

# StadtZeit

116

KASSEL  
MAGAZIN

... für die Fuldastadt  
und die Region.  
No. 116 • Jahrgang 20  
Juni/Juli 2023



**ARCHITEKTUR VERWANDELT**

TAG DER ARCHITEKTUR AM 24./25.6.



**ENTSPANNEN**

TAG DER ENTSCHEUNIGUNG AM 27.8.

**FÜR'S LEBEN LERNEN**

DIE STADTZEIT-BILDUNGSSEITEN



**ZENTRALAMERIKA BEREISEN**

BACKPACKING MIT KIND

mitmachen mitwirken mitgestalten  
 mitbestimmen mitarbeiten mitanpacken  
 mitentwickeln mitreden mithören  
 mitteilen mitlesen mitkommen mitgehen  
 mitziehen mithelfen mitbringen mitgeben  
 mitnehmen mitkriegen mitverfolgen  
 mitwissen mitdenken mitfühlen  
 mitreißen mitjubeln mitfreuen mitlachen  
 miterleben **mittendrin-kassel.de**

Die virtuelle Plattform für deine Stadt.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Dieses Editorial fängt mit einem kleinen Zitat an, das dem Schreiber dieser Zeilen neulich wieder einmal in den Sinn kam und an dem er sie gern teilhaben lassen möchte. Zugeschrieben wird es dem Schweizer Pfarrer und Lyriker Kurt Marti und geht so:

Wo kämen wir hin,  
 wenn alle sagten,  
 wo kämen hier hin,  
 und niemand ginge,  
 um einmal zu schauen,  
 wohin man käme,  
 wenn man ginge.

Sicherlich lässt sich trefflich darüber philosophieren, welche Begebenheiten und Herausforderungen, die das Leben für uns alle immer wieder bereithält, sich ins Verhältnis zu diesem kleinen Gedicht setzen lassen. Da wir in diesem relativ knappen Begrüßungstext zu keiner philosophischen Tiefenbohrung anzusetzen vermögen, konzentrieren wir uns auf das Naheliegende: die aktuelle StadtZeit-Ausgabe, die Sie gerade in den Händen halten, wenn Sie das lesen. Denn auch auf diese lassen sich die Marti-Zeilen trefflich anwenden: Während das StadtZeit-Kernteam, um mal eine gepflegte Raumfahrt-Metapher ins Spiel zu bringen, in der Bodenstation die Stellung hält, zogen unsere Satelliten in Form motivierter Autorinnen und Autoren auf ihren Umlaufbahnen durch die unendlichen Weiten von Stadt und Region und beglückten mit ihren Funknachrichten aus dem Orbit erst uns als Bodenpersonal – und nun auch Sie. Lassen Sie sich also mitnehmen und schauen Sie, wohin Sie kommen, wenn Sie, im übertragenen Sinne, losgehen. Dieses Losgehen lässt ich bequemerweise auch ganz geschmeidig auf dem heimischen Sofa fläzend bewerkstelligen. Sogar der ein oder andere QR-Code lädt zum Abtasten mit dem smarten Telefon ein, um die von uns dargebotenen Informationen noch, schönes neudeutsches Wort, crossmedial zu vertiefen. Sind Sie damit durch, können Sie vielleicht noch weiter über das Marti-Gedicht philosophieren – am besten bei schönem Wetter, draußen, in guter Gesellschaft und mit einem erfrischenden Kaltgetränk Ihrer Wahl.

Jetzt wünschen wir Ihnen erst einmal viel Freude bei der Lektüre und dem Vertiefen der gewonnenen Einsichten. Haben Sie einen wunderbaren Sommer und bleiben Sie stark!

Ihr  
 Klaus Schaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, schaue, wohin er damit komme, wenn er – oder natürlich auch sie – denn losginge.

**LEBENSLANG LERNEN** 4  
 DIE STADTZEIT-BILDUNGSSEITEN

**GESUND LEBEN** 17  
 SPORTLICHER SOMMERSPASS



17

**ESSEN & GENIEßEN** 22  
 ERFRISCHENDE SOMMERSNACKS

**UNTWERWEGS** 28  
 BACKPACKEN MIT KIND

**WOHNEN & LEBEN** 33  
 ROLLENDER SUPERMARKT

**ARCHITEKTUR** 40  
 BAUEN FÜR FRAUEN  
 TAG DER ARCHITEKTUR

**STADT ENTWICKELN** 47  
 STÄDTE POSITIV GESTALTEN

**ENERGIE & UMWELT** 52  
 GESUNDES RAUMKLIMA  
 NEUE E-BIKE-VIELFALT

**KULTUR** 58  
 IMPULSE AUS KASSEL UND REGION

**KURZMELDUNGEN** 64  
 INFOS UND AUSGEWÄHLTE  
 VERANSTALTUNGEN

**VERANSTALTUNGEN** 66  
 TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

**IMPRESSUM** 71

Titelbild: GrimmHeimat NordHessen, fotografiert im Naturpark Reinhardswald

# Junge Menschen, große Ideen

Kinder und Jugendliche wollen ihre Umwelt mitgestalten. Beteiligungsprojekte unterstützen sie dabei, ihre Ideen umzusetzen.



Auf die Plätze, fertig, los: Die Kinder bespielen die Straße vor der Schule.

Ein neuen Spielplatz gestalten, das Jugendzentrum ausbauen oder Maßnahmen für einen sicheren Schulweg erdenken: All das sind spannende Projekte, bei denen Expert:innen gefragt sind. Wahre Spezialist:innen sind hier die Kinder und Jugendlichen. Sie haben eine Vielzahl von Ideen für die Gestaltung ihres Lebensumfeldes, die ihre Stadt bunter machen, und es lohnt sich, sie in die planerischen Entscheidungsprozesse einzubeziehen. Gerade bei Projekten, die sie unmittelbar betreffen, bereichern sie durch ihre Neugier und Kreativität die Planungen. Denn Kinder und Jugendliche wollen sich einbringen und ihre Stadt mitgestalten. In Kassel unterstützen sie Beteiligungsprojekte dabei, ihre Interessen in die Stadtgesellschaft

einzubringen. Auf Augenhöhe und mit viel Spiel und Spaß sammeln beispielsweise die Mitarbeitenden des Beteiligungsmobils der Roten Rübe gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen Ideen, die ihre Lebenswelt lebendiger machen und helfen ihnen bei der Umsetzung.

## Einmischen erwünscht!

Denn Kinder und Jugendliche haben eine Stimme, die zählt. Offizielle Übereinkommen wie die UN-Kinderrechtskonvention halten Maßnahmen fest, die sie in ihrer Entwicklung zu einer selbstbestimmten und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit

unterstützen. Das Recht auf Beteiligung ist dabei eine wichtige Maßnahme, welche die sie dazu ermutigt, ihre Meinung zu äußern. Wie Kinder- und Jugendbeteiligung in Kassel aussehen soll und wann sie stattfindet, legte 1997 die Stadtverordnetenversammlung fest. So ist bei allen Planungen und Entscheidungen zu Baumaßnahmen, die sie betreffen, ihre Meinung gefragt. Bei einem Schulhofausbau etwa, braucht es die Beteiligung der Kinder und Jugendlichen, weil sie am besten wissen, was sie brauchen, damit die Pausen an der frischen Luft Spaß machen und welche Spielgeräte schon längst nicht mehr spannend sind. Eine solche Einbindung im Vorfeld vermeidet ärgerliche Fehlplanungen und schafft darüber hinaus eine Identifikation mit dem Ort. So übernehmen Kinder und Jugendliche für Orte, die sie mitgestaltet haben, gerne mehr Verantwortung, sodass diese länger nutzbar bleiben. Über Beteiligungsformate für konkrete Vorhaben hinaus, gibt es das Kinder- und Jugendforum, in welchem die Kinder und Jugendlichen ihre Ideen für selbst initiierte Projekte vortragen.

Vom Kinder- und Jugendbüro organisiert, präsentieren Kinder und Jugendliche dort ihre Anliegen den zuständigen Politiker:innen und der Stadtverwaltung und bitten diese um Unterstützung, sodass ihre Ideen Einzug in die Planungs- und Entscheidungsprozesse der Stadt finden.

## Spielerisch sichere Schulwege schaffen

So brachten die Kinder der Grundschule Am Lindenberg im Forstfeld 2021 ihre Wünsche für ihren Schulweg in das Kinder- und Jugendforum ein und zeigten, dass es ihren Blickwinkel braucht, um eine attraktive und lebenswerte Stadt für alle zu schaffen. Breite, unübersichtliche Straßen und schnelle Autos: Als ein Auto einen Schüler auf dem Schulweg streifte, war klar, dass sich etwas ändern muss. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden des Rote Rübe- Beteiligungsmobils erarbeiteten sie Maßnahmen für einen sicheren Schulweg. Während einer gemeinsamen Schulwegsbegehung untersuchten sie die verbesserungsbedürftigen Orte. Mit bunter Kreide malten sie Zebrastreifen und Verkehrsschilder auf die Straßen und verdeutlichten, was es aus ihrer Perspektive heraus braucht, damit sie mit einem guten Gefühl den Schulweg meistern können. Zudem drehten sie mit den Mitarbeitenden der Roten Rübe einen Kurzfilm über die brenzligen Verkehrssituationen, die ihnen tagtäglich begegnen und tauschten sich anschließend darüber aus. Wie viel Raum die Autos eigentlich einnehmen, zeigte sich dann mit der eintägigen Sperrung der Straße vor der Schule. Temporär verwandelten die Kinder diese in eine fröhliche Spielstraße und regten an, die Straße langfristig für den Autoverkehr zu sperren.

## Ruckzuck Veränderungen bewirken

Die Kinder wünschten sich eine beruhigte Verkehrssituationen, die es ihnen ermöglicht, statt mit dem Elterntaxi, selbstständig zur Schule zu gehen. Um alle Anliegen zusammenzufassen, brauchte es ausreichend Zeit für den kreativen Austausch. So sammelten die Kinder zu Beginn bei einem "Kick-Off", ihre Ideen. Durch sogenannte "Ruckzuck-Maßnahmen", der schnellen Realisierung von Ideen ohne großen Aufwand, konnten die Kinder bereits nach kurzer Zeit erste Umsetzungen ihrer Ideen ausprobieren. So fühlten sich die Kinder angesichts der raschen Errichtung der sehnlich gewünschten Rosterstände gehört und wertgeschätzt. "Wir begleiten die Kinder immer von der Idee bis zur konkreten Umsetzung. Das kann dauern, aber wir bleiben mit

ihnen in Kontakt, damit sie sehen, dass ihre Interessen nicht vergessen sind", erklärte Constanze Richter von der Roten Rübe. Im Verlauf des Beteiligungsprozesses stellte sich heraus, dass nicht alle Wünsche realisierbar waren, aber die Mitarbeitenden der Roten Rübe nahmen jede noch so phantasievolle Idee ernst. So erforschten sie gemeinsam die Chancen und Grenzen der Überlegungen und fanden, wenn nötig, schöne Alternativen. So stehen beispielsweise langfristig noch die Aufstellung von Absperrposten im Überquerungsbereich vor dem Schulgebäude an.

## Wertschätzung und Selbstwirksamkeit erfahren

Durch Beteiligungsformate wie die der Roten Rübe erhalten die Kinder und Jugendlichen eine gezielte Teilhabe an öffentlichen Projekten. "Durch das Mitwirken an echten Projekten entwickeln sie ein Bewusstsein für ihre Rechte und lernen ihre Wirkksamkeit kennen, da sie eine Menge bewegen können. Das ist motivierend und schön zugleich und stärkt die Demokratie", betont Richter. "Denn machen Kinder und Jugendliche die Erfahrung, dass ihre Ideen und Anliegen Gehör finden, stärkt sie das in ihrem Selbstvertrauen und erhöht zudem die Wahrscheinlichkeit, dass sie als Erwachsene ebenso aktiv und kreativ die Gesellschaft mitgestalten." In diesem Sinne tragen die Beteiligungsprojekte zu einer bunten Gemeinschaft bei, in der sich Klein und Groß wohl fühlen.

Text: Helena Wolff



Die Erwachsenen und Kinder freuen sich über das gelungene Beteiligungsprojekt.

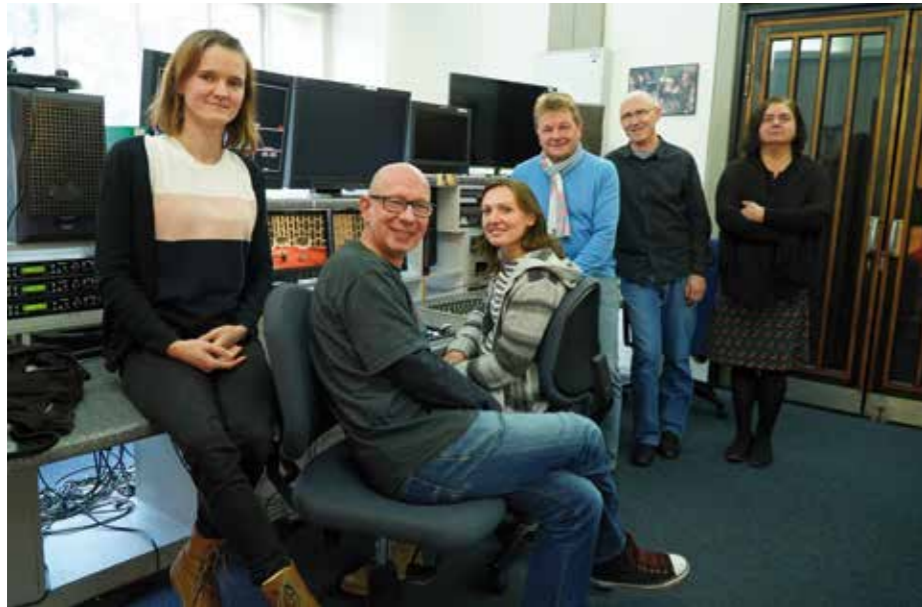
## Spielmobil Rote Rübe e.V.

Seit 1990 bietet der Verein Kindern vielfältige Spiel- Sport- und Kreativangebote. Das Spielmobil fährt dabei in die Kasseler Stadtteile, bringt Kinder zusammen und lädt sie zum Spielen unter freiem Himmel ein. Mit Unterstützung des Beteiligungsmobils untersuchen die Kinder für sie wichtige Orte, etwa Spielräume oder öffentliche Treffpunkte. Durch Methoden wie Forschungstreifzüge oder Spielbaustellen erarbeiten sie gemeinsam Verbesserungsideen. Nach jeder Beteiligungsaktionen steht ein großes Fest an, welche die tolle Leistung der Kinder feiert.

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

# Gesellschaftliche Herausforderungen im Blick

Seit über 30 Jahren vermittelt das Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel vielfältige mediale Kompetenzen. Als künftiges Medienbildungszentrum für Nordhessen scheint die Zukunft gesichert.



Das Team des MOK Kassel blickt der künftigen Entwicklung erwartungsvoll entgegen.

Das Jubiläumsjahr 2022 des Kasseler Bürgerfernsehens war über weite Strecken von Unsicherheit über die zukünftige Ausrichtung geprägt. Im Zuge der Neufassung des hessischen Privatrundfunkgesetzes drohte sogar das Aus in der bisherigen Form. Auch aufgrund einer breiten Welle an Unterstützungsschreiben, Protestbriefen und Petitionen an die Landespolitiker:innen aller Parteien wurden die ersten Gesetzentwürfe nochmal überarbeitet und verändert. In dem neuen inzwischen im Landtag beschlossenen Gesetz über Privaten Rundfunk und neue Medien (HPMG) darf die Medienanstalt Hessen weiterhin zwei Einrichtungen als Medienbildungszentrum und Bürgermedium selbst betreiben. „Wir sind allen Unterstützerinnen und Unterstützern, ob Einzelpersonen, Vereinen, Verbänden und öffentlichen Institutionen zu tiefstem Dank verpflichtet. Ihr Engagement hat mit Sicherheit dazu beigetragen, dass unsere Arbeit im Sinne lokaler Meinungsvielfalt und Medienbildung für breite Bevölkerungsschichten weiter gehen

kann“, so Armin Ruda, der Leiter des Medienprojektzentrums Offener Kanal Kassel.

## Lokale Meinungsvielfalt stärken

Als künftiges Medienbildungszentrum für Nordhessen gilt es, bei der Auswahl an Bildungsangeboten und Medienprojekten auch einen gezielten Blick auf bestehende und neue gesellschaftliche Herausforderungen wie Digitale Teilhabe, Politische Bildung, Demokratie und Meinungsfreiheit, Klimawandel, Künstliche Intelligenz und lokale Meinungsvielfalt zu werfen. „Wir werden bei den zahlreichen Kooperationsprojekten an und mit Schulen in der Region über medien-spezifische Elemente hinaus immer auch diese wichtigen inhaltlichen Themen in die Projekte integrieren. Zusammen mit neuen Kooperationspartnern arbeiten wir zudem an einer sogenannten Bürger:innenakademie, um künftig auch ‚älteren‘ Menschen passende Angebote in Form von Workshops, Informationsveranstaltungen und Austauschplattformen zu unterbreiten“, erklärt Armin Ruda.

## Crossmediales Bürgerfernsehen voranbringen

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Vernetzung mit anderen Bürgermedien. Erprobte medienpädagogische Ansätze und Projekte wie etwa zum Umgang mit Hate Speech und Fake News sollen bundesweit im Rahmen einer Online-Datenbank zum Austausch bereitgestellt werden. Denn vielerorts wurden bereits erfolgreiche Formate und Materialien erstellt und erprobt, die sich an verschiedene Zielgruppen richten. Als etabliertes crossmediales Bürgerfernsehen steht nun auch die Verbreitung des täglichen Programms in HD auf mehreren Plattformen auf der Agenda. „Die Zahl der empfangsbereiten Kabelhaushalte nimmt kontinuierlich ab und uns erreichen täglich Anfragen, wann denn das TV-Programm des Offenen Kanals auch auf anderen Verbreitungswegen ausgestrahlt wird“, so Armin Ruda. Auch im 31. Jahr des Kasseler Bürgerfernsehens tut sich Vieles.

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



Die ersten Schritte zur Kamerafrau – Der OK macht es möglich.

# Chaos und Ordnung tanzen!

Wie und wo lernen wir Vertrauen und visionäres Engagement? Auf welchen Tanzböden verabreden wir uns, welche Rhythmen bringen uns in Schwung? Unsere alten Welten sind in Bewegung. Wir befinden uns am Rand einer Epoche. Was brauchen wir für die Entfaltung von lebenswerten Zukünften? Welche Sehnsüchte treiben uns an?

Ein inneres Bild begleitet mich. Eine Landschaft ist zu sehen, in der Mitte mäandert ein Fluss. Über die glitzernden Wellen hin ist der Blick frei auf beide Ufer. Auf der einen Seite das Land der alten Geschichten. Auf der anderen Seite ein Land, welches zu einer neuen Geschichte der Verbundenheit einlädt. Wir entfachen Lagerfeuer entlang den Ufersäumen und tanzen mit uns und unseren Schattten. Wir feiern das Leben. Dankbar stelle ich meiner Vision aus jungen Jahren jetzt eine klare Intention an die Seite.

Let's start bridging perspectives! Slogan einer Convention für zukünftige Formen des Arbeitens. Dieser große, sinnstiftende Anteil unserer Identität verändert sich ja ebenfalls rasant. Wie kann es gelingen? WELL BEING Coachings von forum8 verbinden Fähigkeiten, Bedürfnisse und Utopien, schenken Orientierung und Klarheit vor, während und nach Krisenzeiten, entfachen Freude und Begeisterung für engagiertes Lernen und Entwickeln. Sie begleiten Dich ein Weilchen bei Deiner Potentialentfaltung.

Die WIR Räume von forum8 stehen für Co Kreativität und Wohlfühlen. Wir lernen gemeinsam.

Du wünschst Dir Veränderung? Möchtest den Tanz von Chaos und Ordnung in Deinen Alltags neu interpretieren? Im Juli gibt es einige „Wunschzettelmeetings“. Du bist eingeladen. Eine schöne Erfahrung mit einer Gesprächskultur der Verbundenheit wartet bereits auf Dich. Lass Dich gerne von Dir selbst überraschen! Bringen wir Schwung und Energie in den gemeinsamen Tanz!

1. + 4. + 8. + 11. Juli | 18 bis 19 Uhr | Zoom Link anfordern.

## FAQ's

- Welche inneren Fähigkeiten sind jetzt wirklich wichtig für mich und für uns?
- Wie lassen sich Übungsfelder gestalten, die gesunde Beziehungen fördern?
- Was kann ich tun oder lassen, damit sich mein Vertrauen in ungewisse Lebensprozesse vertieft?
- Was alles bedeutet sozialökologische Transformation eigentlich?
- Wie finde ich meinen Weg, auch durch Krisen und Veränderungen?
- Wie gelingen regenerative Meetings und Zusammenkünfte?

## CONTENT

Resonanz | Metareflexion | Multiperspektivität | Freude  
Somatische Achtsamkeit | Mindset | Zuhören | Dialog

## FIRST STEPS

- Selbstkontakt als Ressource
- Fokus Wohlwollen

## IMPULSES

Charles Eisenstein: „Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich.“  
Joana Breidenbach: „New work needs inner work.“

Eva Keller  
0176 24 75 88 61  
[www.forum8.de](http://www.forum8.de) | [info@forum8.de](mailto:info@forum8.de)



Wissen, Erfahrung und Freude ...  
forum8 öffnet Räume für Bildung, Entwicklung und Vertrauen.

**Spielräume genießen!**  
Eintauchen in Philosophie, Psychologie und Bewegungskunst, in die Weisheit des Yoga.

**Das Leben feiern!**  
Freie Zeremonien

**Chaos und Ordnung tanzen!**  
WELL BEING Coaching  
Prozessbegleitung | In Krisen vertrauen.

**Einfach sein!**  
Atem und Meditation

**Gemeinsam neue Wege aufspüren!**  
Art of Hosting für Kulturwandel

**Wach, fröhlich und kreativ!**  
Workshops für körperliche und geistige Präsenz  
co – sensing | Somatisches Spüren

[www.forum8.de](http://www.forum8.de)

# Aus einem anderen Blickwinkel



Fotos: Andreas Fischer

Auf dem Mensavorplatz halten sich Laurenz und Camilla gerne auf.

Starke Fächer, ein grüner Campus und viele Möglichkeiten: Camilla und Laurenz studieren Soziologie und Politikwissenschaft an der Universität Kassel. Beide sind für das Studium nach Kassel gezogen und finden: Es hat sich gelohnt.

Schon immer habe ich Alltagssituationen beobachtet, und mich gefragt, warum wir eigentlich so handeln, wie wir es tun und ob nicht auch alles ganz anders sein könnte“, sagt Camilla (23), die mittlerweile im 6. Semester in Kassel Soziologie studiert. „Diese kleinen Alltagsfragen infrage zu stellen und vielleicht auch zu neuen Bewertungen zu kommen, das lerne ich in meinem Studium, und das fasziniert mich.“ Wer sich wie Camilla fragt, wie Gesellschaften funktionieren und welche Werte und Normen das Handeln beeinflussen, für den ist das Studienfach Soziologie genau das Richtige. In der Soziologie wird das Zusammenleben von Menschen untersucht – in Gesellschaften, Familien oder anderen Gruppen. Das Bachelorstudium

Soziologie an der Uni Kassel vermittelt dabei auch methodisches Wissen, um danach gut ins Berufsleben einzusteigen. Vom Journalismus über das Personalwesen bis hin zur Marktforschung oder der Unternehmensberatung – für Absolventinnen und Absolventen eines Soziologiestudiums gibt es ein breites Spektrum an beruflichen Möglichkeiten. Gesellschaft und Politik aus einem anderen Blickwinkel betrachten und besser verstehen – diese Aussicht hat auch Laurenz (22) zur Fächerkombination Politikwissenschaft und Soziologie motiviert. Ob ein Seminar zu deutschen Gewerkschaften oder eine Vorlesung zu internationalen Beziehungen: Er schätzt vor allem das breite internationale Themenspektrum,



Laurenz (22) ist für das Studium nach Kassel gezogen.

mit dem er sich im Laufe seines Studiums beschäftigt hat. In der Schule besuchte er den PoWi-Leistungskurs, „aber der Blick für das große Ganze und der Austausch

mit anderen Interessierten haben mir damals gefehlt. Heute sitze ich im Seminar mit Leuten zusammen, die für das Thema brennen, da kommen oft spannende Diskussionen zustande.“

Politikwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler forschen zum Beispiel zu politischen Systemen, internationalen Beziehungen, Ökonomie, der Umwelt und Entwicklungspolitik. Ihr Wissen ist auf dem Arbeitsmarkt gefragt. Nach dem Studium arbeiten sie zum Beispiel als Journalistinnen, bringen ihre Expertise in Stiftungen, Verbänden und politischen Parteien ein, machen Öffentlichkeitsarbeit für Firmen oder forschen an Universitäten.

## „Kassel ist mir richtig ans Herz gewachsen“

In Kassel sei Camilla als gebürtige Marburgerin eher zufällig gelandet: „Mein Partner ist hier auch berufstätig, deshalb habe ich mich für Kassel entschieden. Die Stadt ist mir mittlerweile richtig ans Herz gewachsen.“ Überzeugt hat sie auch die enge Betreuung durch die Lehrenden, das vielfältige Seminarangebot und der Austausch in kleinen Lerngruppen: „Ich habe viele Veranstaltungen mit acht bis fünfzehn Teilnehmenden besucht. Das ist eine ganz andere Lernatmosphäre und eine viel bessere Betreuung als an einer anonymen Massenuni.“ Laurenz ist pragmatisch an die Wahl des Studienortes herangegangen: „Positiv fand ich von Anfang an, dass in Kassel unterschiedliche Wege offenstehen, ins Studium zu kommen und zum Beispiel ein Studium auch mit einer Ausbildung oder dem Fachabitur möglich ist.“ So kommt man im Studium mit ganz verschiedenen Lebenswegen und Perspektiven in Berührung.

## „Auf dem Campus sieht es aus, wie in einem Mini-Dorf“

Er schätzt die Atmosphäre auf dem Campus mit Lehr- und Wohnräumen, der Bibliothek, dem Studierendenhaus

des AstA und schönen Cafés, alles an einem Ort. „Bei uns im Fachbereich rund um die Nora-Platiel-Straße sieht es aus wie in einem Mini-Dorf, mit dem roten Backstein, kleinen Gassen und viel Grün dazwischen“, ergänzt Camilla. Bei ihren Lieblingsorten auf dem Campus sind sich die beiden einig: Der grüne Mensavorplatz sei ein guter Ort, um mit Freunden in der Sonne zu sitzen. Aber auch der Campusgarten oder das Café Pavillon laden zum Entspannen ein. Laurenz engagiert sich in der Fachschaft: „Wir organisieren Bildungsveranstaltungen, helfen beim Studienstart und organisieren Partys und Spieleabende. Ich kann nur empfehlen, sich zu engagieren und seine Stärken und Interessen einzubringen. Man kann als Student richtig viel mitgestalten und lernt nebenbei Leute kennen.“ Als Ausgleich zum Studium nutzen beide gerne das Angebot des Hochschulsports: Camilla spielt Volleyball und Laurenz hat das Rudern für sich entdeckt.

## „Wir lernen Techniken, die vielseitig anwendbar sind“

Wie es für die beiden weitergeht, ist noch nicht sicher. Laurenz kann sich ein Masterstudium in Kassel vorstellen: „In Kassel gibt es ein vielfältiges Angebot von Master-Studiengängen im politikwissenschaftlichen Bereich. Außerdem gefällt mir die Praxisnähe hier.“ Auch Camilla möchte einen Master in Kassel anschließen. In die Zukunft blickt sie optimistisch. Sie hat gelernt, „dass in der Soziologie kein fertiges Berufsbild vermittelt wird, sondern Techniken, die sich vielseitig anwenden lassen.“ Statistik etwa ist in vielen Berufen relevant. Das entsprechende Modul „hat mir Sicherheit gegeben, dass ich mit Fähigkeiten aus dem Studium rausgehe, die auf dem Arbeitsmarkt nachgefragt werden“, betont sie. Gute Zukunftsaussichten, spannende Diskussionen, ein schöner Campus und kleine Lerngruppen – insgesamt sind

Laurenz und Camilla glücklich mit ihrer Studienwahl. Für alle, die noch vor der Entscheidung stehen, hat Laurenz noch einen Tipp: „Setzt euch einfach mal in Vorlesungen, die interessant klingen.“ Camilla ergänzt: „Auch Angebote wie die Studien- und Berufsinformationstage können dabei helfen, sich einen Überblick zu verschaffen.“ Und im Zweifelsfall finden beide: Einfach anfangen!



Camilla (23) schätzt die kleinen Lerngruppen an der Uni Kassel.

Camilla und Laurenz studieren einen „Zwei-Fach-Bachelor“. Das heißt, sie wählen ein Haupt- und ein Nebenfach. Aus über zehn Nebenfächern konnten die beiden wählen. Eine Übersicht aller kombinierbaren Fächer gibt es unter: [www.uni-kassel.de/go/Kombinationsbachelor](http://www.uni-kassel.de/go/Kombinationsbachelor)

An der Uni Kassel gibt es viele Orientierungsangebote. Das Vorlesungsverzeichnis für Studieninteressierte bietet zum Beispiel die Möglichkeit, an ausgewählten Lehrveranstaltungen der Studiengänge teilzunehmen. Darüber hinaus gibt es weitere Beratungs- und Informationsangebote. Mehr Infos unter: [www.uni-kassel.de/go/studieninteressierte](http://www.uni-kassel.de/go/studieninteressierte)

Die Präsentation der Studierendenporträts ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Kommunikationsabteilung der Universität Kassel und dem StadtZeit Kassel Magazin.

U N I K A S S E L  
V E R S I T Ä T

StadtZeit KASSEL  
MAGAZIN



Mehr zum Bachelorstudiengang Soziologie an der Uni Kassel:  
[www.uni-kassel.de/go/b\\_soziologie/](http://www.uni-kassel.de/go/b_soziologie/)

Mehr zum Bachelorstudiengang Politikwissenschaft an der Uni Kassel:  
[www.uni-kassel.de/go/b\\_politikwissenschaft](http://www.uni-kassel.de/go/b_politikwissenschaft)

Mehr zum Studium ohne Abitur an der Universität Kassel:  
[www.uni-kassel.de/go/studieren-ohne-abitur](http://www.uni-kassel.de/go/studieren-ohne-abitur)

# E=KP<sup>2</sup>

Eine Zeitreise durch Leben und Wirken von Klaus-Peter Haupt

Zum Glück wissen wir, dank Albert Einstein und seiner allgemeinen Relativitätstheorie, das Zeitreisen theoretisch möglich sind. Also nutzen wir diese Möglichkeit und springen zurück in die Zeit der 2000er Jahre.

Dort finden wir in Kassel einen kleinen, bärtigen Lehrer mit wuscheligen Haaren und dem für die Zeit üblichen Pullunder vor. Doch warum sollte uns dieser eine Mann so interessieren? Klaus Peter Haupt begriff seinen Unterricht, neben der Wissensvermittlung, vor allem als Chance, die Welt auf Basis des erworbenen Wissens kritisch zu beurteilen. Seine Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern erfolgt stets auf Augenhöhe.

Springt man etwas weiter in der Zeit, findet man ihn in den dunklen Kellerräumen der Albert-Schweitzer-Schule wieder. Der sogenannte Physikclub ist der Anfang der Umsetzung seiner großen Idee: den Heranwachsenden die Bremsklötze beim Lernen und Forschen wegzuziehen, um in ihnen das volle Potenzial zu wecken, um später selbst auch andere Menschen zu inspirieren.

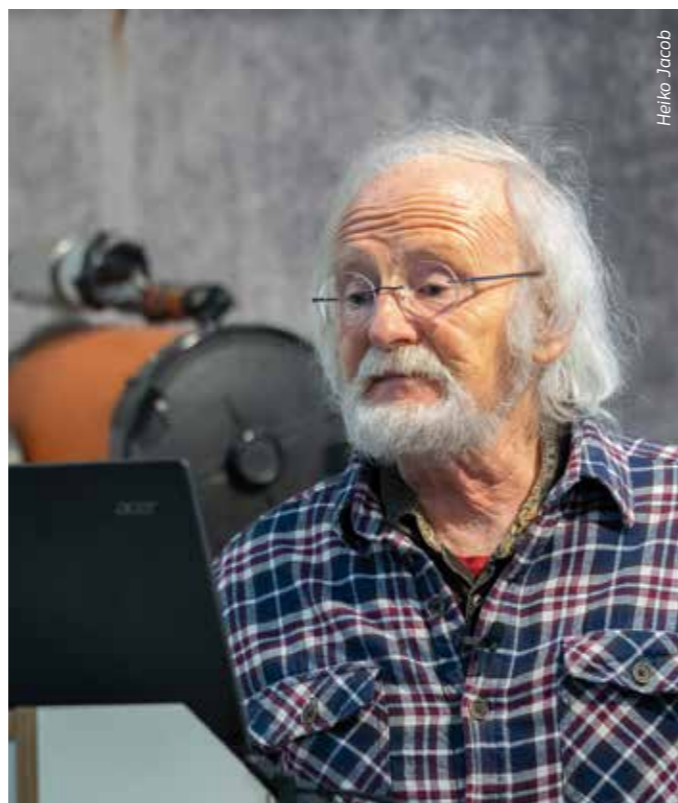
Dieser energiegeliche kleine, große Mann baut ein so großes Vertrauen zu den Schülerinnen und Schülern auf, dass einige sogar mit privaten Problemen an ihn herantreten und Verständnis und Hilfe von ihm erwarten können. Er inspiriert nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch angehende Lehrerinnen und Lehrer des Studienseminars, denen er sein Verständnis von Pädagogik und gutem Unterricht - theoretisch fundiert und mit vielen praktischen Beispielen - näher bringt.

