

StadtZeit

102

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 102 • Jahrgang 18
Feb/März 2021



ACHTSAMKEIT
FREIHEIT IM ALLTÄGLICHEN



TAHITI
... LIEGT UM DIE ECKE

RADYO KASSEL
FÜR VIELE OHREN



DAS MIKROBIOM
UNSER BAKTERIELLER FINGERABDRUCK

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!

Der Schreiber dieser Zeilen weiß nicht, wie es Ihnen geht; ihm passiert es, dass einfach irgendwelche Slogans im Kopf „aufploppen“, die irgendwann in grauer Vorzeit ihren Weg dorthin fanden und dann tief drinnen schlummern, bis sie dann eines Tages wieder ihren Auftritt haben. Wie neulich mal wieder geschehen, was möglicherweise sogar mit der aktuellen StadtZeit-Ausgabe und ihren Themenseiten „Gesund leben“ zu tun haben könnte, denn der Slogan geht so: „Wenn’s vorne zwickt und hinten beißt, nimm Klosterfrau Melissengeist“. Nun wissen wir heute nicht genau, was die Klosterfrauen und -männer seinerzeit gezwickt und gebissen haben könnten. Auf jeden Fall war es vermutlich keine unbequeme Kleidung, schaut man sich die überlieferten Bilder jener Menschen an, die sich, übertrüge man ihr Schaffen auf den Raumfahrt-Kontext und damit auf die Sphären irgendwo zwischen Himmel und Erde, als das Personal der Bodenstation bezeichnen ließen. Womit wir bei einem Kleidungsstück wären, das in diesen speziellen Zeiten dabei ist, zu reüssieren und das ein berühmter Modeschöpfer seinerzeit mit dem Kontrollverlust über sein Leben zu brandmarken wusste.

Die Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache, wie das Wirtschaftsmagazin Capital im November 2020 zu berichten wusste: „In den USA fielen die Verkaufszahlen der Modebranche im April vereinzelt um bis zu 79 Prozent, Jogginghosen legten indes um 80 Prozent zu. (...) Auch in Deutschland steigen die Verkaufszahlen. So verbuchte der Online-Anbieter Zalando im Zehn-Wochen-Vergleich zu Beginn der ersten Corona-Welle einen dreistelligen Zuwachs beim Umsatz für Jogginghosen.“ Den Handel, also zumindest jenen, der diese heiße Ware vertreibt, wird es freuen.

Stellt sich die Frage, wie opportun es wirklich ist, zuhause arbeitend, wie viele von uns es gerade verstärkt tun, solche Textilien zu tragen, geht man in ein offizielles Meeting mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden.

Der Schreiber dieser Zeilen jedenfalls machte neulich die Erfahrung, dass es sich merkwürdig anfühlt, sich vorzustellen, eine potenzielle Kundin im dezenten Schlabberlook anzurufen – wohlwissend, dass sie ihn überhaupt nicht würde sehen können.

Also entschied er sich, kurzfristig das Akkurat-Programm aufzulegen, bevor er zum Telefonhörer griff. Im Gespräch stellte sich dann heraus, dass das Gegenüber gerade draußen war – beim Joggen.

Was meinen Sie, mit welchem Kleidungsstück?

Während Sie in Ruhe über diese und andere Fragen des Lebens nachdenken können, wünscht Ihnen das StadtZeit-Team eine spannende und erkenntnisreiche Lektüre und viel Freude beim Vertiefen der gewonnenen Einsichten.

Kleiden Sie sich hin und wieder mal akkurat, bleiben Sie stark und vor allem gesund.

Ihr
Klaus Schaaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, übergebe sie dem Bodenpersonal.

Titel-Illustration: Amelie Stute
Aus der Serie zum Thema "Achtsamkeit"

KULTUR 4
RADYO KASSEL, BABYLON MUSIKBUNKER,
TANZWERK E.V.

UNTERWEGS 14
TAHITI IST ÜBERALL

GESUND LEBEN 17
ACHTSAMKEIT UND MIKROBIOM

ESSEN & GENIESSEN 32
SELBST ERNTEN!



WOHNEN & LEBEN 36
BEWUSST TRENDS SETZEN,
EIN FENG SHUI-GARTEN

ENERGIE + UMWELT 46
SOLARSTADTTEIL JUNGFERNKOPF

KURZMELDUNGEN 50
INFOS UND AUSGEWÄHLTE
VERANSTALTUNGEN IN KASSEL & REGION

VERANSTALTUNGEN 53
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

IMPRESSUM 55



Talat Kaya im Sendestudio von Radyo Kassel.

Eine Stimme für viele Ohren

Mit Radyo Kassel ist Talat Kaya seit fast einem Vierteljahrhundert auf Sendung und begleitet viele Menschen durch ihren Alltag. Seine Hörerinnen und Hörer lässt er an seinem unbändigen Wissensdurst teilhaben.

Es ist 16 Uhr und das Radyo Kassel geht live auf Sendung. Talat Kaya sitzt in seinem Sendestuhl im Freien Radio Kassel und begrüßt die Hörerinnen und Hörer mit einem prägnanten Leitspruch: „Radyo Kassel kulaktan girer beyinde“ – Radyo Kassel geht durchs Ohr direkt ins Gehirn. Seit 24 Jahren berichtet der Radiomacher nun schon von montags bis freitags in seiner Muttersprache Türkisch über das Tagesgeschehen in Kassel, Deutschland und aller Welt. Zudem interviewte er viele türkischsprachige Menschen aus verschiedenen Berufsfeldern zu ihrem Alltag und bietet über

die Berichterstattung hinaus auch eine Wunschlisterstunde an, in der sich die Hörer und Hörerinnen Musik wünschen können. Oft rufen die Zuhörenden für Geburtstage oder Jubiläen an. Seine Sendung nimmt Talat Kaya mit einer Kamera auf, um sie auch auf You Tube zu veröffentlichen. Das Freie Radio, von wo aus Talat Kaya sendet, liegt in der Innenstadt Kassels. Vom Studio aus sieht man weit über den Friedrichsplatz und die herrschaftlichen Aueanlagen hinaus. Jeden Tag planen und realisieren Menschen dort ehrenamtlich Programm und neue Projekte, welche sie

mit viel Energie und Zeitaufwand erarbeiten und ausstrahlen. Talat Kaya war sofort dabei, als 1995 das Freie Radio entstand. Im Mai 1997 sendete er die erste Radyo Kassel-Sendung live.

Talat's Tag beginnt und endet mit dem Radio

Um 10 Uhr morgens trifft er im Freien Radio ein, um seine Sendung vorzubereiten und seine Beiträge schriftlich zu strukturieren. Diese strahlt der Radiomacher um 16 Uhr aus. Erst um 18 Uhr endet sein Tag im Radio.

Zuhause beginnt die Recherchearbeit für die kommende Sendung. Talat Kaya liest mehrere Zeitungen, schaut sich die Tagesthemen und Dokumentationen verschiedener deutscher Fernsehsender an und forscht an der einen oder anderen Stelle nach. In dieser meist mehrstündigen Recherche entscheidet sich für ihn, was er am nächsten Tag im Radio berichten wird. Auf die Frage, was seine Beweggründe waren, dieses Ehrenamt zu beginnen und niemals aufzugeben, antwortet Talat Kaya mit viel Leichtigkeit, Freude und einem Strahlen im Gesicht: „Ich bin ein neugieriger Mensch. Die Arbeit macht mir sehr viel Spaß, weil ich genau hinschauen möchte und so gerne analysiere.“ Zudem schätzt er die Eigenverantwortung und die Freiheit, die er dadurch hat, seine eigene Sendezeit inhaltlich zu konzipieren und technisch zu umzusetzen.

An materiellen Reichtum zu gelangen war nie sein Ziel. Talat Kaya wollte seine Zeit sinnvoll investieren. Dabei schaute er selbst lange Zeit keine deutschen Nachrichten und wusste nicht, was regional geschieht. Er verfolgte bloß die türkischen Nachrichten, bis er bemerkte, dass sie wenig von seinem Alltag handeln. „Der Körper war hier, aber mein Kopf in der Türkei“, bemerkt er. So öffnete er sich für die regionale und internationale Berichterstattung. Die türkischen Nachrichten interessierten ihn weiterhin, doch ebenso andere internationale Entwicklungen rund um den Globus. „Der Mensch möchte sein Wissen mit anderen teilen“, sagt er mit einem Lächeln auf den Lippen, „das ist ganz natürlich“. Er sieht seine Arbeit nicht als selbstlose Handlung an, sondern als eine Konsequenz dessen, dass er sich informiert und interessiert.

Menschen intellektuell durch den Alltag begleiten

Dabei gibt er türkischsprachigen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, an seiner Neugierde teilzuhaben und insbesondere über die Geschehnisse in Kassel und ganz

Deutschland informiert zu sein. Denn „es ist wichtig, darüber Bescheid zu wissen, was in dem Land, in dem man lebt, vor sich geht.“ Talat Kaya bietet eine Alternative zu den türkischen Nachrichten an, die sich vor allem auf die Türkei fokussieren und den Lebensalltag in Deutschland nicht mit einbeziehen. „Ich will eine vielschichtige Sendung schaffen“, erzählt Talat Kaya entschlossen. Mit diesem Vorsatz erreicht er viele Menschen in Kassel und Umgebung und fördert somit auch das Gefühl von Zugehörigkeit. „Wie verstehen wir eigentlich Integration? Was müssen wir darunter verstehen?“, denkt er laut nach. „Ein gegenseitiges Kennenlernen von Menschen verschiedener Kulturen ist nicht möglich, wenn sie sich als Einwohner und Ausländer begegnen. Somit bleibt die eine Person zu Teilen fremd und wird schnell Opfer von Beschuldigungen. Vorurteile gibt es immer, doch auch das Bild vom Zusammenleben in einer Gesellschaft ist kaputt“, kritisiert er und fährt fort: „Das Streben danach, der oder die Beste zu sein, hindert Menschen daran, sich auf Augenhöhe zu begegnen und sich nicht automatisch als potenzielle Konkurrenten zu sehen.“ Doch Talat Kaya akzeptiert trotzdem keine Schuldzuweisungen. Er appelliert an jeden und jede, die eigenen Sichtweisen zu verändern, andere Standpunkte zu verstehen und das Beste daraus entstehen zu lassen. „Das Wichtigste ist, dass man neugierig bleibt und sich nicht gegenüber anderen Menschen oder Wissen verschließt. An mir selbst beobachte ich, wie langsam der Mensch seine Gewohnheiten und Ansichten verändert und die Lebensweise umformt. Ich veränderte mich aber durch die stetige und intensive Auseinandersetzung mit Politik und Kultur komplett.“

Das Radio ist eine Chance

Talat Kaya ist dabei bewusst, dass viele Menschen aufgrund ihrer Lebensrealität nicht die Möglichkeit haben, sich philoso-

phische oder politische Fragen zu stellen. Gerade für diese Menschen sei das Radio das perfekte Medium. Talat Kaya erfährt oft, dass seine Sendung täglich auch bei der Arbeit läuft. Das Medium ermöglicht es, den Alltag von jeder und jedem mit einer kontinuierlichen Berichterstattung zu kombinieren. Aber auch darüber hinaus zählt Talat Kaya auf das Radio. „Menschen sollten doch selbst träumen dürfen und ihre eigenen Bilder im Kopf erschaffen.“ Rund 2.500 türkische Familien leben in Kassel, von diesen seien 56 Prozent regelmäßige Hörer und Hörerinnen der Sendung Radyo Kassel. Immer wieder habe das Freie



Radio durch die Unterstützung erfahren. Selbst nichttürkischsprachige Menschen schalten die Sendung ein, da ihnen der Wortklang und die türkische Musik sehr gefällt, weiß der Radiomacher aus den Rückmeldungen, die er bekommt. Talat Kaya schafft es, die türkische Sprache und Kultur wertzuschätzen und regional zu informieren – und das mit einem unbändigen Interesse an Neuem. Die Sendung Radyo Kassel ist schon lange zu seiner Lebensaufgabe geworden!

Text: Nuria Rojas Castañeda

SPRECHZEIT-PODCAST MIT TALAT KAYA

Mit Radyo Kassel ist Talat Kaya von Montag bis Freitag im Freien Radio Kassel auf Sendung. In der Sprechzeit geht es um sein Engagement für diese Sendung und die türkische Gemeinschaft in Kassel.

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



Musikalisches Zuhause im Betonklotz

Mit Gitarre, Bass und Schlagzeug ist das heimische Wohnzimmer nur bedingt als Proberaum tauglich. Diese Erfahrung hat auch Konstantin Uhrmeister gemacht. Mit seiner Frau Antonia am E-Bass und dem Berliner Drummer Andreas Pichler waren die eigenen vier Wände immer nur eine Notlösung. „Wir haben entweder leise dort geprobt oder ab und zu in einem provisorischen Raum. Dort mussten wir aber immer auf- und abbauen“, sagt Uhrmeister, der Jazz- und klassischen Kontrabass studiert hat, Chor- und Orchesterleiter war und nun die Rockmusik als Gitarrist und Sänger für sich entdeckt hat.

Das noch namenlose Rocktrio hat sich Anfang September im Babylon Musikbunker seinen Proberaum eingerichtet, seine 13 Quadratmeter mit Instrumenten und Aufnahme-Equipment ausgestattet. Hier werkeln die drei Profis an einem „eigenen passenden Sound“ für Coverstücke und eigene Songs, die laut Konstantin Uhrmeister allesamt einen „vielschichtigen Einfluss aus Klassik, Jazz, Rock und Pop“ ausmacht. „Wir sind sehr zufrieden und haben hier unser musikalisches Zuhause gefunden“, betont er.

