

# StadtZeit

115

KASSEL  
MAGAZIN

... für die Fuldastadt  
und die Region.  
No. 115 • Jahrgang 20  
April/Mai 2023

**AQUA**

AUSSTELLUNG IM HALLENBAD OST



**ABSCHIED NEHMEN**

ÜBER STERBEN, TOD UND TRAUER

**SPARGELZEIT**

LECKERES AUS DER REGION



**KUNSTHOCHSCHULE**

EIN RAFFINIERTES GESAMTKUNSTWERK

# KASSEL

Jedes noch so  
kleine Kleeblatt  
zählt – jedes!

gutermuth-kassel.de

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Vielleicht kennen Sie so etwas auch: eine morgendliche, quasi rituelle Handlung, um einem Ihnen zugeneigten Menschen auf der anderen Seite des Berührbildschirms mit einer aufmunternden Tageslosung zu beglücken – und dann will es mit dem Glück nicht so richtig klappen! So neulich geschehen beim Schreiber dieser Zeilen. „Bevor das Hamsterrad für diesen Tag so richtig Fahrt aufnimmt, noch eine schnelle Nachricht raushauen“, war die Devise für diesen Morgen. 7.09 Uhr ward die frohe Botschaft versendet und ab dann verschwand das geschickte, elegante, schlaue, fescche, gewitzte, pffiffige schicke, patente, schmucke, gerissene, kluge, gewiefte, tüchtige – Hammer, wie viele Übersetzungen es für so ein kleines Wort gibt – Telefon im Rucksack, um das Tagwerk nicht weiter zu stören.

So drehte und drehte sich das Hamsterrad bis es irgendwann dann doch etwas langsamer wurde.

Nach dem der Karussellbremser den gefahrlosen Ausstieg ermöglichte, saß der Zeilenschreiber dann bei dem kleinen Donnerstagabendmarkt auf dem Platz der 11 Frauen und trank ein gepflegtes Feierabendbier, das sich an diesem Tag mangels Anwesenheit der schon etwas betagteren Standbetreiberin nicht mit einer ordentlichen Bratwurst garnieren ließ.

So dasitzend und über das Leben sinnierend, fiel ihm ein, dass er mal wieder auf dieses krasse Supertelefon gucken könnte. „Guten Morgen zurück, komischer Satzbau. Drücke dich trotzdem“, war da mit drei vergleichsweise eindeutigen Bildzeichen am Ende der Botschaft als Antwort zu lesen. „Voll der lehrerhafte Auftritt hier“, dachte der Zeilenschreiber im ersten Moment und besah sich dann nochmals seine morgendliche Botschaft. „Guten Morgen, ich wünsche dir einen guten Tag. Lass dich vom Balkon nicht nerven ich ne hab’s gut. Drück dich“, hatte der Zeilenschreiber an die entsprechenden Stellen der Glasscheibe gedrückt. Nach kurzem Nachdenken meldet er lapidar um 18.56 Uhr und nach dem ersten Bier zurück: „...Texterkennungsprosa :-“. Das sorgte für Erheiterung beim Gegenüber, was sich wiederum mittels des entsprechenden Bildzeichens ausdrückte.

Soweit zur Kommunikation und diesen beschleunigten Zeiten. Damit Sie mal wieder ein bisschen entschleunigen können, hat das fantastische StadtZeit-Team wieder Augen und Ohren offengehalten, um schöne und interessante Geschichten aus Kassel und der Region zu erzählen. Ob uns das gelungen ist, davon überzeugen Sie sich bitte selbst. Auf Ihre Rückmeldungen freuen wir uns.

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, kreierte aus ihnen solide Texterkennungsprosa!

**ABSCHIED NEHMEN** 4  
ÜBER STERBEN, TOD UND TRAUER

**GESUND LEBEN** 12  
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

**ESSEN & GENIEßEN** 17  
DIE SPARGELSAISON AUSKOSTEN



**WOHNEN & LEBEN** 22  
NATUR ZUHAUSE GENIEßEN

**STADT ENTWICKELN** 28  
ÖFFENTLICHE RÄUME STÄRKEN

**ARCHITEKTUR** 32  
NORDBAU DER KUNSTHOCHSCHULE

**ENERGIE & UMWELT** 35  
ENERGETISCHE SANIERUNG NORDBAU

**UNTWERWEGS** 41  
... MIT DEM WOHNWAGEN

**MODE & STIL** 46  
... FÜR FRÜHJAHR UND SOMMER

**KULTUR** 48  
IMPULSE AUS KASSEL UND REGION

**KURZMELDUNGEN** 56  
INFOS UND AUSGEWÄHLTE  
VERANSTALTUNGEN

**VERANSTALTUNGEN** 58  
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

**IMPRESSUM** 63

Titelbild: ARTsouthAFRICA / Cornè Theron. Titel des Werkes: 'Ionic'. Das auf dem Titel abgebildete Werk ist Teil einer Ausstellung, die vom 5. bis 14. Mai 2023 im Hallenbad Ost zu sehen ist.

# Ein Abschiedsraum im Wald

Der Verlust eines Menschen trifft über die Familie hinaus auch Freundinnen und Freunde. Ein Abschiedsritual im Freundeskreis ermöglicht gemeinsames Gedenken und loslassen: So bleibt niemand mit der eigenen Trauer allein.

Es ist ein lauer Juliabend im Jahr 2021. Das Licht aus der großen Feuerschale erhellt die Gesichter von Christiane und ihrer Freundin. In der Feuerschale verbrennen die materiellen Überbleibsel des Abschiedsrituals vom Vortag. Mit einer Tasse Tee in der Hand

schließen die beiden den Abschied von ihrem gemeinsamen Freund ab. „Wir haben unseren Freund unerwartet verloren. Als seine Freundesgruppe, die sich über den Tanz begegnet ist, hatten wir das starke Bedürfnis uns zu verabschieden. Nicht im klassischen Sinn, sondern so wie es zu ihm passt“,



Illustrationen: Maria Bisaljeva

erzählt Christiane, die das Abschiedsritual mitgestaltete. Bei der Organisation ging sie auf die individuellen Vorlieben und Interessen ihres Freundes ein: Er war ein Tänzer, ein Genießer und ging gerne im Wald spazieren.

## Unausgesprochenes Aussprechen

Das Abschiedsritual begann in einem Restaurant. Bei ruhiger Musik horchten die versammelten Freundinnen und Freunde erstmal in sich hinein und stellten sich ihren Freund vor ihrem inneren Auge vor. „Wir überlegten: Was verbindet mich mit dem gemeinsamen Freund?“, erinnert sich Christiane an die Fragestellung für diese Meditation. Als alle sich wieder der äußeren Welt zukehrten, teilte die Gruppe ihre Gedanken miteinander. „Uns war wichtig, dass alles Unausgesprochene, was noch gesagt werden wollte, aufs Tablett kam“ Es war an der Zeit, diese Gedanken und Gefühle in Liebe loszulassen.

Bei Kaffee, Tee und Kuchen schrieben die Gäste eine Erinnerung, eine Anekdote, ein Zitat oder einen Wunsch auf, den sie mit ihrem Freund in Verbindung brachten. Sie falteten den Zettel und nahmen ihn mit, auf einen gemeinsamen Spaziergang in den Wald.

## Eine Lichtung mit Blumen in der Mitte

Durch die dichten, sommerlichen Baumkronen hinterließ die Sonne ein Muster auf der Erde, während die Freundinnen und Freunde durch den Wald liefen. Es gab keinen Dress-Code, die meisten trugen bunte Kleidung, die, in der sie sich wohlfühlten. Nur wenige waren schwarz angezogen, wie es bei weltlichen und christlichen Beerdigungen beispielsweise üblich ist. Ein Spaziergänger hätte an den Anzihsachen der Gruppe wahrscheinlich kein Abschiedsritual erkannt. Nach und nach versammelten sich alle auf einer Waldlichtung. Es war die Stelle, zu welcher der Freund auch gerne spazierte. Die Abschiednehmenden gestalteten die Lichtung mit Blumen in der Mitte. An einen Baum hängten sie einen Kleiderbügel mit seinem Tanz-T-Shirt, daneben spannten sie ein Seil zwischen zwei Äste, welches sie mit den zuvor gefalteten Wünschen und Erinnerungen schmückten. „Durch die Gestaltung der Lichtung entstand ein Raumgefühl“, berichtet Christiane „Wir kamen locker im Kreis zusammen. Wegen der Corona-Regelungen zu dem Zeitpunkt hielten wir Abstand. Dann reichten wir ein Knäul mit rotem Faden rum. Jede Person, die das Knäul in der Hand hielt, hatte die Möglichkeit, Gedanken zu äußern. Ohne Berührungen hatten wir durch den Faden Verbundenheit!“ Im Anschluss gab es eine Schweigeminute.

## Passende Musik zu jedem Gefühl

Christiane begann ein Gebet vorzulesen. „Unser Freund glaubte nicht an Gott, aber er glaubte daran, dass es etwas Größeres, als uns gibt. Deshalb wählte ich ein neutrales Gebet, das dazu passte!“ Eine Geigenspielerin legte ihre Geige ans Kinn, schloss die Augen und horchte in jede Gebetszeile hinein. Zwischen den Zeilen strich sie mit ihrem Bogen über die Saiten. Die Melodie, die dabei entstand, war intuitiv und unterstrich



die gesagten Worte. „Die Geigenspielerin kam mit ihrem Instrument spontan zur Feier und wir fragten sie, ob sie das Gebet mit Melodie unterstützt. Dabei konnte sie die Töne spielen, die sich gerade aus dem Bauch heraus richtig für sie anfühlten. Ganz ohne Vorbereitung gelang es ihr, die Atmosphäre des Abschieds zwischen den Zeilen passend einzufangen und in Musik zu übersetzen.“ Wie der rote Faden, der die Abschiednehmenden verband, zog sich Musik von Beginn an durch den Ablauf dieses Rituals. „Wir spielten das Lieblingslied unseres Freundes – „Alegria“ (bedeutet „Freude“) – und bewegten uns gemeinsam dazu. Wir spielten auch das Abschieds-Lied „Lass nun ruhig los, die Ruder“ von Reinhard Mey. Dabei flossen Tränen. Zum Schluss der Feier tonte „Gracias a la vida“ aus dem kleinen, mitgebrachten Lautsprecher. Beim Abschiedsritual gab es die komplette Gefühlspalette zwischen Weinen und Lachen und niemand war mit den eigenen Gefühlen allein!“

## Lebensfreude zelebrieren

Am darauffolgenden Abend verbrannte Christiane mit ihrer Freundin das T-Shirt, das Seil und die beschriebenen Zettel in der Feuerschale in ihrem Garten. Christiane schlussfolgert: „Abschied braucht Zeit. Deshalb ließen wir Raum zum Nachschwingen und Nachspüren. Für mich war es das erste Abschiedsritual, das so individuell angepasst war. Bei jeder anderen Person wäre es anders gewesen. Wir haben die lebensfrohe Seite unseres Freundes in den Blick genommen und zelebriert.“

Text: Maria Bisaljeva

# Das Abschiednehmen lernen

Letzte-Hilfe-Kurse für Kinder und Jugendliche unterstützen dabei, mit Tod und Sterben umzugehen und alles zu verstehen. Über dieses besondere Angebot entsteht Raum für Austausch und Zusammenhalt.

Jede Menge Postkarten liegen verstreut auf dem Boden des Raums, den die Kinder gerade betreten. Langsam nähern sie sich den Materialien und sind erstmal verduzt über die Motive, die da zu ihren Füßen liegen. Zu sehen sind ein Rotkehlchen, das auf einer asphaltierten Straße liegt, Kinder auf einem Spielplatz, die sich umarmen, oder auch zwei Teddybären. Die Postkarte mit dem Motiv, wo Steine am Strand den Schriftzug „Tschüss“ bilden, ist vielleicht am besten zu deuten, in Bezug auf das was im Folgenden passiert. Die beiden Leiterinnen des Letzen-Hilfe-Kurses fragen zum Einstieg, was die Kinder auf den Karten sehen und gestalten so den Anfang des Tages. Die Kinderärztin Cornelia Fader-Schlanstedt und Kinderkrankenschwester Birgit Mehling sind nämlich zu Gast, um mit den Kindern über Sterben, Tod und Trauern reden. Damit das gelingen kann, haben die beiden über die Postkarten hinaus jede Menge Alltagsmaterialien und auch besondere Dinge mitgebracht, um sich mit den Kindern und Jugendlichen auf spielerische Weise dem Thema zu nähern.

## Mit Alltäglichem das Sterben verstehen

Dazu gehören zum Beispiel Luftballons, kleine flache Steine zum Bemalen oder auch Schwämmchen auf Plastikstäben, die von Pflegepersonal verwendet werden, um Menschen bei der Reinigung der Mundhöhle zu unterstützen. Vor allem diese Mundhygieneartikel wirken besonders ausgefallen, da sie selten Teil des Alltags sind. Über Interaktion mit solchen „Arbeitsmaterialien“, entsteht ein offener Raum für Fragen, Gefühle und Erfahrungen mit dem Tod von Angehörigen wie Oma und Opa, Bekannten und auch Haustieren. Cornelia Fader-Schlanstedt hat einen aufgepusteten Luftballon in der Hand. Sie zieht den Hals des Ballons auseinander, damit die Luft quietschend



Illustrationen:  
Leonie Heidel

und pfeifend entweicht. „Damit können wir beispielsweise Phasen der Atemnot von Angehörigen darstellen. Manche Kinder merken dann, dass sie sich in diesen Situationen nicht vor ihrem Opa oder auch anderen Betroffenen scheuen müssen.“ Und auch für noch etwas ist der Ballon gut: „Einige Kinder haben erlebt, dass ein Haustier verstorben ist. Dieses Lebewesen wirkt dann so befremdlich, weil, salopp gesagt, die Luft raus ist. Das Tier atmet nicht mehr.“ Die beiden Fachfrauen sind durch Kurse bei „Letzte Hilfe Deutschland“ geschult und unterstützen die Kinder und Jugendlichen dabei, den Prozess des Sterbens ganzheitlich wahrzunehmen, zu verstehen und auch ein Stück weit sicherer begleiten zu können.

## Spielerisch hinschauen

Die jungen Menschen, Schüler-, Konfirmanden- oder Kommunikationsgruppen, zwischen acht und 16 Jahren schnuppern im Kurs ganz niedrigschwellig und leicht in alle Bereiche hinein, ohne das Gefühl zu haben, dass Tod und Sterben Themen sind, über die man nicht spricht. Alle Anliegen der Kinder bekommen hier Raum, denn für Fragen haben die beiden Kurs-Leiterinnen ein sehr offenes Ohr und auch jede Menge Antworten parat. Im

Letzte-Hilfe-Kurs geht es um das Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgeangebote, Möglichkeiten, um Leiden zu lindern und auch den Prozess des Abschiednehmens. So gibt es einen guten Rundumblick in dem die Kinder lernen, wie sie mit dem Tod von Mitmenschen umgehen können.

Was sie konkret ausprobieren wollen, dürfen die jungen Menschen im Kurs frei entscheiden. Wer die Schwämmchen am Stil nicht benutzen will, kann auch einen Lutscher nehmen, um auszuprobieren, wie es ist, anderen Menschen den Mund zu säubern. Interaktives und vor allem praxisorientiertes Lernen stehen im Fokus. Die beiden Fachfrauen haben damit gute Erfahrungen gemacht. Die Kinder und Jugendlichen bemalen zum Beispiel Steine, die Teil eines Abschiedsrituals sein können oder lösen Aufgaben, die den Zusammenhalt in der Gruppe stärken. Denn gemeinsam können Menschen auch bei Themen wie Tod, Sterben und Trauer viel mehr bewältigen und schaffen, als allein. Den Kindern zu vermitteln, dass Für-einanderdasein schön ist, ist Cornelia Fader-Schlanstedt besonders wichtig.

## In der Trauer für einander da sein

Manche der Teilnehmenden haben vor kurzem Opa oder Oma verloren oder wissen von Freundinnen und Freunden, die einen Todesfall in der Familie haben. Umso wichtiger finden die Fachfrauen es, den jungen Menschen eine Stütze zu bieten und zu zeigen, dass alle Emotionen und Fragen erlaubt sind. Gerade in Zeiten, in denen viele Menschen nicht mehr Zuhause sterben, fehlt vielen Kindern der Zugang und die aktive Teilhabe am Sterbeprozess, da sie von ihren Eltern oft auch bewusst ferngehalten werden. Die beiden Kursleiterinnen ermutigen die Kinder aktiv dazu, Sterbende in ihrem Umfeld zu begleiten, zu besuchen und auch anzufassen, also mit ihnen im Kontakt zu bleiben. „Bei der Schulung ist mir wichtig, dass die Kinder die Berührungängste zum Thema Trauer und Tod verlieren und im Umgang mit Sterben und Tod gestärkt werden.“ erklärt Birgit Mehling. Der Sterbeprozess und seine Begleitung verliert an Schrecken und auch die Hilflosigkeit lässt sich viel besser handhaben, wenn die Kinder und Jugendlichen Möglichkeiten kennen, um ihre Emotionen in Worte fassen und über Wege wie zum Beispiel das Bemalen von Steinen ausdrücken zu können. Die Kinder bekommen so das Werkzeug einer „Umsorgekette“ an die Hand, wie Cornelia Fader-Schlanstedt es nennt. Das ist für sie auch der Unterschied zur ersten Hilfe, die sie eher als „Notfallkette“ beschreibt. „So wird Letzte Hilfe genauso normal wie Erste Hilfe“, erklärt Birgit Mehling.

## Beflügelt nach Hause gehen

Am Ende des heutigen Kurses, an dem die Kinder von neun bis 13 Uhr teilgenommen haben, gehen sie bestärkt und angeregt

nach Hause. Sie haben ein Zertifikat in der Tasche, womit sie zeigen können, dass sie sich mit Tod und Sterben beschäftigt haben und die Situation jetzt oft besser als vorher einschätzen können. „Einige Jugendliche fragen uns, ob sie ihre Urkunde auch in die Bewerbungsmappen legen können“, erklärt Cornelia Fader-Schlanstedt.

Das Lied mit dem Refrain „Egal was kommt, es wird gut, sowieso“, dass die Kursleiterinnen am Ende des Workshops spielen, steigert noch mal richtig die Laune und die tolle Stimmung, die die beiden Leiterinnen so sehr bei ihrer Arbeit genießen. Die Kinder, die manchmal aufstehen und mittanzen, gehen fröhlich, motiviert oder manchmal auch mit getrockneten Tränen nach Hause. Sie zeigen stolz ihre Zertifikate und sind sich sicher, fürs Begleiten und Dabeisein im Tod ihrer Mitmenschen gewappnet und gut vorbereitet zu sein.

Text: Paula Behrendts

**Birgit Mehling** ist eine Palliative Care Pflegekraft. Sie arbeitet auf der Neuropädiatrie am Klinikum Kassel und ist Mitarbeiterin des KinderPalliativTeams der Kleinen Riesen Nordhessen. In einer Fortbildung bei Letzte Hilfe Deutschland hat sie die Kursleiterschulung für das Projekt Letzte Hilfe Kids und Teens absolviert.



**Cornelia Fader-Schlanstedt** ist Kinderärztin und Palliativmedizinerin. Sie arbeitet im KinderPalliativTeam der Kleinen Riesen Nordhessen. In einer Fortbildung bei Letzte Hilfe Deutschland hat sie die Kursleiterschulung für das Projekt Letzte Hilfe Kids und Teens absolviert.





**das Zeitliche segnen**  
Jürgen Dahlfeld  
Bestattungen

Tel. 0561 / 93 00 78 90 (jederzeit) | Brandaustraße 10, 34127 Kassel  
info@daszeitlichesegnen.de | www.daszeitlichesegnen.de

Im virtuellen WIR RAUM 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](http://www.forum8.de)

Advertorial

# Trost

Auf den Spuren eines menschlichen Bedürfnisses

1.4. – 17.9.2023



Die aktuelle Sonderausstellung vollendet die Ausstellungstrilogie zum Themenfeld Trauer und Gedenken: „Lamento – Trauer und Tränen“ (2019); „Memento – Im Kraftfeld der Erinnerungen“ (2020). Die Ausstellung beleuchtet das Phänomen Trost aus verschiedenen kulturellen, religiösen und künstlerischen Perspektiven und reflektiert, wie wir Verlusterlebnissen und den damit verbundenen Schmerzen begegnen können.

Über zeitgenössische künstlerische Exponate, kulturhistorische Artefakte und eigens für die Ausstellung produzierten Reihe von Interviews mit Expert\*innen aus verschiedenen Tätigkeitsfeldern und Kulturen ermöglicht die Ausstellung den Besucher\*innen ästhetische und sinnliche Erfahrungen sowie intellektuelle Zugänge, um das Thema Trost in seiner Komplexität greifbar zu machen.

Museum für Sepulkralkultur  
Weinbergstraße 25 – 27 | 34117 Kassel  
Öffnungszeiten: Di – So 10 bis 17 Uhr, Mi 10 bis 20 Uhr

Advertorial

# Der Wald spendet Trost



Schon zu Lebzeiten ist der Wald ein Ort, an dem Menschen zur Ruhe kommen, wo sich ihre Anspannung löst. Doch auch bei der Bewältigung eines Verlustes spielt der Wald eine immer größere Rolle. Im FriedWald Reinhardswald ist der Wald zugleich letzte Ruhestelle der Verstorbenen und Tröster für die Hinterbliebenen. In ihm wird der ewige Kreislauf von Werden und Vergehen besonders deutlich: Im Herbst ziehen die Bäume ihre Lebensenergie aus den Blättern zurück, lassen sie als Laub auf den Boden fallen, um im Frühling wieder mit neuer Kraft auszutreiben.

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den FriedWald Reinhardswald kennen. Die FriedWald-Förster beantworten alle Fragen rund um die Baumbestattung. Eine Anmeldung unter [www.friedwald.de](http://www.friedwald.de) oder 06155 848-100 ist erforderlich.

Die nächsten Termine:  
29. April, 13. und 27. Mai  
10. und 24. Juni 2023  
jeweils 14 Uhr



Advertorial



Mit neuer ambulanter Versorgung die Lebensqualität der Kinder und ihrer Familien verbessern.

Die Kleinen Riesen Nordhessen sind Träger des ambulanten Kinder-PalliativTeams Nordhessen. Wir setzen uns dafür ein, dass unheilbar schwerstkranken Kinder und Jugendliche medizinisch-pflegerisch und psychosozial versorgt sind. Jenseits der stationären und ambulanten Versorgung wollen wir eine neue, den sich verändernden Bedürfnissen der betroffenen Familien angepasste Strukturen aufbauen und für die Zukunft sicherstellen. Dafür bauen wir das Kleine Riesen Haus. Dort lernen Eltern, was bei der Pflege ihres schwerstkranken Kindes zuhause zu beachten ist und welche Hilfsmittel, sich wie am besten einsetzen lassen. Damit stärken wir die Eltern und tragen dazu bei, dass sich die Lebensqualität der Kinder und ihrer Familien verbessert.

Kontakt: 0561-98 01 75 58 | [info@kleine-riesen-nordhessen.de](mailto:info@kleine-riesen-nordhessen.de)  
[www.kleine-riesen-nordhessen.de](http://www.kleine-riesen-nordhessen.de)

## Wir suchen Sie!

Neuer Vorbereitungskurs für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen

Der Hospizverein Kassel bietet einen Vorbereitungskurs für Menschen an, die sich ehrenamtlich in der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen sowie ihren Zugehörigen engagieren wollen. Der Kurs beginnt im Juni 2023 und endet im September 2023. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Hospizvereins Kassel.

Hospizverein Kassel e.V. | Die Freiheit 2 | 34117 Kassel  
E-Mail: [info@hospizverein-kassel.de](mailto:info@hospizverein-kassel.de)  
Tel. 0561-7004-162

Advertorial

# Begleitung in schwerer Zeit

Schwerstkranken und sterbende Menschen begleiten, Zugehörige unterstützen, Trauernde trösten: Der Hospizverein Kassel e.V. hilft.

Mit seinem breitgefächerten Angebot steht der Hospizverein allen Menschen kostenlos und unabhängig von Herkunft und Weltanschauung bei. Die ehrenamtlich Mitarbeitenden begleiten schwerstkranken und sterbende Menschen sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich. Sie bieten ihre Unterstützung sowohl zu Hause, in Altenhilfeeinrichtungen, im Elisabeth-Krankenhaus, anderen Kliniken oder im Hospiz Kassel an.

Im Rahmen von Einzelgesprächen oder auch bei öffentlichen Veranstaltungen informiert das hauptamtliche Team zu Fragen der hospizlichen bzw. palliativpflegerischen Versorgung, zur Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie über weitere Hilfsmöglichkeiten. Für Trauernde besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an Gesprächsangeboten oder die Teilnahme an einem Gruppenangebot für Trauernde.

Um Schwerkranken und sterbende Menschen sowie Zugehörige am Lebensende begleiten zu können, bedarf es einer großen Zahl ehrenamtlicher Begleiterinnen und Begleiter. Der Verein bietet daher in der Regel einen Vorbereitungskurs pro Jahr für Interessierte an. Der Kurs beinhaltet 100 Unterrichtseinheiten, ein Praktikum im ambulanten Bereich sowie im stationären Hospiz Kassel.

Inhalte des Kurses sind auch die Reflektion der eigenen Haltung zu Tod und Sterben sowie der Austausch zur Rolle der Hospizbegleiterin / des Hospizbegleiters.

Der Hospizverein ist gemeinnützig und wurde 1995 gegründet. Den ehrenamtlich tätigen Vorstand bilden: Dr. Eberhard Schwarz (1. Vorsitzender), Dr. Anke Ockenga (2. Vorsitzende), Alexander Poneles (Schriftführer), Martin Müller (Schatzmeister) und Andreas Hannig (Beisitzer). Der Verein wird zum Teil durch die Krankenkassen gefördert und freut sich auch über Spenden.  
Hospizverein Kassel e.V.: IBAN: DE89 5205 0353 0001 0327 47



Kontakt: Hospizverein Kassel e.V.

Die Freiheit 2, 34117 Kassel  
Tel. 0561-7004-162  
[info@hospizverein-kassel.de](mailto:info@hospizverein-kassel.de)  
[www.hospizverein-kassel.de](http://www.hospizverein-kassel.de),

Geschäftszeiten:  
Mo. bis Fr.: 9 bis 13 Uhr  
Di. und Do.: 9 bis 16.30 Uhr



Brandgasse 4 | 34132 Kassel | Tel. 0561-41257  
[kontakt@bestattungen-becker-kassel.de](mailto:kontakt@bestattungen-becker-kassel.de)  
[www.bestattungen-becker-kassel.de](http://www.bestattungen-becker-kassel.de)

Als Familienunternehmen in 4. Generation legen wir größten Wert auf eine individuelle und persönliche Beratung, schnelle Hilfe und sorgfältige Betreuung. Dabei kümmern wir uns nicht nur um das große Ganze, sondern vor allem um die vielen Kleinigkeiten, um unsere Kunden in dieser schweren Zeit so gut wie möglich zu entlasten.

Durch unsere großzügigen Räumlichkeiten haben wir die Möglichkeit, unsere Produkte auszustellen, Verstorbene zu versorgen sowie Abschiednahmen und Trauerfeiern im kleinen Rahmen in unserem Haus anzubieten. Gerne können Sie sich über alle Angelegenheiten informieren und gegebenenfalls einen Vorsorgevertrag abschließen. Damit stellen wir sicher, dass im Todesfall vieles vorab geklärt ist, die Hinterbliebenen mehr Raum zum Trauern haben und der Verstorbene genau den letzten Weg bekommt, den er sich wünscht. Für alle Fragen rund um das Thema Bestattung bieten wir am 21. Juni 2023 um 17 Uhr unter Voranmeldung einen Info-Abend in unserem Haus an.

