zentralen Alltagsbereiche, der mit Finanzen zu tun hat, nachhaltig mit selbigen umgehen möchte, kann sein Giro- und Tagesgeldkonto zu einer eindeutig nachhaltig ausgerichteten Bank verlegen. Erster Schritt: bei der bisherigen Hausbank nachfragen, wie sie es mit ihren Anlagen hält. Ökologisch nachhaltig arbeiten die GLS Bank, die Triodos Bank, die Ethik Bank die Umweltbank und einige andere. Mit der Evangelischen Bank ist in Kassel eins der größten Finanzinstitute Deutschlands beheimatet, das seine Unternehmenspolitik an Kriterien der Nachhaltigkeit ausrichtet. Einen ausführlichen und sehr informativen Marktcheck nachhaltiger Banken hat die Verbraucherzentrale ausgearbeitet.

Info: www.verbraucherzentrale.de

Menüpunkt: Geld & Versicherungen, Nachhaltige Geldanlage

* ETF: exchange-traded fund; ein an der Börse gehandelter Investmentfonds

WIR SIND IHR PARTNER FÜR DIE ENERGIEWENDE IN NORDHESSEN

- Photovoltaikanlagen
- Reinigung der PV-Module
- Aufdach- und Freiflächenanlagen
- Projektentwicklung
- Service

BLG Project GmbH

Brückenstraße 15a | 34466 Wolfhagen

www.blg.eu | info@blg.eu

Telefon 05692 997723-0

... mit einer Solaranlage auf dem eigenen Dach!
Wir begleiten Sie bei Ihrer persönlichen Energiewende:

Planung	kompetente, herstellernerneutrale und kostenlose Beratung
Beschaffung	Ausschreibung, Baubetreuung, Finanzierung (Mietmodell)
Betrieb	Anmeldungen, Steuern, Wartung und Überwachung

Bürger Energie Kassel & Söhre eG   Telefon 0561-450 35 76
info@be-kassel.de
www.be-kassel.de

Schmackes in die Innenstadt bringen!

Anfang Mai will der Bioladen Schmackes in der Friedrichsstraße einen neuen Mitgliederladen eröffnen und ruft zur solidarischen Finanzierung auf.



Bedarfs. Bei der Auswahl des Sortiments legt das Schmackes-TEam besonderes Augenmerk auf Regionalität, Nachhaltigkeit und faire Arbeitsbedingungen.

Viele neue Kund:innen sollen das Schmackes-Mitgliederkonzept nun auch an dem neuen Standort stärken. Um das zu realisieren, ruft das Schmackes-Team dazu auf, diesen Laden solidarisch zu finanzieren.

"Wir wünschen uns viele kleine Kredite mit einem günstigen Zinssatz, damit wir weiterhin unabhängig und am Gemeinwohl orientiert arbeiten können, uns auf die Auswahl nachhaltig und fair produzierender Betriebe konzentrieren und Produzent:innen faire Preise bezahlen und trotzdem für euch erschwinglich sein können", so das Ladenteam.

Für Umbau, Ausstattung und Inbetriebnahme des Ladens in der Friedrichsstraße benötigen die Gründer:innen etwa 80.000 Euro. Diese Summe wollen sie durch die Aufnahme von 20 bis 100 kleineren Krediten zwischen 500 und 5.000 Euro finanzieren.

Interessierte, die dieses Bioladen-Konzept mit einem Direktkredit unterstützen möchten, können sich direkt an die Projektinitiator:innen wenden. Wer noch nicht Mitglied ist, bekommt bei Gewährung eines Direktkredits die Mitgliedschaft für drei Monate geschenkt.

Kontakt: info@schmackeskassel.de

Wer ein kleines oder klitzekleines Vermögen besitzt und mit einem Direktkredit den neuen Bioladen möglich machen will, ist eingeladen, dies zu tun. „Damit wir für noch mehr Menschen gut erreichbar sind und sie mit fairem und regionalem Bio versorgen können“, sagen die Gründer:innen des seit 2015 in der Erzbergerstraße schon bestehenden Ladens. Dieser Laden hat mittlerweile über 400 Mitglieder und bietet ein Vollsortiment aller wichtigen Waren des täglichen



Aufgeräumt und ausgemistet!

In 30 Tagen zu mehr Wohlfühloase in den eigenen vier Wänden. Eine Aufräum-Anregung für alle, die sich damit schwertun.

Während sich im Keller die Kisten stapeln, häufen sich in der Wohnung die Aufgaben, die mit „Wenn ich Zeit habe ...“ oder „Ich müsste mal ...“ beginnen. Schrauben wollen festgezogen werden, der blöde Bücherstapel muss zurück ins Regal finden und eigentlich ist die Küche auch mal wieder aufzuräumen. Über solche Aufgaben hinaus steht oft auch noch die gute alte Wegschmeiß-Aktion auf dem Zettel, die dringend zu erledigen ist, aber sich ganz gut noch eine Weile verschieben lässt. Wer bei zu viel Krepel und Gewusel leicht den Mut verliert, kann vielleicht mit dieser Methode zu mehr Tatendrang und Ordnung kommen: In 30 Tagen lässt sich das schnell schaffen.

Sachen aussortiert. An Tag drei gehen drei Gegenstände und so weiter. So gelingt eine langsame Steigerung hin zu mehr Ordnung und Klarheit. Ist ein Monat vergangen, kommt abschließend das große Finale: An diesem Tag dürfen 30 Gegenstände die Wohnung verlassen. Besonders schön ist es natürlich, wenn sich neue Besitzer oder Besitzerinnen über die aussortierten Dinge freuen. So lässt sich die Aufräumaktion auch direkt nachhaltig gestalten.

Eine Menge in der Hand gehabt

In einem Monat ist viel zu schaffen. Auch wenn es zunächst nur kleinschrittig losgeht. Wer sich an die Aufräumidee hält, hatte am Ende 465 Sachen in der Hand. Die Rechnung ergibt sich, wenn man die Zahlen von eins bis 30 alle miteinander addiert. So viele Gegenstände kommen dann auch zusammen, wenn man jeden Tag eine Sache mehr, als am Vortag aufräumt und aussortiert. Dabei lassen sich die Regeln natürlich auch flexibel anpassen. Wenn es sich gerade anbietet die Kugelschreibersammlung auszumisten und zehn leere Stifte wegzwerfen, obwohl es an Tag acht nur acht Gegenstände auszusortieren gilt, sprengt es eben mal den Tagesrahmen. Und wenn an einem anderen Tag nur zwei Paar Hosen und eine Tüte Altpapier das Haus verlassen, ist das auch in Ordnung. Es geht darum, einen Ansporn zu haben, der mit der Zeit wächst und Lust macht, sich der Sache anzunehmen. Denn Aufräumen soll leichtfallen und vor allem Freude bereiten. So macht der schöne Lebensraum direkt noch mehr Spaß.

Text: Paula Behrendts

Gärtnerei Uffelmann
 Von der Wurzel bis zur Blüte!
 Hohnemannstraße 4
 34130 Kassel-Kirchdittmold
 Tel: 0561 643 78 | www.blumen-uffelmann.de

HS Bau GmbH
 Firnskuppenstraße 21
 34128 Kassel
 - Baureparatur
 - Verkehrssicherung
Telefon 0561 88 48 65
 Web www.hsbau-kassel.de

Simone Mäckler
 DIPL. ING. ARCHITEKTIN
 Freie Sachverständige für Gebäude- und Grundstücksbewertung
T: 0561 70 55 51 75
kontakt@maeckler.de
www.maeckler.de

Sneeboer EDELSTAHLGERÄTE
 Sneeboer Gartengeräte in großer Auswahl

Frag' den Pflanzendoktor!
 Moos und Unkraut?
 Schädlinge?
 Kranke Pflanzen?
 Wir helfen!

Riesige Auswahl an Sämereien
 Würzige Kräuter, leckere Tomaten, scharfe Chilis, knackige Salate...

Bingenheimer Bio Saatgut
 über 80 Sorten in Demeter Qualität

Die große Auswahl
 Über 100 Sorten Blumenzwiebeln frisch eingetroffen.
 Viele Raritäten und Neuheiten

Samen-Rohde
 ...alles Gute für den Garten
 Königsplatz 36 · 34117 Kassel
 Telefon 0561 - 14 12 2
info@samem-rohde.de · www.samem-rohde.de

Zurück in die Leichtigkeit finden!

Ein Zuhause, in dem sich Menschen wohlfühlen können, ist ein Anliegen, das Aufräumcoachs professionell unterstützen.



In Secondhandläden finden viele der aussortierten Gegenstände einen guten Platz, um Anderen eine Freude zu bereiten. So bekommen diese Dinge ein neues Leben.

StadtZeit-Gespräch mit Anna-Lena von Wolff

Warum ist es so wichtig aufzuräumen und für sich Ordnung zu schaffen?

Bei meiner Arbeit merke ich immer wieder, wie sehr es den Menschen hilft, aufzuräumen, und sich so, wenn sie nach Hause kommen, viel wohler zu fühlen und entspannen zu können. Wenn eine gewisse Grundordnung besteht und alles seinen Platz hat, ist es dann viel einfacher, diese Ordnung aufrecht zu erhalten.

Welche Schritte kann ich gehen, um gut ins Aufräumen zu starten und vor allem motiviert zu bleiben?

Der erste Schritt ist es, sich über den Zweck des Aufräumens Gedanken zu machen. Wenn ich gleichzeitig Staub wischen, aufräumen und ausmisten will, geht das meist schief. Kleine Ziele sind da sinnvoller. Zusätzlich hilft es, sich seinen eigenen Vorstellungen von Ordnung bewusst zu werden, denn Ordnung bedeutet für jeden etwas anderes.

Und der zweite Schritt?

Die Abläufe zu planen, hilft immer sehr. Beim Ausmisten tun sich beispielsweise viele schwer, weil sie nicht wissen, was mit den

aussortierten Dingen geschehen soll. Die Vorstellung, alles in den Müll zu schmeißen, blockiert. Um das zu umgehen, hilft es, sich konkret damit zu beschäftigen, wohin die Dinge können und wann ich meine Sachen in Second-Hand-Läden oder Wertstoffhöfen abgeben kann. Die größte Hürde ist dann schon überwunden.

Mit langanhaltender Motivation zum Ziel

Ist es sinnvoll sich das Aufräumen in der passenden Situation fest in den Kalender einzuplanen?

Ja, das halte ich für eine gute Idee. Für manche Menschen funktioniert es gut, jeden Tag kleine Einheiten von 15 bis 20 Minuten zu machen; andere nehmen sich lieber einen ganzen Tag vor und starten dann voll durch. Die individuelle Aufräum-Strategie ist der Schlüssel zu langanhaltender Motivation.

Jeder von uns besitzt Gegenstände, die es zum Leben möglicherweise nicht braucht. Wie finde ich beim Aussortieren heraus, welche Gegenstände mir wichtig sind?

Ich glaube, das ist etwas, was sich am Ende des Aufräumens als Ergebnis darstellt. Dann sehe ich anhand der wegzubringenden Gegenstände, die möglicherweise einen Haufen bilden, von welchen

überflüssigen Sachen ich mich trennen will. Das können Gebrauchsgegenstände sein, die man nicht mehr benötigt. Viele Menschen haben Sachen für ein Leben, das sie eigentlich gar nicht oder nicht mehr führen.

Und was bedeutet das?

Im besten Fall ignoriert man diese Sachen. Im schlechtesten Fall bekommt man immer wieder negative Gefühle, wenn man diese Gegenstände sieht. Das kann zum Beispiel bei der Ukulele der Fall sein, die man gekauft hat und dann doch nie bespielt. Sich dann davon zu trennen, kann sehr befreiend sein und so bleiben am Ende nur die wichtigen Sachen.

Durch Teamarbeit gestärkt handeln

Wenn ich alleine nicht weiterkomme, gibt es die Möglichkeit, dass Sie mir als Aufräumcoach mit unter die Arme greifen. Wie läuft das ab?

Nach einem Vorgespräch, bei dem wir uns kennengelernt und die Ziele besprochen haben, stehe ich mit Müllsäcken und Kisten vor der Tür. Gemeinsam räumen wir dann Sachen aus, und geben den Dingen einen sinnvollen Platz. Ich helfe Ihnen dabei zurück in die Leichtigkeit zu finden und den Berg zu „besteigen“, den Sie sich selbst nicht zugetraut haben. Wir fangen zum Beispiel mit einer einzelnen Schublade an, um dann aus der neu entstandenen Ordnung Kraft zum Weitermachen zu schöpfen. Am Ende ist das System das Beste, das Sie im Alltag gut aufrechterhalten können.

Was begeistert Sie persönlich am Aufräumen?

Ich strukturiere gerne und freue mich, wenn ich Prozesse verbessern kann, die das Leben leichter machen. Diese Vorgänge sind je nach Person und Lebensraum sehr verschieden. Bis jetzt habe ich sehr viele tolle Wohnungen, Häuser und Lebensformen kennengelernt und meinen Kunden geholfen, zurück in ihre Leichtigkeit zu kommen und für sich eine Ordnung zu entwickeln, die sie im Alltag mühelos halten können. Das macht mir an meiner Arbeit ganz besonders viel Spaß.

Interview: Paula Behrendts

TIPPS UND TRICKS ZUM THEMA AUFRÄUMEN

SprechZeit Podcast mit Anna-Lena von Wolff, Aufräumcoach und -expertin für Kassel und Region.

Hier zu hören:
www.mittendrin-kassel.de/podcast-sprechzeit



Anna-Lena von Wolff ist Aufräumcoach und bietet in Kassel und Region Unterstützung beim Aussortieren und Organisieren. Individuelle Lösungen passend zum Lebensstil stehen dabei besonders im Fokus. Auf ihrer Webseite teilt sie darüber hinaus Tipps und Tricks zum Thema Aufräumen.

www.deineklaarelinie.de



Unter den verschiedenen Kandidaten, zur Oberbürgermeister-Wahl am 12. März, sticht die Kasselerin und ehemalige Ministerin Eva Kühne-Hörmann mit ihrer Erfahrung in der Kommunalpolitik heraus.



„Frau Kühne-Hermann, was werden Sie als erstes tun, wenn sie die Wahl gewonnen haben?“

„Priorität hat für mich die Aufstellung eines motivierten Teams. Ebenso wichtig sind Gespräche mit dem Magistrat, den Ämtern, dem Personalrat und allen Interessenvertretern. Ich weiß, wie Verwaltung funktioniert. Ohne ein Team, das respektiert wird, mit einer Führung, die durchsetzen kann, bleiben zahlreiche gute Vorhaben auf der Strecke. Meine langjährige Managementenerfahrung in der Verwaltung wird hier hilfreich sein.“

„Welche Themen gehen Sie für die Stadtgesellschaft als Erstes an?“

„Aus heutiger Sicht hat die Versorgungssicherheit der Stadt Kassel Priorität. Das Thema ‚Energie‘ ist existenziell. Im Bereich der Bildung muss der Sanierungsstau an den Schulen umgehend angegangen werden, und es sollten schnell neue Kita Plätze geschaffen werden. Anträge für Wohngeld und andere Leistungen für Menschen, die diese Leistungen dringend benötigen, müssen umgehend bearbeitet werden. Die Förderung von ehrenamtlichem Engagement, von Vereinen, Sport und der Kultur ist wichtig, um unsere Stadt noch lebenswerter zu machen. Dazu gehört auch die Erhöhung der Sicherheit in der Innenstadt und in allen Stadtteilen. Die Verwaltung muss modernisiert werden. Wir brauchen mehr denn je ein funktionsfähiges „Digitales Rathaus“. Das hängt direkt mit dem Abbau von Bürokratie zusammen. Motivation der Mitarbeiter sowie die technische Ausstattung des Rathauses stehen ganz oben auf meiner Agenda. Denn nur so können wir für die Bürger gute Dienstleister werden.“

www.eva-kuehne-hoermann.de

Traumhaft schlafen!

Advertorial



Der original Lattoflex Tellerrost: Das Geheimnis liegt unter der Matratze!

Das Expertenteam von Hillebrand Liegen + Sitzen findet für jede und jeden die passgenaue Kombination von Kissen, Lattenrost und Matratze.

Für guten und gesunden Schlaf kommt es auf viele Faktoren an: Gewicht, Schlafgewohnheiten, bevorzugte Liegeposition, Lattenrost und Unterfederung spielen eine bedeutsame Rolle. Eckhard Hillebrand ist davon überzeugt, dass die Wahl einer geeigneten Matratze sehr individuell ist und es nicht „die“ Matratze für alle gibt. Eine aktuelle Schlafstudie der Firma Lattoflex, Hersteller qualitativ hochwertiger Lattenroste und Matratzen, belegt das: Die Wenigsten waren mit den von der Stiftung Warentest ausgezeichneten Matratzen zufrieden.

rost, dessen Einstellungen und dem entsprechenden Kissen erzielen“, ist Eckhard Hillebrand überzeugt. Für ihn ist es daher selbstverständlich, dass Kundinnen und Kunden die Möglichkeit zum Ausprobieren haben und optimal beraten sind. Bei Hillebrand Liegen + Sitzen gibt es spezielle Matratzen mit druckentlastender Schulter-Komfort-Zone für Seitenschläfer, einige Modelle für Schläfer mit Hohlkreuz sowie solche, die für beide Typen passen. „Bei uns finden Sie die richtige Matratzen-Lattenrost-Kombination, mit der Sie zukünftig voller Energie in den Tag starten“, sagt Eckhard Hillebrand. Seine Kundinnen und Kunden unterstützt ein erfahrungsbereites und kompetentes Expertenteam.

„Voller Energie in den Tag starten“
„Ein optimaler Schlaf lässt sich nur im perfekten Zusammenspiel von Matratze, Latten-



Kontakt:
HILLEBRAND LIEGEN + SITZEN
Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
0561 - 3 20 73
www.liegen-sitzen.de

Unsere Leidenschaft – Ihre Küche



**Peter Persch
... die Küche!**

Donnershag 4 · Sontra · Telefon (05653) 91949-0

www.persch-die-kueche.de

Von Nordhessen in die Ukraine

Material aus der ehemaligen Klinik Dr. Koch in Bettenhausen stellt die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt für zwei zerstörte Krankenhäuser zur Verfügung.



Gemeinsam für die Ukraine: Initiiert hat die Aktion Heinz Jordan (re.) aus Helsa, Unterstützung kam von Krankenhaustechnikern aus der Ukraine.



Von Kassel ins Kriegsgebiet: Innerhalb von drei Tagen haben die Helfer unter anderem vier vollausgestattete OP-Säle fachgerecht abgebaut und für den Transport bereit gemacht.

Nicht mehr gebrauchtes, aber noch voll funktionsfähiges medizinisches Equipment aus der ehemaligen Klinik Dr. Koch in Kassel-Bettenhausen stellte die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) und der frühere Betreiber DRK für zwei zerstörte Krankenhäuser in der Ukraine zur Verfügung.

Spenden statt verschwenden!

Seit 2016 ist die Koch-Klinik nicht mehr in Betrieb. Anfang 2021 erwarb die NHW das Grundstück samt Immobilie vom DRK. Bei Hessens größtem Wohnungsunternehmen hatte man für die zum großen Teil noch voll funktionsfähige Innenausstattung keinen Bedarf, freut sich aber, dass sich diese nun einer sinnvollen Nutzung zuführen ließ. „Mit der Spende des nicht mehr gebrauchten Klinik-Equipments setzen wir ein soziales und nachhaltiges Zeichen – das entspricht voll und ganz den Werten der NHW. Es wäre viel zu schade gewesen, das teure Equipment zu entsorgen, wenn Menschen es woanders dringend brauchen und es einem humanitären Zweck dienen kann“, sagte Geschäftsführer Dr. Constantin Westphal.

Die Idee zur Spende des Klinikmaterials kam von Heinz Jordan aus Helsa. Jordan ist – mit vielen Unterstützern an seiner Seite – seit Beginn des russischen Überfalls auf die Ukraine unermüdlich dabei, dringend benötigte Hilfsmittel für die dortige Bevölkerung zu organisieren. Mittlerweile hat er ein gut funktionierendes Netzwerk an Unternehmen und Privatpersonen geknüpft, das dafür sorgt, dass das Material ins Krisengebiet gelangt. Hilfsgüter im Wert von rund 1,2 Millionen Euro wurden so bereits zu Feuerwehren, Kommunen oder Rettungsdiensten transportiert. NHW und DRK willigten sofort ein, ihn bei der Umsetzung seines Plans zu unterstützen. Innerhalb von drei Tagen hat eine Gruppe von Helfern vier vollausgestattete OP-Säle und weiteres nutzbares Material fachgerecht abgebaut und für den Transport bereit gemacht.