Sieben von 69 Proberäumen frei

Das geht mittlerweile vielen Kasseler Musiker*innen so. Von den insgesamt 69 Proberäumen sind Anfang Februar nur sieben noch zu haben. „In Kassel hat ein großer Mangel geherrscht“, erklärt Thilo Trumpoldt vom Verein Rockbüro Kassel. Gemeinsam mit Klaus Macpolowski kümmert er sich um die Vermietung der Räume im ehemaligen Zivilschutzbunker im Kasseler Osten sowie um die Musiker*innen und Bands. Ab August konnten sich Interessierte beim Rockbüro informieren und um einen Raum bewerben. Die Nachfrage war enorm, mit einem solchen Zulauf hatten die beiden nicht gerechnet. „Es hat uns schon sehr überrascht, wie schnell das alles ging, ohne



Vom Wohnzimmer in den Musikbunker: Konstantin Uhrmeister (von links), Andreas Pichler und Antonia Uhrmeister.

dass wir groß Werbung machen mussten.“ Viele der aktuellen Mieter*innen seien schon lange auf der Suche nach einem Proberaum gewesen. Andere seien aus ihren Räumen in den Babylon Musikbunker gewechselt. „Ausschlaggebend waren für viele die Ausstattung und Sicherheit hier, zum Beispiel durch eine komplett neue Elektrik.“ Die Proberaumgrößen liegen zwischen fünf und 40 Quadratmetern.

Experimentelle elektronische Sounds

Im ersten Stock tüftelt Cat Woywod, in ihrem Proberaum an experimentellen elektronischen Sounds. Nach Erfahrungen mit klassischem und Rock-Gesang und japani-

schem Pop widmet sich Cat Woywod nun Sound basierten Projekten, Installation und Performance. Seit September ist die Klangkünstler*in im Babylon Musikbunker mit an Bord. Sie wollte weg von den bedroom productions, also den Aufnahmen im heimischen Wohn- oder eben Schlafzimmer. „Mein Hauptanliegen war es, mich mit der lokalen Musikszene zu vernetzen und mich mit anderen über Musik auszutauschen“, erklärt Cat Woywod, die an der Kunsthochschule Kassel Bildende Kunst und Visuelle Kommunikation studiert.

Seit Beginn des zweiten Lockdowns aufgrund der Corona-Pandemie Mitte Dezember sind Kontakte auch im Musikbunker heruntergefahren. „Alle haben sich darauf eingestellt, sich in ihr stilles Kämmerlein zu-

Solo, im Duo oder als mehrköpfige Band, Elektro, Rock und Pop, klassisch oder jazzig: Der Babylon Musikbunker vereint die Vielfalt der Kasseler Musikszene – unter einem Dach und hinter seinen zwei Meter dicken Betonmauern. Anfang September zogen die ersten Musiker*innen und Bands in die Proberäume des ehemaligen Zivilschutzbunkers am Dormannweg ein.

Klangtüftler*in: Cat Woywod.

rückgezogen und sind eher introvertiert“, sagt Cat Woywod.

Durch Corona ausgebremst

„Es ist schon etwas ruhiger geworden. Einige Bands proben derzeit gar nicht“, sagt Thilo Trumpoldt. „Andere drücken sich die Klinke in die Hand und proben nur zu zweit. Solisten sind häufiger da.“ Alle Mieter*innen nehmen laut Thilo Trumpoldt die derzeit geltenden gesetzlichen Auflagen zur Eindämmung von Corona sehr ernst. Der Vernetzungsgedanke, der dem Probezentrums zugrunde liegt, kommt dadurch in der aktuellen Situation zu kurz. Regelmäßige Sessions sind ebenso unmöglich wie öffentliche Konzerte. Daher wartet der 100 Quadratmeter große Veranstaltungsraum noch darauf, mit lauten Tönen eingeweiht zu werden. „Corona hat auch uns total ausgebremst. Wir hoffen, dass wir bald durchstarten können“, betont Thilo Trumpoldt.

Glücksfall für alle

Auch die Band The Rocking Shelter tritt derzeit kürzer. In ihren knapp 21 Quadratmetern im ersten Obergeschoss ist es öfter mal ruhig. „Wir treffen uns immer nur noch mit maximal zwei Personen zum gemeinsamen Musizieren im Bandraum“, sagt Jens Franke. Für den Schlagzeuger der fünfköpfigen Combo, die es seit 2018 gibt, ist der Babylon Musikbunker ein echter Glücksgriff. „Geprobt haben wir bisher bei einem gemeinsamen Bekannten auf einem Bauernhof im Landkreis. Wir hatten den Wunsch, mal was Eigenes anzumieten, wo wir alles stehen und liegen lassen können und zu jeder Tages- und Nachtzeit, je nach Lust und Laune Krach machen können, ohne jemanden zu stören.“ Das alles bietet sich ihm und seiner Band mit Stephan Glötzer, Angela Jäger, Alexandra Göbel und Florian Mänz. Gemeinsam spielen sie internationale Rockklassiker, Blues, Pop und Country.

Sehr zu schätzen gelernt hat Jens Franke auch „das sensationelle Miteinander“ auf den fünf Etagen. „Wir sind mit vielen Bands ins Gespräch gekommen.“ Wenn Konzerte wieder möglich sind, seien gemeinsame Auftritte mit anderen Bands für ihn durchaus denkbar. Für ihn sind Thilo Trumpoldt und Klaus Macpolowski ein Glücksfall für alle Musiker*innen und Bands im Bunker. „Die beiden machen den Wohlfühlfaktor aus“, sagt er. „Sie sind immer ansprechbar und kümmern sich. Es sind die richtigen Leute am richtigen Ort.“

Links:

www.rockbuero-kassel.de
www.bunkerwohnen.de
www.konstantinuhrmeister.com
www.antonialang.de
catwoiwoi.wordpress.com

Text: Lars Hofmann



Machen den Wohlfühlfaktor aus: Thilo Trumpoldt (links) und Klaus Macpolowski vom Rockbüro Kassel.



The Rocking Shelter: Stephan Glötzer (von links), Jens Franke, Angela Jäger, Florian Mänz und Alexandra Göbel.

HINTERGRUND

UMBAU VON HOCHBUNKERN

Die Bremer Architekten Rainer Mielke und Claus Freudenberg haben sich auf den Umbau von Hochbunkern spezialisiert. Die Anlage am Dormannweg haben sie 2016 der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben abgekauft und mit vielen Fachfirmen aus der Region umgebaut.

Über das Kulturamt der Stadt Kassel, das die kulturelle Entwicklung des Standorts seit 2017 intensiv begleitet und unterstützt, ist es zur Kooperation zwischen den Investoren und dem Rockbüro Kassel gekommen. Das Keller-, das Erd- und das erste Obergeschoss mit 27 Proberäumen vermietet das Rockbüro an Vereinsmitglieder. Die Proberäume in den Obergeschossen vermieten die Eigentümer selbst, wobei das Rockbüro als Verwalter fungiert.



Kassel documenta Stadt

Auftauchen ins Jahr 2021



Tanzfestival tanz*werke 2021 – short piece edition 18. bis 21. März 2021

Heike Wrede, Deborah Smith-Wicke, Bettina Helmrich (von links) bei einer Tanzperformance.

tanz*werk kassel hat die Zeit des Lockdowns genutzt, um unter dem Motto „Auftauchen ins Jahr 2021“ an Tanzstücken zu arbeiten. Neun Kasseler Choreografinnen erarbeiteten Kurztanzstücke mit einer maximalen Länge von 20 Minuten, die sie im Rahmen des Festivals tanz*werke 2021 – short piece edition vom 18. bis 21. März präsentieren. Solos, Duette, Trios und Gruppenstücke sind Teil des von Raffaele Irace vom Gallus Theater in Frankfurt kuratierten Projektes, das Einblicke in die Vielseitigkeit der freien Kasseler Tanzszene gibt. Ein Rahmenprogramm, das dem Publikum Einblick vermittelt, wie Tänzer*innen arbeiten, rundet das Tanzfestival ab.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet im Frühjahr das Symposium »Körper. Erinnerung. Transformation«, das bereits im Dezember 2020 stattfinden sollte. Wie erinnert der Tänzer*innen-Körper Bewegung? Wie lassen unsere Erinnerungen mentale Bilder entstehen, die den körperlichen Ausdruck und die Bewegung im Tanz kreieren? Wie übersetzt und transformiert sich (Körper-)Erinnerung in Bewegung? Den Auftakt der Veranstaltung bilden ein Vortrag, der diese Fragen aus einem neurokognitiven Blickwinkel betrachtet, und eine Lecture Performance, die sich dem Thema aus künstlerischer Sicht nähert.

Die Kasseler Tanzszene wächst

Die Situation erlaubt jedoch leider nur kurzfristige Planungen. Die Macher*innen hoffen auf ein Festival und Symposium vor Publikum im Dock 4 und der Möglichkeit zum Austausch. Über den genauen Zeitplan und gegebenenfalls alternative Präsentationsformen wird über die Tagespresse, den tanz*werk Newsletter und die Website informiert. Auch der Tanzkalender erscheint derzeit in digitaler Form. Inwiefern die im Tanzkalender erscheinenden Veranstaltungen tatsächlich stattfinden können, lässt sich tagesaktuell der tanz*werk-Webseite entnehmen. Möglich werden diese Formate durch die breite Unterstützung, die Tanzwerk Kassel e.V. inzwischen in der Stadt Kassel neben der Kulturförderung durch Stadt und Land gewonnen hat, wie cdw Stiftung, Gerhardt-Fieseler-Stiftung, Kasseler Sparkasse, Sparkassen-Stiftung Hessen-Thüringen und Hübner. Darüberhinaus wird tanz*werk unterstützt durch DIEHL+RITTER/TANZPAKT RECONNECT, gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien im Rahmen der Initiative NEUSTART KULTUR.

So werden Strukturen für professionelles Arbeiten im Tanz, die aufgrund der Corona Krise geschwächt wurden, nachhaltig über die Krise hinaus gestärkt und ermöglichen ein kontinuierliches professionelles Arbeiten und Wachsen der Kasseler Tanzszene.

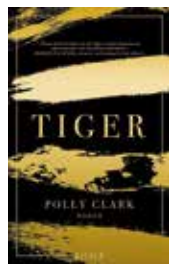
Info: www.tanzwerk-kassel.org

BUCHTIPP

Sibylle Walz

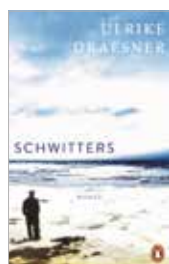
ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG

KIRCHDITMOLD



Polly Clark: Tiger
Eisele Verlag, 22.-€
empfohlen von Karin Fuchs-Hillejan

Toll, was Literatur zu leisten vermag: Man interessiert sich für Tiere, an die man sonst keinen Gedanken verschwendet hätte (Tiger), man lebt mit in den abgelegendsten Gegenden dieser Welt (Sibirien), man lernt Volksgruppen und deren Mythen kennen, von denen man bislang nie gehört hat (Udehe)! All dies verbindet dieser Roman – lesen Sie ihn, Sie werden begeistert sein!



Ulrike Draesner: Schwitters
Penguin Verlag, 25.-€
empfohlen von Susanne Krischke

Da seine Arbeiten von den Nazis als „entartete Kunst“ denunziert wurden, musste der Künstler Kurt Schwitters 1936 aus Deutschland fliehen. Darum und um das Leben als Fremder im Ausland geht es in diesem biographischen Roman. Ich habe einige Zeit gebraucht, um mich an den Erzählstil von U. Draesner zu gewöhnen, aber es hat sich sehr gelohnt. Selten konnte ich so gut nachfühlen, wie es Menschen in solch einer Lage geht. Und spannend ist es, Einblick in das Werk von Kurt Schwitters und die Kunst der damaligen Zeit zu bekommen.



Aleksandra Mizielska, Daniel Mizielski: Auf nach Yellowstone! Was Nationalparks über die Natur verraten
Moritz Verlag, 29.-€
empfohlen von Sibylle Walz

Das polnische Duo Mizielska/Mizienlinski hat nach ihrem unschlagbar schönen (Kinder)atlas "Alle Welt" ein neues, großformatiges, toll ausgedachtes Buch über die Erde gemacht. Gemeinsam mit dem Wisent Kuba und dem Eichhörnchen Ula durchstreifen wir 8 Nationalparks verschiedener Kontinente: so wird der Schutz der Natur und die Vielfalt der Arten anschaulich! // Ab 7 Jahren für die ganze Familie



Daniela Kulot: Locken, Pony, Pferdeschwanz und jede Menge Firlefanz
Gerstenberg Verlag, 9,95€
empfohlen von Sibylle Walz

Das Bilderbuch zum Lock(en)down: ohne Friseur*innen wird's gerade ganz schön haarig – ganz so wie in diesem neuen Pappbilderbuch über Köpfe und Schöpfe. Gezeichnet und gereimt von Daniela Kulot. Ein lustiges Buch zum Vorlesen und Mitreimen. // Ab 2 Jahren

Zentgraf Buchhandlung | Inh. Sibylle Walz
Zentgrafstraße 134 | 34130 Kassel
0561-73 96 03 50 | info@zentgraf-buchhandlung.de
www.zentgraf-buchhandlung.de

Liefer-
service

SPRECHGEWAND(T)

Die Antje Thelen- Kolumne

Wahre Worte Sprechen macht glücklich

Miteinander reden tut gut. Besonders jetzt, in der Coronazeit mit Abstand und Sicherheitsgeboten, ist die Kommunikation, für Jung wie Alt, ein kostbares Geschenk. Ein wirklich gutes Gespräch bringt uns in eine freudige Stimmung und wirkt noch lange nach.

Das allein sollte ein Grund sein, viel aktiver mit anderen Menschen zu reden – von Fenster zu Fenster, übern Gartenzaun, am Telefon, im Supermarkt um die Ecke.

Ich persönlich freue mich immer riesig auf meine Onlinegespräche mit Kund*innen oder Kolleg*innen und über einen kurzen Smalltalk während der Gassirunden. Jeder Austausch innerhalb und außerhalb der Familie ist für mich eine Bereicherung und eine willkommene, wohlthuende Abwechslung zum Homeoffice- und Homeschooling-Alltag.

Worte können uns ermutigen, trösten, begeistern, zum Lachen bringen – oder angreifen und verletzen. Kurz: Sprache ermöglicht es uns, Brücken zu bauen und einander nahe zu sein oder Mauern zu errichten. Sprache kann aber noch viel mehr: Sie beschreibt, wie du die Welt wahrnimmst und wie du dich selbst siehst. Die richtigen Worte und eine positive innere Haltung können dich glücklich machen!