# ANSEHEN: Gedenkfeier für einsam Verstorbene

Ein gemeinsames Ritual holt diejenigen im Gedenken wieder in den Kreis der Gesellschaft, die zu Lebzeiten und in ihrem Tod aus diesem herausgefallen sind.

29. April, 17 Uhr, Museum für Sepulkralkultur

Sobald wir in diese Welt kommen, ist es für unser Dasein unentbehrlich, dass wir von anderen gesehen werden. Liebende Blicke der Eltern stehen am Anfang, doch wie scheiden wir aus dieser Welt? Wie wurde unsere Existenz von einzelnen Menschen oder der Gesellschaft, die wir mit unserem Wirken bereichert haben, wahrgenommen? Muss ein Ansehen erlangt werden? Ist es Geschenk oder hart zu erarbeiten?

Jedes Jahr sterben mehrere Dutzend Menschen in unserer Stadt, ohne dass Angehörige sie aus dem Leben begleiten oder sich um ihre Bestattung kümmern. Die Zahl der Ordnungsamtsbeisetzungen hat in den vergangenen Jahrzehnten stetig zugenommen, weil immer mehr Menschen keine Angehörigen haben. Somit wird die Organisation der sogenannten Letzten Dinge zu einem Akt, den die Kommune zu bewältigen hat.

## Ein Ansehen der Ungesehenen

Mit ihrer Initiative konnten das Heilhaus, die evangelische Kirche sowie des Museum für Sepulkralkultur die Stadt Kassel gewinnen, eine Gedenkfeier für einsam Verstorbene zu ermöglichen, die in diesem Jahr erstmalig im Museum für Sepulkralkultur stattfindet. In den kommenden Jahren wird sie an unterschiedlichen Orten der aktuellen und zukünftigen Kooperationspartner organisiert.

Ziel ist es, durch ein gemeinsames Ritual diejenigen im Gedenken wieder in den Kreis der Gesellschaft zu holen, die zu Lebzeiten und in ihrem Tod aus diesem herausgefallen sind. Die Gedenkfeier will ein Ansehen der Ungesehenen bewirken, indem wir als Gemeinschaft auf das schauen, was uns verloren ging.

Musikalisch begleiten Klaus-Dieter Ammerbach (Fagott) und Regine von Lümann (Harfe) die Gedenkfeier. Anschließend laden die Initiatoren zu einem gemeinsamen Ausklang der öffentlichen Veranstaltung ein.

Kontakt:  
Museum Für Sepulkralkultur  
Weinbergstraße 25-27 | 34117 Kassel  
www.sepulkralmuseum.de

Doris Weißenfels



Gestalttherapie

Selbstfindung und  
persönliches Wachstum



Trauerbegleitung

Unterstützung bei der  
Verarbeitung von Verlusten

Parkstraße 50  
34119 Kassel  
Tel. 05 61 / 5 60 37 27  
info@doris-weissenfels.de  
www.doris-weissenfels.de

## Offen mit dem Sterben umgehen

„Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen“ gibt 24 Impulse.

Mit diesem außergewöhnlichen Buch finden Interessierte heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, sich auf das Wesentliche auszurichten. Obwohl es nur zwei Gewissheiten im Leben gibt – wir werden alle sterben und wir wissen nicht wann – vermeiden viele Menschen zeitlebens die immer noch tabuisierten Themen „Sterben“ und „Tod“ und empfinden eine Scheu, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. In diesem Buch erhalten Leserinnen und Leser viele erfrischende Denkanstöße zu den Themen Leben, Sterben, Tod und Trauer, inspirierende Fragen, die sie zur Selbstreflexion ermutigen sowie spannende Impulse von David Roth, Sabine Mehne, Sabine M. Kistner und Stephanie Gotthardt. Leserinnen und Leser sind eingeladen, Forschergeist zu entwickeln, um das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.

Info:  
www.klett-cotta.de/fachbuch | www.forumachtsamkeit.de



# TSCHÜSS, PARADIES.



Du kannst nicht die ganze Welt retten!“ Mit diesem Ausrufezeichen beendete Carla unser Telefonat. Ein Nachhall im Raum klingt nach „aber“. Hinter uns liegt ein intensives Gespräch über ihre Trennung von Peter und den plötzlichen Tod einer gemeinsamen Bekannten.

Ich weiß nicht, ob ich lachen oder weinen soll. Carla hat einen besonderen Humor und ihre Sprechgeschwindigkeit ist an manchen Tagen wirklich beeindruckend:

„Man muss die richtigen Fragen stellen. Vor allem sich selbst. Weißt Du, es trat unvermutet deutlich in Erscheinung, als Peter und ich den Garten winterfest machten. Routiniert wie in all den Jahren zuvor, arbeiteten wir an diesem frühen Nachmittag stumm nebeneinander. Während ich zupfte und vorsichtig abdeckte, zeigten sich in mir Gefühlsbilder aus dem vergangenen Sommer, meine Sehnsucht nach Lebendigkeit, nach Fülle und Freude, nach Tanzen, Freundinnen und nach einer sinnvollen Arbeit. Es rumorte. Und es war mir unmöglich meine Empfindungen mit Peter zu teilen. Am liebsten hätte ich mich in die Erde und nach innen zurückgezogen, so, wie die Pflanzen es mir gerade vorlebten. Die Pflanzenwelt hatte geblüht, Früchte hervorgebracht und bewegte sich nun ihrem Zyklus folgend in die Ruhephase, Kräfte tanken, das Potential nähren und geduldig diese stille Seite der Bestimmung auskostend. Ob

Pflanzen sich auch kritisch mit Vertrauen und Hingabe auseinander setzen? Nach Sinnerfüllung suchen? Abschied nehmen und trauern, dass der Sommer vorüber ist? Oder ob sie sich in ihrem offensichtlichen Kommen, Werden und Vergehen geborgen und froh fühlen in einem geklärten Wissen um ihre Aufgabe?

Für Peter sind meine Fragen fremd geblieben in unseren Jahren. Sein gewählter Rahmen gab ihm schon immer die Sicherheit, die er brauchte. Die Arbeit in der Buchhaltung, der Kegelerverein, die Kirche. Und ich mit „meinem“ Haushalt gehörte auch dazu. Ja, sicher fühlte es sich an in unserem Lebensentwurf. Ein kleines übersichtliches Paradies aus scheinbaren Gewissheiten. Gut versorgt und ohne Anspruch an irgendeine Variante der Beteiligung an der Rettung der gefährdeten Welt über den eigenen Gartenzaun hinaus. Es gab eine Zeit, in der ich das brauchte für meine gesunde Entwicklung. Von seiner Zufriedenheit mit dem, was ist, konnte ich viel lernen. Dafür bin ich Peter und den Umständen und Fügungen wirklich sehr dankbar. Aber das Rumoren blieb diesmal den ganzen Winter, gut beschnitten, gezupft und abgedeckt von Gewohnheiten. Mit den ersten Lichtstrahlen des frühen Jahres wurden die jungen Fragen an mich selbst aus meiner Tiefe geboren. Sie kamen auf die Welt und

wuchsen unablässig. Ich war unsicher. Und dann starb Beatrice. Plötzlich. Einfach umgefallen ist sie, auf dem Weg vom Sofa ins Badezimmer. Sie war doch noch jung, so fröhlich und hatte jede Menge kreative Projekte am Start! Sie engagierte sich für zukunftsfähige Bildung. Freiberuflich. Sie hatte einen gut bezahlten Job in der Damenoberbekleidung aufgegeben um ihrem inneren Ruf zu folgen. Ich war so beeindruckt von diesem Mut, die Komfortzone und veraltete Idealvorstellungen zu verabschieden und nagenden Zweifeln Grenzen zu zeigen. Bei unserem letzten Treffen erzählte sie mir völlig begeistert von ihren ersten Online Workshops in Schulen, in denen sie Zusammenhänge zwischen Klimakrise und aktueller Sterbekultur, Hierarchien und linearen rationalen Konzepten beleuchtete. Ihre Impulse für ein zyklisches Lebensverständnis, Gleichwertigkeit, Wohlwollen und aktive „Inner Work“ fielen auf fruchtbaren Boden. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern verabschiedete sie Paradiese der Vergangenheit und bildete Lernräume für gesunde Zukünfte. Meine Trauer und Wut über ihren frühen Tod wurden schließlich zum Motor für mich. Ich besuchte ihr Grab. Hey, Beatrice! Ich denke oft an Dich. Im nächsten Leben geht's weiter, was meinst Du?! Einstweilen danke für Deine wertvolle, dynamische Hinterlassenschaft. Es ist unmöglich, die ganze Welt zu retten, aber etwas kann ich ganz sicher dazu beitragen. Das hast Du mir gezeigt.“

Unser Telefonat nahm Fahrt auf. Carla erzählte mir von ihren Fragen und wollte Antworten, auch von mir: Was ist wirklich wesentlich? Wie gelingt es, das Unwillkommene willkommen zu heißen? Bin ich bereit für Veränderungen? Wie wäre es um uns bestellt, wenn wir alle zunehmend den mütterlichen Prinzipien der Fürsorge und der Verbundenheit folgen würden? Wenn wir alle den Mut hätten, die alten Paradiese zu verabschieden? Wie können wir Abschied nehmen lernen? Und was brauchen wir um Geburt und Tod als die beiden Seiten einer Hand zu erkennen? Draußen ging die Sonne unter. Carla hört auch richtig gut zu. Und ja, es stimmt wohl. Ich kann nicht die ganze Welt retten. Während das Telefon abkühlt, sitze ich nun hier. Ich lausche. Und fühle mein Rumoren deutlicher denn je.....

Text: Eva Keller

# Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht

Ergänzend zur Schulmedizin gibt es Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu stärken. Die Komplementärmedizin hilft Menschen, widerstandsfähiger zu werden und langfristig gesund zu bleiben.



Behandlungsmethoden, die den Körper entspannen, sind Teil der Komplementärmedizin und fördern die Gesundheit. Dabei helfen zum Beispiel Shiatsu oder auch Osteopathie.

Manchmal ist irgendwie die Luft raus. Der Kopf dröhnt, der Schlaf wird schlecht und der Körper ist zunehmend unausgeruht. Nichts macht mehr Spaß und schon kleine Dinge sind zu viel. Da muss eine Auszeit her. Also ab zum Hausarzt oder zur Hausärztin. Nach dem Gespräch ist klar: Mal wieder zu viel gearbeitet und zu viel Stress in letzter Zeit. Eine Pause ist dringend angezeigt. Mehr rausgehen hilft schon, schön wären noch Methoden, die helfen, sich dauerhaft wieder gut zu fühlen und nicht einfach weiter im Hamsterrad zu rennen. Dabei helfen Ansätze aus der Komplementärmedizin, die gängige Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten der Schulmedizin ergänzen und erweitern und einen ganzheitlicheren Ansatz bieten. Sind Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht, leidet die Gesundheit und Krankheiten schleichen sich ein. In diesem Fall ist es wichtig, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und zu stärken. Dazu gibt es innerhalb der Komplementärmedizin ganzheitliche Ansätze, die aus verschiedensten Anwendungsfeldern kommen. Der Begriff der Komplementärmedizin hat sich inzwischen gegen Bezeichnungen wie Alternativmedizin durchgesetzt und signalisiert, dass die Methoden ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden und nicht als Alternativen anzusehen sind. Salopp gesprochen: Die Mischung macht's.

## Aus vielen Richtungen gesund werden

Teil der Komplementärmedizin sind Entspannungstechniken wie Meditation, manuelle körperbezogene Techniken wie zum Beispiel Shiatsu, Yoga oder Osteopathie und auch alternative Bewegungskonzepte wie Feldenkrais oder Biodanza. Auch Naturheilkunde in Form von Tees, Salben oder Aromatherapie, Anthroposophische Medizin, Homöopathie sowie traditionelle europäische und chinesische Medizin sind Teil der ergänzenden Ansätze. Die Methoden sind wissenschaftlich oft nicht gut erklärbar, beruhen dafür aber auf praktischen Erfahrungen von Patientinnen und Patienten sowie den behandelnden Heilberuflern oder auch traditionellen Theorien wie bei chinesischer Medizin oder Ayurveda. Daher bieten auch verschiedene medizinische Zweige komplementäre Diagnose- und Behandlungsmethoden an: Über die Medizin hinaus, nutzen auch Physiotherapie, Psychologie oder Musiktherapie praktizierende Personen die ergänzenden Ansätze. So sind die Patientinnen und Patienten ganzheitlich versorgt. Ein mögliches Anwendungsfeld, beispielsweise bei der ergänzenden Begleitung nach Operationen, stellt die Akupunktur dar. Schmerzen, die nach einem medizinischen Eingriff auftreten, lassen sich durch dieses

Heilverfahren oft lindern. Die operierten Personen müssen dann meist weniger Schmerzmittel nehmen und fühlen sich schneller gesund und wohl.

## Miteinander in den Austausch gehen

Das Besondere an den ergänzenden Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten: Als Menschen fühlen wir uns durch den ganzheitlichen Ansatz besser verstanden, mehr wahrgenommen und können so besser in die Kraft und Zuversicht kommen, die für Heilungsprozesse so wichtig sind. Das beschreibt beispielsweise eine Webseite mit Informationen über Mikroimmuntherapie, eine Mischung aus Schul- und Komplementärmedizin.

Bei der Wahl einer Behandlungsmethode ist aber, wie bei allen Gesundheitsangeboten, auch Vorsicht geboten. Nur wenn die berufliche Ausbildung geprüft und offiziell bestätigt ist, Bedingungen der Behandlung, wie zum Beispiel die Bezahlung der Praktizierenden fair und die in Aussicht gestellten Ziele realistisch sind, stellt das Angebot eine gute Ergänzung dar. Darüber hinaus sind Gespräche mit Arzt oder Ärztin hilfreich, um sicherzustellen, dass die Ansätze nicht mit anderen aktiven Behandlungsmethoden konkurrieren. Fachpersonal wie Ärzte, Ärztinnen und auch Apotheker und Apothekerinnen sind darüber hinaus in der Lage Wechselwirkungen von Medikamenten auszuschließen. Ist das gegeben, können Schulmedizin und Komplementärmedizin einander gut und gesundheitsfördernd ergänzen. Unterstützen alle heilenden Berufe einander, ist das ein sinnvoller Ansatz, über den Menschen neue Kraft schöpfen können.

## Die Selbstheilungskräfte mobilisieren

Ist die richtige Mischung aus Schulmedizin und Komplementärmedizin mit allen Beteiligten gefunden und in der Umsetzungsphase, hat das langfristig positive Folgen. Patientinnen und Patienten bekommen so über eine Linderung der Symptome hinaus auch Strategien an die Hand, wie sie ihre Ressourcen schonen, zukünftig gesünder bleiben und im Krankheitsfall wieder rasch gesund werden können. Die Behandlungsmethoden schließen so Körper, Geist und Seele ein und wirken daher ganzheitlich. Besonders im Fokus stehen also die Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Fühlen sich die Betroffenen stark und erfahren viel Unterstützung, können sie besser in die Kraft kommen, mit mehr Leichtigkeit handeln und gesund werden. Denn Zuversicht und Optimismus wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Text: Paula Behrendts

Im virtuellen WIR RAUM online  
Ein kleines Studium

**GRUNDKURS YOGA  
UND MEDITATION**

Details und Anmeldung: [info@forum8.de](mailto: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](http://www.forum8.de)

# Premiere für Firmenlauf

Der Kassel Marathon 2023 wartet mit einer Neuerung auf: In diesem Jahr dürfen erstmals Teams aus Unternehmen teilnehmen.



Vor allem die kurze Strecke dürfte viele Läuferinnen und Läufer ansprechen: Die 4,2 km-Distanz auf der Mini-Marathon-Strecke sind für die einzelnen Läuferinnen und Läufer gut zu bewältigen und für die teilnehmenden Firmen ist es gleichzeitig ein sinnvoller Beitrag zur Fitness der Beschäftigten, der sich auch prima als Teil des Betrieblichen Gesundheits-Managements nutzen lässt. „Wir haben schon früher immer wieder Anfragen zu einem Firmenlauf bekommen. Deshalb haben wir uns nun entschieden, diesen in den Kassel Marathon einzubinden und nicht als gesonderte Veranstaltung zu einem anderen Zeitpunkt durchzuführen“, erklärt Marathon-Organisator Michael Aufenanger. Der Veranstaltungs-Samstag am 16. September bietet sich für den Firmenlauf besonders an und mit dem neuen Wettbewerb – vor Nordic Walking und dem beliebten Mini-Marathon – wird dieser Veranstaltungstag noch attraktiver.

## Info/Anmeldung Kassel Marathon Firmenlauf

Samstag, 16. September 2023, 14 Uhr

Die Anmeldungen für den Kassel Marathon Firmenlauf sind seit 31. März 2023 freigeschaltet. Weitere Infos und auch allen anderen Anmelde-Möglichkeiten zum Kassel-Marathon finden sich auf der Webseite.

[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)

# Patientinnen und Patienten ganzheitlich versorgen

Gerade Krebserkrankungen belasten Körper, Geist und Seele enorm. Ergänzende Therapien aus der Komplementärmedizin können schulmedizinische Behandlungen unterstützen.



Ernährungstherapie, Apothekersprechstunden oder Aromatherapien sind einige Beispiele für Komplementärmedizin. In den regelmäßigen Sprechstunden der Gesundheit Nordhessen können sich Patientinnen und Patienten weiter informieren.

Sind Menschen an Krebs erkrankt, steht für viele der Weg zu Operation und Chemo- oder Strahlentherapie an. Diese Behandlungen belasten den Körper enorm sowie auch die mentale Gesundheit. Für die Mitarbeitenden bei den Gesundheitseinrichtungen und -partnern des Klinikverbundes Gesundheit Nordhessen, ist aus Erfahrung klar, dass viele krebserkrankte Menschen sich und ihren Körper noch anderweitig unterstützen wollen. Die Kliniken vereinen ein breites Spektrum an ambulanten und stationären Versorgungsmöglichkeiten mit Beratungsangeboten für erkrankte Menschen. Für die optimale Unterstützung der schulmedizinischen Behandlungen eignet sich der Ansatz der Komplementär-

medizin, der verschiedenste Diagnostik- und Behandlungsmethoden vereint. Sie ergänzen den Heilungsprozess, lindern Symptome und fördern die Selbstheilungskräfte. So werden die Patientinnen und Patienten ganzheitlich versorgt und gut unterstützt.

## Sich professionell beraten lassen

Inzwischen bieten das Kasseler Klinikum Sprechstunden für komplementärmedizinische Ansätze an. Dazu gehört die Frauenklinik am Klinikum Kassel, die spezielle Informationsangebote für Betroffene mit gynäkologischen Krebserkrankungen oder Brustkrebs anbieten.

Die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche der Patientinnen stehen dabei im Mittelpunkt der Therapie, um die körpereigenen Ressourcen zu stärken und die Nebenwirkungen der Krebstherapien zu mildern. Darüber hinaus gibt es auch eine allgemeine Sprechstunde für Komplementärmedizin, die alle Patientinnen und Patienten wahrnehmen können. Eng mit dem Sprechstundenangebot verbunden, sind weitere Kooperationspartner und -partnerinnen, die ergänzende Beratungen anbieten. Mittels Apothekersprechstunden, Ernährungstherapie, sogenannten Onkosportgruppen, Aroma- und Duftstofftherapien, psychosozialen Sprechstunden und Selbsthilfegruppen steht ein breites Netzwerk zur Verfügung, das Patientinnen und Patienten auffangen und begleiten kann.

Text: Paula Behrendts

## Komplementärmedizinische Sprechstunde

Informationen rund um die Sprechstundenangebote und Therapiemöglichkeiten des Klinikverbundes Gesundheit Nordhessen, gibt's im Netz.

Sprechstunden:  
Dienstag und Donnerstag  
nach Vereinbarung  
Terminvereinbarung unter:  
0561 980-5300

Info:  
[www.gesundheit-nordhessen.de](http://www.gesundheit-nordhessen.de)  
Suche: Komplementärmedizinische Sprechstunde

Advertorial

# ZAHN-ORGAN-BEZIEHUNG: DAS MERIDIAN-SYSTEM

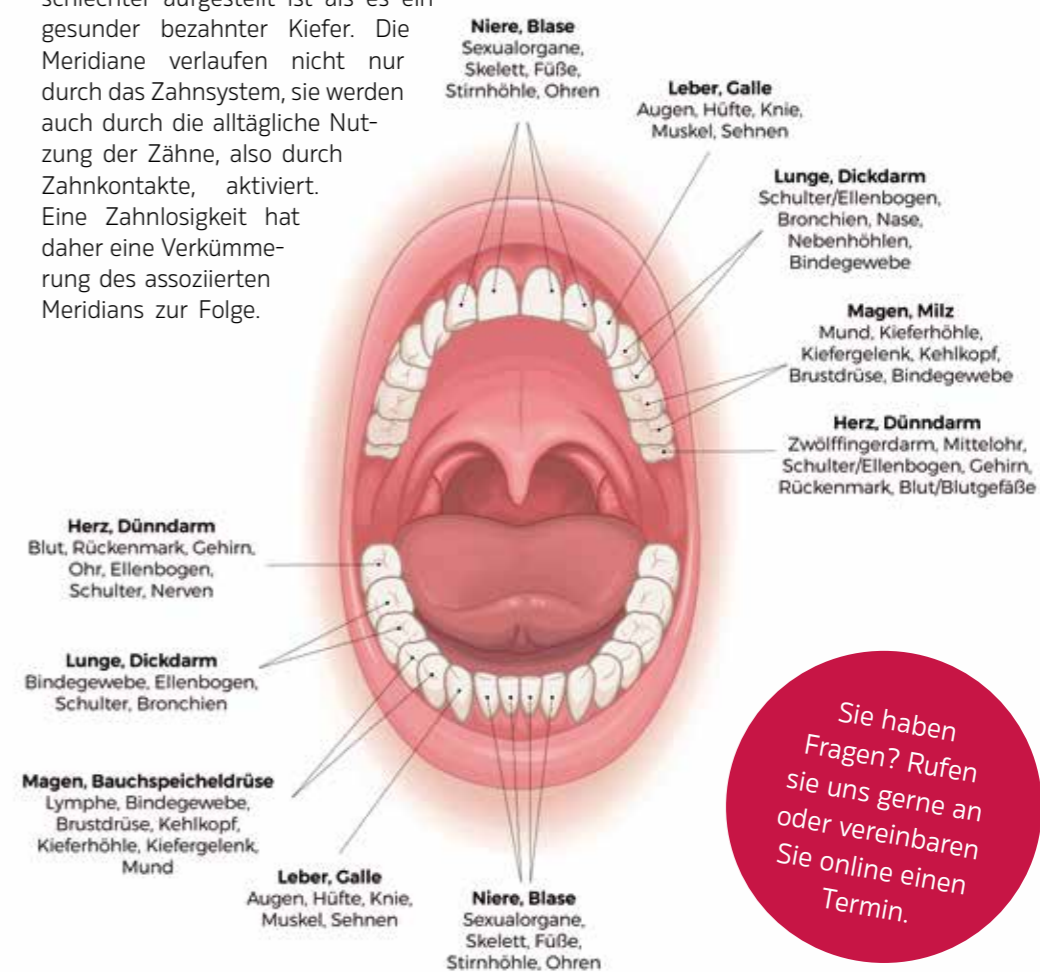
Gesund beginnt im Mund

Hätten Sie gedacht, dass der Zustand der Mundgesundheit Aufschluss über die allgemeine Gesundheit des gesamten Körpers geben kann? Bereits vor über 3000 Jahren haben unsere Vorfahren den Zusammenhang zwischen Zähnen und Organen festgestellt. Auf Grundlage dieses Wissens ist das Modell des Meridian-Systems entwickelt worden. Meridiane sind Energiebahnen, die durch den ganzen Körper verlaufen. Es gibt 12 Hauptmeridiane, die jeweils einem Organsystem bzw. Funktionskreis zugeordnet sind. Auch die Zähne liegen entlang dieser Bahnen und können einen negativen oder positiven Einfluss auf den Rest des Körpers ausüben. Ist ein Zahn entzündet, blockiert er die Energielaufbahn und es entsteht ein Störfeld. Sind also zum Beispiel die oberen Backenzähne ein Störfeld, können Problemen und Erkrankungen an Magen, Lunge, Dickdarm oder Nasennebenhöhlen die Folge sein. Umgekehrt gilt dies übrigens genauso – auch eine Erkrankung am Magen kann Auswirkungen auf die Zähne haben.

In der Praxis bei ZMK Kassel ist es möglich, medikamentös (durch Heilinjektion) die Entfernung eines vermeintlich toten oder infizierten Zahns zu simulieren und den damit zusammenhängenden Meridian kurzfristig zu blockieren. Auf diese

Weise können wir herausfinden, ob der erkrankte Zahn tatsächlich die Ursache für andere Beschwerden (z. B. ein Hüftleiden) ist. Darüber hinaus ist bekannt, dass ein zahnloser Kiefer grundlegend energetisch schlechter aufgestellt ist als es ein gesunder bezahnter Kiefer. Die Meridiane verlaufen nicht nur durch das Zahnsystem, sie werden auch durch die alltägliche Nutzung der Zähne, also durch Zahnkontakte, aktiviert. Eine Zahnlosigkeit hat daher eine Verkümmern des assoziierten Meridians zur Folge.

Mit dem Einsetzen von Implantaten kann man dieser Verkümmern entgegenwirken, da die Implantate die betroffenen Meridiane wieder aktiviert können.



Sie haben Fragen? Rufen sie uns gerne an oder vereinbaren Sie online einen Termin.

## KONTAKT

### Zahnmedizinisches Versorgungszentrum ZMK GmbH

Wilhelmshöher Allee 305  
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe

Hannoversche Str. 19  
34266 Niestetal

T 0561 - 93 75 90

T 0561 - 52 45 80

[www.zmk-kassel.com](http://www.zmk-kassel.com)  
[info@zmk-kassel.com](mailto:info@zmk-kassel.com)

@zmk.zahnarzt

zmkkassel



# Achtsamkeit



WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

## Achtsam sein, meditieren, zur Ruhe kommen?!

Im totalen Stress hat das Üben von Achtsamkeit seine Grenzen.

In diesen herausfordernden Zeiten fühlen sich viele Menschen gestresst und sehnen sich nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Das Thema „Achtsamkeit“ ist mittlerweile in der breiten Öffentlichkeit angekommen. Zahlreiche Ratgeber und Angebote zeigen auf, wie sich ein achtsamer Umgang mit sich selbst und auch anderen erlernen lässt. Das weckt Hoffnungen und immer mehr Menschen machen sich auf den Weg, Achtsamkeit zu lernen. Nach den ersten hoffnungsfrohen Begegnungen wird jedoch schnell klar: So einfach ist das nicht. Gerade wenn wir still werden, stellen wir fest wie viele Gedanken uns in Lichtgeschwindigkeit durch den Kopf sausen. Das fühlt sich erstmal gar nicht entspannt und ruhig an. Diesen Prozess kenne ich selbst auch sehr gut. Als ich vor 25 Jahren begann, mich mit Meditation und Achtsamkeit zu beschäftigen, fühlte ich mich sehr gestresst. Mein Leben hielt damals große Wandlungsphasen für mich bereit. Meditieren zuhause, allein mit einer Anleitung aus einem Buch, war für mich gar nicht möglich. Schnell wurde mir klar: Hinsetzen und still werden ist so einfach nicht.