Vom „Storchenlandeplatz“ ins Krisengebiet

In der einstigen Frauenklinik in Kassel erblickten von der Gründung 1954 bis zu ihrer Schließung 2016 rund 57.000 Babys das Licht der Welt. Im Volksmund wurde

sie deshalb auch „Storchenlandeplatz“ genannt. Das Equipment wurde – auch dank der professionellen Unterstützung von Krankenhaustechnikern aus der Ukraine – auf zwei Sattelzüge verladen und in das Kriegsgebiet im Osten Europas geschickt. Vor dem Wegwerfen retten ließen sich auch ein Zentralsterilisateur, Absauganlagen, Waschmaschinen für Instrumente, Liegen, Stühle, Bänke, Nachtschränke, Einrichtungen von Behandlungszimmern, jede Menge medizinische Kleingeräte und Lampen, aber auch Tische, Schränke und eine Einbauküche. Die Mühe hat sich gelohnt: Nach der Ankunft im Krisengebiet haben die Helfer das Klinik-Equipment direkt auf- und eingebaut.



Kontakt/Info: Regionalcenter Kassel
Wolfsschlucht 18, 34117 Kassel
0800 3331110, rckassel@wohnstadt.de
www.wohnen-in-der-mitte.de

Mit Funktion, mit Vergnügen

CHIMBA – das Elementprogramm für Individualisten von Signet: Gibt es in Kassel bei Glashaus Speck Wohnkonzepte.

Vom Klapprücken bis zur Wippfunktion, vom Bettkasten bis zum Dreh-Element: „Es ist uns ein wahres Vergnügen, Möbel so verblüffend anpassbar und verwandlungsfreudig zu gestalten, dass Sie nie mehr darauf verzichten möchten“, sagt Signet, der Hersteller des anpassungsfähigen Elementprogramms zu seinen Produkten. CHIMBA eignet sich für große und kleine Räume, als Einzelsofa, kleine Gruppe mit Chaiselongue oder großzügige Sitzgruppe, für gemütliche Abende zum Relaxen, Lesen, Entspannen und vieles mehr.

Kontakt: Glashaus Speck Wohnkonzepte
Tischbeinstraße 135 | 34121 Kassel
Tel. 0561 16756 | www.glashaus-speck.de



Advertorial



Frank Rohdes Gartenkolumne

Vögel richtig füttern!

Leckeres Futter die gefiederten Freunde über das ganze Jahr bereitstellen!

Der Winter ist bald vorüber, zartes Grün kündigt den nahenden Frühling an. Die Vögel singen uns ein Frühlingsständchen. Im Winter haben wir unsere Gartenvögel gut mit Futter versorgt. Nun fragt sich so mancher, wie lange man weiterfüttern und soll und welches Futter das richtige ist. Ich rate ganz klar zur Ganzjahresfütterung – mit gutem und artgerechtem Futter. Dabei ist artgerechtes Futter von Vogel zu Vogel etwas sehr Unterschiedliches. Körnerfresser haben kräftige Schnäbel. So ernähren sich Buchfinken und Haussperlinge beispielsweise überwiegend von Wildsamen, Saaten und Kernen. Weichfresser, wie zum Beispiel Blaumeisen und Rotkehlchen sind mit ihren dünnen spitzen Schnäbeln, perfekt ausgestattet Insekten aus der kleinsten Ritze heraus zu ziehen. Beerenfresser, wie Amseln und Drosseln, haben lange für das Picken der Wildfrüchte geeignete kräftige Schnäbel.

Art- und „schnabelgerecht“ Füttern

Das angebotene Futter muss also art- und „schnabelgerecht“ sein. Andernfalls bleibt es von den Tieren unangetastet liegen. Da sich die Umweltbedingungen in den letzten Jahrzehnten sehr geändert haben, haben heute viele Vögel Probleme, Futter zu finden. Darum rate ich zur ganzjährigen Fütterung mit gutem Futter aus dem Fachhandel. Wer sich dort beraten lässt, findet schnell heraus, welches Futter für die bei sich im heimischen Garten oder auf dem Balkon vertretenen Vögel das Beste ist. Mein Lieblingsfutter ist das „Kasseler Schalenfrei“. Das Futter ist ein schonend von Hand gemischtes und abgefülltes Futter. Mit seinen hochwertigen Zutaten stellt es allen heimischen Vögeln die passende Nahrung bereit. Neben vielen Zutaten wie z.B. Erdnüssen, Sonnenblumenkernen und gefetteten Haferflocken – nicht geölt, sondern mit natürlichen Fetten – sind auch getrocknete Insekten enthalten. Solches Futter fressen die Vögel rückstandslos und es bleiben keine Reste im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon. So versorgen Vogelfreundinnen und -freunde ihre gefiederten Lieblinge das ganze Jahr mit nahrhaftem Futter.

EXKLUSIVES EINRICHTEN

brühl



TEAM7



ClassiCon



WOHN-fabrik

MÖBEL • KUNST • UND MEHR
34117 Kassel • Erzberger Str. 13A • ☎ 7399983 • www.wohn-fabrik.de
Hofeinfahrt • 100m zurückliegend • KOSTENLOSE PARKPLÄTZE
Montag Ruhetag • Dienstag-Freitag 10-19 Uhr • Samstag 10-16 Uhr

Immobilienkompetenz in Kassel

■ Erfahren ■ Engagiert ■ Erfolgreich



Für Ihre Immobilie finden wir die richtigen Käufer und Mieter.

Sie bestimmen den passenden Zeitpunkt, erzielen den optimalen Preis und leben so, wie Sie es sich wünschen.



Genauere Wertermittlung
Wir sind spezialisiert auf Kassel und Umgebung. In diesen Lagen wissen wir genau, welchen Preis Sie erzielen können.



Passende Interessenten
Wir haben Kontakt zu hunderten vorgemerkten und geprüften Interessenten und stellen Ihnen diese gerne vor.



Gesicherte Zahlung
Bereits vor der ersten Besichtigung haben wir die Liquidität geprüft. Wir begleiten Sie bis zur Übergabe.

**Wir verstehen, dass Ihre Immobilie Ihnen viel bedeutet....
Mit uns kommen Sie im Jahr 2023 sicher ans Ziel Ihrer Wohnträume.**



Wilhelmshöher Allee 270
34131 Kassel
Telefon 0561-63425
www.west-immobilien-ks.de
info@west-immobilien-ks.de





Viva-Magenta!

Die Farbe des Jahres 2023.

Viva Magenta! Diese starke Nuance erkor das Pantone Color Institute für das Jahr 2023 zur Farbe des Jahres. Keine Frage, dass uns dieser kombinationsstarke Ton modisch durch die kommende Saison begleitet. Es gibt zahlreiche gute Gründe, warum es sich lohnt, Viva Magenta in ein Outfit zu integrieren. Zum einen ist die Farbe sehr auffällig und hebt sich deutlich von anderen Tönen ab, zum anderen lässt sich Viva Magenta hervorragend mit den unterschiedlichsten Nuancen kombinieren. Viva Magenta wirkt in vielerlei modischen Kompositionen attraktiv. Möchten Sie Viva Magenta in einem Outfit kombinieren, gibt es einige Punkte zu beachten. Allem voran sollte Ihre Kombination optisch ausgeglichen sein. Zu viel Viva Magenta wirkt schnell knallig und nicht jeder möchte die damit verbundene Aufmerksamkeit seiner Umwelt auf sich ziehen.

Sinnvoll ist es darüber hinaus, in Ihr Outfit Farben zu integrieren, die gut mit Viva Magenta harmonieren. Das bedeutet, dass Sie ähnliche oder ergänzende Töne verwenden sollten. Auf diese Weise wirkt das Gesamtbild Ihrer Kombination ruhig und harmonisch. Fragen und Antworten zu Viva Magenta:

Welche Farben passen am besten zu Viva Magenta?

Befürchten Sie auch, dass Viva Magenta eine schwierige Farbe ist, um sie zu kombinieren? Keine Sorge, das stimmt in keinsten Weise. Halten Sie sich an folgende Tipps, können Sie sehr elegante Outfits mit Viva Magenta stylen.

Zunächst sollten Sie beachten, dass diese Farbe in der Tendenz eine neutrale Farbe ist. Der Ton passt gut zu warmtonigen Farben wie Rot und Orange, aber auch zu kühlen Nuancen wie hellem oder dunklem Grau oder zu Blau- und Grüntönen. Ein weiterer guter Rat beim Kombinieren: Nutzen Sie die Komplementärfarbe Grün! Die modische Fusion von Magenta und Grün wirkt erstaunlich harmonisch und insgesamt stimmig, ist aber dennoch ein toller Hingucker!

Es ist verblüffend, mit wie vielen Farben Viva Magenta gut harmoniert, oder? Besonders elegant ist die Farbkombinationen von Viva Magenta mit Beige. Im Mix mit Gelb sorgt dieser Farbton für einen starken Auftritt und Viva Magenta lässt im Zusammenspiel mit Braun die Farbe des Jahres strahlen. Zusammen mit Rosa ergibt sich eine sehr weibliche Farbverbindung, die vor allem für die Romantikerinnen unter Ihnen viel modischen Spielraum bietet.

Auf Nummer sicher gehen Sie in jedem Fall mit einem Mix von Viva Magenta und Schwarz oder Grau. Allen Mode-Mutigen unter Ihnen empfehle ich eine Kombination von Viva Magenta und Magenta. Dann sind Ihnen alle Blicke gewiss.

Wie kann man sichergehen, dass ein Outfit mit Viva Magenta gut wirkt?

Der Ton des Jahres ist eine recht auffällige Farbe. Deshalb sollten Sie gut überlegen, wie Sie sie einsetzen. Einer der besten Tipps

ist es, Viva Magenta gemeinsam mit sanften, pastelligen Farben zu tragen. Wenn Sie Magenta mit einer Farbe kombinieren, die eher unauffällig ist, bleibt auch Ihr Outfit dezent. Das Gegenteil erreichen Sie in der Kombination mit dunklem Braun oder Schwarz. Beide Töne bringen den Viva Magenta-Anteil in Ihrem Look zum Strahlen.

Viva Magenta, Magenta oder Pink: Wo ist der Unterschied?

Optisch sind Pink und Magenta für den Laien kaum zu unterscheiden. Allenfalls ist Pink etwas strahlender, leuchtender und Magenta etwas zurückgenommener. Für den modischen Einsatz von Magenta oder Pink spielt das aber kaum eine Rolle. Wenn Ihre liebsten Outfits gut mit Pink funktionieren, gilt das auch für Magenta. Die spezielle Nuance Viva Magenta ist deutlich wärmer und vor allem dunkler als das herkömmliche Magenta.

Wer sich ein wenig im Druckbereich auskennt, dem ist eventuell CMYK ein Begriff. Aus den vier Grundfarben Cyan (ein helles Türkis-Blau), Magenta, Yellow und K (Schwarz) für die Tiefe kann Ihr Drucker alle anderen Farben mischen. Ein Verfahren, das auch Vierfarbdruck genannt wird.

Magenta ist entsprechend eine wichtige Farbe in vielen unserer Lebensbereiche. Nun aber Schluss mit diesem kleinen Exkurs und ran an Ihren Kleiderschrank! Egal ob Magenta oder Viva Magenta – es macht in jedem Fall eine große Mode-Freude diese Farbe zu kombinieren!

Text: Christiane Rehn



Friedrich-Ebert-Str. 90 | 34119 Kassel | T 0561 93713897 | www.habselig-kassel.de

StadtZeit KASSEL
MAGAZIN

und

m mittendrin-kassel.de

suchen eine
**Redaktions-
assistenz**
(m/w/d) in Teilzeit

- Sie brennen dafür, gute Texte zu sehr guten Texten zu machen,
- Sie leben dafür, qualifizierte redaktionelle Beiträge zu organisieren,
- Sie konzipieren und planen Magazine von leichter Hand,
- Sie netzwerken intensiv für Ihre Projekte,
- Sie kommunizieren mit großer Leichtigkeit und
- Sie kommen aus dem Journalismus oder sind ein:e versierte Quereinsteiger:in.

Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Das StadtZeit- und mittendrin-Team freut sich auf Ihre Bewerbung.

Sprechen Sie uns an!
Tel. 0561 - 475 10 11
redaktion@stadtzeit-kassel.de

Experimentelle und visionäre Konzepte

Modelle einer sozialverträglichen Durchdringung von Arbeiten und Wohnen in einem gemischt genutzten Quartier entwickelten Studierende der Universität Kassel für das Hafengebiet in der nördlichen Unterneustadt.



Die Jury tagte Anfang November 2022 in den Räumen der öffentlichen Ausstellung auf dem Kasseler Uni-Campus.

An Studierende des Fachbereichs Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung (ASL) der Universität Kassel wurde im November der Paul-Bode-Preis 2022 verliehen. Die angehenden Planerinnen und Planer entwickelten Konzepte für das Quartier rund um den Kasseler Hafen im nördlichen Bereich der Unterneustadt.

Den Studierenden-Wettbewerb, eine Kooperation des Fachbereichs ASL und der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW), lobte das Team des Lehrstuhls Entwerfen und Nachhaltiges Bauen (ENB) aus. Die Preise in Höhe von insgesamt 10.000 Euro für den in zweijährigem Rhythmus stattfindenden Wettbewerb stiftet die NHW.

Der für 2022 ausgelobte Paul-Bode-Preis widmete sich Fragestellungen für zeitgenössische Architektur, Städtebau und Landschaftsplanung und bezog dabei innovative und internationale Tendenzen des Wohnungsbaus ein. An Hand von Entwurfsprojekten untersuchten die Studierenden experimentelle und visionäre Wohnungsbau- und Hybridkonzepte und entwickelten Ideen für die damit verbundenen Freiräume. Schauplatz dieser Auseinandersetzung war im Sommer letzten Jahres der Kasseler Hafen, den dazu rund 120 Studierende untersuchten.

Wohnen und Arbeiten sinnvoll verbinden

Die Wettbewerbs-Auslobung berücksichtigte, dass Städte in den kommenden Jahren immense Umstrukturierungen erfahren müssen. Das Ende der fossilen Brennstoffe, Klimasystemveränderungen, Renaturierung, elektrifizierte Mobilitätskonzepte und die Dezentralisierung der Energie zugunsten einer Urbanisierung, einer Steigerung der Aufenthaltsqualitäten und einer Etablierung umweltverträglicher Infrastrukturen und Lebensweisen sollen Inkubatoren dafür sein. Grundlegend für das Wettbewerbsthema ist die These, dass nachhaltige Stadtquartiere Räume des Wohnens mit Räumen des Arbeitens verbinden. Die Typologie des reinen Wohngebietes, welches den Wohnungsbau der letzten 100 Jahre dominierte, hat sich weitestgehend überlebt, da sich die Lebensstile geändert haben. Die Nachfrage nach urbanem Wohnen, also Wohnangeboten in mischgenutzten Strukturen, hat zugenommen. Die Menschen leben zudem immer mehr außerhalb der eigenen Wohnung und gehen dazu auswärts essen, treffen sich mit Freund:innen in Cafés oder Parks und machen draußen Individual-Sport. Zugleich arbeiten sie mehr und mehr zu Hause. Die digitale Ökonomie bringt auch neue Formen der Produktion in die



Das Kasseler Hafengebiet im Lageplan. In Blau die Fulda und das Hafengebiet.

Stadt zurück, wie z.B. kleine Technologiefirmen oder Händler, die nur wenige Produkte in ihren Läden ausstellen und die Logistik durch externe Dienstleister und externe Lager abwickeln lassen. Es lässt sich daher die These vertreten, dass das Wohnen räumlich in den Stadt- raum diffundiert und das Arbeiten das Wohnen infiltriert. Diesen Entwicklungen trägt die aktuelle Planungs- und Bautätigkeit nicht genügend Rechnung und läuft Gefahr, an jetzigen und zukünftigen Anforderungen vorbei zu gehen. Denn durch den Boom von Wohnungs- und Bürobauten bei rapide steigenden Bodenpreisen werden kleine Läden – oft alt eingesessene spezialisierte Geschäfte mit mittleren bis niedrigen Umsätzen, die für das Funktionieren einer Stadt in vielfacher Hinsicht unerlässlich sind – aus der Stadt verdrängt.

Die produktive Stadt fördern

Unter dem Schlagwort der „produktiven Stadt“ beginnen Kommunen daher, neue Entwicklungsmöglichkeiten für innerstädtisches Gewerbe zu sichern bzw. zu schaffen, diese planungsrechtlich durch die Ausweisung von urbanen Gebieten zu verankern und so einer Entmischung in den Stadtteilen und Quartieren entgegenzusteuern. Die Nutzungsmischung führt zu einer deutlich höheren Akzeptanz des Lebensumfelds und fördert das sozial orientierte Miteinander. Der Paul-Bode-Preis 2022 widmet sich diesem aktuellen Themenfeld. Gesucht wurden daher Modelle der sozialverträglichen Durchmischung und Durchdringung des Arbeitens und Wohnens auf verschiedenen Ebenen. Über die Frage nach dem umbauten Raum hinaus stellt sich auch die Frage nach der Funktion des Außenraums – ob als Aufenthaltsraum, Ort der Produktion oder als blau-grüne Infrastruktur zur Sammlung und Versickerung des Regenwassers vor Ort. Eine hochwertige, aber reduzierte Erschließung stellt die Grundlage für neue Mobilität und Vernetzung in der Stadt dar. Zu diesen Fragen fanden die Studierenden unterschiedlichste Antworten. Sie erstrecken sich vom Entwurf einzelner Gebäude über die Herstellung offener Parklandschaften bis hin zur städtebaulich dichten Entwicklung des gesamten Gebiets.

Öffentliche Ausstellung und fachkundige Preisjury

Eine externe Fachjury analysierte und bewertete die vielfältigen Einreichungen. Unter der Leitung von Prof. Andrea Wandel (Professorin an

der Hochschule Trier) wählte die Jury bestehend aus Monika Fontaine-Kretschmer (Geschäftsführerin Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt), Prof. Marc Frohn (Professor an der Uni Stuttgart), Christof Nolda (Stadtbaurat der Stadt Kassel), Bernd Peuster (Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt) und Ulrike Pape (Pape + Pape Architekten Kassel) in mehreren Wertungsgängen aus den 17 eingereichten Konzepten fünf herausragende Arbeiten aus. Die interdisziplinäre Kooperation einer Architekturstudentin und eines Städteplanungsstudierenden, die gemeinsam ihre Masterthesis zu dem Gebiet entwickelten, ragte besonders heraus und belegte den ersten Platz. Zusammen mit zwei dritten Plätzen sowie zwei Anerkennungen verlieh die Jury zur Ausstellungseröffnung am 3. November 2022 den ersten Preis.



Luftbild des Kasseler Hafengebietes mit Umgebung, das 120 Studierende im Sommersemester 2022 analysierten.

Der Kasseler Hafen und das Planungsgebiet

Der Kasseler Hafen liegt zentrumsnah im nordöstlichen Teil von Kassel. Das Areal ist durch Logistik-Dienstleister, Baustoffhandel und einen Yachthafen dominiert. Im südwestlichen Teil beherrscht der großflächige Baumarkt mit seinem Parkplatz das Gebiet. Außerdem liegt am Eingang ins Quartier eine gastronomische Einrichtung mit dem Sudhaus als bereits existierendem Inkubator für ein lebendiges Stadtgebiet. Das Hafengebiet selbst ist in Teilen nicht öffentlich begehbar. Kleinere Gewerbebetriebe, Behörden, Verwaltungen und wenige freistehende Wohnhäuser und Laubengrundstücke vervollständigen den Nutzungsmix. Der Kasseler Yacht Club betreibt 60 Liegeplätze. In Teilen der Speichergebäude befindet sich ein ehrenamtlich betriebenes Museum der Fuldaschiffahrt, das nach Absprache besucht werden kann. Beginnend ab der Scharnhorststraße hat das gesamte Planungsareal zusammen eine Fläche von etwa 21,6 Hektar. Das entspricht ca. 30 Fußballfeldern und bietet somit ein enormes Flächenpotential für die Stadtentwicklung.

Die Präsentation des Paul-Bode-Preises 2022 ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Universität Kassel, Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung, der Unternehmensgruppe Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt und dem StadtZeit Kassel Magazin.

Wohnen – Leben – Werken

1. Preis: Mit ihrem „Community Port“ entwickeln Melissa Krug und Necati Karalar ein sozial durchmischtes, produktives Quartier mit Bezug zum Wasser.