## Vom Physikclub zum 4-stöckigen Forschungszentrum

Begleitet man den Weg dieses Mannes weiter, wird mit Unterstützung durch Stadt und Landkreis Kassel, dem Land Hessen und der Universität Kassel aus dem Physikclub das Schülerforschungszentrum Nordhessen, kurz SFN. Hier wurde ein Raum geschaffen, in dem die Schülerinnen und Schüler eigene Forschung in selbstorganisierten Projekten, mit einer nahezu einzigartigen Ausstattung, umsetzen können. Dabei begleitet er als Coach, wie er sich selbst bezeichnet, mit den von ihm ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg. Das Konzept ist so erfolgreich, dass bald über 400 Jugendliche ihre Freizeit im SFN verbringen. Es entstehen außerordentliche Leistungen und eine große Menge an Kreativität, die sich in zahlreichen erfolgreichen Wettbewerbsteilnahmen niederschlagen.

## Der Future Space – Bildung für Alle

Springen wir jetzt zehn Jahre weiter, neigt sich seine Zeit im Schuldienst sowie die Leitung des SFN dem Ende entgegen. Nun widmet er seine Zeit voll und ganz seiner Vision und gründet den Future Space in der Wilhelmsstraße. Hier wird Wissenschaft jedem - egal, ob jung oder alt- nach dem Prinzip des entdeckenden Lernens, verständlich nahegebracht. Er denkt weiterhin



Klaus-Peter Haupt bei seinem letzten Vortrag

groß und plant mit der Unterstützung eines ehemaligen Schülers weitere Schritte, um seine Idee auch in andere Städte Deutschlands zu tragen.

Mit dem nächsten Zeitsprung befinden wir uns wieder in der Gegenwart, doch der kleine bärtige Mann mit wuscheligen, weißen Haaren fehlt. Ein Schock für diejenigen, die er mit seiner positiven Art mitgerissen und mit seinen Visionen begeistert hat.

Doch sein Tod ist nicht das Ende seiner Idee. Sie lebt in den Schülerinnen und Schülern, den Kolleginnen und Kollegen sowie seinen Freundinnen und Freunden weiter. Er brannte für die Idee des SFN und des Future Space - nun ist es unsere Aufgabe, dieses Feuer weiterzutragen, das er entzündet hat.

Der letzte Zeitsprung geht in die Zukunft: Auch im letzten Eck Deutschlands finden SchülerInnen ihren Weg in ein Schülerforschungszentrum oder einen Future Space und entwickelt sich zu mündigen WeltbürgerInnen.

Dies ist die Geschichte von Klaus-Peter Haupt, dem kleinen bärtigen Mann mit wuscheligen Haaren und seiner Idee, die zum Leuchtfeuer geworden ist und nie erlöschen soll. Danke, dass wir dich erleben und mit dir arbeiten durften!

In Gedenken – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom SFN und Future Space

Heiko Jacob

# Bewegen verbinden, begeistern

Viel mehr als eine reine Laufveranstaltung für Erwachsene ist der Kassel Marathon. Inklusion und Charity sind ebenso wichtige Aspekte.

Kassel Marathon: 15. bis 17. September



Die Walking-Gruppe von bdks nach dem Zieleinlauf.

Nordhessens größte Laufsportveranstaltung hat viel mehr zu bieten als „nur“ Laufen und Walken. Denn die Idee hinter dem Kassel Marathon war immer schon: bewegen, verbinden, vereinen, begeistern, motivieren, teilen. So gibt es auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Facetten.

Der Publikumsliebbling am Samstag ist der Mini-Marathon. Mit mehreren tausend Kindern und Jugendlichen aus etwa 100 Schulen aus Kassel und dem Landkreis ist er ein absoluter Renner. Alle jungen Starter können aufgrund der Unterstützung von Paten bis auf eine Schutzgebühr von drei Euro kostenfrei mitmachen. Wer als Pate noch seinen Beitrag zum sportlichen Glück der Kinder beitragen und Startplätze übernehmen möchte, kann sich jederzeit im Marathon-Büro melden. Auch der Bambini-Lauf ist längst ein absoluter Renner.

## Staffel mit Blinden und Sehbeeinträchtigten

Zum dritten Mal werden in diesem Jahr tausende Läufer- und Helferbeutel in einer inklusiven Aktion gemeinsam mit den Baunataler Werkstätten, dem Marathon-Team und dem Laufteam Kassel gepackt. Schon jetzt freuen sich alle auf die Tage vor dem Marathon. Am Marathon-Wochenende selbst sind viele Mitarbeitende der Baunataler Werkstätten, aber auch andere Menschen mit Behinderungen in einzelnen Wettbewerben aktiv am Start. Eine sehr besondere Premiere gibt es in diesem Jahr: Kassel Marathon-Pfarrer Dirk Stoll, ausgebildeter Blindenguide, hat eine Staffel mit blinden und sehbeeinträchtigten Menschen für die Teilnahme am Kassel Marathon motiviert.

Laufen keine also Grenzen, und das im wahrsten Sinne des Wortes. Viele Läuferinnen und Läufer, die als Geflüchtete nach Kassel kamen, haben durch den Marathon, oder beim Laufteam

Kassel und dem PSV Grün-Weiß Kassel mehr als eine sportliche Heimat gefunden. Bestes Beispiel: die Olympia-Sechste, Melat Yisak Kejeta, inzwischen deutsche Staatsbürgerin und Mutter.

## Nachwuchs und soziale Projekte fördern

Seit über zehn Jahren schon sind die German Doctors Charity-Partner. In dieser Zeit konnten bereits fast 150.000 Euro für das Projekt im Mathare Valley Slum in Nairobi, Kenia, gesammelt werden. Auch in diesem Jahr sind die German Doctors wieder mit der Spendenmatte, Spendenläufer und Aktionen auf der Marathon-Expo dabei.

„Herzstück Familie“ ist ebenfalls Charity-Partner. Der Verein kümmert sich um Familien, in denen eine Krebserkrankung oder eine sonstige schwerwiegende chronische Erkrankung aufgetreten ist. Auch hier ließ sich schon ein fünfstelliger Betrag durch den Kassel Marathon sammeln.

All diese sozialen Aspekte hat sich der verstorbene Marathon-Gründer Winfried Aufenanger immer auf die Fahnen geschrieben. Die „Aufi-Aufenanger-Stiftung“ führt nun diese Grundhaltung fort. Stiftungsziele sind ganz in seinem Sinne die Förderung des Sports, insbesondere des Nachwuchses sowie die Förderung sozialer Projekte.

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



Podcasts aus Kassel und Region

Hier zu hören →



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

## Aktuelle Themen:

- 50 Jahre Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Uni Kassel
- Elisabeth König und Sven Schoeller zum Freiluftexperiment Kirchdittmold
- Kontroverse Vorschläge zum Umgang mit dem Klimawandel
- Im Gespräch mit der Präsidentin der Uni Kassel
- Stadtbaurat Christof Nolda zum Freiluftexperiment Kirchdittmold
- Stadt gestalten und Menschen beteiligen

# Durchblicken im Digitalisierungs-Dschungel!

Die Frauencomputerschule bietet Weiterbildungsangebote, die eng an den zukünftigen Anforderungen des Arbeitsmarktes sowie an den Wünschen und Bedarfen ihrer Kund:innen orientiert sind.



und Herausforderungen meistern und aktiv mitgestalten.

## Lebenslanges Lernen ist gefragt

Die Weiterbildungsangebote der Frauencomputerschule orientieren sich konsequent am Konzept des Europäischen Rahmenplans zu digitalen Kompetenzen, kurz DigComp, das europaweit einheitlich definiert, was Digitalisierungskompetenzen sind. Dieser Rahmenplan ist ein Werkzeug zur Befähigung von Menschen im Umgang mit der Digitalisierung. Dass sich durch die fortschreitenden Entwicklungen die Art und Weise der Erwerbsarbeit mehr und mehr verändert, ist in allen Branchen, Berufen und auf allen Anforderungsniveaus festzustellen. Vielfach entstehen sogar völlig neue Berufs- und Tätigkeitsfelder, für die sich Mitarbeitende genauso wie auch Arbeitssuchende qualifizieren müssen. Lebenslanges Lernen ist gerade deshalb mehr denn je gefragt.

## „Herausforderungen effizient und sicher meistern“

Vera Lieder, Geschäftsführerin der Frauencomputerschule, ist überzeugt: „Die täglichen Herausforderungen im digitalen Dschungel lassen sich dann nachhaltig, effizient und sicher meistern, wenn Teilnehmende in den

Weiterbildungen über Softwarekenntnisse hinaus auch Kenntnisse erwerben, um die Zusammenhänge und Hintergründe zu verstehen. Das ist besonders wichtig, weil diese Kompetenzen heute für nahezu alle Berufe und Tätigkeiten essenziell sind und die Entwicklung rasend schnell voranschreitet“.

Die Digitalisierung ist darüber hinaus auch im täglichen Leben überall anzutreffen. Angefangen von Smartphones als tägliche Begleiter, über bargeldloses Bezahlen im Supermarkt, bis hin zu neuen Möglichkeiten rund um die KI. Das Angebot der Frauencomputerschule deckt daher ein breites Spektrum von Anwendungsfeldern ab und reicht von Kursen für Anfänger:innen bis hin zur Expert:innen-Weiterbildung. Die neue Weiterbildungsbroschüre mit allen Angeboten liegt frisch gedruckt an vielen Orten Kassel und Umgebung aus und findet sich auch online unter [bit.ly/42YtuCP](https://bit.ly/42YtuCP). Weitere Infos und Beratungen zum richtigen Kursangebot bietet das Team der Frauencomputerschule im persönlichen Gespräch.



Frauencomputerschule  
Wilhelmshöher Allee 164, 34119 Kassel  
Tel. 0561 35161  
[info@Frauencomputerschule-Kassel.de](mailto:info@Frauencomputerschule-Kassel.de)  
[www.Frauencomputerschule-Kassel.de](http://www.Frauencomputerschule-Kassel.de)



Strukturiertes und vernetztes Arbeiten im Team, App- bzw. Cloud-Anwendungen nutzen, Sicherheit mitdenken, Datenschutz beachten und Künstliche Intelligenz (KI) als Werkzeug einsetzen: Digitalisierung bedeutet weit mehr als die Basiskenntnisse digitalen Arbeitens verinnerlicht zu haben.

Die Trainer:innen der Frauencomputerschule legen deshalb viel Wert darauf, dass die Teilnehmenden – zusätzlich zu den jeweiligen Anwendungen – auch die übergeordneten Zusammenhänge verstehen. Denn nur so können die Kursteilnehmenden künftig selbstständig neue Aufgaben

**Für eine bessere Zukunft**  
Wir sind der Bildungspartner der nordhessischen Wirtschaft und bieten unseren Kunden ein praxisorientiertes und fundiertes Aus- und Weiterbildungsangebot, das Sie weiterbringt.

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

**BZ**  
BILDUNGSZENTRUM  
KASSEL GmbH

**WEITER BILDEN.  
WEITER KOMMEN.**

# Mit Schafen für das Leben lernen

Sonja Heimbs hilft in und mit ihrer Praxis Potenziale zu entfalten.

Mit Körpertherapie, Coaching und Meditation begleitet Sonja Heimbs Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Die Begegnung von Mensch und Schafen in der Natur ist dabei ein wesentlicher Bestandteil. Die Schafe verschaffen ein ganz besonderes Erleben von Unmittelbarkeit - innere Ruhe stellt sich wie von selbst ein, einfach SEIN, Teil der Natur sein wird erfahrbar.

Auf achtsame Weise kann mit den Schafen eine gesunde Beziehung zu sich selbst, zum Gegenüber und zur Natur wachsen - und Selbstbewusstsein, Vertrauen, Ressourcen und Potentiale natürlich reifen.

Angebote sind das tiergestützte Coaching, sowie Meditation mit den Schafen.

Info: Sonja Heimbs  
Tel: 05671 – 50 80 99  
[www.sonjaheimbs.de](http://www.sonjaheimbs.de)



**vhs Sommer**

**2023**

**Jetzt anmelden!**

**Auch im Sommer ist was los!**

Das Programm für den vhs Sommer erhalten Sie in den Geschäftsstellen der vhs, an vielen Auslagestellen in Stadt und Landkreis Kassel und natürlich online:

scannen, stöbern, buchen und los!

[vhs-region-kassel.de](http://vhs-region-kassel.de)

Folgen Sie unseren Kanälen:

facebook.de/vhskassel

instagram.com/vhsregionkassel

**vhs** Volkshochschule  
Region Kassel

# Sich über den Sommer bilden

Die vhs Region Kassel bietet vielfältige Möglichkeiten in der warmen Jahreszeit Neues zu erlernen oder Bekanntes aufzufrischen und zu vertiefen.



Mit dem „vhs Sommer“ bietet die vhs Region Kassel über 60 zusätzliche Bildungsangebote in den Sommermonaten an. Die

Bandbreite der Angebote ist vielfältig und reicht vom Kunstspaziergang mit Urban Sketching, über Sprach- und Bewegungskurse

bis hin zu Ferienangeboten für Kinder und Jugendliche.

Ein besonderes Highlight ist der Kurs „Acro Yoga/Partnerakrobatik“ im Auepark. Dieses Angebot vereint Teile des Yogas und der Akrobatik. Das Besondere an dieser Bewegungsform ist, dass die einzelnen Acro-Yogafiguren aus mindestens zwei Personen bestehen. Wer es lieber etwas ruhiger und kreativer mag, kann mit Hilfe digitaler Bildbearbeitung „gewöhnliche“ Fotos in kunstvolle Bilder von kleinen Planeten verwandeln.

Das vollständige Programm für den vhs Sommer ist in gedruckter Form in den Geschäftsstellen der vhs Region Kassel und an vielen Auslagestellen in Stadt und Landkreis Kassel verfügbar. Bildungsinteressierte können darüber hinaus auch online in den Angeboten stöbern.

Anmeldung/Info: Tel. 0561-1003 1681  
www.vhs-region-kassel.de

# Erzieher:innen-Offensive

## Ausbildungswege zur Waldorfpädagog:in



Gemeinsam schaffen im künstlerischen Prozess.

Die Medien sind überfüllt mit Krisen, täglich wird unser Lebensmut auf die Probe gestellt. Die gravierendste Krise ist für mich seit vielen Jahren, wie wenig Raum unsere Kinder in unserem Bewusstsein haben.

Viele neue Stellen in pädagogischen Einrichtungen können nicht besetzt werden, allerdings ist jedem Kind ein Betreuungsplatz versprochen und es werden starke Jahrgänge in die Einrichtungen strömen. Dringend sollte auch, nicht nur im Zuge der Inklusion, über einen erweiterten Betreuungsschlüssel nachgedacht werden, da die Kinder immer mehr Beziehungsverlässlichkeit benötigen, um sich gesund entwickeln zu können.

### Die Kinder brauchen uns – brauchen Sie!

Der Ausbildungsweg zur Waldorfpädagog:in, zur Erzieher:in mit dem Schwerpunkt Waldorfpädagogik kann sehr unterschiedlich verlaufen.

Vorrangig ist es ein innerer Weg, denn in dem ich aktiv im Bereich Bildung tätig werde, bin ich aufgerufen, mich mit einem Bild vom Menschen und der Welt auseinander zu setzen. Wie kann ich – meine eigene Biografie reflektierend – Entwicklung verstehen? Wie kann ich die Einflüsse der Mitwelt – der soziokulturellen Umgebung, der Natur, der Sprache

und vielen anderen Elementen – erkennen und dazwischen sehen lernen, welcher Notwendigkeiten das Kind als Individualität für seine Entwicklung bedarf?

Wir versuchen diese Pädagogik bis heute immer weiter zu entwickeln, den Grundstein legte Rudolf Steiner mit seinen Anregungen, um sich ein erweitertes Menschenbild zu erarbeiten. In den Ausbildungen ist dies der "Humus", das Fundament, mit dem wir uns suchend und forschend auseinandersetzen. Wach die Phänomene des Lebens zu beobachten wird geübt, um daher aus Fragen zu entwickeln, deren Antworten in verschiedenen Richtungen zu finden sind. Manchmal kommen wir selber zu Erkenntnissen, manchmal finden wir Antworten in der neuesten Forschung, manchmal in Hinweisen von Rudolf Steiner oder nachfolgenden Autoren – am wesentlichsten jedoch ist nach wie vor das suchende Gespräch.

Um eine ganzheitliche Pädagogik umsetzen zu können, ist es wichtig, die Erfahrungen darin selber zu genießen. So finden sich in den Ausbildungen, jeweils unterschiedlich gegriffene, Triale Lernansätze, dh Theorie, Kunst und Praxis werden miteinander verknüpft.

### Lebenslanges Lernen vorleben

Der anspruchsvolle Beruf der Erzieher:in erfordert vielfältige Kompetenzen, an denen sein ganzes Leben zu arbeiten ist.

Lebenslanges Lernen als geniale menschliche Eigenschaft am eigenen Leib mit Verlässlichkeit zu erfahren ist für zukünftige Pädagog:innen, die kleinen Menschen Entwicklungsmöglichkeiten werden wollen, notwendig. Selbsterziehung ist innerhalb der Waldorfpädagogik ein grundlegender Faktor, da wir uns als Menschen nach Menschen richten, die lebendig in Entwicklung sind und aktiv die Mitwelt gestalten wollen.

Dafür braucht es innerhalb der Ausbildungszeit Freiräume, Anregungen, achtsame Reflektion in Mentorgesprächen sowie in Lerngruppen. Das selbstgesteuerte Lernen, also das aktive Mitgestalten der Lerninhalte und Methoden befeuert die intrinsische Motivation – nur diese ermöglicht den Lernenden in sich zu spüren, dass der Mensch gleichsam einen eigenen Lerntrieb und Verbesserungswillen hat.

Für die zukünftigen Erzieher:innen ist die Umsetzung der Inklusion eine wesentliche Aufgabe, die Vorbedingung dazu ist es vergleichendes und bewertendes Denken und Fühlen sich abzugewöhnen. Unterschiedlichkeit, Individualität, Eigenständigkeit im Team wahrzunehmen und damit wertschätzend umzugehen, lernt man am besten in der Ausbildung. Die Kinder brauchen Menschen mit neuen Ideen, Tatkraft, um diese umzusetzen, und liebevoller Zuwendung – wir freuen uns über die Begegnung mit Ihnen!

Almuth Strehlow  
Dozentin am Rudolf Steiner Institut Kassel

### Ausbildungen am Rudolf Steiner Institut

- die 2-jährige Sozialassistent:innen-Ausbildung für Menschen, die eine Berufsorientierung im sozialen Umfeld suchen
- die 3-jährige Erzieher:in-Ausbildung mit Vertiefungen in interkultureller Pädagogik oder Naturpädagogik in Vollzeit
- die verkürzte Form der Erzieher:in-Ausbildung in Teilzeit mit der Vertiefung Salutogenese

Info: [www.steiner-institut.de](http://www.steiner-institut.de)

## MI(N)T-MACHEN - DAS BESONDERE FERIENPROGRAMM



Der FutureSpace und das Schülerforschungszentrum Nordhessen (SFN) in Kassel bieten ein spannendes und kostenfreies MINT-Ferienangebot, vom 24. Juli bis 5. August 2023, für Menschen ab 12 Jahren!

### SO GANZ ANDERS ALS SCHULE!

Ihr könnt aus 50 Angeboten, aus den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, auswählen. Neben den Angeboten zum Mitmachen, könnt Ihr an eigenen Projekten arbeiten und forschen oder Euch auf einen Wettbewerb vorbereiten. Wir helfen euch auch, wenn ihr Unterrichtsstoff nachholen wollt.

### OFFEN FÜR ALLE

Jugendliche aller Nationen können mitmachen und Projektgruppen bilden. Geflüchtete sind herzlich willkommen. Wir unterstützen Euch gerne mit Dolmetschern.

### WAS DICH SONST NOCH ERWARTET...

Grillabend, Exkursionen, Besichtigungen in der Region, Nachtwanderung, Star Gazing, Sonnen- und Sternenbeobachtungen in der Sternwarte und Virtual und Augmented Reality.

### MÖGLICHE PROJEKTE FÜR EUCH

- Bau und Entwurf eigener elektronischer Schaltungen
- Eigene Ideen mit 3D Druck verwirklichen
- Eigene Sounds am Synthesizer einspielen
- Erkundung virtueller Räume
- Entwickeln von künstlicher Intelligenz
- Programmierkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Trainingsprogramm mit Riesenschnecken
- Untersuchung von Mikroplastik in Gewässern
- Umweltdaten mit eigenen Sensoren messen
- Wie findet man Leben auf anderen Planeten?
- Woher kommt unsere Nahrung in der Zukunft?
- Züchten von Kristallen

### Information und Anmeldung [ferien@futurespace.org](mailto:ferien@futurespace.org)

Die MINT-Ferien-Hessen 2023 sind eine Kooperation zwischen dem hessischen Kultusministerium, dem FutureSpace und Jugend forscht, sowie den teilnehmenden Schulen und Schülerforschungszentren. Hessenweit finden die MINT-Ferien an 16 Standorten statt.



30  
JAHRE

OFFENER KANAL KASSEL

Das hätten wir ohne  
**EUCH**  
nicht geschafft.Ein großes DANKESCHÖN an alle,  
die uns in den letzten Jahren  
tatkräftig unterstützt haben.

Wir machen weiter – aber nur mit EUCH!

medienprojektzentrum  
offener kanal kasseleine Einrichtung der  
MEDIENANSTALT  
HESSEN

## Frauenpower für die Region

Mentoring-Programm, um Frauen für Führungspositionen zu begeistern, schließt erfolgreich ab.



Landrat Andreas Siebert freut sich gemeinsam mit den Organisatorinnen Carina Wendel, Miriam Adler und Stefanie Teuteberg sowie Regierungsvizepräsident Dr. Alexander Wachter über den Erfolg des Cross-Mentorings (erste Reihe). Im Hintergrund sind die Tandems des ersten Durchgangs des Programmes zu sehen.

**19** Mentees durchliefen mit 23 Mentorinnen und Mentoren aus regionalen Verwaltungen ab Mai 2022 den ersten Durchgang des Programmes. Das Projekt „Cross-Mentoring für Frauen“ unterstützt und berät Frauen mit Führungsambitionen und bildet somit ein starkes Netzwerk ambitionierter Fachkräfte. Nach einem intensiven Jahr voller Gespräche und Austausch endete nun das Programm mit positivem Feedback aus den Reihen der Beteiligten.

„Dieses Programm ist ein Leuchtturmprojekt für die Region. Herausragende Fachkräfte in der Region zu halten, wird auch in Zukunft wichtig sein“, betonte Regierungsvizepräsident Dr. Alexander Wachter in seinem Grußwort.

### „Es sollte mehr Platz für Frauen sein“

Fast ein Drittel der Beschäftigten in Deutschland erreicht 2036 das Rentenalter, wodurch die geburtenstarken Jahrgänge aus den Führungsämtern ausscheiden. „Wir brauchen qualifizierte Mitarbeitende auch für die Führungspositionen. Besonders in Bereichen, in denen Frauen unterrepräsentiert sind, sollten weibliche Fachkräfte in ihrer Entwicklung unterstützt werden“, erklärte Landrat Andreas Siebert.

Er freute sich über den produktiven Austausch der Mentees, Mentorinnen und Mentoren.

Baunatal's Bürgermeisterin Manuela Strube freute sich, dass die Initiative für das Projekt von der Frauenbeauftragten der Stadt Baunatal, Stefanie Teuteberg, kam. „Der Frauenanteil an den Erwerbstätigen hat insgesamt deutlich zugenommen“, so die Bürgermeisterin. „Daher sollte auch in den Führungspositionen mehr Platz für Frauen sein.“

## Gesundheit. Entspannung. Qualitätszeit.

Der Tag der Entschleunigung in der GrimmHeimat NordHessen bietet vielfältige Möglichkeiten, sich dem Wohlbefinden zu widmen.

Sonntag, 27. August 2023



Zeit für ein entspanntes Picknick im Naturpark Reinhardswald

**S**ich Zeit für Entspannung zu nehmen, ist in einer schnelllebigen Welt wichtig. Zeit, um das Tempo rauszunehmen. Zeit für Wohlbefinden. Deshalb findet jedes Jahr am letzten Sonntag im August der Tag der Entschleunigung statt. Dieser Tag erinnert daran, wie wichtig es ist, sich Zeit für sich selbst und für qualitativ hochwertige Zeit mit Ihren Lieben zu nehmen. Auch dieses Jahr gibt es in der GrimmHeimat NordHessen vielfältige Angebote, allen voran am Gradierwerk in Bad Karlshafen. Der Tag der Entschleunigung bietet verschiedene Möglichkeiten, um sich zu entspannen und zu regenerieren. Gesundheitswandern, Yoga, Meditation, Kraft tanken in der Natur und kreative Workshops tragen dazu bei, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. „Atmen Sie ein, atmen Sie aus, genießen Sie ein Solebad in der Weser-Therme“, so das Organisationsteam.

### „Sich glücklicher und erfüllter fühlen“

Gesundheit und Wohlbefinden sind zwei der Hauptgründe, sich Zeit für Entspannung und Entschleunigung zu gönnen. Denn Stress und Hektik führen auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen. Durch Entspannung regenerieren sich Körper und Geist, was der Gesundheit langfristig zuträglich ist. Mitten im Naturpark Reinhardswald bietet der Achtsamkeitspfad in Helmarshausen die Möglichkeit, Ruhe und Erholung in der Natur zu finden. Alle Interessierten ermuntert das Organisationsteam: „Nehmen Sie sich Zeit, stärken Sie Ihre Gesundheit und persönlichen Bindungen und fühlen Sie sich glücklicher und erfüllter.“



Info: [www.entschleunigungsregion.de](http://www.entschleunigungsregion.de) ↑

RUDOLF STEINER institut  
Ausbildungen für Pädagogik KASSELERZIEHER\*IN  
mit staatl. Anerkennung  
in Teil- oder Vollzeitstaatl. geprüfte/r  
SOZIALASSISTENT\*IN  
Der Einstieg in die soziale  
Arbeit ohne Abi[www.steiner-institut.de](http://www.steiner-institut.de)

## Das Leben ist eine Schule

Im Café Lebenslust des Kulturzentrums Schlachthof, ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren, treffen sich Menschen unterschiedlicher Kulturen.

**E**s gibt so viel Interessantes zu entdecken, man möchte niemals sterben“, sagt Ludmilla ausgelassen am Frühstückstisch ihres neuen Treffpunktes. Das „Café Lebenslust“ ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren, um Isolation im Alter entgegenzuwirken. Hier finden sich vor allem ältere Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrungen zusammen, um sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Begleitet wird das Projekt von erfahrenen Mitarbeitenden aus den Beratungsangeboten des Kulturzentrums, die beispielsweise zu Themen wie Finanzen im Alter informieren.

„Das Leben ist eine Schule, die niemals endet“, da sind sich die Teilnehmenden einig. Im Café zelebrieren sie gemeinsam Kultur: beim gemeinsamen Essen, Museums- und Konzertbesuchen, Spaziergängen und Gesprächen.

### Gemeinsamkeiten sichtbar machen

Lernen beutet im Café keinesfalls, nur Wissen aus Büchern zu büffeln. Gelernt wird hier ganz alltagsnah: Beim Frühstück philosophiert man beispielsweise über Tee, wobei schnell Gemeinsamkeiten sichtbar werden: „Wie heißt Tee auf Arabisch?“, fragt jemand einen Teilnehmer. „Çay“, antwortet dieser. „Auch auf Türkisch und Kurdisch“. Euphorisch entgegnet eine Teilnehmerin, sie würden das in der Ukraine auch sagen. Chay, Cha, Çay oder Chai – trotz unterschiedlicher Sprachen findet hier Verständigung statt. Deutsch gelernt wird dabei ganz nebenbei. Das Café Lebenslust ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu helfen.



Rede einer ukrainischen Teilnehmerin zur Bedeutung des Cafés für ihr Ankommen in Kassel.

### Café Lebenslust

Mo bis Do, 11 bis 16 Uhr, Di bis 18 Uhr  
Tel. 0159 041 49 334  
[cafe-lebenslust@schlachthof-kassel.de](mailto:cafe-lebenslust@schlachthof-kassel.de)

# Sportlicher Sommer-Spaß

Unter grünen Bäumen eine Laufrunde drehen oder eine Fahrradtour zum See machen – lange Sommertage regen zu Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände an.



Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang herrscht in den Kasseler Parks zur warmen Jahreszeit ein sportliches Treiben. Die Parkwege laden in den frühen, noch kühlen Morgenstunden zum Joggen sowie für ausgiebige Spaziergänge ein. Tagsüber nutzen fahrradfahrende Menschen dieselben Wege, auf dem Weg zum Schwimmen oder als Teil einer längeren Fahrradrouten. Auf der Wiese vor der Orangerie machen einige Grüppchen Dehnübungen. Ein Paar spielt Federball und Kinder rennen und suchen einander beim Versteckspiel. Einige Touristinnen und Touristen wandern durch den Bergpark hoch zum Herkules. Das schöne Wetter ist ein großer Motivationsfaktor für Bewegung an der frischen Luft. Darüber hinaus braucht man für Sommersport in der Natur keine aufwendige Ausrüstung oder besondere Fähigkeiten. Der folgende Text listet einige Ideen für

sportliche Aktivitäten im Sommer auf, die dazu inspirieren die Freizeit draußen zu verbringen und die sich zudem spielerisch in den Alltag integrieren lassen. Es ist für alle etwas dabei.

## Der frühe Vogel fängt das Brot

Der Wecker klingelt wie jeden Morgen um 7 Uhr. Das Wochenende ist da keine Ausnahme. Der Frühaufsteher schlägt die Augen auf und ist direkt hellwach. Ein Blick auf den Kalender, es ist Sonntag. Es wird ein heißer Tag. Die morgendlichen Sonnenstrahlen die sich ihren Weg langsam durchs Fenster bahnen erwärmen das Schlafzimmer um einige Grade. Erstmal die Fenster aufmachen und die frische Luft einatmen. Die Vögel zwitschern und in zwei Stunden spielt sich auch zuhause beim Frühaufsteher die Sonntagmorgen-Geräuschkulisse am Frühstückstisch ab. Bis dahin hat er noch

genug Zeit zum Brötchen holen. Da das Wetter so gut ist, kommt dem Frühaufsteher eine sportliche Idee: Anstatt die Sonntagsbrötchen wie üblich bei der Bäckerei nebenan zu holen, joggt der Frühaufsteher zu einer zwei Kilometer entfernten Bäckerei. Mit dem klaren Ziel vor Augen hat er die Brötchen schnell geholt und dabei direkt eine gute Portion Bewegung bekommen! Zuhause schafft er es noch unter die erfrischende Dusche zu hüpfen bevor seine Familie wach wird und sie gemeinsam in den Tag starten. Die morgendliche Laufrunde hat dem Frühaufsteher so viel Freude bereitet, dass er sie jetzt jedes Wochenende und manchmal sogar in der Woche macht. Natürlich muss man für eine Joggingrunde kein Frühaufsteher sein: Am Nachmittag, nach der Arbeit oder abends vor dem Schlafengehen funktioniert sie genauso gut und vor allem auch über die Sommerzeit hinaus.

## Die Zeit vergeht im Fluge

Eine Gruppe von Studierenden trifft sich am Nachmittag auf der Grünfläche der Goetheanlage. Aus ihrem Rucksack holt eine der Studentinnen ein rotes Frisbee heraus und wirft es hoch in die Luft. Die Sonne blendet die Augen ihres Kommilitonen, der versucht das Frisbee beim Hinterherrennen im Blick zu behalten. Knapp verpasst. Die rote Scheibe landet auf dem Boden. Mittlerweile beteiligen sich auch die anderen Studierenden am Spiel. Manche von ihnen spielen hier jeden Sommernachmittag Frisbee, ihnen gelingen besonders geschickte Wurfbahnen. Andere brauchen noch Übung. Sie alle verbindet, dass sie Spaß haben und ins Schwitzen kommen. Bei der geselligen Aktivität fliegt die Zeit so schnell wie eine Frisbeescheibe. Die Wurfscheibe kriegt man für wenig Geld im Baumarkt, Sportbedarf oder Spielesgeschäft und das Praktische ist: Frisbee spielen geht auch allein und in jedem Alter!