### Achtsamkeit ist ein Erkenntnisprozess

„Meditation ist nichts für mich, ich kann das nicht“, war mein erster Gedanke. Trotzdem ließ es mich nicht mehr los, weil ich Menschen kannte, die schon länger meditierten und sehr ruhig und entspannt wirkten. Also machte ich mich auf den Weg, nahm an einem mehrtägigen Meditationskurs teil. Als am ersten Abend das Schweigen eingeläutet wurde,

wäre ich am liebsten wieder nach Hause gefahren. Die ersten beiden Tage waren auch noch ziemlich anstrengend, doch dann ganz langsam gab es immer öfter ruhige Phasen. Als nach sechs Tagen der Meditationskurs zu Ende ging, wäre ich am liebsten noch geblieben. Befinden wir uns im totalen Stress, kann es sein, dass Achtsamkeit gar nicht möglich ist, weil wir in einer Art Hab-Acht-Stellung oder im Grübelkarussell gefangen sind. Dann ist Bewegung, Sport, Naturspaziergänge, Musik, oder ähnliches erstmal besser. Das Lernen von Achtsamkeit beinhaltet ja auch einen Selbsterkenntnisweg. Dies fühlt sich nicht immer gleich entspannt an, weil wir uns in der Tiefe selbst begegnen. Wer unbewältigte Geschichten mit sich rumträgt, hat vielleicht ein Problem, weil sie in der Stille stärker ins Bewusstsein rücken. In solchen Fällen könnte es hilfreich sein, sich zusätzlich professionelle Hilfe zu holen.

### Immer auf's Neue achtsam sein

Ein sehr wichtiger Schritt in Richtung Achtsamkeit ist, sich weniger den Unterhaltungsmedien auszusetzen. Immer öfter mal offline zu sein und sich nicht ständig fremd bestimmen zu lassen, kann sehr heilsam sein. Unser Kopf ist oft schon so voll und überfüllt von all den Nachrichten, da ist weniger mehr.

Heute bin ich sehr froh, dass ich damals dran geblieben bin und immer wieder neue Wege gefunden habe, Achtsamkeit in mein Leben einzuladen. Ohne diesen Zugang wäre ich nicht so gut durch die letzten drei Jahre gekommen.

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 Babelplatz

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

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

**RÄUCHERN**

Bei uns finden Sie eine große Vielfalt an Räucherzubehör

**NATURA MEDICA**

Fachgeschäft für Naturheilmittel  
Friedrich-Ebert-Str. 87 | 34119 Kassel | 0561-7394000 | www.naturamedica.de



## Genussvoll durch die Spargelzeit!

Egal ob grün, weiß oder violett: Für Spargel gibt es eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten. Ein kleiner Spargel-Guide zu Anbau, Sorten und Rezepten.

Auf vielen Speisekarten und Holztafeln mit täglichen Angeboten der Restaurants ploppen jetzt wieder jede Menge Spargelgerichte auf. Egal ob mit Schinken, Kartoffeln, Sauce Hollandaise oder mit einer Soße aus Semmelbröseln und Butter: Die Vielfalt der Zubereitungsarten zeigt sich jetzt in vielen Kochstuben. Es ist klar: Die Spargelzeit ist da.

Jetzt kaufen alle, die mögen, begeistert das lange Stängelgemüse, das frisch vom Feld in die Supermärkte, Spargelhäuschen, Marktstände und Restaurantküchen geliefert wird.

### Die Spargelsaison auskosten

Die Zeit der Spargelernte beginnt, je nach Wetterlage, im Frühling ab Mitte April und dauert traditionell bis zum 24. Juni an. Ab da beginnt die Regenerationszeit für die Spargelpflanzen, damit auch im kommenden Jahr wieder eine reiche Ernte ansteht. Grundsätzlich ist Spargel auch ganzjährig im Angebot. Dann gibt's das Gemüse aus warmen Importländern wie Peru, Spanien oder Griechenland und in Gläsern oder Gefrierpackungen. Diese Art von Spargel begeistert aber deutlich weniger, als die heimisch angebauten Stängel. Es ist eben auch der saisonale Charakter, der den Spargel zu etwas

Besonderem macht: Lebensmittel, die nur einen Teil des Jahres verfügbar sind, schmecken durch die Vorfreude gleich doppelt so gut und sind ein echter Genuss. Wer gerne Spargelrezepte zubereitet, hat die Wahl zwischen drei Spargelsorten. Grüner und weißer Spargel sind die bekannten Klassiker. Etwas unbekannter ist dagegen der violette Spargel, den es in Deutschland seltener gibt. Da alle Sorten unterschiedlich schmecken, eignen sie sich für einige Rezepte besser als für andere. Daher gibt es einige klassische Spargelrezepte – je nach Spargelfarbe.

### Alle Spargelsorten genießen

Um zu entscheiden, welcher Spargel in welchem Gericht am besten schmeckt, ist es sinnvoll, sich ein bisschen mit den verschiedenen Sorten auszukennen. Grüner Spargel ist zarter und schmeckt intensiver als die anderen beiden Sorten. Darüber hinaus hat er länger Saison, weil die Pflanze früher erntereif ist. Da der Anbau durch die geringere Pflanztiefe weniger aufwändig ist, ist grüner Spargel auch etwas günstiger. Klassischen weißen Spargel gibt es in drei Güteklassen zu kaufen. Die Ware unterscheidet sich dabei aber nur in der Optik und nicht im Geschmack. Güteklasse I sind die Stangen, die



# Gutes Fleisch und freundliche Gespräche

Anita Grunewald schließt die Fleischerei Hildebrand und geht in den wohlverdienten Vorruhestand. Über Jahrzehnte versorgte sie ihre Kundschaft mit gutem Fleisch und Wurstwaren aus eigener Produktion und war immer für ein freundliches Gespräch zu haben.



Der letzte Tag auf dem Wehlheider Wochenmarkt für Anita Grunewald (mitte).

**S**tolze 33 Jahre verkaufte Anita Grunewald in und mit ihrer Fleischerei Hildebrand ihre selbst gemachten Fleisch- und Wurstwaren. Bei Wind und Wetter war sie mit ihrem Metzgereimobil über 23 Jahre auf regionalen Wochenmärkten wie auch dem Wehlheider Markt in Kassel vertreten und beglückte dort ihre Kundschaft mit schmackhaften Waren.

Mit großer Sorgfalt und viel Leidenschaft führte sie das Geschäft, das sie 1990 von ihren Eltern übernommen hatte, weiter. Der enge Kundenkontakt war ihr dabei stets ein großes Anliegen. „Es ist wichtig, immer ein offenes Ohr zu haben für das, was die Kundschaft bewegt“, so Anita Grunewald zu ihrem Credo.

Der vertraute Kontakt mit der Kundschaft, der ihr Familienunternehmen so besonders machte, wird Grunewald in ihrem Vorruhestand nun besonders fehlen. Jenseits der freundlichen Beratung wird ihrer Kundschaft mit Sicherheit der allseits beliebte Fleischsalat in schöner Erinnerung bleiben, ist die Grebenauerin überzeugt.

Gleichzeitig freut sie sich auf die Zukunft und die neu gewonnene Zeit. Anita Grunewald und ihr Team bedanken sich bei ihrer Kundschaft, die sie all die Jahre so herzlich begleitet hat. Das Stadtzeit-Team, das Anita Grunewald mit ihren besonderen Angeboten über lange Zeit präsentieren durfte, bedankt sich an dieser Stelle für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünscht alles gute für den neuen Lebensabschnitt.

Advertorial

# Italien trifft Nordhessen

Erstmalig sind die hochwertigen Produkte der Familie Carciola in einem Kasseler Edeka-Markt zu finden: bei Marktshopping Marco Wenzel in der Kasseler Nordstadt.



**W**ir verbinden italienische Kochleidenschaft mit den Zutaten Nordhessens. Mit viel „amore“ stellen wir unsere Produkte hier in Kassel her. Dabei verwenden wir überwiegend regionale Produkte von sorgfältig ausgewählten Lieferanten“, sagte Claudio Carciola von der Alten Wache bei der Übergabe seines Feinkost-Regals an Marco Wenzel. Marktshopping Marco Wenzel in der Nordstadt ist damit der erste Kasseler Edeka-Markt, der die Produkte der Alten Wache anbietet, die sich durch die bekannte hohe Feinkost-Qualität auszeichnen. Bei den Lebensmitteln handelt es sich um italienische Klassiker wie Anti Pasti, traditionelle Aufstriche, Pasta, Soßen, Mandelgebäck, Kaffeebohnen oder auch Bio-Olivenöl.

## Ausgewählte Feinkost-Angebote für jeden Geschmack

Sie werden in der Manufaktur der Carciolas mit regionalen Zutaten aus Nordhessen nach italienischen Familienrezepten hergestellt. Aufgrund dieses besonderen Zusammenspiels zwischen Nordhessen und Italien, entstehen die Produkte der Carciolas ganz im Sinne der Marke „Köstliches Nordhessen“ und werden auch unter diesem Label vertrieben.

Marco Wenzel freut sich über diese besondere Zusammenarbeit und ist stolz, der erste Kasseler Markt zu sein, in dem diese „Schmeckewöhlerchen“ zu bekommen sind. Sie bereichern seine bereits sehr vielfältigen Feinkost-Angebote nun um ein weiteres.

Kontakt: Marktshopping Marco Wenzel  
Fiedlerstraße 30 | 34127 Kassel  
Tel. 0561-870 690  
marktshopping@marco-wenzel.de  
www.edeka-wenzel.de



# WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

# Vor dem Essen kommt das Trinken!

Reinigen, spülen, transportieren: Für gut fließende Körperprozesse ist Wasser elementar.

**Ü**ber die Atemluft hinaus ist Wasser unser wichtigstes „Lebensmittel“. Als universelles Lösungsmittel und Transportmittel bildet es die Grundlage für alle biologischen Vorgänge im Körper. Wasser reinigt, spült, wäscht, transportiert und bewegt ständig Nährstoffe in unserem Organismus oder bringt Schadstoffe aus unserem Körper heraus. Das Fließen sämtlicher Sekrete und Körpersäfte im Körper ist durch Wasser überhaupt erst möglich. Wir selbst bestehen zu einem großen Anteil aus Wasser bzw. Flüssigkeit, unterschiedlich je nach Lebensalter. Bei einem Säugling beträgt der Wasseranteil noch 75 Prozent des Körpergewichtes, dagegen kann dieser Wert im hohen Alter bis auf 50 Prozent sinken.

## Leistungsminderungen durch Wassermangel

Unser Gehirn besteht sogar aus bis zu 90 Prozent Hirnwasser. In Form von Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen macht sich ein Defizit an Flüssigkeit schnell bemerkbar. Chronischer oder auch kurzfristiger Wassermangel ist die Hauptursache für körperliche und mentale Leistungsminderungen. Unser Stoffwechsel und der ständige Austausch von Auf- und Abbauprodukten braucht Wasser. Bei körperlicher Anstrengung und im Sport ist es extrem wichtig unseren Flüssigkeitshaushalt immer wieder auszugleichen. Die Muskelmasse spielt dabei ebenfalls eine Rolle, sie besteht bis zu 77 Pro-

zent aus Wasser – im Gegensatz zum Fett, welches einen sehr geringen Anteil an Wasser hat.

In meinen Kursen und der Beratung gibt es immer wieder Menschen, die davon berichten überhaupt kein Durstempfinden zu haben und wie schwer es ihnen fällt, den Trink-Empfehlungen nachzukommen. Vor allem ältere Menschen, tun sich schwer mit dem ausreichenden Trinken. Viele Leistungseinbußen, die dem Alter werden zugeschrieben werden, ließen sich durch eine ausreichende Wasseraufnahme verhindern oder verbessern.

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verwirrung, Vergesslichkeit aber auch Muskelverspannungen und Gicht können die Folge davon sein, dass die Nieren Stoffwechselprodukte wie Harnstoff und Harnsäure nicht mehr optimal ausscheiden können, weil sie nicht mehr ausreichend durchgespült werden.

## Den Tag mit Wassertrinken beginnen

Am Urin können wir erkennen, ob ein Flüssigkeitsdefizit vorliegt. Ist der Urin hell so ist der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen. Optimal ist es morgens noch vor dem ersten Kaffee erstmal mit Wasser trinken zu beginnen, da wir in der Nacht bis zu drei Liter Schweiß verlieren können und der Stoffwechsel so am besten angekurbelt wird.

Auf jeden Fall sollte ein großer Teil unserer Trinkmenge einfach aus Wasser bestehen. Welches Wasser das Beste ist, darüber streiten sich die Experten. Meine Empfehlung lautet: So natürlich wie möglich.



# Natur zuhause genießen

Ob strahlende Blütenpracht oder schmackhafte Ernte: Mit den passenden Pflanzen werden Balkon, Terrasse oder Garten zu einem grünen Wohlfühlort, der zum Zusammenkommen und Verweilen einlädt.

Die Sonne läutet allmählich den Frühling ein und das eigene Zuhause lässt sich endlich ins Freie erweitern. Die sommerlichen Gestaltungsmöglichkeiten des Balkons, der Terrasse oder des Gartens sind dabei schier grenzenlos. Der Anbau von Zier- und Lebensmittelpflanzen bringt hierbei eine große Portion Farbe, Genuss und Biodiversität nach Hause und wirkt sich dabei positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Der aus der Soziobiologie stammende Begriff "Biophilie" fasst den Wunsch des Menschen zusammen, sich mit einer lebendigen Natur zu umgeben, sie zu pflegen und sich an ihrem Wachstum zu erfreuen. So schafft Gartenarbeit eine schöne Balance von Aktivität und der Konzentration auf das Hier und Jetzt. So bieten etwa Balkone eine wunderbare Möglichkeit, sich ein Stück Natur direkt in den Alltag und nach Hause zu holen. Galten sie einst im 16. Jahrhundert vornehmlich als Fassadenschmuckelemente für Häuser wohlhabender

Familien, so haben sie seit dem 19. Jahrhundert auch den Weg in das Wohnen des allgemeinen Volkes gefunden. Und hat man doch so oft das Gefühl, dass öffentliche Grünflächen grauen Betonbauten oder lauten Straßen weichen müssen, so ist die Begrünung des Balkons eine schöne Option, um das eigene Wohlbefinden zu stärken. Auf dem Weg zur eigenen grünen Oase, gibt es einige Tipps, die das Gärtnern erleichtern.

## Die gelungene Bepflanzung

Die Wahl der Pflanze richtet sich am besten nach der Himmelsausrichtung des Balkons und somit direkt nach der Stärke des direkten Sonneneinfalls. Eine Zierpflanze, die es gerne sonnig und warm mag, ist die beliebte Geranie. Besonders vielfältig zeigt sich diese in ihren farbenfrohen Varianten: Ob hängend in Balkonkästen oder ste-hend in Kübeln, erstrahlt sie in



Selbstangebaute Kräuter bereichern die täglichen Mahlzeiten.

Weiß, zartem Rosa oder in kräftigen Rot und Violett. Eine Pflanze, die sowohl Hitze als auch Kälte recht gut verträgt, ist der Lavendel. Dieser versprüht einen tollen Duft, der gleichzeitig Wespen fernhält. Eingebettet in Terracotta-Töpfen entfaltet sich zuhause die Atmosphäre von einem Urlaub in der Provence.

Pflanzen, die hingegen von einer halbschattigen Lage profitieren, sind Glockenblumen oder das "Fleißige Lieschen". Beide Pflanzenarten verleihen dem Balkon leuchtende Farbakzente, die von Weiß über Rot bis hin zu Violett reichen. Pflanzen beschmücken auch schattig gelegene Balkone ganz wunderbar. Eine besondere Erscheinung ist hier das "Tränende Herz". Die Pflanze mit dem melancholischen Namen ist mit ihren hängenden Blüten in Herzform ist ein echter Blickfang. Dabei verhindert das Tragen von Gartenhandschuhen bei direkter Berührung eine mögliche Hautreizung.

## Sich an köstlicher Ernte erfreuen

Balkonpflanzen bringen Grün in die Stadtwohnung und bereichern zudem die täglichen Mahlzeiten mit einer Vielfalt an Kräutern, Obst und Gemüse. Die Pflege der Lebensmittelpflanze ist eine willkommene Abwechslung im Alltag, wodurch das Gärtnern oft zu einem schönen neuen Hobby wird. Tomaten oder Paprika haben auf sonnenintensiven Balkonen die idealen Wachstumsbedingungen. Das vorherige Heranziehen auf der Fensterbank unterstützt vor allem Pflanzen, die viel Wärme benötigen.

Selbstangebauter Thymian, Rosmarin und Oregano ergänzen darüber hinaus wunderbar die heimische Gewürzpalette. Viele gesunde Lebensmittel lassen sich auch auf einem sonnenarmen Balkon gut anpflanzen. Dazu zählen etwa Salat, Radieschen, Kohlrabi oder Rote Beete. Ebenfalls schattig mag es die Minze, welcher eine stressreduzierende Wirkung zugeschrieben wird.

Ein weiterer Ort, an dem man sich gerne bei den ersten Sonnenstrahlen entspannt, sich Zeit für sich nehmen kann oder mit den Liebsten zusammenkommt, ist die Terrasse. Diese verbindet den eigenen Wohnraum mit der umliegenden Landschaft und wird so zu einem verlängerten Wohnzimmer im Freien. Damit die Natur hier nicht vor Pflaster- und Betonböden Halt machen muss, eignen sich Bodendecker aus niedrig

wachsenden Pflanzen wie "Polsterstauden". Das zusätzliche Grün sieht schön aus und kann darüber hinaus starken Regen wesentlich besser aufnehmen als reine Steinböden.

## Die wilde Natur genießen

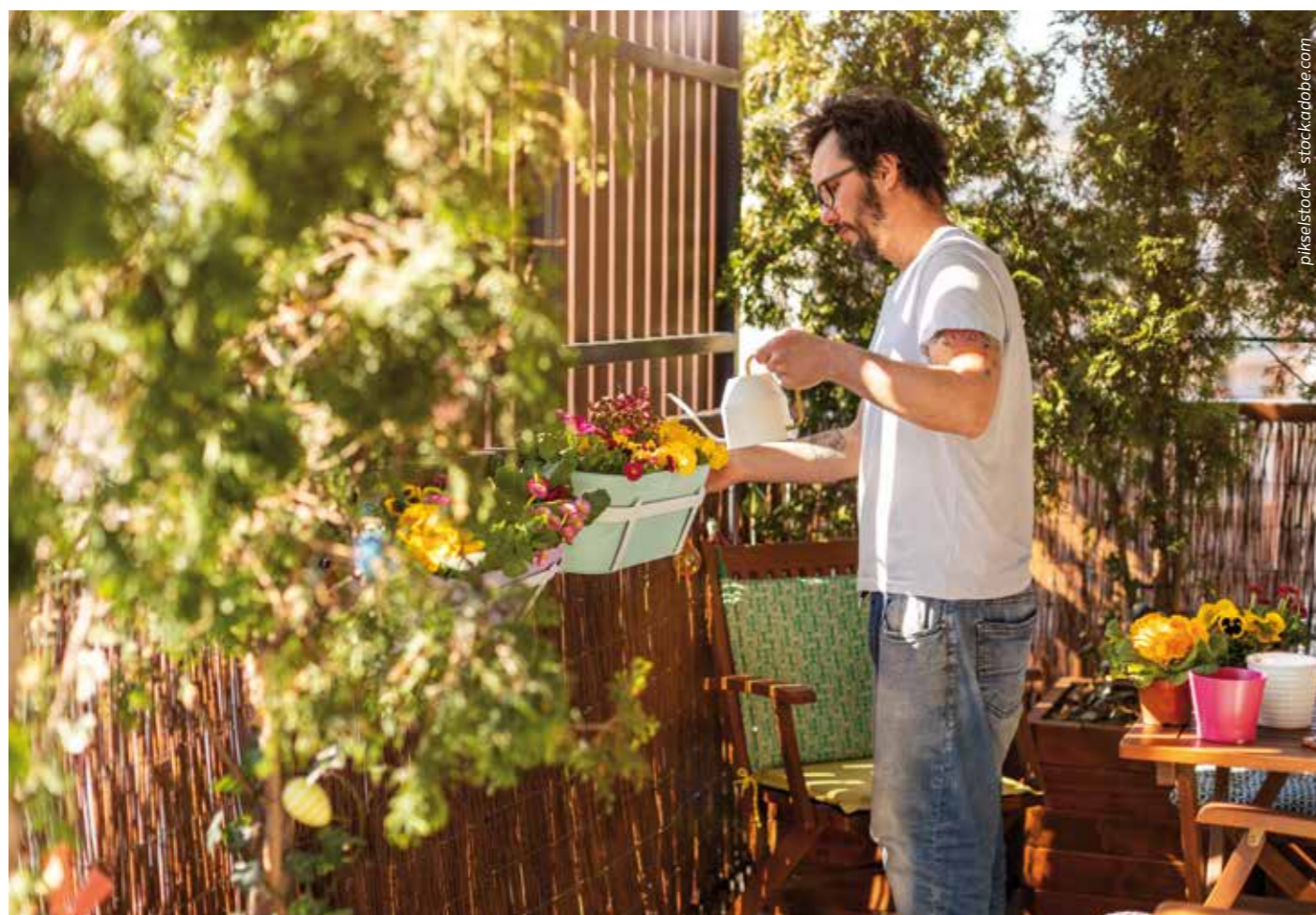
Die ersten Gärten entstanden, als der Mensch sesshaft wurde und begann, gezielt Lebensmittel anzubauen. Gleichzeitig schlich sich die Tendenz ein, die Natur beherrschen und gestalten zu wollen, um den Menschen von Nutzen zu sein. Die Verdrängung der wilden Natur mit all ihrer Vielfalt findet in den oftmals verspotteten Steingärten ihren Höhepunkt. Die meisten Menschen sehnen sich allerdings nach einem natürlichen Garten, der einen Erholungsort schafft und sich mit allen Sinnen genießen lässt. Die Möglichkeiten, die Schönheit der Natur mit all ihrer Vielfalt in dem eigenen Garten zu stärken, sind groß.

Es empfiehlt sich, vor allem heimische Pflanzenarten in die eigenen Gärten zu holen, da sich diese am besten an das Klima vor Ort anpassen können. Eine gute Wahl sind Wildstauden. Diese sind pflegeleicht und tragen zu dem Erhalt der heimischen Flora und Fauna bei. An trockenen Standorten kann die "Schafgarbe" ohne zusätzliches Bewässern in verschiedenen Farben blühen. Die frischen Blätter lassen sich zudem zur Wundversorgung nutzen, wohingegen getrocknete Blätter, in einem Tee aufgebraut, den Magen beruhigen.

An schattigen Orten ist der "Vielblütige Weißwurz" mit seinen traubenförmigen Blüten eine beliebte Anflugstelle für Hummeln und andere Insekten. Der "Storchschnabel" verleiht neben Wildgärten auch Steingärten ein kräftiges Violett und bietet den Insekten dabei eine gute Nahrungsquelle. Auch an Mauern oder in Wildgärten ist die breitwüchsige Pflanze ein schöner Anblick.

Doch auch wenn die Pflanze doch einmal schneller als erhofft eingeht, so sollte man sich davon nicht entmutigen lassen. Denn grundsätzlich gilt: Das Gärtnern an der frischen Luft darf Spaß machen.

Text: Helena Wolff



Das Gärtnern an der frischen Luft tut gut und verleiht dem Alltag eine schöne Portion Farbe.



## Wohnen und Leben im Haus am Stiftsheim

so eigenständig wie möglich, so viel Service wie gewünscht – Sie entscheiden selbst!

Haben Sie Interesse an mehr Informationen?



Evangelisches Altenhilfezentrum  
Stiftsheim Kassel  
Evangelische Altenhilfe  
Gesundbrunnen

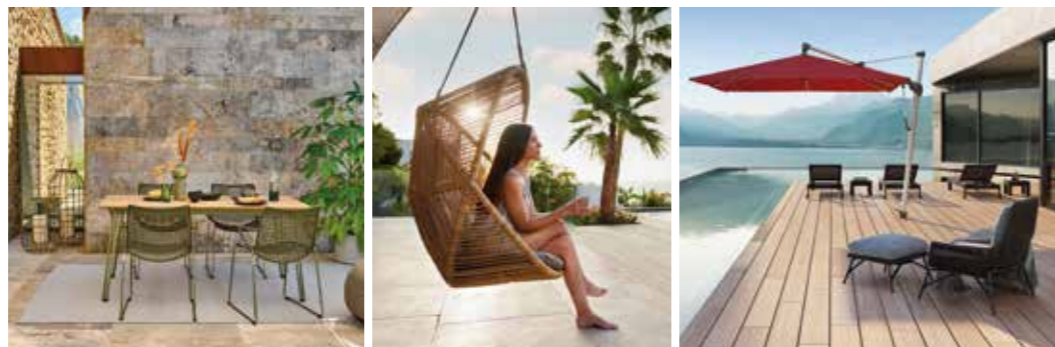
Ahrensbergstraße 23  
Firnbachstraße 6  
34131 Kassel

Tel. 0561 9329-240

info@kassel-gesundbrunnen.org

# Zuhause im grünen Wohnzimmer

Die exklusiven Garten-, Terrassen- und Balkonmöbel der Wohnfabrik lassen schnell und unkompliziert ein gemütliches grünes Außen-Wohnzimmer entstehen.



Viele Inspirationen für das Leben draußen gibt es in der Wohnfabrik.

Nach Renovierungsarbeiten hat das Wohnfabrik-Team pünktlich zum 30. Geburtstag mit dem „Lounge-Schuppen“ einen neuen Ausstellungsraum eingeweiht. Die hochwertigen Outdoormöbel, darunter Klassiker und ebenso viele Neuheiten, sowie auch die dazugehörigen Accessoires wie Beistelltische, Hocker und Sitzkissen, Outdoor-Teppiche und natürlich auch Outdoor-Leuchten präsentieren sich interessierten Kundinnen und Kunden sich jetzt auf einer noch größeren Ausstellungsfläche. Sonnenschirm-Neuheiten der Firma GLATZ finden ebenso ihren Platz wie Objekte der Edelmarken DEDON, CANE-LINE, SOLPURI, TRIBU und WEISHÄUPL. Tische in verschiedensten Materialien wie Teakholz, Keramik und HPL (High Pressure Laminate)

mit Alu- oder Edelstahlgestellen werden ebenso wie die neue Loungemodulsysteme im neuen Lounge-Schuppen präsentiert. Aufgrund der großen Lagerhaltung sind viele Artikel sofort lieferbar. Zum Saisonstart gibt es viele Eröffnungsangebote und Aktionen. Das Wohnfabrik-Team freut sich auf viele interessierte Besucherinnen und Besucher.

Kontakt: Wohn-Fabrik | Möbel Kunst & mehr  
Erzberger Strasse 13 a | 34117 Kassel  
Tel. 0561/73 999 83 | www.wohn-fabrik.de

Öffnungszeiten  
Dienstag bis Freitag: 10 bis 19 Uhr  
Samstag: 10 bis 16 Uhr

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

**PFLANZENHOF NORDSHAUSEN**  
Korbacher Str. 181  
34132 Kassel  
Tel. 05 61-40 64 01  
Fax. 05 61-40 68 82  
eMail: info@pflanzen-hof.de  
http://www.pflanzen-hof.de

**HS Bau GmbH**  
Firnskuppenstraße 21  
34128 Kassel  
- Baureparatur  
- Verkehrssicherung  
Telefon 0561 88 48 65  
Web www.hs-bau-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

Ein Unternehmen der hilzinger Gruppe  
Deutschlands große Fenstermarke  
**Walter Fenster + Türen**  
www.walter-fenster.de  
Telefon 0561 940990

**Sneeboer EDELSTAHLGERÄTE**  
Sneeboer Gartengeräte in großer Auswahl  
**Traumrasen?!? ... ganz einfach!**  
Kostenloser Bodentest am 5. Mai  
Wir beraten Sie gerne!

**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@samen-rohde.de · www.samen-rohde.de

# Bedarfsgerecht, nachhaltig, zukunftsorientiert

Aufgestockt: In Holzrahmenbauweise errichtet die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt auf ihrem Bestand in Harleshausen 14 neue Wohnungen und modernisiert die 42 darunter liegenden Einheiten.