Melissa Krug und Necati Karalar

Das ‚Co-Habitat‘ als 42m hohes Mehrgenerationen-Wohnhaus mit eingeschobenen Wohnboxen in Mischnutzungen mit urbaner Landwirtschaft im Dachgeschoss.

Ein differenzierten und zukunftsweisenden Lösungsansatz für das gesamte Hafengebiet reichten Melissa Krug und Necati Karalar ein.

Der Entwurf knüpft an die Wegstrukturen und die Bebauung der südwestlich vom Hafen liegenden Unterneustadt an. Die Jury bescheinigt dem interdisziplinär arbeitenden Team, dass der Beitrag als sozial durchmischtes und produktives Quartier den Bezug zum Wasser findet und um den Hafen ein großzügiges Platz- und Grünraum-Ensemble bildet. Der Hauptplatz am Hafenbecken ist einer breiten Öffentlichkeit gewidmet. Er ist differenziert ausgestaltet und bildet im Zusammenspiel mit dem Kulturzentrum inklusive Bibliothek, Markthalle, Co-Working und Café in alten Bestandshallen und in Neubauteilen südlich des Platzes das Zentrum des Quartiers. Platz und Kulturzentrum – samt neuer Wohnformen mit in Teilen geteilten Gemeinschaftsflächen, auch bekannt als Community Wohnen, in den Obergeschossen – zeigen interessante Vorschläge. Viele Gebäude sollen in Holzbauweise errichtet werden. Bei dem 42 Meter hohen Community-Wohngebäude lassen sich in die Holz-Primärstruktur flexible zweigeschossige Wohnmodule einsetzen.

In der begleitenden Bebauung am Hafenbecken verteilen sich primär Manufakturen und

Kleingewerbe, die Passanten Einblicke in die produktiven Arbeitswelten erlauben. Die Erzeugnisse lassen sich in der Markthalle feil bieten. Cafés und Restaurants erhöhen die Nutzung des öffentlichen Raums und beleben das Quartier, sodass der Mensch und seine Bewegung zu Fuß als Maßstab im Mittelpunkt des Entwurfs steht und nicht mehr die autogerechte Stadt.

Urbane Dichte mit zwei prägenden Hochpunkten

Den östlichen Abschluss des Quartiers bilden sich zur Landschaft öffnende U-förmige Bauten mit dem Schwerpunkt generationsübergreifendes Wohnen. Am nördlichen Quartiersende bindet eine Fahrradbrücke den Wesertorbezirk an.

Ab dem westlichen Anschluss bindet sich das Quartier an das bestehende Stadtbahn-Netz an. Das quartiersinterne Mobilitätskonzept sieht ein zirkulierendes E-Shuttle zur Erschließung vor. Zwei Mobilitätscenter stellen emissionsfreie Fortbewegungsmittel zur Verfügung. Somit lässt sich das Hafengebiet praktisch ohne private PKW erschließen.

Die Gebäude sind in der Regel sechsgeschossig und werden an zwei Stellen mit quartiersprägenden Hochpunkten ergänzt.

Dazu gibt es mittig im Gebiet, über dem Kulturzentrum, das 42 Meter hohe Co-Habitat. Mit diesem Bau erreicht das Projekt eine hohe, aber angenehm verteilte urbane Dichte, um sinnvoll notwendigen Wohnraum zu schaffen. Alle Neubauten schlägt das Konzept als Holzbauten vor. Fast alle Bestandsbauten – samt verkleinertem Bauplatz – bleiben erhalten. Lediglich an der Fulda werden die zumeist baufälligen Gebäude durch stadtprägende Ensembles ersetzt. Die Jury lobte die Komposition der einzelnen Bausteine in der Durcharbeitung und den dazugehörigen Vorschlägen, um den sozialen und nachhaltigen Anforderungen gerecht zu werden.



Melissa Krug und Necati Karalar

Lageplan des Siegerentwurfs mit den vielfältigen Bebauungen und Freiräumen.

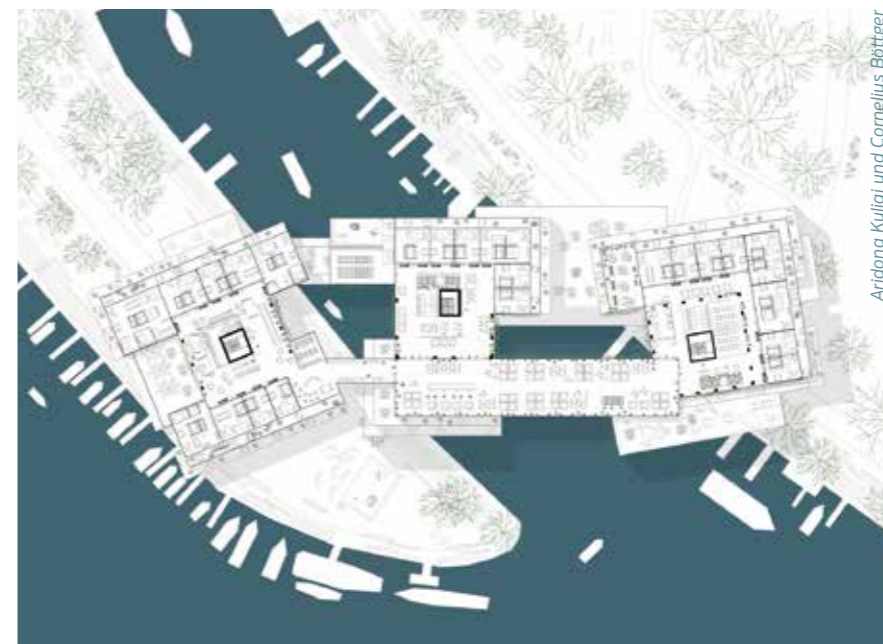
Ein Brückengebäude als neue Verbindung

3. Preis: Mit ihrer Megastruktur „Together“ stellen Aridona Kuliqi und Cornelius Böttger die Frage, wie wir zusammen leben wollen.



Aridona Kuliqi und Cornelius Böttger

Perspektive auf kompakte Gebäudeensemble an und über der Fulda.



Aridona Kuliqi und Cornelius Böttger

Grundriss mit vielfältiger Nutzungsmischung auf verschiedenen Ebenen.

„Together“ setzt auf ein großes allumfassendes Gebäudesystem. Es ist als Brückengebäude geplant und überspannt die Fulda, sodass es den Stadtteil Wesertor mit der dem Hafenbecken vorgelagerten Landzunge verbindet. Somit schafft es eine bauliche Verbindung. Über die neue Verbindung zwischen den Stadtteilen hinaus schlagen die Studierenden zudem ein Mobilitätskonzept bestehend aus Seilbahnen vor, die in alle Himmelsrichtungen zur Verbindung mit den weiteren Stadtteilen geplant sind.

Die brückenartige Megastruktur befasst sich mit der übergeordneten Fragestellung „Wie wollen wir zusammen leben?“

Aridona Kuliqi und Cornelius Böttger komprimieren die Angebote und Nutzungen, die sich üblicherweise verteilt innerhalb eines Stadtteils befinden, in eine Großstruktur. So findet man innerhalb der Struktur eine Bibliothek, diverse Sportangebote mit den dazugehörigen Flächen, Einkaufsmöglichkeiten und Gemeinschaftsgärten.

Die innere Struktur des Komplexes ist geprägt von einer Reduktion der Flächenangebote des privaten Wohnraums und hat die Intention, durch die Reduktion der privaten Flächen die Potentiale für gemeinschaftlich genutzte Flächen zu maximieren. Über die zuvor erwähnten Angebote hinaus stehen den Bewohnern auch gemeinsam nutzbare, offene Arbeitswelten zur Verfügung.

Das soziale Miteinander fördern

Die Studierenden argumentieren den Ansatz einerseits auf baulicher Ebene, indem sie für einen neu geschaffenen Stadtteil kaum neue Flächen versiegeln, andererseits auch auf sozialer Ebene, indem sie die zwischenmenschliche Interaktion innerhalb der Struktur mittels der ineinander verzahnten Architektur fördern. Daher nennen sie ihr Projekt „Together“.

Die Versorgung der Bewohner mit Nahrungsmitteln soll zudem mit den extra dafür geschaffenen „Vertical Farming“-Hallen größtenteils autark erfolgen. Konstruktiv sind die einzelnen Segmente der Megastruktur durch einen zentralen und tragenden Kern erschlossen – auf Grund der teilweise sehr großen Spannweiten durchziehen diverse Brückentragwerke den Entwurf, was das Gebäude komplex macht, sich aber gleichzeitig durch die kurzen Wege kompensiert.

Hybrider Komplex zum Wohnen, Arbeiten und Erholen

3. Preis: Mit ihrem Projekt „Stadthafen“ schlagen Christin Schäfer und Eric Schmidt eine Großbebauungsstruktur vor, die sich parallel zum Hafenbecken entwickelt.



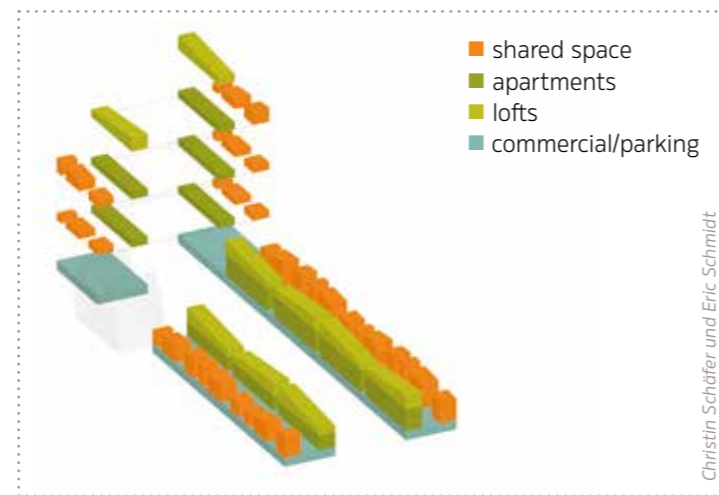
Modellfoto mit Hafenbecken und gestaffelter Neubebauung.

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Hafen und der direkt umgebenden Bebauung ist der Ausgangspunkt des Projekts „Stadthafen“. Christin Schäfer und Eric Schmidt identifizieren die lineare Ausrichtung der Bestandsbebauung als wesentliches Merkmal am Hafenbecken. In der städtebaulichen Setzung vermittelt sich das über das Prinzip der Zeilenbebauung, in der sich die geradlinige Kante des Hafenbeckens auch in der neuen Bebauung wiederfindet. Der Beitrag schlägt eine Großbebauungsstruktur vor, die sich zweiaxial parallel zum Hafenbecken entwickelt. Der Entwurf nimmt alte und den Hafen prägende Speichergebäude in das Ensemble mit auf. Durch einen Versatz in den Gebäudefluchten entsteht um den Speicher herum ein Platz, der das kulturelle Herz der Gebäudestruktur am Hafen bildet. Die Studierenden schlagen mit ihrem Entwurf vor, die Nutzungen für Wohnen, Arbeiten und Erholung im Rahmen des hybriden Komplexes zusammen zu fassen. Durch den breiten Sockel, der je zwei Zeilen in den Obergeschossen verbindet, wird ein großes Gebäudevolumen erzeugt.

Reminiszenz an alte Hafengebäude

Die Obergeschosse des Neubaus erhalten Giebeldächer, was als Reminiszenz einen Bezug zu ehemaligen Bestandsgebäuden im Hafenbecken aufnimmt. Zusätzlich planen die Studierenden die verschiedenen Reihen der Zeilenbauten so, dass die Höhenunterschiede auch den Obergeschossen der hinteren Reihen Ausblicke auf das Hafenbecken ermöglichen. Das

Konzept und die Grundrisse sind bis in Grundrissdetails und die Erschließung ausgearbeitet und differenziert. Zwischen den Häuserzeilen sowie zum Hafenbecken hin sind Grünflächen und Bäume vorgesehen. Die Materialität und Konstruktionsweise beschreibt das Konzept als Stahl-Skelett-Bau, was eine Rückbaubarkeit ermöglicht und gleichzeitig den (ehemaligen) industriellen Charakter des Hafens widerspiegelt. Weitere Teile des Quartiers bleiben bei dem Beitrag noch frei für andere Vorschläge und Entwicklungsmöglichkeiten.



Nutzungsdiagramm mit Verteilung der Funktionen des Neubaus.

Christin Schäfer und Eric Schmidt

Eine Brücke zwischen Stadt und Hafen

Anerkennung: Bei ihrem „Urdorf“ lassen sich Luisa Königer und Fridjof Schmidt von der Dorfstruktur eines Urvolkes inserieren.



Blick auf die Gebäude über die Fulda.

Für ihren grundlegenden Ansatz ließen sich Luisa Königer und Fridjof Schmidt von einer Dorfstruktur eines Urvolkes inspirieren. Hier bildet sich das Dorf um den Hof, der als Ort der Gemeinschaft funktioniert. An den Hof grenzen öffentliche und private Nutzungen an, sodass die zusammenlebende Gruppe als Einheit funktioniert. In der Übersetzung in den zukunftsfähigen Entwurf des Quartiers am Hafen möchten die Entwurfsverfassenden ein ausgewogenes Verhältnis zwischen privat-introvertiert und öffentlich-extrovertiert schaffen. Das Leben wird auf minimalen Raum reduziert. Dazu legen die Planenden eine zwei- bis dreigeschossige Ansammlung von Gebäuden als eine Art „Teppich“ auf den bereits versiegelten Flächen des vorhandenen Baumarkt-Parkplatzes und dessen Umgebung.

Versiegelung zurücknehmen, Höfe und Dächer begrünen

Die vorhandene Versiegelung wird zurückgenommen und durch begrünte Höfe und Wege ersetzt. Eine Brücke verbindet die Nordstadt mit dem Hafeneck. Der Teppich, in Holzständer-Bauweise ausgeführt, integriert Bestandsgebäude und überbaut den Baumarkt. Nach diesem Prinzip kann sich der Teppich in alle Richtungen ausbreiten, wo neuer Wohnraum geschaffen werden soll. So entsteht ein dichtes Quartier mit Nutzungen wie Arbeiten, Wohnen, Freizeit, Bildung, Versorgung und Gastronomie. Die Wohnblöcke bieten Platz für unterschiedlichste Wohnformen von zwei bis sechs Personen. Jede Wohneinheit hat einen privaten Garten, der sich bei Bedarf zu einem Gemeinschaftsgarten zusammenschließen lässt. Minimalistische Einbauten bieten Stauraum und lassen den restlichen Raum zur Nutzung frei. 250 Wohnblöcke à vier Wohneinheiten mit entsprechend der Berechnung der Studierenden insgesamt 27.000 Quadratmeter überbauter Fläche bieten dafür eine große Nutzfläche. Durch die teilweise Entsiegelung und zusätzliche Dachbegrünung mit mindestens einem Meter Substrat auf den Dächern lässt sich so ein erheblicher Anteil der Bebauten Fläche als entsiegelt werten.

Naturnahes Quartier an der Schnittstelle

Anerkennung: Mit ihrem Projekt „Stadt. Landschaften“ verbinden Fryderyk Rhein und Lukas Schwirowski die Themen Stadt, Landschaft und Wasser.

Das Konzept bespielt das gesamte Wettbewerbsgebiet mit einem urbanen Quartier an der Schnittstelle zwischen Stadt, Landschaft und Wasser. Dieser naturnahe Stadtteil ist als soziale Durchmischung mit Wohnen, Arbeiten und Leben konzipiert. Die Typologie des offenen Blocks, welche im Wechsel mit Grünschnitten angeordnet ist, dominiert das Quartier. Der Block setzt sich aus mehreren Gebäuden mit unterschiedlichen Höhen, Gebäudetiefen und Fassadengestaltungen zusammen und weist Höhen von vier bis fünf Geschossen auf. Dieses System findet sich in verschiedenen Variationen und Anpassungen im nahezu gesamten Wettbewerbsgebiet wieder. Der Zugang zu den Häusern erfolgt immer vom Innenhof der Blöcke, was eine Introvertiertheit gegenüber dem Straßenraum erzeugt. Die Grundrisse der Gebäude sind bekannten aktuellen Standards angelehnt.

Polygonale Baukörper am Hafenbecken

Als interessante Abweichung von der städtebaulichen Hauptstruktur platzieren die angehenden Planer polygonale Baukörper im Bereich des Hafenbeckens, die den Bereich um den Hafenspeicher und die Hafenbeckenkante hervorheben. Somit nutzt das Konzept diesen Ort als zentrales Element, um eine zum Ort passende Identität zu bilden. Zusätzlich durchziehen die Landschaften in einigen Grünzügen die Blockrandbebauungen. Die das Planungsgebiet umgebenden Landschaftsräume, wie landwirtschaftliche Nutzflächen, die Parkanlagen Bleichwiese und Schleusenpark sowie das Naturschutzgebiet Lossedelta lassen sich in adaptierter Form in den Grünzügen im Quartier erleben. Über die angrenzenden landwirtschaftlichen Flächen hinaus stehen in den Innenhöfen der Blockstruktur den Bewohner:innen Flächen für Urban Farming und Urban Gardening zur Verfügung. Nachhaltigkeitsaspekte sind in der Struktur angelegt, wenngleich der Entwurf nicht genauer darauf eingeht und die Architekturen nicht weiter ausgeführt sind.



Diagramm des Hafenquartiers als axonometrische Gesamtübersicht.

Fryderyk Rhein und Lukas Schwirowski

Wohnen in Kassel: Viel mehr, als nur bauen!

Mit ihrem Wohnraumversorgungskonzept hat die Stadt entscheidende Weichen gestellt. Was noch fehlt, ist ein strategischer Ansatz, der strittige Fragen des Wohnungsbaus und der Innenentwicklung zukunftsgerichtet im Zusammenhang betrachtet.

StadtZeit-Serie mit Prof. Dr.-Ing. Uwe Altrock, Teil 3



Großwohnsiedlungen aus den 1950er- bis 1970er-Jahren stellen ein häufig unterschätztes Potential der Innenentwicklung dar. In Helleböhn hat die GWH eine sensible Nachverdichtung mit einer Aufwertung der Freiflächen verbunden.

Die Immobilienpreise in Deutschland explodieren und in den Ballungsräumen steigt die Wohnungsnot immer weiter. Trotz einer Reihe von Maßnahmen, die auf den Weg gebracht worden sind, musste Bundesministerin Klara Geywitz jüngst verkünden, dass die Ziele der Regierung für 2022 im Wohnungsneubau deutlich verfehlt wurden. Obwohl es im Bund in den letzten Jahren nach einigen Anlaufschwierigkeiten immerhin gelungen ist, das Mietrecht zu reformieren und so

einer ausufernden Preisspirale auf dem Wohnungsmarkt allmählich Einhalt zu gebieten, ließ sich das Mengenproblem noch lange nicht lösen. Einer Bevölkerungszunahme etwa durch erhebliche Zuwanderung steht eine stagnierende Neubautätigkeit gegenüber, und so bleibt der Druck auch auf Bestandsmieten erhalten. Baukosten steigen, Flächen für eine angemessene Innenentwicklung, also die vorrangige Nutzung innerstädtischer Flächen anstatt einer Stadterweiterung auf die „grünen Wiese“, sind nur

schwer oder zu sehr hohen Preisen verfügbar, allenthalben wächst der Widerstand gegen eine damit verbundene weitere Nachverdichtung. Die Tatsache, dass viele Baugenehmigungen von Eigentümern gar nicht genutzt werden, sondern eher einem lukrativen Weiterverkauf ihrer Grundstücke dienen, ließ einen „Bauüberhang“ entstehen, der einen erheblichen Teil zu den Sorgen von Ministerin Geywitz beigetragen hat. Bislang ist überdies kaum zu bemerken, dass Haushalte, die über großzügige Wohnungen verfügen,

sparsamer mit Wohnraum umgehen und so einen Beitrag zur Linderung der Wohnungsmarkttension in Ballungsräumen beitragen würden – und selbst wenn sie das wollten, würden sie vermutlich kein preiswertes Angebot finden.