## Ein Abenteuer auf zwei Rädern

Die Reifen des Rades fahren über einen erdigen Weg und kühle Erdspritzer landen auf den Unterbeinen. Unter den Baumkronen ist es schattig und dazu kommt der erfrischende Fahrtwind. Auf dem Sattel eines Fahrrades sind heiße Sommertage am erträglichsten. Vor allem wenn man den Fahrradausflug mit einem Sprung in den See oder einem Zwischenstopp in einer Eisdielen kombiniert. Wer einmal touristisch in der eignen Stadt unterwegs sein möchte, kann die Kasseler „Entdecker-Runde“ fahren. Die 48 Kilometer lange Fahrradstrecke ist eine wunderbare Möglichkeit die vielfältige Infrastruktur in den Randgebieten von Kassel kennenzulernen. Denn sie führt zu Sehenswürdigkeiten, am Fluss entlang, durch Parks und durch historische sowie neue Stadtteile. Unterwegs stehen Infotafeln und es gibt zahlreiche Erholungsmöglichkeiten. Dadurch, dass der Einstieg in die Route von überall möglich ist, kann man die Strecke auch gut aufteilen. Bei Interesse gibt es die Flyer auf denen die „Entdecker-Runde“ verzeichnet ist beispielsweise im Infopoint im Rathaus oder bei der Tourist-Information in der Innenstadt. Auch ohne eigenes Fahrrad ist ein Abenteuer auf zwei Rädern möglich. In Kassel gibt es die Möglichkeit Leihräder zu verwenden und alternativ kann man immer im Bekanntenkreis rumfragen: Mindestens eine Radbesitzerin oder ein Radbesitzer ist immer dabei und vielleicht sogar eine Person, die bei der Tour dazustoßen möchte!



## Harmonische Bewegung im Grünen

Auf der grünen Wiese reihen sich bunte Matten aneinander. Darauf befinden sich Menschen unterschiedlichen Alters. Sie tragen lockere Kleidung und sind alle barfuß. Sie spüren die Unebenheiten der Wiese unter ihren Matten. Gemeinsam machen sie fast synchron bewusste, langsame Atemzüge und ihre Bewegungen verändern sich fließend, passend zu ihrer Atmung. Eine junge Frau, sie ist Yogalehrerin, leitet die Gruppe an und macht die nächste Bewegung vor. Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit die Natur zu genießen und gleichzeitig ganz entspannt fit zu bleiben. Wie jedes Jahr findet ab Juni 2023 der HNA-Yogasommer in Kassel statt. Alle Yoga-Interessierten können an dem kostenlosen Sommerprogramm in den Kasseler Parks teilnehmen. Infos dazu stehen beispielsweise auf der Instagramseite des HNA-Yogasommers.

## Denksport zum Mitnehmen

Ein Großvater hat seine Enkelin zu einer Spazierrunde eingeladen. Sie laufen nebeneinanderher, durch den Stadthallengarten und erzählen sich Neuigkeiten aus ihrem Leben. Die Vögel zwitschern und der Duft von Blumen umgibt sie. Nach einigen Runden beschließen die beiden sich kurz hinzusetzen, weil sich bei der Mittagshitze sogar ein Spaziergang wie ein schweißtreibender Sport anfühlt und halten nach einer schattigen Sitzgelegenheit Ausschau. So entdecken sie die steinernen Schachspieltische, die unter dem Blätterdach geschützt im Schatten liegen. An einem der Tische nehmen sie Platz und blicken auf die schwarz-weiß karierte Fläche zwischen ihnen. „Ich habe früher in einem Schachverein gespielt“, beginnt der Großvater seiner Enkelin zu erzählen. Sie lässt sich von der Begeisterung ihres Opas mitreißen und bekommt Interesse an dem Spiel. Bei ihrem nächsten Spaziergang hat der Großvater seine alten Schachfiguren mitgebracht und zeigt seiner Enkelin die Stellung der Figuren. Die beiden machen es von nun an zu einer Tradition bei ihren Spaziergängen eine Partie Schach zu spielen. Der Denksport eignet sich auch für besonders heiße Tage und Schachbretter sind sehr mobil, sodass man sie zu einem Picknick im Park oder sogar auf Reisen mitnehmen kann. Wenn mehrere Leute in der Freundesgruppe Schach spielen, kann man auch kleine Schachturniere veranstalten, bei denen alle abwechselnd gegeneinander antreten. Das Spiel auf dem karierten Brett lehrt mit Niederlagen umzugehen und motiviert sich stetig zu verbessern.

Text und Illustrationen: Maria Bisaliewa

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-Straße 145 | 34119 Kassel  
Tel. 0561-50 39 59 79 / www.hoermeisteri.de

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

# Wie in einer Großfamilie

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz kombinieren gute Versorgung mit Selbstständigkeit.



**E**rkrankt ein Familienmitglied an Demenz, betrifft das die ganze Familie. Gelingt die Pflege zunächst noch zuhause, kommen pflegende Angehörige bei fortschreitendem Krankheitsverlauf oft an ihre Grenzen.

Eine gute Alternative für demenzerkrankte Menschen kann eine ambulant betreute Wohngemeinschaft sein, die selbst verwaltet ist. Als Mieter der Wohngemeinschaft sind die Angehörigen dabei nicht außen vor, sondern gestalten das Leben in der Wohngemeinschaft mit. Die Diakoniestationen Kassel unterstützen als

ambulanter Pflegedienst die Mieterinnen und Mieter bei der Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung. Die Mieterinnen und Mieter leben in geräumigen Wohnungen. Die Zimmer sind individuell eingerichtet, gemeinsam nutzen sie eine große Wohnküche und ein Wohnzimmer. Dem Bedürfnis nach Privatsphäre und Leben in Gemeinschaft wird so gleichermaßen Rechnung getragen.

## Zugewandte Betreuung inklusive

Eigens geschulte Mitarbeitende sorgen für eine qualitätsvolle und zugewandte Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner. Entsprechend den Fähigkeiten der an Demenz erkrankten Menschen strukturiert das Team den Tag und gestaltet diesen gemeinsam. Gut versorgt und doch so selbstständig wie möglich. Zum Tagesablauf gehören die gemeinsame Haushaltsführung, das Vorbereiten der Mahlzeiten, Spiel- und Freizeitaktivitäten, Gedächtnistraining und Gespräche.

Ein selbstbestimmter Alltag, kombiniert mit der Sicherheit einer 24-Stunden-Betreuung und Pflege, ist so möglich. An drei Standorten in Kassel und im Landkreis vermietet die Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH Hessen (GWH) Wohnraum für Menschen mit Demenz.

Kontakt: Birgit Schwalm | Telefon: 0175 5723746  
E-Mail: birgit.schwalm@dw-region-kassel.de

Claudia Nowak | Telefon: 0561 93879-0  
E-Mail: claudia.nowak@diakoniestationen-kassel.de



WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

## Selbsterkenntnis versus Dauerkampf

Als natürlicher Bestandteil unseres Lebens kann Stress sehr nützlich sein – oder uns schädigen.

**U**m die ständig wechselnden Anforderungen und Belastungen des Lebens zu bewältigen und auch, um Höchstleistungen zu erbringen, kann Stress ein positiver Aktivator sein.

Gerade die letzten Jahren haben viel von uns allen verlangt. Ständig waren und sind wir herausgefordert, uns neuen Aufgaben zu stellen, sie zu bewältigen und uns an Änderungen anzupassen, welche auch die digitale Welt mit sich bringt. Bis zu einem gewissen Grad wachsen wir dabei mit unseren Aufgaben. Die Stressreaktionen des menschlichen Körpers sind ein altes evolutionäres Erbe. Blitzschnell reagieren wir auf eine von uns empfundene Situation mit einer Stressantwort des Körpers. Stuft unser Gehirn ein Signal als Gefahr ein, antwortet unser Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen wie Noradrenalin und Adrenalin. Der Blutdruck erhöht sich, die Atmung verändert sich, sogar der Kreislauf und der Fett- und Zuckerstoffwechsel aktivieren sich massiv. Unsere Muskeln und das Gehirn sind dadurch mit einer erhöhten Energie- und Sauerstoffzufuhr ausgestattet. Wir sind hellwach, aktiv und in der Lage die bedrohliche Situation zu bewältigen.

### Der Flow als optimaler Zustand

Meistern wir in diesem Zustand die bedrohliche Situation und ist alles gut gegangen, setzt Entspannung ein. Der Körper baut die Stressbotenstoffe ab.

Der Belohnungsbotenstoff Dopamin und der Glücksbotenstoff Serotonin geben uns nach der bewältigten Gefahr ein gutes Gefühl. Ein optimaler Zustand ließe sich als Flow beschreiben. Dabei sind wir ganz bei der Sache, vertieft in unsere Aufgaben und glücklich, wenn wir sie bewältigt haben.

Den Kampf- und Flucht-Mechanismus, wie Stressforschende ihn

nennen, nutzen wir zum Beispiel, wenn wir Aufgaben auf den letzten Drücker erledigen. Es kann aber sein, dass die inhaltliche Qualität dabei leidet, weil die Stressbotenstoffe die Wahrnehmung auch verengen und kreatives Denken einschränken. Die Ausschüttung von Stressbotenstoffen blockiert darüber hinaus andere Körpersysteme, wie beispielsweise spezifische Immunreaktionen, die Verdauung, sexuelle Funktionen und auch Gehirnregionen, die für abstraktes und planerisches Denken zuständig sind.

### Stresssignale wahrnehmen lernen

Stress kann also unser Gehirn auf Hochtouren bringen oder uns blockieren. Zu hoher Stress oder Dauerstress kann zur Lähmung einer anspruchsvollen Denkleistung beitragen. Stehen wir dauerhaft unter starkem emotionalen oder zeitlichen Dampf, gibt es ein weiteres Stresssystem unseres Körpers: Er schüttet das Stresshormon Cortisol aus. Das hat zur Folge, dass sich der Hormonspiegel des als Glückshormon beschriebenen Serotonins senkt. Wir befinden uns dann sehr schnell im Dauerkampfmodus. Bluthochdruck, Herzrasen, Gewichtsprobleme, Aggressivität, Verdauungs- und Schlafstörungen bis hin zu depressiven Verstimmungen können die Auswirkungen davon sein.

Leider stellen wir oft erst sehr spät fest, dass wir schon länger über unsere Stresstoleranzgrenze hinausgegangen sind.

Wichtig ist also zunächst erst einmal, dass wir lernen, wann unser Körper Stressbotschaften signalisiert und Stresshormone ausschüttet. Das Wahrnehmen und fühlen ist hierbei elementar. Sind wir zu viel im Kopf, ist dies nicht gut möglich. Denn dann übergehen wir die Körper- und Gefühlsreaktionen und funktionieren so lange, bis es nicht mehr geht. Seine eigenen Stress-Signale früh wahrnehmen zu lernen, ist ein wichtiger Beitrag, um Krankheiten zu verhindern und dauerhaft gesund zu bleiben.

GrimmHeimat  
NORDHESSEN

**TAG DER  
ENTSCHLEUNIGUNG**

GESUNDHEIT · ENTSPANNUNG · QUALITÄTSZEIT  
27. AUGUST 2023

In Bad Karlshafen im  
Naturpark Reinhardswald.  
Weitere Angebote in der  
GrimmHeimat NordHessen.

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

# Erfrischende Sommersnacks aus aller Welt

In der Welt gibt es viele leckere und kreative Ideen, um sich im Sommer zu verwöhnen und kulinarisch abzukühlen. Eine kleine Reise durch die Welt der Sommersnacks.



Fluffige Fruchtsandwiches sind ein kühler Sommersnack und sehen durch den Farbkontrast aus Sahne und Früchten toll aus.

Die Temperaturen steigen, die Tage werden länger und die Sonne macht so richtig gute Laune - der Sommer ist endlich da! In ihrer Vorfreude auf den Sommer probiert Paula Behrendts ein Rezept aus Griechenland und Japan und Maria Bisaliewa kostet leckere Sommersnacks aus Russland und der Türkei. Alle Gerichte haben eine Gemeinsamkeit: Sie sind schnell in der Zubereitung. Denn besonders an heißen Tagen hat niemand Lust stundenlang in der Küche zu stehen - und schon gar nicht vor dem Herd. Die leckeren Rezepte laden zum Nachmachen ein. Guten Appetit!

## Kurzurlaub in Griechenland

Griechenland verbinden viele Menschen mit den weißen Hauswänden und blauen Dächern der Insel Santorin. So bekommt Paula auch ihren Lieblings-Joghurt präsentiert, der sich genau dieses Bild als Design auf den Becher druckt. Nach griechischer Art hergestellt, wandert er morgens oft in Paulas Müsli. Zum Sommer steigt sie dann oft zu einem Rezept um, das sie bei einem Griechenland-Urlaub kennengelernt und mit nach Hause genommen hat. Der griechische Klassiker für heiße Tage: Joghurt mit Honig und Walnüssen.

Der cremige Joghurt kühlt wunderbar ab, während der süße Honig die passende Nuance für ein tolles Sommerdessert liefert. Klein gehackte Walnüsse sorgen für knusprige Akzente in der Joghurtschale und liefern Vitamine und Mineralstoffe mit. Dazu gehören zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für den menschlichen Stoffwechsel und für die Zellwände sind. Deswegen ist der Sommersnack sowohl lecker als auch gesund. Besonders schön sieht das Ganze in einer blauen Schüssel serviert aus, denn dann erinnert das Gericht an die blauen Dächer und passt zur Herkunft des Joghurts. Wer mag, kann dieses Gericht auch in abgewandelter Form zum Frühstück essen. Dazu einfach Frischkäse auf die Sonntagsbrötchen, Toast- oder Brotscheiben und das Ganze mit Honig und Walnusstücken toppen. Schmeckt herrlich sanft, kühlt und sorgt für einen glücklichen Start in den Tag, der ein bisschen Urlaubsgefühl mit sich bringt.

## Menemen – Essen wie am Meer

Als Maria das erste Mal in einem türkischen Café frühstücken war, begeisterte sie die Vielzahl an kleinen Schalen mit süßen und deftigen Aufstrichen sowie der kräftige, schwarze Tee. Das Highlight stellte das Gericht in der Mitte des Tisches dar. In einer noch heißen, kleinen Pfanne serviert, stand da ein in Tomaten gekochtes, würziges Rührei mit Gemüse: Menemen. Es roch aromatisch und schmeckte zudem wunderbar auf Brot oder einfach so. Später fand Maria heraus, dass Menemen sich über das Frühstück hinaus auch als leichtes Sommergericht eignet. Die türkische Stadt Menemen, nach der das Gericht benannt ist, liegt am Meer. Deshalb kann man beim Essen gedanklich an die Küstenstadt reisen. Für die Zubereitung brät man zuerst eine gewürfelte Zwiebel und grüne Paprika in Olivenöl bis die Zwiebelstücke weich werden. Dann bedeckt man den Pfannenboden mit geschälten und gehackten Tomaten. Im Sommer eignen sich dafür frische Tomaten am besten, außerhalb der Saison kann man auch zu Dosentomaten greifen. Jetzt wird das Ganze nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gewürzt und zum Schluss kommen vier Eier drauf. Die Eier werden kurz umgerührt und sobald sie nicht mehr flüssig sind, ist das leckere Sommergericht fertig!

## Vegetarische Okroschka – Hauptsache kalt und sprudelig!

Die Sommer aus Marias Kindheit schmecken nach Eis und Okroschka. Okroschka ist eine kalte Suppe aus kleingeschnittenem Gemüse wie Gurken, Radieschen und Kartoffeln sowie Eiern, die mit kaltem Kefir oder Kwas einem malzbierartigen Getränk, serviert wird: Eine herzhaft-abkühlung für warme Tage! Oft stellte sie sich nach der Schule neben ihre Mutter an die Arbeitsplatte und begann die

Zutaten für die Suppe zu schnippeln. Die Kartoffeln, die Marias Mutter bereits vorgekocht hat, schnitten die beiden in kleine Würfel. Danach würfelte sie Gurken, Radieschen und hart gekochte Eier. Fertig geschnitten, kamen alle Zutaten in eine große Schüssel und dann gemischt auf den Esstisch. Zum Würzen schnitt die Familie noch Frühlingszwiebeln in feine Ringe und legten sie zum Dill in eine kleinere Schüssel. Der Geruch der Kräuter machte Appetit und Maria freute sich aufs Essen. Zum Schluss holten sie noch Kefir aus dem Kühlschrank. Marias Schwester hatte den Tisch mit tiefen Tellern und Löffeln gedeckt und alle konnten loslegen. Jede von ihnen nahm ein paar Löffel aus der großen Schüssel, goss eine beliebige Menge kalten Kefir darüber und würzte die eigene Suppe nach Geschmack mit den Kräutern, Salz und Pfeffer. Dazu gab es eine Scheibe Brot. Falls kein Kefir im Haus war, mischten sie einfach Buttermilch mit Sprudelwasser. Alternativ kann man auch Kwas nehmen: Hauptsache kalt und sprudelig!

## Mit Früchten im Sommer abkühlen

Japanische Animationsfilme sind immer voller Szenen über leckeres Essen. Deswegen hat Paula schnell begonnen, sich für die japanische Küche zu interessieren. Da ihr Rezept mit viel Fisch und Fleisch nicht so liegen, ist sie schnell in die Welt japanischer Desserts eingetaucht. Ein Pluspunkt: Die kleinen Süßspeisen sind besonders kreativ, filigran und ästhetisch ansprechend gestaltet. Darüber hinaus sind sie oft total einfach zubereitet und kommen mit wenigen Zutaten aus. Daher hat es nicht lange gedauert, bis Paula einen Klassiker der japanischen Sommersnacks probiert hat: Japanische Fruchtsandwiches. Durch die sonnigen 25 bis 35 Grad und die hohe Luftfeuchtigkeit im Herkunftsland des Gerichts, kann das Wetter schnell drücken. Dagegen hilft der fluffig weiche Sommersnack. Die Zutatenliste ist dabei sehr simpel: Aus Toastscheiben, Schlagsahne und Früchten nach Wahl lassen sich die kleinen Fruchtsandwiches zaubern. Damit die Snacks besonders fein aussehen, verwenden die Japaner und Japanerinnen Toastscheiben ohne Toastrand, die es im Supermarkt direkt zu kaufen gibt. In Deutschland bietet der Lebensmittelladen als gute Alternative die großen Sandwichscheiben aus Weizenmehl. Einfach den Rand abschneiden, passt wunderbar. Den Rand aber unbedingt für ein Extra-Rezept aufheben! In Öl frittiert und mit Zimt-Zucker bestreut, schmeckt der Toastrand fast wie spanische Churros, ein beliebter Klassiker auf Volksfesten aller Art. Besonders beliebte Früchte sind Erdbeeren, denn sie sehen durch den Kontrast zur hellen Sahne toll aus. Natürlich schmecken auch Weintrauben, Äpfel, Bananen, Melone und auch Obstsalat gut. Alles, was mit Sahne nach einer leckeren Kombination klingt, findet seinen Platz auf den feinen Toastscheiben. Die Früchte dabei am besten so hinlegen, dass sie der klassischen diagonalen Schnittrichtung von Sandwiches folgen. Die fertig belegten Scheiben anschließend im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten kühlen, sodass das der Toast am Ende wie weicher Teig von kleinen Fruchtschnitten schmeckt. Durch die kalte Sahne behalten die kleinen Kreationen auch beim Durchschneiden ihre Form. Werden die Sandwiches vor dem Kühlen mit Frischhaltefolie umwickelt, kann die Sahne gut in den Toastteig einziehen und die kleinen Kreationen fallen nicht auseinander. Damit die diagonal platzierten Früchte nochmal geschnitten besonders schön im Sandwich aussehen, zeichnet Paula vor dem Kühlen mit einem Kuli die Schnittrichtung auf die Frischhaltefolie. So kommt das ästhetische Fruchtfleisch gut zu Geltung. Die kalte Sahne mit dem weichen Teig und den fruchtig frischen Obstsorten macht glücklich, kühlt ab und erfrischt.

Text: Paula Behrendts und Maria Bisaliewa

## Menemen

4 Eier  
2 grüne Spitzpaprika  
200g Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
Öl zum Anbraten  
Paprikapulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional zum Würzen: Chilipulver

## Okroschka

2 gekochte Kartoffeln  
2-3 Eier  
1 große Schlangengurke  
8 Radieschen  
Frühlingszwiebeln  
Dill, Salz, Pfeffer  
Nach Belieben passt auch Senf und Paprikapulver dazu  
Kefir oder  
Buttermilch + Sprudelwasser oder Kwas

Kwas gibt es in osteuropäischen Lebensmittelläden und ab und zu auch in Supermärkten.

## Fruchtsandwiches

Je 2 Scheiben pro Sandwich  
Früchte nach Wahl  
Schlagsahne

*nudelnudel*  
frisch & hausgemacht

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

**WEISSENSTEIN**  
MARKT - RESTAURANT - CATERING

**BIOREGIONALES**  
*Catering*  
FÜR IHRE VERANSTALTUNG

**MIT 100% BIOZUTATEN**  
FÜR JEDEN ANLASS

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

großes, überwiegend regionales Angebot  
 Mo-Fr: 9-18 Uhr  
 Sa: 8:30-13 Uhr

**NATURKOST**  
**Quer Beet**

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

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

GEMEINWOHL ÖKONOMIE  
 Bilanzierendes Unternehmen

ANDERS  
 Mitglied werden  
 WIRTSCHAFTEN

**Schmackes**  
**BIOLADEN**  
 mit Mitgliedermodell

**NEUERÖFFNUNG**  
 ab dem **17. JUNI**  
 in der **FRIEDRICHSTRASSE 12**

**UNSERE KASSELER MARKTHALLE**

**Sommerlaune**  
 in der Kasseler Markthalle  
 Atmosphäre & frische Produkte aus der Region – direkt in der Markthalle oder zum Kochen daheim...

KASSELER MARKTHALLE

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

**Markthalle:**  
 Donnerstag 07:00 – 18:00  
 Freitag 07:00 – 18:00  
 Samstag 07:00 – 14:00

**Freifläche:**  
 Donnerstag 07:00 – 14:00  
 Samstag 07:00 – 14:00

[www.kasseler-markthalle.de](http://www.kasseler-markthalle.de)

## Saatgut zum Mitnehmen

Die Kasseler Stadtbibliothek macht es möglich, kostenfrei zu säen.



Eine Bibliothek, die nicht nur Medien im Angebot hat, sondern auch Saatgut? Das ist mit der Saatgutbibliothek in der Stadtbibliothek Kassel möglich, denn dort lässt sich beides finden. Interessierte können sich an der Information im Untergeschoss Saatgut aussuchen, kostenfrei mitnehmen und zu Hause anbauen. Nach erfolgreicher Ernte können die Züchter:innen das gewonnene Saatgut in getrocknetem Zustand in die Stadtbibliothek zurückbringen, damit es die Grundlage für den nächsten Durchlauf der Saatgutbibliothek bilden kann. Für die Rückgabe von Saatgut liegen Umschläge bereit, die jeder direkt für die Ernte mitnehmen kann. Zusätzlich zum Saatgut gibt es eine Medienausstellung rum um das Thema Garten, anbauen und ernten. Zu finden im Erdgeschoss der Stadtbibliothek.

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

**KOCH**  
 KG SEIT 1902

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

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

## Solidarisch und günstig einkaufen

Der Bio- und Mitgliederladen Schmackes eröffnet Mitte Juni in der Friedrichsstraße 12 einen neuen Laden. Für alle, die Lust auf ökologische und faire Lebensmittel haben.



Mit frischem Obst und Gemüse, regionalen Produkten, einer reichhaltigen Käsetheke, veganen Produkten und Unverpacktem konnte Schmackes bereits im Schillerviertel überzeugen. Das reichhaltige Sortiment spiegelt die Haltung des Unternehmens wider: Nachhaltigkeit und Fairness – auf beiden Seiten der Lieferkette. Wann immer saisonal möglich, bietet der Bioladen regionale Produkte an. Bei Erzeugnissen aus dem Globalen Süden gibt das Team immer dem Fairen Handel den Vorzug. Wer solidarisch und trotzdem günstig einkaufen möchte, kann Mitglied werden. Das Schmackes-Team versorgt bereits mehr als 400 Mitglieder. Mit dem Fahrrad aus allen Stadtteilen gut zu erreichen und in unmittelbarer Nähe der Haltestelle Fünffensterstraße, wird das Angebot jetzt für noch mehr Kasseler:innen attraktiv. Den alten Laden in der Erzbergerstraße gibt das Team nicht auf. Der SCHMACKOMAT ist zukünftig der Selbstbedienungsladen für Bestandsmitglieder, mit dem Schmackes ein innovatives Selbstbedienungs-Konzept ausprobiert.

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

**Wehlheider Wochenmarkt**

Der Markt mit Herz

Jeden Freitag von 7.00 bis 13.00 Uhr auf dem Wehlheider Platz  
 Marktgemeinschaft Wehlheiden

## 9. Hoffest

Hessische Staatsdomäne Sonntag 2. Juli 2023  
 Frankenhäusen 11 bis 18 Uhr

### Domäne Frankenhäusen feiert 25jähriges Jubiläum

Ob als Ausflugsziel zum Einkaufen oder zur Einkehr im Hofladen, für die Gemüseselbsternte oder als Veranstaltungsort – viele Menschen aus der Region Kassel waren schon mal da und kennen sie: Die Domäne zieht jährlich viele Besucher an, manche schon seit mehr als zwei Jahrzehnten. Die Hessische Staatsdomäne Frankenhäusen liegt nördlich vor den Toren Kassels in der Hofgeismarer Rotsenke. Der 320 ha große landwirtschaftliche Betrieb wird seit 1998 von der Universität Kassel ökologisch bewirtschaftet. Der Ort ist Lehr-, Versuchs- und Transferzentrum für Ökologische Landwirtschaft und Nachhaltige Regionalentwicklung. Als „Gläserner Betrieb“ ist die Domäne für die Öffentlichkeit frei zugänglich und zugleich Modell für ökologisches, ökonomisches und sozial nachhaltiges Wirtschaften in der Region. Die Domäne hält Milchkühe und Legehennen nach ökologischen Richtlinien und baut Futter, Getreide sowie Feldgemüse an. Im Hofladen mit Vollsortiment können hofeigene Bio-Produkte und weiterverarbeitete Bio-Erzeugnisse erworben werden. In den Sommermonaten lädt der Hofladen auch zur Einkehr ein. Für Firmen- und Bildungsveranstaltungen, aber auch für private Anlässe, bietet die Domäne im historisch sanierten Seminarhaus Räumlichkeiten und Catering an. Dieses Jahr feiert die Domäne Frankenhäusen ihr 25jähriges Jubiläum als Öko-Betrieb und lädt am Sonntag, 2. Juli 2023 zum Hoffest ein.

**25 Jahre Domäne Frankenhäusen**

Biodiversität in der Landwirtschaft

Jungle Orchestra:  
 Jazz and Hot Dance Music  
 Rundfahrten mit der Bimmelbahn  
 Ziegenrekking:  
 Wandern mit Tierbegleitung  
 Strohburg  
 BioDiverse Führungen  
 Kinoscheune mit Kurzfilmen  
 Mitmachaktionen für Kinder  
 Regionale Bio-Köstlichkeiten

Ökologische Agrarwissenschaften U N I K A S S E L

Sie erreichen uns:  
 per Bahn: Bahnhof Mönchhof (45 min Fußweg, 20 min Fahrrad)  
 per Auto: B 83 (Kassel – Hofgeismar), zwischen Abfahrten Espenau und Burgfleth

Veranstalter:  
 Hessische Staatsdomäne Frankenhäusen - Universität Kassel - Zentrum für Ökologische Landwirtschaft und Nachhaltige Regionalentwicklung auf der Hessischen Staatsdomäne Frankenhäusen e.V.



# Kochen

## Dal mit Spinat

Für 4 Personen

Mit vielen tollen Gewürzen feiert das StadtZeit-Sommerrezept die indische Küche.

### Einkaufsliste

#### Fürs Dal

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Eßl Kokosöl
- 1 Teel Cumin
- 2 Teel Kurkuma
- 1 Teel Chiliflocken
- 2 Teel Korianderpulver
- 2 Kapseln Kardamom
- 1/2 Teel Senfsamen
- 200 g Rote Linsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3-4 Kaffir-Blätter
- 250 g Babyspinat
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

#### Fürs Naan-Brot

- 250 g Mehl
- 1,5 Teel Salz
- 1 Teel Backpulver
- 30 g Naturjoghurt
- 125 g Lauwarmes Wasser
- 2 Teel Butter
- 2 Knoblauchzehen

### So wirds gemacht

#### Dal

- Knoblauch und Zwiebeln sehr klein schneiden und im Topf mit Kokosöl glasig anbraten.
- Kardamomkapsel zerstoßen und die schwarzen Samen entnehmen. Gemeinsam mit den restlichen Gewürzen mit in den Topf geben und anbraten.
- Linsen dazugeben. Mit Brühe ablöschen und Kokosmilch sowie Kaffir-Blätter hinzugeben.
- Mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten leicht köcheln bis die Linsen weich sind.
- Evtl. noch etwas Brühe hinzufügen.
- Tomaten in Spalten schneiden und mit dem Spinat in den Topf geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

#### Naan

- Mehl, Salz, Backpulver vermischen.
- Joghurt und warmes Wasser unterkneten.
- Abgedeckt ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Den Teig in 6 Portionen teilen.
- Zu 1,5 bis 2 cm dicken Fladen ausrollen und nochmals 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Währenddessen Butter mit gepresstem Knoblauch im Topf erwärmen.
- In einer heißen Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1-2 Minuten braten.
- Aus der Pfanne nehmen und dünn mit flüssiger Knoblauchbutter bestreichen

Rezept: Cathrin Körber

## WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen



## Das Leben würzen!

Konzentration, Lebensfreude und Entspannung: Gewürze sind die oft unbeachteten Stars für ein gesundes Leben.

Schon unsere Vorfahren wussten, dass Gewürze eine Wirkung auf unsere Gesundheit und Stimmung haben. Die kostbarsten Gewürze waren meist nur den Wohlhabenden vorbehalten. Eine wissenschaftliche Erforschung der Wirkung von Gewürzen ist noch sehr jung. Definitiv sind sie viel mehr als Appetitanreger, Verdauungsförderer, Küchenhelfer oder Geschmacksverbesserer. Ob Bitterstoffe, scharf brennende Stoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Vitamine, Mineralien, Antioxidanzien oder Senfölglykoside: Gewürze haben eine Menge zu bieten.

### Geheimtipp für die Gesundheit

Sabine Paul, eine Molekular- und Evolutionsbiologin schreibt in ihrem Buch „Gehirndoping mit Gewürzen“: „Gewürze sind heute noch ein Geheimtipp für natürliches Gehirndoping, als Gesundheitsexerzier und Kreativitätsbooster.“ Außerdem hat sie herausgefunden, dass es Gewürze gibt, die Gehirnfunktionen so gut beeinflussen können, wie Medikamente; und das mit deutlich weniger oder gar keinen Nebenwirkungen. „Viele Inhaltsstoffe der Gewürze sind in der Lage, Stressreaktionen

im Körper abzufangen – sehr wichtig, sowohl für die langfristige Gesundheit und das verlangsamte Altern als auch für die optimale Gehirnfunktion“, schreibt die spezialisierte Forscherin.

Wir können die Gewürze auf verschiedenen Wegen aufnehmen. Über das Essen gelangen die Gewürzwirkstoffe über unsere Verdauung in die Blutbahn. Frisch zerkleinert und gemahlen, entfalten sie ihr Aroma und unsere Riechschleimhaut befördert die Duftmoleküle in unser limbisches System im Gehirn, welches für Emotionen und Gedächtnis zuständig ist. Auch über die Mundschleimhaut werden bereits beim Essen Wirkstoffe aufgenommen. Sogar unsere Haut kann die gesundheitsfördernden Stoffe der Gewürze aufnehmen. Verarbeiten wir in der Küche also frische Gewürze, gelangen diese über die Haut der Hände in unseren Blutkreislauf.

### Freudige Gewürz-Erlebnisse wahrnehmen

Ein fast unendliches Gewürzuniversum mit Heilwirkungen aus Knospen, Blüten, Früchten, Samen, Blättern, Rinden und Wurzeln wartet auf uns. Gewürze und Gewürzmischungen können stärkend auf unser Bauchhirn, ein Nervenzellengeflecht rund um Magen und Darm, sowie unser Kopfhirn wirken. Zimt beispielsweise wärmt und wirkt wie ein Reaktionsbeschleuniger der Gehirnleistung. Kreuzkümmel ist in der Lage, das Stresshormon Cortisol herunter zu fahren und hilft Dopamin, ein Wohlfühlhormon, frei zu setzen, welches zum Beispiel einem Burn Out entgegen wirkt.