Eine Etage extra: Die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt modernisiert in Kassel-Harleshausen 42 Wohnungen und errichtet 14 neue durch Aufstockung. Foto: NHW / Möller

Nach 71 Wohnungen im Felsenkeller und 60 Wohnungen im Martini-Quartier errichtet die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) weiteren bezahlbaren Wohnraum in Kassel. Das Besondere an dem Projekt in Harleshausen: Die 14 Wohnungen in der Ahnatal- und der Igelburgstraße entstehen als Aufstockung parallel zur Vollmodernisierung der Bestandsgebäude. Zudem passt die NHW den Wohnungsmix zeitgemäß an. Statt 42 Wohnungen mit meist drei Zimmern gibt es künftig 56 Wohnungen mit zwei bis vier Zimmern im besonders energieeffizienten KfW-Effizienzhaus 55-Standard. „Wir verbessern das Angebot im Quartier und erhöhen die Energieeffizienz der Gebäude“, sagt Regionalcenterleiter Sascha Holstein. „Die neuen Wohnungen werden aus nachwachsenden Rohstoffen in Holzrahmenbauweise gebaut – das ist ressourcenschonend, effizient und nachhaltig.“ In der Igelburgstraße entstehen zudem fünf geförderte Wohnungen.

## Heutige Wohnbedürfnisse abbilden

Im ersten Bauabschnitt hat Hessens größtes Wohnungsunternehmen in der Ahnatalstraße acht neue Wohnungen errichtet. Außen- und Innenwände wurden auf Maß vorgefertigt, vor Ort eingehoben und montiert. Derzeit läuft der Innenausbau. Im Rahmen der Modernisierung werden neue, dreifach verglaste Fenster eingesetzt, außerdem neue Wohnungs- und

Haustüren. Jede Wohnung bekommt eine dezentrale Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung. Die Bäder werden saniert, die Elektroinstallation erneuert, die alte Fassade durch ein energetisch hochwertiges Wärmedämmverbundsystem ersetzt. Darüber hinaus bekommen die Gebäude aus dem Jahr 1957 Balkone mit barrierearmem Zugang sowie im Eingangsbereich Vordächer und freistehende Briefkastenanlagen. Neue Brandschutztüren für den Keller und eine neue Dämmung für die Kellerdecke runden das Sanierungsprogramm ab. Die neu aufgestockten Wohnungen erhalten ein flach geneigtes, begrüntes Pultdach. Im zweiten Bauabschnitt werden 18 Wohnungen modernisiert und sechs aufgestockt.

## Klimaschonende Wärmeversorgung

Dank Luft-Wasser-Wärmepumpe und Solarthermie-Panels auf dem Dach ist die Wärmeversorgung bis auf einen Gas-Brennwertkessel für die Spitzenlast weitestgehend unabhängig von fossilen Energieträgern. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß verringert sich um 90 Prozent: von 72 kg / m<sup>2</sup> Wohnfläche im Jahr auf nur noch 7,6 kg / m<sup>2</sup> Wohnfläche im Jahr. Für den ersten Bauabschnitt bedeutet das: Im Vergleich zum Bestand stoßen die Gebäude über 83 Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr weniger aus – das entspricht in etwa dem CO<sub>2</sub>-Ausstoß eines Golf VIII auf einer Strecke von über 750.000 Kilometern. Im zweiten Bauabschnitt erzeugt eine Photovoltaikanlage Strom für den Eigenverbrauch. „All

diese Maßnahmen werden sich positiv in den Nebenkostenabrechnungen unserer Mieterinnen und Mieter bemerkbar machen“, ergänzt Holstein zu dem Projekt. „Wir freuen uns, dass sie künftig in Wohnungen mit deutlich höherem Komfort zu einem weiterhin bezahlbaren Mietpreis leben und wir unser Quartier bedarfsgerecht, nachhaltig und zukunftsorientiert gestalten können.“

## Interessierte melden sich bitte!

Die Vermarktung des ersten Bauabschnitts startet im Frühjahr, die Vermietung ab Sommer. Interessierte können unter dem Hinweis „Modernisierung/Aufstockung Kassel-Harleshausen“ per E-Mail anfragen. Eine Musterwohnung steht in Kürze zur Verfügung.

Kontakt: rckassel@wohnstadt.de



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

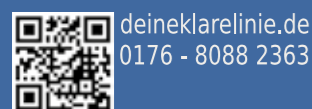
Advertorial



Freiraum für Dinge,  
die dir wichtig sind

Ausmisten  
Aufräumen  
Organisieren

Zuhause  
und im Büro  
in Kassel und  
Umgebung



# Eine Herzens- angelegenheit

... und ein Meisterstück aus handwerklicher Sicht. JESTER von Signet gibt es in Kassel bei Glashaus Speck Wohnkonzepte.



**D**ass JESTER mit seiner gefälligen Schalenform und seinen fließenden, dynamischen Formen betört, war Ihren Augen sofort klar. Und Ihr Kopf weiß längst, dass dieses Möbel aus handwerklicher Sicht ein kleines Meisterwerk ist und mit Signet-typischer Sorgfalt und höchstem Qualitätsanspruch gefertigt wurde. Weil Sie darüber hinaus bereits spüren, dass dieser Sessel das Potenzial besitzt, Körper, Geist und Seele auf ganz wunderbare Weise zur Ruhe zu bringen, werden Sie die Entscheidung für JESTER wahrscheinlich auf ganz anderer Ebene treffen: Mit dem Herzen.

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



Frank Rohdes Gartenkolumne

# Bunte Wunder aus Knolle und Wurzel

Sommerblüher erfreuen uns bis zum Frost mit ihrer Farbenpracht.

**D**ie Sonne lockt in den Garten. Tulpen und Osterglocken stehen in voller Blüte, der Winter ist endgültig vorüber. Für alle Gartenfreunde ist das das Startsignal für das neue Gartenjahr. Was wird in den Beeten blühen, wenn die Frühjahrsblüher verblüht sind? Gartenfreundinnen und -Freunde planen jetzt ihr buntes Blütenmeer für den Sommer, denn jetzt beginnt die Pflanzzeit für Dahlien, Lilien, Gladiolen, Pfingstrosen, ... Ein spannendes Beet entsteht durch die Kombination verschiedener Pflanzen in verschiedenen Höhen. Wer zum Beispiel eine niedrige Dahlie in den Vordergrund pflanzt, sollte in den mittleren Teil des Beetes halbhohe Pflanzen z.B. halbhohe, duftende Montbretien oder Freesien setzen. Und im Hintergrund stehen dann große Schmuckdahlien und kräftige Lilien.

## Sein persönliches Blütenmeer schaffen

Der Name der Dahlie leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet „Blume“. Dahlien gibt es in unzähligen Farben, Höhen und Blütenformen. Sehr gefragt für den Sommer sind auch Pflanzen aus Omas-Garten wie beispielsweise Freesien, Alpenveilchen und Montbretien. Wer etwas ausgefallenes für sonnige bis schattige Plätze sucht, wird die Krötenlilie lieben, deren Blüten an Orchideen erinnern. Dezent, aber mindestens genauso schön sind die Erd- und Ingwerorchideen. Die grazilen Schönheiten sind winterfest und können im Gegensatz zu den frostempfindlichen Dahlien über den Winter im Beet verbleiben. Alle Sommerblüher freuen sich beim Pflanzen über die Gabe eines Naturdüngers. Sie danken es mit zahlreichen Blüten im Sommer. Wer sich im Fachgeschäft beraten lässt, kann leicht sein ganz persönliches Blütenmeer zusammenstellen. Denn einmal gepflanzt, erfreuen uns die Sommerblüher bis zum Frost mit unzähligen bunten Blüten.

# EXKLUSIVE GARTENMÖBEL



**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



Harleshausen



Bad Wilhelmshöhe



Kirchditmold



Wolfsanger



Bad Wilhelmshöhe



Vellmar



Harleshausen



Bad Wilhelmshöhe



Vorderer Westen



Harleshausen

**Wir verstehen, dass Ihre Immobilie Ihnen viel bedeutet.  
Mit uns kommen Sie sicher ans Ziel ...**

**WEST-IMMOBILIEN**  
Maklerinnen-Kompetenz-Team  
Wilhelmshöher Allee 270  
34131 Kassel  
Telefon 0561-63425  
www.west-immobilien-ks.de  
info@west-immobilien-ks.de



**Genaue 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.

**Capital**  
MAKLER-KOMPASS  
HEFT 10/2022  
Top-Makler Kassel  
★★★★★  
Höchstnote für  
West-Immobilien  
IM TEST: LINA MANN GELTUNG: 08.08.21

# Öffentliche Räume: Das Rückgrat der Stadtstruktur!

Eine zusammenhängende Idee für die langfristige Weiterentwicklung des öffentlichen Raums zu entwickeln ist eine zentrale Aufgabe für die Stadtentwicklung der nächsten Jahre. Bislang fehlt diese und Verbesserungen müssen immer noch im Einzelfall mühsam erkämpft werden.

StadtZeit-Serie mit Prof. Dr.-Ing. Uwe Altröck, Teil 4



Der Rudolphsplatz im Vorderen Westen, im Volksmund auch „Affenfelsen“ genannt: Ein Beispiel für die gelungene Umgestaltung einer ehemaligen Verkehrsfläche im Sinne einer Stadt mit hohen Aufenthaltsqualitäten.

**P**ulsierendes Leben im öffentlichen Raum: Das ist es, was attraktive Städte auszeichnet. In den letzten Jahrzehnten ist es vielen Städten gelungen, ihr industrielles Image abzustreifen, Verschmutzungen von Luft, Wasser und

Böden deutlich zu verringern und ihre verschlissene bauliche Substanz zu erneuern. Vielerorts sind so historische Kerne, Orte am Wasser oder das Umfeld neuer architektonischer Akzente zu gesuchten Zielen für Einheimische wie Besucher\*innen ge-

worden, in denen das städtische Leben zelebriert wird. Auch hierbei spielen die öffentlichen Räume eine zentrale Rolle. Zu ihnen zählen unterschiedlichste öffentliche Grünflächen, aber vor allem auch die wichtigen Straßen und Plätze, die das

Rückgrat jeder Stadtstruktur bilden und von vielen Menschen alltäglich genutzt werden.

Ein besonderes Vorbild in dieser Hinsicht stellt derzeit Barcelona dar: Mit dem so genannten „Superblock-Konzept“ arbeitet die Stadt daran, größere zusammenhängende Bereiche zugunsten des Fuß- und Fahrradverkehrs weitestgehend vom Autoverkehr zu befreien, Straßen und Plätze zu begrünen und ihre Aufenthaltsqualität durch Straßenmöbel weiter zu verbessern. Die Stadt leistet auf diese Weise auch einen maßgeblichen Beitrag zu Klimaschutz und Klimaanpassung. Auch in anderen Städten haben Projekte des Rückbaus von großen Straßenverkehrsinfrastrukturen Furore gemacht und die Aufenthaltsqualität in spektakulärer Weise verbessert, so etwa der sommerliche Stadtstrand an der Seineuferstraße in Paris.

## Steiniger Weg zu besseren öffentlichen Räumen

In Kassel hat eine solche Entwicklung länger auf sich warten lassen. Dafür ist die starke Auto-Orientierung des Systems öffentlicher Räume in der Stadt des Wiederaufbaus mit ihrem prägnanten Innenstadtring in erheblichem Maß mitverantwortlich. Sowohl die Belastung durch den fahrenden Verkehr als auch die gestalterischen Merkmale – breite, unmaßstäbliche Trassen, nur ansatzweise bauliche Fassung, Zurückdrängung der Aufenthaltsfunktion bei der Flächenaufteilung – prägen bis heute die Unwirtlichkeit von Steinweg, Holländischer Straße, Stern oder Rainer-Dierichs-Platz – aber auch zahlreicher anderer Straßen und Plätze in der Stadt. Die großen Straßenverkehrsplätze in der Stadt wurden bislang eher zögerlich angegangen: Die Schaffung von überirdischen Überquerungsmöglichkeiten wie am Holländischen Platz oder am Altmarkt



Der Lutherplatz, vor dem Krieg ein charmanter Ort in der Kasseler Innenstadt, leidet bis heute unter den Folgen des autoverkehrsorientierten Ausbaus.



Der Scheidemannplatz, ein ungewöhnlicher Fall einfühlsamer Aufwertung eines Verkehrsplatzes aus den 1950er Jahren.

hat ebenso wie die Schließung der Fußgängertunnel am Altmarkt und an der Fünfensterstraße nur sehr geringfügig zu einer Verbesserung der Aufenthaltsqualität beigetragen. Andersorts, wie an der Trompete, am Stern, dem Lutherplatz ist noch wenig passiert, und selbst in historischen Ortskernen wie in Nordhausen, Harleshausen oder Wolfsanger dominiert der Durchgangsverkehr nach wie vor das Ortsbild. Die Auseinandersetzungen um den Grimmplatz, den Entenanger oder den Karlsplatz zeigen wiederum, wie schwierig es mitunter ist, zwischen den divergierenden Interessen vielfältiger Nutzer\*innen zu vermitteln, die sich alle in der einen oder anderen Weise für die öffentlichen Räume in der Stadt interessieren.

## Spürbarer Wandel zum Positiven ist möglich

Bei aller Kritik: Auch in Kassel sind in den letzten Jahren wichtige Schritte zu einem aufenthaltsorientierten Umbau einiger öffentlicher Räume in der Stadt gegangen worden.

Hierzu zählen zunächst die autoverkehrsreduzierten Orte, die im Rahmen von Konversionsmaßnahmen wie in der Unterneustadt, der Marbachshöhe, der Samuel-Beckett-Anlage oder dem Martiniquartier entstanden sind, aber nur zu einem geringeren Teil eine hohe Aufenthaltsqualität

aufweisen – allerdings stellen sie teilweise eher Erschließungsräume dar, in denen kaum eine Aneignung stattfindet. Kleinere, unterschiedlich überzeugende Umgestaltungen innerstädtischer Plätze haben zu punktuellen Aufwertungen wie am Lyceums- und Florentiner Platz geführt. Am Innenstadtring stellt die Umgestaltung des Scheidemannplatzes einen bescheidenen, aber gleichwohl sehr einfühlsam mit dem Erbe des Wiederaufbaus umgehenden Beitrag zur Verbesserung des öffentlichen Raums dar.

Hervorzuheben ist weiterhin der Umbau der Friedrich-Ebert-, Germania- und vor allem der Goethestraße. Hier hat sich ein spürbarer Wandel zum Positiven ergeben, und in lauen Sommernächten mag man sich gar in eine Stadt südlich der Alpen versetzt wä-

nen. In der Wilhelmshöher Allee konnte trotz deren verkehrlicher Bedeutung mit der ergänzenden Pflanzung von Straßenbäumen die Verbindung von Innenstadt und Park Wilhelmshöhe gestärkt und so insgesamt die gestalterische Qualität dieser wichtigen Achse mit überregionaler Bedeutung verbessert werden.

Auffallend ist an den bisher durchgeführten Maßnahmen, dass sie vielfach nur über den Einsatz von Fördermitteln möglich waren und sich aus einer Vielzahl kleinerer Einzelprojekte zusammensetzen, deren Umsetzung sich über eine



Auch ohne, dass eine Straßenbahn und zwei Busse die beiden Straßenseiten voneinander trennen, ein Ort ohne Aufenthaltsqualität: der Kirchditmolder Ortskern.

sehr lange Zeit erstreckt hat und die bisweilen gegen größere Widerstände durchgesetzt werden mussten, obwohl eine Verbesserung der Qualität der öffentlichen Räume in Kassel für das Stadtbild, die Attraktivität der Innenstadt und insgesamt die Lebensqualität der verkehrsgerecht wiederaufgebauten Stadt von erheblicher Bedeutung war und immer noch ist. Eine zusammenhängende Idee für die langfristige Weiterentwicklung des öffentlichen Raums fehlt dagegen nach wie vor, und so müssen Verbesserungen immer noch häufig im Einzelfall mühsam erkämpft werden.

### Ein Programm für den öffentlichen Raum

Für Kassel sollte der öffentliche Raum zentrales Thema einer strategischen Stadtentwicklung werden, um die nur über eine längerfristige Stadtreparatur bewältigbaren Herausforderungen für die Qualifizierung des öffentlichen Raums mit Nachdruck anzugehen. Kernelemente eines solchen Ansatzes sollten die Aufwertung wichtiger Plätze, ein allmählicher Umbau der großen Ausfallstraßen und nicht zuletzt die gesamthafte funktionale und gestalterische Neukonzeption des Innenstadtrings bilden, der den Ständepplatz, die „Trompete“, den Altmarkt und den Lutherplatz miteinander verbindet. Ziel eines längerfristig angelegten „Platz-

programms“ müsste es vor allem sein, über zentrale Plätzen wie den Grimmplatz oder den Karlsplatz hinaus auch wichtige Verkehrsplätze wie den Holländischen Platz auf Möglichkeiten für eine Aufwertung zu prüfen. Vernachlässigte Stadtteilplätze wie an der Brückenhofstraße in Oberwehren und zahlreiche Ortsdurchfahrten lassen sich klimagerecht umgestalten und in ihrer Aufenthaltsqualität deutlich verbessern. Dabei gilt es ebenfalls, die historische Identität der historischen Ortskerne zu pflegen, die jeweiligen Platzrandbebauungen baulich und funktional zu stärken sowie die Dominanz des Autoverkehrs weiter zu reduzieren. An den Ausfallstraßen wie der Wolfhager Straße, der Frankfurter Straße oder der Holländischen Straße und den örtlichen Hauptverkehrsstraßen steht, selbst wenn ein Ausbau der Straßenbahn vor Ort nicht in Frage kommen sollte, die Schaffung einer durchgehend hochwertigen Fahrradinfra-

struktur auf der Tagesordnung, aber darüber hinaus auch eine schrittweise Neuaufteilung des Straßenraums zugunsten von Fußgängern mit städtebaulicher Akzentuierung insbesondere in wichtigen Kreuzungsbereichen wie am Halitplatz, der Einmündung der Ludwig-Mond-Straße in die Frankfurter Straße oder der Eugen-Richter-Straße in die Leuschnerstraße. Weiterführende Elemente einer umfassenden Strategie betreffen die weitere Öffnung der Uferzonen an der Fulda, der Losse und der Ahne, die Erprobung temporärer Sperrungen von Verkehrsflächen im Sommer oder an Wochenenden und die noch bessere Einbeziehung wichtiger Parks und Grünzüge in das System öffentlicher Wege in der Stadt.

### Den Innenstadtring weiterentwickeln

Die Zukunft der öffentlichen Räume steht und fällt jedoch mit der Weiterentwicklung des Innenstadtrings. Hier liegen bedeutende Potentiale einer städtebaulichen Ergänzung und Reparatur von wenig prägnanten Raumfolgen beispielsweise am Steinweg oder in der Kurt-Schumacher-Straße und historischen Plätzen in Verbindung mit einer deutlichen Verbesserung der Aufenthaltsqualität. Eine Gesamtstrategie für diesen Bereich der Stadt, die auf vielfältigen Vorarbeiten und zahlreichen ersten Veränderungen im Detail wie am Lutherplatz, am Altmarkt oder am Scheidemannplatz aufbauen kann und angrenzende Räume wie um die Markthalle, den Karlsplatz oder die Schöne Aussicht einschließen sollte, wäre eine zentrale Aufgabe für die Stadtentwicklung der nächsten Jahre. Hier entscheidet sich, welches öffentliche Gesicht Kassel im Alltag in respektvoller Weiterentwicklung der Stadt des Wiederaufbaus zeigen möchte und darüber hinaus auch, wie unsere Vision eines zukunftsfähigen Stadtverkehrs aussehen wird.

Text: Uwe Altröck

### Stadtentwicklung in und für Kassel – eine Serie

Prof. Dr.-Ing. Uwe Altröck, 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.



## Nuestro más sentido homenaje ante su fallecimiento Wir trauern um



# Mike Wilkens

\* 27.2.1935 † 5.3.2023

... gran artífice de una colaboración de hace 35 años y que sigue viva entre las facultades de Arquitectura, Urbanismo y Paisajismo de la Universidad de Kassel y de la Universidad Central de las Villas en Sta. Clara (Cuba).

Una colaboración enriquecedora y abierta, basada en la confianza, de la cual fructificaron los proyectos Chichi Padrón en Sta. Clara y Cubanicy e.V. en Kassel.

Su labor no solamente creó lazos profesionales, sino también enriquecedoras y profundas amistades.

No olvidaremos su gran sentido del humor, su surrealismo, su sencillez ni su entereza.

¡Quedará en nuestra memoria el gran amante de Cuba, de su gente, su cultura y de un buen puro cubano!

Seguimos comprometidos con tu ejemplo de tan noble y desinteresada colaboración conservando tu legado como profesional y ser humano.

... den Initiator der vor 35 Jahren gestarteten und noch heute lebendigen Zusammenarbeit zwischen den Fachbereichen Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel und der Fakultät für Bauwesen der Universidad Central de las Villas, Sta. Clara (Kuba).

Die offene und bereichernde, von gegenseitigem Vertrauen geprägte Zusammenarbeit hat das Projekt Chichi Padrón in Santa Clara gestärkt und den Verein Cubanicy e.V. in Kassel hervorgebracht.

Seiner Arbeit verdanken wir nicht nur viele wertvolle professionelle Verbindungen, sondern auch tiefe und bereichernde Freundschaften.

Niemals werden wir seinen unschlagbaren Sinn für Humor und Surrealismus, seine Bescheidenheit und seine Integrität vergessen.

In unserer Erinnerung lebt er als großer Freund Kubas, seiner Menschen, seiner Kultur und auch als Liebhaber einer guten kubanischen Zigarre weiter!

Wir wollen deinem Engagement und deinem Beispiel der offenen und selbstlosen Zusammenarbeit folgen und dein professionelles und menschliches Vermächtnis aufrechterhalten.

Regina Abella, Lázaro Abreu, Ariel Acosta, José A. Aguilera, Carlos M. Amores, Rita Argüelles, Gloria E. Artze, Adrián Ávila, Sergio Betancourt, Jorge Cao, José A. Chávez, Ginley Durán, Erenio Fernández, Carlos Figueróa, Eduardo González-Camero, Raúl González, Gonzalo González, Isady González, Ildary Jiménez, Emilio Jiménez, Roberto López, Oscar López, Adriana López, Olga Lidia Machado, Milvia Maribona, Mayra Martínez, Michel Martínez, Esperanza Marrero, Bárbara Marrero, Yamilis Muñoz, Rafaela O'Farril, Andrés Olivera, Ernesto Pereira, Miguel Pino, Esperanza Rodríguez, Antonio Rodríguez, Diana Rosa Rodríguez, Yanay Ruiz, Emilio Sosa, Cecilia Valdés, Heike Vollmann, Alexa Matovelle, Ulrike Seilacher, Pepe García, Klaus Schaake, Peter Seilacher, Anne Kruckenberg, Matthias Foitzik, Alexander Eichenlaub, Milagros Eichenlaub, Ralf Ohm, Monika Wiebusch, Manuel Cuadra, Klaus Hansmann, Cubanicy Freundeskreis Kassel-Kuba e.V.

Santa Clara (Cuba) y Kassel (Alemania) en Marzo del 2023

Foto: Pepe García





Fotos: Fotografin Tile Westermann, Nachlass Paul Posenenske, Privatbesitz Wiesbaden

## Ein raffiniertes Gesamtkunstwerk

Der Nordbau der Kunsthochschule Kassel ist ein herausragendes Beispiel für die Architektur der Nachkriegsmoderne. Paul Friedrich Posenenske schaffte am Rand der Karlsaue ein Ensemble, in dem sich Architektur, Gestaltung, Möblierung und Landschaft ergänzen.

Von der Orangerie sind es nur einige Fußminuten durch die Karlsaue, immer entlang des Küchengrabens. Dann taucht zwischen den Bäumen der Allee plötzlich ein Gebäude aus Stahl und Glas auf. Dort befindet sich kein Zaun, um Betrachterinnen oder Betrachter fernzuhalten. Der Rasen, die Bäume und die Wege reichen bis an das Gebäude heran. Es handelt sich um den Nordbau der Kunsthochschule Kassel. Sein Architekt Paul Friedrich Posenenske schaffte mit dem Gebäu-

de ein architekturhistorisch bedeutendes Werk der Kasseler Nachkriegsmoderne.

### Eine besondere Leichtigkeit

Das Gebäude besteht aus zwei kubischen Baukörpern, von denen sich der Äußere in einer zum Park geöffneten U-Form um einen Quader in seiner Mitte legt. Posenenske plante einen flachen Bau, der sich in die Umgebung einpasste und damit im Kontrast zu seinem monumentalen, kriegszerstörten Vorläufer stand.

Das augenscheinlichste Merkmal des Gebäudes ist die markante, langgezogene Fassade aus Beton, Metall und Glas. Tatsächlich plante Posenenske das Gebäude mit einer außenliegenden Stahlskelettkonstruktion mit vorgefertigten Fassadenelementen aus Glas und Leichtmetall. Damit das Raster dieser Elemente nicht durch die Konstruktion gestört würde, ist die Fassade hinter die Konstruktion zurückgesetzt. Dadurch kommen die besonders auffälligen Bügel des Stahltragwerks, die über die Gebäudekubatur hin-



Standort: Menzelstraße 13-15  
 Baujahr (Einweihung): 1968  
 Bauherr: Staatliche Hochschule für bildende Künste  
 Architekt: Paul Friedrich Posenenske  
 Fotos: Tile Westermann, Nachlass Paul Posenenske, Privatbesitz Wiesbaden

ausstehen, zustande. Durch die außenliegende Konstruktion wirkt die Fassade weniger massiv, was dem Gebäude eine besondere Leichtigkeit verleiht. Über die ästhetische Wahl zugunsten der Fassadengestaltung hinaus bietet die Skelettkonstruktion flexible Gestaltung der Innenräume. Durch versetzbare Querwände und Emporen – ein Messebausystem – entstehen variable Räume, die die Nutzenden je nach Bedarf anpassen können.

### Ständiger Wechsel zwischen Innen und Außen

Der Mittelpunkt der Anlage ist das dreigeschossige Hörsaalgebäude, in dem die kommunikativen und informativen Bereiche der Hochschule liegen: das Foyer, die Kantine, der Hörsaal und die Bibliothek. Um das Hörsaalgebäude herum legen sich die Klassentrakte mit den Ateliers und Werkstätten. Diese sind untereinander mit einem umlaufenden Gangsystem verbunden, das Zutritt zu den Räumen von außen gewährt. Posenenske wollte das „sonst übliche kasernen- und anstaltsähnliche Mittelflursystem“ von Schulbauten vermeiden,

wie ihn Frank Brinkmann in seiner Magisterarbeit im Jahr 1995 zitierte. Der Entwurf sah deswegen flexible Grundrisse in den Ateliers vor, die die Nutzenden nach Bedarf anpassen können. Dazu gehörte auch ein Emporensystem, das sich in die knapp fünf Meter hohen Arbeitsräume einziehen lässt. Zusätzlich zu ihrer Grundfläche von mehr als 100 Quadratmetern besitzen die einzelnen Arbeitsräume Freiheitsflächen, die sich durch Schiebetüren direkt von den Ateliers aus betreten lassen. In einem Beitrag im Deutschen Architektenblatt 2021 beschreibt Architekt Levin Koch den Bau als eines der schönsten Hochschulgebäude in Deutschland. Zum Aufbau führt er aus: „Auch scheint dieses Haus kein Interesse am Konzept der Trennung von Innen und Außen zu haben. Es gibt einen ständigen Wechsel zwischen Laubengang und Flur, Innenhof und Atelier.“

### Vielfältige Aneignungsmöglichkeiten

Posenenskes Bau der Kunsthochschule verbindet zwei Konzepte der modernen Architektur, den Rationalismus und den

Funktionalismus, auf faszinierende Weise miteinander. Das Gebäude ist ein raffiniertes Gesamtkunstwerk, das Architektur, Gestaltung, Möbeldesign und Landschaft vereint. Posenenske plante den Entwurf bis ins kleinste Detail, einschließlich der verwendeten Möbel und Beleuchtungskörper. Im Unterschied zu anderen Bauten der Nachkriegszeit zeigt sich der Nordbau der Kunsthochschule jedoch nicht als „durchrationalisierte moderne Kiste“, wie es Prof. Philipp Oswald in einem Podcast sagt, der im Nachgang zur Ausstellung im letzten Herbst entstand. Posenenske erlaubt den Nutzenden, das Gebäude an ihre Bedürfnisse anzupassen. Er bot ihnen mithilfe des Messebausystems eine Reihe an Aneignungsmöglichkeiten durch veränderbare Grundrisse und flexible Raumgestaltungen. Das gelungene Zusammenspiel der verschiedenen Grundsätze in Posenenskens Entwurf macht den Nordbau der Kunsthochschule zu einem der beeindruckendsten Beispiele nachkriegsmoderner Architektur.