Deine Worte entscheiden über Erfolge und Misserfolge. Setzt du deinen Fokus auf Fehler und Niederlagen oder auf Gelungenes und positive Erkenntnisse? Formulierst du Probleme oder Chancen? Erzählst du am Ende des Tages alles, was du nicht geschafft hast, was dich anstrengt und nervt, dann manifestieren sich diese negativen Empfindungen und ziehen dich und die Menschen in deiner Umgebung, immer weiter runter. Die Stimmung wird mies. Jeder Mensch erlebt Krisen im Leben, und ein bisschen Jammern darf auch mal sein. Das ist okay. Aber vergiss nicht: es gibt immer zwei Seiten einer Medaille.

Lenke deine Wahrnehmung auf die positiven Aspekte und sprich diese aus. Wenn du deine Antennen auf das ausrichtest, was gut und schön in deinem Leben ist, siehst du mehr und mehr davon. Du eröffnest dir neue Möglichkeiten, statt immer wieder Hindernisse zu sehen. Ein einzelnes Wort kann schon einen Unterschied machen, teste es aus: Wenn du sagst "Ich habe heute nur drei wichtige Dinge erledigt", dann liegt dein Fokus auf dem, was du nicht geschafft hast. Du befindest dich im "Mangeldenken". Jetzt lass in dem gleichen Satz einfach das Wörtchen nur weg und sprich es laut aus: "Ich habe heute drei wichtige Dinge erledigt." Na, wie fühlt sich das an?

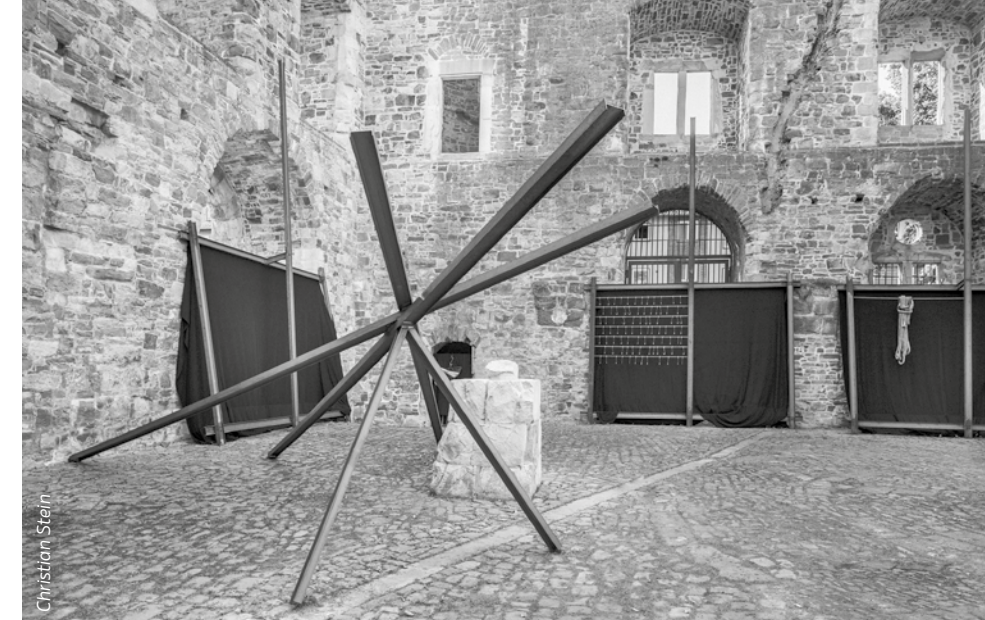
Ähnlich geht es übrigens auch, wenn dich der Corona-Blues überfällt. Statt zu jammern, dass der Lockdown immer noch andauert und alles den Katzbach runter geht, bleib zuversichtlich. Wir haben schon fast ein Jahr unter Pandemiebedingungen geschafft, jetzt gibt es ein Licht am Ende des Tunnels. Wir alle haben es in der Hand, das Ansteckungsrisiko zu minimieren. Das schaffen wir auch noch! Bis dahin kannst du die Zeit nutzen und deine Wahrnehmung trainieren – für Schönes und Positives in deinem Leben. Schreib es dir jeden Tag auf: Wofür bist du dankbar?

ARSENAL

Publikation zu Otto Fischers
Ausstellung in der ehemaligen
Zeughausruine erschienen.



Vergangenheit und Gegenwart begegnen sich in einer Inszenierung von alltäglichen Gegenständen – Stahlträger – Stoff – Industrielampe – Fleischerhaken – Schiffstau – Kerzen, die wie ein Mosaik die Realität in ganzer Härte, Brüchigkeit, Fragmentierung spiegeln. Darüber hinaus bilden sich offene Sinnstrukturen für Freiheit, Erinnerung, Geschichte, Vergessen, Gewalt, Geborgenheit, Schutz und Tod, in der das Vertraute ins Ungewisse gleitet und Gewissheiten sich verlieren. Metamorphose und Schauspiel zugleich.



Mit der Positionierung in der arte povera treten in einer poetischen Sprache Erfahrungen hervor, die über Zeit, Sensibilität und Intensität sprechen.

Die Inszenierung ARSENAL, die vom 3. September bis 22. November 2020 zu erleben war, entstand mit freundlicher Unterstützung der documenta-Stadt Kassel, ARVOS, Lamparter, Boxan sowie dem Förderverein der Max-Eyth-Schule.

ARSENAL, Otto Fischer | ISBN 978-3-945042-31-1 | Verlag Boxan
52 Seiten, 31 Schwarzweiss-Abbildungen | Preis: EUR 24,80
Bezug in Kassel: Hofbuchhandlung Vietor

Digitale Kompetenzen für den Beruf

Advertorial

Eine kostenfreie Teilzeitweiterbildung für Frauen startete erfolgreich in der Kasseler Frauencomputerschule. Der Einstieg ist noch weiterhin möglich.

Dass Digitalisierung eine optimale Chance für Frauen im beruflichen Alltag bedeutet, erleben zwölf Frauen seit November 2020 in der Frauencomputerschule. Im geförderten Projekt des hessischen Ministeriums und der Stadt Kassel lernen die Teilnehmerinnen alles rund ums Home-Office, papierloses Büro, Datenschutz

und Datensicherheit, Besprechungen mit Videokonferenzen, Anwendung von Office 365 und vieles mehr. Die einjährige Weiterbildung zu Digitalisierungskompetenzen in Büro und Verwaltung selbst wird in großen Teilen virtuell durchgeführt und findet zweimal pro Woche vormittags statt.



Live-Training in Kombination mit Einzelcoaching

Die Lehrerin ist online mit den Frauen im Live-Training verbunden. So können sich alle Teilnehmerinnen sehen und miteinander sprechen, Inhalte von Computerbildschirmen austauschen – also fast so, wie im klassischen Präsenzunterricht. Zusätzlich können die Teilnehmerinnen individuelles Einzelcoaching absolvieren, um beispielsweise zu besprechen, wie sich der zukünftige Berufswunsch realisieren lässt, welche Möglichkeiten der Kinderbetreuung in der Region existieren, oder wie die Organisation des Familienmanagements mit einer Berufstätigkeit gut zu kombinieren ist. Teilnehmerinnen können weitere Frauen, die aufgrund von Familienzeiten zurzeit nicht berufstätig sind und planen, wieder in das Berufsleben einzusteigen.

Es sind noch Plätze frei, Kosten fallen nicht an. Interessierte melden sich bitte telefonisch oder kontaktieren die Frauencomputerschule per E-Mail.

Kontakt:
Frauencomputerschule
Wilhelmshöher Allee 164
34119 Kassel
0561-3 51 61
info@Frauencomputerschule-Kassel.de





Online-Workshops mit Klaus Schaaake:
Für deine/Ihre zukünftige Präsenz in den Medien.

- Inhalte**
- Kontakte und Beziehungen zu Redaktionen aufbauen
 - Gute Pressemeldungen verfassen
 - Gute Pressefotos gestalten
 - Angemessene E-Mails formulieren
 - Presseverteiler aufbauen

Termine
Freitag, 26. Februar 2021, 14 bis 16 Uhr
Freitag, 26. März 2021, 14 bis 16 Uhr
Freitag, 23. April 2021, 14 bis 16 Uhr

Info/Anmeldung: www.oeffentlichkeitswirksam.de

数独 Sudoku

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

Viel Erfolg!

EinWurf

von Harald Kimpel

Das Unwort des Vor-documenta-Jahres

Plötzlich ist das Undenkbare denkbar, das Unausprechliche sagbar worden. Während sich die Wissenschaftler der „Sprachkritischen Aktion“ auf die Vokabeln „Corona-Diktatur“ und „Rückführungs-patenschaften“ kaprizierten, stand für die Verantwortlichen der documenta fifteen ein ganz anderes Unwort im Raum: „Verschiebung“ lautete der Tabu-Begriff. Und der Weltgesundheitskrise zum Trotz war man in Kassel diesbezüglichen Gerüchten immer wieder mit Dementis entgegengetreten. Doch angesichts der pandemischen Globalsituation gibt es inzwischen hin und wieder Anzeichen für die Bereitschaft, eine Verlagerung der für 2022 angekündigten Ausstellung um ein Jahr zumindest in Erwägung zu ziehen...

Nun gab es in der Geschichte der Weltkunstausstellung schon weitaus banalere Anlässe für eine Rhythmusstörung. In einer Zeit nämlich, in der das jeweils neue documenta-Vorhaben noch mühsam gegen Widerstände vielfältiger Art durchgesetzt werden musste, führten zwischenmenschliche Unverträglichkeiten, bürokratische Schwerfälligkeiten, kommunalpolitische Querelen oder personelle und konzeptuelle Findungsnot zu Vorbereitungsdebakeln mit Verzögerungseffekt. Die für das documenta-Geschehen in jeder Phase typischen Kollisionen des künstlerischen mit dem betriebswirtschaftlichen Denken verursachten organisatorische Kalamitäten, an denen zweimal die Planungsprozesse scheiterten. Zum ersten Mal an den Machtspielen im Vorfeld der für 1963 angedachten documenta 3. Als nämlich für eine weitere Fortsetzung der Ausstellungsreihe der Bedarf an öffentlichen Mitteln wuchs, wuchs zugleich das Interesse der Verwalter dieser Mittel an Beteiligung und Einflussnahme auf das von ihnen Finanzierte. Allerdings machte es das ärgerliche Defizit, das die 2. documenta 1959 hinterlassen hatte, den kommunalen Repräsentanten nicht leicht, sich mit demselben Elan wie der documenta-Gründer Arnold Bode auf ein erneutes Engagement bei einem suspekten, möglicherweise in einem erneuten Ärgernis endenden Unterfangen einzulassen. Während daher Bode allen Grund sah, sich über die Bremsmanöver seiner städtischen Kooperationspartner zu beklagen, warfen diese ihm mangelnde Bereitschaft zur Unterordnung unter die Verfahren der öffentlichen Mittelverwaltung vor. Nach dem Beitritt des Landes Hessen zur documenta-GmbH war dieses nämlich mit fünf Aufsichtsratsmit-

gliedern gleichberechtigt neben der Stadt Kassel vertreten, während der documenta-Rat, die Riege der Ausstellungsmacher um Bode, mit derselben Personenzahl lediglich in beratender Funktion agieren konnte. In der Folge versuchten nun diese Zwangspartner auf der Ebene des GmbH-Rechts ihre divergenten Interessensphären auszubauen. Dabei entwickelte sich die Frage der Geschäftsführung zu einem speziellen Konfliktpunkt, da Bode versuchte, durch Einflussnahme auf die Besetzung dieser Position seine eigene gegenüber der Verwaltungsbürokratie zu stärken. Ebenfalls dem organisatorischen Fortschritt nicht förderlich war der stagnierende Wiederaufbau des Schlosses Wilhelmshöhe, das diesmal als Ausstellungsstandort angepeilt wurde. Über gegenseitigen Schuldzuweisungen für die Krisenlage des Unternehmens ging so viel Vorbereitungszeit ins Land, dass an eine fristgerechte Eröffnung 1963 nicht mehr zu denken war und eine Verschiebung auf das Folgejahr unabweisbar wurde.

Anders holprig, aber mit ähnlichem Endergebnis, verlief der Anlauf zur documenta 6, turnusgemäß für 1976 angesetzt. Wer aber mochte – nach Harald Szeemanns skandalösem Defizit von 1972 und Arnold Bodes zwischenzeitlichem Einflussverlust – dafür den Kopf hinhalten? Als allgemein akzeptierte Lösung wurde Anfang 1974 vom Aufsichtsrat Karl Ruhrberg, der Direktor des Berliner Künstlerprogramms des Deutschen Akademischen Austauschdienstes vorgeschlagen. Der sagte zwar zu, wollte aber mit Blick auf die unsichere Finanzlage sowie die eigene Arbeitsbelastung nur im Team arbeiten. Sein Wunschpartner hieß Wieland Schmied, Hauptkustos der Berliner Nationalgalerie. Die beiden entwickelten ein Konzept, für dessen Realisierung sie ein internationales „Arbeitskomitee“ zusammenstellten, in dem neben anderen auch Harald Szeemann vorgesehen war. Nahezu erwartungsgemäß blieb dieses Kollektivmodell auf der Strecke. Weder konnte mit der GmbH eine gesicherte Finanzierungsstrategie abgestimmt werden, noch war Klarheit über die personelle Besetzung des Teams zu erzielen. Als wenig hilfreich erwiesen sich außerdem Versuche des Sympathisantenkreises um Arnold Bode aus, noch einmal in das Ausstellungsgeschehen einzugreifen. Damit nicht genug, behinderte ein Prinzipienstreit über die Rolle des Kunsthandels das kuratorische Fortkommen. So nahm das frustrierte Planungstandem – auf die Kasseler Zustände schimpfend – Konzept und Auftrag zurück. Derjenige, dem es nach all dem Zeit- und Energieverlust gelang, die verfahrenre Situation zu retten und das Unternehmen schließlich vom Ruch des Scheiterns zu befreien, war der Kölner Kunsthallendirektor Manfred Schneckeburger – wenn auch um den Preis einer Verschiebung der Ausstellung auf 1977.