Es gibt sogar Gewürze, die die Symptome bei den Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz mildern können. Eine antidepressive und stimmungserhellende Wirkung ist bei Chili, Pfeffer, Gewürznelken, Ingwer, Safran, Koriander, Kurkuma, Muskat, Piment und Vanille nachgewiesen.

Dabei ist es wichtig, die Qualität im Auge zu haben. Nur qualitativ hochwertige Gewürze haben die beschriebenen Wirkungen, berichtet Sabine Paul.

Den Gewürzhändler des Vertrauens zu entdecken und schon beim Einkauf ein freudiges Gewürz-Rausch-Erlebnis wahrzunehmen macht Lust auf mehr. Probieren Sie es aus!

HOCHWERTIGE  
BIO-GEWÜRZE

aus aller Welt auf den  
heimischen Tisch

NATURA  
MEDICA

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

# Nicaragua und Zentralamerika mit Kind erleben



Wir spielen mit unseren Freunden am Playa Callejones in Costa Rica bei Sonnenuntergang. Gerade ist Ebbe, bei Flut kommt das Wasser bis zu unserer Sandburg.

Von Mitte Dezember 2022 bis Mitte März 2023 verbringen wir – Thomas, Kristina und Finn – unsere Elternzeit in Nicaragua und Zentralamerika. Mit dem Rucksack und den öffentlichen Verkehrsmitteln bereisen wir Städte, Strände und Naturschutzgebiete.

Ein Reisebericht von Kristina Gruber und Thomas Schwander

Vor 13 Jahren waren wir das erste Mal in Nicaragua. Wir, Kristina (38) und Thomas (38), haben 2010 ein Semester an der Universität in León studiert. Kristina hat zudem über den DAAD Deutsch unterrichtet. Wir haben uns beide in das Land verliebt. Nun wollen wir es wieder bereisen, diesmal als Familie mit Finn, unserem sechsjährigen Sohn. Wir haben dafür drei Monate Elternzeit genommen. Mit zwei Wanderrucksäcken, je 40 Liter, und einem Kinderrucksack machen wir uns auf den Weg.

Nicaragua ist ein einfaches Land mit einer revolutionären Geschichte. Die aktuelle politische Situation ist jedoch kritisch. Wir entscheiden uns daher, erstmal nach Costa Rica zu fliegen. Mitte Dezember 2022 geht unser Flug. Im Gegensatz zu Nicaragua ist Costa Rica eines der reichsten und sichersten Länder Zentralamerikas, aber auch sehr teuer. Die erste Zeit ist für Finn nicht einfach, er vermisst seine Freunde. Gleichzeitig macht es ihm riesigen Spaß mit den Wellen zu spielen und

zu schnorcheln. Costa Rica hat tolle Strände. Die Strände an der Pazifikküste sind bei Surfern sehr beliebt. Die schwarz-weißen Strände auf der Karibikseite eignen sich besonders gut zum Schnorcheln. Wir müssen uns auch um- bzw. einstellen von täglicher Erwerbsarbeit auf 100 Prozent Freizeit und viel Zeit zu dritt. Wir akklimatisieren uns in einer Ferienwohnung direkt am Strand, dort stoßen für zwei Wochen Freunde aus Deutschland zu uns. Weihnachten verbringen wir unter einer Palme statt einem Tannenbaum. Wir machen auch erste Bekanntschaft mit Brüllaffen, Kolibris, Leguanen und Pelikanen.

## Strände Nicaraguas und eine Jungle Bowl

Anfang Januar reisen wir mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, in sogenannten „Chicken Buses“, nach Nicaragua. Das sind ausrangierte amerikanische Schulbusse, die auf dem Dach auch mal Hühner oder Schweine transportieren. Die erste Station

ist San Juan del Sur, nicht weit zur Grenze von Costa Rica im Süden Nicaraguas. Der nahe gelegene Strand „Playa Maderas“ ist einer der schönsten Strände Nicaraguas. Wir verbringen die Tage am Strand, leihen Surfbretter aus und erkunden die Umgebung. Während wir Eltern wieder Schritt für Schritt unsere Spanischkenntnisse auffrischen, ist die Sprache für Finn das Schwierigste. Häufig wird er angesprochen und kann die Sprache weder verstehen noch antworten. Wir buchen uns also bewusst in einem von einer deutschen Familie mit drei Kindern geführten Hostel ein. Außerdem gibt es dort eine „Jungle Bowl“ zum Skaten. Genau das richtige für Thomas und Finn, die auch in Kassel oft am Skaten sind. Finn kommt mit den Kindern ins Spiel und übt sich im Reise-Small Talk mit den deutsch sprechenden Gästen. Da ist zum Beispiel Marvin, der gerade im Hostel als Freiwilliger arbeitet und die Monate davor durch Zentralamerika gereist ist. Andere fliehen aus dem kalten Deutschland oder besuchen Nicaragua aufgrund der

Strände und zahlreichen Vulkane. Besonders beliebt ist das Vulkanboarding am Cerro Negro in der Nähe von León oder ein Besuch auf der Isla Ometepe, die größte Vulkaninsel in einem Süßwassersee.

## Granada, Laguna de Apoyo und eine Vulkantour

Nächste Station: Die Stadt Granada am Lago de Nicaragua. Der Nicaraguasee ist der größte Binnensee in Mittelamerika und liegt im Südwesten Nicaraguas. Granada ist die drittgrößte Stadt und im kolonialistischen Stil erbaut. Die Stadt ist auch bei den Einheimischen als Ausflugsort sehr beliebt. Bereits Ende Januar sind viele Unterkünfte für die Ostertage ausgebucht. Dank heller LED-Beleuchtung kann man mittlerweile abends bis vor zur Seepromenade laufen. Vor 13 Jahren war es dort noch zu unsicher. Wir übernachten bei Valeria in der gleichnamigen Hospedaje Valeria. Diese lebt dort mit ihrem Bruder Alejandro. Uns wird in Erinnerung bleiben, wie dieser mehrmals am Tag ruft: „Hola Finni, como estas?“ Mittlerweile weiß auch Finn, dass das bedeutet „Hallo Finni, wie geht es dir?“ In Granada lernen wir Sergio kennen, mit dem wir am letzten Tag der Schulferien einen Ausflug zur Laguna de Apoyo machen. Mit dabei, seine achtjährige Tochter Anna. Ohne viele Worte spielen Finn und Anna den ganzen Tag gemeinsam im Wasser. Wir machen Feuer und Freunde von Sergio fangen Fische mir der Harpune, dazu gibt es Kartoffeln und Knoblauch aus der Glut.

Die Laguna de Apoyo ist ein Kratersee, an dem wir später noch ein paar Tage länger verbringen und wo Finn schwimmen lernt. Insgesamt stehen diese Tage unter dem Motto Vulkane. Nicaragua hat viele davon.



Der Blick von der Kathedrale auf die im kolonialistischen Stil erbaute Stadt Granada.



Die Kaffeepflanzung und die Wohnhäuser der Finca von Don Chico. Während wir dort wohnen werden die letzten Kaffeebohnen geerntet, gewaschen, getrocknet und entweder verkauft oder für den eigenen Verzehr geröstet und gemahlen.

Wir besuchen den Vulkan Masaya, in dem die Lava brodelt, bei Nacht, besteigen den mit Urwald bedeckten Vulkan Mombacho und paddeln zwischen den Isletas de Granada, die im Nicaraguasee liegen und nach einem Ausbruch des Vulkan Mombacho entstanden sind. An diesen Orten begegnen uns viele verschiedene Vögel und bunte Schmetterlinge.

## Die Stadt León und Schildkröten(eier)

Schließlich geht es wieder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den Nordwesten Nicaraguas, nach León und an die nahegelegenen Strände. Wir schwelgen in Erinnerungen. Hier haben wir die meiste Zeit unseres Auslandssemesters vor 13 Jahren verbracht. Viel hat sich nicht verändert. Nur wir trinken weniger Nica libre – ein Getränk aus dem nationalen Rum namens Flor de Caña (span. für Blüte des Zuckerrohrs) gemischt mit Wasser oder Cola.

León ist eine der wärmsten Städte in Nicaragua. Zu dieser Jahreszeit kann es über 40 Grad warm werden. Bald ziehen wir weiter an die Strände Las Peñitas und Los Brasiles. Finn freundet sich immer mal mit anderen deutschen Backpackern an, diesmal mit Felix und Paul aus Berlin. Die beiden sind Anfang dreißig und verbringen ihren Jahresurlaub in Nicaragua. Sie spielen Tischtennis und Fußball, der Abschied von ihnen fällt unserem Sohn schwer. Wir übernachten in der Surfing Turtle Lodge, ein Hostel das zugleich Auffangstation für Schildkröteneier ist. Die werden sonst als Delikatesse verkauft. Kurz vor der Abreise haben wir Glück und begleiten frisch

geschlüpfte Schildkröten auf dem Weg ins Meer. Das bewegt uns sehr.

## Die Stadt Matagalpa und der Kaffee

Nächste Station: Die Stadt Matagalpa nördlich von der Hauptstadt Managua und das weitere zwei Stunden entfernte Naturschutzgebiet Macizos de Peñas Blancas. Das Klima ist mild, die Natur wunderschön, die Menschen herzlich. Wir kommen auf der Finca von Don Chico und seiner Familie unter, schlafen in einer Hütte inmitten von Kaffeepflanzen. Don Chico erklärt uns die tägliche Arbeit mit dem Kaffee. Die Preise sind gerade niedrig. Um sich abzusichern, vermietet die Familie seit ein paar Jahren auch Zimmer. Der über 80-jährige will uns auf den Gipfel der vor uns aufragenden Nebelberge führen. Aber es regnet zu viel, ungewöhnlich viel für diese Jahreszeit. Eigentlich ist gerade Trockenzeit auf der Seite des Pazifiks. Trockenzeit ist in der Regel von November bis April und Regenzeit zwischen Mai und November. Alle sprechen von einem Wetterphänomen, das aus Nordamerika kommt. Auf der anderen Seite, der Karibik, regnet es fast das ganze Jahr über.

## Ein ehemaliger Deutschschüler und die Politik

Vom Norden Nicaraguas aus wollen wir Richtung Südosten zum Río San Juan. Spontan machen wir einen Zwischenstopp in der Hauptstadt Managua und besuchen einen ehemaligen Schüler von Kristina, der mittlerweile 80 Jahre alt ist. Wir sprechen über Politik. Seit einer Protestwelle 2018

gegen die Regierung des Präsidenten Daniel Ortega und dessen Frau, Vizepräsidentin Rosario Murillo, geht das Regime massiv gegen Kritikerinnen und Kritiker vor. Fast alle nicht-staatlichen Organisationen wurden verboten, Oppositionelle werden bedroht, verhaftet und ins Exil gezwungen. Auch hohe Kirchenvertreter sind von der Repression betroffen. Kristinas Schüler betont, dass er trotzdem immer noch Sandinista ist – also Mitglied der regierenden, politisch links orientierten Partei Frente Sandinista de Liberación Nacional. Doch nicht (nur) aus Überzeugung, sondern auch aus Angst vor Gefängnis und Enteignung. Er sagt, das wolle er in seinem Alter nicht mehr riskieren. Er und seine Frau laden uns ein, über Nacht zu bleiben. Wir fahren in ihr Haus in einer „gated community“ – eine geschlossene und bewachte Wohnanlage, die in den Ballungszentren Nord- und Südamerikas häufig zu finden sind und vor allem für besser situierte Familien eine übliche Wohnform darstellen. Dort kümmern sich zwei Hausfrauen, zwei Gärtner und ein Fahrer um das in die Jahre gekommene Paar. Ein kurzer Einblick in den Wohlstand des durchweg armen Landes.

### Das Leben am Grenzfluss und auf der Insel

Nach sechsstündiger Bus- und zweistündiger Bootsfahrt kommen wir im Südosten Nicaraguas in El Castillo am Río San Juan an. Der Grenzfluss zwischen Nicaragua und Costa Rica. Bis heute ist umstritten, wo genau die Grenze verläuft und es kommt immer wieder zu Streitigkeiten zwischen Nicaragua und Costa Rica. Finn freundet sich mit dem sechsjährigen Adrian an, der

gegenüber vom Hostel wohnt. Sie spielen Billard, Lego und Fangen. Immer mal gibt es Gelegenheit in das Dorfleben einzutauchen, ob beim Friseur, dem Platz gegenüber der Kirche, am Hafen oder auf dem Sportplatz. Das Leben hier ist langsam und autofrei. Von dort fahren wir weiter zu einem Seitenfluss, dem Río Bartola. Dort lebt eine Gemeinschaft von 26 Familien. Sie versorgen sich weitestgehend selbst, verkaufen Kakao. Wir verbringen eine Nacht im Zelt, schwimmen im Fluss, unternehmen Touren ins Reserva Indio-Maiz und in die Gemeinschaft. Zurück in El Castillo lernen wir Hans kennen. Der 79-jährige Schweizer besitzt eine der Inseln im Archipelago de Solentiname, das im Südosten des Nicaraguasees liegt und durch einen der bedeutendsten Dichter Nicaraguas, Ernesto Cardenal, Bekanntheit erlangte. Hans lädt uns zu sich ein. Er lebt dort unerwartet einfach. Er initiiert Aufforstungsprojekte auf den Inseln und unterstützt die Familien. Seit zwei Jahren gibt es Dank eines Solarpanels auch Strom, ein landesweites Programm des Präsidenten, mit dem dieser die unabhängige Stromversorgung fördert. Wir bleiben vier Nächte und haben einen atemberaubenden Blick auf die Vulkane der Isla Ometepe am anderen Ende des Lago Nicaragua.

### An den Karibikstränden von Costa Rica und Panama

Unsere letzten drei Wochen verbringen wir an der Karibikküste. Die Strände um Puerto Viejo de Talamanca in Costa Rica sind traumhaft schön. Mit geliehenen Rädern fahren wir die Küste ab. Besonders gut gefällt uns der Strand an der Punta

Uva. Wir toben in den warmen Wellen und entdecken Faultiere. Während wir diese Worte schreiben liegen wir auf der Terrasse unseres Stelzenhauses auf der Inselgruppe Bocas del Toro in Panama. Vor uns glasklares Wasser und ein Korallenriff. Wir schnorcheln mit Fischen in allen Farben, sehen Seesterne, Tintenfische und einen schwarzen Rochen mit weißen Punkten. Oh, wie schön ist Panama. Nun sind wir wieder zurück in Kassel. Wir haben uns auch wieder auf zu Hause gefreut und Finn besonders auf seinen besten Freund Juri. Zurück in Kassel bauen die beiden erstmal Lego.

### Nicaragua: die politische Situation

Wer sich für die Lage in dem mittel-amerikanischen Land interessiert, kann sich beispielsweise hier informieren:



### Elternzeit

Frühzeitig sind wir jeweils mit unseren Arbeitgebern und Geschäftspartnern ins Gespräch gegangen (ca. 1 Jahr vorher), um den zeitlichen Rahmen für die Elternzeit grob abzustimmen. Ein halbes Jahr vorher haben wir den Termin konkretisiert und offiziell Elternzeit eingereicht. Mittlerweile können bis zu 24 Monate Elternzeit zwischen dem 3. und 8. Geburtstag in Anspruch genommen werden.

Vereist man in der Elternzeit ist das ähnlich wie unbezahlter Urlaub. Demnach haben wir auch frühzeitig angefangen Geld zurückzulegen. Unsere Wohnung haben wir zwischenvermietet. Für Unterkünfte haben wir zwischen 20 € und 100 € pro Nacht ausgegeben, hinzu kommen Mahlzeiten sowie Ausgaben für Transport und Aktivitäten. Nach Rückrechnungen hatten wir Tagausgaben für 3 Personen von ca. 75 € für Nicaragua (knapp 50 Tage), ca. 130 € für Costa Rica (ungefähr 30 Tage) und 175 € für Panama (genau 10 Tage). Für die Flüge haben wir ca. 2.200 € gezahlt und noch 230 € für Auslandskrankenversicherungen. Infos zur Elternzeit: [www.elternzeit.de](http://www.elternzeit.de)



Thomas und Finn erkunden das Korallenriff direkt vor unserer Unterkunft. Jeden Tag springen wir vom Steg aus ins Wasser und schnorcheln oder fahren Kanu.

## Sommer, Sonne & Badespaß

Advertorial

Wie ein Tag Urlaub für die ganze Familie.

Die Sonne lacht vom blauen Himmel und die Temperaturen steigen. Wie schön ist da eine kleine Abkühlung! Zahlreiche Freibäder in den Orten des Naturparks Habichtswald laden zu einem Besuch ein und bieten jede Menge Abwechslung: vom kleinen idyllischen Waldschwimmbad in Bad Emstal-Balhorn, über das am Fuße des Dörnbergs gelegene Freibad in Zierenberg, das Gudensberger Naturbad Terrano oder das Erlebnisbad in Habichtswald und andere mehr – ein Tag im Freibad ist wie ein kleiner Urlaub! Also: Schnell die Badetasche samt Sonnencreme und Picknickkorb schnappen und los geht es! Alle Infos zu den Freibädern im Naturpark Habichtswald unter: [www.naturpark-habichtswald.de/erleben/freizeitangebote/wassersport](http://www.naturpark-habichtswald.de/erleben/freizeitangebote/wassersport)



Paavo Blöfelfeld

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)



## Wilde Kräuter und edle Schokolade

Advertorial

Erlebniswanderung auf dem Habichtswaldsteig am 17. Juni

Am Samstag, den 17. Juni um 10 Uhr laden Naturparkführerin und Wildkräuterpädagogin Tanja Tempel und Konditormeister Christoph Bayer von der „Hessenpraline“ im Rahmen der Erlebniswanderungen „Kultur und Genuss auf dem Habichtswaldsteig“ zu einer genussvollen Kräuterwanderung auf den Dörnberg ein. Sie lernen die Wildkräuter an ihren natürlichen Standorten kennen und verkosten direkt vor Ort die dazu passenden Kräuter-Pralinen. Im Anschluss an die Wanderung können Sie selbst Wildkräuter schokolieren und die verschiedensten Geschmackskompositionen testen. Start ist am Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg. Die Kosten betragen 25 € pro Person. Anmeldung bis Donnerstag, 15. Juni per E-Mail an [kontakt@naturpark-naturerlebnisse.de](mailto:kontakt@naturpark-naturerlebnisse.de). Weiterer Veranstaltungstermin: Sonntag, 10. September.



Hessenpraline

Infos und alle Termine der Erlebniswanderungen „Kultur und Genuss auf dem Habichtswaldsteig“ unter [www.habichtswaldsteig.de](http://www.habichtswaldsteig.de)



## Kassels Streetart erleben

Zwei neue Audioguides umfassen 23 Stationen zwischen Drei Brücken und Holländischem Platz.



Nicolas Wefers

Arsek & Erase „Always on time“: Befindet sich an der Brücke zwischen dem Schillerviertel und Rothenditmold vor dem Firmeneingang zu Wegmann.

Die jüngst vorgestellten Routen vervollständigen das Angebot zu Kassels Street Art. Wesentlich durch das Stadtentwicklungsprogramm „Soziale Stadt“ vorangetrieben, ließen international arbeitende Street-Artists und regionale Künstler:innen in den zurückliegenden Jahren in Rothenditmold großflächige Wandbilder, sogenannte Murals, entstehen. Die dort gezeigten Arbeiten machen besonders deutlich, wie die Einbeziehung dieser Kunstform bei der Weiterentwicklung des Stadtteils positive Akzente setzt und damit auch neue Identifikationsangebote mit dem ehemals industriell geprägten Stadtteil schafft.

### Für alle zugänglicher Galerieraum

Bereits der erste Street Art Audioguide, den die cdw Stiftung 2019 veröffentlichte, führte schwerpunktmäßig ins Schillerviertel. Das Viertel hat sich in den letzten Jahren durch die Arbeit des Vereins KolorCubes sichtbar verändert. Der Verein gewinnt Künstler:innen aus aller Welt, um mit der Public Art Gallery einen für jeden zugänglichen Galerieraum zu schaffen. Die ständige Weiterentwicklung dieses Projekts macht der aktualisierte Audioguide erlebbar. Selbst Kenner:innen des Schillerviertels werden über einige Klassiker hinaus noch unbekannte Arbeiten entdecken. Reinhören lohnt sich also auch für die Fans der bereits veröffentlichten Audioguides.

### Audioguide-Reihe für Kassels Street Art

Sich auf die persönliche Entdeckungsreise zu den neuen Street Art Schauplätzen Kassels zu begeben, ist ganz einfach: einfach kostenlose izi.TRAVEL-App installieren loslegen. Wer den QR-Code mit dem Smartphone scannt, kann die gewünschte Route herunterladen und loslegen. Die Audioguide-Reihe für Kassels Street Art umfasst Touren in Kassels Mitte, der Nordstadt, Rothenditmold und dem Schillerviertel.



Hier geht's zum Streetart-Audioguide →



# Weser-Therme Bad Karlshafen

Sommer. Sonne. Sonnenschein



Die Weser-Therme in Bad Karlshafen bietet eine echte Alternative zu den oft vollen Freibädern im Sommer. In der Thermenwelt erholt man sich im angenehm temperierten Thermalwasser bei unterschiedlichen Solekonzentrationen von 1,5 – 12 %. Vier Whirlpools, eine Infrarotkabine, eine Edelsteingrotte und ein liebevoll gestalteter Eltern-Kind-Bereich stehen zur Verfügung. Das Saunaland lädt mit 7 Themensaunen, einem Dampfbad, einer Schneehöhle, Fußbecken, der 60 ° Saba-Mild und dem Osmanischen Hamam zur Erholung ein. In der Thermen-Gastronomie wird der Gaumen mit einer Vielzahl frischer und saisonaler Gerichte, hausgemachter Kuchen und Torten verwöhnt. Für einen entspannten Tag findet man im Wellnessbereich ein vielfältiges Angebot an Massagen und kosmetischen Behandlungen.

Weser-Therme, Kurpromenade 1, 34385 Bad Karlshafen  
www.wesertherme.de, Telefon 05672 9211 0



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

## Ruff un runner im Herbst

In Nordhessen gibt es ein neues Wanderevent. Im September findet zum ersten Mal der Wandermarathon auf dem Habichtswaldsteig statt.

Freitag, 29. und Samstag, 30. September



Auf den Spuren des Habichts: Der Hohe Dörnberg mit den Helfensteinen ist die letzte Etappe vor dem Ziel in Zierenberg.

Der Habichtswaldsteig ist einer der beliebtesten Wanderwege in der Region Nordhessen und weit darüber hinaus. Fantastische Weitblicke, beeindruckende Sehenswürdigkeiten und naturbelassene Pfade durch den Habichtswald lassen Wanderherzen höher schlagen. Auf insgesamt 85 Kilometern führt der Habichtswaldsteig vom Edersee nach Zierenberg. Beim Wandermarathon „Habichtswaldsteig 24/12“ bewältigen die Teilnehmer die gesamte Strecke und haben dafür 24 Stunden Zeit. Für die kürzere Alternative über 43 Kilometer stehen zwölf Stunden zur Verfügung. „Ob allein oder mit Freunden, der Habichtswaldsteig 24/12 wird ein Wandererlebnis der Extraklasse“, sagt Michael Martin-Leck. Er ist der 1. Vorsitzende des HWGHV - Hessisch-Waldeckischer Gebirgs- und Heimatverein - Gesamtverein e.V. und Teil des Planungsteams.

### Für Verpflegung ist gesorgt

Der Startschuss für die lange Strecke fällt an der Edersee-Staumauer. Die kürzere Variante startet in Bad Emstal. Auf dem Weg gibt es mehrere Versorgungspunkte, an denen es Erfrischungen für die Teilnehmenden gibt. Zentraler Veranstaltungsort ist die Altstadt von Zierenberg. Nach der Anmeldung fahren Shuttle-Busse zu den Startpunkten Edersee-Sperrmauer und Bad Emstal. Anschließend wandern alle in ihrem Tempo über den Habichtswaldsteig nach Zierenberg. Dort findet die Abschlussveranstaltung mit einem gebührenden Empfang für alle Teilnehmenden statt.

Info: www.habichtswaldsteig24.de

## GArtenVielfalt – ein neuer Preis

Die Stadt zeichnet fortan jährlich Gärten aus, die auf besondere Weise biologische Vielfalt in Kassel fördern.



Vorgarten, „Hausgarten/Kleingarten“ sowie „Gemeinschaftsgarten“ sind die Kategorien, in denen der neue Preis vergeben wird. Er umfasst ein Preisgeld von insgesamt 1.500 Euro. Der Gartenpreis gehört über den Klimaschutzpreis und dem Naturschutzpreis hinaus zu den drei Umweltpreisen der Stadt Kassel. Die Stadt möchte mit dem Preis vorbildhaftes Engagement für die Förderung der Artenvielfalt in Kassel unterstützen und öffentlich würdigen. Ab sofort sind alle Bürgerinnen und Bürger Kassels aufgerufen, sich mit ihrem Garten für die Auszeichnung zu bewerben. Ob Vorgarten, Hausgarten, Kleingarten-Parzelle oder Gemeinschaftsgarten – alle können mitmachen.

Info: www.kassel.de/gartenpreis

**HS Bau GmbH**  
Firmkuppenstraße 21  
34128 Kassel

- Baureparatur  
- Verkehrssicherung

Telefon 0561 88 48 65  
Web www.hsbau-kassel.de

**Gärtnerei Uffelmann**  
Von der Wurzel bis zur Blüte!

Hohemannstraße 4  
34130 Kassel-Kirchditmold  
Tel: 0561 643 78 | www.blumen-uffelmann.de

**Simone Mäckler**  
DIPL. ING. ARCHITEKTIN

Freie Sachverständige für Gebäude- und Grundstücksbewertung

T: 0561 70 55 51 75  
kontakt@maeckler.de  
www.maeckler.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



### 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  
Firnstraße 6  
34131 Kassel  
Tel. 0561 9329-240

info@kassel-gesundbrunnen.org



www.persch-die-kueche.de



Peter Persch  
... die Küche!

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

# Rollender Supermarkt

Nordhessen testet neue Formen der Versorgung auf dem Land



Fotos: REWE

Alles, was das Herz begehrt! Dorfbewohner:innen in Nordhessen finden im Einkaufsbus alle Produkte des täglichen Bedarfs.

Er existiert noch im Volksmund, in alten Filmen oder Büchern, doch im Jahr 2023 ist der gute alte „Tante-Emma-Laden“ vielerorts ausgestorben. Sein Verschwinden ist ein Symptom der Landflucht, ein Prozess bei dem es junge Menschen aus den ländlichen Regionen mehr und mehr in die Städte und zieht. Viele kleine Dorf-Läden können sich aufgrund zu geringer Nachfrage und Mindestbestellmengen der Lieferanten, nicht länger finanzieren und müssen schließen. Vor Allem für Landbewohner:innen ohne Führerschein oder mit sonstig eingeschränkter Mobilität, ist dies verheerend. Eine mögliche Lösung soll ein Pilotprojekt in Nordhessen testen. Ein umgebauter Linienbus beliefert vierzehn Dörfer in der Region mit Produkten des täglichen Bedarfs.

## Wie der Supermarkt auf Rädern funktioniert

Seit Ende März ist der Einkaufsbus auf den Straßen Nordhessens unterwegs. Der umgebaute Linienbus befördert keine Menschen,

sondern Produkte des täglichen Bedarfs von A nach B. Das Projekt ist eine Kooperation der Deutschen Bahn mit einem großen Supermarktunternehmen und erst mal nur ein Pilotprojekt. Zwei Jahre lang wird er vierzehn Gemeinden beliefern. Von Montag bis Samstag stoppt er täglich und an festen Uhrzeiten in zwei bis drei Ortschaften in den Landkreisen Kassel, Schwalm-Eder und Waldeck-Frankenberg. Die Entwickler:innen präsentierten den Bus erstmals im Januar auf der Grünen Woche in Berlin. Das Angebot umfasst 700 verschiedene Produkte, die von frischem Obst und Gemüse über Frischwaren, Tiefkühlprodukte bis hin zu Kosmetik und Getränken reichen. Ein Fokus liegt auf Fairtrade und regionale Produkte. So bietet der rollende Supermarkt viele Produkte mit den Qualitäts- und Herkunftszeichen „Geprüfte Qualität Hessen“ und „Bio aus Hessen“. Lebensmittel Produzent:innen aus der Region liefern direkt an den Bus oder stellen auch schon mal ihren eigenen Verkaufstand neben dem mobilen Supermarkt auf.

## Einkaufen auf dem Land neu gedacht

Nach wie vor ist das Auto das Fortbewegungsmittel Nummer eins in ländlichen Regionen. Mangelhafte Infrastrukturen sorgen für eine Abhängigkeit vom PKW. Menschen, die sich kein Auto leisten, oder es aus gesundheitlichen oder Altersgründen nicht nutzen können, sind in ihrer Mobilität eingeschränkt. Der Einkaufsbus kann zwar nur einen kleinen Teil dieses großen Problems lösen, ist jedoch ein guter Ansatz um sowohl nachhaltigeres als auch zugänglicheres Einkaufen in den belieferten Dörfern zu ermöglichen. So meint auch Frank Klingenhöfer, Vorstand der DB Regio AG: „Der Einkaufs-Bus soll in ländlichen Gebieten eine alltagstaugliche Alternative zum Auto werden. Wenn unser Bus die Dinge des täglichen Bedarfs in den Ort bringt, muss niemand mehr in die nächste Stadt fahren. Das ist nicht nur bequem, sondern auch klimafreundlich und sichert qualitativ hochwertige Versorgung in der Fläche.“

Die Idee eines mobilen Supermarktes ist nicht neu. Fahrende Bäckereien und Händler, bei denen Tiefkühlwaren im Katalog bestellt werden konnten, sind lange dörfliche Tradition gewesen. Schon Ende 2021 gab es ein ähnliches Projekt was als Vorläufer der Einkaufsbusse gilt. Der faire Einkaufszug fuhr über die hessischen Schienen und belieferte über Kassel hinaus, viele weitere Orte im Bundesland. Um nun vor allem die ländliche Bevölkerung zu erreichen, die oft auch keinen Zugang zu einem Bahnhof haben, war der Einkaufsbus der nächste logische Schritt.

## Eine Idee aus der Vergangenheit, modern umgesetzt

Es gibt jedoch auch viele andere Projekte, die das Problem der fehlenden Nahversorgung auf dem Land lösen wollen. Ein Projekt in sieben Gemeinden, im Westen Kassels namens „Lebens.Mittel.Punkte“ setzte sich als Ziel die Möglichkeiten von dörflichen Mittel- und Gemeinschaftspunkten in verschiedenen Gemeinden auszuloten und erhielt dafür eine Förderung des Programms „LandVersorgt“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Dabei wurde, in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Ökologische Landwirtschaft der Universität Kassel, eine Machbarkeitsstudie durchgeführt. Basierend auf diesen Ergebnissen verfolgte Lebens.Mittel.Punkte eine Idee, die sich auf traditionelle Gefrierhaus-Gemeinschaften bezieht. Zentrale Abholstationen mit Schließfächern, die an einen Online-Shop gekoppelt sind, sollen die Nahversorgung für Bewohner:innen erleichtern und darüber hinaus auch Erzeuger:innen und Einzelhandel der Region stärken. Dafür beziehen die „Lebens.Mittel.Punkte“ ihre Produkte von Produzent:innen und Einzelhandelsanbieter:innen aus

der unmittelbaren Umgebung. Durch die kurzen Lieferwege lassen sich so Emissionen einsparen. Bewohner:innen holen ihre Lebensmittel in Pfandboxen ab, wodurch sie außerdem Verpackungsmüll vermeiden. Projektleiterin Ribana Bergmann legt dabei besonderen Fokus auf die Bedeutung eines zentralen Abholortes als Raum für gemeinschaftliche Aktivitäten.

## Einkaufen sorgt für Gemeinschaft

Über den Nachhaltigkeitsgedanken hinaus verfolgen sowohl der Einkaufsbus, als auch die Abholstation der „Lebens.Mittel.Punkte“ einen sozialen Nebeneffekt. Mit dem Verschwinden von Einkaufsläden, geht auch das Verschwinden von Treffpunkten im Dorf einher. Ein kleiner Plausch nach dem Wocheneinkauf, wirkt wie ein banaler Alltagsmoment, ist aber ein wertvoller und wichtiger Austausch für Dorfbewohner:innen. Der Einkaufs-Bus wurde ebenfalls als eine Unterform des Projektes „Lebens.Mittel.Punkte“, entwickelt. Die Idee der zentralen Abholstationen, die im Gegensatz zum rollenden Supermarkt jederzeit zugänglich sind, verfolgen die Initiator:innen parallel weiter. Was die beiden Ideen verbindet, ist der Rückbezug auf Lösungen aus der Vergangenheit. Um die Nahversorgung auf dem Land zu sichern, muss man das Rad nicht neu erfinden. Vertraute Konzepte mit neuem Blick anzupacken und dabei stets in Gespräch mit der Bevölkerung zu bleiben ist die Devise. Damit das Leben auf dem Land attraktiv bleibt muss die Infrastruktur vorhanden sein. Ob auf Rädern, Schienen oder in Pfandboxen: die Lebensmittelversorgung in Nordhessen hat eine Zukunft.