Text: Marlena Mulhaupt

# Paul Friedrich Posenenske

Der hessische „Hausarchitekt“ der Nachkriegszeit

1919 in Breslau geboren, faszinierte Paul Friedrich Posenenske schon in seiner Kindheit das Neue Bauen, eine Strömung der Architektur, die die Moderne einleitete und vor allem mit dem Bauhaus in Verbindung steht. Posenenske selbst bezeichnete das Neue Bauen als eine „ganz neue, wunderbar helle, intelligente und klare Welt“, wie Frank Brinkmann ihn in seiner Magisterarbeit aus dem Jahr 1995 zitiert. Posenenske führte aus, dass ihn vor allem die sozialpolitische Komponente der Architektur dieser Zeit faszinierte und bezog sich damit auf die weitsichtigen Planungen im Schulbereich, die auch Posenenskens späteres Schaffen dominierten.

Posenenske arbeitete bereits kurz nach seinem Architekturstudium in Breslau und Berlin als Referendar in der städtischen Bauverwaltung seiner Geburtsstadt. Nach dem zweiten Weltkrieg ging er nach Wiesbaden, wo er den Posten des Regierungsbaurats in Südhessen besetzte. Seine dortigen Bauaufgaben lagen vor allem in der Instandsetzung, dem Wiederaufbau und der Erweiterung kriegszerstörter Gebäude des Landes Hessen. In dieser Zeit plante er mehrere Bauten im Stil der Moderne, zum Beispiel das Gebäude des Deutschen Wetterdienstes in Offenbach sowie mehrere Schulen, für die Posenenske zunehmende Anerkennung durch die Architekturwelt erfuhr. In Kassel entwickelte Posenenske darüber hinaus die Pläne zum Wiederaufbau des kriegszerstörten Schloss Wilhelmshöhe.

1958 wurde Posenenske Professor an der Staatlichen Hochschule für Bildende Künste in Kassel, dem Vorgänger der heutigen Kunsthochschule. Zu diesem Zeitpunkt befand sich an der Menzelstraße bereits die von Josef Lucas entworfene und errichtete Werkkunstschule, heute Südbau und Atrium. Posenenskens Berufung stand im direkten Zusammenhang mit der Übernahme der Planungstätigkeit für einen Neubau. In den darauffolgenden Jahren entwarf Posenenske den schließlich 1969 eingeweihten Nordflügel der Bildungseinrichtung.

Text: Marlena Multhaupt

## Der Bau der Kunsthochschule Kassel

Interdisziplinäres Projekt, Ausstellung und Podcast.

Im vergangenen Jahr initiierten Philipp Oswald (Professor für Architekturtheorie und Entwerfen) und Alexis Joachimides (Professor für Kunstwissenschaft) ein interdisziplinäres Projekt mit Studierenden der Universität Kassel und der Kunsthochschule zum Posenenske-Bau. Anhand der Analyse von Skizzen, Entwurfsplänen, Fotografien und anderen Dokumenten aus Posenenskens Nachlass beschäftigten sich die Studierenden mit Fragen zur Entstehung sowie den kulturellen Einflüssen auf die Gestaltung des Gebäudes. Das Projekt schloss mit der Ausstellung „Paul Friedrich Posenenske und der Bau der Kunsthochschule Kassel“ im November 2022, die über ebendiesen Erkenntnisse hinaus auch mögliche Zukunftsperspektiven für den Bau präsentierte. Im kommenden Jahr werden Oswald und Joachimides eine gleichnamige Veröffentlichung publizieren.

Im Vorfeld der Veröffentlichung realisierte das StadtZeit-Team mit Philipp Oswald einen Podcast zu diesem interdisziplinären Projekt und dem Nordbau der Kunsthochschule Kassel.

Hier zu hören:  
[www.mittendrin-kassel.de/podcast-sprechzeit/](http://www.mittendrin-kassel.de/podcast-sprechzeit/)

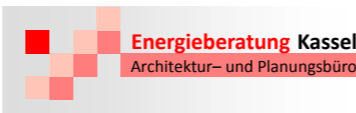


## Dankeschön!

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



Die Planung von Paul Friedrich Posenenske: Ansicht der Kunsthochschule.

Nachlass: Paul Posenenske, Privatbesitz Wiesbaden

# Neues Gewand für die Kunsthochschule

Der Nordbau der Kunsthochschule Kassel wird bis 2027 energetisch saniert. Eine besondere Herausforderung stellt dabei der Denkmalschutz dar.

Beginnend in diesem Jahr sehen Planungen vor, das 1969 eingeweihte Bauwerk an der Karlsau mit einem Augenmerk auf Energieeffizienz und weitere Aspekte wie den Brandschutz oder die Barrierefreiheit zu sanieren. Der Denkmalschutz stellt für die Bauherren, die Planenden sowie die ausführenden Firmen dabei eine besondere Herausforderung dar. Denn der von Paul Friedrich Posenenske geplante Nordbau der Kunsthochschule Kassel ist ein herausragendes Beispiel für die Nachkriegsmoderne. Auf raffinierte Weise vereint dieser Bau Rationalismus und Funktionalismus. Nun steht dieses für Kassel besondere Werk vor einer „Überformung“, wie es Prof. Philipp Oswald vom Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel nennt, die sein bisheriges Erscheinungsbild ein Stück weit verändern wird.

## Heutige Anforderungen in den Blick nehmen

In den 1960er Jahren geplant und gebaut, waren die Ansprüche an Energieeffizienz, Sicherheit und Barrierefreiheit andere. Die Sanierung ist also notwendig, um den „anspruchsvollen energetischen Zielen der Landesregierung und der Universität gerecht zu werden“, so Sebastian Mense, Pressesprecher der Universität Kassel. Bereits eine 1989 erstellte Schadensdiagnose, die Frank Brinkmann in einer Magisterarbeit mit dem Titel "Die Staatliche Hochschule für Bildende Künste in Kassel von Paul Posenenske: eine architekturhistorische Dokumentation" zitiert, wies darauf hin, dass eine Betonsanierung unumgänglich sei. Es bestand schon damals eine eventuelle Gefährdung der Nutzenden durch abplatzbare Betonteile. Grund dafür sei vor allem die permanent hohe Feuchtigkeit gewesen, die im Boden an der Aue herrscht. Darüber hinaus erwähnte die architekturhistorische Dokumentation des Gebäudes bereits 1995 den hohen Energiekostenanfall, der wegen des geringen Isolationswerts der Glas-Aluminium-Fassaden zustande kam. Dieser Missstand, so der Autor schon damals, müsse an „die Anforderungen der abzusehenden Ressourcenknappheit“ angepasst werden. Aufgrund des hohen finanziellen Aufwands hielt er seinerzeit jedoch einen Austausch der gesamten Fassaden für unverhältnismäßig. Seit 2017 stehen der Universität nun Gelder des Hessischen Bauprogramms HEUREKA zu Verfügung, um das denkmalgeschützte Gebäude zu sanieren und brandschutztechnisch in Stand zu setzen. Für die kommenden Jahre plant der Landesbetrieb Bau und Immobilien Hessen (LBiH) als Bauherr eine Sanierung des Gebäudes. Dazu zählt auch der Austausch der noch vollständigen Glas-Aluminium-Fassade. Dadurch reduziert sich, so die Berechnungen, die benötigte Betriebsenergie zukünftig um die



Atrium mit filigraner Glasfassade und markanter Stahlbeton-Konstruktion.

Lucas Meizer

Hälfte. Das entspricht einer Vermeidung von etwa 70 Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr, vergleichbar mit dem durchschnittlichen jährlichen „Fußabdruck“ von sieben deutschen Bürger:innen. Auch im Bereich Barrierefreiheit und Brandschutz geschehen im Zusammenhang der Sanierung weitere Anpassungen.

### Denkmalschutz als große Herausforderung

Das Hessische Landesamt für Denkmalpflege erklärte das Gebäude 1986 zum „Kulturdenkmal aus geschichtlichen, künstlerischen und städtebaulichen Gründen“. In der heutigen Erstellung von Sanierungsplänen führt das zu großen Herausforderungen, da das Landesamt für Denkmalpflege zu allen Veränderungen seine Zustimmung geben muss. Daher sind alle Pläne mit dem Landesamt abgestimmt und es hat den Plänen seinen Segen gegeben. Um den denkmalpflegerischen Anforderungen gerecht zu werden, plant der LBH das äußere Erscheinungsbild des Gebäudes weitestgehend zu erhalten. Diese Orientierung an der Bildhaftigkeit ist typisch für Sanierungen, die in Absprache mit der Denkmalpflege geschehen.

In der Kunsthochschule selbst kam es in diesem Zusammenhang von den Nutzenden auch zu Kritik an den Sanierungsplänen. Die ehemals von Architekt Paul Friedrich Posenenske eingesetzten Schiebetüren, die den Nutzenden mühelosen Übergang zu und von den äußeren Umgängen und Werkhöfen bietet, sind aus energetischen Gründen nicht tragbar und so wird ihr Austausch Teil der Sanierung sein. Der „Einbau zeitgemäßer, energieeffizienter und sicherer Schiebetüren würde wegen ihres Volumens, Gewichts und der nötigen massiven Aufhängung spürbar in die denkmalgeschützte Erscheinung des Baus eingreifen“, teilt die Universität Kassel mit. Deswegen plant der LBH diese durch Flügeltüren zu ersetzen. Dadurch fühlen

sich die Studierenden und Lehrkräfte in ihrem gewöhnlichen Nutzen der Räumlichkeiten beeinträchtigt.

Dieses Beispiel wirft eine Grundsatzfrage auf, die auch Prof. Philipp Oswald vom Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel in einem Podcast zur Entstehung, Gestaltung sowie der geplanten Sanierung des Nordbaus stellt: „Sollte der Gebrauchswert des Gebäudes nicht als ebenso wichtig erachtet werden wie sein Erscheinungsbild?“

Im Falle der Kunsthochschule haben der Bauherr und das ausführende Architekturbüro den Einsatz von Schiebetüren gründlich geprüft und ist zu dem Entschluss gekommen, dass es zu den Flügeltüren keine Alternative gibt. Mense fügt hinzu: „Um den Bau weiterhin sinnvoll zu nutzen zu können, darf man ihn nicht konservieren, sondern muss ihn behutsam anpassen.“

### Einen Blick in die Zukunft wagen

In vier Bauabschnitten wird der Nordbau der Kunsthochschule bis 2027 saniert. Während dieser Zeit verlagert sich der Lehrbetrieb in Interimsräumen auf dem Gelände der Kunsthochschule sowie in angemietete Flächen im Stadtraum. Mit Blick auf den fortschreitenden Klimawandel und Kassels Bestrebungen, bis 2030 klimaneutral zu werden, ist dieses Vorhaben ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Philipp Oswald betont jedoch, wie wichtig auch die öffentliche Wahrnehmung für solche großen Bauaufgaben ist: „Ich glaube, es ist gut, wenn die Öffentlichkeit ein starkes Auge darauf hat. Es geht auch darum, mit welcher Sorgfalt oder mit welchen Geldressourcen solche Bauprojekte durchgeführt werden.“

Text: Marlena Mulhaupt

*Für die von Paul Friedrich Posenenske geplante Kunsthochschule steht energetische Sanierung an. Da das Gebäude unter Denkmalschutz steht, sind alle Planungen mit dem Landesamt für Denkmalpflege abgestimmt. Inwieweit die Sanierung zu strukturellen und visuellen Veränderungen des Gebäudes führt, bleibt abzuwarten. Sein markantes Erscheinungsbild bleibt laut Bauherr erhalten.*



Fotos: Lucas Melzer

## FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN – UND ZWAR NACHHALTIG

### Warum wir feiern

Feste feiern wir ein Leben lang. Bereits vor der Geburt geht es los: mit Babyparties, die die Eltern feiern. Darauf folgen Geburtstage, Hochzeiten und –irgendwann – auch Trauerfeiern. Die Liste der Anlässe im privaten Bereich ist jedenfalls lang. Am häufigsten begleiten uns wohl Geburtstagsfeste. Manche feiern (sich) jedes Jahr. Viele fragen sich immer öfter, wie sich diese Feste nachhaltig organisieren lassen.

Klar, könnten wir jetzt sagen: Aus ökologischer Sicht und um Ressourcen zu schonen, ist es das Beste, nicht zu feiern. Das bildet aber nur einen Teil der Wahrheit ab. Aus sozialer Perspektive brauchen wir diese Feste. Denn dort kommen wir mit vielen Leuten ins Gespräch, schaffen gemeinsame Erinnerungen, prägen Freundschaften und gestalten Gemeinschaft.

### Das nachhaltige Fest

Wie können diese Feste also sowohl Menschen zusammenbringen, als auch Ressourcen schonen? Unser optimales Geburtstagsfest – eine Tanzparty am runden Geburtstag – sieht wie folgt aus: Wir suchen uns einen Ort aus, der gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad zu erreichen ist. Außerdem aktivieren wir unsere Gäste, Fahrgemeinschaften zu bilden und organisieren einen Shuttlebus für den Rückweg. Der harte Kern kann vor Ort zelten. Der Veranstaltungsort hat Ökostrom oder eine PV-Anlage. Am Ort gibt es genügend Tische und Stühle und natürlich eine Tanzfläche. Auf eine Tanzfläche, die beim Tanzen Strom erzeugt, verzichten wir. Die gibt es zwar, aber der Aufwand, diese zum Veranstaltungsort zu bringen, wäre zu groß. Das ist dann doch eher was für Diskotheken.

Für die Dekoration leihen wir uns viele bunte Tischdecken sowie Lichterketten von Freunden und suchen Naturmaterialien im Wald. Essen bekommen wir von einem regionalen Cateringbetrieb, der saisonal und vegetarisch/vegan kocht. Es gibt Brot und verschiedene Brotaufstriche zum Ankommen, später am Abend einen leckeren Eintopf aus saisonalem Gemüse und zum Nachtschisch wahrscheinlich was mit Äpfeln. Bier, Wein und Schnaps kommen aus der Region und von befreundeten Produzent:innen. Es gibt nur Mehrweggeschirr und Pfandflaschen. Jeder Gast bekommt eine kleine „Mit-Helf-Aufgabe“ für den Abend, damit alles rund läuft. Wer ein Los gezogen hat, mit dem er oder sie nicht glücklich ist, darf auch tauschen. Die Musik wird nicht gestreamt. Am besten wäre es, würden alle ihre Handys mal ausschalten. Unter unseren Freunden findet sich ein DJ, der mit Platten auflegt und wir tanzen die ganze Nacht.

### Und nun Sie...?!

Feiern Sie auch schon so? Oder so ähnlich? Wenn nicht, dann fangen Sie doch beim nächsten Geburtstagsfest damit an. Für viele ist es bereits ein großer Schritt auf die Minihackbällchen am Büffet zu



Die Keller & Gruber-Nachdenk-Kolumne

verzichten. Wir sprechen aus Erfahrung, die Bratwurst-Debatte zum Tag der Erde hinterließ einen bleibenden Eindruck. Wie wir nachhaltige Veranstaltungsorganisation sonst noch umsetzen, können Sie, liebe Leser:innen am 23. April erfahren. Denn da findet der „Tag der Erde“ endlich wieder in Präsenz statt. Dieser ist zum Beispiel seit einigen Jahren vegetarisch. Auch das Abfallaufkommen ist für eine Großveranstaltung auffallend gering. Das bestätigte 2019 auch die Stadt Kassel. In diesem Jahr wird zudem erstmalig ein Mehrwegsystem getestet. Sie selbst können beitragen, indem Sie mit dem Fahrrad und dem ÖPNV anreisen. Vor allem aber können sie an diesem Tag mit den zahlreichen Initiativen, Vereinen und Unternehmen aus Kassel und der Region, die sich für eine nachhaltige Zukunft einsetzen, ins Gespräch kommen.

## Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

[www.EAM.de](http://www.EAM.de)



Positive Energie aus der Mitte



# Weggeschnippte Zigarettenkippen sind toxisch

Achtloses Wegwerfen von Abfällen hat weitreichende Folgen

Ach wie gut, dass  
niemand weiß, dass ich  
auf die Erde schmeiß.  
**Kippen**

» SEI KEIN  
Umweltsünder.

KIPPEN GEHÖREN IN  
DEN **ABFALLEIMER!**

FÜR EIN  
**sauberhaftes**  
KASSEL

**Die Stadtreiniger**  
nachhaltig | zuverlässig | nah

info@stadtreiniger.de | www.stadtreiniger.de



Zigarettenkippen sind voller giftiger Substanzen: Einmal in die Natur geschnipst, kann eine einzige Kippe mit ihrem Mix aus Toxinen zwischen 40 bis 60 Liter sauberes Grundwasser verunreinigen und damit Pflanzen und Tiere vergiften. Die Kippe lässig auf den Boden schnipsen ist für viele Raucher:innen nach wie vor selbstverständlich. Zahlenmäßig sind Kippen weltweit der häufigste Abfall und bis zu zwei Drittel aller aufgerauchten Zigaretten landen auf Straßen, in Grünanlagen und in Gewässern. Genauer gesagt: pro Jahr etwa 4,5 Billionen Stück. Das Problem mit den Kippen: Sie verschwinden nicht so schnell aus der Umwelt, wie sie dort hinkommen. Je nach Umgebung dauert es Jahrzehnte, bis sie sich zersetzen. Im Salzwasser dauert es sogar bis zu mehreren hundert Jahren!

## Ein Umweltproblem – und zwar ungefiltert

Kaum sichtbar, enthalten die kleinen Kippen bis zu 7.000 Schadstoffe. 50 von ihnen, wie beispielsweise Arsen, Blei, Chrom, Formaldehyd oder Nikotin gelten als krebserregend. Regnet es, kommt es zu Auswaschungen, worüber die Schadstoffe in den Boden und in Gewässer gelangen.

Unglaublich: Nach nur einer halben Stunde in einer Pfütze liegend, hat sich der Nikotingehalt einer Zigarettenkippe bereits etwa zur Hälfte im Wasser gelöst.

Eine einzelne Zigarettenkippe ist somit in der Lage, eine Menge von 1.000 Litern Wasser mit Nikotin zu verseuchen. Sie vergiftet damit gleichzeitig den Lebensraum für zahlreiche im Wasser lebende Tiere. Aus einem Kunststoff bestehend, der sich erst nach Jahrzehnten zersetzt, gelangen die Überreste der Zigarettenfilter letztendlich als Mikroplastik im Meer.

Kippen sind darüber hinaus höchst gefährlich für Kinder: Nach Medikamenten ist Nikotin die häufigste Ursache einer Vergiftung im Kleinkindalter.

## Was Raucherinnen und Raucher tun können

Den nächsten Aschenbecher ansteuern! Die Fakten sprechen für sich: Zigarettenkippen auf den Boden schmeißen ist keinesfalls cool, sondern gedankenlos. Damit Zigarettenkippen im Taschenaschenbecher oder gleich ausgedrückt im Abfalleimer landen, ist gegenseitige Rücksichtnahme gefragt. Im Kasseler Stadtgebiet haben viele Papierkörbe sogar einen extra Einwurfschacht für Kippen.

Weitere Infos: [www.stadtreiniger.de](http://www.stadtreiniger.de)

**Treten Sie auf die  
Strompreisbremse!**

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

<b>Planung</b>	kompetente, herstellerneutrale und kostenlose Beratung
<b>Beschaffung</b>	Ausschreibung, Baubetreuung, Finanzierung (Mietmodell)
<b>Betrieb</b>	Anmeldungen, Steuern, Wartung und Überwachung

**Bürger Energie**  
Kassel & Söhre eG

Tel.: 0561 450 35 76  
info@be-kassel.de  
[www.be-kassel.de](http://www.be-kassel.de)

– mit edlen  
Produkten  
aus fairem  
Handel

**Verwöhnen  
ohne Reue**

Oberste Gasse 30 · Kassel [www.karibu-kassel.de](http://www.karibu-kassel.de)

Advertorial

# Intelligente Konzepte für die Transformation

Das Projekt „Future Mobility Shift“ bringt Fragestellungen der hiesigen Wirtschaft, aus den Arbeitsmärkten, der Bildung und der Wissenschaft zusammen, um den Wandel in der Region zu gestalten.

diese Weise interdisziplinäre Lösungen an. Der Wissenstransfer zwischen den unterschiedlichen Institutionen wird forciert, die Vernetzung vorangetrieben. Die zunächst acht Mitglieder tragen mit Ihren Erfahrungen und ihrem Praxiswissen dazu bei, dass gerade in Nordhessen die Transformation in der Fahrzeugindustrie zügig vorangeht und sich passende Lösungen finden und umsetzen lassen.

## Passende Fortbildungen konzipieren

Dies betrifft im Besonderen die Weiterbildungslandschaft. Geplant ist, dass zusammen mit Weiterbildnern passende Fortbildungen für unterschiedliche Zielgruppen herauskristallisiert, konzipiert, von diesen selbst angeboten und umgesetzt werden. Im Besonderen Mitarbeitenden aus kleinen Betrieben stehen so Angebote zur Verfügung, die sie für Digitalisierung und Transformation fit machen.

Die Anbieter von Umschulungen und Fortbildungen werden Impulse für Personen entwickeln, die möglicherweise in den nächsten Jahren aufgrund dieser Entwicklungen freigestellt werden, aber veränderte Arbeitsplätze in anderen Branchen einnehmen könnten. „Wir haben bereits Kontakt zu regionalen Bildungseinrichtungen aufgenommen und werden in der ersten Jahreshälfte noch viele weitere ansprechen und zur Mitarbeit im Weiterbildungsverbund Nordhessen motivieren“, so Konrad Schmidt, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt. Gleichzeitig bauen die Initiatoren enge Kontakte zu Betrieben in der Region auf und pflegen diese intensiv, um das zukünftige mitarbeiterbezogene Potential in den Unternehmen in einem ersten Schritt zu erheben und in der Folge passgenaue Lösungen anzubieten.

## Das Bundesprojekt: Future Mobility Shift

Das Projekt wird gemeinsam von der Regionalmanagement Nordhessen GmbH und dem ItF Institut Kassel umgesetzt.

Kontakt: [info@itf-kassel.de](mailto:info@itf-kassel.de)  
[info@regionnordhessen.de](mailto:info@regionnordhessen.de)



Gefördert durch:  
Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



REGIONALMANAGEMENT  
NORDHESSEN  
Gemeinsam. Zukunft. Gestalten.

## FUTURE MOBILITY SHIFT Weiterbildungsverbund Nordhessen

Das vor einem Jahr an den Start gegangene Projekt treibt die Transformation der für Nordhessen wichtigen Fahrzeugindustrie voran. Um die diesbezüglichen Weiterbildungsbedarfe der regionalen Wirtschaft detailliert zu analysieren und daraus Zukunftsszenarien abzuleiten, arbeiten die Regionalmanagement Nordhessen GmbH und das ItF Institut Kassel für das Projekt eng zusammen. Die Ergebnisse stellen die Projektpartner dem im Verlauf des Projektes entstehenden Weiterbildungsverbund Nordhessen zur Verfügung, damit dessen Mitglieder gewinnbringende Qualifizierungsangebote für die Region konzipieren und anbieten können. Beim Ausbau des Weiterbildungsverbundes und dessen Management unterstützt maßgeblich der neu eingerichtete Steuerkreis des Projektes.

## Interdisziplinäre Lösungen finden

Wissenschaft, Wirtschaft, Sozialpartner und Arbeitsmarkt rücken durch diese Form der interdisziplinären Kooperation noch enger zusammen, was vielfältige Synergieeffekte entstehen lässt. Über das beratende Gremium bringen die Mitglieder ihr Fachwissen, ihre eigenen Netzwerke und ihre langjährigen Berufserfahrungen mit in das Projekt ein. „Wir bringen Fragestellungen der hiesigen Wirtschaft, aus den Arbeitsmärkten, der Bildung und der Wissenschaft zusammen“, so Annika Schroeder, Projektleiterin der Regionalmanagement Nordhessen GmbH. Die Mitwirkung des Steuerkreises lässt im Projekt neue Blickwinkel sichtbar werden und stößt auf

# Von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang

In der Dunkelheit wandern, neue Sinneserfahrungen sammeln und unterwegs viele leckere und spannende Highlights erleben ...



An der Metzbacher Höhe können sich die Wandersleute mit Bratwurst und einem kühlen Getränk stärken und vom „Cinema Natura“ aus den traumhaften Sonnenuntergang genießen. Bei Einbruch der Dunkelheit startet die Gruppe mit zwei erfahrenen Wanderführern in die Nacht und läuft über den Dreikönigsstein und den Herzblumenplatz nach Spangenberg. Um Mitternacht erwartet sie dann ein Cocktail-Taxi mit frisch gemixten Cocktails. Zum „Wach werden“ gibt es auch noch eine kleine Kaffee-Pause, bevor es weiter durch die Nacht nach Melsungen geht. Auf dem höchsten Punkt des Melsunger Stadtwaldes – der Weltkugel – können sich die Teilnehmenden in das Gipfelbuch eintragen. Von dort geht es nur noch bergab bis zum Ziel der Tour – dem historischen Rathaus in Melsungen, wo die Wanderinnen und Wanderer ein reichhaltiges Frühstück erwartet.

## Nachtwanderung

Freitag, 2. Juni  
Samstag, 8. Juli, jeweils 20 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Am Sand in Melsungen. Mit einem Shuttle-Bus fahren die Wandersleute gemeinsam zum Start der Wanderung auf der Metzbacher Höhe.  
Länge: ca. 21 sportliche Kilometer

Information und Anmeldung:  
Kultur - & Tourist-Info Melsunger Land e.V.  
Ansprechpartnerin: Astrid Laabs  
Telefon (05661) 92 89 89 0

# Bikepacking

Abenteuer im Naturpark Habichtswald



Der Naturpark Habichtswald bietet ab Mitte Mai spannende Bikepacking Abenteuer an. Die zwei geführten Mountainbike Touren bieten tolle Strecken durch atemberaubende Natur. Die Tour „Heimkehr“ von Martin Dillschneider und Stefan Schmale schafft eine schöne Auszeit vom Alltag. Zudem teilen ausgebildete Naturparkführende ihr Wissen über das Leben in der Natur. Die abwechslungsreiche „MTB-Overnighter“ Tour mit Petrus Verlaan führt die Teilnehmenden durch erstaunliche Landschaften. Im Steinbruch Katzenloch wird Tour unter freiem Nachhimmel abgerundet.

12. bis 14. Mai: Heimkehr mit Martin Dillschneider und Stefan Schmale  
18. bis 19. Mai: MTB-Overnighter mit Petrus Verlaan  
Infos: [www.naturpark-habichtswald.de/erleben/radfahren-mountainbike/mountainbike-nph](http://www.naturpark-habichtswald.de/erleben/radfahren-mountainbike/mountainbike-nph)

**Tierpark Sababurg**

**29. April - 01. Mai**  
**Bunter Frühlingmarkt**  
am Bauernhof

Samstag bis Montag 11.00 - 18.00 Uhr  
Feldarbeit mit Pferd und Rind  
Alpakawanderung & Schafe hüten  
Ziegenkutsche mit Vorführung  
Kartoffelpflanzaktion zum Mitmachen  
Stroh Hüpfburg

**NEU**  
Spielplatzbereiche

Ganzjährig geöffnet!  
Mitten im Reinhardswald.