Aktuell kann nun aber von solch planungstechnischen Trivialitäten keine Rede sein. Existenzielleres hat das Nachdenken über eine mögliche Verschiebung der Ausstellung aufkommen lassen. Dabei wird sich zeigen, ob die documenta fifteen vor der viralen Weltkrise kapitulieren muss, oder ob sie beweisen kann, dass gerade unter diesen besonderen Umständen die Kunst ihre gesellschaftliche Leistungsfähigkeit – seit jeher Hauptthema der Weltkunstausstellung – zu demonstrieren in der Lage ist. Wenn diese documenta des umfassenden Neubeginns ihre schon früh erklärte Absicht, jene „Wunden“ zu heilen, die unter anderem „im Kolonialismus, im Kapitalismus, der Abgeschiedenheit und im Patriarchismus ihre Wurzeln haben“, ernst nimmt, könnte in dieser trotzigen Dennoch-Geste des Heilungsverprechens ihre Chance auf soziale Welt-Wirksamkeit liegen.



Für eine klimaneutrale, sozial gerechte und offene Stadt

**MIT GRÜN
GEHT MEHR**

**AM 14.03.
WÄHLEN GEHEN**

**gruenekassel
gruene-kassel.de**

Foto: Anja Köhne

Tahiti liegt um die Ecke



In der Parkbucht: Seminar Wahrnehmung und Verkehr, Kassel 1993

Den Spaziergang als solchen gibt es schon sehr lange. Doch erst Lucius Burckhardt machte ihn im 20. Jahrhundert zum Instrument seiner Forschung und begründete die Spaziergangswissenschaft. Dabei ging es Burckhardt weniger um die Erforschung von Spaziergängen, als um die Frage, welche Perspektive der Spaziergänger auf diesen einnimmt.

Die Aufregung der Autofahrer war groß, die an einem lauen Herbsttag 1993 einen Parkplatz in der Kasseler Innenstadt suchten. Sie hupten und schimpften und konnten nicht verstehen, wieso dort, wo sonst andere oder sie selbst ihr Auto gern abgestellt hatten, nun zwei Schreibtische parkten, an denen ein Hochschulprofessor mit seinen Studierenden ein Seminar abhielt.

Dieser Professor war der schweizer Soziologe Lucius Burckhardt. Der studierte Nationalökonom und Pionier der Urbanismuskritik begründete am Anfang der 1980er Jahre, während er am Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung an der Kasseler Universität

lehrte, die Spaziergangswissenschaft. Diese ungewöhnliche Disziplin, die einige Menschen auch heute noch als ironisch interpretieren, setzte sich aus Erkenntnissen seiner über Jahrzehnte währenden Forschung zusammen und resultierte letztlich aus einer Kritik der konventionellen, tradierten Wahrnehmungsweisen von Landschaften und Städten. Denn Burckhardt hatte sich Zeit seines Lebens mit den Auswirkungen unserer Mobilität und Wahrnehmung auf das Planen und Bauen beschäftigt und die wechselwirkenden Zusammenhänge von Gesellschaft und gebauter Umwelt schon früh erkannt. Mit reflexiven Spaziergängen, auf denen er die Teilnehmenden auf eine Reise zu unbekannten Aspekten

von wohl bekannten Orten und Landschaften mitnahm, sollten sie ihre Wahrnehmung schärfen, die Perspektiven wechseln und beim Betrachten ihre Denkprozesse neu ordnen.

Sehen, was man nicht sieht

„Über parkende Schreibtische regten die Leute sich auf, aber gegen die Autos, die gleich daneben standen, zeternte niemand. Das ist Schulung der Wahrnehmung unbeachteter gesellschaftlicher Zusammenhänge“, sagte Burckhardt über seine Aktion von 1993 in der Kasseler Innenstadt. Worum es ihm also ging, war das Sichtbarmachen von an sich sichtbaren, aber nicht wahrgenommenen Missständen im öffentlichen Raum und darüber hinaus diese (Nicht-)Wahrnehmung zu korrigieren. Die Weitsicht, die Burckhardt dabei besaß, zeigte sich im Seminar „Wahrnehmen und Verkehr“, in welchem er mit diesen und anderen Aktionen schon damals das Problem des missbrauchten städtischen Raums durch PKWs sichtbar machte. Deren Bestand wächst seitdem weiter an und scheint bis heute in vielen Groß- und Kleinstädten ein blinder Fleck zu sein.



Die Fahrt nach Tahiti, Kassel 1987, die durch die Dönche führte.

Spaziergang durch ein Kasseler Biotop

Eine andere „Schulung der Wahrnehmung“ im Rahmen der Spaziergangswissenschaften war Burckhardts Fahrt nach Tahiti mit einer Studiierendengruppe im Jahr 1987. Tahiti war allerdings gar nicht weit weg, es lag sprichwörtlich um die Ecke: in einem Naturschutzgebiet, der Kasseler Dönche, die einstmals als Truppenübungsplatz voller Panzer der Bundeswehr gedient hatte. Beim Spaziergang durch die mit zahlreichen und fremdartig aussehenden Pflanzen überwucherte Kraterlandschaft lasen die Studierenden die Reiseberichte des Captain Cooks, der um 1772 Tahiti bereiste. Dabei entdeckten sie in der Umgebung einige Parallelen zur paradiesisch beschriebenen Insellandschaft. Um die besondere Exotik der Kasseler Umgebung zu vermitteln, hängten die Studierenden zusätzlich ein Brot in einen Baum: Der deutsche Brotbaum war entstanden und hatte die Unterschiedlichkeit zwischen Tahiti und Kassel in den Hintergrund gerückt.



Auf der Straße: Autofahrerspaziergang, Kassel 1993, Seminar Wahrnehmung und Verkehr

Landschaftskonstruktion in Perlenketten

Lucius Burckhardt verstand Landschaft als ein Produkt menschlicher Nutzung und Eingriffe und als mentales Konstrukt. Demnach sei Landschaft vor allem in den Köpfen der Betrachtenden zu suchen und nicht in den Erscheinungen der Umwelt. Seine Vorstellung darüber umschreibt er mit der Metapher einer Perlenkette: Die einzelnen Perlen sind die beim Spaziergehen aufgenommenen Eindrücke der Landschaft. Diese Perlen werden dann mental zu einer kohärenten Landschaft, einer „landschaftstypischen“ Perlenkette zusammengefügt. Durch Sozialisation, Kultur, sowie individuelle Reisen und Erfahrungen, besteht die Perlenkette aber auch aus imaginierten und dazu gedichteten Perlen, sodass jeder doch nur sieht, was er zu sehen gelernt hat.

Solche Perlen lassen sich auch in der Stadt finden, nur ist gar nicht so einfach. Es ist aber möglich, wenn sich Spaziergänger hin und wieder trauen, von der routinierten Strecke abzuweichen und dabei genau hinzuschauen: „Hinschauen – das tun wir oft schon gar nicht mehr. [...] Betrachten heißt, neue Blickwinkel erschließen, Sehweisen ausprobieren, ungewöhntes wahrnehmen, störende Elemente aufdecken, Fehler machen und bei sich selbst bemerken“, so Lucius Burckhardt im Seminar „Wahrnehmen und Verkehr“, das er 1993 hielt. „Spaziergangswissenschaft will ein anderes Verständnis von Zeit und Raum gewinnen. Spazierende Menschen sind schon durch den Gebrauch ihrer Füße langsamer – und da sie gehen, weil sie Lust dazu haben, und nicht, um anzukommen, sind sie zeitlich unberechenbar. Raum sieht die Spaziergangswissenschaft als Konstrukt der Wahrnehmung – also als vieldeutig.“

Text/Interview: Amelie Stute



Zu Fuß gehen!

Eine zuvor nie dagewesene Mobilität und Beschleunigung, unsere Wahrnehmung und die Rückkopplungen auf das Planen und Bauen führt die Spaziergangsforschung zusammen.

StadtZeit-Gespräch mit Martin Schmitz, Spaziergangsforscher

In den 1980er Jahren belächelten viele die von Annemarie und Lucius Burckhardt entwickelte Spaziergangswissenschaft als „Orchideenfach“. Hat sich diese Wahrnehmung in den letzten Jahren und vielleicht auch durch die Situation verändert, die wir seit gut einem Jahr haben? Die Spaziergangswissenschaft wird zwar noch immer neugierig belächelt, erfreut sich aber seit ihrer Gründung stetig wachsenden Interesses. Schließlich verbirgt sich hinter dem Begriff eine Auseinandersetzung über die Planung und Gestaltung, und wie alles auf die Menschen zurückwirkt. Weit vorausschauend führte Lucius Burckhardt in den 1980er-Jahren eine zuvor nie dagewesene Mobilität und Beschleunigung, unsere Wahrnehmung und die Rückkopplungen auf das Planen und Bauen zusammen. Mit der Spaziergangswissenschaft setzt er eigentlich seine kritische Auseinandersetzung mit der Gestaltung der Umwelt, seine Städtebaukritik, bis in unsere Gegenwart fort. Begonnen hat er ja als Student Ende der 1940er-Jahre während der Automobilsierung, die zum autogerechten Umbau ganz Europas führte. Damals konnte er eine breitere Straße und den Abriss gotischer Häuser in Basel verhindern. Heute zeugt ein 100 Kilometer langer Autostau, der sich erst nach 10 Tagen nördlich von Peking auflöst, von der Krise des individuellen Verkehrssystems. Und eine Pandemie wie jetzt macht allen deutlich, wie schnell autogerechte Innenstädte mit ihren Fußgängerzonen in

Not geraten, dass zu Fuß gehen, Straßenbahn- und Fahrradfahren emanzipiert werden müssen.

Schlagen wir den Bogen zur Lehre im Rahmen ihrer Professur.

Lucius Burckhardt versammelt in den 1980er-Jahren seine gesamte Forschung unter dem Begriff Spaziergangswissenschaft. Fragen und Formeln wie „Design ist unsichtbar“, „Warum ist Landschaft schön?“, „Wer plant die Planung?“, „Der kleinste Eingriff“ sind unsere Themen in Seminaren und Projekten. Er meinte z. B.: „Was nützt das schönste Design einer Straßenbahn, wenn sie nachts nicht fährt?“ So lernen angehende Gestalter und Gestalterinnen, dass der Fahrplan mitgestaltet werden muss, die sichtbaren Produkte nur durch unsichtbare Prozesse miteinander funktionieren.

Wie sieht der „Unterricht“ in einem solchen Fach aus?

In den Seminaren werden Leben und Werk von Annemarie und Lucius Burckhardt in Wort und Bild vorgestellt. Wir lesen Texte und besprechen ihre Bedeutung heute. In Semester-Projekten greifen wir Themen in unserer unmittelbaren alltäglichen Umgebung, in der wir als zukünftige Designer und Designerinnen mitmischen, auf. Im Öffentlichen Nahverkehr z. B. gibt es viel zu tun. Wie führe ich eine S-Klasse bei der Straßenbahn ein? Und internationale Gäste erzählen uns auf den Lucius Burckhardt-Conventions in der Kunsthochschule von ihrer Entwurfs- und Forschungsarbeit, wie es weitergehen kann.



Martin Schmitz studierte zwischen 1976 und 1987 bei Lucius Burckhardt im Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung in Kassel. Nach dessen Tod in 2003 bis heute hat er mehrere Bücher des schweizer Soziologen und Begründer der Spaziergangswissenschaft herausgegeben. Als Vertretungsprofessor kam Martin Schmitz 2013 wieder an die Kunsthochschule zurück und vertritt seit 2016 im Fachbereich Produktdesign die Lucius & Annemarie Burckhardt-Professur.

Lucius Burckhardt zum selber lesen

Das Buch „Landschaftstheoretische Aquarelle und Spaziergangswissenschaft“ dokumentiert die künstlerischen Aktionen wie den „0 Meter Spaziergang“, „Die Fahrt nach Tahiti“ oder „Das Reisebüro der Villa Medici“ mit Originaltexten und zahlreichen Abbildungen aus dem Diaarchiv von Annemarie und Lucius Burckhardt.

„Warum ist Landschaft schön? Die Spaziergangswissenschaft“ führt anhand einer Auswahl der Texte von Lucius Burckhardt über Landschaft, Natur und Ästhetik in die Grundlagen und die Theorie der Spaziergangswissenschaft ein. ISBN 978-3-927795-75-4, 29,80 Euro, und ISBN 978-3-927795-42-6, 18,80 Euro.