Text: Edda Rumpel



Der achtzehn Meter lange Einkaufsbus hält wöchentlich in verschiedenen Dörfern.

## Hier macht der REWE Einkaufs-Bus Halt (OT = Ortsteil)

- Montag  
Fritzlar OT Ungedanken  
Fritzlar OT Züschen
  - Dienstag  
Volkmarsen OT Lütersheim  
Wolfhagen OT Niederelsungen  
Zierenberg OT Oelshausen
  - Mittwoch  
Bad Wildungen OT Odershausen  
Bad Wildungen OT Wega
  - Donnerstag  
Bad Emstal OT Riede  
Fritzlar OT Haddamar  
Gudensberg OT Deute
  - Freitag  
Gudensberg OT Maden  
Gudensberg OT Obervorschütz
  - Samstag  
Edertal OT Affoldern  
Edertal OT Hemfort-Edersee
- Weitere Orte kommen nach und nach hinzu.

**Sneeboer EDELSTAHLGERÄTE**  
Sneeboer Gartengeräte in großer Auswahl

**Kombination für gesunde Rosen**  
Rosenpilzfrei  
Boccaccio und Schädlingfrei  
Organic

**Rette deinen Buchsbaum!**  
Der Buchsbaumzünsler frisst den Buchsbaum kahl!  
Wir beraten Sie gerne, wie Sie ihren Buchsbaum retten können!

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

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

Advertorial

## Qualität, die glücklich macht!

Strapazierfähige Eschenstiele, hartes Hickoryholz, dazu geschmiedete Eisenteile: Gartenwerkzeuge von Krumpholz führt der Pflanzenhof Nordshausen.



Die Gartengeräte von Krumpholz sind etwas sehr Besonders. Das sieht man auf den ersten Blick, fühlt man mit dem ersten Griff. Spaten, Schaufeln, Beile sowie Kleinwerkzeuge aller Art – auf der Grundlage von über 220 Jahren Erfahrung entsteht eine Vielzahl von Produkten. Alle sind sie geboren aus der Hitze der blaflammigen Glut, aus der Kraft des formenden Schmiedehammers und aus dem unbedingten Willen, gediegene Qualität zu erzeugen.

Werkzeuge von Krumpholz begleiten das jahreszeitliche Gartenleben Jahrzehnte lang – und lassen sich noch an die nächste Gärtnergeneration vererben.

Kontakt: Pflanzenhof Nordshausen  
Korbacher Str. 181, 34132 Kassel  
Tel. 0561 - 406 401  
info@pflanzen-hof.de  
www.pflanzen-hof.de

**Gärtnerei Uffelmann**  
Von der Wurzel bis zur Blüte!  
Hohnemannstraße 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.hsbau-kassel.de

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

## Frisches Streuobst genießen

Regionales Obst aus kooperativer Wirtschaft liefert ein Verein in Witzenhausen auch nach Kassel.

Mit der Idee, das vorhandene Obst von den Streuobstwiesen der Region zu nutzen und damit die Erhaltung dieser wertvollen Biotope zu ermöglichen, ist die Obst-SoLaWiz, ein 2020 in Witzenhausen gegründeter Verein, angetreten.

Mittlerweile liefern die Mitglieder in Form der Solidarischen Landwirtschaft an rund 60 Haushalte frisches Obst bis nach Kassel und Göttingen.

Das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft ist eine Form der regionalen Direktvermarktung, welche direkten Kontakt zwischen Verbraucher:innen und Produzent:innen bietet. Mit einem individuellen Kostenbeitrag lässt sich eine jährliche Mitgliedschaft erwerben und man wird Teil des Netzwerkes.

Über das Jahr verteilt finden gemeinsame Mitgliederaktionen statt, wie Obst dörren und Äpfel sammeln. Es gibt ebenso die Möglichkeit eine Neupflanzung für den Erhalt der Streuobstwiesen zu finanzieren.

### Bis Mitte Juni noch mitmachen

Regionale Streuobstwiesen sowie das Betriebsmodell der Solidarischen Landwirtschaft bieten eine Alternative zu intensiv bewirtschafteten und oftmals weit weg liegenden Obstplantagen. Es geht also um weit mehr als leckeres Obst.



Die Obst-SoLaWiz ist als Kollektiv organisiert und ist mit anderen Solidarischen Landwirtschaften der Region vernetzt. Sie liefert in Abholräume der Gärtnerei Fuldaaue und der Solawi Kassel, die sich in der Unteren Neustadt und im Vorderen Westen befinden. Bis Mitte Juni ist es noch möglich für die diesjährige Obstsaison einen Anteil zu übernehmen, aber auch sonst freuen sich die Obst-Aktivist:innen über neue Interessierte Menschen.

Kontakt: streuobst@riseup.net | www.obstsolawiz.wordpress.com

## 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



Vorderer Westen



Kassel - Westen



Wolfsanger



Innenstadt



Bad Wilhelmshöhe



Vorderer Westen



Bad Wilhelmshöhe



Harleshausen



Vorderer Westen



Martini Quartier

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

**Capital**  
MAKLER-KOMPASS  
BEST 10/2022  
Top-Makler Kassel  
Höchstnote für  
West-Immobilien  
IM TEST: LINA MANN GELTUNG: 08.08.23

**Ich ruf' da jetzt mal an.**

In Zeiten, in denen man über die wirklich wichtigen Dinge nachdenkt: Wir informieren Sie gerne über das Leben in unserer Augustinum Seniorenresidenz.  
**Augustinum – Sie entscheiden.**

**i** Tel. 0561 93 64-803  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck durch unseren virtuellen Hausrundgang:  
[www.augustinum.de/kassel](http://www.augustinum.de/kassel)

Augustinum Kassel  
Im Druseltal 12 · 34131 Kassel – Bad Wilhelmshöhe  
Tel. 0561 93 64-803 · [www.augustinum.de](http://www.augustinum.de)

**Augustinum**  $\Phi$   
Seniorenresidenzen



## Kubisch klar

Sphinx: das Wohnprogramm mit den drei Gesichtern. In Kassel bei Glashaus Speck Wohnkonzepte.

**H**ochwertige komfortable Polsterelemente bilden die Basis für die gewünschte Konfiguration im Raum – kubisch und klar in der Form.

Drei Varianten sind wählbar: CLASSIC – PURE LEATHER, HAND-CRAFT – LEDER MIT MANUFACTNÄHTEN und EN VOGUE.

Wunderbar softe Kissen ergänzen die individuellen Möglichkeiten und sorgen für Komfort und tolle Optik. Leder- und Stoffbezüge

aus der reichhaltigen Sphinx-Kollektion runden die individuelle Gestaltung dieses besonderen Wohnprogramms ab.

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



Erfahren und leistungsstark.  
In Kassel, Baunatal, Niestetal.

### TAGESPFLEGE

Tagsüber gut versorgt in Gemeinschaft, abends wieder zuhause

### WOHNEN UND LEBEN IM QUARTIER

Barrierearmes Wohnen mit Versorgungssicherheit und sozialer Teilhabe

### PFLEGEBERATUNG Wir beraten Sie zuhause

Pflichtberatungen, Schulungen, Pflegekurse für Angehörige

### HÄUSLICHE PFLEGE

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

### HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG

Unsere „Helfenden Hände“ unterstützen im Alltag

### GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Wir pflegen und versorgen in drei Wohngemeinschaften

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

Zentrale Rufnummer 313103  
www.diakoniestationen-kassel.de



Frank Rohdes Gartenkolumne

## Tipps für die Königin des Gartens

**F**ür die Rose mit ihrer üppigen Blüte ist ein sonniger und luftiger Standort mit lockerer, humusreicher Erde optimal. Solch ein Standort hilft der Rose gesund zu bleiben. Um die Königin des Gartens gut zu pflegen, erhält sie im zeitigen Frühjahr idealerweise eine Gabe Bodenaktivator sowie einen natürlichen Dünger. Nach der Blüte sollte eine weitere Düngegabe erfolgen. In Trockenperioden sollte die Rose ausreichend Wasser bekommen.

Auch die Wahl der richtigen Sorte ist von Bedeutung. So sind beispielsweise ADR-Rosen auf ihre Robustheit und Widerstandsfähigkeit getestet. ADR steht für Allgemeine Deutsche Rosenneuheitenprüfung, ein Arbeitskreis aus Vertretern des Bundes deutscher Baumschulen, des Bundessortenamtes, Rosenzüchtern und unabhängigen Experten.

Die häufigsten Krankheiten, die die Rose befallen können, sind Sternrußtau und Mehltau. Sternrußtau tritt bei feucht-kühler Witterung auf und ist an schwarzen Flecken auf den Blättern zu erkennen. Befallene Blätter werden gelb und fallen ab.

Heruntergefallene Blätter sollten direkt entsorgt werden. Viele Hobbygärtner haben gute Erfahrungen mit selbst hergestellten Kräuterpräparaten wie Schachtelhalmbrühe, Beinwellbrühe und Knoblauchbrühe gemacht. Ab dem Blattaustrieb lassen sich diese Hausmittel im Abstand von rund zwei Wochen mehrmals auf die Blätter sprühen.

Ein Schönwetterpilz, der sich oft auf den Knospen ausbreitet, ist der Echte Mehltau. Er lässt sich an einem mehligem Belag auf der Blattoberseite erkennen. Rosenrost, eine weitere Krankheit, ist an den orangen Pusteln auf den Blättern zu erkennen. Rost tritt häufig bei feuchtem Wetter auf. Wer seine Rosen regelmäßig auslichtet, damit die Blätter schnell abtrocknen, hilft nicht nur seinen Rosenpflanzen. Gegen solche Pilze hilft das „Rosenpilzfrei Boccacio“. Es hat eine heilende sondern auch eine vorbeugende Wirkung.

Die häufigsten Schädlinge an der Rose sind Blattläuse und die Rosenblattrollwespe. Blattläuse sitzen meist an den jungen Knospen und Blättern. Sie schädigen durch ihre Saugtätigkeit und durch den Honigtau, auf dem Pilzsporen festkleben können. Verstärkt tritt in diesem Jahr auch die Rosenblattrollwespe auf. Ist sie im „Einsatz“, rollen sich die Blätter rollen um die Längsachse zusammen und sehen aus wie eine Zigarre. Befallene Blätter sollten Rosenliebhaber immer entfernen.

Für die Bekämpfung der Schädlinge sollten Gärtnerinnen und Gärtner ausschließlich bienenungefährliche Mittel einsetzen. Blattlaus und Rosenblattrollwespe sind gut mit dem „Naturinsektizid Pyreth“ und dem „Schädlingsfrei Organic“ zu bekämpfen.

Wichtig und immer zu bedenken: Nicht alle Tiere an den Pflanzen sind Schädlinge. Oft schickt die Natur andere Insekten, die beispielsweise Blattläuse auffressen. Wer sich unsicher ist, welche Insekten sich im Garten tummeln, wendet sich damit am besten an einen Experten aus dem Fachhandel.

## 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

# Bauen für Frauen

„Feministische Architektur“ ist ein loses Konzept, das auf die wechselnden Bedürfnisse von Frauen an ihre gebaute Umwelt eingeht. Über eine Definition streiten sich Angehörige der Planungsdisziplinen bis heute.

Architektinnen planen nicht per se feministische Architektur, nur weil sie Frauen sind. Jedoch gibt ihre Erziehung und Stellung in der Gesellschaft ihnen oftmals einen anderen Blick auf den gebauten Raum als ihren männlichen Zeitgenossen. So schrieb Susi Reich, eine Architekturstudentin, bereits 1932: „Da die Architektur die Aufgabe hat, auch den

Frauen zu dienen, so scheint mir gerade die Verschiedenheit zu den männlichen Kollegen aussichtsreich“. Nur ein Jahr später ergriffen die Nationalsozialisten die Macht, wodurch die bis dahin hart erkämpften Fortschritte in der Geschlechtergleichheit, die sich auch in der Architektur und Planung abzeichneten, einen schweren Rückschlag erlitten.

## Wohnraum für die berufstätige Frau

Einen echten Anfangspunkt für feministische Architektur gibt es nicht. Erste bedeutende Entwicklungen vollzogen sich in Deutschland jedoch während der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert. Der städtische Massenwohnungsbau dieser Zeit richtete sich vorrangig an die isolierte Kleinfamilie. Mit den grundlegenden Veränderungen im Verständnis von Leben, Arbeiten und Gesellschaft – darunter die Rolle der berufstätigen, nun oft im Angestelltenverhältnis arbeitenden Frau –, kristallisierte sich jedoch gleichzeitig eine neue Zielgruppe heraus, für die Wohnraum geschaffen werden musste: ledige, erwerbstätige Frauen. Für sie entstanden die ersten Wohnprojekte für Frauen, die oft emanzipatorischen Charakter zeigten. Das prominenteste Beispiel ist das um die Jahrhundertwende von Lily Braun, einer Sozialdemokratin, eingeführte Konzept des Einküchenhauses. In Mehrparteienhäusern ersetzte darin eine zentral bewirtschaftete Großküche die Küchen der einzelnen Wohnungen. Diese wurde von einer bezahlten Wirtschafterin und Küchenhilfen betrieben, sodass den arbeitenden Frauen die Hausarbeit erspart blieb. Erste Prototypen entstanden in Kopenhagen, Stockholm und Berlin und wurden im Laufe der folgenden Jahre in ganz Europa realisiert. Die Einküchenhäuser Friedenau in der Wilhelmshöher Straße, Berlin, stehen heute sogar unter Denkmalschutz.

## Zeit sparen im Haushalt

Zur Zeit der Weimarer Republik erlebten neue, sozialistisch ausgerichtete Lebensformen einen Aufschwung. Unter dem Schlagwort „Neues Bauen“ widmeten sich Architekt:innen und Planer:innen der Qualitätsverbesserung von Wohnungsgrundrissen. In der Veröffentlichung „Auf Frauen bauen“ aus dem Jahr 1999 blickt Architektin Ulla Schreiber zurück auf das Neue Bauen: „Grundlage der Entwurfsphilosophie war, eine Gleichstellung der Frau durch ökonomische Unabhängigkeit zu bewirken.“ Architektinnen wie Lilli Reich und Margarete Schütte-Lihotzky gehörten dieser Bewegung an. Noch heute ist Schütte-Lihotzky für ihren Entwurf der „Frankfurter Küche“, die Vorgängerin einer jeden Einbauküche, bekannt, da diese maßgeblich zur Organisation und Rationalisierung der häuslichen Handarbeit beitrug. Den Namen erhielt die Küche, da sie über 10.000 Mal im Wohnungsbauprogramm „Neues Frankfurt“ verbaut wurde, das von

Ernst May, dem damaligen Stadtbaurat und einem wichtigen Vertreter des Neuen Bauens, initiiert wurde. May, ihr Vorgesetzter, hatte Schütte-Lihotzky mit der Entwicklung einer Küche beauftragt, obwohl sie keine Erfahrung mit Hausarbeit hatte. Es ärgerte Schütte-Lihotzky, dass ihre Arbeit als Architektin, Stadtplanerin, feministische Aktivistin und Widerstandskämpferin auf die Frankfurter Küche reduziert wurde. In einem Interview 1997 sagte sie: „Wenn ich gewusst hätte, dass alle immer nur davon reden, hätte ich diese verdammte Küche nie gebaut!“

## Die Definition diskutieren

Unter Feministinnen der zweiten Generation wurde feministische Architektur kontrovers diskutiert. Eine einheitliche Definition hätte es jedoch nicht gegeben, schreibt Christiane Erlemann, Stadtplanerin und Feministin, in ihrem Text „Was ist feministische Architektur?“ im Jahr 1981. Sie bezeichnet vergangene Konzepte wie ökologisches Bauen, Neues Bauen, Genossenschaftsbauten und sozialistische Architektur als „frauenfreundlich“, jedoch nicht feministisch. Ein Ansatzpunkt für feministische Architektur sei dort, wo Frauen sich selbst Raum geschaffen haben, fährt Erlemann fort, und zählt zahlreiche Orte wie Frauenzentren, Frauenwohngemeinschaften und Frauenferienhäuser auf. Um feministische Räume zu schaffen, bedürfe es anpassbarer Grundrisse, individueller Lösungen sowie der Partizipation aller Beteiligten.

## Inklusive Architektur schaffen

Bis heute gibt es keine feste Definition oder gar einen Maßnahmenkatalog darüber, was feministische Architektur ist oder beinhalten sollte.

Das Forschungsprojekt „Emanzipative Wohnkonzepte“ unter Prof. Dr. Ruth Becker, Raumplanungsprofessorin an der TU Dortmund, führt seit 1998 eine Internetdatenbank über Frauenwohnprojekte in ganz Deutschland. Die Forschenden schlagen auf der Website Maßnahmen für eine inklusive Architektur vor. Dazu gehören Grundrisse, die eine flexible Nutzung der Räume ermöglichen, die Ausbildung kommunikativer Flächen wie Gemeinschaftsräume und Laubengänge und das Schaffen eines sicheren Wohnumfelds durch Barrierefreiheit, eine ökologische Bauweise und Verkehrsentschleunigung.

Die Frage nach der Schaffung feministischer Räume ist auch eine wohnpolitische Frage. So bleibt Frauen mit Mehrfachbe-

nachteiligung – arm, alleinerziehend, behindert, migrantisch – oft die Teilhabe am Wohnungsmarkt erschwert oder gar verwehrt. Sabina Riss, Architekturwissenschaftlerin und Gender-Expertin, verbindet diese Erkenntnis 2019 mit einem Aufruf an Akteure des kommunalen und öffentlich geförderten Mietwohnungsbaus, dass ihnen in diesen Punkten eine Schlüsselaufgabe zukommt, um ausreichend und leistbaren Wohnraum für unterschiedliche Haushaltsgrößen und Lebenssituationen anzubieten und somit soziale Sicherheit zu gewährleisten.

## Ein immerwährendes Thema

Feministische Architektur und Planung besteht bislang darin, dass sie Kritik am vorherrschenden Wohnungs- und Städtebau übt und Kriterien zur Berücksichtigung der Interessen von Frauen formuliert. Städte, Quartiere und Wohnungen umgeben uns ständig, weshalb es kaum verwundert, dass die Ansprüche, die Frauen an ihre Lebensräume stellen, mit ihrer fortschreitenden Emanzipation sich ebenso veränderten. Das heutige Verständnis von Feminismus ist transdisziplinär und intersektional, also mit Bedacht auf mögliche Überschneidungen und Gleichzeitigkeiten von Diskriminierung. Auch feministische Architektur muss in diesem Kontext als komplexes Zusammenspiel vieler Bausteine verstanden werden. Dazu gehören, über das eigentliche Bauen hinaus, die soziale Gleichheit aller Gesellschaftsmitglieder, Gemeinschaft und Kommunikation, ökologische Bauweisen und eine gerechte und inklusive Stadtplanung.

Text: Marlena Mulhaupt



Illustrationen: Maria Bisaljeva

## 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.



BAUFROESCHEN  
Architekten und  
Stadtplaner GmbH



janus architekten



# TAG DER ARCHITEKTUR



TAG DER  
ARCHITEKTUR  
2023

## GRUSSWORT DER PRÄSIDENTIN

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Architektur verwandelt“ – so lautet das bundesweite Motto des diesjährigen Tags der Architektur. Verwandlung, Wandel und Transformation sind die bestimmenden Strategien für den Umgang mit den Planungs- und Bauaufgaben von heute. Wandel und Transformation betrifft uns alle. Wir möchten als Planerinnen und Planer gemeinsam mit unseren Auftraggeber:innen und Auftraggebern am Tag der Architektur zeigen, wie wir aktuell denken, handeln, planen und bauen. An vielen Beispielen wird deutlich, wie Ziele der Kreislaufwirtschaft über die Umnutzung bestehender Gebäude aber auch bewusstes Handeln bei Neubauten erreicht werden können. Deutlich wird dabei ein Umdenken insbesondere im Umgang mit Ressourcen; mit denen, die wir schon verbaut haben, aber auch mit denen, die wir aktuell in Anspruch nehmen.



Brigitte Holz

Um die Lebensqualität in unseren Städten und Regionen zu erhalten, sind von der Architektur, der Innen- und Landschaftsarchitektur bis zum Städtebau und zur Stadtentwicklung integrierte Lösungen sowie neue Formen des Wirtschaftens und Zusammenwirkens gefragt. Der Tag der Architektur findet am 24. und 25. Juni 2023 in ganz Hessen statt. In diesem Jahr werden 101 ausgewählte Projekte von Planer und Planerinnen der vier Berufsgruppen präsentiert. Nutzen Sie die Gelegenheit, Gebäude und Orte kennenzulernen, die normalerweise nicht öffentlich zugänglich sind.

Wir danken allen Bauherrinnen und Bauherrn, Kolleginnen und Kollegen, für ihr großes Engagement an diesem Wochenende.

Brigitte Holz  
Präsidentin der Architekten- und  
Stadtplanerkammer Hessen

## ARCHITEKTUR VERWANDELT

Tag der Architektur 2023, 24. und 25. Juni 2023

Die jährlich und bundesweit am letzten Juni-Wochenende stattfindende Veranstaltungsreihe ist eine einzigartige Gelegenheit, Architektur vor Ort zu erfahren und aktuelle Projekte aus unterschiedlichsten Bereichen zu besichtigen. Gerade auch Gebäude, die üblicherweise nicht öffentlich zugänglich sind, sind beim „TdA“, wie die Organisator:innen ihn liebevoll nennen, erfahrbar und erlebbar. Baukultur- und Architekturinteressierte können beim TdA gemeinsam mit Architektinnen und Architekten diskutieren, um die komplexen Anforderungen an unsere gebaute Umwelt aus der konkreten Praxis heraus zu erfahren und sie besser zu verstehen. Alle Projekte in Hessen sind auf der Internetseite der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen zu finden.

[www.tda-akh.de](http://www.tda-akh.de)

Fotos: 1: Anne Raupach, 2: Carolin Fels, 3: Anne Walther, 4: Constantin Meyer, 5: Guido Höfert, 6: Constantin Meyer, 7: Stefan Marquardt, 8: René Graf, 9: A. Moshiri, 10: Caspar Sessler, 11: Büro Müntinga, 12: Philipp Krebs, 13: Christopher Willing, 14: Stefan Marquardt.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

## LANDKREIS KASSEL

### 1 Kaufungen: Klimafreundliche Fachwerksanierung

Standort: Steinweg 49, 34260 Kaufungen  
Architektin: Anne Raupach Architektur, Kaufungen  
Bauherren: Anne Raupach und Alberto Gallego  
Öffnungszeiten: Sa 12 bis 17 Uhr  
Führungen: Sa 12, 13, 15 und 16 Uhr  
Teilnehmerzahl: je max. 20 Personen  
Treffpunkt: vor dem Eingang

### 2 Baunatal: Umnutzung historisches Gasthaus in Büro

Standort: Lärchenweg 6, 34255 Baunatal  
Architekten: Fels Architekten, Baunatal  
Bauherren: BTV Grundbesitz GmbH & CO KG, Dipl.-Ing. Arch. MBA Michael Fels  
Öffnungszeiten: Sa 10 bis 16 Uhr und So 10 bis 13 Uhr

### 3 Ahnatal Weimar: AW Ahneweg 48

Standort: Ahneweg 48, 34292 Ahnatal Weimar  
Architekten: sunder plaßmann . noll plan+bau GmbH  
Bauherrin: Anne Walther  
Öffnungszeiten: So 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr  
Führungszeiten So 10 und 14 Uhr  
Teilnehmerzahl: je max. 20 Personen

## STADT KASSEL

### 4 Neubau Fraunhofer Institut für Energiewirtschaft und Energiesystemtechnik IEE

Standort: Joseph-Beuys-Str. 8, 34117 Kassel  
Architekten: HHS Planer + Architekten AG, Kassel  
Bauherr: Fraunhofer-Gesellschaft zur Förderung der angewandten Forschung e.V.  
Öffnungszeiten: Sa 10 bis 14 Uhr  
Führungszeiten: Sa 10 und 12 Uhr  
Anmeldung: [mail@hhs.ag](mailto:mail@hhs.ag)  
Treffpunkt: Haupteingang

### 5 Erweiterung und Umbau Palais Bellevue

Standort: Mönchebergstraße 6, 34125 Kassel  
Architekten: pape + pape architekten PartGmbH, Kassel  
Bauherr: Stadt Kassel Amt für Hochbau und Gebäudebewirtschaftung  
Öffnungszeiten: Sa und So 11 bis 13 Uhr

**6 Landesbetriebsleitung HessenForst**

Standort: Panoramaweg 1, 34131 Kassel  
 Architekten: Reichel Architekten PartG mbB, Kassel  
 Bauherr: Land Hessen, Landesbetriebsleitung HessenForst  
 Öffnungszeiten: Sa 10 bis 14 Uhr  
 Führungszeiten: nach Bedarf

**STADT KASSEL****7 Ständehaus des LWV Hessen**

Standort: Ständeplatz 6-10, 34117 Kassel  
 Architekten: Sprengwerk – Architektur und Sanierung Majcen, Reiners, Rüsing, Tunnemann, Wienke und LWV Hessen Baumanagement  
 Bauherr: Landeswohlfahrtsverband Hessen  
 Öffnungszeiten: Sa und So 10 bis 14 Uhr  
 Führungszeiten: Sa und So 11 und 13 Uhr, sowie nach Absprache  
 Treffpunkt: Akazienweg 3, Zugang Aufzug

**8 Forschungsstation**

Standort: Lutherplatz 11, 34117 Kassel  
 Architekten: Fachgebiet Architekturtheorie und Entwerfen, Universität Kassel  
 Bauherr: Universität Kassel  
 Öffnungszeiten Sa 14 bis 18 und So 12 bis 16 Uhr

**LANDKREIS WALDECK-FRANKENBERG****9 Korbach: Neubau Verwaltungsgebäude**

Standort: Südring 3, 34497 Korbach  
 Architekten: RSE + Architekten Ingenieure GmbH, Kassel  
 Bauherr: Landkreis Waldeck-Frankenberg  
 Öffnungszeiten: Sa 10 bis 15 Uhr  
 Führungszeiten: Sa 10, 11, 13 und 14 Uhr  
 Treffpunkt: Foyer

**10 Korbach: Neubau Rathaus**

Standort: Steckbahn 1, 34497 Korbach  
 Architekten: heimspiel architekten, Münster  
 Bauherr: Kreis- und Hansestadt Korbach  
 Öffnungszeiten: Sa und So 11 bis 15 Uhr  
 Führungszeiten: Sa und So 11, 12:30 und 14 Uhr  
 Treffpunkt: Foyer

**11 Bad Arolsen: Neubau Jugendzentrum**

Standort: Birkenweg 11, 34454 Bad Arolsen  
 Architekten: Architekturbüro Müntinga und Puy | Gerhard Müntinga | Arno Puy | Jürgen Schimmelpfeng, Bad Arolsen  
 Bauherr: Stadt Bad Arolsen  
 Öffnungszeiten: Sa und So 10 bis 16 Uhr  
 Führungszeiten: nach Bedarf

**LANDKREIS SCHWALM-EDER-KREIS****12 Melsungen: Erweiterung der Kreissparkasse**

Standort: Sparkassenplatz 1, 34212 Melsungen  
 Architekten: foundation 5+ architekten BDA Foitzik Krebs Spies

PartG mbB, Kassel

Bauherr: Kreissparkasse Schwalm-Eder  
 Öffnungszeiten: Sa 14 bis 17 Uhr  
 Führungszeiten: Sa 14, 15 und 16 Uhr

**13 Felsberg: Umbau und Sanierung Synagoge Felsberg**

Standort: Ritterstraße 3, 34587 Felsberg  
 Architekten: biskamp architekten, Willingshausen  
 Bauherr: Verein zur Rettung der Synagoge Felsberg e.V.  
 Öffnungszeiten: So 10 bis 14 Uhr  
 Führungszeiten: So 10 und 12 Uhr  
 Teilnehmerzahl: je max. 30 Personen  
 Anmeldung: c.willing@synagoge-felsberg.de  
 Treffpunkt: vor der Synagoge

**LANDKREIS HERSFELD-ROTENBURG****14 Bad Hersfeld: VR-Bankvereins Bad Hersfeld-Rotenburg eG Umbau und Sanierung Hauptsitz**

Standort: Dudenstraße 8, 36251 Bad Hersfeld  
 Architekten: Dorbritz Architekten GmbH, Bad Hersfeld  
 Bauherr: VR-Bankverein Bad Hersfeld-Rotenburg e.G.  
 Öffnungszeiten: Sa 10 bis 13 Uhr  
 Führungszeiten: Sa 10:30 Uhr  
 Teilnehmerzahl: je max. 20 Personen  
 Anmeldung: uk@vr-bankverein.de  
 Treffpunkt: Empfangshalle Erdgeschoss

**Ressourcenschonend saniert**

Die Landesbetriebsleitung der hessischen Forstverwaltung spart Graue Energie ein.

Die am Rande des Habichtswaldes, benachbart zum Weltkulturerbe Wilhelmshöhe gelegenen Bestandsgebäude wurden ressourcenschonend und somit CO<sub>2</sub>-einsparend saniert. Die neuen Geschosse bestehen aus massiven Brettsperrholzwänden, die im Inneren sichtbar sind. Das konstruktive Prinzip der tragenden Hülle erleichtert die Nutzung als moderne, offene Arbeitswelt. Restzuschnitte des Baumaterials ließen sich für Treppe, Carport oder Empfang wiederverwenden.

Standort: Panoramaweg 1, 34131 Kassel  
 Bauherr: Land Hessen, Landesbetriebsleitung HessenForst  
 Foto: Constantin Meyer  
 Öffnungszeiten: Sa 10 bis 14 Uhr  
 Führungszeiten: nach Bedarf

**Reichel Architekten PartG mbB**

Kölnische Straße 39  
 34117 Kassel  
 www.reichel-architekten.de

Reichel Architekten BDA

**Ausblicke in den Stadtraum**

Barrierefreie Erschließung und denkmalgerechte Sanierung des Kasseler Ständehauses.

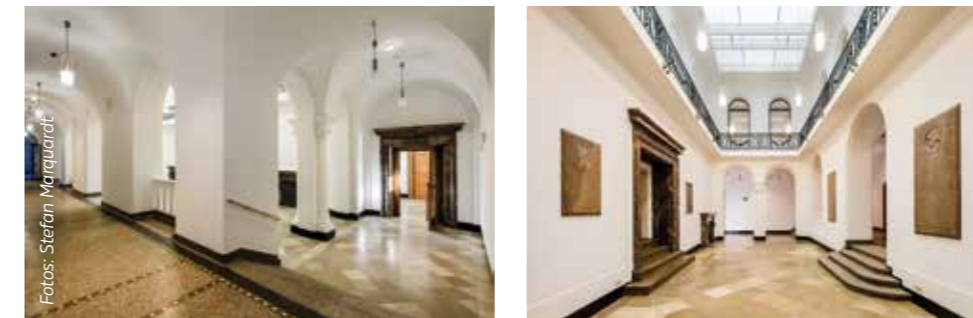


Der neue, fünfgeschossige Anbau an das historische Ständehaus dient als barrierefreie Verbindung zwischen dem Ständehaus und einem 1949 wiedererrichteten Erweiterungsgebäude. Große Glasflächen ermöglichen eine gute Orientierung und Ausblicke in den Stadtraum. Die an den Anbau angrenzenden Flure und Räumlichkeiten sowie der Ehrenhof des Ständehauses wurden denkmalgerecht saniert. Der wertvolle Terrazzoboden wurde dabei freigelegt und aufgearbeitet.

Standort: Ständeplatz 6-10, 34117 Kassel  
 Öffnungszeiten: Sa und So 10 bis 14 Uhr  
 Führungen: Sa und So 11 und 13 Uhr sowie nach Absprache  
 Treffpunkt: Akazienweg 3, Zugang Aufzug

LWVHessen  
 Landeswohlfahrtsverband Hessen  
 Baumanagement

SPRENGWERK  
 ARCHITEKTUR + SANIERUNG

**Zwischen Stadt und Landschaft**

Ein neues Verwaltungsgebäude für den Landkreis Waldeck-Frankenberg gliedert sich harmonisch in die Umgebung ein.