Tierpark Sababurg  
Telefon: 05671 / 766499-0  
[www.tierpark-sababurg.de](http://www.tierpark-sababurg.de)

# Lass uns mal mit Olga wegfahren!

Vom großen Abenteuer, einen alten Wohnwagen aus der ehemaligen DDR gekauft zu haben.

Mama und ich sitzen im Auto und haben jetzt eine schöne Strecke von vier Stunden vor uns. Immer wieder schaue ich in den Seitenspiegel und sehe, wie uns der Wohnwagen folgt, den ich gerade in der Ecke um Köln rum gekauft habe. „Wie ein Hundi“, sagt Mama und ist begeistert, wie schön sich alles lenken und bewegen lässt. Und sie hat recht: Olga ist wirklich ein Schatz. Den Namen habe nicht ich mir überlegt, sondern ich habe ihn sozusagen von den Vorbesitzern mit „eingekauft“. Mein Wohnwagen hat aufgrund seines Alters von 33 Jahren Charakter und so passt auch der Name Olga ganz wunderbar. Wozu also ändern? So hängt jetzt also Olga-Schatzi hinten am Auto und wir zuckeln mit ihrer zulässigen Gesamtschwindigkeit von 80 km/h über die Autobahn. Was mich als Reisetempo erst nervt, fühlt sich nach 20 Minuten fahren

wunderbar entspannt an. Immer wieder reißen sich die überholenden Autos vor uns ein und der Verkehr fließt wie eine Perlenkette um uns herum.

## Ein Spaziergang macht's möglich

Nach zwei Monaten Suche auf einer beliebten Kleinanzeigenplattform mit einem tollen Wohnwagen im Schlepptau nach Hause zu fahren, war eigentlich nie der Plan. Im Nachhinein war das ganze voll die Schnapsidee, aber so ziemlich die beste, die ich bisher hatte. Der Wohnmobil-Campingurlaub mit Papa hat meine Gedanken erst in diese Richtung angestoßen. Als ich dann beim Spazierengehen einen alten Wohnwagen der Marke „Eriba“ gesehen habe, kam mir die Idee. Wie teuer wird so ein alter Wohnwagen sein? Ich habe mich also direkt mal ins Netz begeben, nach

Eribas gesucht und festgestellt, dass die alle viel zu teuer sind. Für mich war das Thema damit dann schon wieder gelaufen. Aber irgendwie fand ich die Idee dann doch gut und so hat es nicht lange gedauert, bis ich die Suche wieder aufgenommen habe. Statt nach einer bestimmten Marke habe ich dann einfach nach allen Wohnwagen gesucht, die der Markt so anzubieten hatte. Und da tauchte zwischen all den verschiedenen Modellen, Preisklassen und Schrottblauben dann immer Mal wieder das Wort „QEK“ auf.

## „Einfach mal 'nen Wohnwagen kaufen“

Die Anzeigen mit der unverständlichen Abkürzung „QEK“ habe ich erst für einen Witz gehalten, bis sich herausstellte, dass das für „Qualitäts- und Edelstahlkombinat“



Olga ist oft in Holland gewesen und hat deswegen ein typisch holländisches Motiv als Wandtattoo. Es passt ganz wunderbar zu ihr.

steht, die Wohnwagen von 1974 bis 1990 produziert wurden und aus der DDR stammen. Und dann war mir klar, dass ich genau so einen QEK brauche. Die Wohnwagen gibt's von „Bastlerprojekt“ bis „komplett Ausgebaut“, in sämtlichen Erhaltungszuständen, mit oder ohne Vorzelt, Papieren oder Zubehör. Sie sind klein, spartanisch eingerichtet aber irre praktisch, es geht nichts kaputt, weil nichts dran ist, was kaputt gehen kann und der Wagen ist von Innen gefühlt viel größer als von außen. Bevor ich mich für Olga entschieden habe, war ich noch zwei andere Kandidaten angucken und habe so auch in Erfahrung gebracht, worauf es beim Kauf eines gebrauchten Wohnwagens ankommt. Mit reichlich Infos rund um das DDR-Produkt und einer Checkliste, auf was ich achten muss, ging's dann also los zu Olga. Die hatte ich Anfang Oktober entdeckt, mich sofort in ihre Inneneinrichtung schockverliebt und dann gewusst: „Alter! Ich geh jetzt einfach mal 'nen Wohnwagen kaufen!“

## Windmühlen und Hundenasen

Als wir bei Andreas und Armin, die ihre Olga verkaufen wollen, von der Tür stehen, bin ich voll nervös. Ich habe zwar schon mit einem der beiden geschrieben, weiß aber nicht, welchen Menschen ich mir dazu vorstellen kann. Als Mama und ich klingeln, hören wir sofort die Hunde bellen, die uns am Schild auf dem Gartenzaun schon als Luna und Antje vorgestellt werden. Die

beiden Wohnwagenbesitzer und ihre Hunde begrüßen uns ganz herzlich, wir bekommen Wasser und Kaffee und fühlen uns direkt sehr wohl. Die Küche ist geschmückt von alten Möbeln und Fliesen, Tellern und Tassen in „Holland-Fliesen-Optik“. Ich muss grinsen, denn das erklärt, wieso Olga von Innen mit dem Windmühlen-Wandtattoo beklebt ist, was ich so toll kitschig finde. Hier wohnen scheinbar Holland-Fans. Armin und Andreas zeigen mir die Einzelheiten von Olga, die vor der Tür in der Hauseinfahrt steht, beantworten alle meine Fragen und unterhalten sich mit mir, als ob wir uns seit Jahren kennen würden. Am Ende ist klar: Olga ist auch nach 33 Jahren super in Schuss und ein absoluter Traum. Sie riecht weder alt noch nach Hund und ich finde auch keine Haare der Fellnasen im Wohnwagen.

## Alles inklusive Socken

Nach der Besichtigung gehen wir wieder ins Haus und wir verstehen uns so gut, dass wir uns direkt ein bisschen festquatschen, bevor es um den Kaufvertrag geht. „Wie schön, dass du Olga kaufst. Wir sind uns sicher, dass ihr zwei ein tolles Team seid.“ Andreas und Armin freuen sich wirklich sehr und lotsen uns und Olga noch auf die nächste große Straße. Bevor wir abbiegen und uns wieder auf den Heimweg machen, steigt Andreas noch mal aus. „Die Socken kannst du natürlich behalten“, sagt er und drückt mich noch mal. Einer der Hunde hat mir unter dem Tisch aus Versehen oder vor Aufregung auf die Socken gepuschert, sodass ich jetzt ein trockenes Paar von Armin an habe. Die blauen Socken mit kleinen weißen Punkten werden in den kommenden Wochen zu meinen Lieblingssocken, weil sie mich an Olga und die beiden tollen Männer erinnern. Auf dem Heimweg bin ich total stolz und kann das mit Olga noch gar nicht richtig glauben. Nur der Blick in den Seitenspiegel zeigt mir immer wieder, dass ich grade wirklich einen alten DDR-Wohnwagen gekauft und ein Paar Socken geschenkt bekommen habe.

## Olga wird zu Olga-Schatzi

Der Wohnwagen ist zehn Jahre älter als ich, und wird mich hoffentlich noch eine ganze Weile begleiten. Zu kleinen Wochenendausflügen und -reisen, bevor ich mir einen Dauerstellplatz auf einem der umliegenden Campingplätze suche. Fürs erste spendiere ich Olga neue Sitzkissen und mache mir Gedanken, was ich alles für eine


angenehme Reise brauche. Erste Einkäufe für ein tolles Reisegefühl sind damit direkt erledigt. Unter der Woche gehe ich oft nach ihr schauen, trinke im Wohnwagen einen Kaffee mit meinen Eltern oder zeige sie stolz meinen Freundinnen. So wird Olga mit der Zeit immer mehr zu meinem Wohnwagen – und zu Olga-Schatzi. Alle, die von Olga hören sind total begeistert und freuen sich, dass sich ich mir als junger Mensch einen Wohnwagen gekauft habe. Und auch meine Gäste sind sich einig, dass der Olga von innen viel größer und gemütlicher ist, als sie von außen wirkt. Die kleine Nusschale auf Rädern hat eben viel zu bieten. Jetzt, wo der Frühling langsam vor der Tür steht, freue ich mich von Tag zu Tag mehr auf die Reisen, die ich mit meinem Wohnwagen machen werde. Mit Andreas und Armin ist schon abgesprochen, dass ich Ihnen dann Bilder von Olga und meinen Reisezielen schicke. So können wir in Kontakt bleiben. Bevor es losgeht, lerne ich noch mit Olga sicher durch den Straßenverkehr zu navigieren. Und ab dann heißt es: „Lass uns mal mit Olga wegfahren.“

Text: Paula Behrendts



Ein kleines Auto zieht einen kleinen Wohnwagen. Ein super Duo, nach dem sich viele Passanten zwei Mal umdrehen.

Paula Behrendts



**Ein besonderer Platz**  
auf dem Dörnberg am Fuße der Helfensteine - ein Kollektivbetrieb der Gemeinschaft Lebensbogen.

**Café Helfensteine**  
Sa, So, Feiertag 11 - 18 Uhr

**Speisen** - vegan, vegetarisch oder mit Fleisch - aus biologischen Anbau, fair gehandelt und möglichst regional.

**Vertrauenskiosk**  
Mo - Fr 11 - 18 Uhr  
mit reduziertem Angebot (keine warme Küche)

Bio-zertifiziert: DE-ÖKO-022

Auf dem Dörnberg 13  
34289 Zierenberg  
Tel. 05606 - 533 227  
www.cafe-helfensteine.de

# Wandern und Genießen am Habichtswaldsteig



Erlebniswanderungen im Naturpark Habichtswald



Eine liebevoll gedeckte Tafel erwartet die Teilnehmer.

Die Natur und Landschaft im Naturpark Habichtswald genießen, die Seele baumeln lassen und den Alltag hinter sich lassen – eine Wanderung auf dem Premiumwanderweg Habichtswaldsteig ist für viele Wanderfreunde und Naturliebhaber ein besonderes Erlebnis. In diesem Jahr haben die Städte und Gemeinden an dem rund 85 km langen Weg und seinen neun Extratouren besondere Highlights vorgesehen: Unter dem Motto „Kultur und Genuss“ werden von Ende April bis in den Oktober zwölf abwechslungsreiche Erlebniswanderungen

angeboten. Von der Familienwanderung, bei der man die Natur mit allen Sinnen erleben kann, über einen sommerlichen Abendspaziergang mit Worten, Wein und Käse bis hin zu einer Wanderung inkl. Whisky-Tasting – die Bandbreite der angebotenen Erlebnisse ist groß, so dass für jeden Geschmack das Richtige dabei ist.

Wer den Nervenkitzel sucht, kann bei den Krimiwanderungen „Die Tote am Habichtswaldsteig“ oder „Der verschwundene Kelten-schatz“ sein kriminalistisches Feingespür unter Beweis stellen und beim anschließenden Imbiss die Fälle lösen.

Fast schon ein Kurzurlaub ist die Tageswanderung in Niedenstein, die ganz unter dem Zeichen der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde steht. Neben naturkundlichen Informationen während der Tour dürfen sich die Teilnehmer auf ein drei-Gänge-Menü mit kulinarischen Highlights von Honig, Bio-Rindfleisch vom Roten Höhen-vieh und lokal erzeugten Landgarnelen freuen.

Informationen zu diesen und den weiteren Erlebniswanderungen entlang des Habichtswaldsteigs und seiner Extratouren gibt es unter [www.habichtswaldsteig.de](http://www.habichtswaldsteig.de)

Kontakt: AG Habichtswaldsteig, Claudia Thöne, Marktplatz 2, 34311 Naumburg, Tel.: 05625/7909-63, [info@habichtswaldsteig.de](mailto:info@habichtswaldsteig.de)

## » So klimafreundlich wie Du: Das Deutschlandticket vom NVV.



3. April Verkaufstart

[nvv.de/deutschlandticket](http://nvv.de/deutschlandticket)



# GartenLiebe

Offene Gärten im Naturpark Habichtswald



Fotos: TAG Naturpark Habichtswald e.V.

Super sportlich.  
Super komfortabel.



Heinrich Müller erweitert die Angebotspalette seiner E-Bike-Vermietung um sechs Räder des sportlichen Modells Nevo.

Zum bewährten komfortablen Modell Swing von Riese und Müller kommt in diesem Jahr das sportlichere Modell Nevo hinzu. Nevo überzeugt durch hohen Fahrkomfort und bequemes Handling. Der Bosch Performance Line CX Motor sorgt für sportlichen Antritt, die Scheibenbremsen und die stufenlose Nabenschaltung garantieren eine angenehme und sichere Fahrt. Um das Nevo zu testen und Kassel dabei von einer anderen Seite kennenzulernen, empfiehlt Heinrich Müller die knapp 50 Kilometer lange „Entdecker-Runde Kassel“. Sie verbindet alle Ortsteile um Kassel mit schönen Panoramen von Stadt und Fluss. Die Mietpreise beginnen bei 20 Euro für vier Stunden.



Heinrich Müller | Vermietung, Gruppentouren, Events  
Baumgartenstraße 8a | 34130 Kassel  
0151-18 21 08 26 | [info@hm-ebike.de](mailto:info@hm-ebike.de) | [www.hm-ebike.de](http://www.hm-ebike.de)



RIESE & MÜLLER

Jetzt die neuen Riese & Müller Modelle hier Probe fahren.

**FAHRRAD HOF** Fahrradhof VSF GmbH & Co. KG  
Wilhelmshöher Allee 261 · 34131 Kassel  
Tel: +49 561 471132 · [www.fahrradhof.de](http://www.fahrradhof.de)

Von Ende April bis in den November öffnen auch in diesem Jahr wieder begeisterte Gartenbesitzer im Naturpark Habichtswald ihre Tore, um interessierten Besuchern Einblicke in ihre privaten Reiche zu gewähren.

In den mit viel Hingabe gestalteten und sorgsam gepflegten Gärten und Parkanlagen präsentieren sich blühende Rosen, farbenfrohe Stauden und sorgsam angelegte Gemüsebeete. Die Besucher sind eingeladen, sich Anregungen zu holen, Gleichgesinnte zu treffen und Tipps und Fachwissen auszutauschen. Neben Gärten, die mittlerweile zu liebgewonnen alten Bekannten wurden, sind in diesem Jahr auch einige neue Partner dabei, deren Gartenreiche neue Eindrücke versprechen. Unter anderem ein artenreicher Naturgarten in Zierenberg oder eine noch junge Walnusswiese in Breuna.

Im Rahmen von Workshops können unter anderem Gartenschilder gestaltet und Kränze hergestellt werden. Lauschige Konzerte, spannende Führungen und Vorträge runden das breitgefächerte Angebot ab.



### Termine im April und Mai:

- So., 30. April, ab 11 Uhr: Obstblüte auf der Streuobstwiese in Gudensberg
- Sa., 06. Mai, ab 9 Uhr: Marktplatz Garten in Bad Emstal
- So., 07. Mai, ab 11 Uhr: Kleine Pflanzbörse in Gudensberg
- Sa., 20. Mai, ab 14 Uhr: Weltbienentag an der Hummelwerkstatt in Naumburg
- Mo., 29. Mai (Pfingsten), 11 Uhr: Führung zu den Bäumen im romantischen Landschaftspark Escheberg (Anmeldung erforderlich)

Die Broschüre „GartenLiebe 2023“ ist in Kürze bei der Touristischen Arbeitsgemeinschaft (TAG) Naturpark Habichtswald e.V. erhältlich. Weitere Informationen und alle Termine unter [www.naturpark-habichtswald.de/kultur-entdecken/gartenliebe](http://www.naturpark-habichtswald.de/kultur-entdecken/gartenliebe)

Kontakt:  
TAG Naturpark Habichtswald e.V.  
c/o Rathaus Bad Emstal  
Kasseler Straße 57, 34308 Bad Emstal  
Tel.: (05624) 9997-25, E-Mail: [tourismus@naturpark-habichtswald.de](mailto:tourismus@naturpark-habichtswald.de)



# Lässig, elegant, auffällig, dezent, ...

Ein Blick auf die angesagtesten Styles, Farben und Materialien, die in der kommenden Saison im Fokus stehen.



Porechenskaya - stock.adobe.com

Lange lassen Frühling und Sommer nicht mehr auf sich warten. Der perfekte Zeitpunkt also, einige der schönsten Modetrends der aktuellen Saison zu entdecken. Egal, nach welchem Kleidungsstück Modeinteressierte suchen, Inspirationen für die Garderobe an sonnigen Tagen gibt es viele.

## Pastellfarben

Über starke Nuancen hinaus ist die Farbpalette der Saison weich und pastellfarben. Von Zartrosa bis Hellblau, all das findet sich in diesem Farbbereich. Pastelltöne sind perfekt für den Frühling und die Sommerzeit. Kleidung in diesen Tönen lässt sich gut mit dunklen oder neutralen Farbtönen kombinieren. Im Spiel mit

schwarzen oder grauen Basics sehen die hellen Farben sehr stilvoll und modern aus. Pastellfarben sind eher subtil und harmonieren deshalb auch gut miteinander. Verschiedene Farbtöne dieser Reihe lassen sich auch in einem Look mixen; beispielsweise eine hellblaue Jeans zu einer rosa Bluse oder eine rosa Jeans mit einem mintfarbenen T-Shirt. Mit solchen Kombinationen lässt sich im Handumdrehen ein schicker Stil schaffen.

## Volants, Rüschen und Raffungen

Diese raffinierten Details sorgen für den letzten Schliff am Outfit. Das Kombinieren von Volants, Rüschen und Raffungen ist eine großartige Möglichkeit, um einem Outfit mehr Eleganz

zu verleihen. Darüber hinaus bringen solche Details mehr Persönlichkeit in den Kleiderschrank. Volants sind leicht geschwungene Stoffbahnen, die zum Beispiel an Röcken oder Blusen Verwendung finden. Rüschen sind eher feine, runde Stoffstreifen, die gern für romantische Anklänge verwendet werden. Eine klassische Raffung besteht aus Falten oder Teilnahmen innerhalb eines Stoffstücks. Wer eines dieser drei Elemente kombinieren möchte, sollte sich zuerst für ein Basisteil entscheiden – ob nun Kleid, Rock oder Bluse. Zu einem ausladenden Volantrock passt beispielsweise ein schlichtes T-Shirt. Zu einem Kleid mit Volants passt eine lange Strickjacke prima. Wer Lust auf eine modische Herausforderung hat, stylt unterschiedliche Teile mit Volants zu einem aussagekräftigen Outfit.

## Modische Sets

Ein weiterer Trend, der uns durch die warme Jahreszeit begleiten wird, sind lässige Sets aus ganz verschiedenen Stoffen. Egal ob Denim, Samt, Strick oder Satin. Wichtig ist nur, dass der Look optisch fast wie ein Einteiler wirkt. Der modische Einklang aus Ober- und Unterteil funktioniert als lässiger Streetstyle ebenso gut, wie für die elegante Abendgarderobe. Die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unendlich!

Strick: Für einen lässigen Alltagslook lässt sich zum Beispiel ein Set aus Pullover und Strick-Rock tragen. Dabei spielen die jeweiligen Farben nur eine untergeordnete Rolle. Egal, ob knallig oder in einem dezenten Grauton – Strick ist vielseitig einsetzbar und steht jedem Typ.

Denim: Von retro bis modern. Denim hat wirklich viele Gesichter. Mit einem coolen Denim-Set sind der modischen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ob rockiger Jeans-Style oder eleganter Look mit hoher Taille: Modisch liegen beide Outfits in jedem Fall im Trend.

Samt: Mit einem Set aus Samt, zum Beispiel einer Bluse und einer Hose oder einem Rock – tritt man ganz besonders edel auf. Steht dieses Material klassischerweise eher für kühle Tage, haben die Designer für diese Saison beschlossen, den Samt in den Sommer zu holen. Dabei gilt es, darauf zu achten, nicht zu viel von diesem Material zu tragen – sonst wirkt die Kombination schnell überladen.

## Coolness ohne Regeln

Die 2023er-Frühjahrs- und Sommermode ist cool, sogar sehr cool! Es gibt keine Regeln oder modische Konventionen – lediglich die Freiheit, modisch einen eigenen Stil zu kreieren! Die Looks sind ausdrucksstark und lassen viel Raum für Kreativität. Weißtöne beispielsweise lassen sich nutzen, um Ruhe und Geradlinigkeit auszustrahlen. Das passt hervorragend zu den Kleidungsstücken mit klaren Formen, die sich ebenfalls in der aktuellen Frühjahrs- und Sommermode finden. Wer mit Transparenz spielt, kann durchsichtige Materialien wie Mesh, Chiffon oder Seide nutzen, die in dieser Saison für einen modischen Durchblick sorgen. Die Kleidungsstücke sind durchscheinend oder haben durchscheinende Elemente im Mix mit Perlen oder Spitzeinsätzen. Diese Transparenz verleiht dem Look etwas Geheimnisvolles und auch das ist perfekt für die neue Modefreiheit dieser Saison.

Text: Christiane Rehn



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

**HETTLING'S LeseZirkel Meirs**  
 Tel.: 0561/82 08 68-0 • Web: www.lesezirkel.com  
 Fax: 0561/82 08 68-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke  
 Celle

**Zeitschriften mieten statt kaufen!**

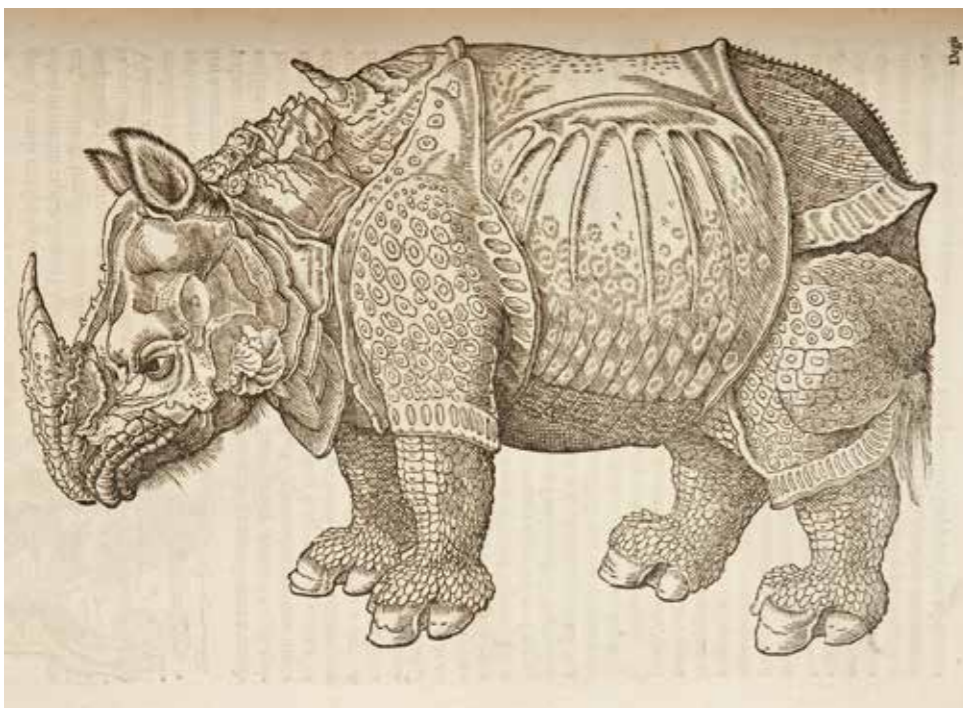
**HETTLING'S LeseZirkel**  
 www.lesezirkel.com

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



# Aus der Frühzeit des Buchdrucks...

In einer Wunderwelt aus Papier und Pergament, geprägtem Leder und Holz finden sich Besucher der Räumlichkeiten der Bibliothek Brehm Stiftung wieder. Das Museum Bad Arolsen präsentiert jetzt eine repräsentative Auswahl.



Im Westflügel des Arolser Residenzschlosses hat der Schweizer Adolf Brehm (1927 bis 2022) eine Universal- und Schaubibliothek aufgebaut, die in Umfang und Vielfalt ihresgleichen suchen dürfte. Für die Dauer der Ausstellung wechseln einige Exponate die Räume. Eine reiche Auswahl kostbarer Objekte aus der Sammlung zeigt das Museum Bad Arolsen in den Ausstellungsräumen im Schloss.

Natürlich stellen sich auch Fragen: Was sagen uns diese „antiken“ Gegenstände heute? Wozu alte Bücher bewahren und wertschätzen in einer Zeit, da sich scheinbar jede beliebige Information mit einem Klick auf dem Smartphone abrufen lässt? Das Betrachten eines alten Bandes ermöglicht, was selbst die Geschichtswissenschaft nur schwer vermitteln kann: in Sekundenschnelle in eine andere Zeit zu reisen und in die Gedankenwelt vergangener Jahrhunderte einzutauchen.

## Von Adam und Eva bis zum Minnesänger

Das Museum Bad Arolsen präsentiert eine repräsentative Auswahl aus der Sammlung. Sie umfasst Erstdrucke, vom Beginn des

Druckens mit beweglichen Lettern um 1450 bis heute, Einzeldrucke und Raritäten wie handschriftliche Pergament-Urkunden aus dem Mittelalter. Hinzu kommen Chroniken, Landkarten, Stadtansichten und Handwerkskundschaften. Viele weitere Unikate ergänzen die kostbaren Buchausgaben, darunter handkolorierte Inkunabeln, reformatorische Flugschriften, Hexenprozessakten und ein Femebrief aus dem 15. Jahrhundert. Von Adam und Eva bis zum Leier spielenden Minnesänger sind zahllose geprägte Darstellungen auf kostbar gestalteten Bucheinbänden zu finden. Teils mit aufwändigen Holzschnitten bebildert, in Leder gebunden und mit Goldschnitt veredelt, lassen Buchausgaben für Adlige und wohlhabende Bürger bis heute staunen. Sie alle zeugen von der Handwerkskunst ihrer Zeit.

## Literaturklassiker im Miniaturformat

Kuriosa und Besonderheiten jenseits der Literatur finden sich ebenfalls im Bibliotheksbestand. So erinnert ein Taler mit Schraubgewinde und entfaltbarem Inhalt an die Befreiungskämpfe gegen Napoleons Truppen. Mit der Lupe lassen sich Klassiker der

Weltliteratur im Miniaturformat entziffern, während brandneue „Mumiendrucke“ ein hohes Alter vortäuschen. In geringer Auflage wurden sogenannte „Pressendrucke“ im frühen 20. Jahrhundert produziert. Exemplare dieser eigens für den Sammlermarkt hergestellten Künstlerbücher, historische Portraitstiche sowie eigenhändige Niederschriften bedeutender Zeitgenossen ergänzen die Zeitreise in der Ausstellung im Schloss.



## Kostbarkeiten aus der Bibliothek Brehm

noch bis 21. Mai 2023

Ausstellungen im Schloss Museum Bad Arolsen und Museumsverein

Öffnungszeiten:  
Mittwoch bis Samstag 14.30 – 17 Uhr  
Sonntag 11 – 17 Uhr.  
Sonntagsführungen um 11.15 Uhr.

Eintritt: 4 Euro, ermäßigt 3 Euro.

Info: Tel. 05691/625734  
www.museum-bad-arolsen.de



# UNBEACHTETE VIER STUNDEN

Die LED Lampen sind eigentlich geklebte Musterketten, die mit jedem Jahr orangener werden und sich an den Enden kringeln.

Ziemliche Einöde sage ich, du sagst, trotzdem schön. Haufen von Steinen häufen sich auf Hügeln, die sich auf Felsen stapeln und solange weit weg sind, bis wir sie erreichen und wieder verlassen.