DER WAGGON

Es quietscht und zischt, die Tram bleibt stehen. Zum Glück bleibt sie stehen, ganz gewiss ist das nie. Die Wartenden drängeln durch die Tür ins Bahninnere. Mit mir steigen etliche Geräusche ein, die sich miteinander vermischen: Waschpulver, Deo, Parfüm, Schweiß. Mir kommt schon der leicht muffige Heizungsstaubgeruch entgegen. Da sich nun alle verteilen, kann ich mich auf einen freien Platz setzen. Ich höre weder Musik noch lese ich etwas. Ich genieße es einfach, allein unter Leuten zu sein. Dieses Gefühl vermisse ich in letzter Zeit häufig. Still und heimlich bildet sich eine Gemeinschaft, bloß weil alle sich mit diesem Waggon fortbewegen. Unter meinem Sitzplatz liegt ein gelbes Spielzeugauto. Ich stupse es leicht an und so fährt es bis zum Ticketautomaten direkt vor die Füße eines älteren Herrn. Der wundert sich und schaut verdutzt, bis er bemerkt, dass ich ihn ansehe. Dann lacht er und ich nicke ihm zu. Zwei Frauen plaudern angeregt miteinander. Sie scheinen sich einigermmaßen gut zu kennen und entdeckten sich eben erst im Wagon. Als die beiden gemeinsam aussteigen, wird es etwas leise. Es kann keine peinliche Stille entstehen. Die Tram sorgt für eine musikalische Untermalung. Noch zwei Stationen, dann muss auch ich den Waggon verlassen. Ich richte mich etwas auf. Noch eine Station. Ich stehe auf und hänge an den Halterungen langsam zur Tür. Auf der anderen Seite des Waggons schreit plötzlich eine Frau laut auf: „Guck nicht – Guck nicht!“. Alle Köpfe drehen sich. Sie steht ebenso wie ich und guckt zielgerichtet auf den Mann ihr gegenüber. Dieser explodiert sofort: „Was ist denn mit ihnen?“. Langsam dreht er seinen Kopf, vielleicht sucht er Zustimmung. Die Frau sagt laut und deutlich: „Schauen sie mich nicht noch einmal so an, ich habe ihre Blicke gesehen.“ Ohne sich lange orientieren zu müssen, spürt jeder nun die Anspannung im Raum. Jeder Blick wird nun bewusst gelenkt, keine und keiner weiß, wie man sich jetzt verhalten könnte. Ich auch nicht. Aber ich bewundere die Frau. Der Mann redet sich immer mehr um Kopf und Kragen, wird lauter und lauter. Er schaut zu allen Seiten, bloß den Blick der Frau kann er nicht erwidern. Ich drücke auf den „STOP-Knopf“, die Bahn hält wenige Sekunden später und ich steige aus. Ich schüttele den Kopf. Vielleicht beziehe ich damit eine Position, aber sehen tut das keiner. Ich drehe mich noch einmal um. Die Frau schaut mich an. Die Tram fährt los.

Text: Nuria Rojas Castañeda



SprechZeit mit Klaus Schaake

Vermitteln Sie im Live-Interview-Format Ihre besondere Expertise und Ihre Visionen.

Der Podcast entsteht nach einem intensiven Vorgespräch im lebendigen Dialog. Das Ergebnis können Sie auf Ihrer Webseite dokumentieren und über die sozialen Medien teilen. Als Grundlage für das Verfassen redaktioneller Fachbeiträge dient Ihnen eine mögliche Transkription des Gesprächs. Werden Sie mit Ihrer Stimme und Ihren Visionen präsent und wahrnehmbar!

Hörprobe:
„Entschleunigung“ mit Norbert Lange, Entschleunigungsstrategie und Künstler
www.mittendrin-kassel.de/sprechzeit-norbert-lange-entschleunigungsstrategie-und-kuenstler

Kontakt | Info:
Klaus Schaake
Friedrich-Ebert-Straße 48 | 34117 Kassel
0561-4 75 10 11
info@klausschaake.de
www.klausschaake.de



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 • fahrradhof.de

Kollegiale Begleiter/innen im Betrieb

Die Gesundheitslotsen sind ein sehr wirksames Modell zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Region. Neuer Ausbildungskurs startet im März.

Betriebliche Gesundheitslotsen sind Mitarbeitende eines Unternehmens, die im Rahmen der Ausbildung Grundwissen zum Thema „Gesundheit im Betrieb“ und über viele gesundheitsrelevante Informationen erlangt haben. Sie sind kollegiale Ansprechpartnerinnen und -partner und Begleitende, die ihre Kolleginnen und Kollegen im Betrieb unterstützen, ihnen zuhören und sie für eine gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsweise motivieren.

„Nach erfolgreichem Abschluss der Pilotphase im Jahr 2016 konnte in 2020 trotz der Corona-Pandemie schon der sechste Kurs durchgeführt werden“ sagte Projektleiter Peter Grohme vom Referat Wirtschaft, Arbeit und Soziales der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck bei einer digitalen Feierstunde und fuhr fort: „Unsere diesjährigen Gruppe gebührt ein großes Lob, denn sie hat sich flexibel auf neue Formate eingelassen. So konnten wir das Curriculum und unsere Methoden anpassen und Teile der Ausbildung in die virtuelle Welt verlagern.“

Branchenübergreifende Ausbildung und Perspektiven

Zehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus neun nordhessischen Unternehmen engagieren sich ab sofort als kollegiale Berater zu Gesundheitsthemen in ihren Betrieben. Bereits über 70 Gesundheitslotsen unterstützen nunmehr in Nordhessen ihre Unternehmen. „Wir befinden uns auf gutem Weg, dieses neue und sehr wirksame Modell zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Region zu etablieren“ berichtete Peter Grohme weiter.



Noch vor der Corona-Zeit: Gesundheitslotsinnen und -lotsen bei der Übergabe ihrer Zertifikate. 2020 fand die Feierstunde digital statt.

NordHessen



GEMEINSAM
GESUNDHEIT FÖRDERN

Bei den bisherigen Ausbildungsdurchläufen waren Betriebe aus Verwaltung, Dienstleistung und produzierendem Gewerbe beteiligt. Sehr bereichernd ist, dass die Teilnehmenden eine branchenübergreifende Ausbildung erhalten und dadurch verschiedenste Perspektiven und Erfahrungshintergründe kennenlernen. Das Projekt ist nachhaltig, weil die Möglichkeit besteht, sich durch die anschließenden Netzwerktreffen weiter auszutauschen und fortzubilden. Im diesem Jahr wird das Netzwerk für mehr betriebliche Gesundheit in Nordhessen die Ausbildung zum Gesundheitslotsen als Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen.

Nächster Ausbildungsstart: Ende März 2021

Die Ausbildung findet in vier Modulen statt, jeweils freitags ganztags bis Samstagmittag. Die Teilnehmergebühr beträgt 2.900 Euro, wobei 2.000 Euro von teilnehmenden Krankenkassen als Zuschuss übernommen werden. Das erste Modul für den Ausbildungskurs 2021 findet am 26. und 27. März 2021 statt.

Info:
Regionalmanagement Nordhessen GmbH
Tel: 0561-970 62-219
www.nordhessen-gesundheit.de
Navigationspunkt: Die Projekte

Unser bakterieller Fingerabdruck

Es ist so einzigartig wie jeder von uns, und wir alle tragen es in uns: das Darm-Mikrobiom. Es hat viel mehr Einfluss auf unsere Gesundheit und damit auf unser Leben, als wir bislang dachten. Seit einigen Jahren rückt es näher in den Fokus auch der schulmedizinischen Forschung.

StadtZeit-Gespäch mit Bettina Jakob, Pharmazeutisch-Technische Assistentin und Beraterin für Darmgesundheit (IHK)

Frau Jakob, seit einiger Zeit rückt das Darm-Mikrobiom immer stärker in den Fokus pharmazeutischer Studien und Forschungen. Wie erklärt sich das?

„Der Joghurt macht's!“, liebe es sich etwas salopp formulieren. Natürlich nicht nur, aber die Werbung für bestimmte sogenannte probiotische Joghurt-Kreationen hat zeitgleich mit anderen Faktoren dafür gesorgt, dieses Thema in der Öffentlichkeit präsent werden zu lassen.

Wann ging das los?

Breit in die Öffentlichkeit – und damit in die Wahrnehmung – gelangte dieses Thema besonders durch große Werbekampagnen namhafter Joghurthersteller Mitte der 1990er-Jahre. Seinerzeit stagnierte der Joghurtmarkt, die Hersteller suchten nach neuen Märkten und

Produkten. Ihre Lösung war es, die gesundheitlichen Vorzüge bestimmter Joghurt-Kreationen besonders hervorzuheben. Die positiven Eigenschaften milchsauer vergorener Lebensmittel – nicht nur von Joghurt – war schon lange bekannt.

Seit über 100 Jahren schon wenden Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen Arzneimittel an, die Bakterien enthalten, um Krankheiten zu heilen bzw. zu lindern. Daran sieht man, dass das Thema an sich nicht neu ist.

Hype ums Thema „Mikrobiom“

Lässt sich die Aussage, Joghurt mache unser Darm-Mikrobiom fit, halten?

„One yoghurt a day, keeps the doctor away“, um es mit einer abgewandelten Version einer alten Volksweisheit zu sagen, reicht leider nicht. Die zur Joghurtherstellung verwendeten Bakterienstämme beziehungsweise die nach längerer Stehzeit im Kühlregal noch verbleibende Anzahl im Joghurt reichen nicht aus, um therapeutisch wirksam zu sein.

Sie sprachen noch von anderen Faktoren, die das Thema populär machten. Welche?

Auch Bücher wie „Darm mit Charme“ von Giulia Enders, das im Jahr 2014 auf der Spiegel-Bestsellerliste landete, trugen dazu bei, dass ein bis dato wenig beachtetes und mit Tabus belegtes Thema gesellschaftsfähig wurde.

Das, was wir gerade als Hype ums Thema Mikrobiom empfinden, liegt nicht zuletzt daran, dass sich bestimmte Krankheiten in der Gesellschaft sehr breit machen, für die es dringend neue Behandlungsansätze braucht. Nennenswerte Beispiele dafür sind Autoimmunerkrankungen wie Asthma, Diabetes, MS, aber auch Parkinson, chronische Darmerkrankungen, Depressionen und auch Alzheimer.

Für all die sucht man Behandlungswege, die sich auf jene Erkenntnisse stützen, die man aus der Mikrobiomforschung gewonnen hat.

Sie berichten von jungen und spannenden Forschungen und Studien, die es gibt. Wie ist die Erkenntnislage?

Über den Zusammenhang zwischen Darmbakterien und Gesundheit/Krankheit gibt es ständig neue Erkenntnisse. Obwohl das Grundwissen schon lange vorhanden ist, ist die Mikrobiomforschung noch recht jung, doch das Thema wird uns prognostisch noch lange beschäftigen. Die immense Anzahl von Suchmaschinen-Einträgen bei bestimmten Schlüsselworten rund um das Thema „Mikrobiom“ zeigt, wie groß das Interesse ist – möglicherweise auch, weil ein persönlicher Leidensdruck dahinter steht.

Großer Bedarf, großer Markt

„Darmsanierung ist ein Stichwort, das man aus der Heilpraktik seit Jahrzehnten kennt. Wie kommt es, dass nun auch die Schulmedizin das Thema entdeckt?

„Not macht erfinderisch!“, heißt es so schön. Die Schulmedizin braucht immer wissenschaftlich Belegbares. Sie misst, beweist und belegt, warum und auf welchem Weg eine Substanz wirkt. Denkt man an die vielen Nebenwirkungen von Arzneistoffen, ist das auch gut so. Die Erkenntnisse, dass viele der zuvor erwähnten Volkskrankheiten mit dem Darm assoziiert sind, häufen sich. Das Durchfall, Verstopfung oder Blähungen damit in Zusammenhang sehen, erscheint soweit logisch. Aber auch Neurodermitis, ständig wiederkehrende Infekte, Reizdarm-Syndrom, Vaginalmykosen oder chronische Müdigkeit, um noch Weitere zu nennen, verknüpfen Forscherinnen und Forscher mit dem Darm beziehungsweise seiner Funktion. Ihnen geht es darum, erkrankten Menschen Linderung oder sogar Heilung zu verschaffen.

Wie kommt dieses komplexe System aus dem Gleichgewicht?

Das Darm-Mikrobiom kann durch verschiedene Faktoren in ein Ungleichgewicht geraten. Das können sein: Chronischer Stress, Medikamenteneinnahme oder Ernährungsfaktoren. Selbst die Art, wie wir geboren werden, spielt eine Rolle. Bei der Geburt werden entscheidende Grundsteine für das danach reifende Mikrobiom gelegt.



„Grünfutter“ fürs Mikrobiom.

Steckt für die Pharmaindustrie da nicht auch ein riesiger Markt dahinter?

Zweifelloso. Die Konzerne investieren mittlerweile viel in Forschung, um perspektivisch viel Geld damit zu verdienen. Nach Schätzungen von Ärzten sollen zehn bis 15 Prozent der Menschen in Industrieländern vom Reizdarm-Syndrom betroffen sein; einer Erkrankung, die nicht klassisch definierbar ist. Die Diagnose „Reizdarm“ wird dann gestellt, wenn alle anderen Magen-Darm-Erkrankungen zuvor diagnostisch ausgeschlossen wurden. Daran sieht man einerseits, wie groß der Markt ist und andererseits der Bedarf. Denn die Betroffenen leiden teilweise stark unter Krämpfen, Durchfall, Schmerzen oder Verstopfung.



Ballaststoffe und Vitamine fürs Mikrobiom.

Unsere „Mitbewohner“ versorgen uns

Wann ist es aus Ihrer Perspektive sinnvoll, sich mit dem Darm-Mikrobiom zu beschäftigen?

Immer! „Und immer wenn er Pillen nahm“, um es mal in Anlehnung an eine beliebte Fernsehserie aus den 1960er- und 1970er-Jahren etwas salopp zu formulieren. Also, besonders dann, wenn irgendetwas im Körper nicht rund läuft.

Fangen wir beim „immer“ an. Was genau meinen Sie damit?

Immer, wenn wir etwas essen, sollten wir auch an den Darm denken. Die vielen Helfer, die unseren Darm besiedeln, wollen nämlich auch ernährt werden, damit sie als Zellen überlebens- und teilungsfähig bleiben.

Wer genau sind diese Helfer?

Futter für die Darmbakterien sind die sogenannten Ballaststoffe. Ballaststoffe sind Pflanzenteile, die der Körper selbst nicht abbauen kann. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, aber auch Flohsamenschalen und Leinsamen. Früher ging man davon aus, dass diese vom Körper nicht abbaubaren Ballaststoffe lediglich das Volumen im Darm erhöhen, was dann dazu führt, dass der Darm mittels seiner besonderen Transportbewegungen – medizinisch gesprochen: Darmperistaltik – den Inhalt weiterbewegen kann. Mittlerweile ist bekannt, dass unsere „Mitbewohner“ im Darm diese Ballaststoffe verstoffwechseln und uns ihre Abbauprodukte zur Verfügung stellen. Diese Substanzen benötigt der Körper dringend, beispielsweise für die Energieversorgung der Schleimhautzellen, damit eine intakte Schleimschicht gebildet

wird, die eine mechanische Abwehrbarriere gegen unerwünschte Eindringlinge darstellt.