Drei rechteckige Baukörper ordnen sich an der Schnittstelle zwischen Stadt und beginnender Landschaft um ein gemeinsames eingeschossiges Foyer an. Harmonisch fügt sich die dreigeschossige Kubatur mit ihrem hohen Glasanteil an Fassade und Flurwänden in ihre Umgebung ein und verzahnt sich mit der Landschaft. Umlaufende Balkone gliedern die Holzständerfassade und lassen interessante Ein- und Ausblicke in die Landschaft zu. Nutzungen mit hohem Publikumsverkehr befinden sich

im Erdgeschoss, die Büros der drei Fachbereiche Gesundheit, Jugend und Soziales an den Längsseiten der Baukörper. Das Tragwerk ist als Stahlbeton-Skelettbau mit Stützen hinter den raumabschließenden Außenwänden, Stahlbetondecken und einem massiven, aussteifenden Kern konzipiert. Die Außenfassade ist als nichttragende Holzständerwand mit einer äußeren, hinterlüfteten, leicht vorvergrauten Holzverschalung bzw. raumhoher Verglasung umgesetzt.

Standort: Südring 3, 34497 Korbach  
 Bauherr: Landkreis Waldeck-Frankenberg  
 Foto: www.moshiri.de  
 Öffnungszeiten: Sa 10 bis 15 Uhr  
 Führungszeiten: Sa 10, 11, 13 und 14 Uhr  
 Treffpunkt: Foyer

RSE +

RSE+ Architekten Ingenieure GmbH  
 Heinrich-Hertz-Straße 1  
 34123 Kassel  
 www.rse.plus

## Den Austausch fördern

Die Forschungsstation „Traces“ verbindet Universität und Stadtgesellschaft.

Das von Prof. Philipp Oswalt und Dr. Andreas Buss, Fachgebiet Architekturtheorie und Entwerfen der Universität Kassel, initiierte Projekt ist für fünf Jahre angelegt. Die Forschungsstation am Lutherplatz dient vor allem dem Austausch zwischen universitärer Forschung und Lehre mit der Stadtgesellschaft.

Mit dem Ziel, eine nachhaltig nutzbare Struktur zu schaffen, konzipierten die Planenden das Objekt möglichst universell und nutzungs offen.

Der modulare Holzbau hat eine Vorgeschichte: Vor seiner Errichtung in Kassel gab er ein gut einjähriges „Gastspiel“ zum Bauhaus-Jubiläum in Dessau. Dort griff das Projekt „Das Wachsende Haus“ des Bauhauslehrers Ludwig Hilberseimer von 1932 auf. Bereits vor 90 Jahren propagierte die damalige Avantgarde den sparsamen Umgang mit Ressourcen mittels einer modularen Erweiterungsfähigkeit und den Einsatz von Holz.

Für den neuen Standort in Kassel transformierten die Planenden das Gebäude für die neue Nutzung sowie die besonderen Anforderungen des Standorts, einem wertvollen innerstädtischen Grünraum. Der Bau bezieht die grünen Ressourcen der Umgebung bewusst ein und behandelt den gepachteten Baugrund schonend.

Das Haus ist so platziert, dass es gut zugänglich und einsehbar und zugleich auch von Bäumen beschattet ist. Um deren Wurzeln nicht zu tangieren, steht es auf vielen kleinen Betonblöcken, die kaum ins Erdreich eindringen. Der Boden blieb unversiegelt, so dass unter dem Haus das Regenwasser vom Dach versickern kann.



Standort: Lutherplatz 11, 34117 Kassel  
Architekten: Fachgebiet Architekturtheorie und Entwerfen, Universität Kassel  
Bauherr: Universität Kassel  
Foto: René Graf  
Öffnungszeiten: Sa 14 bis 18, So 12 bis 16 Uhr

[www.traces-ausstellungsstudien.de](http://www.traces-ausstellungsstudien.de)

## Ein Rahmen für Jugendkultur

Der Neubau des Jugendzentrums in Bad Arolsen ermöglicht inklusives und multikulturelles Miteinander.

Mit dem Neubau entstand ein barrierefreies Gebäude, das die Anforderungen an ein inklusives, multikulturelles und schichtenübergreifendes Miteinander und die aktuellen baulichen und energetischen Vorgaben erfüllt.

Die großzügige Halle des Foyers lädt ein, das Jugendzentrum zu betreten. Durch die offene und transparente Struktur ist das in Holz-Hybridbauweise errichtete Gebäude eine ideale Begegnungsstätte für Jugendliche und bietet darüber hinaus Platz für Cafésbesucher.



Standort: Birkenweg 11, 34454 Bad Arolsen  
Bauherr: Stadt Bad Arolsen  
Foto: Architekturbüro Müntinga und Puy  
Öffnungszeiten: Sa und So 10 bis 16 Uhr  
Führungszeiten: nach Bedarf

### Architekturbüro Müntinga und Puy

Gerhard Müntinga | Arno Puy | Jürgen Schimmelpfeng  
Mannelstrasse 9 | 34454 Bad Arolsen | [www.muintinga-puy.de](http://www.muintinga-puy.de)

## Lichtdurchflutete Innenräume

Vom historischem Gasthaus zum stilvollen Büro.

Gelegen im alten Baunataler Ortskern, befindet sich das ehemalige, um 1845 entstandene Langhaus in Fachwerkbauweise, das die letzten 125 Jahre das Gasthaus Freitag beheimatet. Das Farb- und Materialkonzept des Umbaus setzt neu Hinzugefügtes in einen spannenden Kontext mit historischen Bauteilen und -materialien. Großzügige Glasfassaden unterbrechen vorhandene Strukturen und ermöglichen lichtdurchflutete Innenräume.



Standort: Lärchenweg 6, 34225 Baunatal  
Bauherr: BTV Grundbesitz GmbH & CO KG  
Foto: Fels Architekten  
Öffnungszeiten: Sa, 10 bis 16 Uhr, So, 10 bis 13 Uhr



### Fels Architekten

Lärchenweg 6 | 34225 Baunatal  
[www.fels-architekten.de](http://www.fels-architekten.de)



# Stadtgestalt ist Stadtentwicklung!

Diskutiert eine Stadtgesellschaft intensiv über Fragen des Stadtbildes und der damit verbundenen Entwicklungschancen, entstehen vielfältige Gelegenheiten, unsere Städte in einem positiven Sinn zu gestalten.

StadtZeit-Serie mit Prof. Dr.-Ing. Uwe Altröck, Teil 5



Der Neuordnung der Evangelischen Bank war ein Architekturwettbewerb vorgeschaltet, über den für dieses Objekt stadtgestalterische Qualitäten gewonnen wurden.

Für viele Städte mit prägnantem historischem Kern wie Paris und Lissabon einerseits oder Bamberg und Görlitz andererseits mag es geradezu banal klingen: Ihr positives Image leitet sich nicht zuletzt auch aus ihrer – scheinbar „intakten“ – Stadtgestalt ab. Doch daraus folgt noch nicht so viel, denn ihre Weiterentwicklung kann sich weder auf dem historischen Stadtbild ausruhen, noch spielen

sich ihre wesentlichen Veränderungen überhaupt im historischen Kern ab. Viel schwieriger sieht es dagegen bei Städten mit einem gestalterisch heterogenen Stadtbild aus. Entweder leiten sie es, wie Frankfurt, aus einem weitgehenden Bekenntnis zur Modernität ab, das von manchen Menschen begeistert aufgenommen, von anderen dagegen vehement abgelehnt wird. Oder sie ringen um ein

angemessenes zeitgenössisches Erscheinungsbild. Nur in sehr seltenen Fällen, wie etwa Rotterdam, kann ein solches aus dem radikalen Mut zu architektonischen Experimenten eine neue Identität ableiten. In weniger erfolgreichen Fällen dagegen führt dies zu einem wenig überzeugenden Konglomerat vielleicht im Einzelfall beachtenswerter Einzelbauten, die im Hinblick auf das „Stadtbild“ unbefriedigend





Es ist eine wichtige gestalterische wie stadtplanungsgeschichtliche Frage, wo man ein Objekt wie den Obelisk sinnvollerweise platziert.

bleiben und sich auch dauerhaft negativ auf das städtische Image auswirken können. Die Erfahrung zeigt, dass Stadtgestaltung ein umstrittenes Thema ist. Hier prallen unterschiedliche fachliche Einschätzungen, der Alltagsgeschmack der Benutzer\*innen von Stadt und die sehr diversen Ansprüche von Immobilieneigentümer\*innen unmittelbar aufeinander. Führt man sich vor Augen, wie nachhaltig der Ruf, eine „hässliche“ Stadt zu sein, der lokalen Identität einen Knacks geben kann, wird klar, dass Fragen der Stadtgestaltung keineswegs einen „Luxus“ darstellen.

### Stadtgestaltung als Element baukulturellen Handelns

Kassel hat sich hierfür im Jahr 2017 einen Rahmen gegeben: die Charta für Baukultur, die Grundsätze für die Stadtgestaltung in einem weiten Sinn formuliert. Die Charta thematisiert Vielfalt und Identitäten der einzelnen Stadtteile, formuliert die Gestaltung der Innenentwicklung als Kernaufgabe, hebt die Bedeutung von Landschaft und städtischen Freiräumen hervor, erkennt Kontraste und städtebauliche Brüche an und betont schließlich Teilhabe und Dialog. Doch die Pflege der Baukultur bleibt eine schwierige Aufgabe. Der 2022 veröffentlichte Bericht des Magistrats zu Projekten zur Charta für Baukultur macht deutlich, wie viele Beteiligte um gestalterische Qualität ringen. Die dabei entstandenen Konflikte und die Frage, inwiefern die Projekte den Ansprüchen der Charta genügen, behandelt der Bericht allerdings nur unzureichend. Recht vollmundig behauptet er etwa von der „Stadtteilkonferenz im Vorderer Westen“, sie hätte festgestellt, dass es im Vorderen Westen keine Verdrängung der angestammten Bevölkerung gebe. Auch die kritische öffentliche Diskussion zum GWG-Projekt „Wohnen am

Stadthallengarten“ erwähnt er nicht. Und die Frage, wann sich ein eher monotones Bürogebäude wie der Sparkassen-Neubau an der Kölnischen Straße in seine Umgebung einfügt, hätte eine differenziertere Auseinandersetzung verdient, bei der auch für Nichtbeteiligte die baukulturellen Qualitäten nachvollziehbarer geworden wären. Zukünftig bleibt also noch einiges zu tun. Von den vielfältigen Ansätzen zur weiteren Förderung der Stadtgestaltung seien im Folgenden einige beispielhaft herausgegriffen.

### Den Gestaltungsbeirat weiterentwickeln

Seit mehreren Jahrzehnten unterstützt der Gestaltungsbeirat die Stadtentwicklung in gestalterischen Fragen. Unabhängige Fachleute aus Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung beraten den Magistrat im Vorfeld der Genehmigung von Bauvorhaben. Auf diese Weise gelang es in vielen Fällen wie am Magazinhof, Bauherr\*innen und Architekt\*innen zur stadtverträglichen Weiterentwicklung ihrer Ideen zu bewegen. Wenngleich dabei Details häufig im Mittelpunkt stehen, haben Fragen nach der Eingliederung von Neubauten in den gewachsenen Kontext, die Gestaltung von Außenanlagen und bisweilen auch die Verträglichkeit der vorgesehenen Nutzungen eine hohe Relevanz für die Stadtentwicklung.

Ein derartiges Beratungsgremium kann aber nur einen kleinen Beitrag zur baukulturellen Qualitätssicherung leisten, denn oft wird es erst spät in den weit fortgeschrittenen

Abstimmungsprozess zwischen der Stadtverwaltung und den Bauherr\*innen einbezogen und handelt in der Regel auch nur auf Anfrage durch die Stadt. Hier gilt es, die Arbeit des Beirats weiterzuentwickeln, um Fragen der Stadtgestaltung ein stärkeres Gewicht in der Stadtentwicklung zu verleihen. Andere Städte wie Marburg oder Koblenz machen es vor: Dort tagt der Beirat öffentlich und leistet so einen Beitrag zur baukulturellen Debatte in der Stadt. Langfristig lässt sich so eine bessere Verständigung in der Stadtgesellschaft über Gestaltungsfragen erreichen, als wenn der Beirat hinter verschlossenen Türen tagt und seine Empfehlungen nur eingeschränkt nachvollziehbar sind. Doch auch thematisch gibt es in Kassel hier noch viel Luft nach oben: Andersorts werden beispielsweise auch im Vorfeld von absehbaren Entwicklungstrends Grundsatzfragen der Stadtgestaltung debattiert und so Prinzipien erarbeitet, die sich im Zusammenhang mit späteren konkreten Bauvorhaben von Anfang an in den Prozess einbringen lassen.

Gerade öffentliche Bauvorhaben, über die in Kassel andere Verfahren – vielfach Wettbewerbe – entscheiden, unterliegen anderen Rahmenbedingungen. Dabei ist nicht immer klar, ob sie überhaupt als gestaltungsrelevante Vorhaben angesehen werden und welcher Stellenwert ihrem Erscheinungsbild im Zusammenspiel mit funktionalen und Kostengesichtspunkten

### Über städtebauliche Gestaltungsprinzipien nachdenken

Gerade öffentliche Bauvorhaben, über die in Kassel andere Verfahren – vielfach Wettbewerbe – entscheiden, unterliegen anderen Rahmenbedingungen. Dabei ist nicht immer klar, ob sie überhaupt als gestaltungsrelevante Vorhaben angesehen werden und welcher Stellenwert ihrem Erscheinungsbild im Zusammenspiel mit funktionalen und Kostengesichtspunkten



Hochpunkten in der Stadt, wie hier an der Westendstraße, sollte wegen ihrer besonderen Wirkung im Stadtraum eine besondere gestalterische Aufmerksamkeit zu Teil werden.



Eine Erarbeitung grundsätzlicher Gestaltungsprinzipien verdienen auch wichtige Ein- oder Übergänge in die Stadt, wie das Beispiel der Kreuzung Frankfurter Straße / Ludwig-Mond-Straße zeigt.

zukommt. Da sie in der Regel wichtige Orte in der Stadt auf Jahrzehnte prägen, kommt ihnen jedoch eine besondere Bedeutung für das Selbstverständnis einer selbstbewussten Stadt zu – das zeigen etwa die stolzen und in einer einheitlichen gestalterischen Sprache entworfenen Verwaltungsbauten, Schulen oder Bauten der öffentlichen Infrastruktur aus der Kaiserzeit in Preußen.

Auch im Rahmen der Bebauungsplanung, wo es eher um Fragen Anordnung städtischer Nutzungen und die bauliche Dichte geht, wäre die frühzeitige Einbeziehung gestalterischer Überlegungen zu diskutieren. Dabei geht es nicht darum, ohnehin schon schwerfällige Planungsverfahren noch weiter mit Ansprüchen zu überfrachten, aber doch über das konkreten Entwicklungsvorhaben hinaus gemeinsame Überlegungen zur Rolle städtebaulicher Gestaltungsprinzipien anzustellen. Bei dieser Aufgabe könnte ein öffentlich tagender Gestaltungsbeirat ebenso wie im Rahmen einer Begleitung größerer städtebaulicher Projekte eine positive Rolle spielen – was in Kassel bislang kaum praktiziert wird.

### Gestalterische Schlüsselfragen in der Stadtentwicklung

Doch wie sollte man Stadtgestaltung künftig über Einzelprojekte hinaus diskutieren? Ein strategisches Thema mit Bezug zum Stadtbild ist die künftige Entwicklung der baulichen Hochpunkte in der Stadt. Der Verteilung der Hochhäuser in Kassel liegen vor allem Planungsüberlegungen aus den

1960er- und 1970er-Jahren zugrunde. Viele Hochpunkte sind weder gut städtebaulich eingebunden, noch bilden sie architektonische Highlights. Dabei bestimmen sie die Kulisse der Stadt wesentlich – und in je ganz unterschiedlicher Qualität – mit, wie beispielsweise die Seniorenresidenz Augustinum im Druseltal, die Siedlung Brückenhof oder die markanten Wohnhochhäuser am Grenzweg oberhalb von Wolfsanger und in der Emdener Straße sowie am Sachsenring in Jungfernkopf. Eine sensible Weiterentwicklung müsste auf ihre städtebauliche Gesamtwirkung, die sorgfältige Setzung von Höhenakzenten an verträglichen Stellen und eine hochwertige Architektur achten. Eine zentrale Herausforderung stellt dabei auch der gestalterische Umgang mit und die Innenentwicklung in Großwohnsiedlungen dar.

Weitere Themen, die eine Erarbeitung grundsätzlicher Gestaltungsprinzipien verdienen, wären die Bebauung von Eck- und Brachgrundstücken, die Reparatur historischer Plätze am Innenstadtring oder in den Stadtteilzentren durch behutsame bauliche

Ergänzungen oder die Gestaltung von wichtigen Ein- oder Übergängen in die Stadt und zwischen ihren Quartieren. Als Beispiel sei hier die Kreuzung Frankfurter Straße / Ludwig-Mond-Straße genannt. Darüber hinaus steht auch die Entwicklung einer einheitlichen gestalterischen „Sprache“ von Stadtmöbeln sowie die Integration neuer Elemente wie Packstationen oder Ladesäulen im öffentlichen Raum an. Und schließlich stellt sich nach wie vor die Frage, wie öffentliche Gebäude zu mehr werden als schlichten „Zweckbauten“. Dabei spielen bewährte Instrumente wie architektonische Wettbewerbe weiterhin eine zentrale Rolle, aber auch grundsätzliche Überlegungen dazu, was ein öffentliches Gebäude heutzutage ausmachen sollte.

### Fragen der Stadtentwicklung breit diskutieren

Kassel hat es wegen seines ambivalenten Erbes aus der Wiederaufbauzeit bisweilen schwer. Die Fangemeinde der gestalterischen Leistungen der „50er-Jahre“ ist trotz aller fachlicher Würdigungen überschaubar geblieben. Das entbindet uns jedoch nicht der Pflicht, uns mit Gestaltungsfragen in der Stadt intensiv auseinanderzusetzen. Dies hat viele Facetten – von der Dokumentation und Pflege des Erbes über die gesellschaftlich breite Diskussion gestalterischer Themen bis hin zur gründlichen Auseinandersetzung mit den Herausforderungen neuer baulicher Aufgaben. Der Umbau der Stadt im Zeichen von Klimawandel und sozioökonomischer Transformation wird dabei bislang noch schwer abschätzbare Veränderungen auch des Stadtbilds nach sich ziehen. Werden die damit verbundenen Fragen in der Stadtentwicklung breit diskutiert, entstehen daraus vielfältige Gelegenheiten, unsere Stadt in einem positiven Sinn zu gestalten. Kassel bekommt dabei nichts geschenkt, aber es wird sich lohnen, sich dieser Aufgaben beherzt anzunehmen.

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.



# Vorplatz eröffnet, Landstraße und Quartiersbüro eingeweiht

Die ProjektStadt ist an 17 Standorten im Einsatz, viele davon in Nordhessen. Zum Tag der Städtebauförderung Mitte Mai organisierte die Stadtentwicklungsmarke der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt im Auftrag der Stadt Kassel das zentrale Event der Stadt für alle Kasseler Fördergebiete.



Ein rundum gelungenes Projekt: Der neue Vorplatz am Haus der Jugend in Kassel ist ein moderner und attraktiver Ort vor allem für Kinder und Jugendliche. Davon überzeugten sich zahlreiche Besucher:innen bei der feierlichen Eröffnung mit Baudezernent Christof Nolda.

Wir im Quartier“ war das Motto, unter dem zum Tag der Städtebauförderung rund um den 13. Mai deutschlandweit Veranstaltungen stattfanden. Die ProjektStadt war an Veranstaltungen an 17 Standorten beteiligt, in Thüringen und Baden-Württemberg, vorwiegend aber natürlich in Hessen. In diesem Jahr organisierte die Stadtentwicklungsmarke der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) im Auftrag der Stadt das zentrale Event für alle Kasseler Fördergebiete. „Unser Tätigkeitsbereich reicht von der Erarbeitung städtebaulicher Entwicklungskonzepte über die Hilfe bei der Antragstellung für Fördergelder sowie die Bürger:innenpartizipation und Öffentlichkeitsarbeit bis zum Projektmanagement und zur Steuerung der Gesamtmaßnahmen bei der Umsetzung“, sagte Ulrich Türk, Leiter des Fachbereichs

Stadtentwicklung Nord. „Der Tag der Städtebauförderung ist eine tolle Gelegenheit, diese Arbeit der Öffentlichkeit zu präsentieren, die Bürger:innen zum Mitmachen zu animieren – und einen Ausblick auf das zu geben, was noch kommt.“

## Kassel: Vorplatz am Haus der Jugend eröffnet

Schauplatz des zentralen Events war das „Haus der Jugend“ im Fördergebiet „Unterneustadt“. Anlass war die feierliche Einweihung des Vorplatzes, der mit Mitteln aus dem Förderprogramm „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“ saniert und umgestaltet wurde. An diesem Tag konnten die Besucher diesen neugestalteten Stadtraum mit seinen vielfältigen Aufenthaltsmöglichkeiten, Spielangeboten und Grünelementen erstmals erkunden.

Über umfangreiche Informationen hinaus gab es eine Plakatausstellung und Kurzfilme zu sämtlichen über die Städtebauförderung unterstützten Fördergebieten in Kassel. Die Gäste informierten sich, brachten Anregungen und Ideen ein und tauschten sich mit den Planerinnen und Planern aus. Für Spaß und Unterhaltung sorgten eine lokale Brassband mit Live-Musik, Aufführungen von Jugendgruppen aus dem „Haus der Jugend“ sowie ein Spiel- und Kreativangebot für Kinder und Jugendliche vom Spielmobil Rote Rübe. Zudem gab es Wissenswertes zur Geschichte des Gebäudes und den bis heute erhaltenen Kasematten.

## Bad Wildungen: Musikschule rundum erneuert

Unter dem Motto „Aus Alt mach Neu – Einblicke in die Fertigstellungsphase“ konnten Interessierte die rundum erneuerte Musikschule nach einem kleinen Empfang mit Musikdarbietungen und kurzen Redebeiträgen erkunden. Besonderes Augenmerk lag bei der Besichtigung des denkmalgeschützten Gebäudes auf den Besonderheiten, die es bei der Sanierung zu beachten galt – sowie den neuen Qualitäten, wie z.B. der Aufzug und der neue Saal. Zum Tag der Städtebauförderung übergab Staatssekretär Jens Deutschendorf aus dem Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen die Musikschule der Öffentlichkeit. „Die beeindruckenden Projekte zeigen, wie wichtig die Städtebauförderung für die Entwicklung unserer Städte und Gemeinden ist. Mit kreativen Ideen und engagierten Bürgerinnen und Bürgern können wir unsere Städte lebenswerter, attraktiver und zukunftsfähiger gestalten. Ich bin stolz auf diese erfolgreichen Projekte und hoffe, dass sie weitere Impulse für eine positive Stadtentwicklung geben werden.“ Die nächsten großen Projekte in Bad Wildungen stehen schon in den Startlöchern: Im Anschluss an die Veranstaltung wurde



Eine Plakatausstellung informierte über sämtliche über die Städtebauförderung unterstützte Fördergebiete in Kassel (Foto oben). Gut an kam auch das Angebot einer stimmungsvollen Führung durch die bis heute erhaltenen Kasematten.

die Gelegenheit genutzt, den Vertretern aus dem Ministerium das neue Fördergebiet „Altstadt“ und die sich hier in Vorbereitung befindlichen Projekte vorzustellen.

## Bebra: Quartiersbüro eingeweiht

Um auf die Angebote des frisch eingeweihten Quartiersbüros in der Stadt- und Schulbücherei der Brüder-Grimm-Schule aufmerksam zu machen, gab es bei Kaffee und Kuchen einen Tag der offenen Tür inklusive Kinderschminken und Spielangeboten auf der Wiese vor der Schule. In den Räumlichkeiten wurden die Maßnahmen des Förderprogramms dargestellt und Gäste nach ihren Ideen befragt.

## Bad Karlshafen: Lust auf weitere Besuche machen

Mit dem Hafenfest wurde die Wiederanbindung des historischen Hafenbeckens

an die Weser und die Neugestaltung des Hafenumfeldes gefeiert. Diese und andere Maßnahmen sind Teil des Stadtentwicklungsprozesses im Städtebauförderprogramm „Lebendige Zentren“ und wurden auf Informationsstafeln vorgestellt. Das Fest machte Lust auf weitere Besuche in Bad Karlshafen und Helmarshausen und war Ideengeber für vielfältige Freizeitunternehmungen.

## Rotenburg a.d. Fulda: Schwerpunkt Fördermittelnutzung

Auf dem Marktplatz gab es eine Infoveranstaltung zum Thema „Anreizförderung“. Der Schwerpunkt lag auf der Möglichkeit zur Förderung von privaten Entsiegelungs- und Begrünungsmaßnahmen. Vertreter der Stadt, der Marketing- und Entwicklungsgesellschaft Rotenburg und der ProjektStadt informierten über Fördermöglichkeiten sowie über Beteiligungsmöglichkeiten zur Umgestaltung der Breitenstraße.

## Diemelstadt-Rhoden: Landstraße eingeweiht

„Rhodens Neue Mitte“ – unter diesem Motto stand das Fest zur Einweihung der neu gestalteten Landstraße und des Kunstwerkes am Gemeinschaftshaus. Die Straße wurde in Teilen für den Autoverkehr gesperrt und füllte sich mit Leben. Die Besucher konnten an einer langen weißen Tafel auf der Straße Platz nehmen und das reichhaltige kulinarische Angebot genießen. Außerdem gab es Bastel- und Spielangebote für Kinder, Torwandschießen, Stände lokaler Kunsthandwerker oder Gewerbetreibender, mehrere Bühnen mit musikalischen Darbietungen örtlicher Musiker, Chöre und Bands sowie eine Ausstellung der Kunstwerke zum Relief am Gemeinschaftshaus. Eine Foto-Ausstellung zeigte historische Aufnahmen der Landstraße sowie Bilder vor und nach der Umgestaltung. Eine zweite Ausstellung thematisierte bereits umgesetzte Maßnahmen sowie noch geplante Projekte der Städtebaufördermaßnahme „Historischer

Ortskern“ und präsentierte die Ergebnisse der „Machbarkeitsstudie Rathaus oder Gemeinschaftshaus“.

## Hofgeismar: Umbau der Stadthalle

Im Rahmen des traditionellen Dornröschensfestes mit Verkaufsständen, wandelnden Märchenfiguren und einem Bühnenprogramm gab es anlässlich einen Infostand. Hier wurde über die Entwicklung des Fördergebiets informiert. Zahlreiche Bürger:innen nutzten die Gelegenheit, mit den Planern ins Gespräch zu kommen und sich insbesondere zur Entwicklung der Stadthalle auszutauschen.

## Baunatal: Stadtteilstiftung mit Infos zum Förderprogramm

Das traditionelle Stadtteilstiftung fand nach drei Jahren Corona-Pause wieder statt. Das Festprogramm wurde von der Kita Birkenallee, der Kita Bornhagen und dem Stadtteilzentrum ausgerichtet. Abgeschlossene sowie weitere geplante Maßnahmen wurden auf Plakaten dargestellt.



In Bad Wildungen erkundeten die Besucher die rundum erneuerte Musikschule (Foto oben). Auch Staatssekretär Jens Deutschendorf (Foto unten 2. v. re.) aus dem Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen verschaffte sich vor Ort einen Eindruck.

## Der Tag der Städtebauförderung

... ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen, der Länder, des Deutschen Städtetages sowie des Deutschen Städte- und Gemeindebundes zur Stärkung der Beteiligung der Bürger:innen bei Vorhaben der Städtebauförderung. Seit 2015 werden an diesem Aktionstag Leistungen und Erfolge der

Städtebauförderung gewürdigt und Perspektiven für Fördergebiete diskutiert. Rund um den 13. Mai fanden überall in Deutschland Veranstaltungen zur Städtebauförderung statt.



**Kontakt/Info: ProjektStadt**  
Wolfsschlucht 18, 34117 Kassel  
Sekretariat 0561 1001-1361  
sekretariat@nh-projektstadt.de

# Ein gesundes Raumklima schaffen!

Temperatur, Luftfeuchtigkeit oder Luftqualität sind Eigenschaften, die sich auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit auswirken. All diese Faktoren lassen sich positiv beeinflussen.



Regelmäßiges Lüften ist wichtig für ein gesundes Raumklima.

Welches Raumklima wir als gesund und wohltuend empfinden, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Gerade wenn man Räume dauerhaft miteinander teilt – wie gemeinschaftlich genutzte Büros oder Schlafzimmer – ist es unerlässlich, sich auf einen gemeinsamen Nenner zu einigen. Messgeräte können dabei helfen. Zu den wichtigsten Faktoren des Raumklimas gehören Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Ihre Höhe lässt sich am besten mit einem Thermohygrometer ermitteln. Nach einer Studie der Universität Kiel liegt ein behagliches Raumklima für Wohn- oder Büroräume bei Temperaturen von 20 bis 22 Grad und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent vor. Als Kompromiss zwischen Klimaschutz, Schimmelvermeidung und Behaglichkeit bietet sich eine Temperatur von etwa 20 Grad und einer Luftfeuchtigkeit unter 55 Prozent an. Die Luftqualität ist ähnlich wichtig für ein gutes Raumklima. Eine Vielzahl von Faktoren prägen sie. Schadstoffe, Staub bzw. Feinstaub, Schimmel, Bakterien oder Viren, Gase und Gerüche zählen dazu. Darüber hinaus

beeinflusst die Anzahl der Personen im Raum, das Vorhandensein von Haustieren, Zigarettenrauch oder die Verwendung chemischer Reinigungsmittel die Luftqualität.

## Für gute Luft sorgen

Doch wie lässt sich die Raumluftqualität bestimmen, um festzustellen, wann es wieder Zeit zum Lüften ist? Die Technischen Regeln für Arbeitsstätten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin empfehlen als Anhaltswert die Lüftung eines Büros nach 60 und die eines Besprechungsraumes nach 20 Minuten. Diese Lüftungsvorschläge lassen sich auch gut auf den privaten Bereich übertragen. Wahrscheinlich denken die wenigsten von uns daran, jede Stunde oder gar nach 20 Minuten die Fenster zu öffnen. Im Sommer sollte für die Dauer von bis zu zehn Minuten, im Frühling/Herbst für fünf Minuten und im Winter etwa drei Minuten lang eine Stoßlüftung durchgeführt werden. Um ein angemessenes Lüftungsintervall zu ermitteln, empfiehlt sich die Messung der CO<sub>2</sub>-Konzentration – stellvertretend für die

Mit der Baubiologie auf du und du

Kerstin Volkenant und Peter Wolff geben in einer StadtZeit-Serie sinnvolle Tipps für ein gesundes Lebensumfeld.

anderen Parameter wie Schadstoffe, Krankheitserreger oder Gerüche. Hierzu eignet sich eine CO<sub>2</sub>-Ampel mit Alarmfunktion. Die Geräte nutzen meist die Einheit ppm (parts per million). Steigt die CO<sub>2</sub>-Konzentration über 1000 ppm, ist das ein Signal, das Fenster zu öffnen. Es wird also gelüftet, sobald sich 1000 Teile CO<sub>2</sub> pro insgesamt einer Million Teile des Luftgemisches angereichert haben. Mit dem Luftaustausch lassen sich mit dem CO<sub>2</sub> auch die übrigen störenden Inhaltsstoffe entfernen. Ein guter Weg zu einer gesunden Raumluftqualität.

## Energiesparend heizen

Genauso wichtig wie Lüften ist das effektive Heizen, um ein angenehmes Raumklima zu schaffen und gleichzeitig Energie zu sparen. Kontinuierliches Heizen über 24 Stunden während der kalten Jahreszeit sorgt für eine Erwärmung der Bausubstanz und der Möbel. Dadurch ist der größte Teil der Wärmeenergie in den Wänden und der Raumausstattung gespeichert und nicht in der Luft. Um die Heizung optimal und energiesparend zu nutzen, empfiehlt es sich die Raumtemperatur konstant bei etwa 20 Grad zu halten. Eine höhere Temperatur verbraucht mehr Energie und ist oft nicht notwendig. Nachts lässt sich die Heizung nach Bedarf gut herunter regeln. Ganz ausschalten sollte man sie jedoch nicht, weil die Bauteile sonst zu stark auskühlen. Gerade in Schlafräumen, die einmal von Schimmel befallen waren, sollte als Faustregel die Temperatur nicht über einen längeren Zeitraum unter 17 Grad sinken. Der Energieverlust während des Lüftens lässt sich minimieren, indem man die Heizung währenddessen abschaltet. Durch die in den Wänden gespeicherte Energie, geht nur ein geringer Teil der Wärme über das Lüften verloren. Gekippte Fenster sind für den Luftaustausch nicht effektiv und der Energieverlust während der Heizphase durch auskühlende Bauteile insbesondere der Fensterleibung groß. Stoßlüftung hingegen versorgt uns mit frischer sauberer Luft und spart Energie.