Die drahtigen Bäume tragen blaues Kälteschutzmittel und es ist warm.

In den Tälern, die wir durchfahren, würde ich am liebsten selbst am Steuer sitzen. Die Straßen führen geradeaus und geradeaus und geradeaus, schlängeln sich an den Felsen entlang, umfahren kleine Dörfer, zu denen schmalere Straßen führen.

Es gibt keine kreuzenden Straßen, nur die eine und ich könnte, ohne nachzufragen fahren und fahren.

Falls wir uns verirrt hätten, wäre das schon längst passiert und läge hinter uns.

Ein bisschen ausgetrocknet muss man sein für eine Autofahrt. Die Musik tickert vorne im Fahrerraum und klingt nach modernen Gebeten und schmalzigen Liebessongs zusammen.

Der Mann vorne auf Platz 0 schläft gleich ein, seine Augen sind schmal zusammengedrückt und nicht fokussiert genug, um tatsächlich zu sehen.

Solange er nicht in den Spiegel schaut, kann er gar nicht sehen, dass Platz 1, Platz 4 und Platz 7 ihn beobachten könnten, wie er einnickt.

Text: Nuria Rojas Castañeda

# AQUA

Gemälde in Öl, digitale Kunstwerke und eine auf neurologischen Daten basierende Serie zum Thema „Wasser“ zeigt Cornè Theron im Hallenbad Ost.



Die Sujets der aus Südafrika stammenden Künstlerin sind Menschen unter Wasser. Für ihren sehr typischen und erkennbaren Stil lässt sich Cornè Theron dabei von unterschiedlichen Glasformen als Filter inspirieren, um ein besonderes Maß an Abstraktion zu erreichen. Dies setzt sie in ihren Werken durch eine äußerst prägnante Pixeltechnik um. Cornè Theron benutzt Wasser dabei auch als Metapher des Unterbewusstes. So wie der Mensch unter Wasser in seiner Sicht eingeschränkt ist, so ist er es auch in seiner Sicht auf sein Unterbewusstes.

Öffnungszeiten:  
5. bis 14. Mai 2023  
täglich von 11 bis 18 Uhr  
(außer montags)

Hallenbad Ost, Leipziger Str. 99, 34123 Kassel

Info: www.artsouthafrica.org

# Innovativ, vernetzt, diskursstark

Mehr Sichtbarkeit für die Kasseler Kultur: Das Kulturportal der Stadt sorgt für ein mehr an Information und Vernetzung.

Die Homepage [kasselkultur.de](http://kasselkultur.de), die zuletzt als [kasselkultur2012.de](http://kasselkultur2012.de), [kasselkultur2017.de](http://kasselkultur2017.de) und [kasselkultur2022.de](http://kasselkultur2022.de) vornehmlich im Zeitraum um die jeweiligen documenta-Ausstellungen realisiert wurde, wird nun als Veranstaltungsportal verstetigt.

Kassels lebendige, diverse und vielfältige Kultur erfährt damit noch mehr Vernetzung und langfristige Sichtbarkeit.

Über einen Veranstaltungskalender hinaus präsentiert die Webseite aktuell Porträts von rund 150 Kulturveranstalterinnen und -veranstaltern, Festivals und Ausstellungsorten.

Die beteiligten Akteurinnen und Akteure sowie das kulturelle Angebot sind facettenreich und die Bandbreite an präsentierten Formaten und Stilen ist groß und wächst stetig weiter. Damit spricht das Veranstaltungsportal ein breites Publikum an.

## Große Reichweite über viele Kanäle

Die Wichtigkeit des Kulturportals betont Kulturdezernentin Dr. Susanne Völker. „Kassels Kultur ist innovativ, bestens vernetzt, diskursstark und überzeugt sowohl durch ihre Qualität als auch durch ihre Vielfalt. Mit der Verstetigung des Portals, ganz im Sinne der ‚Kulturkonzeption Kassel 2030‘, ist die große kulturelle Bandbreite auch zukünftig für das Publikum und für Gäste unserer Stadt sichtbar und erlebbar.“



Traten bei der Eröffnung von Kasselkultur2022 auf: SOZO visions in motion.

Für Kulturinteressierte wie für Kulturakteurinnen und -akteure ist die Nutzung des Portals einfach und effektiv: Die über die Webseite eingetragenen Veranstaltungen sind einerseits dort zu finden und werden darüber hinaus auf [www.kassel.de](http://www.kassel.de) ausgelesen und automatisch in weitere Kalender exportiert, wie beispielsweise regional zur Grimmheimat Nordhessen, zu den touristischen Seiten von Kassel Marketing und in die App „Visit Kassel“. Auf diese Weise bietet sich den Kulturakteurinnen und -akteuren mit einmaligem Eintrag eine große Sichtbarkeit und Reichweite über verschiedene Kanäle. Auch über [facebook](https://www.facebook.com/kasselkultur) und [Instagram@kasselkultur](https://www.instagram.com/kasselkultur) finden Interessierte weiterhin aktuelle Infos.

Info: [www.kasselkultur.de](http://www.kasselkultur.de)

# BlickWINKEL

Abstrakte Malerei und Fotografie zeigen Annette Werndl, Gabriele Middemann und Petra van Husen in der Kasseler Brüderkirche.

Der Titel „BlickWINKEL“ bezieht sich auf die sehr unterschiedlichen Ansätze, welche die drei Frauen in ihrer Kunst wählen sowie auch auf die besonderen Perspektiven, die der besondere Ausstellungsort auf die Kunstwerke bietet. Annette Werndl und Gabriele Middemann setzen ihre Themen über abstrakte Malerei um, könnten dabei jedoch unterschiedlicher kaum sein. Petra van Husen zeigt in der Ausstellung ihre innovativen Konzeptfotografien.



Öffnungszeiten:

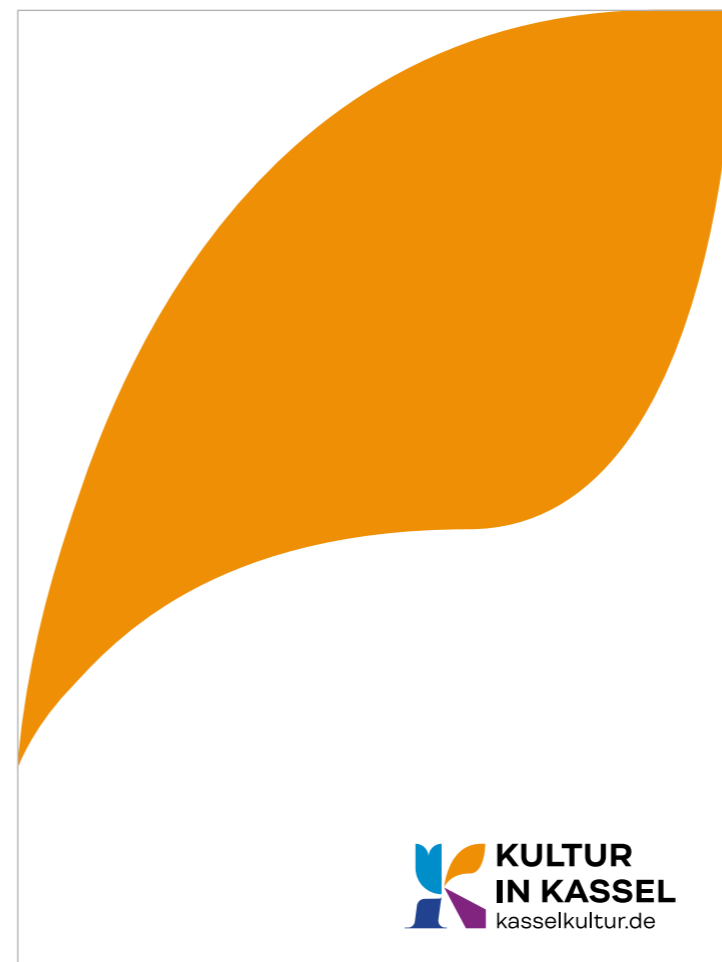
5. bis 14. Mai 2023

5. Mai: 15 bis 18 Uhr

6. bis 14. Mai: täglich 11 bis 18 Uhr (außer montags);

Alte Brüderkirche, Renthof 3, 34117 Kassel

Info: [www.kunstvm.com](http://www.kunstvm.com)



**KULTUR IN KASSEL**  
[kasselkultur.de](http://kasselkultur.de)



## Kassels schönstes Festival

Der Sommer an der Fulda gehört der Musik. Das Kulturzelt an der Drahtbrücke lockt Künstler, die relevante Geschichten erzählen, aus aller Welt nach Kassel. Seit 1986 ist das Kulturzelt eine Institution in der nordhessischen Kulturregion

Das Kulturzelt lädt im Sommer 2023 vom 24.6. - 22.7. wieder zu lauschigen und lauen Sommernächten an der Drahtbrücke ein. Über 20 Konzerte aus den Bereichen Rock, Pop, Funk, Indie, Hip Hop, Ska, Blues, Weltmusik finden im Zelt statt. Tickets, detaillierte Künstler:innen-Infos und das Gesamte Programm gibt es auf der Webseite: [www.kulturzelt-kassel.de](http://www.kulturzelt-kassel.de)



**ALICE PHOEBE LOU • CALEXICO • LES YEUX D'LA TÊTE**

**THE BUSTERS • JULI • ROBIN DAMN + MYKKET MORTON**

**+ JOERN AND THE MICHAELS + ROSMARIN • HAUCK & BAUER**

**DOPE LEMON • JOY DENALANE & MIKIS TAKEOVER**

**GABY MORENO • JORIS & MIKIS TAKEOVER • BUMMELKASTEN**

**NILS LANDGREN FUNK UNIT • OCIE ELLIOTT • STIEBER TWINS**

**+ APHROE + RETROGOTT & HULK HODN • TINA DICO + NICKLAS SAHL**

**BLACK SEA DAHU • MAKE A MOVE • HANG MASSIVE • WILHELMINE**

**AMISTAT + HOLLY COL • SOPHIE HUNGER & BONAPARTE**

INFOS & TICKETS UNTER  
[WWW.KULTURZELT-KASSEL.DE](http://WWW.KULTURZELT-KASSEL.DE)



18  
03  
2023  
21  
05

# KOSTBARKEITEN

## aus der Bibliothek Brehm

Ausstellungen im Schloss

MI – SA 14:30 bis 17:00 Uhr | SO 11:00 bis 17:00 Uhr | Sonntagsführungen 11:15 Uhr

Information (0 56 91) 62 57 34 | [www.museum-bad-arolsen.de](http://www.museum-bad-arolsen.de)

# 数独 Sudoku

		9			3			
			7					3
		7		6			8	1
			9			7	5	
				2				
	7	3			8			
9	5			4		1		
	8				1			
			2			4		

Viel Erfolg!

**BAD HERSFELDER FESTSPIELE**

**KÖNIG LEAR**  
**DER CLUB DER TOTEN DICHTER**  
**JESUS CHRIST SUPERSTAR**  
**DIE RACHE DER FLEDERMAUS**  
**DAS KLEINE GESPENST**

**2023**

30.6.-27.8.

TICKETS ▶ 06621 - 640 200 ▶ WWW.BAD-HERSFELDER-FESTSPIELE.DE

# EinWurf

von Harald Kimpel

## Rumpelstilzchens Ende oder: Die Macht der Namen

Ein Mann braucht was Eigenes – und wenn's ein neuer Name ist. Was für die eine das Jodeldiplom, ist für den anderen die Umbenennungskompetenz. Damit die Spur von seinen Erdentagen auch in Äonen nicht untergeht, verfällt nämlich manch faustisches Gemüt gelegentlich auf die Neubezeichnung dessen, was es als das Seine begreift – geht doch das Spurenhinterlassen leichter durch verbales Symbolhandeln als durch faktische Taten.

Nun ist das Benennen ein durchaus heikles Geschäft. Eltern geben ihren Kindern Namen – und können kaum ahnen, was sie damit anrichten. Denn der Name, den jemand mit sich durchs Leben trägt, prägt letzteres in unvorhersehbarer Weise. Namen sind also keineswegs nur Schall und Rauch. Es sind wirksame Instrumente der Imagebildung und Mittel der Fremd- und Selbstbestimmung. Erst der Name konstituiert ein Subjekt, fundamentierte ein Ich; erst durch den Namen wird jemand zur Person, zum erkennbaren Gegenüber in der sozialen Kommunikation. Der Name verleiht Identität und macht das anonyme Einzelwesen als Individuum ansprechbar. Daher auch das Bemühen um Einzigartigkeit oder doch zumindest Originalität. Passives Benanntwerden und aktives Selbstbenennen laufen zusammen im Eingangssatz eines der berühmtesten Romane der Literaturgeschichte: „Nennt mich Ismael“.

Die Macht, Lebewesen, Dingen und Einrichtungen Namen zu geben, ist eine göttliche. Nicht zufällig handelt davon eine der frühesten biblischen Episoden: Wenn Adam den Tieren Namen gibt (Gen 2,20), stattet er sie mit Individualität aus und macht sie in der Masse der Schöpfung unterscheidbar. Diese Urform der Weltverwissenschaftlichung ist aber zugleich eine besitzanzeigende Macht, die auch von höchster Warte ausgeübt wird: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“ (Jes 43,1) Namensgebungskompetenz ist also Ausdruck von Machtverhältnissen, aktuelldeutsch: von Ermächtigung. Ein Name wird einem ohne eigenes Zutun zugewiesen, und man muss sehen, wie man damit zurande kommt. Andere müssen ihn sich erst verdienen, müssen sich durch Taten oder Rituale einen Namen machen – siehe die Namenerwerbsmanie bei Karl May, bei ihm selbst wie bei seinen Helden im Wilden Westen wie Osten. Hingegen ist ohne Namen zu sein, ein schwerwiegender existenzieller Mangel: ein schleimihlartiger Persönlichkeitsdefekt. Wer oder was ohne Namen ist, macht sich verdächtig.

Doch sind auch Namensnennungen beileibe keine harmlosen Angelegenheiten. Mit ihnen kann es ein böses Ende nehmen. Als zum Beispiel jenes „kleine Männchen“, das gern unbenannt bleiben möchte, hören muss, wie es als „Rumpelstilzchen“ angesprochen wird, packt es voller Wut seinen „linken Fuß mit beiden Händen“ und reißt sich „selbst mitten entzwei“. Unautorisiertes Namennennen ist also des Teufels; wer solches tut, kann nur der Leibhaftige sein. Andererseits können Opfer von aktueller Gewalt durch Namensnennungen wenn schon nicht am Leben, so doch im Bewusstsein gehalten werden: HALIT WALTER...

Dass das Namennennen nicht ungefährlich ist, zeigt sich auch in einer Kurzgeschichte von Arthur C. Clarke aus dem Jahr 1953. In einem tibetanischen Kloster sind die Mönche damit beschäftigt, alle neun Milliarden Namen Gottes handschriftlich aufzulisten. Als sie dabei die Geduld verlieren, kann das auf fünfzehntausend Jahre veranschlagte Projekt mit Hilfe eines Computers kurzfristig bewerkstelligt werden. Aber die Niederschrift des letzten Namens zieht den Weltuntergang nach sich – hat doch die Menschheit erreicht, wofür sie erschaffen wurde.

Wem hingegen sein Name nicht passt, bemüht sich um Änderung. Allerdings sind hier enge Grenzen gesetzt. Nur aus „gewichtigem Grund“ ist der bürokratische Akt vollziehbar. Denn abrupte Namenswechsel sind ambivalent. Sie können einen Identitätsverlust zur Folge haben, oder sie werden massenwirksam als aufmerksamkeitsgenerierende PR-Strategien der Konsumgesellschaft eingesetzt. „Twix“ hieß einmal „Raider“ (oder war es umgekehrt?), bis Werbeexperten der Ansicht waren, letzteres hätte mehr Biss. Aber auch aus Gründen politischer Korrektheit werden Namensänderungen durchgesetzt. Mohrenköpfe mussten rollen und wurden zu Küssen umgedeutet, die ihrerseits nun darauf warten, als unerwünschte Zudringlichkeiten in Misskredit gebracht zu werden. Hin und wieder sind auch Euphemismen angebracht, um Unliebsames zum Gefälligen umzubiegen. Kurz bevor sich unser Land im neuen Militarismus gefiel, wurde diesbezügliches Gerät als „Produkte der Sicherheitsvorsorge“ verbal getarnt.

Gleichwohl braucht das Land gelegentlich neue Namen – und findet sie in den Hieb-, Schlag- und Stichwörtern des Zeitgeistes. Und wo die Ideen fehlen, tut man das, was man immer tut, wenn guter Rat teuer ist: Man bedient sich des Kreativitätspotentials von Agenturen. Der externe Blick sieht klar, wo der eigene getrübt ist. Wer heute – beispielsweise – alle Namen der staatlichen Kasseler Museen ausspricht, hat nicht den Weltuntergang zu gewärtigen, nicht einmal den Untergang des Abendlands, noch wird sich jemand deswegen ein Bein ausreißen. Stattdessen könnte ein Lerneffekt entstehen: Was zu lernen wäre, ist die Nomenklaturgeschichte des hiesigen Museumsbetriebs im Rhythmus der Namensrevolutionen, die jeweils das Bewährte gegen Neues ausgetauscht haben – sowie die Widerstände dagegen. Kennenzulernen wären die unterschiedlichen Ambitionen der wechselnden Herrscher auf der Wilhelmshöhe: von den schlicht-funktionalen Intentionen des Nachkriegs bis zur gegenwärtigen Suche nach einer Corporate Identity, um all das, was bei der Institution unter einen Hut gebracht ist, auch unter einer zeitgemäßen Bezeichnung zu fassen. Dabei würde sich zeigen: Oktroyierte Namensänderungen sind stets Akte der Demontage, der mutwilligen Aufhebung vertrauter Selbstverständnisse.

Wer also jemandem eine neue Identität aufnötigen will, braucht gute Gründe. Er muss sich Fragen gefallen lassen: nicht What? sondern Why?



Gordon Browne, 1894 (Grimm-Bilder Wiki)



Illustration: Leonie Heißel

## Gemeinschaftlich in den Mai

Raum für Begegnung und Austausch in unmittelbarer Nähe der Helfensteine gibt es, wenn die Gemeinschaft Lebensbogen ihre Türen öffnet.

1. Mai 2023, 11 bis 17 Uhr

Die Gemeinschaft Lebensbogen öffnet am 1. Mai ihre Türen. Interessierte lernen die Kollektivbetriebe „Tagungshaus Lebensbogen“ und „Café Helfensteine“ kennen, sowie das große Gelände mit Permakultur-Garten und Veranstaltungswiese mit Außenküche, Feuerstelle und Jurte.

Kleine Gäste dürfen sich über eine Show mit der „Clownette Babette“ freuen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt – Wildschweinbratwurst vom Grill, biozertifizierte vegetarische und vegane Speisen, Kalt- und Warmgetränke warten auf die Gäste.

Bei Tag der offenen Tür gibt es Raum für Begegnung und Austausch. Interessierte können einfach mal die Seele baumeln lassen, die Natur genießen und sich von den Klängen osteuropäischer Folklore und jiddischen Texten verzaubern lassen. Die Band Nomadenpuls lässt kein Bein stillstehen und lädt gleichzeitig dazu ein, noch ein wenig länger zu verweilen.



Interessierte können einfach mal die Seele baumeln lassen, die Natur genießen und sich von den Klängen osteuropäischer Folklore und jiddischen Texten verzaubern lassen. Die Band Nomadenpuls lässt kein Bein stillstehen und lädt gleichzeitig dazu ein, noch ein wenig länger zu verweilen.

### Die Gemeinschaft Lebensbogen kennenlernen

Bei vielen weiteren Veranstaltungen können Interessierte die Arbeit kennenlernen. Eine Auswahl:

Gemeinschaftskurs. Ist Gemeinschaft eine Lebensform für mich?

In Präsenz: 13.-16.4. und 26.-29.11.2023

Online: 14.5., 16.7.2023, 16 Uhr

Mitmach-Wochen. Das Leben in Gemeinschaft (vor-)fühlen und erfahren.

16.-23.4., 11.-18.6.2023

Interkommune-Seminar. Das Netzwerk der Kasseler Kommunen

4.-7.05., 22.-25.6.2023

Achtsamkeitstag. In Kontakt mit sich selbst kommen.

22.4., 17.6., 26.8., 21.10., 25.11.2023

Hochsensibel. Gib' dieser Eigenschaft Raum!

27.-30.4.2023

Wildkräuter. Erkennen und Genießen

7.5., 17.6.2023

Info: [www.lebensbogen.org](http://www.lebensbogen.org)

## Tag der Erde 2023

Das große Umwelt- und Kulturfest findet wieder in seiner altbekannten Form statt.

Nach drei Jahren pandemiebedingter Änderungen findet der diesjährige Tag der Erde in seiner altbekannten Form statt. Mit ca. 200 Ausstellenden wird in diesem Jahr am 23. April vor der Orangerie und entlang des Auedamms rund um die Hessenkampfbahn von 11 bis 18 Uhr gefeiert. Ein vielfältiges gastronomisches Angebot und ein Kulturprogramm mit Musik, Tanz und Theater umrahmen das größte Umwelt- und Kulturfest der Region. Neu in diesem Jahr ist die Verleihung des Klimaschutzpreis der Stadt Kassel.

### Nachhaltigen Tag organisieren

Als Umwelt- und Kulturfest hat sich der Tag der Erde auf den Weg zu einer nachhaltigen Veranstaltung gemacht und bezieht soziale und ökologische Aspekte bei der Organisation mit ein. Gemeinsam mit den Ausstellenden setzen sich die Organisator:innen beispielsweise für eine Mehrweglösung im gastronomischen Bereich ein. Zudem wird wie gewohnt vegetarisch-vegan gefeiert und möglichst auf Plastik verzichtet. Neu in diesem Jahr sind Nachhaltigkeitskriterien, welche sicherstellen, dass die Teilnehmenden das Werteverständnis des Tags der Erde teilen. Diese sind auf der Internetseite einsehbar.

### Ein Stadtgebiet anders nutzen

Der Tag der Erde findet in Kassel jedes Jahr zum Anlass des internationalen Earth Day (22. April) statt. Dafür wird eine viel befahrene Straße gesperrt, um eine alternative Nutzung des Stadtgebietes aufzuzeigen und um über Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen zu informieren.

[www.tag-der-erde.net](http://www.tag-der-erde.net)

Transparenzhinweis: Dieser Beitrag wurde über einen Druck- und Verteilkostenzuschuss ermöglicht.

[www.tag-der-erde.net](http://www.tag-der-erde.net)

# Tag der Erde

## Sonntag, 23. April 2023

### 11 – 18 Uhr

**Vor der Orangerie und entlang des Auedamms rund um die Hessenkampfbahn Kassel**

Advertorial

## BUCHTiPP ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG KIRCHDITMOLD



**Jo Browning Wroe:**  
**Der Klang der Erinnerung**  
Insel Verlag, 24.-€  
empfohlen von: Sibylle Walz

Eine ganz wunderbar erzählte Geschichte eines sensiblen begabten jungen Mannes, der mithilfe seines außergewöhnlichen Berufes als Einbalsamierer und seiner einzigartigen Stimme auch Tragisches in seinem Leben verarbeitet. So schön!!!



**Laurent Petitmangin:**  
**Was braucht es in der Nacht**  
dtv, 20.-€  
empfohlen von: der Bücherhamster

Eine tragische Familiengeschichte, ein Drama, das immer neue Wendungen nimmt – so herausragend geschrieben, dass man sich den einzelnen Schicksalen nicht entziehen kann, da jede Person so eindrücklich beschrieben ist.



**Antonia Coenen/Philipp Juranek:**  
**Vogel entdeckt - Herz verloren**  
Kosmos Verlag, 22.-€  
empfohlen von: Sibylle Walz

"Über die Liebe zu Vögeln und wie du sie in dein Leben lässt". Liebevoller und unterhaltender kann man Freude an Vögeln nicht wecken. Toller Mix aus selbst Erlebtem, Beobachtungen, Infos und Bildern. Die beiden Autor\_innen gestalten auch den Podcast "Gut zu Vögeln". Begeisternd!



**Camille Garoche:**  
**Der große Baumhauswettbewerb**  
Gerstenberg Verlag, 22.-€  
empfohlen von: Sibylle Walz

Welches Kind hat sich nicht schon mal vorgestellt wie es wäre, in einem riesigen Baum zu leben. Hier wird in verschiedensten Bäumen ganz viel Leben geweckt. Es gibt Tolles zu entdecken und es fällt nicht leicht, zu entscheiden, in welchem Baum man selbst am liebsten leben würde. Ein Wimmelbuch der Extraklasse!

Zentgrafens Buchhandlung | Inh. Sibylle Walz  
Zentgrafensstraße 134 | 34130 Kassel  
0561-73 96 03 50 | [info@zentgrafens-buchhandlung.de](mailto:info@zentgrafens-buchhandlung.de)  
[www.zentgrafens-buchhandlung.de](http://www.zentgrafens-buchhandlung.de)

Liefer-  
service

## 72. Bad Hersfelder Festspiele

„König Lear“ mit Charlotte Schwab, „Jesus Christ, Superstar“ und vieles mehr gibt es in der Stiftsrue zu sehen.



Mit Shakespeares „König Lear“ eröffnet Bad Hersfeld am 30. Juni seine Festspiele. Zuschauerinnen und Zuschauer können sich auf einen besonderen „König Lear“ freuen, denn Charlotte Schwab übernimmt die Hauptrolle. Die bekannte und renommierte Bühnen- und Fernsehschauspielerin spielt den König. Sie schlüpft also in die Männerrolle und gewährt Theaterliebhaberinnen und -liebhabern neue Perspektiven auf Shakespeares Drama. Regie führt die gefeierte Theater-Regisseurin Tina Lanik, die man vom Burgtheater Wien und dem Residenztheater München kennt. „Jesus Christ Superstar“ ist das neue Musical des Sommers 2023. Erfolgsregisseur Stefan Huber wird die großartige Rockoper auf die Bühne der Stiftsrue bringen. Er hat auch „Die Rache der Fledermaus“ inszeniert. Johann Strauss berühmtestes Werk lässt sich in der Stiftsrue ohne Geigen und ohne Plüsch, dafür mit Bass, Gitarre und schrägen Rhythmen erleben. Und für alle, die ihn immer noch nicht gesehen haben: „Der Club der toten Dichter“ in der Regie von Joern Hinkel, der ein riesiger Erfolg war und nochmals einmal gezeigt wird. Zwei Konzerte mit Stefanie Heinzmann und Yvonne Catterfeld runden das Programm ab.

### 72. Bad Hersfelder Festspiele

30. Juni bis 27. August 2023

- König Lear: Premiere 30. Juni 2023, 21:00 Uhr
- Jesus Christ Superstar: Premiere 1. Juli 2023, 21:00 Uhr
- Der Club der toten Dichter: Premiere 21. Juli 2023, 21:00 Uhr
- Die Rache der Fledermaus: ab 11. August 2023, 21:00 Uhr
- Das kleine Gespenst: Premiere 7. Juli 2023, 15:00 Uhr
- Stefanie Heinzmann: Celebrating 15 years of love & live 31. Juli 2023, 20 Uhr
- Yvonne Catterfeld und Band: 17. August 2023, 20:00 Uhr

Info: [www.bad-hersfelder-festspiele.de](http://www.bad-hersfelder-festspiele.de)



## Musical Campingfieber

Verschrobene Charaktere treffen auf beliebte Lieder der 60er Jahre: Das Ehepaar Erwin und Helga Schlowanz erlebt auf dem idyllischen Campingplatz in Büchenwerra turbulente Zeiten. Erwin erhofft sich durch die neue Parzelle neben seinen Arbeitsgeber Oswald Schlummermann bessere Chancen auf die Leitung der neuen Filiale in Bettenhausen. Doch es kommt alles anders und statt des Matratzenkönigs zieht der schrille Junior in den Wohnwagen ein. Das Chaos wird immer größer als schließlich noch Erwins Konkurrenz Titus Hinteregger auftaucht. Untermalt wird die wilde Geschichte mit bekannten Hits wie „You can't hurry love“ und „It never rains in California“.