Systematischer Blick auf Wohnungsfrage fehlte

Viele Großstädte, die von derartigen Entwicklungen betroffen sind, haben in den letzten Jahren zunächst zögerlich reagiert und aufgrund früher Prognosen oder Erfahrungen mit einer schrumpfenden Bevölkerung erst sehr allmählich zu handeln begonnen. Nicht überall waren die Auswirkungen der Wende am Wohnungsmarkt ab den späten 2000er-Jahren gleich so dramatisch zu spüren wie vielleicht in München oder Frankfurt. So auch in Kassel: Während, ausgehend von Leerständen und sehr niedrigen Immobilienpreisen um die Jahrtausendwende, sich in der einstmals krisengeplagten Stadt allmählich ein wirtschaftlicher Aufschwung und ein neuerliches Bevölkerungswachstum einstellte, sahen die Verantwortlichen bis weit in die 2010er-Jahre noch keine Notwendigkeit für eine systematische Auseinandersetzung mit der Wohnungsfrage als Thema der Stadtentwicklung. Vielmehr wurde darauf gesetzt, dass die Neubauprojekte vorwiegend privater Wohnungsanbieter hinreichende Antworten auf die zunehmende Anspannung am Wohnungsmarkt bieten würden.

Diese Situation hat sich erst mit der Erarbeitung eines Wohnungsmarktberichts 2017, einer daran anschließenden Wohnungsbedarfsanalyse 2019 sowie einem Wohnraumversorgungskonzept 2022 geändert. Insbesondere im Zusammenhang mit dem letztgenannten Konzept liegt inzwischen eine differenzierte Auseinandersetzung mit den vielgestaltigen Herausforderungen und möglichen Handlungsansätzen in dem Themenfeld vor. Seitdem die Wohnraumfrage – spätestens mit öffentlichen Veranstaltungen etwa des Vereins Kassel West e.V. in der Kasseler Stadtgesellschaft, im Rahmen von Diskussionen in der Stadtverordnetenversammlung oder durch die Medienberichterstattung zu Konflikten der Innenentwicklung erneut als – schwieriges – Thema auf die Tagesordnung gelangt ist, sind nun bereits knapp zehn Jahre verstrichen.

Zusammenhang Stadtentwicklung und Wohnungsfrage vernachlässigt

Auf diese Weise sind wichtige Fragen der Stadtentwicklung zunächst nur zögerlich und unsystematisch diskutiert worden. Die

Konflikte um die Wohnungsfrage verschärfen sich – wie übrigens auch in einigen anderen deutschen Städten, die den Zusammenhang zwischen Stadtentwicklung und Wohnungsfrage vernachlässigten. Symptomatisch waren dabei etwa Auseinandersetzungen um eine Innenentwicklungspolitik, die einerseits möglichst weitgehend auf wenig nachhaltige flächenfressende Stadterweiterungen verzichtet und andererseits Nachverdichtungen im Bestandumfeld verträglich für die jeweiligen Nachbarschaft ausgestaltet. Sie brachen immer wieder an neu errichteten Stadtviellen in Einfamilienhausgebieten auf.

Mit dem nun vorliegenden Konzept und den Vorarbeiten dazu werden wichtige Fragen auf einer grundsätzlichen Ebene angesprochen: Wie lässt sich angemessen mit uneindeutigen Prognosen der Wohnungsnachfrage umgehen? Welche Potentiale für eine weitere Bebauung existieren in der Stadt noch? Wie lässt sich ein preiswerter Wohnungsbestand sichern und ausbauen? Welchen Bedarf gibt es für bestimmte Zielgruppen auf dem Wohnungsmarkt? Wie lassen sich relevante Akteure in den Prozess einbinden? Wie lässt sich der Wohnungsbestand klimagerecht (weiter-)entwickeln? Welche planerischen Instrumente will man einsetzen?

Das Feld nicht allein den Wohnungsanbietern überlassen

Aussagen zu weitergehenden Schlüsselfragen bleibt das Konzept allerdings auch weiterhin schuldig. Aus Platzgründen spricht dieser Beitrag hier nur einige stellvertretend an. So geht das Konzept kaum darauf ein, wie sich die vorhandenen Wohnungsbau-potentiale mobilisieren lassen. Diese unterscheiden sich deutlich nach ihrer Qualität und Eignung und darüber hinaus auch danach, unter welchen Umständen sie überhaupt verfügbar gemacht werden können. Da hierzu ein größerer Verwaltungsaufwand beispielsweise für Gespräche mit Eigentümer:innen oder die Schaffung von Planungsrecht erforderlich sind, ist genau abzuwägen, wie viel Aufwand man in welche Aktivitäten und Flächen stecken kann und soll. Es wäre überdies zu klären, welche Infrastruktur für neue Bewohner:innen in bestimmten Stadtteilen vorzuhalten ist und ob etwa überhaupt Grundstücke für den Bau oder die Erweiterung von Kitas und Schulen vorhanden sind. Weiterhin muss man diskutieren, wie sich die vorhandenen Freiflächen in der Nachbarschaft so aufwerten lassen, dass eine ergänzende Bebauung überhaupt als verträglich angesehen werden



Bauträger errichten wie hier in Brasselsberg umstrittene „Stadtviellen“. Die Stadt müsste umfassende Konzepte für die Zukunft von Einfamilienhausgebieten entwickeln.

kann. Und die Entscheidung, mit welcher städtebaulichen Dichte man welche Wohnungsangebote für welche Zielgruppen schafft, sollte man ebenfalls nicht allein den Wohnungsanbietern überlassen – denn sonst kommen erfahrungsgemäß vor allem renditeträchtige Luxuswohnungen heraus, wo die Stadt eigentlich preiswerte braucht. Hier haben Beschlüsse der Stadtverordnetenversammlung zur zwingenden anteiligen Schaffung preiswerter Wohnungen sowie die Inanspruchnahme von Fördermitteln zur Schaffung von Sozialwohnungen inzwischen bereits einen gewissen Beitrag geleistet, waren aber noch nicht in der Lage, dem Abschmelzen des Sozialwohnungsbestands in den letzten Jahren genügend entgegenzusetzen. Weitergehende Überlegungen zum Umgang mit Verdrängung und der besseren künftigen sozialräumlichen Integration von Zugewanderten in die Stadt stehen ebenfalls aus.

Stärkeren Beitrag für preiswerten Wohnraum leisten

Weiterhin wäre auf der Ebene der Stadtentwicklung zu klären, welche Träger aktiv Wohnungsbau betreiben sollten. Insbesondere wäre zu fordern, dass die GWG, die sich lange Zeit beim Neubau von Wohnungen stark zurückgehalten hat, als städtische Wohnungsgesellschaft endlich einen stärkeren Beitrag zur Schaffung preiswerten Wohnraums leistet. Für die Mobilisierung von Konversionsflächen und kleinteiliger Einzelflächen steht die Schaffung einer leistungsfähigen Entwicklungsgesellschaft aus, die einen langen Atem in der Liegenschaftspolitik beweist und bezahlbare Grundstücke für den Wohnungsbau sichert. Konkret bieten sich vielfältige weitergehende Lösungsansätze für bestimmte Quartierstypen an. Um nur wenige Beispiele zu nennen: In Großwohnsiedlungen wie Waldau ließe sich mittelfristig eine Verbesserung der

stadträumlichen Qualitäten mit moderater Nachverdichtung und Aufwertung von Freiflächen erzielen – eine Aufgabe, die bisher fast nur von der GWH in ihren Beständen angegangen wurde. In Einfamilienhaussiedlungen mit alternder Bevölkerung ließe sich möglicherweise der Generationswandel durch attraktive lokale Angebote altersgerechter und bezahlbarer Kleinwohnungen unterstützen, wodurch nur noch von wenigen Personen genutzte Gebäude früher für Familien frei werden. Es lohnt sich, zur schnelleren Mobilisierung von Baulücken in der Innenstadt im Zusammenspiel mit Eigentümer:innen schlüssige Konzepte für eine Bebauung anzudenken und Voraussetzungen dafür über eine Reduzierung der Belastung durch den Autoverkehr in der Umgebung zu schaffen. Am Stadtrand ließen sich die wenigen noch als erforderlich angesehenen Siedlungserweiterungen dann mit vergleichsweise hoher Dichte realisieren, wenn sie durch innovative Wohnkonzepte Genossenschaften und gemeinschaftliches Wohnen fördern und die mit ihnen geschaffenen Gemeinschaftseinrichtungen auch für die bereits vor Ort ansässigen Menschen attraktiv sind.

Lebensqualität sichern und steigern

Nur mit einem derartigen strategischen Ansatz, der strittige Fragen des Wohnungsbaus und der Innenentwicklung zukunftsgerichtet im Zusammenhang adressiert und mit der Stadtgesellschaft in einen Dialog



Die Umnutzung leergezogener Immobilien (hier: ehemaliges Versorgungsamt) muss die Interessen ansässiger Bewohner:innen sorgfältig berücksichtigen.

über die Möglichkeiten und Grenzen wohnungspolitischen Handelns tritt, ist künftig ein angemessener Umgang mit der riesigen Herausforderung der Wohnungsversorgung zu erwarten. Sie wird auf eine weitere Innenentwicklung angewiesen sein, sollte aber über nachvollziehbare Prinzipien dazu beitragen, sinnvoll mit Konflikten umzugehen und dafür sorgen, dass Wohnungsbau mit einer Sicherung oder gar Steigerung der Lebensqualität einhergeht.

Text: Uwe Altrock

STADTENTWICKLUNG IN UND FÜR KASSEL – EINE SERIE

Prof. Dr.-Ing. Uwe Altrock, Fachgebiet Stadterneuerung und Planungstheorie am Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel, blickt in dieser Serie aus fachlicher Perspektive auf Kassels Stadtentwicklung und vermittelt der Stadtgesellschaft Impulse zum Nachdenken und Diskutieren.

Der vorliegende Text zum Thema "Wohnen in Kassel" ist der dritte Text in dieser Reihe. Weitere werden in den StadtZeit-Ausgaben 2023 folgen.



STADTENTWICKLUNG IN UND FÜR KASSEL

StadtLabor-Podcast mit Christof Nolda, Stadtbaurat

Mehr Aufenthaltsqualität, mehr Stadtgrün, bessere Baukultur, zukunftsfähige Mobilität, mehr bezahlbarer Wohnraum, eine florierende Wirtschaft, Erhalt der Lebensgrundlagen: Diese Ziele verbindet Christof Nolda mit seiner Arbeit als Stadtbaurat für unsere Stadt. Was das genau bedeutet, dazu experimentiert der Leiter Dezernats für Stadtentwicklung, Bauen, Umwelt und Verkehr im StadtLabor mit Klaus Schaake.

Hier zu hören:
www.klausschaake.de/podcasts

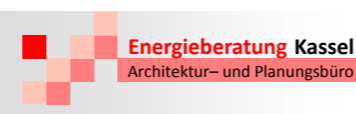


Dankeschön!

Die an dieser Stelle präsentierten Architektur- und Planungsbüros oder Bauunternehmen aus Kassel und Region fördern die StadtZeit-Berichterstattung zu Themen rund um Architektur, Städtebau und Baukultur.



BAUFRÖSCHE
Architekten und
Stadtplaner GmbH



Mit starker Kommunikation zum Erfolg

Bei Antje Thelen dreht sich alles um Stimme, Körpersprache und persönliche Entwicklung. Von der Verbesserung der Bühnenpräsenz bis zur Durchsetzungsfähigkeit am Arbeitsplatz ist die Spanne ihres Wirkens groß.



Herausfinden welcher Typ man ist, ist ein wichtiger Baustein in der persönlichen Entwicklung.

Für Antje Thelen war schon immer klar, dass Sie mit der Stimme arbeiten wollte. Der ursprünglich eingeschlagene Weg über ein klassisches Gesangsstudium hat sich seinerzeit nicht als der richtige erwiesen. Vielmehr war es ihre anschließende Ausbildung am Schlawfforst-Andersen Institut, mit der sie für sich die Tür in ihre berufliche Zukunft aufstieß. Als Atem-Sprech- und Stimmlehrerin und zertifizierte systemische Coach praktiziert die Stimmexpertin nun schon fast 20 Jahre und ist begeistert, wie am ersten Tag.

„Ich genieße die vielseitigen Anforderungen meiner Kundschaft“, schwärmt die Sprechcoach. Mit Menschen, die oft vor Publikum sprechen und ihre Zuhörer begeistern wollen, begibt sie sich auf eine gemeinsame Reise die Möglichkeiten ihrer Stimme, ihrer Körpersprache und ihres Ausdrucks zu erkunden. Ihre Methoden wählt sie dabei

ganz individuell. Mal steht der körperzentrierte Ansatz im Vordergrund, mal geht es um die formelle Gestaltung eines Vortrags. Die Kunst bei einem Vortrag Informationen in Unterhaltung zu verwandeln, erfordert einerseits Wissen um die eigene Körpersprache und Gefühl für sich selbst, sowie das „Lesen“ des Publikums, gekonntes Strukturieren und die spannende Gestaltung eines Vortrags.

Kommunikation im Beruf – spannend und herausfordernd

Antje Thelens zweites großes Thema ist die berufliche Kommunikation. „Mein großes Ziel ist es die Kommunikation in Unternehmen, vor allem im Gesundheitssystem, zu verbessern. Oftmals lastet großer Druck auf den Angestellten, aber auch auf der Leitungsetage. Da passiert es schnell, dass sich

Situationen festfahren, dass sich immer mehr Druck aufbaut und dass Schuldzuweisungen das Arbeitsklima bestimmen.“ In solchen Fällen begleitet Antje Thelen die Teams in ihrer Selbstreflexion, eröffnet neue Perspektiven und ermöglicht einen Wandel der inneren Haltung und der Ausdrucksweise aller Beteiligten. Das Ziel ist es, miteinander einen konstruktiven, wertschöpfenden Umgang zu gewinnen. Auch Einzelpersonen in Führungspositionen sind oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert, sei es ein Krisengespräch mit einem Kollegen oder Mitarbeiter oder geht es darum den eigenen Standpunkt zu vertreten. Auf die individuelle Situation eingehend, analysiert Antje Thelen unterschiedlichste Aspekte. „Wie ist die Körpersprache? Welche innere Haltung nimmt die Person ein? In welchen Systemen bewegt sich die Person? Welche persönlichen und strukturellen Faktoren beeinflussen die Person und damit ihre Selbstwirksamkeit?“, sind Fragen, auf die sie in und mit ihrer Arbeit Antworten findet.

Mit Vielfalt und Vertrauen zum Ziel

Wer an sich arbeiten möchte darf auf eine Mischung aus Antje Thelens eigener Bühnenerfahrung als Sängerin, der Arbeit am eigenen Köpersystem, mit Atem, Stimme und Körpersprache und systemisch lösungsorientierten Methoden gespannt sein. So manches Coaching geht ans „Eingemachte“. „Für mich gehört es dazu, sich auch mit unangenehmen oder verdrängten Themen auseinanderzusetzen. Ich weiß dabei sehr gut, dass es nicht immer leicht ist, an der eigenen Person zu arbeiten und es ist mir wichtig, dass meine Kunden sich mir aus freien Stücken öffnen, wenn das Vertrauen und der Wille da sind. In der gemeinsamen Arbeit freue ich mich über jeden Entwicklungsschritt, den meine Kund:innen gehen, um ihrem Ziel näher zu kommen.“

Text: Christine Brinkmann

#GRIMMATelier und „Meine Wunschmaschine“

Ein kreativer Ort für Kinder und Erwachsene ist in der GRIMMWELT entstanden.



Unter der neuen Programmleitung und im Zuge der neueröffneten Sonderausstellung „unMÖGLICH? Die Magie der Wünsche“ im November 2022 wurde in der GRIMMWELT das #GRIMMATelier eingeweiht. Ein kreativer Ort für Kinder und Erwachsene, der während der regulären Öffnungszeiten des Hauses kostenlos und frei zugänglich ist.

Im 1. Obergeschoss direkt vor den Räumen der Sonderausstellung gelegen und mit einem großen Tisch, Sitzmöglichkeiten für Groß und Klein, sowie einem vielfältigen Materialangebot ausgestattet, ist über die Dauer- und Sonderausstellung hinaus so ein dritter Ort im Museum entstanden. Dieser Ort regt zum Verweilen an und ermöglicht es den Besucherinnen und Besuchern sich auf kreative Art und Weise dem Universum Grimm und der Thematik der Sonderausstellung – dem Wünschen – zu nähern. Eine Vielfalt an kreativen Materialien und künstlerischen Anleitungen steht bereit und lässt sich kann individuell nutzen.

Der künstlerische Ansatz, sich mit den Ausstellungsthemen auseinanderzusetzen und eine Vertiefung der Inhalte auf diesem intuitiven Weg des Handelns zu ermöglichen steht im #GRIMMATelier im

Vordergrund. So können die Besuchenden einen Wunsch visualisieren oder einen selbstgebastelten Glücksbringer mit nach Hause nehmen, um ihren Besuch der Ausstellung abzurunden.

Ausstellungsinhalte kindgerecht vermittelt

Kinder können im #GRIMMATelier auch direkt die Rätselspur „Meine Wunschmaschine“ bearbeiten. Denn erstmals ist für die Sonderausstellung ein Begleitheft entstanden, das sich an Kinder und Familien richtet und in acht Stationen durch die Ausstellung führt. Die Rätselspur vermittelt die Ausstellungsinhalte auf kindgerechte Weise und ist mit verschiedenen Rätseln und Fragen zu einzelnen Ausstellungsbereichen wie bspw. den Märchenillustrationen aus der Grimm-Sammlung der Stadt Kassel, aber auch kreativen Einheiten und Anleitungen, sowie Geschichten ein optimaler Ausstellungsbegleiter für Kinder. Eine Anleitung zum Basteln eines eigenen Traum- bzw. Wunschfängers ist Teil des Heftes und lässt sich direkt im #GRIMMATelier umsetzen.

Info: www.grimmwelt.de

Die Schönheit des Lebens beschwören

Elf farbenreiche Stücke, die vielfältiger, optimistischer und virtuoser kaum sein könnten, stellt das Jazztrio triosence mit dem neuen Album „giulia“ vor.

Samstag, 11. März 2023, Bürgerhaus Lohfelden



Ein inspirierendes Gefühl von „dolce vita“ durchzieht das Album, das das deutsch-kubanische Trio von Bernhard Schüler (Piano), Omar Rodriguez Calvo (Bass) und Tobias Schulte (Drums) in der malerischen italienischen Region Friuli Venezia im Juni 2021 aufgenommen hat. giulia ist eine musikalische Befreiung nach der Zwangspause der letzten Monate, voller Zuversicht und Leichtigkeit. Das emphatische Gegenteil einer Zeit der Angst, Ungewissheit und Lethargie und zugleich eine Hommage an das Lebensgefühl dieser malerischen italienischen Region, die bis ins Jahr 2001 noch „Friuli Venezia Giulia“ hieß. Zur klanglichen Vielfalt des Albums trägt auch special guest Trompeter Paolo Fresu bei.

Die vertonten Gefühlsbilder von Mastermind Bernhard Schüler beschwören die glücklichen, unbeschwerten Momente des Lebens – die körperliche Nähe eines geliebten Menschen, ein Ausflug in die Toskana oder das Beobachten von Eichhörnchen, die den heimischen Garten in ein Tollhaus verwandeln. „Das Ganze hat eine positive Aufbruchstimmung, die nichts von der Tristesse des letzten Jahres widerspiegelt. Und das ist gut so“, sagt Schüler.

Dies schlägt sich auch in der Musik nieder: giulia vereint diverse Jazz-Spielarten, Tempi und Stimmungen. Stücke wie Odd Times oder Little Big Steps wirken nostalgisch und verträumt. Andere hingegen, wie Armando's Farewell oder das Titelstück, haben etwas grenzenlos Optimistisches – während Squirrel's Rock und Ambiguity geradezu rockig erscheinen. Bei zwei Stücken des Albums (Quiet Sense und Your Nearness) handelt es sich um Neu-Arrangements von vertrauten triosence-Stücken.

Kartenvorverkauf: www.adticket.de

Christian Geselle

Kassel, unser bestes Zuhause

Wohlfühlen mit Sicherheit und Zuversicht

Es gibt viele Gründe zum Wohlfühlen in unserer Stadt:

- Weil wir unsere Stadt wirtschaftlich weiterentwickeln
- Weil wir jedes Kind fördern
- Weil wir Kita-Plätze schaffen
- Weil wir neue Wege beim Schulbau gehen
- Weil wir digitale Infrastruktur schaffen
- Weil wir Energie bezahlbar machen
- Weil wir die einzige Stadt in Deutschland sind, die Einwohner-Energie-Geld gezahlt hat
- Weil wir Polizei und Feuerwehr gute Arbeitsbedingungen geben

Zum Wohlfühlen gehört mit Sicherheit auch, dass

- Wir in den Ausbau unserer Stadtpolizei investieren
- Wir gezielte Videoüberwachung ausbauen
- Wir soziale Gerechtigkeit in Kassel anstreben
- Wir Verkehrspolitik für alle Verkehrsteilnehmer machen

Wohlfühlen heißt aber auch, dass man sich miteinander wohlfühlen soll. Deshalb

- Unterstützen wir besonders unsere Vereine
- Fördern wir ehrenamtliche Tätigkeit
- Wollen wir eine attraktive Innenstadt
- Werden wir unsere vielseitige Kultur massiv unterstützen

Christian Geselle: „Wie man sagt, was man denkt und dann danach handelt und es umsetzt, habe ich in den vergangenen fünfzehn Jahren gezeigt. So wird es mit mir weitergehen!“

Weitere Informationen: www.christian-geselle.de



LANDKREIS KASSEL

Menschen, Orte und Geschichten

Ein EU-Projekt voller Anregungen für Kulturvereine, Kommunen und Kulturerbe-Freund:innen im Landkreis Kassel:
Im Fokus: „Story-Telling“ und „Place-Telling“.