# E-Bike-Vielfalt nimmt zu

City-, Trekking- und Touring-E-Bikes als Allrounder, Kompakt-E-Bikes, leichte Varianten unter 20 Kilo Gewicht, Mountainbikes und Lastenräder: Der E-Bike-Markt entwickelt sich weiter.

Bei City-, Trekking- und Touring E-Bikes bewegt sich der Trend in Richtung Allrounder. Aufgrund der großen Nachfrage bei der Kundschaft setzen viele Hersteller mit Akku Kapazitäten zwischen 500 Wh bis zu 750 Wh auf große Reichweiten sowie Komfort, der sich über etwas breitere Bereifung vergleichsweise leicht herstellen lässt.

„Die breitere Bereifung sorgt durch eine feine Dämpfung zum einen für mehr Komfort und zum anderen für eine höhere Fahrsicherheit auf Feld-, Wald- und Schotterwegen. Auch im Stadtverkehr bringt ein breiterer Reifen auf unebenen Wegen wegen wie Kopfsteinpflaster oder Schienen ein sichereres Fahrgefühl“, sagt Johannes Brüning vom Fahrradhof zu den Vorteilen dieses neuen Trends.

Ein Rad, das die Palette in 2023 in diesem Segment bereichert und ein sehr gutes Paket aus Allround-Qualitäten und Komfort bietet ist beispielsweise das Flyer Upstreet.

Viele Modelle gerade für den Stadt und Alltagsbereich gibt es natürlich auch weiterhin mit einer etwas schmalen Bereifung. Mit dem Giant Explore bietet die Firma Giant ein sehr gutes Trekking-/Touren E-Bike mit einer etwas schmalen Bereifung.

## Kompakt und leicht

Kompakt E-Bikes wie sie die Firma i:sy anbietet sind ein weiterer Trend. Durch die 20-Zoll-Laufräder und die kompakte Bauart lässt sich ein solches E-Bike gut verstauen und auch sehr gut fahren. Das i:sy ist sehr wendig und lässt sich am Lenker über einen sogenannten Speedlifter mit Schnellspanner werkzeugfrei verstellen. Die Sitzposition auf dem Rad ist so schnell anpassbar. Besonders für die Stadt ist das i:sy eine echte Alternative zu einem klassischen E-Bike, aber auch Touren lassen sich mit dem i:sy sehr gut fahren. Auch in punkto Gewicht bieten die Hersteller Neues. Leichtere E-Bikes unter 20

Kilogramm Gewicht bietet beispielsweise die UBN-Serie der Firma Riese & Müller. Diese Räder sind auf den Stadtverkehr genauso zugeschnitten wie auch für Wochenendausflüge. Durch das geringere Gewicht lassen sich diese Räder gut anheben und auch ohne Motorunterstützung leichter fahren.

Die Gewichtsreduzierung erreichen die Konstrukteure auch durch einen kleineren Akku. Die UBN-Serie ist mit dem Ride 60 Antrieb von Fazua ausgestattet, der mit seinen 430 Wh eine recht große Akkukapazität für ein Leichtbau E-Bike mitbringt.

Die Modelle der UBN-Serie gibt es in drei Rahmenformen: Diamant, Trapez und Tiefensteiger.

## Große Farbvielfalt und kürzere Lieferzeiten

Lastenräder sind auch im Jahr 2023 längst kein Nischenprodukt mehr. Die Alternative zum Auto, um die Kinder, Einkäufe oder auch den Hund zu transportieren wird immer beliebter und interessanter. Auch hier gibt es in diesem Jahr wieder eine große Vielfalt an E-Bikes. Der E-MTB-Bereich wartet bei der Reichweite mit 750Wh-Unterstützung mit einer höheren Flexibilität für lange und anspruchsvolle MTB Touren auf.

„Was über die neuen Modelle hinaus generell in diesem Jahr bei unseren Herstellern auffällt, ist eine größere Farbvielfalt. Es kommt wieder mehr Farbe in den E-Bike Markt“, so Johannes Brüning.

Zusammenfassen lässt sich feststellen, dass das Fahrrad-Jahr 2023 noch mehr Auswahl zu bieten hat und jeder für seinen Bedarf und seine Wünsche, was Reichweite, Komfort, Reifenbreite, Fahrsicherheit oder Gewicht angeht, sein Traum E-Bike finden kann.

Auch im Bereich der Lieferzeiten hat sich etwas getan. Der Fachhandel hat viele Modelle auf Lager und die Lieferzeiten für Neubestellungen sind deutlich kürzer als in den letzten Jahren.



# Gemeinsames Essen verbindet

Internationales vegetarisches Picknick auf der Streuobstwiese am Heisebach.



Der Gemeindefaal der Klosterkirche war die Rettung. Bei köstlichem Essen gab es schöne Begegnungen und interessante Gespräche.

Der Frauentreff Brückenhof und die GWÖ-Regionalgruppe haben für den 5. Mai 2023 wieder zu einem internationalen vegetarisches Picknick auf der Obstwiese am Heisebach eingeladen; diesmal in Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde Kassel-Süd und dem Streuobstwiesen-Team. Die Wiese mit mehr als hundert Obstbäumen und umgeben von Hecken ist wunderschön gelegen zwischen Nordshausen und Oberzwehren. Sie ist für Familien aus diesen Stadtteilen sehr gut zu Fuß erreichbar. Viele Menschen kennen sie vom Spaziergehen oder sind durch die Beteiligung an einem Umweltbildungsprojekt im Jahr 2022 bereits mit dem Ort verbunden.

Leider hat das Wetter am 5. Mai einen Strich durch die Rechnung gemacht. Bei starkem Regen und Gewitter mussten die Organisator:innen die Veranstaltung in das Gemeindehaus der Klosterkirche Nordshausen verlegen, das die Kirchengemeinde spontan zur Verfügung stellte. Das zweite internationale vegetarisches Picknick fiel also nicht ins Wasser, viele Menschen haben, teilweise pitschnass, aber gut gelaunt, mit ihren Kindern den Weg ins Gemeindehaus gefunden und sehr, sehr leckeres Essen für das gemeinsame vegetarische Buffet mitgebracht; darunter Köstlichkeiten aus Afghanistan, Russland, Somalia, Kasachstan, Ukraine, Tadschikistan und Deutschland.

Dazu kamen Studierende aus einem Streuobstwiesenprojekt in Gießen, zwei Mitarbeiterinnen des hessischen Umweltministeriums und natürlich auch Menschen, die sich schon lange ehrenamtlich in der Pflege der Streuobstwiese engagieren. Die Mitarbeiterinnen des Frauentreffs passten sehr schnell das vorbereitete Kinderprogramm an den Gemeindefaal an, Kinder und Erwachsene malten, bastelten und spielten. Angeregte Gespräche in unterschiedlichsten Sprachen füllten den großen Raum, und alle haben es sich schmecken lassen. Die Idee hinter der Einladung zum Picknick war, dass trotz des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine und der dadurch entstandenen Feindschaft zwischen den



Kristina Gruber und Hubert Grundler enthüllen die Infotafel auf der Obstwiese am Heisebach.

beiden Ländern, die Beziehungen zwischen den Menschen, die aus diesen Ländern stammen und in Kassel leben, nicht abreißen sollten. Stattdessen wollten die Veranstalterinnen Kontakt, Austausch und ein entspanntes Zusammensein möglich machen, was auch trotz dieser widrigen Wetterbedingungen gelungen ist.

## Infotafel zur Streuobstwiese enthüllt

Zwischen zwei Regengüssen konnten alle doch noch einmal zur Streuobstwiese gehen.

Dort haben Kristina Gruber und Hubert Grundler vom Streuobstwiesen-Team eine Infotafel zur Wiese enthüllt, die im letzten Jahr gemeinsam mit den Teilnehmenden im Umweltbildungsprojekt gestaltet worden war. Tabea Ulrich vom hessischen Umweltministerium und Barbara Siebert vom BUND Kassel würdigten in kurzen Ansprachen die Umwelt-Bildungsarbeit und die ehrenamtliche Pflege der Wiese. Bevor der nächste Regenguss kam, gab es noch eine kurze Führung mit Hubert Grundler über die Wiese.

Die Veranstalterinnen waren sich einig, dass es auch im nächsten Jahr wieder ein solches Picknick auf der Obstwiese geben soll. Das könnte doch eine schöne Tradition werden!

Großer Dank allen, die zum Gelingen des Picknicks beigetragen haben, insbesondere den Frauen vom Frauentreff Brückenhof für das tolle Essen, der GWÖ-Regionalgruppe, der Kirchengemeinde Kassel-Süd, dem Familiennetzwerk Oberzwehren für finanzielle Unterstützung und dem hessischen Umweltministerium für die Förderung des Umweltbildungsprojekts!

Umweltbildungsprojekt-Infos:  
[www.streuobst-kassel.de](http://www.streuobst-kassel.de)

Text: Margot Arabin für die Gruppe Gemeinwohlökonomie Kassel



Transparenzhinweis: Dieser Beitrag ließ sich über einen Druck- und Verteilkostenzuschuss realisieren.

# KEIMZELLEN GEGEN DIE PLASTIKFLUT

Deutschland ist bekannt als Recyclingweltmeister. Als wir letztes die entsprechenden Statistiken dazu recherchiert haben wurde uns schnell klar – so ganz stimmt das nicht. Laut der europäischen Umweltagentur liegt Deutschland mit einer Recyclingquote zwischen 40 und 50 Prozent bei Kunststoffabfällen eher im Mittelfeld. Spitzenreiter sind Länder wie die Niederlande oder Litauen, deren Quote bei über 60 Prozent liegt. Seit 1950 ist die Kunststoffherstellung weltweit von 1,5 Mio. Tonnen auf 359 Mio. Tonnen in 2018 gestiegen. Eine gewaltige Steigerung. Als Verpackungsmaterial finden erdölbasierte Kunststoffe dabei die häufigste Verwendung und sind zu einem selbstverständlichen Begleiter für uns geworden. Denn egal was wir einkaufen, Verpackungen sind oftmals unumgänglich. Begründet durch ihre Schutz- und Hygienefunktion ist ihre Sinnhaftigkeit bei bestimmten Produkten durchaus gegeben. Aber muss eine Gurke wirklich in Plastik verpackt sein?

## Do-it-yourself und Unverpackt als Alternative

Im Supermarkt fragen wir uns manchmal, was es dort mehr gibt: Lebensmittel oder Lebensmittelverpackungen? Dass nicht nur wir uns damit beschäftigen, zeigen unterschiedliche Anreize, die den Konsument:innen eine Alternative bieten. Die Do-it-Yourself Bewegung, Unverpacktläden oder die Verwendung von Gemüse- und Obstnetzen im Supermarkt möchten diesem Problem aktiv entgegensteuern. Allerdings sind sie eher in der Nische als in der Mitte der Gesellschaft verortet. Sie gelten als Keimzellen gegen die Plastikflut, wobei ihnen der große Durchbruch noch fehlt. Umso erfreulicher ist es, dass mitunter durch ihre Initiative die großen Supermärkte und auch produzierende Unternehmen ihr Sortiment um plastikfrei oder zumindest biologisch abbaubare Produktverpackungen erweitert haben. Selbst im Supermarkt um die Ecke gibt es nun Linsen aus dem Glas und Nüsse aus der Röhre. Falls gerade nicht zur Hand, können wir uns das passende Gefäß gleich dazu kaufen.

## Kleine Gewohnheitsänderungen bewirken Großes

Auch der Gesetzgeber verschärft stetig das sogenannte Kreislaufwirtschaftsgesetz. Die Verwendung von Einwegplastik hat die Europäische Union für ausgewählte Bereiche bereits 2021 verboten. Dazu gehört auch der Plastikstrohhalm, dessen Daseinsberechtigung vorerst beendet schien. Doch Unternehmen hatten schnell Alternativen aus Glas, Metall, Naturmaterialien oder Essbarem parat. Dies zeigt uns: Es geht auch anders und wir können sofort damit anfangen. Schauen Sie selbst doch auch einmal genau hin: Wo können Sie im Alltag auf Plastik

## NACHHALTIG im Gespräch

Die Keller & Gruber-Nachdenk-Kolumne

verzichten und weniger Abfall produzieren? Welche Möglichkeiten haben Sie, verpackungsarm einzukaufen. Zum Beispiel, indem Sie Gemüse- und Obstnetze mit zum Einkaufen nehmen, Milchprodukte in der Pfandflasche kaufen oder ihren eigenen Kaffeebecher beim Bäcker parat haben. Bereits kleine Gewohnheitsänderungen können Großes bewirken. In diesem Fall den Inhalt Ihrer gelben Tonne reduzieren. Wenn Sie es genauer wissen wollen, dann suchen sie – am besten über die Suchmaschine „ecosia“ – nach den Begriffen „plastikfrei“ oder „zero waste“. Damit werden Sie auf Tipps stoßen oder auch den ein oder anderen Ratgeber finden. Wir suchen währenddessen schonmal danach, welche Auswirkungen eine einfache Suchanfrage im Internet auf unsere Umwelt hat.



Jetzt bei der EAM bewerben und aktiv die Energiewende mitgestalten!

Wir suchen Verstärkung für unser Team



Ingenieure



Techniker & Meister



Azubis & Studenten

Unsere aktuellen Stellenangebote findest Du hier



Hündlein  
hockt sich, Menschlein  
bückt sich & packt  
das Häuflein  
in die Tüte!



SEI KEIN  
Umweltsünder.  
HUNDEHAUFEN  
GEHÖREN  
IN DIE TÜTE!

STADTREINIGER.DE



FÜR EIN  
sauberhaftes  
KASSEL

**Die Stadtreiniger**  
nachhaltig | zuverlässig | nah

info@stadtreiniger.de | www.stadtreiniger.de

## Ab in die Tüte!

Damit die Hinterlassenschaften unserer vierbeinigen Freude nicht für Ärger sorgen.



**W**er einem Hund ein Zuhause gibt, trägt die Verantwortung für das Haustier sowie auch für dessen Hinterlassenschaften.

Für die meisten Hundebesitzer:innen ist es selbstverständlich den Kot ihres treuen Begleiters in einer mitgebrachten Tüte aufzunehmen und im Mülleimer zu entsorgen.

Doch leider bleiben immer noch viele Hundehaufen am Wegesrand, im Park, auf Wiesen und Weiden liegen. Sie werden so zum Ärgernis und manchmal auch zur Gefahr. Tritt jemand versehentlich in ein Häufchen, nimmt er immer auch einen Teil der übelriechenden Hinterlassenschaft mit nach Hause.

Über den unangenehmen Geruch hinaus kann Hundekot in einigen Fällen auch von Parasiten befallen sein. Bakterien wie Salmonellen oder Campylobacter, Keime oder Würmer können sich im Hundekot

finden. Schon geringe Mengen kontaminierten Hundekots am Schuh können dazu führen, dass beispielsweise Wurmeier in den Wohnbereich gelangen.

Bleibt Hundekot auf landwirtschaftlich genutzten Wiesen und Feldern liegen, verunreinigt er die angebauten Futter- und Lebensmittel. Nehmen Weidetiere den Kot eines infizierten Hundes mit dem Futter auf, können sie sich mit verschiedenen Krankheitserregern anstecken.

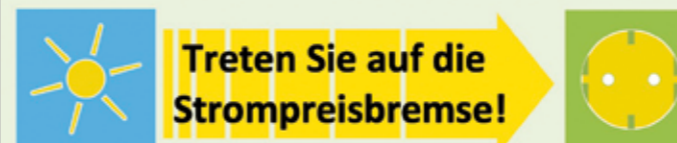
### Kostenlose Tütenspender in Kassel

Hundehalter:innen sind gesetzlich verpflichtet, die Hinterlassenschaften ihrer Hunde einzusammeln und ordnungsgemäß zu entsorgen. Das Ärgernis von liegengelassenem Hundekot lässt sich letztlich nur durch Rücksichtnahme und Verantwortungsbewusstsein aller Hundebesitzer:innen vermeiden. „Liebe Hundefreunde, bitte helfen Sie mit, unsere Stadt sauber zu halten!“, appellieren die Kasseler Stadtreiniger.

Das Liegenlassen von Hundekot stellt eine Ordnungswidrigkeit dar, die beim ersten Verstoß mit einer Geldbuße von 50 Euro geahndet wird. Bei weiteren Verstößen erhöht sich das Bußgeld. Das muss nicht sein!

Die Stadtreiniger Kassel helfen gerne weiter! Im Stadtgebiet stehen den Hundehaltern kostenlos sogenannte SAC-O-MATEN als Tütenspender zur Verfügung. Mit den Tüten lässt sich der Hundekot leicht aufnehmen. Das bedarfsgerechte Nachfüllen der Tütenspender erfolgt überwiegend durch Paten, die selbst Hundehalter sind und ihren Hund vor Ort Gassi führen. Die Stadtreiniger haben derzeit knapp 130 Tütenspender im Stadtgebiet aufgestellt. Für die Entsorgung der gefüllten Hundekot-Tüten sind die Hundehalter:innen selbst verantwortlich. Die Entsorgung sollte über den Hausmüll, also die graue Restmülltonne, oder über Abfallkörbe vor Ort erfolgen. Das Angebot hat sich in Kassel bewährt und wird von den Hundehalter:innen gut angenommen.

Übersicht der Tütenspender: →



... 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

**Faires Sommerfeeling**

**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr 10 - 18 Uhr  
& Sa 10 - 16 Uhr

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

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

# Eine virtuelle Reise

Im Schloss Wilhelmshöhe nimmt die Ausstellung „Bergpark reloaded“ die Besucherinnen und Besucher mit auf eine virtuelle Reise in die Ursprünge des Bergparks Wilhelmshöhe.

noch bis zum 17.9.2023



Auf die barocken Anfänge des Bergparks legt die Ausstellung ihren Fokus und fragt nach der ursprünglichen Planung, die in vier, teils übereinstimmenden, teils widersprüchlichen Quellen überliefert ist: Dem Stichwerk von Guerniero selbst, acht Gemälden, die Jan und Rymer van Nickelen malten, drei Medaillen, die Landgraf Carl und seine Nachfolger auf den Bergpark prägen ließen und dem Querschnitt und Grundriss des 1780 am Königstor geplanten neuen „Modellhauses“.

Ausgehend von der Gemäldeserie von Jan und Rymer van Nickelen, die in acht großformatigen Panoramen ein Idealbild des Kaskadenprojekts von Landgraf Carl zeigen, wurde seit 2021 ein digitales Modell der Anlagen (Re)konstruiert. Ein kleines Team des Fachgebiets Digitales Gestalten der TU Darmstadt und von Hessen Kassel Heritage stellte sich der Herausforderung, der historisch überlieferten Idee eine weitere Präsentation hinzuzufügen.

## Vollständiges digitales Abbild erschaffen

Diese greift die in den Gemälden wiedergegebene Gestaltung ebenso auf, wie die dort vermittelte Stimmung. Die Herausforderung bestand vor allem darin, für die nicht sichtbaren Teile der Anlage einen plausiblen Entwurf zu finden. Ein spannendes Ergebnis der Arbeit ist auch, dass man jetzt sagen kann, dass die Anlage offenbar sehr gut vorgeplant war. Sie hätte sich wahrscheinlich fast vollständig ohne unmögliche Eingriffe in das natürliche Gelände bauen lassen. Entstanden ist ein vollständiges digitales Abbild der Anlage, so, wie Landgraf Carl sie sich vermutlich gewünscht hatte. In der Ausstellung wird das digitale Modell ständig in einem hochauflösenden Film zu sehen sein. In ausgewählten Führungen gibt es einen interaktiven virtuellen Rundgang durch diese Barockarchitektur.

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

# Wünschen und Verwünschen

„unMÖGLICH? Die Magie der Wünsche“, die Sonderausstellung zur Welt der Wünsche – der Utopien, des Wünschens und Verwünschens – ist in der GRIMMWELT erlebbar.

noch bis zum 16. Juli



Gegliedert in die drei Kapitel „Wunsch“, „Magie“, „Utopie“ untersucht die Ausstellung die Bedeutung des Wünschens in Alltag, Märchen und zeitgenössischer Kunst. Die Vorstellungskraft und die Selbstverständlichkeit des Unmöglichen im Märchen, aber auch die persönlichen Wünsche und der Umgang mit ihnen sind Themen der Ausstellung. Ausgehend von den „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm zeigt die Ausstellung anhand von künstlerischen Arbeiten, Interviews und Installationen, welche Wirkung der Prozess des Wünschens haben kann – auf das Individuum und auf die Gesellschaft.

## Freies Experimentieren im Atelier möglich

Die Einbeziehung des Publikums ist ein zentrales Element des Ausstellungsparcours: mit interaktiven Stationen wie einem Wunschbrunnen, einem Märchen-Quiz von Jim Avignon oder der VR-basierten Installation „Swing VR – The dream of flying“ des Interactive Design Studio A.MUSE lädt die Ausstellung Besuchende zur aktiven Beteiligung ein.

Für Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren gibt es eine eigene Rätselspur mit dem Titel „Meine Wunschmaschine“. Ein Heft mit vielen Mitmachaktionen, Fragen und Erklärungen leitet die Kinder durch die Ausstellungsbereiche.

Erwünschte Ziele, beste Hoffnungen und Wünsche sind große Kraftquellen, besonders wenn man sie kreativ visualisiert. Deshalb steht vor dem Ausstellungsbereich den Besuchenden ein frei zugängliches Atelier mit vielen kreativen Anleitungen und Materialien zur Verfügung.

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

# Mit dem Leichenschmaus auf Du und Du

„Eine\*r fehlt – Leichenschmaus gestern und heute“ ist der Titel einer Veranstaltung, die einen Rahmen schafft, um über den Zusammenhang von Trauer und Essen zu sprechen.

Museum für Sepulkralkultur und Restaurant Weissenstein  
Start: 16. Juni 2023, 17 Uhr, im Museum



Gemeinsam am Tisch sitzen, essen und Worte austauschen - ein festliches Beispiel für Leichenschmaus gibt das Bio-Restaurant Weissenstein.

Matjes, Honigbrot, Essiggurken oder doch lieber Butterlochkuchen? Was essen und trinken wir, wenn wir trauern? Was macht uns den Abschied eines geliebten Menschen leichter? Welcher Geschmack spendet Trost?

Die Vorstellungen, was die Geschmackszellen der Trauernden beim Leichenschmaus erreichen soll, und wie dieser gestaltet wird, sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Das Museum für Sepulkralkultur und das Restaurant Weissenstein greifen dieses Thema jetzt auf. Die Veranstaltung mit dem Titel „Eine\*r fehlt – Leichenschmaus gestern und heute“ schafft einen Rahmen, um über den Zusammenhang von Trauer und Essen zu sprechen und über die ganz persönliche Sicht auf das wertvolle Ritual des Leichenschmaus. Eben über das Gefühl, wenn eine oder einer fehlt und über das, was es dann braucht.

Die Veranstaltung knüpft an die aktuelle Sonderausstellung des Museums „Trost – Auf den Spuren eines menschlichen Bedürfnisses“ an.

## Ein Abend in drei Gängen...

Die Veranstaltung „Eine\*r fehlt“ beginnt in der aktuellen Sonderausstellung. Die Gäste nehmen an einer großen Tafel Platz. Mit kulturhistorischen und soziologischen Impulsen gespickt, geht es in diesem „ersten Gang“ darum, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der zweite Gang ist ein Gang im wahrsten Sinne des Wortes. Gemeinsam geht es zu Fuß zum nahegelegenen Restaurant Weissenstein. Wegbegleiter ist die Frage „Was hat Dich zuletzt getröstet?“ Im Zweiergespräch gehen die Teilnehmenden dieser Frage nach. Die Antworten sind Thema des Tischgesprächs im dritten Gang. Die Gäste nehmen

wieder an einer großen Tafel Platz – diesmal im Restaurant. Hier gibt es nun den eigentlichen Leichenschmaus.

## ... an einer festlich geschmückten Tafel

„Ich habe dieses Ritual als sehr karg in Erinnerung, mit Kaffee und trockenem Kuchen“, sagt Bio-Landwirt Stefan Itter. „Leichenschmaus kann aber auch sein: Wir sitzen gemeinsam an einer festlich gedeckten Tafel und essen gut“, so der Weissenstein-Mitbegründer.

Gemäß dem Credo des Bio-Restaurants gibt es authentische, frische und regionale Küche, mit und ohne Fleisch, zubereitet von Kochhandwerker René Müller. Das Fleisch stammt von Stefan Itters Biobauernhof in Kirchberg, für den der Tod zum Alltag gehört. Hier schließt sich der Kreis: Die Trost-Ausstellung im Museum für Sepulkralkultur greift das Thema Leichenschmaus auf, auf seinem Hof zieht er Tiere groß mit dem Wissen, dass sie eines Tages gegessen werden. „Wenn man Fleisch isst, ist ein Tier gestorben. Das ist zwar etwas anderes, als wenn ein Mensch stirbt, aber es geht auch um Tod und Abschied.“

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



Auch in der Trost-Ausstellung im Museum für Sepulkralkultur können Besucher\*innen Platz nehmen und über Leichenschmaus sprechen.

Advertorial

# Geführter Spaziergang durch den FriedWald Reinhardswald

Bei dem kostenlosen Spaziergang im FriedWald Reinhardswald zeigen die FriedWald-Försterrinnen und -Förster, wie ein Baumgrab im FriedWald aussieht, woran Interessierte freie Grabstätten erkennen und was diese kosten. Wer bereits zu Lebzeiten vorsorgen möchte, findet bei der Waldführung vielleicht schon den Baum, der einmal Familie und Freunden als letzte Ruhestelle dienen kann. Die Führung dauert etwa eine Stunde. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Sababurg, 34369 Hofgeismar. Da die Plätze für die Waldführung begrenzt sind, ist eine Anmeldung unter [www.friedwald.de/reinhardswald](http://www.friedwald.de/reinhardswald) oder 06155-848-100 erforderlich.



Die nächsten Termine:  
10. und 24. Juni, 14 Uhr  
8. und 22. Juli, 14 Uhr



Advertorial

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. In diesem Jahr beehren uns viele Internationale Gäste u.a. die Vollblutmusikerin & Weltenbummlerin Alice Phoebe Lou aus Südafrika, Les Yeux d'la Tete aus Frankreich, Dope Lemon & Amistat aus Australien, Nils Landgren Funk Unit aus Schweden, Tina Dico aus Dänemark, Hang Massive aus UK, Sophie Hunger & Bonaparte/Black Sea Dahu aus der Schweiz, die Latin Grammy Gewinnerin Gaby Moreno aus Guatemala und Calexico aus den USA. Nationale Künstlerinnen und Künstler wie Joy Denalane & Joris in Kollaboration mit dem Ensemble von Mikis Takeover, die Bands Juli & The Busters runden das hochkarätige Programm ab. 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)



# VIER METER MAL DREI METER

Die Nacht ist dunkel. Ich stehe hinter dem Haus, da wo die Laternen nicht mehr leuchten. Die Planen auf dem Kompost-Kasten planen den Kompost-Kasten ein. Es ist Nacht und die Planen sind blau, planen den Tag in ein paar Stunden für ein paar Stunden. Ich stehe hier im Dunkeln, die Planen sind blau, hellblau. Ich bin dunkel blau, blau, blau, blau. Ich gehe einen Schritt und will einfach allein sein. Ohne die Plane ganz allein mit der Nacht zu zwei. Der Kompost stinkt schön und die Planen stinken auch, weil sie so nach Plastik riechen und doch so Baby-blau tun. Ich bin allein und bin dunkelblau und um mich herum ist es dunkel. Die Nacht ist nicht bei mir. Auf der Plane zu liegen wäre bestimmt schön. Ich lege mich auf die Plane. Es ist angenehm, weil die Plane so hart ist und der Kompost-Abfall so weich. Die Birne am Po, den Kaffeesatz an der Schulter, atme ich hoch oben in die Luft ein. Um ganz allein mit der Luft in der Nacht zu sein. Meine Hände streichen über die Plane, Plane, Plane, Plane, Fahne. Ich reiße sie an mich, auch wenn die matschigen Apfelgerippe die Planen mit dem Kompost verkleben. Es schmatzt, als sich das Blau vom Bau darunter löst. Ganz mechanisch lege ich die Plane über meinen Körper und spare kein Kopfhaar aus. Es riecht nach Plastik und nach dem ganzen Bau darunter. Ich bin ganz still, bewege mich nicht und atme Luft; ganz blaue Luft.

Text: Nuria Rojas Castañeda

## STREET ART AUDIOGUIDES

Lerne jetzt mit den cdw Audioguides auf izi.Travel die faszinierende Street Art in Kassel kennen. **Um auf Entdeckungstour zu gehen, installiere einfach die izi.Travel App, scanne den QR-Code und lade die Route Deiner Wahl kostenlos herunter.** Viel Spaß!

# 数独 Sudoku

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

Viel Erfolg!



**Bergpark reloaded**  
21.5. bis 17.9.2023  
**Schloss Wilhelmshöhe**

HESSEN  
KASSEL  
HERITAGE

Museen – Schlösser – Parks  
heritage-kassel.de



# EinWurf

von Harald Kimpel

## Irgendwas mit Hunden

Die documenta und das Kynologische

Je mehr ihr die Liebe zur Kunst abhandenkommt, desto mehr entdeckt die documenta ihre Tierliebe. Besonders zu den Hunden. Unübersehbar lag „Moondog“ 2022 im Hübner-Areal, wo er sich – glaubt man den Berichten – zu einem attraktiven Fotomodell entwickelt hatte. Ein Selfie mit dem Blindenhund stellte selbst die verzweifeltsten Kunstsuchenden zufrieden. Nun war der Hund allerdings kein Hund, nicht einmal die Abbildung eines solchen, sondern ein Demonstrationsgegenstand. Im Fanmund „Krümel“ genannt, hatte das zottelige Gebilde das Modewort „Nachhaltigkeit“, jenen zentralen Faktor im Tugendkanon der documenta fifteen, zu verkörpern. Zu diesem Zeitpunkt konnte das Ausstellungsstück bereits einen Migrationshintergrund – organisiert vom Netzwerk „Initiativen für Materialkreisläufe“ – vorweisen. Entworfen von Bühnenbildnerin Stefanie Oberhoff, diente das Plüschgebilde als Schoßhund – 2016 als bewegliches Requisit für ein „Performatives Konzert“ im Schauspielhaus Bochum: eine Hommage an den 1999 in Münster verstorbenen blinden US-amerikanischen Straßensänger und Komponisten Thomas Hardin, der sich selbst und seinen gern den Mond anjaulenden Assistenzhund „Moondog“ genannt hatte.

Wie kürzlich zu lesen, soll das in Einzelteile tranchierte Schaustück demnächst nach Kassel zurückkehren und im Schiller-Viertel, Nachhaltigkeit beweisend, einen tierwohlorientierten neuen Unterschlupf finden. Aber ist es wirklich nachhaltig, einen Gegenstand nur deshalb über mehrere Stationen zu spedieren, um an ihm ein Prinzip zu demonstrieren? Wäre es nicht vielmehr am allernachhaltigsten, ein Objekt, das keine andere Funktion mehr hat, als einem Materialkreislauf ausgesetzt zu werden, an Ort und Stelle zu belassen?

Solches Interesse am Vierbeiner hat jedoch Tradition: Leitthema der documenta ist der Hund. Andere Spezies bleiben – tot oder lebendig – in Form und Inhalt weit hinter ihm zurück. So war beispielsweise Claes Oldenburgs „Mouse Museum“ 1972 nur als abstrahierte Mickey Maus präsent, und zur documenta 8 hatte Charlemagne Palestine mit „Godbear“ 1987 ein Teddy-Denkmal errichtet, um ihn zum Gott der Kindheit zu erheben; Jan Hoet adoptierte den Schwan (der schon 1977 Antoni Miralda ein „Fest für Leda“ wert war) als Logo-Maskottchen. Auf Peter Koglers Ameisentapete im Fridericianumsfoyer der documenta 9 kamen die Insektenkolonnen als digitale Ausdrücke daher, und der Storch, den Helen Mayer Harrison & Newton Harrison 1987 in ihren Vorschlag zur Stadtökologisierung einbauten, erwies sich als ausgestopfte Leihgabe des Naturkundemuseums. Lebende

Exemplare waren in der documenta-Tierschau rar. Aufsehen erregten daher bei Catherine Davids „kultureller Manifestation“ Carsten Höller und Rosemarie Trockel mit ihrem „Haus für Schweine und Menschen“.