1. April bis 25. Juni  
Fr.-Sa.: 19.30 Uhr, So.: 18 Uhr  
Theater im Centrum  
Info: [www.theaterimcentrum.de](http://www.theaterimcentrum.de)



## Sommer Open Air mit Sarah Connor

Die Queen of Pop Sarah Connor ist wieder in Kassel und tritt im Rahmen des "StadtSommerKassel" auf dem Friedrichsplatz auf. Unter freiem Himmel bietet sie eine stimmungswaldrige Show, die begeistert. Zusammen mit Weltstar STING und einer großartigen Band können sich die Fans auf eine unverwechselbare Show in besonderem Ambiente freuen.

So., 11. Juni, 19.30 Uhr  
Kassel Friedrichsplatz  
Tickets/ Infos: [www.cofo.de](http://www.cofo.de)



## Musikfest feiert die Klassik

Das Musikfest feiert den 150. Geburtstag des bedeutenden Komponisten und Pianisten Sergej Rachmaninoff mit einer spannenden Konzertreihe. Zu Gast sind international bekannte Klassik-Stars, die begeistern. Pianistin Ragna Schirmer, Cellist Claudio Bohórquez und Pianist Florian Noack verzaubern in documenta-Halle mit ihrer berührenden Musik. Ebenso schön ist die Klaviermusik des Morgenstern Trios. Das erfolgreiche Kammermusikensemble Eliot Quartett vollendet die intensive Konzertreihe. Ingor Stravinsky zeigt in Rahmen des "classic-clip" Wettbewerbs stimmungsvolle Orchesterstücke.

16. Mai bis 21. Mai, ab 11 bis 19 Uhr  
documenta-Halle  
Info: [konzertverein-kassel.de](http://konzertverein-kassel.de)



## Beleuchtete Wasserspiele

In einer Neuinszenierung erzeugen die beleuchteten Wasserspiele im UNESCO Welterbe Bergpark Wilhelmshöhe im Mondschein eine magische und absolut sehenswerte Atmosphäre. Dabei fließt das Wasser über die illuminierten Stationen Kaskaden, Teufelsbrücke, Aquädukt und Jussowtempel hinab und findet in einer 50 Meter hohen Fontäne einen fulminanten Abschluss.

Fr., 2. Juni bis Sa., 3. Juni  
Bergpark Wilhelmshöhe  
Infos: [www.beleuchtete-wasserspiele.de](http://www.beleuchtete-wasserspiele.de)



## Konzerte für Morgen

Unter dem Titel "Konzerte für Morgen 2023" finden seit 2017 eindrucksvolle Konzerte und kreative Performances im Kulturbunker statt. Die Veranstaltungen werden durch interdisziplinäre Projekte aus aktueller Musik und anderen Künsten ergänzt. Den Auftakt bildet der Workshop "Traumspiel-Improvisation&Deeper Listening" am 19. Mai. Inspiriert von eigenen Träumen erweitern die Teilnehmenden ihr Bewusstsein für Klang.

Fr., 19. Mai und Sa., 20. Mai, 19 bis 21 Uhr  
Workshop "Traumspiel-Improvisation&Deeper Listening",  
Kulturbunker Kassel

Sa., 17. Juni, 20 Uhr  
Konzertreihe Kulturbunker Kassel

So., 17.+18. Juni, 15.+16. Juli, 9.+10. Sept., 14.+15. Okt., ab 11 Uhr  
Martinéekonzerte und Workshops  
ARTpraxis Zierenberg

Info: [www.kulturbunker-kassel.de/events](http://www.kulturbunker-kassel.de/events)



## Arolser Barock-Festspiel

Unter dem Motto "Himmel und Erde" lässt sich während der Arolser Barock-Festspiele erstklassige Musik genießen. Sechs Konzerte zeigen die große Fallhöhe vom ewigen himmlischen Leben über die irdische Vergänglichkeit und der Angst vor Höllequalen. Neben den hochkarätigen Konzerten wird ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Musikkabarett, Führungen und ein "Künstler-Open-Air" angeboten.

Mi., 17. Mai bis So., 21. Mai  
Tickets/ Infos: [www.arolser-barockfestspiele.de](http://www.arolser-barockfestspiele.de)



## Der Ring des Nibelungen

Richard Wagners „Der Ring des Nibelungen“ in der Inszenierung von Markus Dietz und unter der musikalischen Leitung von Generalmusikdirektor Francesco Angelico kommt als spektakuläres Musiktheater-Großereignis in diesem Jahr in zwei Zyklen zurück auf die Bühne des Staatstheaters Kassel. „Am Staatstheater Kassel hat sich ein ‚Ring‘ gerundet, den Wagnerianer erleben müssen und der zugleich Wagner-Zweiflern einen Zugang ebnet“, schrieb das Magazin Concerti im Jahr 2020 zu diesem Zyklus in vier Teilen.

Termine:  
**Zyklus I**  
Vorabend: Das Rheingold, Samstag, 16. April  
Erster Tag: Die Walküre, Samstag, 30. April  
Zweiter Tag: Siegfried, Donnerstag, 18. Mai  
Dritter Tag: Götterdämmerung, Sonntag, 21. Mai

**Zyklus II**  
Vorabend: Das Rheingold, Montag, 5. Juni  
Erster Tag: Die Walküre, Dienstag, 6. Juni  
Zweiter Tag: Siegfried, Donnerstag, 8. Juni  
Dritter Tag: Götterdämmerung, Samstag, 10. Juni

Info: [www.staatstheater-kassel.de](http://www.staatstheater-kassel.de)

**TEXTWERK** STATT Büro für Ihre Kopien und Drucksachen

[textwerkstatt-kassel@arcor.de](mailto:textwerkstatt-kassel@arcor.de)

Friedrich-Ebert-Straße 48, Tel. 0561 2022550

- Layout, Druck und Weiterverarbeitung
- Digitale Dienste: Dateierstellung, Text- und Bildbearbeitung, Vervielfältigung
- Korrekturen, Lektorat



webdesign@**evabogner.de**

freundlich und modern



**Die Kairo Verschwörung**

Dänemark/Finnland/Frankreich 2022  
Regie: Tarik Saleh. Mit: Tawfeek Barhom, Fares Fares, Mohammad Bakri u.a. / 119 Min.

Für Adam, Sohn eines einfachen Fischers, geht ein Traum in Erfüllung: Er erhält ein Stipendium für die renommierte Azhar-Universität in Kairo – das Epizentrum der Macht in der islamischen Welt. Als das Oberhaupt der Universität plötzlich stirbt, beginnt ein Kampf um seine Nachfolge. Der dubiose Regierungsbeamte Ibrahim rekrutiert Adam als Informanten für den ägyptischen Geheimdienst und bringt ihn damit zwischen die Fronten der religiösen und politischen Eliten des Landes und auch in Lebensgefahr. Für sein mutiges Drama wurde Autor und Regisseur Tarik Saleh im 75. Wettbewerb des Festival de Cannes 2022 mit dem Preis für das „Beste Drehbuch“ ausgezeichnet und befindet sich auf der Oscar-Shortlist in der Kategorie „Best International Feature Film“.

Geplant zum Bundesstart am 6.4.



**Im Taxi mit Madeleine**

Frankreich 2022  
Regie: Christian Carion. Mit: Dany Boon, Line Renaud, Alice Isaaz u.a. / 91 Min.

Der Pariser Taxifahrer Charles steckt tief in Schulden, droht wegen zahlreicher Verkehrsverstöße seinen Führerschein zu verlieren, und seine Ehe ist dabei, zu zerbrechen. Dann steigt Madeleine, eine elegante, resolute 92-jährige Frau, in sein Taxi. Auf dem Weg zum Pflegeheim bittet sie, einige Zwischenstopps einzulegen: Noch einmal möchte sie jene Orte sehen, die wichtig waren in ihrem Leben. Mit jedem Stopp entfaltet sich die erstaunliche Vergangenheit von Madeleine und Charles ist zunehmend fasziniert. Er erzählt ihr von seinen Nöten und Madeleine wäre nicht Madeleine, wenn sie nicht mit ihrem Sinn für Humor und ihrer Lebensklugheit den einen oder anderen Rat für Charles hätte. Eine Taxifahrt, die wird zu einem tiefgründigen Abenteuer, wie das Leben selbst wird.

Geplant zum Bundesstart am 13.4.



**Vamos a la playa**

Deutschland 2022  
Mit: Leonard Scheicher, Victoria Schulz, Maya Unger u.a. / 90 Min.

Benjamin, Katharina und Judith reisen nach Kuba, um Katharinas abgetauchten Bruder Wanja zu finden. Ein Vorhaben das schnell zur Nebensache wird, denn Katharina sucht nach sexuellen Abenteuern, Benjamin sucht nach echter Liebe und Judith will eigentlich gar keine Beziehung. Als Ignacio auftaucht und die Dreierkonstellation durcheinanderwirbelt, verstricken sich alle immer tiefer in emotionale Widersprüche, sexuelle Begierden und aufrichtige Gefühle. Das Roadmovie begleitet die Drei auf ihrer äußeren und inneren Reise. Dieser Film wirft auf tragikomische Weise Fragen um jugendliche Befindlichkeiten, kulturelle Missverständnisse, Sex-Tourismus und soziale Ungerechtigkeiten auf und gibt Einblicke in das Verhältnis von naivem Tourismus und kubanischer Lebensrealität.

Geplant zum Bundesstart am 27.4.

Bettina Blümner, die Regisseurin ist am 20.4., 20 Uhr, im FilmLaden zu Gast.

**Menschen, die Klimakrise interessiert, interessierte auch Lösungen**

Der Blick fürs Ganze Jeden Samstag

Jetzt einfach kennenlernen: taz.de/woche-10



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



Kulturfabrik Salzmann e. V.  
Tel. 0561-57 25 42  
info@kulturfabrik-kassel.de  
www.kulturfabrik-kassel.de  
ÖPNV: Tram 4 + 8,  
Haltestelle Am Kupferhammer

Spielstätte am Kupferhammer: Leipziger Str. 407, 34123 Kassel

Salonmusik aus dem Sandershaus  
Transkulturelles Musikprojekt  
Jeden Montag | 17.30 – 19.30 Uhr  
FR 26.05.23, 21 Uhr  
Dirk Darmstaedter (HH) + sup. Lucas Rieger  
The Jeremy Days-Sänger mit neuem Soloalbum + Singer-Songwriter

**KONZERTE**

SA 22.04.23, 21 Uhr  
Guts Pie Earshot (Berlin)  
Dancepunk vs. Dubstep mit Cello und Drums  
SA 29.04.23, 21 Uhr  
Al Jacobi (DK) + sup. Konzinn  
Dänischer Hip-Hop mit knallenden Beats + deutscher Emo-Pop

FR 12.05.23, 20 Uhr  
Jam Jam „Frühling“-Session  
Offene Bühne für Bands und Musikinteressierte

SA 13.05.23, 21 Uhr  
Still Talk (Köln) + sup. Murder of Magpies  
Melancholischer Indie-Rock und Emo-Pop + Singer-Songwriter

**THEATER DES OSTENS**

SO 07.05.23, 20 Uhr  
"Ein Tag für die Literatur" mit Felix Römer und Luksan Wunder – Das Sprechprogramm  
Kabarett und Stand-Up zwischen Literatur und Seltsamkeit

**VORSCHAU JUNI**

FR 02.06., 21 Uhr: Sunkvitka (UKR/ GER/ BRA)  
SA 10.06., 21 Uhr: Tommy Finke (BO) + Nadine Fingerhut (KS)  
FR 16.06., 20 Uhr: Salzmannslam SMS – Queer Slam



**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

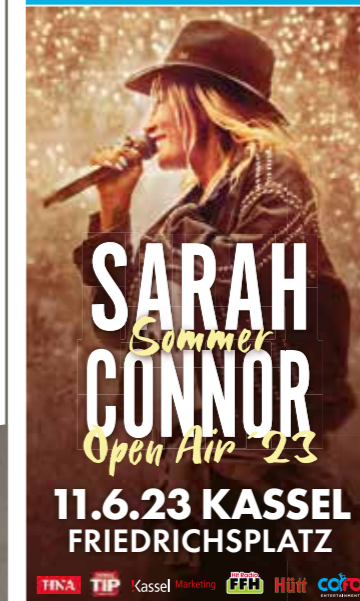
Weitere Infos unter [www.a-k-demie.de](http://www.a-k-demie.de) | 0421-5578899 | [info@a-k-demie.de](mailto:info@a-k-demie.de)

**LebensSpielRaum**  
Petra Kimm  
**Yin & Beauty Celebration**  
fon +49 (0)561 . 430 212 95  
[www.lebensspielraum-kassel.de](http://www.lebensspielraum-kassel.de)



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](http://www.yoga-schaubitzer.de)

**StadtSommer-Kassel.de**



Petra Kimm  
**BeYOUty Celebration**  
fon 0561 . 430 212 95  
mobil 0179 . 533 66 66  
[www.lebensspielraum-kassel.de](http://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](http://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., 26. Mai • 18:30 Uhr  
**Cajon Workshop (Vol. 2)**  
Cajon Schlagtechniken und Basic Grooves in Verbindung mit Percussion, Besen usw. unter Anleitung von Mathias Reuter

Fr., 16. Juni bis So., 17. Juni, verschiedene Termine  
**Kasseler Unterwelten – extended**  
Der Klassiker unter den ViKoNauten-Führungen: Reichsbahn- und Viktoriabunker mit Schauspiel und Musik

Sa., 24. Juni • 13:00 - 16:30 Uhr  
**Body Percussion Workshop mit Ben Schütz**  
Komm in den Groove! Rhythmus und Improvisation lassen den Körper zum Musikinstrument werden.

Vorschau: 17./18. Juni, Juli, Sept. und Okt.  
**Reihe Konzerte für Morgen 2023 „Traumspiel“**  
Konzerte und Workshops im Kulturbunker Kassel und der ARTpraxis Zierenberg mit u. a. Ursel Schlicht, Michael Vorfeld, Reinhard Hammerschmidt und Ulrike Lentz.

**Kulturbunker Kassel GmbH**  
Friedrich-Engels-Straße 27, 34117 Kassel  
Tel. 0561 92193303, [info@kulturbunker-kassel.de](mailto:info@kulturbunker-kassel.de)

## AQUA

Eine Multimedia-Ausstellung mit großer Kunst. Cornè Theron zeigt Ölgemälde in ihrer signifikanten Pixeltechnik sowie limitierte Editionen auf Diasec zum Thema Wasser und eine weitere neue Kunstform. Lassen Sie sich überraschen!

5. bis 14. Mai 2023, Hallenbad Ost

Die Sujets der aus Südafrika stammenden Künstlerin sind Menschen unter Wasser. Cornè Theron benutzt Wasser auch als Metapher des Unterbewusstes. So wie der Mensch unter Wasser in seiner Sicht eingeschränkt ist, so ist er es auch in seiner Sicht auf sein Unterbewusstes.

www.artsouthafrica.org



**Öffnungszeiten:**  
5. bis 14. Mai 2023  
täglich von 11 – 18 Uhr (außer montags)  
Hallenbad Ost, Leipziger Str. 99, 34123 Kassel



## BlickWINKEL

Abstrakte Malerei und Fotografie zeigen Annette Werndl, Gabriele Middelmann und Petra van Husen erstmalig in einer gemeinsamen Ausstellung.

5. bis 14. Mai 2023, Alte Brüderrkirche Kassel

Annette Werndl und Gabriele Middelmann setzten ihre Themen über abstrakte Malerei um, könnten dabei jedoch unterschiedlicher kaum sein. Petra van Husen zeigt in der Ausstellung innovative Konzeptfotografien.

www.kunstvm.com

**Öffnungszeiten:**  
5. bis 14. Mai 2023  
5. Mai: 15 bis 18 Uhr  
6. bis 14. Mai: täglich 11 bis 18 Uhr (außer montags);  
Alte Brüderrkirche, Renthof 3, 34117 Kassel



Initiatorin und Veranstalterin der Ausstellungen „AQUA“ und „BlickWINKEL“ ist die Kunstvermittlung Barbara Lenhard + Florian Gast.



### CAMPINGFIEBER

Musical mit den Kulthits der 60er Jahre

**APRIL**  
Fr. 14.04.2023, 19:30  
Sa. 15.04.2023, 19:30  
So. 16.04.2023, 18:00

Fr. 21.04.2023, 19:30  
Sa. 22.04.2023, 19:30  
So. 23.04.2023, 18:00

Fr. 28.04.2023, 19:30  
Sa. 29.04.2023, 19:30  
So. 30.04.2023, 18:00

**MAI**  
Fr. 05.05.2023, 19:30  
Sa. 06.05.2023, 19:30  
So. 07.05.2023, 18:00

Fr. 26.05.2023, 19:30  
Sa. 27.05.2023, 19:30  
So. 28.05.2023, 18:00

**JUNI**  
Fr. 02.06. – 25.06.2023  
Beginn: Fr. + Sa. 19.30 Uhr  
So. 18.00 Uhr

### GASTSPIEL

**Comedy**  
Besser Scheitern - Guido Fischer  
Mi. 19.04.2023, 19:30

### 20 JAHRE TIC - JUBILÄUMSSHOW

Premiere: 12.05.2023  
Termine im Mai: AUSVERKAUFT!  
Neue Termine:  
08. – 17. September 2023

Kartentelefon: 0561-701 87 22. Mo., Mi. und Fr. von 12-14h // Do. 15-18h und 60 Minuten vor Vorstellungsbeginn  
www.theaterimcentrum.de | TIC Theater im Centrum | Akazienweg 24 | Kassel



## Kaufunger Stiftssommer 2023

Die Gemeinde Kaufungen lädt zu kulturellen Genüssen in das malerische Ritterschaftliche Stift Kaufungen ein.

KulturGenuss im Kaufunger Stift auch auf youtube.com



Mi., 17.5. 19.30 Uhr  
Stiftskirche  
**A cappella-Ensemble Aquabella**  
Kerstin Röhn (Saxophon), Martin Baumann (Orgel)  
Die Klänge der Welt | VVK 20 € / AK 22 €

Fr., 26.5. 19.30 Uhr  
Stiftshof  
**Dylan's Dream**  
A Tribute to Bob Dylan: Rock-Blues-American Country-Folk, Rock'n'Roll | VVK 20 € / AK 22 €

Sa., 3.6. 16.00 Uhr  
Zehntscheune  
**Spielraumtheater**  
Die abenteuerliche Geschichte eines Hasen für alle ab 4 Jahren | 5 € / 6 € (kein VVK)

Sa., 17.6. 19.30 Uhr  
Stiftshof  
**Dark Vatter un sinne Combo**  
Uff'n Schobben  
Gaageschnuddenrockenroll  
VVK 20 € / AK 22 €

Sa., 19.8. 19.30 Uhr  
Stiftshof  
**Billow Wood**  
Folk Band – Old Ireland meets new Ireland  
VVK 25 € / AK 28 €

So., 27.8. 17.00 Uhr  
Stiftskirche  
**Sonne, Wind und Mehr**  
Kerstin Röhn (Saxophon)  
Juliane Baumann-Kremzow (Klavier und Orgel)  
Familienkonzert ab 8 Jahren 5 € / 6 € (kein VVK)

Fr., 30.6. Fr., 14. 7. Fr., 18. 8.  
**Scheunen kino in der Zehntscheune**  
Kinderfilm (15 Uhr)  
Abendvorstellung (20 Uhr)



BELEUCHTETE WASSERSPIELE

Nicht verpassen:

Das Sommer-Highlight im Bergpark

02.06. + 03.06.2023

beleuchtete-wasserspiele.de

Kassel Marketing

Kassel documenta Stadt



## MUSIKFEST KASSEL

16.–21. 5. 2023 documenta-Halle



Konzertverein Kassel



### HEILHAUS KASSEL

**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 28.5.)

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

**PEKIP- und FenKid Kurse\***  
Beginn Di., 18.04., bzw. Do., 27.04.  
Weitere Informationen im Jahresprogramm

**Neuer Ausbildungsstart „Ehrenamtliche\*r Hospizhelfer\*in“\*\***  
Die Ausbildung qualifiziert für die Begleitung Sterbender Zuhause und im Hospiz. Sie beginnt am 27. April 2023. Info und Anmeldung unter j.hansen@heilhaus.org

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

**Offener Mittagstisch\***  
Mi. – Fr., jeweils 12:30 – 14:00 Uhr

**Ausdrucksmalen und Geschichtswerkstatt für Kinder\***  
„Ein bunter Zipfel Glück“,  
Sa., 06.05., 14:30 – 18:00 Uhr

**Erzählcafé**  
Zu einem Thema miteinander sprechen, zuhören, beisammen sein  
Do., 11.05., 15:30 Uhr

**Heilmeditation**  
Für Heilung und Frieden für sich selbst und der Welt meditieren.  
Mi., 26.04. und 24.05.2023, jeweils 8:00 Uhr

**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

\*Kostenpflichtige Angebote

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

# STAATSTHEATER KASSEL

Theaterhighlights im April und Mai



## La forza del destino

Oper in vier Akten von Giuseppe Verdi

Die dramatische Ouvertüre katapultiert das Publikum mitten in einen Operntriller über verhängnisvolle Liebe, ungewollten Vaternord und die Flucht vor der Macht des verfluchten Schicksals inmitten der grotesken Wirren eines Krieges. Shooting-Star Valentin Schwarz, Regisseur des aktuellen Bayreuther „Rings“, gibt mit diesem fulminanten Stoff sein Debüt in Kassel. Dirigiert wird die packende Verdi-Oper von Generalmusikdirektor Francesco Angelico.



## Die Physiker

von Friedrich Dürrenmatt in einer Bearbeitung von Stef Lernous  
In Kooperation mit Abattoir Fermé / Belgien

Der Kernphysiker Möbius spielt den unzurechnungsfähigen Kranken und lässt sich freiwillig in die Psychiatrie einweisen, um seine Forschung zu retten. Doch wer rechnet schon dort mit dem Geheimdienst? Möbius trifft auf zwei Mitpatienten, Einstein und Newton, die auch irgendwie Forscher oder Agenten sein könnten. Echt oder unecht? Zwischen unbändiger Komik und blankem Grauen debattieren sich die drei zusammen mit dem medizinischen Personal fast zu Tode ...

## Leere Stadt (UA)

eine Performance von andpartnersincrime

Dem Recht auf Wohnen stehen 260.000 Menschen ohne Wohnraum gegenüber. 37.000 von ihnen leben auf der Straße. 2022 wurden 30.000 Wohnungen zwangsgeräumt und mehrere Millionen Quadratmeter Büro- und Geschäftsfächen stehen leer. Wie ist die Situation in Kassel? Welche Menschen sind betroffen? Was wollen sie erzählen? Das Frankfurter Kollektiv andpartnersincrime bringt dieses reale Krimigeschehen gemeinsam mit zwei Ensemblemitgliedern auf die Bühne. In Zeiten von steigenden Mieten und sozialen Ungerechtigkeiten ist Wegsehen unmöglich geworden.

Alle Termine und Informationen auf [www.staatstheater-kassel.de](http://www.staatstheater-kassel.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

**BIODANZA®-FRÜHJAHRRETREAT**  
„Natur und Stille“ mit  
Barbara Schlender & Erhard Söhner  
So. 23. – Mi. 26. April 2023  
im Benediktushof, bei Würzburg  
Abstand vom Alltag an einem wunderschönen Ort, der von Stille durchdrungen ist.  
Sich ganz hinwenden zu sich selbst. Die Zugänge zu den eigenen Kraftquellen freitanzen, Kraft schöpfen in und durch die Gemeinschaft. In tiefen Kontakt kommen zur Natur und sich selbst.

**BIODANZA®-SONNTAGSMATINÉE**  
mit Erhard Söhner  
So, 7. Mai, 11-18 Uhr in Marburg  
Frei im Ausdruck, laut und leise, für mich und gemeinsam mit Anderen – einfach mal ausprobieren, Für alle!

**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.

**„BIODANZA® & MEER“, INSEL SYLT**  
Biodanza®-Urlaub mit  
Barbara Schlender & Erhard Söhner  
Mo. 28. Aug. – 2. Sept. 2023 in der Akademie am Meer im Klapphölthal

Infos:  
Barbara Schlender & Erhard Söhner | 05606-563 33 68 | [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

Evangelisches Forum  
Lutherplatz 11, Tel. 0561-2876021  
[www.ev-forum.de](http://www.ev-forum.de)  
[ev.forum.kassel@ekkw.de](mailto:ev.forum.kassel@ekkw.de)

evangelisches  
forum  
kassel

**Forum Kirchenraumpädagogik**  
Referent\*innen: Annemarie Pietsch-Mainz, Netzwerk Kirchenraumpädagogik Nordhessen; Frank Sattler, Seniorenreferat Ev. Kirche in Kassel  
Elisabeth und Karl  
Treffen an der Karlskirche, Karlsplatz  
25.4.2023, 16.30 Uhr

Bildpredigt  
**Music Room, Athens** (Nevin Aladağ)  
Im Dialog: Pfarrerin Christina Bickel und Kunsthistorikerin Silke Renner-Scmittidiel  
Neue Galerie, Schöne Aussicht 1  
30.4.2023, 12 Uhr

**Raus aus der rechten Szene – Wie kann das gelingen?**  
Referentin: Prof. Dr. Michaela Köttig, UAS Frankfurt; Fabian Wichmann, EXIT-Deutschland  
Evangelisches Forum, Lutherplatz  
16.5.2023, 18 Uhr

**drei in eins. musik kunst sprache VON WEGEN**  
An fünf Sonntagabenden wird ein spartenübergreifender Dialog von Musiker\*innen, bildenden Künstler\*innen und Theolog\*innen inszeniert. Zeitgenössische bildende Kunst, Neue Musik und Sprache verbinden und kommentieren sich wechselseitig in immer neuen Ansätzen.  
Karlskirche, Kassel  
Auftritt der Reihe: 21.5., 18 Uhr  
Weitere Termine: 25.6., 9.7., 27.8., 24.9.

**Beitrag von Städten zum Erhalt der Insektenvielfalt – Potentiale und Grenzen**  
Referentin: Dr. Marion Mehring, Institut für Sozialökologische Forschung, Frankfurt  
Evangelisches Forum, Lutherplatz  
22.5.2023, 19 Uhr

Info/komplettes Programm:  
[www.ev-forum.de](http://www.ev-forum.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.



**Maria Bisaljeva** 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.



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



**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.



**Eva Keller** beschäftigt sich mit Kunst, Theater, Sprachen, Yoga, Meditation und Sterbekultur. Für eine bewusste Lebensqualität sind Workshops, Coaching, Moderation und Zeitgestaltung ihre aktuellen Arbeitsfelder.



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



**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.



**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.



**Marlena Multhaupt** studierte in Weimar, bevor es 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.



**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.



**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.



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



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



**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.



**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 Öffentlichkeitswerkzeuge Kommunizieren.



**Helena Wolff** studiert in Kassel Architektur. Sie interessiert sich für alles, was kreativ und bunt ist. Für das StadtZeit Magazin schreibt sie über Themen, die ihr Freude machen, zum Nachdenken anregen und inspirieren.

## IMPRESSUM

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

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

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

Grafik/Layout: Maria Rufe

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

**WEITERE HINWEISE**  
Es gelten die AGB auf  
[www.StadtZeit-Kassel.de](http://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.

ADVERTORIALS  
Das StadtZeit Kassel Magazin ist eine

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.

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

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.

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.

[www.stadtzeit-kassel.de](http://www.stadtzeit-kassel.de)



Ganz nach Ihren Wünschen!