Die Projektgruppe PPS beim Partnermeeting in Lecce, Italien (Mai 2022). In Lecce nutzt die Universität Salento historische Gebäude, zum Beispiel das Kloster.

Eine gut erzählte Geschichte fesselt die Aufmerksamkeit der Zuhörenden, macht neugierig und löst Emotionen aus. Das EU-Projekt „PPS – People, Places and Stories“ möchte das nutzen. Ziel ist es, den Einsatz von Story-Telling und Place-Telling beim Umgang mit kulturellem Erbe in Europa zu fördern.

Die Projektpartner aus Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien, Kroatien und den Niederlanden haben dazu Beispiele und Anregungen gesammelt. Sie haben sich intensiv mit den Möglichkeiten der beiden Techniken auseinandergesetzt. Auf dieser Basis wurden Hilfestellungen für den Prozess eines neuen Umgangs mit lokalem Kulturerbe erarbeitet. Denn genau das ist das Projektziel: ein neues Verständnis der „Rollen“ von kulturellem Erbe. Folgende Bereiche identifiziert das EU-Projekt als zentrale Handlungsfelder:

- Europäische Identität: Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls zu einem gemeinsamen europäischen sozialen und kulturellen Raum.
- Soziale Nachhaltigkeit: Unterstützung eines integrativen Ansatzes für das Kulturerbe, Förderung partizipativer Prozesse und einer aktiven Bürgerschaft.

- Regionale Entwicklung durch Kulturerbe: Unterstützung der Integration von kulturellem Erbe in nachhaltige Wirtschaftsprozesse (z.B. im Bereich Tourismus, Veranstaltungen, Kunst- und Kreativbereich).
- Lernen: Förderung der persönlichen Entwicklung und des Lernens über und/oder durch (kulturelles) Erbe.

Wichtige Rolle für Geschichts-, Heimat- und Kulturvereine

Im Landkreis Kassel gibt es eine Vielzahl von Geschichts-, Heimat-, und Kulturvereinen, die für das Thema Story-Telling oder Place-Telling begeistert werden sollen. All diese Vereine richten ihren Blick auf das kulturelle Erbe, dessen Erhalt und Wertschätzung eine Aufgabe auch



Aspekte des Handlungsfeldes im PPS-Projekt.

für die folgenden Generationen sind. Beispiele für die Anwendung von Story-/Place Telling gibt es im Landkreis bereits: die Eco-Pfade. Das sind kulturgeschichtliche kleine gut wanderbare Wege mit einem jeweils eigenen Thema, wie Handwerk, Erinnerungskultur, Archäologie, Bergbau und vieles mehr. Jede Kommune des Landkreises hat solch einen Eco-Pfad, der mit Unterstützung der örtlichen Geschichts- und Heimatvereine konzipiert wurde.

Das gemeinsame europäische Wissen nutzen

Wer das gemeinsame europäische Wissen nutzen möchte, um das Potenzial des kulturellen Erbes seines Ortes zu entdecken und zu sichern, kann auf die Ergebnisse des PPS-Projekts zurückgreifen. PPS möchte die Fähigkeiten von Fachleuten des Kulturerbes, lokalen Vermittlern, Behörden und Erwachsenenbildnern fördern, um die Entwicklung der Gemeinschaft durch bürgerliches Engagement für das kulturelle Erbe anzuregen und zu verbessern. Auf der Webseite des Projekts steht Material bereit, das bis Ende März weiter ergänzt wird.

Das kulturelle Erbe weitergeben!

Geschichts-, Heimat-, und Kulturvereine, die Interesse an einem Workshop zu dem Thema haben, bekommen vom Landkreis Unterstützung.

Ihre Ansprechpartnerin:
Wilburg Kleff
wilburg-kleff@landkreiskassel.de

Infos zum PPS-Projekt:
www.pps-eu.org



SMILEY

„Ein Tag ohne Lächeln, ist ein verlorener Tag.“

Das sagte sie, ohne die Spur Selbstreflexion, die andere Menschen tragen, wie ihre Brille oder einen Lippenstift, um jede Aussage aufzufächern; sie zu einem Gesprächsstoff zu machen.

Zur eigenen Bestätigung zog sie die zarten Mundwinkel hoch. Bis zu ihren Nasenflügeln reichten sie, allerdings nicht lang. Es bestand die Gefahr, die Lippen könnten sich verhaken und würden womöglich niemals mehr hinunterkommen. Dann wäre es aus mit dem täglichen Lächeln, das sie zu gegebener Zeit, gerade dann, wenn sie sich in Gesellschaft befand, präsentierte. Sie roch nach Sauberkeit und einem Hauch Rose, die einem zum Anfang des Tages vor Augen erschien, wenn man ihr begegnete und sie den Duft vor kurzem erst aufgetragen hatte. An ihrem Handgelenk schaukelte ein silberner Smiley hin und her, dessen Mundwinkel abgerieben waren. Trotzdem lächelte der Smiley ausschließlich.

„Es reicht kein halbes Lächeln. Es muss schon ein ganzes sein.“ Wie sie diese Worte in die Kälte des U-Bahn Schachtes hauchte, konnte es nur geschrieben sein. In diesem Moment im morgendlichen Getümmel Wartender, Zigarettenrauch, nasser Wäsche, Deo und Schweiß und den muffigen Abtragungen von Bahn und Schiene, war sie eine Rolle, ein Gegenstück, dass sich wehrte Teil der Szenerie zu sein, aus Menschen, die lächelten und es nicht taten, aus Menschen, die diesen Satz verwendeten, als sei es ein Werbespruch und die glaubten die Welt und all ihre Teile von Grund auf produktiver machen zu müssen. Sie lächelte erneut. Wie verloren konnte ein Tag sein? Wie ein Mülleimer ohne Boden. Eine wegradierte Erinnerung. Ein verlorenes Wissen. Eine Tür und keine Treppe. Oder doch eher ein Weg ohne Ziel.

Es zischte hohl und vertraut, gelb leuchtend verwischte die Bahn das Bild, bis sie zum Halten kam. Sie stieß sich ab von der Wand, an der sie lehnte und schmiss sich ein schmales Kaugummi ein: „Nun ja...ich muss los. Der frühe Vogel fängt den Wurm und so.“ Noch einmal zwinkerte sie und schmiss sich in den Brocken, der sich erst im Bahnnern wieder verlor.

Buchtipps

BUCHHANDLUNG AM BEBELPLATZ



„Das Leuchten der Rentiere“
Ann-Helén Laestadius
Hoffmann und Campe, 25,-€

Die Sami Elsa ist neun Jahre alt und wird zur einzigen Zeugin des Mordes an ihrem Rentier. Der Täter zwingt sie, zu schweigen. Schon taucht man ein in eine völlig unbekannte Kultur und verfolgt fasziniert, aber auch erschüttert, den Werdegang des Mädchens und ihres Volkes – einfühlsam und mitreißend erzählt.



„Sofies Welt“ nach dem Roman von Jostein Gaarder, Vincent Zabus und Nicoby
Hanser Verlag 25,-€

Vincent Zabus und Nicoby setzen den Weltbestseller als Graphic Novel um. "Woher kommt die Welt?" fragt ein Brief die Protagonisten. Weitere folgen. Jede Frage katapultiert Sofie tiefer hinein in die Geschichte der europäischen Philosophie. Dabei lernt sie vor allem eins: selbst Fragen zu stellen.



„Meine Grenze ist dein Halt“
Nora Imlau
Beltz, 20,-€

In der Begleitung von Kindern geht es um Bedürfnisse und Grenzen – die des Kindes sowie die eigenen. Letztere werden aber oft von Eltern vernachlässigt. Die Autorin erklärt, dass "Grenzen setzen" gut und wichtig ist und jeder Mensch andere Grenzen hat und fühlt. Ein kurzweiliges Buch mit gutem Input.



„Stunde der Flut“, Gary Disher
Unionsverlag, 24,-€

Ein suspendierter Polizist, getrieben vom ungelösten Fall um seine verschwundene Mutter und dem Verdacht auf seinen Vater, kämpft in der trostlosen Schwüle Australiens, um die Gerechtigkeit und so etwas wie Seelenfrieden. Meisterhaft unaufgeregt geschrieben, nimmt uns Disher mit und lässt uns bis zur letzten Seite nicht los.

Buchhandlung am Bebelplatz
Zweigstelle der Unibuch GmbH
Friedrich-Ebert-Str. 130 | 34119 Kassel
Telefon: 0561-14433 | buchhandlung@bebelplatz.de
www.kassel-buch.de

GRIMM
WELT
KASSEL

**Meine
Wunschmaschine**



Entdeckt die magische Welt der Märchen, Wünsche & Sprache! Rätselt mit und werdet kreativ in unserer Sonderausstellung »unMÖGLICH? Die Magie der Wünsche«!

www.grimmwelt.de Kassel documenta Stadt



HETTLING'S LeseZirkel Meins

Zeitschriften mieten statt kaufen!

HETTLING'S LeseZirkel
www.lesezirkel.com

Tel.: 0561/ 820 868-0
E-Mail: lesezirkel@hettling.de

EinWurf

von Harald Kimpel

Akustik des Unheils

Vom Gellen und Schweigen der Sirenen

Es gab sie im vergangenen Jahr, und es wird sie im begonnenen wieder geben: jene unüberhörbare Geräusch-Emission, die den Älteren unter uns durch Mark und Bein fährt und den mit der späten Geburt Begnadeten zumindest lästig ist. Die Stimmen der Sirenen: Wir haben sie gehört, aber haben wir sie verstanden? Wohl die wenigsten sind bei dem „charakteristischen an- und abschwellenden Heulton“ in den Keller gestiegen, um das Verfallsdatum der Raviolidosen zu überprüfen, die Gläser mit den sauren Gurken zu zählen, den Trinkwasserstand zu kontrollieren und sich dabei Gedanken zu machen, ob der staatlich empfohlene Notvorrat einer Belagerung von zehn Tagen standhalten würde – und wie es, wenn's ans Eingemachte gegangen ist, danach wohl weitergehen mag...

Wir werden es immer wieder hören – aber werden wir es auch verstehen, das öffentliche Getöse, dessen Bedeutung uns einige Tage im Voraus medial eingebläut worden war und das vor Jahrzehnten eine ganze Generation so traumatisiert hatte, dass die Überlebenden bis heute und insbesondere auch in Kassel ein Lied zu singen wissen? Darin eingeschlossen auch die Erinnerung an das zwischenzeitliche Szenario, in dem „Die Russen kommen!“ reale Erwartung und Albtraum der Zeit war. Heute allerdings fällt die akustische Vorwegnahme des Ernstfalls harmloser über uns her: nur Test der Technik, nur Erprobung von Apparaturen, Prüfung der Reichweite und Übung der Funktionsfähigkeit von Befehlswegen. Doch was vom AFKzV (Ausschuss für Feuerwehrangelegenheiten, Katastrophenschutz und zivile Verteidigung) als Prophylaxe hin und wieder in Gang gesetzt wird, dient nicht allein den zweifellos verdienstvollen Feuerwehrangelegenheiten, sondern darüber hinaus der Gewöhnung an das Unvermeidliche: Bestärkung der allgemeinen Verunsicherung, Schärfung und Aufrechterhaltung des Krisenbewusstseins und Einstimmung in eine diffuse Atmosphäre der Gefährdung. Denn die wiederum ist Voraussetzung für die öffentliche Zustimmung zu all jenen Maßnahmen, die angesichts der aktuellen „Zeitenwende“ mit ihrer umfassenden Militarisierung der Welt einer alarmierten Gesellschaft als unabweisbar zugemutet werden. Die akustische Signatur der Zeit ist noch nicht der Ernstfall, aber auch nicht weit davon entfernt, glaubt man den Katastrophen-Visionären, Militär-Experten und Verschwörungs-Apokalyptikern (deren Repräsentantinnen ausdrücklich eingeschlossen): noch nicht das Jericho-Geschmetter, aber doch ein Vorgeschmack – bis zur Entwarnung. Fehlalarm: Wir sind noch einmal davongekommen...

Wie ein Hilfeschrei, dem niemand nachkommen kann, weil unklar ist, wer warum aus welcher Richtung schreit, ertönt die Begleitmusik zu einem Geschehen, von dem wir uns das Bild selber machen müssen. Denn der minimalistische Soundtrack mit seiner ostinaten Partitur dient einerseits der Verkündung einer längst eingetroffenen Katastrophe; die zeitgemäße Form des Sturmgeläuts ertönt zu meist, wenn es zu spät ist. Andererseits sind die Stimmen der Sirenen eine ambivalente Akustik: Aufforderungen zum Handeln,

zugleich Ankündigungen von Kommendem. Zu ihren Schrecken gehört daher ihre Undifferenziertheit: Wenn die Warnungen erschallen, weiß niemand so genau, wovor sie warnen – vor steigenden Fluten, Großbränden, explodierten Kraftwerken oder atomarer Kriegsgefahr? Auch meint die kollektive Ansprache niemanden persönlich; sie gilt allen und somit niemandem. Denn wo alle angesprochen werden, fühlt sich niemand angesprochen.

In der griechischen Antike hingegen hatten die Sirenen noch konkrete Adressaten: jene unglücklichen Seeleute nämlich, die ihren unwiderstehlichen Verlockungen folgten und prompt auf den Klippen scheiterten. Nicht auf Hausdächern lauerten die Verführerinnen, sondern auf den Felsen einer Meerenge, von wo aus sie nicht mit schrilltem Gelärm, sondern betörendem Gesang die Schifffahrt gefährdeten: statt mechanischer Geräte mythologische Fabelwesen, Verkörperungen der Gefahr schlechthin, seit Homers Zeiten literarisch und bildlich als diverse Mischwesen – mal vogelähnlich beflügelt, mal fischartig beschwanz – dargestellt, bis sie bei James Joyce die Gestalt von Bardamen annahmen. Statt auf Warnung vor der Katastrophe waren diese Stimmen auf deren Herbeiführung aus. Wer auf die Musik hereinfliegt, war verloren. Nur durch List war der Macht der Stimmen beizukommen. So wusste allein der listenreiche Odysseus sich ihrer Überzeugungskraft zu entziehen. Mit offenen Ohren, aber gebundenen Händen setzte er sich der Verführung aus. Während seine ertaubten Rudergefährten ungefährdet die Geräuschkulisse passierten, sperrte er die Ohren auf, begierig, aber unfähig, den Versprechungen zu folgen. Hinhören, aber nicht Handeln können: Ist das nicht auch die Beschreibung unserer Gegenwart?




John William Waterhouse: „Ulysses and the Sirens“. 1891. National Gallery of Victoria, Melbourne

Franz Kafka hatte mit den Sirenen nochmals anderes im Sinn. In seiner Version haben sie das Singen eingestellt – wie Odysseus das Hinhören. Am Mast gebunden, lässt sich der Irrfahrer auch noch die Ohren mit Wachs verstopfen. Und während die Sirenen ihn durch ihre noch schrecklichere Waffe als ihren Gesang, durch ihr Schweigen nämlich zu überlisten suchen (das Schweigen als die lauteste Form des Schreis), ist er nicht nur taub, sondern zugleich blind gegenüber der Tatsache, dass es nichts zu hören gibt. Indem er das Schweigen nicht hört, gibt er sich der Illusion hin, die Sirenen überwunden zu haben. Und indem diese so tun, als sängen sie, weiden sie sich an der Verzückerung desjenigen, der sich als Sieger wähnt. Selbsttäuschung in Scheinsicherheit ist der Preis des allzu Cleveren. Es ist also mit dem gefesselten Hinhören so wenig wie mit der naiven Hörverweigerung die Gefahr gebannt. Sie ist noch akut, wenn die Sirenen längst schweigen. Die beste List wäre auch heute, sie nicht überlisten zu wollen, sondern ihre Botschaft so kritisch zu befragen wie ihrem Schweigen zu lauschen – und darauf zu achten, was sie verschweigen...




Illustration: Leonie Heißel



Ein besonderer Platz in der Mitte Deutschlands für Seminare, Tagungen, Fortbildungen, Freizeit

- 5 Seminarräume, Veranstaltungssaal mit Bühne
- bis zu 70 Betten von Einzel- bis Mehrbettzimmer
- Ferienwohnung
- Verpflegung mit biologischen Produkten (zertifiziert)



Auf dem Dörberg 13
34289 Zierenberg
Tel. 0 56 06 - 56 39 073
www.tagungshaus-lebensbogen.de
Ein Kollektivbetrieb der Lebensbogen Gemeinschaft
Den Wandel mitgestalten

Oasen in der Betonwüste

Doris Gutermuth stellt bis zum 31. März 2023 im Königstor 33 aus.

Die Installation in der stillgelegten und in die Jahre gekommenen Tankstelle PIKSL XR Station im Königstor 33 hält drei visuelle Überraschungen bereit: Ein Logo für das Königstor, einen neuen Blick auf das Kleeblatt-Motiv im Kasseler Stadtwappen und ein Farbenspiel in schwarz-grün zum Thema Ko-Existenz oder K.o.-Existenz von Bäumen und Autos.



Doris Gutermuth | Installation "Oasen in der Betonwüste" im Königstor 33.

Architektur und Natur gehen im Königstor eine neue Partnerschaft ein; der Torbogen ist halb Stein halb Baumstamm – zum Wohle der Baumkrone, die das Tor krönt. Kassel zeigt im Wappen seine Hinwendung zur Natur: Jedes noch so kleine Kleeblatt zählt, jedes!

Das Miteinander von Autos und Bäumen muss neu ausgehandelt werden. So wie es ist, kann es nicht weitergehen! Die Installation ist noch bis zum 31. März zu sehen, danach wird die Tankstelle abgerissen.

Was dann aus der Fläche emporwächst, bleibt abzuwarten – vielleicht Bäume und Beton in guter Nachbarschaft.

Info: www.maerchenundmobilitaet.de/aktuell/

Heldinnen und Helden eine Stimme gegeben

Natalie Amiri, ARD-Korrespondentin und Moderatorin, wird am 8. Oktober mit dem Preis „Das Glas der Vernunft“ 2023 geehrt.



Wir werden den Preis einer unerschrockenen Journalistin übergeben, die durch ihre Berichterstattung den Heldinnen und Helden des Jahres 2022 eine Stimme gegeben hat: den Frauen und der Jugend im Iran“ sagt Wilfried Sommer, Vorsitzender des Vorstandes der Gesellschaft der Freunde und Förderer des Preises. Vorstand und Kuratorium würdigen, dass Natalie Amiri mit ihrer Berichterstattung in besonderer Weise Verantwortung für Menschen übernimmt, die für eine freie Gesellschaft und gegen Gewalt und Fanatismus kämpfen.

Als ARD-Büroleiterin in Teheran verteidigte Natalie Amiri zwischen 2015 und 2020 jede Sendeminute und jeden Bericht gegen staatliche Auflagen. Sie war ständiger Kontrolle ausgesetzt, stellte sich gegen Erpressungsversuche des Geheimdienstes und musste damit rechnen, verhaftet zu werden. Fortlaufend suchte sie nach Wegen, anschaulich das festhalten zu können, was tatsächlich geschieht. 2020 wurde für sie nach einer Einschätzung des Auswärtigen Amtes

die Gefahr zu groß, Opfer einer politischen Geiselnahme zu werden. Sie musste die Leitung des Teheraner Fernsehstudios abgeben.

Natalie Amiri

Die Tochter einer Deutschen und eines Iraners studierte Diplom-Orientalistik und Islamwissenschaft. Ein Stipendium führte sie an die Universitäten von Teheran und Damaskus. Seit 2011 vertritt sie die Korrespondenten in den ARD-Studios des Bayerischen Rundfunks. Seit 2014 moderiert sie den „ARD-Weltspiegel“ sowie das BR-Europa-Magazin „Euroblick“.