In dieser Menagerie konkurrenzlos: der Haushund. Unangefochten behauptet *Canis lupus familiaris* die Spitze der animalischen Beliebtheitskala bei künstlerischen Leitungen, künstlerischem Personal und Publikum. Im Anfang war das Tier noch ruhiggestellt: Toni Stadlers Bronzehund bewachte, 1955 im Skulpturensaal des Museum Fridericianum beiläufig in die Ecke gestellt, die übrigen Exponate und verhielt sich dabei so unauffällig wie der zum Seiltänzer dressierte Pudel in Pablo Picassos Tuschezeichnung „Der wissende Hund“ (1953) an anderer Stelle im Gebäude. Während man zwei Veranstaltungen danach Mühe hatte, in Kurt Schwitters' Montage „Bild mit 2 kleinen Hunden“ (1939) die Titelgebenden auszumachen, waren sie unübersehbar unter anderem in Ottomar Anschütz' fotografischer Hundeporträtserie (1884) zur documenta 6 sowie bei späteren documenta-Ausgaben in großformatigen Leinwandgemälden von Neil Jenney („Katze und Hund“, 1970) oder Eric Fischl („Portrait of a Dog“, 1987). Als das beharrliche Geschöpf 1972 erstmals als lebendiges Exemplar in Erscheinung trat, hielt es die „Hessische Allgemeine“ einer Anekdote von bescheidenem Humor für wert: Eine Kurzmeldung



Andreas Weber

von der documenta-Pressekonferenz im Rathaus vermerkte: „Plötzlich kommt eine Dame mit ihrem Hund herein. Vorn am Pult reden die Experten. Sagt Dr. Karl-Fritz Heise, der städtische Kulturreferent am Pressetisch: „Ach, das ist der Hund, auf den wir inzwischen gekommen sind.“ Bei der Dame mit Hund handelte es sich (noch) nicht um Carolyn Christov-Bakargiev mit jenem „Darsi“ (ausgesprochen „Siddarsisit“), von dem 2012 nie ganz ersichtlich wurde, ob er denn Exponat oder nur ständiger Begleiter der Leiterin war. Denn zur 13. documenta, die mit ihrem nicht-anthropozentrischen Weltbild nichtmenschlichen Akteuren weiten Auslauf ließ, kam das Hundeleben zu voller Entfaltung: Unter anderem stellte Brian Jungen mit seinem Skulpturen-Parcours „Dog Run“ in der Karlsau eine leinenzwangfreie Spielwiese für Tiere, Herrchen und Frauchen bereit, während Araya Rasdjarmrearnsook in einer der Park-Hütten drei Wochen lang die Wohngemeinschaft mit einem thailändischen Straßenhund erprobte. Öffentliches Verwunderungspotential bot auch die Idee, die Riege des ausgebildeten Vermittlungspersonals durch Laien zu erweitern und Führungen nicht nur mit, sondern von Hunden anzubieten, um Exponate erschnüffeln zu lassen, die der anthropozentrischen Betrachtung entgangen wären. Mitleidige Herzen eroberte Pierre Huyghe's dürre Hündin „Human“ (inzwischen verstorben) mit pinkfarbenen bemalter Pfote, die mit Welpen „Señor“ im Kompostbiotop der Karlsau ihr Wesen trieb. Und in den Hundstagen des Jahres 2022 fand zwar der „4. Große Dackelspaziergang“ durch den Bergpark außerhalb des Ausstellungsparcours statt. Doch hätte der beste Freund des Menschen unter der Parole „Make Friends Not Art“ durchaus angemessen integriert werden können.

Ob die frisch gefundene Findungskommission für 2027 auch mit Hundehalterinnen oder -haltern besetzt ist, wissen wir nicht. Sollte aber die künstlerische Leitung der kommenden documenta nach dem letztjährigen Debakel auf Nummer sicher gehen wollen, wäre sie gut beraten, irgendwas mit Hunden zu machen.



Illustration: Leonie Heißel





**Was sich im Kulturbunker Kassel tut...**

Der Tag der offenen Tür ist eine großartige Gelegenheit, bei den Schnupper-Workshops sein Lieblingsinstrument auszuprobieren oder neue zu entdecken. Interessierte lernen dabei die Musiker:innen kennen, die im Kulturbunker Unterricht geben. Bei kurzweiligen Mini-Konzerten präsentieren sie eine Vielfalt von Musikstilen. Und wer beim Instrumentenflohmarkt fündig wird, kann gleich professionelle Anleitung für sein neues Schätzchen erhalten. In der wohlverdienten Pause sorgt das Kulturbunker-Team auch für das leibliche Wohl.

Tag der offenen Tür | 2. Juli, 12 bis 17 Uhr  
www.kulturbunker-kassel.de



**Your Very Own Double Crisis Club**

Das Schauspiel lädt wieder zur Sightseeing-Tour der besonderen Art ein: ein übersetztes Klagegedicht mit furchtbarem Akzent von Sivan Ben Yishai, Deutsch von Henning Bochert. Los geht es mit einem Bus am Papinplatz, direkt vor dem Schauspielhaus. Eine Reise beginnt, die zwischen weit entfernten Orten und dem Ausblick auf Kassel eine Welt entstehen lässt, die uns vielleicht doch näher ist, als wir denken. Gab es das nicht auch hier, die komplette Zerstörung? Was geschah zwischen Wiederaufbau und heute und wo stehen wir jetzt? Für musikalische und kulinarische Überraschungen ist gesorgt, denn was wäre eine richtige Busreise ohne? Eben.

Mittwoch, 7. Juni, 18 Uhr | Start: Busparkplatz Papinplatz



**Die kluge Bauerntochter in einer Musicalfassung von Michael Fajgel, frei nach den Brüdern Grimm**

Prinz Heinrich verbringt seine ganze Zeit am Fernrohr, um Planeten und Sterne zu observieren, während seine Untertanen an Hunger und Armut leiden. Johanna, die Tochter des Bauern Karl, will das nicht länger hinnehmen. Sie geht zum Schloss und bittet den Prinzen, zumindest das Fischereiverbot wieder aufzuheben. Heinrich ist sehr angetan von ihrem Mut und ihrer Klugheit und gibt ihrem Wunsch nach. Beim Fischen findet Johannas Vater einen goldenen Mörser und bringt ihn ehrlicherweise zum Schloss. Doch dort wird er ins Gefängnis geworfen, weil man denkt er habe den Stößel für sich behalten. Johanna tritt erneut vor den Prinzen, diesmal um die Freilassung ihres Vaters zu erwirken. Heinrich gibt ihr ein Rätsel auf. Wenn sie dieses lösen kann, will er den Vater freilassen und sie zu seiner Frau nehmen, denn sowie er verheiratet ist, wird er zum König gekrönt. Sie löst das Rätsel und die Hochzeit wird geplant. Alles scheint ein glückliches Ende zu nehmen, doch Hauke Henning, der Cousin des Prinzen, will die Hochzeit mit aller Macht verhindern, will er doch selbst König werden. Er plant eine Intrige...

Ein Märchenmusical mit Liveband und Musik von Sting, Beatles, ELO u.v.m. Mit Annabelle Mierzwa/Petra Gundlach, Sabine Guth, Steffi Regner, Kathrin Roppel, Benjamin Hauschild, Michael Chadim, Adrian Kroneberger, Harald Tauber

www.brueder-grimm-festival.com

**TEXTWERK** STATT Büro für Ihre Kopien und Drucksachen  
**textwerkstatt-kassel@arcor.de**  
 Friedrich-Ebert-Straße 48, Tel. 0561 2022550

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



Künstlerische Leiterin Tianwa Yang

**BEGEGNUNGEN 2023**

Zum achten Mal präsentiert die Geigerin Tianwa Yang das Kammermusikfestival BEGEGNUNGEN. Mit Musik von Kunstlied über Klaviertrio bis hin zum Klavierquintett, sphärischen Klängen im Nachtkonzert und an einem musikalisch gesehen ganz ungewöhnlichen Ort, dem Hallenbad Ost, gehen die Musiker:innen auf die Suche nach der Bedeutung von Liebe und Freundschaft, geben einen Einblick in die Musikwelt von vor genau einhundert Jahren, schaffen einen Raum zum Innehalten und Erinnern, und spenden – aktuell vielleicht notwendiger denn je – Trost in Gemeinschaft.

4. bis 6. und 11. bis 13. August 2023  
www.festival-begegnungen.de

**HETTLING'S LeseZirkel Meins**  
 Tel.: 0561-82 08 05-0 • Web: www lesezirkel.com  
 Fax: 0561-82 08 05-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke Celle  
 Zeitschriften mieten statt kaufen!

**HETTLING'S LeseZirkel**  
 www lesezirkel.com  
 Tel.: 0561/ 820 868-0  
 E-Mail: lesezirkel@hettling.de



**Kasseler Altstadtfest**

Drei Tage volles Programm in den Gassen der Altstadt: Bühnen und Themenwelten und unzählige Programm-Highlights für kleine und große Besucher: Das Kasseler Altstadtfest lädt vom dazu ein, die Plätze und Gassen des ehemaligen Kasseler Altstadtquartiers ganz neu zu entdecken. Dabei stehen Themen im Mittelpunkt, die typisch für Kassel und die Region sind – von Livemusik mit Kasseler Bands und Künstlern über regionale Produkte bis hin zu spannenden Zeitreisen in die bewegte Kasseler Stadtgeschichte. Ein facettenreicher Mix, der auch in diesem Jahr von vielen Kasseler Bürgern und Vereinen aktiv mitgestaltet wird, beispielsweise die Märchengasse und vieles mehr.

Kasseler Altstadtfest | 3. bis 25. Juni 2023  
www.kasseler-altstadtfest.de



**Zissel in Kassel**

Die Schleuse ist wieder das Tor zur Welt, für Kassel bedeutet sie mehr als Geld: Unter diesem Motto finden 2023 wieder farbenfrohe Festumzüge zu Wasser und zu Land, atemberaubende Wasserski-Shows, vier Tage lang Live-Musik und Jahrmakttreiben statt. Kassels einzigartiges Heimat- und Wasserfest auf und an der Fulda lädt am ersten Augustwochenende wieder zum Feiern, Staunen und Genießen ein, natürlich mit krönendem Abschlussfeuerwerk.

4.8. bis 7.8.2023 | www.zissel.de



**Fucking Bornholm**

Polen (2022). Regie: Anna Kazejak. Mit: Agnieszka Grochowska, Maciej Stuhr, Jaśmina Polak, Grzegorz Damiński, Borys Bartłomiejczyk // 95 Minuten

Das komödiantische Drama „Fucking Bornholm“ lässt bürgerliche Familienideale mit formaler Souveränität kollabieren. Auf Bornholm verbringen zwei Familien mit ihren Kindern gemeinsam ihren traditionellen Kurzurlaub. In bester Strandlage stellen sie die Camper ab und schlagen ihr Zelt auf. Ein Zwischenfall bringt die Idylle aus dem Gleichgewicht: Die ursprünglich erholsamen Ferien verwandeln sich in ein läutern-des Fegefeuer. Mit feinem Humor und licht-durchfluteten Strandbildern seziert der Film das Liebesleben mittelmäßig betuchter Eheleute. Gefangen in ihren Wunschvorstellungen stolpern ihre Protagonisten durch den dänischen Sand. Ein frivol-fröhlicher Film über das Loslassen nicht nur während der Ferien.

Geplant zum Bundesstart am 01.06



**Nostalgia**

Frankreich, Italien (2022). Regie: Mario Martone. Mit: Pierfrancesco Favino, Francesco Di Leva, Tommaso Ragno, Aurora Quattrocchi, Sofia Essaidi // 117 Minuten

Nach 40 Jahren kehrt Felice in seine Heimatstadt Neapel zurück, um seine Mutter ein vielleicht letztes Mal zu sehen. Dort angekommen, begibt er sich auf eine Reise zum Ort seiner Jugend, einem Viertel im heutigen Neapel, aus dem die Gefahr nie ganz verschwand. „Nostalgia“ erzählt eindringlich das Schicksal eines sensiblen, sanftmütigen Mannes, dessen Rückkehr in seine Heimatstadt eine Nostalgie in ihm auslöst, der er sich nicht entziehen kann. Seine Vergangenheit und die Mafia scheinen nur darauf gewartet zu haben, ihn endlich einzuholen. Gleichzeitig der Film ein einfühlsames Bild von Neapel mit all seinen romantischen, aber auch hässlichen und brutalen Ecken. Die gleichnamige Buchvorlage von Ermanno Rea ist 2022 im Marix Verlag erschienen.

Geplant zum Bundesstart am 08.06.



**Das Rätsel**

Belgien, Frankreich (2019). Regie: Régis Roinsard. Mit: Olga Kurylenko, Lambert Wilson, Manolis Mavromatakis, Sidse Babett Knudsen, Alex Lawther // 105 Minuten

Neun professionelle Übersetzerinnen und Übersetzer aus der ganzen Welt sollen das sehnlichst erwartete finale Buch einer Bestseller-Trilogie in ihre jeweilige Sprache übertragen. Hierfür werden sie in einem streng bewachten Schloss von der Außenwelt abgeschirmt und müssen alle elektronischen Geräte für die Dauer ihrer Tätigkeit abgeben. Doch als sich plötzlich ein unbekannter Erpresser meldet und verkündet, die ersten zehn Seiten des Buches ins Netz gestellt zu haben, entwickelt sich der vermeintliche Traumjob zu einem tödlichen Alptraum ... „Knives Out“ meets „Die üblichen Verdächtigen“: „Das Rätsel“ ist ein starbesetzter, spannender Whodunit-Thriller in bester Agatha-Christie-Tradition, der ständig falsche Fahrten legt.

Geplant zum Bundesstart am 01.06.

**Menschen, die Zukunft interessierte, interessierte auch Zuversicht**

**Der Blick fürs Ganze Jeden Samstag**



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, Schnuppern möglich

**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.

**„BIODANZA® & MEER“, INSEL SYLT**  
Biodanza®-Urlaub mit Barbara Schlender & Erhard Söhner  
Mo. 28. Aug. – 2. Sept. 2023 in der Akademie am Meer im Klappholtal Ein paar Tage Auszeit für Körper, Geist und Seele bei Sonne, Wasser und Wind. Mit Hilfe des Windes, des Meeres, des Himmels, der Dünen und des gemeinsamen Tanzes kann sich der ganze Zauber unserer inneren Schätze entfalten.

**„FEUER MEINES HERZENS“**  
Biodanza-Wochenende für Männer mit Erhard Söhner  
Fr. 17. – So. 19. Nov. 2023 im Haus

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

Ebersberg, Bad Zwesten Ob Liebhaber, Vater oder Krieger. In allen Momenten unseres Lebens sind wir herausgefordert, der Sehnsucht unseres Herzens zu folgen. Der „Neue“ Mann geht seinen Weg nicht allein. Er verbindet sich tief im Herzen mit seiner ureigenen Kraft, um dann gemeinsam zu wirken. Für die Gemeinschaft. Für die Welt. Und dadurch auch für sich!

**BIODANZA®-HERBSTRETREAT**  
„Natur und Stille“ mit Barbara Schlender & Erhard Söhner  
Do. 23. – So. 26. Nov. 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.

**SILVESTER-RETREAT AM EDERSEE**  
In „Fünfseenblick“ mit Barbara Schlender & Erhard Söhner  
Fr. 29. Dez. 23 – Mo. 1.1.24 Innehalten – still werden – lauschen. Bilanz ziehen – würdigen – anerkennen. Loslassen – feiern – sich öffnen. Sich rückverbinden zu den wilden Träumen – das Neue willkommen heißen – losgehen.

webdesign@  
**evabogner.de**  
freundlich und modern



**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

**Petra Kimm**  
**BeYOUty Celebration**  
fon 0561 . 430 212 95  
mobil 0179 . 533 66 66  
www.lebensspielraum-kassel.de  
**Deine Insel im Alltag ... wöchentlich mit Yin Yoga**  
montags, 19.30 h – 21.00 h  
mittwochs, 19.30 h – 21.00 h  
donnerstags, 10.30 h – 12.00 h  
Einstieg jederzeit möglich  
Alle Termine als Livestreaming via Zoom und in Präsenz vor Ort  
**Ab 24. Juli 2023 beginnt die Yoga Sommer Lounge 2023**



**Mediationsausbildung zum/zur zertifizierten Mediator\_in in Kassel "Mediation in der Arbeitswelt und im sozialem Umfeld" von Ende Juni 2023 bis Juni 2024**

- Nach dem Mediationsgesetz und nach den Standards des Bundesverbandes Mediation e.V.
- An 7 Wochenenden und 2 Blockwochen
- 1. Wochenende: 30.6.- 2.7.2023 (Entscheidungswochenende)
- 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)

**drei in eins** **MUSIK KUNST SPRACHE** **karlskirche23**  
Karlskirche, Kassel noch bis 24.9.2023 (fünf Abende)  
Instagram: [musik\\_kunst\\_sprache](https://www.instagram.com/musik_kunst_sprache)



**Die Mitwirkenden:**

**MUSIKER\*INNEN**  
Einat Aronstein und Oded Geizhals (Trier), Alice Belugou und Estelle Costanzo (Basel), Kammerchor Cantiamo Piccolo (Kassel), Katharina Gross (Amsterdam), Sven Polkkötter (Kassel), Ji-Youn Song (Kassel)

**KÜNSTLERINNEN**  
Ann-Cathrin Agethen (Frankfurt a.M.), Rebecca E. Böhme (Berlin), Birte Bosse (Berlin), Katrin Paul (Frankfurt a.M.), Christine Schulz (Berlin)

**SPRECHER\*INNEN**  
PfarrerIn Dr. Christina Bickel (Oberkurfungen), Pfarrer Frank Bolz (Kassel), PfarrerIn Gabriele Hepp-Knoche (Kassel), Pfarrer i.R. Uwe Jakubczyk (Kassel), PfarrerIn Dr. Ursel Wicke-Reuter (Vellmar)

**TEAM „drei in eins“**  
PfarrerIn Gabriele Hepp-Knoche (Ev. Forum Kassel), PfarrerIn Kathrin Jahns (Ev. Kirche Kurhessen-Waldeck), Kunsthistorikerin Susanne Jakubczyk (Ev. Forum Kassel), Pianistin und Musikpädagogin Ji-Youn Song (Institut für Musik, Universität Kassel).

Die Veranstaltungsreihe „drei in eins musik kunst sprache“ hat ihren Auftakt am 21. Mai. In der Karlskirche. Das Motto der Reihe ist „VON WEGEN“. Musiker\*innen, Künstler\*innen und Theolog\*innen begegnen sich auf ungewöhnlichen Wegen an fünf Abenden in der Karlskirche: erkundend, eröffnend, überblickend, horizontal oder vertikal, widersprüchlich, überzeugt und beharrlich. Welche Wege sie im Kirchenraum nehmen und welche Beziehungen daraus hervorgehen, wird an den Abenden erlebbar.

Eingeladen sind sieben Musiker\*innen und ein Chor, vier bildende Künstlerinnen, eine Tänzerin aus dem regionalen wie internationalen Raum und fünf Theolog\*innen.

Termine: 25.6., 9.7., 27.8., 24.9.2023, jeweils ab 18 Uhr  
Eintritt: Der Eintritt ist frei.

**Petra Kimm**  
**BeYOUty Celebration**

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

**ACHTSAMKEITSTRAININGS**  
mit Eva Metz

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

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

**Kursangebot:**  
MBSR-8-Wochenkurs  
Vom 10. September bis 12. November 2023

**Achtsam Essen**

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

**Kursangebot:**  
Achtsam essen / Achtsam abnehmen  
Vom 7. September bis 26. Oktober 2023  
Vom 3. Oktober bis 19. Dezember 2023

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

**Wild und achtsam auf dem Dörnberg**

Achtsamkeit erleben in der Natur und im Tagungshaus Lebensbogen.

**Termine:**  
16.7.2023 und 27.8.2023

3.9.2023: 4 MBSR-Achtsamkeitstrainerinnen laden ein zum schnuppern.

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



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



Wenn Reden allein nicht hilft

**SKAN**  
Körperarbeit  
nach Wilhelm Reich

15.-22. Juli 2023  
Sommer-Intensivwoche  
in den Vogesen  
an der Quelle der Mosel

**Eine Woche**

- intensive Selbsterfahrung
- Theaterarbeit
- Einzelsitzungen
- Atem- und
- Bewegung-Sessions

**Zeit**

- für Begegnung,
- zum Experimentieren
- Altes neu wahrzunehmen,
- sich auszudrücken,
- Neues zu erfahren



**JETZT ANMELDEN!**

Lutz Hartmann & Schulamith Weil  
+49 160 2115715  
info@skankoerpararbeit.de  
https://skankoerpararbeit.de

**KULTUR BUNKER KASSEL**  
kulturbunker-kassel.de

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

**Reihe Konzerte für Morgen 2023 „Traumspiel“**  
Sa., 17. Juni – Tag der Musik – 20:00 Uhr  
„Konzerte für Einzelgänger“, Ulrike Lentz, Querflöten  
– 18. Juni ARTpraxis Zierenberg  
Sa., 15. Juli, 20:00 Uhr „davor und dahinter“  
Jean-Boskja Missler, Malerei Performance und Installation und Ulrike Lentz, Querflöten  
– 16. Juli ARTpraxis Zierenberg  
Sa., 24. Juni • 13:00 – 16:30 Uhr  
**Body Percussion Workshop mit Ben Schütz**  
Komm in den Groovel Rhythmus und Improvisation lassen den Körper zum Musikinstrument werden.  
Fr., 16. Juni bis So., 17. Juni, verschiedene Termine  
Kasseler Unterwelten – extended  
Der Klassiker unter den ViKoNauten-Führungen.

**KULTUR BUNKER KASSEL**  
**So. 2. Juli • 12:00 – 17:00 Uhr**  
**TAG DER OFFENEN TÜR IM KULTURBUNKER KASSEL**  
Friedrich-Engels-Straße 27, 34117 Kassel  
Instrumentenflohmarkt, Mini-Konzerte, Schnupper-Workshops, Kaffee & Kuchen, ...



**Projekt-Lebensbogen e.V.**  
schafft Raum für Begegnung und fördert den lebendigen Austausch über eine regenerative Kultur. Im Zentrum steht ein nachhaltig wertschätzendes und verbindendes Miteinander, welches Mensch und Natur in Einklang bringt.

Natur und beim Essen, in Kontakt mit sich selbst kommen.  
Termine: 17.06., 26.08., 21.10., 25.11.

**Hochsensibel – gib' dieser Eigenschaft Raum!**: Hochsensibilität als persönliche Eigenschaft ist weit verbreitet auf der Welt, wird aber noch nicht genügend wertgeschätzt. Dieses Seminar gibt Aufklärung, Übungen und Gelegenheit an und miteinander zu lernen.  
Termin: 29.06. – 02.07.2023

**Wildkräuter – Erkennen und Genießen:** Kräuterwanderung mit Verkostung. Bei dieser Veranstaltung entdecken Sie die Vielfalt der Wildkräuter auf dem Dörnberg.  
Termine: 17.06.2023 & 01.10.2023

Alle Infos zu diesen und weiteren Veranstaltungen sind hier zu finden: <https://lebensbogen.org/veranstaltungen>

Willst Du Kontakt mit uns aufnehmen?  
kontakt@projekt-lebensbogen.de



**Gemeinschaftskurs:** Ist Gemeinschaft eine Lebensform für mich? Ein Kurs für alle Personen, die sich generell für das Leben in Gemeinschaft interessieren und für Menschen, die konkret über Lebensbogen mehr erfahren möchten.  
Termin: 20. – 23.07.2023

**Online-Info-Café:** Die Gemeinschaft Lebensbogen stellt ihre Grundideen vor und beantwortet alle möglichen Fragen in diesem Zusammenhang.  
Termin: 16.07.2023, 16 Uhr

**Mitmach-Wochen:** Das Leben in Gemeinschaft (vor-)fühlen und erfahren. Eine Woche mit in der Gemeinschaft leben und mit arbeiten.  
Termin: 11.-18.06.2013

**Achtsamkeitstag:** Mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Sitzen und Liegen, beim Aufenthalt in der



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

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

**Freizeit für Kinder und Jugendliche\***  
Für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren, die Lust und Freude haben, zusammen mit anderen lebendige Ferientage zu verbringen.  
22.07. - 29.07.2023

**Freude in Bewegung**  
Kostenloses Angebot zum Kennenlernen von Bewegungs- und Entspannungsformen wie Yoga, Taiji und QiGong  
Sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr (außer 25.6.)

**Erzählcafé**  
Zu einem Thema miteinander sprechen, zuhören, beisammen sein  
Do., 13., 15:30 Uhr

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

**Führungen – Das Heilhaus kennenlernen**  
Führungen durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus.  
Di., 26.09., 17:00 Uhr

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

**Kulinarischer Abend**  
Köstlichkeiten in schöner Atmosphäre gemeinsam genießen  
Di., 11.07., 18:30 Uhr

\*Kostenpflichtige Angebote

**Biodanza® & Meer**  
Tanzurlaub auf der Insel Sylt im Klapphohlt  
28. Aug. bis 2. Sept. 2023  
mit Barbara Schlender & Erhard Söhner  
Anmelden & Infos: 05606 - 5633368  
www.biodanza-mitte.de

**Kassel**

**Altstadtfest KASSEL 23.-25.06.2023**

3 Tage volles Programm in den Gassen der Altstadt

[www.kasseler-altstadtfest.de](http://www.kasseler-altstadtfest.de)

Kassel Marketing | Kassel documenta Stadt | Mit freundlicher Unterstützung der Kasseler Sparkasse

**Die kluge Bauern-tochter**  
BRÜDER GRIMM FESTIVAL KASSEL

EIN OPEN-AIR MÄRCHENMUSICAL VON MICHAEL FAJGEL FREI NACH DEN BRÜDERN GRIMM

03.08.-03.09.2023 PREMIERE: 03. August 2023  
START VVK: 22.05. - HOTLINE: 0561 7018722  
SHOP: TIC - AKAZIENWEG 24, 34117 KASSEL  
ONLINE: BRUEDER-GRIMM-FESTIVAL.COM

**Park Schönfeld**

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

# STAATSTHEATER KASSEL

Theaterhighlights im Juni und Juli



## Spitzenreiterinnen

von Jovana Reisinger in einer Bühnenfassung von Heike M. Goetze

Neun Frauen, alle benannt nach Frauenzeitschriften, stehen im Zentrum. Lauras größter Traum ist die Hochzeit – auch wenn sie keine Ahnung hat, wie es danach weitergeht; Jolie protestiert am Frauenkampftag und wird kurz darauf ungewollt schwanger; Lisa wurde gerade verlassen, weil sie keine Kinder bekommen kann; und die verwitwete Barbara findet einen Hund und entdeckt das Leben neu. Immer wieder geht es um Sehnsucht nach Häuslichkeit und Sicherheit, aber auch darum, wie das Eigenheim zur Falle werden kann. Mit liebevoll grimmigem Humor zeigt „Spitzenreiterinnen“, wie sich Frauen an gesellschaftlichen und eigenen Erwartungen abarbeiten und dabei zu Konkurrentinnen werden – obwohl Zusammenhalt ein Ausweg sein könnte.

## Battleground | 是战场 | रणभूमि (UA)

Tanzdoppelabend mit Uraufführungen von Hou Ying (China) und Ashley Lobo (Indien)

Hou Ying und Ashley Lobo sind Wandernde zwischen Ost und West, zwischen Welten und Systemen. Hou Ying ist eine der führenden Choreografinnen Chinas und Gründerin und Künstlerische Leiterin des Hou Ying Dance Theater in Peking. Ashley Lobo ist ein international bekannter Choreograf, Künstlerischer Leiter der Tanzcompany Navdhara India Dance Theatre und weltweit gefragter Lehrer seiner von ihm entwickelten choreografischen Technik Prana Paint™, die Bewegung durch Yoga, Atem, Verbundenheit und Berührung erforscht. Die beiden Tanzschaffenden hinterfragen mit der Company von TANZ\_KASSEL die globalen Schlachtfelder unserer Gegenwart im Jahrhundert der Krise und eröffnen unbekannte choreografische Perspektiven aus Fernost auf den Zeitgenössischen Tanz.

## Operation Abendsonne (UA)

Musiktheater von Genoël von Lilienstern mit einem Text von Dirk Laucke

Die Aufarbeitungsdefizite um rechtsextreme Gewalt in Kassel und Deutschland sind landesweiter Skandalstoff. Geschredderte Akten, Erinnerungslücken und Sperrfristen bestimmen die Debatte – wie etwa, als CDU und Grüne in Hessen gemeinsam beschlossen, die NSU-Akten für die nächsten 30 Jahre vor öffentlicher Einsicht gesperrt zu lassen. Was ist der spezifische Klang dieses Schweigens, was liegt hinter dem Spekulativen? Das Musiktheater „Operation Abendsonne“ macht die Wirklichkeit zur dokumentarischen Fiktion und zu einer bissigen Grotteske.

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



4.8. | 20 Uhr | UK14

„Abgesänge“  
Abschiedsstimmung bei Schumann, Schostakowitsch und Widmann

5.8. | 21.30 Uhr

Museum für Sepulkralkultur  
„Dunkelkonzert I“  
Ruhevolles für Streicher und Klarinette von Lekeu, Bruch, Berg, Ysaÿe

6.8. | 17 Uhr | UK14

„An die Freundschaft“  
Mozarts Lieder gepaart mit Webers Klarinettenquintett und Francks Klavierquintett

11.8. | 20 Uhr | Hallenbad Ost

„Jahr 1923“  
Wie klang es eigentlich vor 100 Jahren? Mit Werken von Ravel, Fauré, Honegger, Antheil u. a.

12.8. | 21.30 Uhr | Museum für

Sepulkralkultur | „Dunkelkonzert II“  
Musik zum Trost in Liedern, im Streichtrio und Klavierquartett – Grieg, Becker, Mahler, Ullmann und Ysaÿe

13.8. | 17 Uhr | Hallenbad Ost

„Tell Me the Truth About Love“  
Das wohl beliebteste Thema in der ganz persönlichen Interpretation von Britten, Brahms, Korngold u. a.

[www.festival-begegnungen.de](http://www.festival-begegnungen.de)



## RUFF UN RUNNER

Wandermarathon 24/12 h Habichtswaldsteig

Deine Challenge

24h | 93 km & 12h | 45 km  
29./30. September 2023

Alle Infos und Anmeldung unter [habichtswaldsteig24.de](http://habichtswaldsteig24.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.



Christine Brinkmann, Diplom-Gesangspädagogin und Fotografin, gestaltet Portraits regionaler Betriebe, Manufakturen und Selbstständiger und unterstützt das Team in der Kundenansprache.



Kristina Gruber und Martina Keller sind Nachhaltigkeitswissenschaftlerinnen und forschen zur Nachhaltigkeit in der Veranstaltungsbranche und zu nachhaltigen Lebensmittel-Wertschöpfungsketten. Als Projektschmiede Keller & Gruber gestalten 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.



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 Mulhaupt 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.



Edda Rumpel studiert Visuelle Kommunikation an der Kunsthochschule Kassel. Thematisch beschäftigt Edda sich mit Kunst und Kultur, und lernt gerne mehr über verschiedene Ungerechtigkeiten. Die gebürtige Fränkin ist in Kassel in der Klimagerechtigkeitsbewegung und mit dem Fahrrad im Auepark unterwegs.



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



Dr. Kerstin Volkenant und Peter Wolff beraten seit über 15 Jahren als Sachverständige für mikrobielle Schäden und Schadstoffe in Gebäuden. Ihr baubiologischer Ansatz setzt beim Menschen und dessen Gesundheit im Wohnumfeld bei gleichzeitigem Erhalt der Bausubstanz an.



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.

# StadtZeit

## IMPRESSUM

Herausgeber: Dipl.-Ing. Klaus Schaaake  
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 Schaaake (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 Veranaltern zur Veröffentli-  
chung überlassen.

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

Für namentlich gekennzeichnete Bei-  
träge 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 Publikati-  
on. 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 Kun-  
dinnen 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 Veröffentli-  
chung interessierte Personen, Institutionen  
und Unternehmen jederzeit an die Redakti-  
on übermitteln.

Die Redaktion prüft diese Informationen  
und bereitet sie gegebenenfalls für die  
Veröffentlichung auf. Kürzungen und Um-  
strukturierungen von Texten behält sich die  
Redaktion vor.  
Garantien für eine kostenfreie Veröffentli-  
chung 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)



Evangelische Altenhilfe  
Gesundbrunnen

# Mit Herz und Hand für Menschen



## Menschlichkeit pflegen

Wir begreifen unseren Namen als Programm: In evangelischer Tradition bieten wir seit 1893 zeitgemäße Altenhilfe an mittlerweile 20 Standorten in Nordhessen und Thüringen. Unsere Dienstleistungen entwickeln sich mit den Bedürfnissen der uns anvertrauten Menschen stetig weiter. Grundlegend bleibt dabei immer die menschliche Begegnung.

Vom ambulanten Dienst über stationäre Pflege bis zu unserem geriatrischen Krankenhaus und unserem Hospiz unterstützen wir mehr als 2.000 Menschen. Das geht nur, weil über 2.300 Mitarbeitende uns überall mit Herz und Hand zur Seite stehen – mit Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein.



[www.gesundbrunnen.org](http://www.gesundbrunnen.org)