Was kann jeder von uns tun, um diese von Ihnen beschriebenen Prozesse zu unterstützen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zuzuführen.

Ballaststoffreiche Ernährung ist wichtig

Könnten Sie das an einem Beispiel verdeutlichen?

30 Gramm Ballaststoffe stecken in acht Scheiben Vollkornbrot. Oder aber in 40 Scheiben Toastbrot oder in 30 Croissants. Nehmen Sie täglich 30 Croissants oder 40 Scheiben Toast zu sich, gibt es möglicherweise Probleme an anderer Stelle, wie Sie sich vorstellen können. Damit möchte ich auch nicht sagen, dass acht Scheiben Vollkornbrot eine ausgewogene Ernährung darstellen.

Die Ernährung ist also ein zentraler Hebel?

Definitiv! Mit einer vollwertigen Kost, mit vielen Vollkornprodukten, Gemüse und Obst lässt sich eine ballaststoffreiche Ernährung gut erreichen. Diese ist dann gleichzeitig kalorienarm, aber reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen und weiteren schützenden Pflanzeninhaltsstoffen.

Es wird in diesem Zusammenhang auch viel von Nahrungsergänzung gesprochen, die ja durchaus zweifelhaft sein kann...

Der Ballaststoffanteil in der Nahrung lässt sich relativ einfach erhöhen. Trinken oder essen Sie zusätzlich beispielsweise Flohsamenschalen, Akazienfasern, Leinsamen oder Apfelpektin, dankt es Ihnen

ihr Darm-Mikrobiom. Ins Müsli, in Saft oder in Apfelmus eingerührt ist das ganz einfach. Weil diese Stoffe ein Quellvermögen haben, ist es wichtig, viel zu trinken, was ja generell gut und wichtig ist.

Antibiotika sind wie ein Rasenmäher

Wie ist es mit Medikamenten, die viele regelmäßig zu sich nehmen? Beeinflussen sie das Mikrobiom?

Leider sind es viel mehr Wirkstoffe, die das Mikrobiom beeinflussen, als wir denken. An vorderster Stelle sind Antibiotika zu nennen. Von diesen gibt eine große Anzahl unterschiedlicher Substanzklassen, die gegen unterschiedliche bakterielle Erreger wirksam sind. Ein Antibiotikum ist ein Teufelszeug. Aber es ist gut, dass es das gibt. Antibiotika sind lebensrettend, dennoch sollte ihr Einsatz sorgfältig abgewogen werden. Denn das Antibiotikum zerstört die krankmachenden Bakterien, aber leider auch die vielen lebenswichtigen Bakterien in unserem Darm.

„Alles nicht so wild“, sagen die Hersteller und auch viele Ärztinnen und Ärzte sind dieser Überzeugung...

Einem Rasenmäher gleich dezimiert das Antibiotikum sowohl Anzahl als auch Artenvielfalt im Darm. Das sollte sich jeder klar machen, der solche Mittel einnimmt. Eine solche Dezimierung bewirkt eine Schwächung des Immunsystems, denn der Hauptwohnsitz unseres Immunsystems ist der Darm. Ist das Immunsystem einmal geschwächt, kann es sehr schnell gehen, Sie kommen in eine Abwärtsspirale und der nächste Keim nistet sich ein.

Welche Medikamente haben eine ähnlich zerstörerische Wirkung?

Beispielsweise Cortison, Medikamente zur Reduzierung der Magensäure, Abführmittel, bestimmte Schmerzmittel (wie Ibuprofen, Diclofenac), die Pille und Zytostatika. Allerdings sollte man keinesfalls verordnete Medikamente einfach absetzen. Schwermetalle wie Quecksilber oder Blei und Konservierungsmittel haben auch Einfluss auf die Darmflora und kann sie in ein Ungleichgewicht bringen. Auch chronischer Stress beeinflusst unsere WG im Darm.

Was kann jeder von uns tun, um sein Darm-Mikrobiom zu pflegen?

Im Falle einer Antibiotika-Einnahme empfehle ich dringend eine Darmsanierung, damit sich die beschriebene Artenvielfalt, die für ein gutes Immunsystem zuständig ist, wieder einstellt. Eine Darmsanierung bedeutet nichts anderes, als probiotische Bakterien (pro bios = für das Leben) einzunehmen, um den Körper bei seiner Wiederherstellungsarbeit zu unterstützen.

Viel getan ist zudem, wie oben beschrieben, mit einer guten, ballaststoffreichen Ernährung. Wichtig ist, auf krankmachende Zusatzstoffe zu verzichten, die sich oftmals in Fertigprodukten finden. Leider weiß man auch heute noch nicht ganz genau, welche Stoffe darunterfallen und was genau sie bewirken. Moleküle von Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Emulgatoren können leider aus dem Darmvolumen durch die Darmschleimhautzellen, die eine Trennschicht darstellen, hindurch ins Körperinnere gelangen und dort beispielsweise Entzündungen verursachen – vor allem dann, wenn der Darm bereits vorgeschädigt ist. Bei einem „leaky gut“ (löchriger Darm) ist eine besondere Verbindungsstruktur zwischen benachbarten Darmschleimhautzellen nicht mehr intakt. Bildlich gesprochen driften die Zellen auseinander und lassen Moleküle durch, die dort gar nichts zu suchen haben. Zeitgleich ist bei dieser Problematik auch die schützende Schleimschicht nicht mehr intakt, so dass den unerwünschten Molekülen Tür und Tor geöffnet ist.

Das Gute daran ist, dass wir es selbst in der Hand haben. Jeder kann für sich selbst Sorge tragen, dass es dem Darm gut geht beziehungsweise wieder besser geht, um die eigene Lebensqualität zu verbessern und um langfristig gesund zu bleiben.

Das Mikrobiom

Der Darm kann weit mehr, als nur verdauen.



Vollkornkost erfreut die Darmflora.

Der Darm ist keinesfalls ein schlichter Verdauungsschlauch nach dem Motto: Oben kommt Nahrung rein und unten landet das, was zum Schluss übrig bleibt. Der Darm kann gemeinsam mit seinen vielen „Mitbewohnern“ weit mehr als nur verdauen.

Er ist Lebensraum unzähliger unterschiedlicher Mikroorganismen, wovon die große Mehrheit im Dickdarm zuhause ist. Man geht derzeit von etwa 1.000 verschiedenen Bakterienarten aber auch von Pilzen und weiteren Eizellern aus.

Sie alle bilden im Darm ein komplexes Ökosystem mit Billionen Bakterien auch Mikrobiom des Darmes, Darmbiom oder Darmflora genannt.

Zahlenmäßig befinden sich auf und im menschlichen Körper gleich viel oder sogar mehr Bakterienzellen als menschliche Zellen.

So individuell wie ein Fingerabdruck

Wie viel mehr ist unterschiedlich, denn das Mikrobiom ist bei jedem Menschen so individuell wie sein Fingerabdruck.

Das Gewicht dieser „Biomasse“ beträgt ein bis zwei Kilogramm.

Durch Falten und Fältchen vergrößert sich die Oberfläche des ca. acht Meter langen Darms auf etwa 400 Quadratmeter, was der Größe eines Basketballfeldes entspricht. Die Fläche unserer Außenhaut beträgt hingegen nur zwei Quadratmeter.

Die Oberfläche des Darms kommt in Kontakt mit lebenswichtigen Nährstoffen, aber auch

mit zahlreichen Fremdstoffen oder krankmachenden Erregern. Weil die Kontaktfläche so groß ist, sind im Darm rund 80 Prozent der Immunabwehr stationiert.

Das Mikrobiom des Darms hat außer dieser immunologischen Funktion weitere wichtige Aufgaben:

Es sorgt für ein saures Milieu, in welchem krankmachende Viren, Bakterien oder Pilze wenig Überlebenschancen haben.

Die Darmbakterien bilden zusammen mit der Schleimschicht, die auf den empfindlichen Schleimhautzellen des Darms aufliegt, eine Schutzbarriere gegen krankmachenden Eindringlinge.

Viele Darmbakterienarten verbrauchen Sauerstoff und nehmen so schädlichen Fremdbakterien die Lebensgrundlage. Darmbakterien versorgen die Darmschleimhautzellen mit Energie, indem sie unverdauliche Nahrungsbestandteile (Ballaststoffe) aufspalten und uns die Stoffwechselprodukte zur Verfügung stellen.

Auch Vitamine und bestimmte Hormone werden von ihnen gebildet.

Das Mikrobiom schützt die Gesundheit

Sie nehmen Lebensraum ein und blockieren damit den Platz für fremde Keime.

Die meisten Teile des menschlichen Körpers sind von Mikroorganismen bewohnt und zwar überall da, wo unser Körper der Umwelt ausgesetzt ist, also außer im Darm auch auf der Haut, im Mund, im Urogenitaltrakt und in den Atemwegen.

Bakterienzahl und -vielfalt unterscheiden sich jedoch je nach Körperregion erheblich vom komplexen Mikrobiom des Darms mit Ausnahme des vaginalen Mikrobioms. Denn dort ist ebenfalls eine große Bakterienmenge zuhause, jedoch mit einer weitaus geringen Bakterienvielfalt.

Diese eher einfache Vaginalflora ist dennoch sehr effizient und schützt sowohl die Gesundheit der Frau als auch die Gesundheit des Neugeborenen. Die Fehlbesiedelung eines Mikrobioms hat große Auswirkung auf die Gesundheit und wird „Dysbiose“ bezeichnet. Wie krank eine Dysbiose machen kann, daran wird gerade weltweit intensiv geforscht.

Text: Bettina Jakob

Quelle: Schulungsunterlagen der Fortbildung zum „Berater/in in für Darmgesundheit (IHK)“

Advertisement for Vollkornbäckerei Brotgarten. The ad features a dark background with golden wheat stalks and a butterfly at the bottom. The text includes: "dufte seit 1981", "Vollkornbäckerei BROTGARTEN aus ökologischem Anbau", "... BROTKULTUR PUR ...", "natürlich vielfältig lecker", and "* Herzlich Willkommen *".

Advertisement for NATURA MEDICA. The ad features a wooden background with five small cups containing different colored liquids (yellow, red, orange, green, and brown). The text includes: "TEE IST NICHT GLEICH TEE", "Eine Vielfalt an feinen Biotees finden Sie bei uns.", "NATURA MEDICA Fachgeschäft für Naturheilmittel", and contact information: "Friedrich-Ebert-Str. 87 34119 Kassel 0561 7394000 www.naturamedica.de".



Natur & Seele

Coaching und
Prozessbegleitung bei
Lebensübergängen

Persönliche Entwicklung und inneres Wachstum gehören zum menschlichen Leben, sowie das Innehalten, Still werden und Bilanz zu ziehen. Zeiten, in denen das Leben nicht glatt läuft, Lebensübergänge, in denen wir nicht wissen, was kommen wird, Krisen, die uns zutiefst herausfordern, sind Einladungen des Lebens an unser Wachstum und unsere Bewusstheit. Sich in solchen Zeiten nicht ohnmächtig zu fühlen, sondern begleitet mit Natur & Seele, einen solchen Lebensübergang bewusst zu gestalten, ihn als Entwicklungsschritt wahr zu nehmen und diesen Schritt in der eigenen Zeit und persönlichen Art und Weise zu gehen, ist unser Anliegen.

Mit aktivem Zuhören, Körper- und Wahrnehmungsübungen und Übungen in und mit der Natur helfen wir mit, Licht auf die Schatten zu werfen.

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Telefontermin.

Barbara Schlender | Erhard Söhner
05606-563 33 68 | www.naturundseele.com

forum8
YOGA | WELL BEING | MEDITATION
STERBEKULTUR | AUFWACHEN
Unsere Angebote gibt's jetzt auch online:
www.forum8.de

KARIBU
Welt- und Regioladen
FAIR | GLOBAL | REGIONAL | ÖKOLOGISCH
Verwöhnen ohne Reue
– mit edlen Produkten aus fairem Handel
Oberste Gasse 30 · Kassel www.karibu-kassel.de

Pflegende Angehörige stärken

BDH Bundesverband Rehabilitation e.V. berät in Kassel



Pflegende Angehörige zählen landauf landab zu den Stützen unseres Landes. Dies gilt erst recht in den bewegenden Tagen der Corona-Krise. Gerade Pflegebedürftige sind auf ein emotional stabiles Umfeld angewiesen! Der BDH Bundesverband Rehabilitation e.V. setzt sich dafür ein, dass Menschen, die während der Krise ihre Arbeitszeit zur Pflege ihrer Angehörigen reduzieren, einen Anspruch auf Kurzarbeitergeld erhalten. Pflegende Angehörige stützen die Pflegekasse, sie dürfen nicht länger durch die Politik stillschweigend als preiswerter Reparaturbetrieb einkalkuliert werden.

Beratung in Kassel:

Jeden 4. Freitag im Monat 14 bis 17 Uhr
KISS-Kontakt- und Informationsstelle Treppenstraße 4, 34117 Kassel

Kontakt:

BDH Kreisverband Kassel
0561-51 51 79 | info@bdh-kassel.de | www.bdh-kassel.de

LebensSpielRaum
Petra Kimm
Yin & Beauty Celebration
fon +49 (0)561 . 430 212 95
www.lebensspielraum-kassel.de

ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.
KUNDALINI YOGA • HATHA YOGA • NIA •
GESUNDHEITSGYMNASTIK •
MASSAGEN • MEDITATIONEN • RÄUME
Lassallestr.4, 34119 KS, T 26399 www.zentrum-kassel.de



Welche Ziele geben mir Willen und Zuversicht?