Sie spricht Farsi, Dari und Arabisch und reiste zuletzt im November 2021 nach Afghanistan. Ihr Buch „Afghanistan – Unbesiegter Verlierer“ ist eine eindringliche Reportage aus der Zeit nach der erneuten Machtübernahme durch die Taliban. Das Buch „Zwischen den Welten. Von Macht und Ohnmacht im Iran“ wurde zum Spiegel-Bestseller.



vhs Volkshochschule Region Kassel

Programm Frühjahr/Sommer 2023

vhs vernetzt

Jetzt anmelden!

Das neue vhs-Programm ist erschienen!

Kostenlos erhältlich in Rathäusern, Buchhandlungen, Sparkassen und an vielen anderen Orten.

Oder online durchstöbern: www.vhs-Region-Kassel.de

scannen, stöbern, buchen und los!



Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhskassel



instagram.com/vhsregionkassel

Advertorial

Den FriedWald Reinhardswald bei einer Waldführung erleben

Reinhardswald – Was ist das Besondere am FriedWald Reinhardswald? Antworten auf diese Frage geben FriedWald-Försterinnen und -Förster bei einer kostenlosen Waldführung.



Bei dem gemeinsamen Spaziergang durch den Bestattungswald erklären sie die Bestattung in der Natur – von Grabarten und Kosten über die Auswahl des passenden Baumes bis hin zur Gestaltung von Beisetzungen. Gleichzeitig können Interessierte bei der etwa einstündigen Tour Fragen zu FriedWald stellen und die Schönheiten des Waldes entdecken. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Sababurg, 34369 Hofgeismar.

Da die Plätze für die Waldführung begrenzt sind, ist eine Anmeldung unter www.friedwald.de/reinhardswald oder 06155 848-100 erforderlich.

Die nächsten Termine:
04. und 18. März, 14 Uhr
01., 15. und 29. April, 14 Uhr



FriedWald
Die Bestattung in der Natur

Podcasten: Meistere deinen Einstieg!



Inhalte, Technik, Hosting, Marketing: Nico Crawford und Klaus Schaake ermutigen dich, endlich anzufangen.

25. April 2023, 17 bis 20 Uhr



Du denkst schon länger darüber nach, das Podcast-Universum mit deinen Impulsen zu bereichern. Aus der Perspektive unterschiedlicher Generationen bekommst du und diesem Workshop fundierte Einblicke in die Welt des Podcastens. Authentisch, lebensnah und ganz praktisch erklären dir die Dozenten, wie und warum Podcasten auch für dich eine sinnvolle Option ist, um andere Menschen an deiner Expertise teilhaben zu lassen – und idealerweise neue Kunden zu gewinnen. Du bekommst darüber hinaus vielfältige Anregungen, das Podcasten größer zu denken, als "nur" eine Audiodatei ins Netz zu stellen. Mit dem Workshop bekommst du eine Idee, wie du Inhalte, Technik, Hosting und Marketing auf kreative Weise zusammendenkst.

Info: Klaus Schaake
Tel. 0561-475 1011 | redaktion@stadtzeit-kassel.de

Anmeldung:
www.trainertreffen.de, Suche: Podcast →



Einfach gute Texte bekommen!



Effektiv, schnell, zeitsparend für Sie: Klaus Schaakes Angebote fürs öffentlichkeitswirksame Kommunizieren.

Komplexe Gedanken für Ihr nächstes Projekt kreisen in Ihrem Kopf, Sie brauchen immer noch einen guten begleitenden Text und wissen nicht, wann Sie auch diesen noch verfassen sollen.

Meine Lösung für Sie: Überlassen Sie mir das Texten! In kürzester Zeit bekommen Sie von mir den perfekt passenden Text für Ihr Anliegen. Schnell, professionell und effektiv arbeite ich Ihnen zu und Sie gewinnen Zeit, um sich auf Ihre zentralen Aufgaben zu fokussieren.

Wie das geht? Ganz einfach! Sie rufen mir Ihre Stichworte zu oder senden mir Ihr Brainstorming in Stichworten. Ich kriere auf dieser Grundlagen den für Sie den passenden Text.

Gutschein sichern! Für einen ersten Testlauf kommentiere ich nach meinen professionellen Kriterien einen Ihrer Textentwürfe mit maximal 2.000 Zeichen. Bei Textübermittlung bis zum 3. März 2023 ist das für Sie kostenneutral.

Kontakt: Klaus Schaake | Tel. 0561 - 475 10 11
info@klausschaake.de | www.klausschaake.de

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

HIN. GEHÖRT.
Hubertus Heil im Dialog

BUNDESMINISTER HUBERTUS HEIL IN KASSEL
DOCUMENTA-HALLE

DIENSTAG 7. MÄRZ 2023 17 - 20 UHR
#HINGEHÖRT

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER
WWW.HINGEHOERT.BMAS.DE

Caricatura: „Suspekte Subjekte“

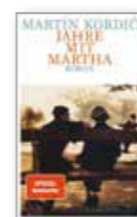
Die Galerie für komische Kunst widmet erstmals den Arbeiten von Kriki eine Ausstellung.



Die Caricatura Galerie zeigt erstmals Arbeiten von Kriki in einer großen Einzelausstellung. Der Berliner Künstler hat sich einen sehr außergewöhnlichen Cartoonstil erwählt. Er findet seine Figuren in alten Büchern, Zeitschriften, Lexika oder Bedienungsanleitungen, schneidet sie aus und fügt sie auf einem Blatt Papier neu zusammen.

18. Februar bis 16. April
www.caricatura.de

BUCHTIPP ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG KIRCHDITMOLD



Martin Kordic: Jahre mit Martha
S.Fischer Verlag, 24.-€
empfohlen von: Karin Fuchs-Hillejan

Zeljkos Mutter putzt bei Frau Gruber. Der 15-jährige und die deutlich ältere Professorin verlieben sich ineinander. Was daraus entsteht und was hier erzählt wird, ist aber nicht nur eine Art umgekehrte Lolita-Geschichte, sondern auch die einer misslungenen Integration, einer Entfremdung von der eigenen Familie. Leichtfüßig geschrieben, mit berührenden Momenten und unbequemen Wahrheiten. Gut!



Shelby von Pelt: Das Glück hat acht Arme
Krüger Verlag, 22.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Der Blick von Marcellus, einem intelligenten Oktopus auf uns Menschen ist entlarvend: ein wenig Lebenschaos, ein gutes Ende und ein äußerst interessanter Protagonist - diese warmherzige humorvolle Geschichte hat mich im Urlaub bestens unterhalten. Manchmal ist es gut, nach "leichterer" Lektüre zu greifen!



Dita Zipfel/Bea Davies: Brumms - Sie nannten ihn Ameise
Hanser Verlag, 15.-€
empfohlen von: Elin (12) und Sibylle Walz

Jonny Ameise ist keine Ameise und ist doch eine. Es reiht sich eine witzige, aber auch anrührende Situation an die nächste. Dita Zipfel hat wirklich tolle (Sprach)ideen. Ein sehr außergewöhnliches Buch, spannend, humorvoll und ein wenig schräg. Wir haben es vorgelesen und hatten Spaß! (ab 6 Jahren)



Stefanie Höfler/Claudia Weikert: Die Eroberung der Villa Herbstgold
Beltz Verlag, 13.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Eine Kindergartengruppe besucht ein Altersheim. Neugierig stromern die Kleinen durch die Villa: Handicaps werden unvoreingenommen begutachtet, Schrullen zu einem großen Spaß. Jung und Alt sind doch erstaunlich ähnlich und verstehen sich prächtig. Oberlustig (für Kinder), lehrreich (für Erwachsene). Ab 4 Jahren.

Zentgrafens Buchhandlung | Inh. Sibylle Walz
Zentgrafestraße 134 | 34130 Kassel
0561-73 96 03 50 | info@zentgrafens-buchhandlung.de
www.zentgrafens-buchhandlung.de

Liefer-service

Das StadtZeit KASSEL MAGAZIN sucht

eine:n **Akquisiteur:in** (m/w/d) in Teilzeit

Sie sind ein versierter Vertriebsprofi und bringen mit Ihrem umfangreichen Know-how die Medienprodukte im StadtZeit-Umfeld voran. In und mit unserem Team entwickeln Sie kreative und kundenorientierte Vertriebsideen, um spannende redaktionelle Inhalte zu ermöglichen. Ihr kommunikativer Auftritt bei Kundinnen und Kunden ist von Empathie, Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit geprägt. Sie erwartet ein kreatives Team sowie ein hohes Maß an Gestaltungsfreiheit, was das Modell unserer zukünftigen Zusammenarbeit angeht.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

StadtZeit Kassel Magazin
Klaus Schaake
Telefon 0561-475 10 11
redaktion@stadtzeit-kassel.de

Blusowski sucht den Blues

Illustrationen: Maria Bisaljeva



Blusowski kommt aus dem Osten, aus dem Osten Deutschlands, aus Berlin. Seine Wurzeln sind noch östlicher. Viel östlicher. Irgendwo dort in der Steppe.

Berlin war da schon westlicher. So las er in seiner Kindheit auch was über eine große Steppe. Über die Prärie. Dort lebten Indianer. Zu denen kamen dann die Bleichgesichter. Solche wie er. Auch aus dem Osten. Die hatten ein paar Dunkle dabei und die hatten den Blues. Und diesen hatte dann auch Blusowski.

So ging es dann weiter. Blusowski machte dies und das. Und manchmal nichts. Die Arbeit erfand ganz sicher mal jemand anderes.

Er wurde älter. Und der Blues hatte ihn wieder. Weil es sich mit ihm besser altern lässt, als mit dem Punk oder so was. So verschlug es ihn nach Kassel. Fünf Tage lang. Im Januar. Es ist kalt. Das Wetter kommt aus dem Osten.

Abend 1 – Ein Mittwoch

Auf zum Schlachthof. Wie der Name schon andeutet, hier wurde mal gearbeitet. Geschlachtet eben. Nun wird musiziert. Blues eben.

Offene Bühne, also jeder darf, wenn er glaubt, dass er kann. Das Publikum erscheint auffallend überwiegend männlich, alt und weiß.

Der Blusowski sieht die Stammcombo, sie besteht aus drei Leuten. Deren Schlagzeuger führt ein. An ihm wendet man sich auch, wenn der Glaube besteht, zu passen. Er findet später schon, dass alle passen. Entweder ist es klar, welches Lied gespielt wird oder einer der Combo gibt die Harmonie vor. A-Moll, E-Moll usw.

Moll geht, Dur sagt keiner. Der Blusowski meint auch, keines zu hören. Blues eben. Moll steht für das Klagen, Jammern, Lamentieren über die Dinge, die so ein Leben mit sich bringt. Das Verlassenwerden und Sich-abplagen-müssen. Und trotzdem dabei Spaß haben! Das ist der Witz. Einer der Musiker gefällt ihm besonders. Offenbar der älteste Teilnehmer, ein totaler Weißkopf, am Bass. Jeder Ton, der sich aus dem Mund seines hageren Resonanzkörper begibt, stimmt. Er postiert sich zwischen Schlagzeug und Rhythmusgitarre, und jeder im Saal weiß, wo es langgeht. Der Blusowski ist darüber zufrieden gestimmt worden. Nun trinkt er sein Bier aus und erfährt noch, dass es dieses und anderes nur an Veranstaltungstagen gibt. Dann aber, bis der letzte die Nase voll hat. Wenn das nichts ist?

Blusowski hat zwar noch Platz in der Nase, geht jetzt schon. Denn er will zur Mutter. Bis dorthin sind es ca. fünf Minuten zu laufen. Es handelt sich um einen kleinen Laden, keine Livemusik, sondern aus der Konserve. Eher Punk & Co. Den Punk kennt B. Noch aus seinen Jugendjahren. Er selbst war keiner, aber einige stammten, tief im deutschen Osten, aus dem gleichen Stamm. Sie nannten sich im übrigen „Kunden“. Nicht Blueser. Das nur nebenbei. So lebten sich Punker und Blueser auseinander. Verbunden nur in einem: In der heftigen Abneigung gegen den üblichen Diskogänger. Den Popper, wie dieser seinerseits im Westen Deutschlands bezeichnet wurde. Die Punker sind jetzt entweder weltberühmt, tot oder verschwunden. Vom Punk alt zu werden ist offenbar riskanter, als vom Blues. Denkt sich Blusowski. Die Getränke sind hier sehr preiswert, es darf geraucht und Tischfußball gespielt werden. Es wimmelt von Zetteln und diversen Schriftzeichen an den Wänden in allen Räumen, wie schon an der Eingangstür. Hinter einer Diskjockey-Box sind alte Schallplatten angeheftet: von Heino, Harald Juhnke und anderen Stars der BRD-Aufbaugeneration, die irgendwie eine Mutter besingen. Die sich wahrscheinlich davon sich keineswegs erbaut gezeigt hätte. Die örtliche Anitfa wacht über allem und ist laut Plakat auch einschreitend, sollte sich jemand erkenntlich in irgend einer Weise als intolerant erweisen. Da Blusowski jedoch gar nichts macht, außer sein Bier zu trinken, zu gucken und hin und her zu laufen, kann ihm auch nichts geschehen. Und es geschieht ihm auch nichts. Aus Nichts wird Nichts. Eine Rechnung die immer aufgeht! Denkt er sich. Bezahl sein Bier und zieht raus in die Kälte des Januar.

Den Punk kennt B. Noch aus seinen Jugendjahren. Er selbst war keiner, aber einige stammten, tief im deutschen Osten, aus dem gleichen Stamm. Sie nannten sich im übrigen „Kunden“. Nicht Blueser. Das nur nebenbei. So lebten sich Punker und Blueser auseinander. Verbunden nur in einem: In der heftigen Abneigung gegen den üblichen Diskogänger. Den Popper, wie dieser seinerseits im Westen Deutschlands bezeichnet wurde. Die Punker sind jetzt entweder weltberühmt, tot oder verschwunden. Vom Punk alt zu werden ist offenbar riskanter, als vom Blues. Denkt sich Blusowski.

Die Getränke sind hier sehr preiswert, es darf geraucht und Tischfußball gespielt werden. Es wimmelt von Zetteln und diversen Schriftzeichen an den Wänden in allen Räumen, wie schon an der Eingangstür. Hinter einer Diskjockey-Box sind alte Schallplatten angeheftet: von Heino, Harald Juhnke und anderen Stars der BRD-Aufbaugeneration, die irgendwie eine Mutter besingen. Die sich wahrscheinlich davon sich keineswegs erbaut gezeigt hätte. Die örtliche Anitfa wacht über allem und ist laut Plakat auch einschreitend, sollte sich jemand erkenntlich in irgend einer Weise als intolerant erweisen. Da Blusowski jedoch gar nichts macht, außer sein Bier zu trinken, zu gucken und hin und her zu laufen, kann ihm auch nichts geschehen. Und es geschieht ihm auch nichts. Aus Nichts wird Nichts. Eine Rechnung die immer aufgeht! Denkt er sich. Bezahl sein Bier und zieht raus in die Kälte des Januar.

Die Getränke sind hier sehr preiswert, es darf geraucht und Tischfußball gespielt werden. Es wimmelt von Zetteln und diversen Schriftzeichen an den Wänden in allen Räumen, wie schon an der Eingangstür. Hinter einer Diskjockey-Box sind alte Schallplatten angeheftet: von Heino, Harald Juhnke und anderen Stars der BRD-Aufbaugeneration, die irgendwie eine Mutter besingen. Die sich wahrscheinlich davon sich keineswegs erbaut gezeigt hätte. Die örtliche Anitfa wacht über allem und ist laut Plakat auch einschreitend, sollte sich jemand erkenntlich in irgend einer Weise als intolerant erweisen. Da Blusowski jedoch gar nichts macht, außer sein Bier zu trinken, zu gucken und hin und her zu laufen, kann ihm auch nichts geschehen. Und es geschieht ihm auch nichts. Aus Nichts wird Nichts. Eine Rechnung die immer aufgeht! Denkt er sich. Bezahl sein Bier und zieht raus in die Kälte des Januar.

Mit der Straßenbahn geht es nun in das Herz Kassels. Zumindest jenes dass für die Musik schlägt, ob zum Tanzen, Singen oder Hören. B. besieht sich die Gegend um die Friedrich-Ebert-Straße. Hier findet man ihn fast ausschließlich in den nächsten Abenden vor. Als erstes geht es ins Hot Legs. Einer Kneipe mit lauter gitarrenstrotzender Musik, in den diversen treibenden Rhythmen, die seinerzeit um die ganze Welt gingen. Und so auch in die seiner Jugend. Wieder offene Bühne. Sehr eng im Vergleich zum Schlachthof, aber dadurch keineswegs schlechter. Für Zwei Euronen Eintritt und fairen Preisen erlebt der B. eine gute Stimmung eines nun auch wesentlich gemischteren Publikums.

„Nicht schlecht“, denkt sich resümierend der B. aus Berlin. Für ihn gilt ein solches Urteil als absolutes Superlativ.

Abend 2 – Ein Donnerstag

Der B. Lernt das Shamrock kennen. Ein Irish Pup in der ehemaligen Hauptpost. Groß – und hochsaalig mit vielen Nischen. Old Britain prunkt aus allen Nähten.

Heute ist Karaoke. Ein Wettbewerb an dem sich jeder bis zu einem bestimmten Zeitpunkt anmelden kann über ein Portal aus dem Netz. Das Internet kennt der Blusowski, so ganz von gestern ist er ja nicht. Auch seine Helden sind da zu sehen, vor allem für lau. Aber er bemerkt auch, dass vor allem für Gruppen bestuhlt wird. Klar! Gruppen trinken, singen und bezahlen dann mehr. So ist die Welt nun mal. Auch wenn es Blusowski oder wem auch noch nicht gefällt. So bleibt für ihn nur ein Art Katzentisch in Form eines kleinen Fasses. Auch findet er auf diesem eine Fahne mit einer Nummer vor. Mit dieser ist es möglich, sich zu einer Darbietung einzutragen. Immerhin ist eine junge Kellnerin so freundlich, ihm einen Stuhl dort hinzutragen. Er trinkt Irish Car Bomb für 3,50. Quasi Guinness mit Baileys. Die gesanglichen Darbietungen? Hier braucht der Blusowski viel Toleranz. Siehe da, die hat er. Er schaut sich um. Scheint ein durchorganisierter Betrieb zu sein. Schankwirtschaft, Technik, alles stimmt. Stimmung kommt dann wie von selbst. Darin ist sich Blusowski sicher. Er singt zwar nicht gern, das Tanzen kriegt er auch nicht so hin. Aber Hören und Sehen kann er gut. Und schau mal an, schon ist sie da. Die Stimmung. Das ging ja wirklich schnell. Staunt Blusowski.

Nun zieht es ihn die King Schulz-Bar; Blusowski erwartet Stil und Eleganz. Elegant ist die Getränkekarte und eine der beiden Bardamen könnte es durchaus sein. Den Stil versteht der B. nicht. Das Publikum erscheint ihm ähnlich wie bei der Mutter. Jung und studentisch. Und sie verhalten sich Blusowski gegenüber auffallend höflich. Ist es Ironie? Oder doch dem Altersunterschied geschuldet? Nun denn, warum auch immer. Schlecht ist es nicht.

So schlendert er noch am Hot Legs vorbei, in dem sich heute nur zwei Personen befinden. Eine vor und eine hinter der Bar. Es ist still und spät.

Abend 3 – Ein Freitag

Nun fängt Blusowski mit dem Ulenspiegel an. Zwar nur Musik aus der rockigen Konserve, aber handgemachte Musik würde gut passen, findet der B. und trinkt seinen Glühwein. Dieser wird draußen jeden Tag gereicht, bis kurz



vor 23 Uhr. Es ist voll und wie der B. noch bemerken wird, durchmischt sich das Publikum immer wieder neu bis auf einem kleinen Tisch in der Mitte an dem Karten gespielt wird. Das gefällt Blusowski, aber er ist vor allem zum Beobachten hier und nicht zum Vergnügen. Also geht er. Einen Ort mit guter Stimmung zu verlassen, dass kennt der B. ja schon.

Nun besucht er die Adressen, die er tags zuvor schon aufsuchte. Im King Schulz, wie gehabt. Im Shamrock spielt nun eine Band. Dimple, eine Frau und ein Mann, je zur Saiten-Instrumentalisierung und Gesang. Irish Folk und internationaler Pop in guter Qualität. Der Stimmungspiegel zeigt sich noch hochlagiger als am Abend zuvor. Und der B. staunt. Fingerhakeln wie in einem bayrischen Bierzelt. Ausgelassen herumtanzende Männer, auch einige Frauen. Hier hinein passt es.

Nun ins Hot Legs. Hier wird heute auf Tischen getanzt, die dafür offenbar fest montiert wurden. Es wird manch schönes Bein gezeigt und von Luftgitarren aus Gummi begleitet. Klassik-Rock. Wohl jeden Freitag. Die Gitarrentitanen der 60/70/80-ziger geben sich die Ehre. Eine Titanin ist auch dabei. Joan Jett. Sie ist auf einem Video zu sehen. Die Luft ist angezündet. Sie bleibt es einige Stunden lang. Lange Zeit später erst geht der B. in die verschneite Nacht.

Abend 4 – Ein Samstag

Blusowski schlurft das letzte mal durch die Schauplätze des Vortages. Heute ist er noch ein wenig benommen. Und vermutlich sind es manche andere auch. Auf Tischen sieht er niemanden tanzen. Es wird sich getroffen, ein wenig erzählt und dazu was getrunken. Das macht der B. auch, bis auf das Erzählen. Das macht er jetzt gerade am Computer.

Jedoch nahm er sich die ganze Woche eines vor. Die Disko für Erwachsene im Theaterstübchen aufzusuchen. Geht lange. Kostet zehn Euronen. Und der Raum ist auf jeden Fall gemütlich, aber nur in Gänze, wenn ein Konzert stattfindet. Tags zuvor schaute er kurz hinein und kann es deshalb bestätigen.

Erwachsener sind die Leute auch dort, jedenfalls erwachsener als in den anderen Örtlichkeiten. Dabei werden sie von jungen Leuten bedient. Da versteht Blusowski, heute ist er nicht der Hellste, den Witz an der Sache. Erwachsenen sein heißt: alt! Bei manchen fast uralt. So hätte er jedenfalls als Kind gedacht. Aber er ist kein Kind mehr. Schon lange nicht.

Aber es ist Disko. In reiner Form. In einer alle Stile durchschlagenden 1/4-Taktung. Der B. versucht Haltung zu bewahren. Sein Feind aus der Jugend ist noch lebendig. Eine Musik die nur sporadisch seine heißgeliebte Gitarre anklingen lässt.

Der B. steht mit diesem Gefühl auf weiter Flur ganz allein da. Alle um ihn herum scheinen es zu mögen und sie zeigen es ausgiebig.

Das ist auch der Blues. So denkt der B. und geht wieder in die Nacht. Vielleicht hätte er es danach besser gefunden. Vielleicht kämen sie ja doch noch: Die fordernden Gesänge, elektrisierende Gitarren und Hammondorgeln, treibende Schlagzeuge, stetige Bässe.

Aber das wird er wohl zumindest in dieser Nacht nicht mehr erfahren.



**N'goni Workshop
im Kulturbunker Kassel**

Die N'goni ist ein verzaubernd klingendes Instrument und bietet einen sehr niederschweligen Einstieg, selber Musik zu machen. Die pentatonische Stimmung der N'goni lässt sie immer harmonisch klingen. Das Instrument wird mit Daumen und Zeigefinger beider Hände gespielt. Im Workshop stehen ca. 12N'gonis zum Ausleihen und Musizieren bereit.

Sa., 11. und So., 12. März , 10 bis 17 Uhr
Soloperformance an Didgeridoo, N'goni und mit Obertongesang mit Frank Heinkel
11. März, 20 Uhr
www.kulturbunker-kassel.de/events



**Ausstellung:
Gefährten für jede Lebenslage**

Bereits seit 20 Jahren gibt es das Netzwerk "KunstGeFährten" unter dem Dach der Diakonie Hessen. Zum Jubiläum stellen Kunstschaffende aus Kunstprojekten, Malwerkstätten und Ateliers eine besondere Ausstellung zusammen, die den inklusive künstlerische Ansatz des Diakonie-Netzwerks zeigt. Die gezeigten Werke sind ausdrucksstark und sollen die Besucherinnen und Besucher zum Nachdenken anregen.

15. Februar bis 30. März
Mo- Fr: 8:00 bis 16:00 Uhr, Kreishaus Kassel



„Dirty Talk“ – Live-Programm

Bei Lisa Feller ist das ganze Leben ein Talk. Markus Lanz talkt, Sandra Maischberger auch und im Supermarkt bekommt man fürs Handy Aldi-Talk. Kein Wunder, dass Lisa Feller auch noch ein Wörtchen mitzureden hat! Darum heißt das neue Programm der Comedy-Allzweckwaffe auch „Dirty Talk“! Denn schmutziges Gerede hat gerade Hochkultur: In der Politik, in den sozialen Medien, in privaten Beziehungen. Ein gefundenes Fressen für die schlagfertige Lisa Feller, die am 29. April im Kulturladen Wolfhagen live ist.

Sa. 29. April 2023, 20.00 Uhr
Kulturladen Wolfhagen
www.kulturkarten.de



**Spendenaufruf:
Kunstwerk 86° (WALTER HALIT)**

Nach einer Idee von Mitarbeitenden des Regierungspräsidiums Kassel wurde ein Wettbewerb für ein Kunstwerk in Gedenken an den ermordeten Regierungspräsidenten Walter Lübcke ausgelobt. Die Künstlerin Natascha Sadr Haghigian soll nun am Regierungspräsidium Kassel ihren Entwurf realisieren. Ausgangspunkt ihres Entwurfes ist ihre Feststellung, dass sie nicht Walter sagen kann, ohne Halit zu sagen. Dem antirassistischen Motto „say their names“ folgend, verbindet der Entwurf die Namen zweier Opfer rechter Gewalt in Kassel.

Spenden an:
Bürgerstiftung für die Stadt Kassel und den Landkreis Kassel
IBAN: DE94 5205 0353 0001 3141 51
Verwendungszweck: Spende Kunstwerk



Kathy Kelly und Jay Alexander

Kathy Kelly, langjährige Produzentin und Frontfrau der Erfolgsband „The Kelly Family“, und Startenor Jay Alexander sind mit ihrem ersten gemeinsamen Album „Unter einem Himmel“ auf großer Deutschlandtournee. Am Sonntag, 12. März, sind sie mit Band live in der Kreuzkirche in Kassel zu erleben. Mit ihren unvergleichlich charismatischen Stimmen nehmen Kathy Kelly und Jay Alexander ihr Publikum mit auf eine ganz besondere musikalische Reise.

12. März 2023, Kreuzkirche Kassel



Die Organisator:innen vom Netzwerk Nordhessen

„Nimm eine Jacke, wenn du frierst!“

So lautet der Slogan, der es seit dem 20. Januar Menschen in Not ermöglicht, für einige Wochen am RuruHaus in der Kasseler Treppenstraße kostenfrei eine Jacke mitzunehmen. Alle motivierten Bürgerinnen und Bürger können dort Jacken oder Mäntel an der vorgesehenen Befestigung hinterlassen. Die regionale Hilfsaktion läuft nach dem Motto „Nicht reden - sondern handeln“. Nachhaltige Solidarität und menschliche Wärme sind Teil der Botschaft, die möglichst viele Menschen für ein gemeinnütziges Engagement regionaler Projekte motivieren will.

www.netzwerknordhessen.de



**Show um Rock-Legende
Tina Turner**

Mit Hauptdarstellerin Coco Fletcher geht die gefeierte Show in diesem Jahr erneut auf große Tournee. Kaum eine andere Show hat in den vergangenen Jahren für mehr Wirbel gesorgt, denn Hauptdarstellerin Dorothea „Coco“ Fletcher gilt weltweit als eine der besten Doppelgängerinnen. Sie sieht dem Original verblüffend ähnlich. Nach mehr als 250 umjubelten Auftritten und über 250.000 begeisterten Besuchern geht die gefeierte Show im Frühjahr 2023 erneut auf große Tournee und gastiert auch in der Stadthalle Kassel.

Mi, 5.4.2023, 20 Uhr, Stadthalle Kassel
Tickets/Infos: www.tina-turner-story.com



**» Poesie
unterwegs**

Familie – Umtausch ausgeschlossen

**Kostenloser Lesestoff
für die Bahnfahrt**

Ab sofort können sich Fahrgäste im NVV-Gebiet wieder auf unterhaltsamen Lesestoff für ihre Zugfahrten freuen: Die neue Ausgabe des Leseheftes „Poesie unterwegs“ liegt jetzt wieder kostenlos in vielen Zügen aus. Auf 54 Seiten dreht sich in neun Texten diesmal alles um das Thema „Familie – Umtausch ausgeschlossen“. Mal heiter, mal ernsthaft beleuchten die Geschichten ganz unterschiedliche Facetten von familiären Beziehungen.



FilmLaden, Goethestr. 31
Kinokasse Tel 0561/7076422
www.filmladen.de



BALi Kinos im KulturBahnhof
Kinokasse Tel 0561/710550
www.balikinost.de



Gloria Kino, Fr.-Ebert-Str. 3
Kinokasse Tel 0561/7667950
www.gloriakino.de



TÄR

USA 2022, Regie: Todd Field
Mit: Cate Blanchett, Nina Hoss, Noémie Merlant, Sophie Kauer, Mila Bogojevic/
158 Min.

Lydia Tär, eine fiktive Figur, ist die erste Frau, die Chefdirigentin der Berliner Philharmoniker wird. Die weltbekannte Künstlerin bewährte sich in einem männerdominierten Beruf und setzte sich gegen institutionellen Rassismus zur Wehr. Nun steht sie vor einer außergewöhnlichen Leistung: Gustav Mahlers berühmte 5. Sinfonie. Während die Proben dafür laufen, offenbaren sich immer mehr Risse in Tärs Welt. Ihre Ehe mit ihrer Ersten Violinistin läuft längst nicht mehr und der Selbstmord einer einst von ihr geförderten, dann aber fallengelassenen Musikerin lässt sie panisch jegliche E-Mail-Korrespondenz mit dieser löschen. Dann tritt noch eine junge Cellistin in ihr Leben, die Tär unglaublich fasziniert...

Geplant für Anfang März.



Der Zeuge

Deutschland 2022
Regie: Bernd Michael Lade
Mit: Bernd Michael Lade, Maria Simon, Lina Wendel u.a./ 93 Min.

Kurz nach dem zweiten Weltkrieg: Als jahrelanger Häftling der verschiedener KZ erlebte Carl Schrade die Gräueltaten der Nazis aus nächster Nähe. Jetzt soll der ehemalige Juwelenhändler als Kronzeuge der Anklage vor einem Gericht aussagen, um seine Peiniger hinter Gitter zu bringen. Auf der Anklagebank sitzen SS-Männer, NSDAP-Funktionäre und die Frau des berühmten KZ-Kommandanten. Die Liste ihrer menschenverachtenden Verbrechen ist lang und an ihrer Schuld besteht kaum Zweifel. Aber woher stammt Carl Schrades umfassendes Wissen über die Abläufe in der Lagerverwaltung und wie überlebte er mehr als zehn Jahre in den Lagern? Das Drama über Schuld und Unschuld stellt Täter- und Opferaussagen schonungslos gegenüber.

Geplant zum Bundesstart am 2. März.



Die Eiche – Mein Zuhause

Frankreich 2022
Regie: Laurent Charbonnier und Michel Seydoux/ 80 Min.

Es war einmal eine alte Eiche, Fundament eines einzigartigen Lebensraums. Über alle Jahreszeiten hinweg bietet dieser majestätische Baum Unterschlupf, Zuflucht und Heimat für seine tierischen Bewohner: Eichhörnchen, Rüsselkäfer, Eichelhäher, Ameisen, Feldmäuse und andere Kleinlebewesen. Zusammen erschaffen sie eine wunderbare, vibrierende, summende Welt, deren Schicksal von diesem „König der Bäume“ bestimmt wird. Die Eiche nimmt ihre Bewohner auf, nährt und schützt sie, von den Wurzeln bis zur Krone. „Die Eiche – Mein Zuhause“ ist ein Abenteuerfilm über das Leben und die Artenvielfalt, amüsant und spannend erzählt – von den Bewohnern der Eiche selbst. Ein Naturfilm der preisgekrönten Regisseure Laurent Charbonnier und Michel Seydoux.

Geplant zum Bundesstart ab 9. März.

Ein bisschen Utopie muss sein

Die neue linke Wochenzeitung
Jetzt jeden Samstag



taz Verlags- und Vertriebs GmbH, Friedrichstraße 21, 10969 Berlin



aus Freude am Leben
komm tanzen!
www.biodanza-mitte.de



YOGASANA - YOGA WEST
Ganzheitlicher Yoga Cornelia Hold
Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Cornelia Hold
Zertifizierte Yogasana® | Yoga-Lehrerin SKA
Bad Wilhelmshöhe / Harleshausen | 0561 / 67412
cornelia.hold@arcor.de | www.yogasana-kassel.de

kultur Fröhling
Bürgerhaus Lohfelden
Dr.-Walter-Lübcke-Platz 2
34253 Lohfelden

Celtic Rhythms
Irish Dance und Live Music
Donnerstag, 16. März 2023, Beginn: 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr
Vorverkauf: Gemeinde- und Schulbücherei

Nummernschieben – Lieblingsstücke
Kabarett mit „Das Geld liegt auf der Fensterbank, Marie“
Wenn sich das real-fiktive Liebespaar nicht gerade ebenso unterhaltsam wie virtuos verquatscht, tragen sie sprachjonglierende Lieder und Gedichte vor. Dabei schaffen sie mit erstaunlicher Leichtigkeit den Spagat zwischen Komik und gesellschaftskritischem Tiefsinn.
Sonntag, 19. März 2023
Beginn: 18:00 Uhr, Einlass: 17:30 Uhr
Kartenvorverkauf: alle ADticket VVK-Stellen und online.
www.adticket.de

Triosence
„giulia“ – das neue Triosence-Album
Ein inspirierendes Gefühl von „dolce vita“ durchziehen die Stücke des Albums „giulia“ des deutsch-kubanische Trios von Bernhard Schüler (Piano), Omar Rodriguez Calvo (Bass) und Tobias Schulte (Drums).
Samstag, 11. März 2023
Beginn 19:30 Uhr, Einlass 19:00 Uhr
Kartenvorverkauf: alle ADticket VVK-Stellen und online.
www.adticket.de

„Tödliche Enttäuschung“
Lesung mit Matthias P. Gibert
Der hessische Autor Matthias P. Gibert liest am in der Lohfeldener Gemeinde- und Schulbücherei aus seinem neuen Buch „Tödliche Enttäuschung“, dem 5. Band der Pia Ritter & Thilo Hain Reihe.

Realität und Phantasie
Bildwerke von Larisa Börner
Larisa Börner stammt aus Belarus und war, nachdem sie in Deutschland heimisch wurde, erstaunt über die Schönheit der Welt, ihrer Natur und den feinfühligsten Menschen. Sie versucht, sowohl die Realität als auch die Brechung der Realität in die Phantasie in ihren Bildern einzufangen.
Vernissage: 22. März 2023, 19:30 Uhr
Ausstellung: 22. März bis 28. April 2023
Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 16:00 Uhr, Freitag von 8:30 bis 13:00 Uhr, Rathaus Lohfelden

Das Magazin für die innovativen Seiten der Fuldstadt und der Region.
Alle zwei Monate in gedruckter Form und mit den letzten sechs Ausgaben im Netz.

stadtzeit-kassel.de

Petra Kimm
BeYOUty Celebration
fon 0561 . 430 212 95
mobil 0179 . 533 66 66
www.lebensspielraum-kassel.de

Deine Insel im Alltag
... wöchentlich mit Yin Yoga
montags, 19.30 h – 21.00 h
mittwochs, 19.30 h – 21.00 h
donnerstags, 10.30 h – 12.00 h
Einstieg jederzeit möglich
Alle Termine als Livestreaming via Zoom und in Präsenz vor Ort

KULTUR BUNKER KASSEL
kulturbunker-kassel.de

Weitergehende Informationen auf unserer Website:
• Anstehende Konzerte, Workshops und Führungen
• Infos zu den Akteurinnen und Akteuren im Kulturbunker
• u. v. m.

Fr., 3. März • 18:30 Uhr
Handpan & Soft Sound Percussion Community Circle
Unter Anleitung von Mathias Reuter können verschiedene Handpan & Soft Sound Percussion Grooves erkundet werden.

Sa. + So., 11. + 12. März • 10:00 - 17:00 Uhr
N'goni Workshop (2 Tage)
Die N'goni bietet einen sehr niederschweligen Einstieg, selber Musik zu machen. Ein Workshop mit Frank Heinkel.

Sa., 11. März • 20:00 Uhr
Frank Heinkel – Solo Performance N'goni & Co.
Im Rahmen des N'goni Workshop gibt Frank Heinkel am Samstagabend ein Solo-Konzert.

März und Juni 2023, verschiedene Termine
Kasseler Unterwelten – extended
Der Klassiker unter den ViKoNauten-Führungen: Reichsbahn- und Viktoriabunker mit Schauspiel und Musik.
NEU: Konzerte & Live Audio/Video-Recording im Kulturbunker-Saal

Kulturbunker Kassel GmbH
Friedrich-Engels-Straße 27, 34117 Kassel
Tel. 0561 92193303, info@kulturbunker-kassel.de

biodanza mitte

Held*innen-Reise
Jahresgruppe 2023 - Beginn im März an den Helfensteinen, Zierenberg
mit Barbara Schlander & Erhard Söhner
www.biodanza-mitte.de | T.05606-5633368, info@biodanza-mitte.de

LUST AUF SELBSTSTÄNDIGKEIT?!

Wir haben freie Arbeitsplätze in unserer Holzwerkstatt.

info@tischlerei-mobile.de

ACHTSAMKEITSTRAININGS mit Eva Metz

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ins Leben einladen, innere Kraftquellen nutzen und den Geist zur Ruhe kommen lassen: Das Training der Achtsamkeit ist ein Übungsweg, bei dem sich das „Gedankenkarussell“ verlangsamt und der Körper entspannen darf. Nach Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR.

Kursangebot:
MBSR-8-Wochenkurs
Vom 23. April bis 2. Juli 2023

Achtsam Essen

Achtsames Essen ist ein wunderbarer Stressunterbrecher und hilft dabei, sich wieder mit allen Sinnen den Köstlichkeiten des Lebens zu zuwenden.

Kursangebot:
Achtsam essen / Achtsam abnehmen
Vom 20. März bis 5. Juni 2023
Vom 30. Mai bis 18. Juli 2023

Beide Formate lassen sich auch individuell und flexibel im Einzeltraining gestalten. Ich freue mich über Ihre Anfragen.

Kontakt: Eva Metz
Diplom Oecotrophologin,
zert. MBSR-Achtsamkeitslehrerin
Tel. 0561 - 9 37 15 290
kontakt@mbsr-kassel.de



Weitere Angebote:
www.mbsr-kassel.de
www.esswertsein.de

LebensSpielRaum Petra Kimm Yin & Beauty Celebration

fon +49 (0)561 . 430 212 95
www.lebensspielraum-kassel.de

12.03.23 KREUZKIRCHE KASSEL
Tickets auf eventim.de, tel. 01806 570070 und an allen VVK-Stellen



Mehrgenerationenhaus Heilhaus
Brandastr. 8b, Kassel
0561-98 32 60
kassel@heilhaus.org
www.heilhaus.org

Trauercafé
In einem geschützten Raum haben Trauernde die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Mittwochs in den geraden Wochen, 15:30 Uhr

Freude in Bewegung
Kostenloses Angebot zum Kennenlernen von Bewegungs- und Entspannungsformen wie Yoga, Taiji und QiGong
Sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr, außer 12.03.