Vor einigen Tagen am Abend sollte eigentlich unser online Yoga stattfinden. Wie es sich manchmal so fügt, kamen wir ins Gespräch und verfolgten dann unseren ausgelegten Themenfaden. Ein neues Jahr, eine bisher für uns unbekannte, gesellschaftliche Situation, eine latente Konfrontation mit notwendigen Veränderungen. Was bedeutet denn da plötzlich Gesundheit? Wir waren uns einig, dass der mentale Aspekt durch die dynamischen und gleichzeitig auch lähmenden Umstände weit in den Vordergrund gerückt ist. Wir erzählten uns von unseren Alltagsbeobachtungen und konnten viel lachen über unsere kleinen Geschichten. Ob es um den neuen Schlalberlook im Home Office ging oder um das anhaltende Ausmisten von Kellern, Dachböden, Schränken und sonstigen Geheimverstecken. Wir überlegten, ob wir denn nun, wo so viele alte Gewohnheiten keinen Platz mehr haben und wir gefühlt rausgefliegen sind aus unseren Komfortzonen und Echokammern, tatsächlich schon bereit sind, unsere Ängste und andere existenzielle Fragen anzuschauen. Und ob wir wirklich bereit sind, neue Ansätze zu versuchen, bewusste, achtsame Gewohnheiten zu entwickeln. Eine Frage leuchtete dabei hell auf: Welche Ziele geben mir Willen und Zuversicht? Wir waren uns auch einig, dass diese überraschend andere Yogastunde uns Wohlbefinden schenkte. Es tut so gut, mit Freundinnen und Freunden zu lachen. Yoga bedeutet Verbundenheit. Yoga ist ein Weg unter vielen. Yoga entwickelt Klarheit, ein weites Herz – und Humor! Für den folgenden Tag verabredeten wir uns zu einer schönen, gemeinsamen Achtsamkeitsmeditation. Erst etwas bewegen und atmen und dann meditieren. Vorfriede ist etwas Wundervolles. Und vermittelt sich auch in der virtuellen Welt.

Eva Keller | www.forum8.de

Beziehung zukunfts-sicher machen



Gemütliche Sofaabende für ein wertschätzendes
Miteinander bietet Paartherapeut Claus Trauernicht an.

Bei Zahnschmerzen gehen wir zum Zahnarzt, läuft das Auto nicht, beauftragen wir die Werkstatt. Auch vorbeugend gehen wir zur Zahnkontrolle oder bringen unser Auto zur Inspektion. Sind wir in der Beziehung unglücklich, halten wir das lange aus, bis wir einen Fachmann oder eine Fachfrau aufsuchen. Vorbeugend etwas für die Beziehung zu tun scheint ungewöhnlich. „Geht aber“, sagt Claus Trauernicht, Paartherapeut aus Kassel.

Online-Sofa-Abende für Paare sind sein kostenfreies Angebot, mit denen der Experte für gutes und wertschätzendes Miteinander Paare ermuntert, jenseits des Alltags vertiefend ins Gespräch zu kommen. Die teilnehmenden Paare sitzen dabei zu Hause gemütlich auf dem Sofa und bekommen Impulse zu Themen wie „Sexualität“, „Richtig Streiten“ und „Umgang mit Stress“, erhalten Fragen, die helfen, konstruktiv ins Gespräch zu kommen. Nach 20 Minuten Zweiergespräch geht es online weiter mit einer Aufgabe, weiteren Infos oder einer Übung. In dem insgesamt 60-minütigen Programm kommunizieren die Paare ausschließlich miteinander, nicht mit anderen Paaren.

Sieben verschiedene Themen werden so vierzehntägig dienstags ab 20:30 Uhr als Livestream persönlich von Claus Trauernicht gezeigt. „Ziel ist es, sich als Paar in entspannter Atmosphäre über Themen zu unterhalten, die im Alltag zu Konflikten führen“, so der Beziehungsexperte. Er ist überzeugt: „Paare können aktiv dafür sorgen, dass ihre Lebenszufriedenheit steigt und Konflikte sich nicht zu einer handfesten Beziehungskrise auswachsen.“

Info: www.paarberatung-trauernicht.de

SPRECHZEIT-PODCAST

Claus Trauernicht und ein an den Sofaabenden teilnehmendes Paar kommen in der Sprechzeit zu Wort und schildern ihre Erfahrungen mit diesem besonderen Format.

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

VON DER FREIHEIT IM ALLTÄGLICHEN



Illustrationen: Amélie Stute

Maschinen und Apps erleichtern und verschönern das Leben in vielen Bereichen oder machen es sicherer – ersetzen können und sollten sie es keinesfalls. Achtsamkeit kann uns als Menschen helfen, wieder Kontakt mit dem Leben aufzunehmen, das uns umgibt und dessen Teil wir sind. Eine futuristische Vision zum Thema.

Wir schreiben das Jahr 2054. Die Menschen verlassen ihre Wohnungen kaum noch, da es da draußen zu gefährlich für sie geworden ist. Dennoch führen sie ein „normales“ Leben. Sie gehen zur Arbeit, kaufen ein und amüsieren sich am Abend in Diskotheken. Dafür nutzen sie hochentwickelte humanoide Roboter – sogenannte Surrogates (engl. Stellvertreter, Ersatz), oder kurz Surreys –, die sie von zu Hause aus steuern können, indem sie sich mittels einer technischen Vorrichtung – den „Stim-Chairs“ – mit ihnen verbinden. Surrogates verfügen über menschliche Sinne und sind optisch in den meisten Fällen nicht von Menschen aus Fleisch und Blut zu unterscheiden. Entwickelt wurden sie, um ihren 'Operator' vor den Gefahren der realen Welt zu bewahren. So können die Menschen zwar ihren Roboter durch die Außenwelt bewegen und diese durch die Maschine sinnlich wahrnehmen, doch vor Verletzungen, die ihrem Surrey gegebenenfalls zustoßen, sind sie geschützt. Dann ist zwar der Roboter beschädigt, der Mensch in seinem Stim-Chair bekommt jedoch keinen Kratzer ab. Zudem sind Surrogates sehr ästhetisch gestaltet: jung, attraktiv und sportlich. Durch ihren Einsatz sind seither Gewaltverbrechen und Diskriminierung in der Gesellschaft signifikant gesunken.

PERMANENT „ONLINE“

Die Darstellung des menschlichen Alltags in nicht allzu ferner Zukunft aus dem Action-Film „Surrogates – Mein zweites Ich“ aus dem Jahr 2010 ist nicht so abwegig, wie es auf den ersten Blick erscheint. „Leben ... nur besser“. „Sei, was immer du sein willst“ – so wird den Menschen in dieser futuristischen Vorstellung ein Leben versprochen, das sie durch den Gebrauch einer Technologie von allem Ungemach befreit und ausschließlich die Vorzüge des menschlichen Daseins genießen lässt.

Auch wir in unserer gegenwärtigen Welt scheinen uns ein perfekteres Dasein zu wünschen. Unsere tatsächliche Umgebung erachten wir dabei kaum mehr unserer Aufmerksamkeit für würdig. Eine Fahrt mit der Straßenbahn – oder jede andere Situation des Wartens in der Öffentlichkeit – verdeutlicht die Assoziation zur Gegenwart. Kaum noch jemand, der sich nicht – über sein

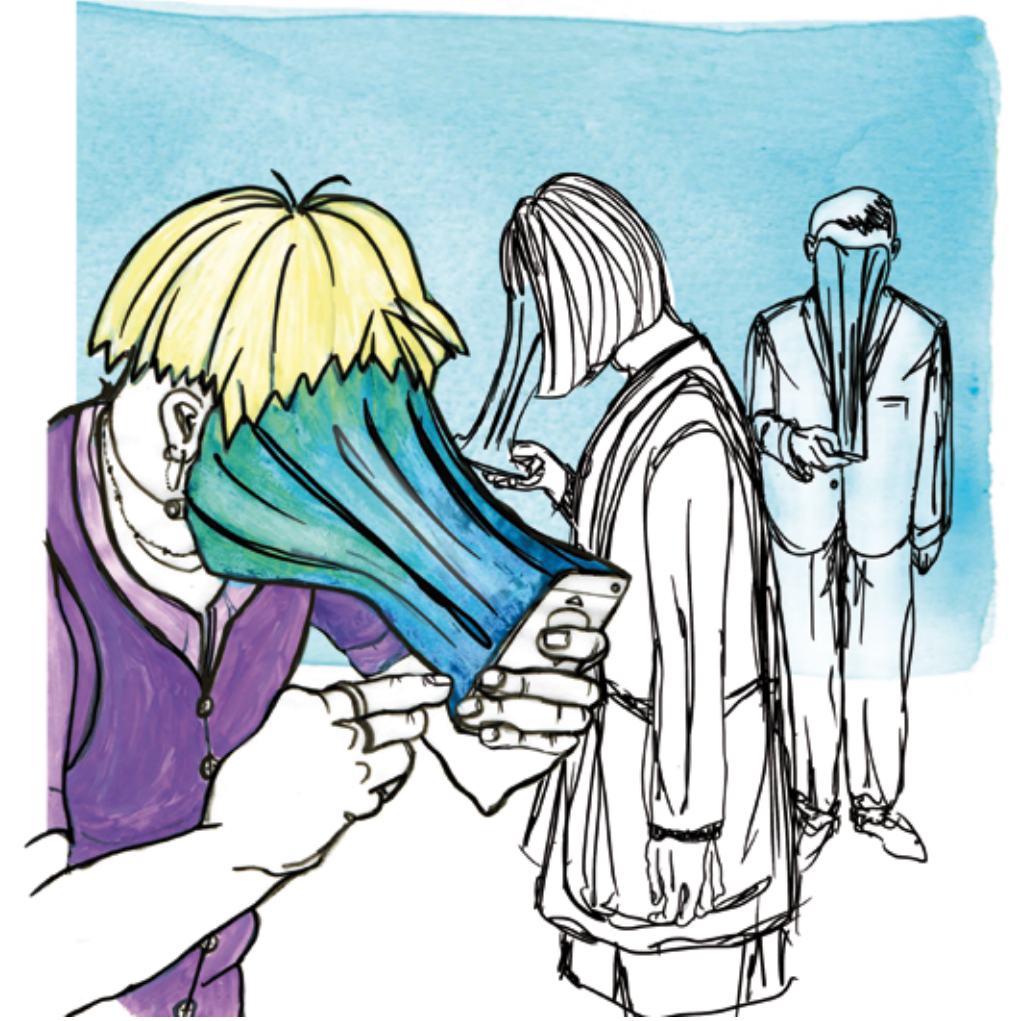
Smartphone gebeugt – vom Hier und Jetzt ablenkt. Dabei haben doch die meisten Menschen das Glück, von Geburt an mit fünf Sinnen ausgestattet zu sein, mit denen sie ihre Um- und Innenwelt direkt wahrnehmen könnten. Die Perfektion der Filmroboter dagegen hat ihren Preis – das Grundmodell verfügt nur über Hör- und Sehsinn; zusätzliche Sinne kosten entsprechend mehr. Auch ist die „Freiheit“ durch den Gebrauch dieser Maschinen auf einen gefüllten Akku angewiesen – ist dieser leer, müssen die Surreys in die Ladestation und stehen vorübergehend nicht zur Verfügung.

Trennen die Menschen die Verbindung zur Maschine, gehen sie „offline“ und nehmen die Welt um sie herum wieder als sie selbst wahr, als Menschen aus Fleisch und Blut. Im Film ist das jedoch nicht mehr allzu oft der Fall. Die Menschen sind derart an den schönen Schein von Leben gewöhnt, dass sie die Roboter nicht nur am Arbeitsplatz und in der Freizeit verwenden; auch Urlaub ist ohne ihre Surreys kaum denkbar. Selbst in der eigenen Wohnung stehen sich mitunter Ehepaare, die sich kaum noch trauen, sie selbst zu sein, als Roboter-Pendant gegenüber. Derart abgeschottet von der Realität und unsichtbar hinter den stets perfekt gestylten Maschinen, sind sie jedoch weder mit der Außenwelt noch mit sich selbst wirklich verbunden.

Auch in der Gegenwart besteht eine ähnliche Abhängigkeit. Viele tragen das Ladekabel ihres Smartphones immer in der Tasche, um nicht mit der Gefahr eines leeren Akkus konfrontiert zu werden – einer Situation, die einen ins „offline“ zwingt und damit zur Beschäftigung mit der realen Umgebung oder gar mit sich selbst.

GEFILTERTE WAHRNEHMUNG, UNTERDRÜCKTE GEFÜHLE

In der schönen neuen Filmwelt kommt es zu unerwarteten Problemen. Während das FBI in einer spektakulären Mordserie ermittelt, in der Angriffe auf Surrogates auch zum Tod ihrer Operator führen, wird der Surrey des Hauptdarstellers – FBI-Agent Greer – zerstört. Auch er selbst nimmt Schaden und wird im Krankenhaus versorgt, bevor er die Ermittlungen ohne seinen Roboter fortsetzt. Fortan läuft er als Mensch aus Fleisch und Blut durch eine von Robotern bevölkerte Außenwelt. Zunächst ist er überfordert mit der neuen Situation, der ungefilterten Wahrnehmung und der menschlichen Schmerzempfindlichkeit, die angesichts der mangelnden Sensibilität der Maschinen besonders deutlich hervortritt. Seine Kollegin ist entsetzt, dass er ohne Beruhigungsmittel aus dem Krankenhaus in die ungewohnte Realität entlassen wurde und will ihm sofort im nächsten Geschäft einen neuen Surrogate besorgen, damit er sich weiterhin unbeschadet und angstfrei bewegen kann. Greer lehnt dies jedoch ab.



det und angstfrei bewegen kann. Greer lehnt dies jedoch ab.

Auch unsere gegenwärtige Welt scheint für viele nur noch im Rausch erträglich zu sein. Alkohol, Drogen, Genussmittel oder eben auch Beruhigungsmittel werden zunehmend und immer bedenkenloser konsumiert, um unsere Empfindungen zu regulieren. In manchen Situationen betäuben wir uns, um schlechte Gefühle nicht fühlen zu müssen und putzen uns dann wieder auf, um überhaupt noch etwas zu spüren. Selbst die – von der Außenwelt abgeschotteten – Menschen im Film konsumieren durch ihre Surreys Drogen in Form von leichten Stromschlägen, um intensivere Empfindungen zu erleben. Dabei steht doch der Zugang zu intensiver Wahrnehmung jedem Menschen offen. Dafür brauchen wir weder teures Equipment noch besondere Fähigkeiten. Jeder ist zur Achtsamkeit fähig und trägt alles bei sich, um jederzeit und an jedem Ort mit der Gegenwart in Kontakt zu treten. Doch diese Fähigkeit ist zunehmend blockiert von den vielen Ablenkungen, die uns im Alltag von einer solchen direkten Verbindung zur Außenwelt sowie zu uns selbst abschneiden.