Friedensmeditation und Friedensritual
Meditation am Friedensmandala für den Frieden in der Welt und den persönlichen inneren Frieden, täglich 8:00 Uhr und montags 20:00 Uhr. Friedensritual mit gemeinsamem Singen, sonntags jeweils 18:00 Uhr

Treffpunkt Bewegung im Stadtteil
Sich gemeinsam bewegen, mit qualifizierter Anleitung Di., jeweils 11:00 – 12:00 Uhr

Passionsmusik*
Meditation, Texte und Musik zum Karfreitag
Fr., 07.04., 20:00 Uhr

Corona – Balance
Die Pandemie belastet viele Menschen. Ängste, Ermüdung, Schmerzen und Beeinträchtigungen durch Long-Covid können die Folge sein. An diesem Abend wird die Corona-Balance vorgestellt, eine energetische Behandlung zur Linderung von Beschwerden, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und zur Balancierung des Energiesystems. Do., 16.03.2023, 20:00 Uhr

Das Heilhaus kennenlernen
Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus
Di., 28.02., 17:00 Uhr

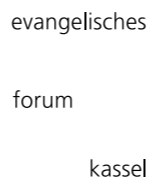
Das Geburtshaus kennenlernen
Informationsabend über unsere Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und die Zeit der Familienfindung.
Do., 09.03., 20:00 Uhr

Erzählcafé
Zu einem Thema miteinander sprechen, zuhören, beisammen sein
Do., 09.03., 15:30 Uhr

Ritual zum Wechsel der Jahreszeiten
Frühlingsanfang, Mo., 20.03., 19:00 Uhr

*Kostenpflichtige Angebote

Evangelisches Forum
Lutherplatz 11, Tel. 0561-2876021
www.ev-forum.de
ev.forum.kassel@ekkw.de



Bildpredigt Isola
Mario Merz
Pfarrer Dr. Georg Kuhaupt und Kunsthistorikerin Dr. Vera Leuschner
Neue Galerie, Schöne Aussicht 1
26.2.2023, 12 Uhr

Echte und falsche Freundschaften. Warum gibt es keine biblische Theologie der Freundschaft?
Referent: Dr. Katrin Juschka, Kassel
Evangelisches Forum, Lutherplatz
6.3.2023, 19.30 Uhr

Väter als Ressource für das Kindeswohl – Zielvorstellung oder Anfang?
Referent: Prof. Dr. Andreas Eickhorst, Hochschule Hannover
im Gespräch mit Silvia Nagy, Maike Reinholz, Frühe Hilfen Landkreis und Stadt Kassel; Christoph Lyding, „Mann wird Vater“, Kassel; Dennis Beer, „Frischgebackene Papas“ der Vätergruppe Kassel e.V.
Evangelisches Forum, Lutherplatz
15.3.2023, 19 Uhr

Online Handleserinnen, Bettler, Diebe. Erfindung der Zigeuner
Referentinnen: KUNST + kaviar
18.3.2023, 16 Uhr
Anmeldung bis 17.3.2023

Stadtforum Vorne dabei in Europa – Klimaschutz und Klimaanpassung in Ulm
Referenten: Tim von Winning, Baubürgermeister, Ulm; Christof Nolda, Stadtbaurat, Kassel
Moderation: Prof. em. Christian Kopetzki
Evangelisches Forum, Lutherplatz
22.3.2023, 19.30 Uhr

Lieber gleich! Gleichberechtigung im Judentum und Christentum
Referentinnen: Prof. Dr. Mirja Kutzer, Uni Kassel; Helene Braun, Keshet, Die jüdische Lgbtqi*-Community in Deutschland
Moderation: Dr. Kerstin Wolff, AdDF
Neue Denkerei
29.3.2023, 19.30 Uhr

Info/komplettes Programm:
www.ev-forum.de



Biodanza ist eine Einladung, Vitalität, Genuss und Freude, Lebensmut und Motivation zu erfahren. Ohne vorgegebene Schrittfolgen, ohne Richtig oder Falsch, geben sich die Tanzenden den inneren und äußeren Bewegungen hin.

TERMINVORSCHAU

BIODANZA-GRUPPEN IN KASSEL
dienstags, wöchentlich 19:30 Uhr, donnerstags 14täglich, 20 Uhr

HELD*INNEN-REISE: BIODANZA – NATUR – ERLEBEN
4-teilige Jahresgruppe, Start: 17. März 2023 auf dem Dörnberg
Ein Held, eine Heldin ist jemand, der/die bereit ist, dem Ruf des Lebens zu folgen. Das Abenteuer wagen, über das Bekannte hinauszutreten, um das Neue zu entdecken und in das eigene Leben einzuladen. Mit viel Tanz und mit Naturritualen begeben wir uns mutig und freudvoll auf die Reise.

„MUT ZU WACHSEN!“
Biodanza-Tagesworkshops mit Erhard Söhner
Sa, 25. Febr., 11-18 Uhr in Marburg
Sa, 25. März, 13-19 Uhr in Paderborn
Nach der langen Winterpause regt sich in uns eine tiefe Kraft, die uns an die Weisheit des Lebens erinnert. Im Tanz finden wir den Mut, dem was wachsen will, Kraft und Liebe zu schenken.

7. BIODANZA – SOMMERCAMP
und Jubiläum 10 Jahre Biodanza-Schule
Mitte Stuttgart und Kassel
Do. 22. – So. 25. Juni 2023 am Dörnberg mit Barbara Schlender & Erhard Söhner
Direkt an den „magischen“ Felsen, den Helfensteinen, findet das siebte Biodanza®-Sommercamp statt. Bunte Sommertage mit einem vielfältigen Programm – drinnen & draußen.

„BEWEGUNGEN DER SEELE“
Biodanza und systemische Aufstellungen
Sa. 1. Juli 2023, 10 – 19 Uhr, Fabrik Chasalla, Kassel mit Barbara Schlender & Erhard Söhner
An diesem Tag widmen wir uns den in uns wirkenden Kräften der „inneren Familie“. In der Verbindung von Biodanza und systemischer Aufstellungsarbeit geben wir der Seele Raum in einen tiefen Kontakt mit sich selbst zu kommen und mit der Kraft der Gemeinschaft in einen wahrhaftigen Raum einzutreten, in dem sein darf, was ist.

Infos:
Barbara Schlender & Erhard Söhner | 05606-563 33 68 | www.biodanza-mitte.de



Stadtgespräch

Kassel-Podcasts
von und mit
Klaus Schaake & Team

Zwei spannende Formate gibt es im Kasseler Stadtgespräch-Podcast zu hören: das StadtLabor und die SprechZeit.
Thematisch reicht das Spektrum von A wie Architektur bis Z wie Zeitung machen. Gesprächspartnerinnen und -partner aus der Fuldastadt und der Region stehen dabei mit ihren Impulsen im Mittelpunkt. Klaus Schaake und/oder Mitglieder seines Teams sprechen über die Themen, welche die Gäste bewegen und die sie in die Welt tragen wollen.

Nachhaltiges Bauen
mit Prof. Alexander Reichel, Fachgebiete Baukonstruktion, Nachhaltiges Bauen und Entwerfen an der Hochschule Darmstadt, und Matthias Krieger, Diplomingenieur und geschäftsführender Gesellschafter der Krieger + Schramm Unternehmensgruppe.

Oasen in der Betonwüste
mit Doris Guterath, Künstlerin, zu ihrer Installation im Königstor 33

Aktuelle Themen:

Stadtentwicklung
mit Christof Nolda, Kassels Stadtbaurat

Aufräumen und Organisieren
mit Anna-Lena von Wolff, Aufräum-coach

Als erste schwarze Frau im Bundestag
mit Awet Tesfaiesus, Bündnis 90/Die Grünen

(De)Zentren für Kulturproduktion
mit Dr. Susanne Völker, Kulturdezernentin der Stadt Kassel



Zu hören auf allen gängigen Streaming-Plattformen.



a.k.demie
Mediation und Training
Anja Kenzler/Karin Freudenstein

Mediationsausbildung zum/zur zertifizierten Mediator_in in Kassel "Mediation in der Arbeitswelt und im sozialem Umfeld" von Juni 2023 bis Juni 2024

- Nach dem Mediationsgesetz und nach den Standards des Bundesverbandes Mediation e.V.
- An 7 Wochenenden und 2 Blockwochen
- Die Blockwochen sind als Bildungsurlaub anerkannt
- Leitung: Anja Kenzler (Ausbilderin BM) Karin Freudenstein (Ausbilderin) und Gastdozent_innen

Ausbildung zum wingwave®-Coach in Kassel 4-tägiger Block von Montag bis Donnerstag: 3. bis 6. Juli 2023

- Mit einem zusätzlichen Supervisionstag am 7. Juli 2023 auch als Bildungsurlaub möglich
- Leitung Anja Kenzler und Karin Freudenstein, zertifizierte wingwave®-Lehrtrainerinnen

Weitere Infos unter www.a-k-demie.de | 0421-5578899 | info@a-k-demie.de

Achtsam sein!

MBSR-Wochenende
10.3. bis 12.3.2023
im Tagungshaus Lebensbogen an den Helfensteinen



„Mindfulness based stress reduction“ – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn.
An diesem Wochenende wird das klassische MBSR-Training vorgestellt und verschiedene Übungen werden gemeinsam praktiziert: Body Scan als Körperwahrnehmungsübung, Yoga, Atem- und Gehmeditationen.
Sie lernen das buddhistische Prinzip der „Achtsamkeit“ und die dazu

gehörige innere Haltungen kennen, und wie Achtsamkeit im Alltag umgesetzt werden kann. Unterstützend an diesem Wochenende wirkt die wunderbare Umgebung der Helfensteinen. Ihr werden wir durch Achtsamkeitsübungen in der Natur begegnen.

Infos und Anmeldung: carmen.weidemann@lebensbogen.org
www.achtsamkeit-helfensteine.de



Musik- & Kunstatelier Ulrike Lentz
Querflöte | Musik | Malen | Ferienwohnung
Zierenberg & im Kulturbunker Kassel
www.artpraxis.eu | www.floete.biz

Durch Präzision zur Meditation
Hatha-Yoga in der Tradition von B. K. S. Iyengar

Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak
05 61 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de



webdesign@
evabogner.de
freundlich und modern

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

STAATSTHEATER KASSEL

Theaterhighlights im Februar und März



Anthropos Antigone (UA)

Frei nach Sophokles von Alexander Eisenach

Zwei Prinzipien stehen sich gegenüber, die versuchen die Zukunft des Planeten Erde zu prägen: Kreon hat die Regentschaft über Theben übernommen. In der Tochter des Ödipus, Antigone, erwächst ihm eine Widersacherin. Es ist weithin bekannt, dass die Gesetze und das Handeln des Menschen mit denen des Planeten kollidieren. Wird es Antigone gelingen ihre Vision einer planetaren Politik durchzusetzen? Werden wir Menschen zur Koexistenz endlich fähig werden?



Super High Resolution (DSE)

von Nathan Ellis

„Gott, du siehst schrecklich aus“, bekommt die Krankenhausärztin Anna von ihrer Schwester zur Begrüßung zu hören und nicht erst da fragt sie sich, ob sie eigentlich kündigen sollte. Nathan Ellis schreibt von einer echt schlechten Woche der Ärztin, von Erwartungen, die nicht erfüllt werden können, der Unvereinbarkeit von Beruf und Privatleben und der Frage, ob man sich als Ärztin zu sehr sorgen kann. Diese Themen werden mit britischem Humor verhandelt.

Die Zauberflöte

Partizipatives Musiktheater nach der gleichnamigen Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

für alle ab 12 Jahren

In Mozarts Zauberflöte tritt die berühmte Königin der Nacht zunächst als liebende Mutter auf, die den Helden Tamino entsendet, um ihre Tochter vor Sarastro zu retten. Als dieser Tamino dann aber für seine eigene Sache einnimmt, kommt der Königin die Rolle des Bösen zu, während der aufklärerische Fürst Tamino durch eine Reihe von gefährlichen Prüfungen schickt.

In den „heiligen Hallen“ des Staatstheaters kommt die Weisheit nicht wie im Tempel Sarastros von oben, sondern die vermeintlichen Gewisheiten des Werks stehen zur Verhandlung. Intendant Florian Lutz und Barbara Frazier, Leiterin des JUST+, garantieren einen überraschenden, einmaligen und sicherlich nie langweiligen Opernabend.

Alle Termine und Informationen auf www.staatstheater-kassel.de



Kulturfabrik Salzmann e.V.
0561-57 25 42
info@kulturfabrik-kassel.de
www.kulturfabrik-kassel.de
YouTube-Kanal: kulturfabrik-salzmannkassel

Spielstätte am Kupferhammer
Leipziger Str. 407, 34123 KS, ÖPNV: Tram 4 + 8: Haltestelle „Am Kupferhammer“

Salonmusik aus dem Sandershaus
Transkulturelles Musikprojekt
Jeden Montag | 17.30 – 19.30 Uhr

SO 26.03.23, 20 Uhr
Felix Römer + Nachtfarben (Weimar)
Lyrik von Felix Römer trifft auf den feinen Jazz von Nachtfarben

Jam Jam Sessions – Offene Bühne
FR 10.03.23, 20 Uhr
FR 14.04.23, 21 Uhr

SA 01.04.23, 21 Uhr
Cava (Berlin) + Günther und die Jauchs (Potsdam) + Bachratten (KS)
Kraftvoller Garage Rock/ Punk vom Berliner Frauenduo Cava plus Punk Rock mit Abrisslyrik

Didgeridoo-Workshop
FR 14.04.23, 17 – 19 Uhr
Bitte mit Voranmeldung unter info@kulturfabrik-kassel.de

Trommel-Workshop (westafrikanisch)
FR 14.04.23, 19 – 20.30 Uhr
Bitte mit Voranmeldung unter info@kulturfabrik-kassel.de

SA 08.04.23, 21 Uhr
The Foreign Resort (Dänemark) + Yella (KS)
Melodischer Post-Punk/ New-Wave aus Kopenhagen unterstützt von lokalem Indie-Rock

KONZERTE
SA 04.03.23, 21 Uhr
Analogue Birds (Herford) + Tryptoid (KS)
Außergewöhnliche Klangwelten, treibende Beats und tanzbare Landschaften rund ums Didgeridoo

SA 22.04.23, 21 Uhr
Guts Pie Earshot (Köln/ Berlin)
Dancepunk vs. Dubstep. Cello. Drums.

SA 29.04.23, 21 Uhr
Al Jacobi (Dänemark) + Konzinn (KS)
Indie und HipHop aus Dänemark

!Kassel



CASSELER FRÜHLINGS-FREYHEIT

30.03.-02.04.2023

MITTELALTER-SPEKTAKEL

Mit verkaufsoffenem Sonntag am 02.04.

www.casseler-freyheit.de



DAS STADTZEIT-TEAM DER AKTUELLEN AUSGABE



Paula Behrendts studiert Soziologie an der Universität Kassel. Für das StadtZeit Kassel Magazin transkribiert sie Interviews, recherchiert und schreibt Beiträge. Darüber hinaus ist sie für die Social-Media-Auftritte bei Facebook und Instagram von StadtZeit und mittendrin zuständig.



Eva Metz. Die Liebe zur Natur, das Interesse an Ernährungsthemen und die Schulung der Achtsamkeit prägen ihr Leben. Als studierte Oecotrophologin und MBSR-Achtsamkeitslehrerin ist es ihr ein Anliegen, die Begeisterung und das Bewusstsein für eine vitale Lebensweise bei Ihren Klienten zu wecken.



Maria Bisaliewa studiert Visuelle Kommunikation an der Kunsthochschule in Kassel. Für das StadtZeit Kassel Magazin schreibt sie gerne Texte zu Themen, die sie interessieren. Darüber hinaus fertigt sie Illustrationen für das Magazin an. Geschichten, die sie und die Menschen um sie herum erleben, inspirieren sie.



Marlena Mulhaupt studierte in Weimar, bevor sie für ihr Masterstudium in Stadtplanung nach Kassel verschlug. In ihrer Freizeit liest und schreibt sie Fiktion. Für das StadtZeit Magazin Kassel bleibt sie aber bei dem, was ihr vertraut ist: Architektur.



Christine Brinkmann ist Diplom-Gesangspädagogin und hat sich autodidaktisch in die Fotografie und das Schreiben eingearbeitet. Sie berichtet über Menschen und Betriebe der Region und fotografiert ihre Hauptakteure vor Ort in ihren Wirkungsstätten.



Christiane Rehn ist im Bereich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit tätig und führt darüber hinaus seit 2011 unter dem Namen edelfabrik.de einen erfolgreichen Mode-, Beauty-, Reise- und Lifestyleblog.



Kristina Gruber ist Nachhaltigkeitswissenschaftlerin und forscht zur Nachhaltigkeit in der Veranstaltungsbranche. Als Teil der Projektschmiede Keller & Gruber gestaltet sie Nachhaltigkeitsprojekte.



Frank Rohde ist Inhaber der Firma Samen Rohde und „Pflanzendoktor“. Er und sein Team sind Experten für alle Fragen rund um den Garten. Besonders liegen ihm die Themen Blumenwiesen, Rasen und Pflanzengesundheit am Herzen.



Leonie Heidel studiert Bildende Kunst an der Kunsthochschule Kassel. Davor hat sie in Augsburg ihren Bachelor in Kommunikationsdesign gemacht. Sie interessiert sich außerdem für Philosophie, Theater, Tanz und Musik.



Nuria Rojas Castañeda studiert bildende Kunst an der Kunsthochschule Kassel. Sie schreibt Kurzgeschichten und dokumentiert gerne das Alltagsgeschehen mit Zeichnungen, Fotografien und Audioaufnahmen.



Martina Keller ist Nachhaltigkeitswissenschaftlerin und forscht zu nachhaltigen Lebensmittel-Wertschöpfungsketten. Als Teil der Projektschmiede Keller & Gruber gestaltet sie Nachhaltigkeitsprojekte.



Maria Rufle ist freiberufliche Grafikerin und Webdesignerin mit beruflichen Wurzeln in der Kunsttherapie und Sozialpädagogik. Sie macht die Grafik fürs StadtZeit-Magazin.



Dr. Harald Kimpel studierte Kunstpädagogik und Kunstgeschichte in Kassel und Marburg. Er ist tätig als Kunstwissenschaftler, Kurator und Autor. Für die StadtZeit kümmert er sich in der Kolumne „EinWurf“ regelmäßig um erfreuliche oder unerfreuliche Begebenheiten im Kulturbereich.



Iryna Sauerwald begleitet als studierte Wirtschaftswissenschaftlerin Projekte und organisiert die Kundenkommunikation. Die persönliche Beratung von Werbekunden und denen, die es noch werden möchten, ist ihr Ding.



Sandra Köhler ist bereits seit mehr als 20 Jahren in den Bereichen Layoutgestaltung, Bildbearbeitung, Grafik- und Webdesign tätig. Sie ist selbstständig und unterstützt bei der grafischen Umsetzung des Magazins.



Klaus Schaake ist Miterfinder des StadtZeit Kassel Magazins. Er studierte Architektur und Städtebau. Über Umwege kam er zum Schreiben und begeistert sich seitdem für alles rund ums öffentlichkeitswirksame Kommunizieren.

IMPRESSUM

Herausgeber: Dipl.-Ing. Klaus Schaake
printszenrolle - verlag & medien GmbH
Friedrich-Ebert-Str. 48, 34117 Kassel

Fotos/Grafiken: Siehe Quellenangabe.
Alle nicht näher bezeichneten Bilder/ Grafiken wurden der Redaktion von den verschiedenen Veranstaltern zur Veröffentlichung überlassen.

zu 100 Prozent werbefinanzierte Publikation. Über klassische Inserate hinaus ermöglicht die printszenrolle verlag & medien GmbH Interessierten, sich mittels Advertorials zu präsentieren. Es handelt sich dabei um redaktionell aufgemachte Werbebeiträge von Kundinnen und Kunden, die mit „Advertorial“ gekennzeichnet sind. Für Advertorials gilt die jeweils aktuelle Preisliste, die auf der Webseite einsehbar ist.

Die Redaktion prüft diese Informationen und bereitet sie gegebenenfalls für die Veröffentlichung auf. Kürzungen und Umstrukturierungen von Texten behält sich die Redaktion vor. Garantien für eine kostenfreie Veröffentlichung gibt es nicht.

StadtZeit Kassel erscheint sechsmal jährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele und Schwarz GmbH
Erscheinungstermin: Mitte der geraden Monate
Anzeigenpreisliste: 2023

WEITERE HINWEISE
Es gelten die AGB auf www.StadtZeit-Kassel.de

Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autorinnen und Autoren verantwortlich. Die Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder.

PRESSEMELDUNGEN
Pressemeldungen mit dem dazugehörigen Bildmaterial können an einer Veröffentlichung interessierte Personen, Institutionen und Unternehmen jederzeit an die Redaktion übermitteln.

Für dem Gemeinwohl verpflichtete Initiativen und Vereine gibt es das Modell eines Druck- und Verteilkostenzuschusses, um eine Veröffentlichung zu ermöglichen. Weitere Informationen dazu gibt es über die Redaktion.

Redaktion: Klaus Schaake (V.i.S.d.P.)
Fon: 0561/475 10 11
redaktion@stadtzeit-kassel.de

ADVERTORIALS
Das StadtZeit Kassel Magazin ist eine

www.stadtzeit-kassel.de

Grafik/Layout: Maria Rufle

Nach dem Erdbeben:

Nothilfe

in Syrien/

Türkei

Von unten

und überall

Jetzt spenden: Nothilfe Erdbeben

medico.de/spenden

IBAN: DE69 4306 0967 1018 8350 02



medico international