BEWUSST AGIEREN, ANSTATT AUTOMATISCH ZU REAGIEREN

Achtsamkeit kann uns zu einer intensiveren Wahrnehmung verhelfen. Diese ist jedoch nicht auf angenehme Empfindungen beschränkt. Schönes nehmen wir ebenso intensiv wahr wie Unangenehmes, denn das eine ist nicht ohne das andere zu haben. Lenken wir uns ab oder „betäuben“ wir uns, um schwierige Empfindungen nicht spüren zu müssen, berauben wir uns auch angenehmer Gefühle. Das Leben wird flacher, weniger lebendig. Dabei nehmen wir oft nur noch „besondere“ Ereignisse wahr, während der scheinbar belanglose Alltag unbeachtet an uns vorbeizieht. Häufig reagieren wir automatisch auf äußere Reize. Bestimmte Handlungsweisen haben wir so verinnerlicht, dass wir sie nicht mehr hinterfragen, auch wenn sie gar nicht gut für uns sind. Doch wir sind keine Maschinen, die einfach nur funktionieren. Achtsamkeit kann uns helfen, einen Moment innezuhalten, unsere Empfindungen wahrzunehmen und dann bewusst zu agieren, anstatt einfach nur automatisch zu reagieren. Somit verschafft uns im Alltag praktizierte Achtsamkeit einen Handlungs-



spielraum, ein Stück Freiheit.

Die unmittelbare Wahrnehmung der Gegenwart ist jedoch nicht immer einfach. Oft sind wir in Gedanken; wir planen Zukünftiges oder denken über die Vergangenheit nach. Selten sind wir bewusst im Hier und Jetzt. Das ist nichts Ungewöhnliches, denn unser Gehirn ist nun mal zum Denken da. Aufmerksamkeit für unseren Körper ist angesichts dieser Übermacht an Gedanken und eingefahrenen Automatismen eine große Hilfe. Besonders die Konzentration auf die Atmung ist ein zentrales Element der Achtsamkeitspraxis, und auch das Essen der täglichen Mahlzeiten stellt eine gute Möglichkeit dar, um regelmäßig zu üben. Im Prinzip ist es ganz einfach, doch es bedarf konti-

nuierlicher Praxis sowie Geduld und Freundlichkeit mit sich selbst, um mit Achtsamkeit eine neue Gewohnheit einzuüben und im Alltag zu praktizieren.

ACHTSAMKEIT UNTER ANLEITUNG EINÜBEN

Am besten lässt es sich mit Gleichgesinnten üben. Dazu eignet sich ein Kurs sehr gut. Im Rahmen eines standardisierten MBSR-Kurses (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn beispielsweise lernt man in acht Wochen verschiedene Aspekte von Achtsamkeit und Übungen für den Alltag kennen. Unter Anleitung üben die Teilnehmenden Meditation, Yoga, Körperwahrnehmung oder achtsames Essen; sie beschäftigen sich mit stressauslösenden Gedanken sowie den daraus resultierenden Körperempfindungen und tauschen sich über die Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis zwischen den Sitzungen aus. Durch diese Bestärkung fällt es leichter, dran zu bleiben.

Die Voraussetzungen, Achtsamkeit in seinen Alltag zu integrieren, sind günstig. Jeder besitzt die Fähigkeit dazu und es bedarf keiner aufwändigen Ausrüstung oder Vorbereitung. Man kann überall und jederzeit Achtsamkeit praktizieren. Jede Form von Wartezeit im Alltag bietet sich dafür an. Dennoch ist es nicht leicht und auch nicht immer angenehm. Es braucht Entschiedenheit und vielleicht auch Überwindung angesichts der langjährigen entgegengesetzten Routinen. Der Lohn ist jedoch, dass wir uns lebendiger fühlen, dass wir die vielen einzelnen Augenblicke wahrnehmen, aus denen sich das Leben zusammensetzt, anstatt nur die „besonderen“ Ereignisse im Leben zur Kenntnis zu nehmen. Das Geschenk von Achtsamkeit ist eine bessere Selbstfürsorge sowie die bewusste Wahrnehmung des Le-

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



bens, von dem wir ein Teil sind, anstatt davon abgeschnitten zu sein. Auch die Macher des Films kommen schließlich zu dieser Erkenntnis. Am Ende stellt sich heraus, dass der einstige Erfinder der Robotertechnologie selbst plant, alle Surreys zu vernichten, da er sie als Perversion des menschlichen Daseins erkannte. Im finalen Dialog mit Greer, in dem sich beide als Menschen gegenüberstehen, beschreibt er die unmittelbare Wahrnehmung der Welt, zu der er zurückfinden will und die nichts anderes ist als Achtsamkeit: „Spüren Sie das, Greer? Den schnelleren Puls, die intensivere Wahrnehmung, den Genuss jeden Atemzugs als wäre es der letzte. Das haben Sie vermisst. Jeder Mensch vermisst das.“

Text: Rosemarie Rohde

SPRECHZEIT- PODCAST

Beate Patzig, Achtsamkeitslehrerin, berichtet in der SprechZeit fundiert über das Thema, das sie bewegt und zu dem sie bei der Volkshochschule Kurse anbietet.

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



über die Zoom Meeting Plattform an. Bei und in vielen Mitmachübungen erfahren Teilnehmende, wie sie selbst in der Lage sind, ihre Gedanken und Gefühle zu regulieren. Das einzige, was Interessierte zum Mitmachen benötigen: bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen.

Wohlspannungs-Workshop als kleine Auszeit

Wann: Sa. 20.3.2021, 10:30 bis 13:30 Uhr
Wo: Hofgeismar, Grüner Weg 31a (Hebammen Praxis Susi Erdmann)

oder online via Zoom,
Zugangsdaten nach
Buchung und
Zahlungseingang
Kostenbeitrag: 42 €
Anmeldung:
[www.petra-krueger-
workshops.de](http://www.petra-krueger-workshops.de)



Krebs für Anfänger

Viele praktische Tipps und inspirierende Denkanstöße bietet Birgit Beutels Wegweiser – von der schrecklichen Diagnose bis zur Zeit nach der Reha.



Aus allen Wolken gefallen: So beschreiben die meisten Betroffenen die Situation, wenn sie die Diagnose „Krebs“ erhalten. Ihr Leben gestaltet sich von einem auf den anderen Tag anders und wird oft vollkommen auf den Kopf gestellt – plötzlich ist nichts mehr, wie es war.

Der Behandlungsmarathon beginnt und damit auch die Suche nach verständlichen und seriösen Informationen. „Krebs für Anfänger“ von Birgit Beutel liefert Wissenswertes zu gängigen Therapieformen, alternativen Ansätzen und vor allem auch Einsichten dazu, welche Auswirkungen die eigenen Gedanken auf den Körper haben können. Die Leserinnen und Leser erhalten in diesem Buch

viele praktische Tipps und inspirierende Denkanstöße.

Sie lernen mehr über die Krankenhauswahl, das Einholen einer Zweitmeinung, den Kampf zwischen Körper und Geist, die Bedeutung von Kommunikation, Fitness in der Therapie und wie man „Alles-Scheiße-Tage“ übersteht.

Am Ende jedes Kapitels fasst das Buch die wichtigsten Punkte kompakt zusammen. Der Leuchtturm dient dabei als Orientierung und hilft das Wesentliche auf einen Blick zu erkennen. Birgit Beutels Ratgeber ist authentisch, humorvoll und ermutigend. Mit ihrem Buch legt sie eine unverzichtbare Lektüre für Betroffene und deren Familie und Freunde vor.



„Krebs für Anfänger“
Tredition Verlag
Softcover ISBN 978-3-347-06234-4
Hardcover ISBN: 978-3-347-14523-8



ACHTSAM aus der Grübelschleife – vertrauensvoll hinein in Ihre lebendige Gegenwart!

Sie können selbst etwas tun, um wieder mehr Stabilität, Vertrauen und gelassene Weite zu finden:

In der Achtsamkeitstherapie MBCT, der Rückfallprophylaxe bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen (Mindfulness Based Cognitive Therapy) entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre Fähigkeiten zum weisen Umgang mit sich selbst – über 8 Wochen, in einer kleinen Gruppe oder einzeln.

Dabei begleite ich Sie gerne!

Präsenz in kleiner Gruppe oder Online

1. März - 3. Mai 21
10. Mai - 5. Juli 21

Kontakt: Beate Eickmeyer
HP, HP Psychotherapie
Körperpsychotherapeutin
Senior Teacher MBCT/ MBSR
Motzstr. 4 | 34117 Kassel
0561-816 65 92
betherapie@web.de
www.mbsr-eickmeyer.de



GESUNDHEITSVORSORGE im besten Sinne!

In ihrer Kirchditmolder Praxis bietet Dr. med. Karla Bentler Frauenheilkunde und Lebenspflege.

Über die klassische Schulmedizin hinaus bietet Dr. med. Karla Bentler mit ihrer Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin ihren Patientinnen individuelle Beratung und Anregungen im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege. Gesundheitsförderndes Verhalten kann durch Empfehlungen und Anleitungen im Bereich der Ernährung und Bewegung, Kultivierung des Geistes und der Gedanken, Regelung und Ausgeglichenheit der Emotionen und der allgemeinen Lebensweise unterstützt und geschult werden.

Angebote:

Frauenheilkunde und Schwangerenbetreuung, Frauen-Naturheilkunde, Therapie mit Vitalpilzen und Traditionelle Chinesische Medizin bei weitgefächerten Problemen und Erkrankungen; aktuell auch speziell unterstützend bei Covid 19-Erkrankungen und in der Genesungsphase. Darüber hinaus finden in den Praxis-Räumlichkeiten Zhiheng QiGong Kurse (Angelika Doerr) und Klangmassagen (Kirsten Knöpfel-Rahmann) statt.

Dr. med. Karla Bentler
Zentgrafenstraße 156
34130 Kassel

Tel. 0561-739 76 050
praxis@karlabentler.de
www.karlabentler.de



Einen Vormittag Urlaub!

Petra Krüger, Entspannungspädagogin und Burnout-Beraterin, zeigt in ihrem Workshop verschiedene Methoden zum Entspannen und Abschalten.

Ein Vormittag, der sich anfühlt wie Urlaub*, so eine Teilnehmerinnenstimme von Petra Krügers letzter Veranstaltung.

Ihren beliebten Workshop bietet sie – je nach Stand der aktuellen Beschränkungen – entweder als Präsenzveranstaltung oder online

Die Weisheit des Körpers

Ein achtsames Leben zu führen bedeutet, Mitgefühl für die Welt, die uns umgibt, unsere Nächsten und für uns selbst zu haben. Die Ursprünge dieser Lebensphilosophie entwickelten sich bereits vor knapp 3000 Jahren im fernöstlichen Raum.

StadtZeit-Gespräch mit Beate Patzig, Achtsamkeitslehrerin

Es ist ein regnerischer Wintermorgen. Auf dem Tisch der Redakteurin dampft eine warme Tasse Schwarztee, als das Telefon im Flur zu klingeln beginnt. Gerne hätte sie sich mit Beate Patzig in einem Café ganz real getroffen. Dies ist aktuell nicht möglich. Auch knapp ein Jahr nach dem Ausbruch der Pandemie ist nichts wie es einst war. Nur wenige Minuten später wird Beate Patzigs freundliche Stimme neue Wege eröffnen. Wege, um den Stillstand, den die Pandemie aktuell im Alltag der Redakteurin häufig bedeutet, zu nutzen, um ganz essentiell zu hinterfragen, wie ihr Leben eigentlich aussehen soll...

Frau Patzig, jeder von uns hat den Begriff Achtsamkeit bereits gehört. Was bedeutet er für Sie?

Die Definition von Achtsamkeit ist, von Moment zu Moment akzeptierend wahrzunehmen, was in unsere Aufmerksamkeit tritt, ohne zu bewerten und zu beurteilen.

Das klingt leichter, als es wahrscheinlich ist. Bewerten wir nicht ganz automatisch, was um uns herum geschieht?

Durch unsere Kultur und durch das Aufklärungszeitalter, das vor mehr als 200 Jahren begann, sind wir sehr darauf geprägt, vorwiegend das Denken zu schätzen. Daher reagieren wir noch immer sehr stark aus den gedanklichen Prozessen heraus.

Kontakt zu unserem Körper knüpfen

Wie lässt sich das ändern und wofür ist das gut?

Durch Achtsamkeitsübungen lernen wir, wieder mehr Kontakt zu unserem Körper zu knüpfen, über den wir ja ganz wichtige Informationen über die augenblickliche Situation, in der wir uns befinden, erhalten. Wir können oftmals bessere Entscheidungen treffen, wenn wir unser körperliches und emotionales Empfinden in die Entscheidungsfindung mit einbeziehen.

Seit geraumer Zeit steigen die Zahlen der Burn-Out Erkrankungen. Haben wir verlernt, auf körperliche Signale zu hören?

Die Leistungsgesellschaft fördert natürlich immens den Stress, dem sich viele von uns ausgesetzt fühlen. Durch dieses Denken nach dem Motto „Immer besser, höher, schneller“ entsteht natürlich ein permanenter Druck. Wie der Einzelne damit umgeht, ist aber immer seine Entscheidung. Nur, ohne ein Innehalten und Wahrnehmen, wie es mir im Moment wirklich geht, treffe ich vielleicht oft Entscheidungen, die eigentlich über meine Kräfte gehen. Oder ich sehe nicht mehr, dass es auch Unterstützung gibt und ich darum bitten kann. Zugleich braucht es ein Umdenken von vielen Menschen, um einen grundlegenden Wandel möglich zu machen.

„Der Wunsch, achtsamer zu leben, ist groß“

Findet in der westlichen Welt gerade ein Umdenken statt?

Ich nehme zwischen dem Wunsch, achtsamer zu leben und achtsamem Verhalten eine Diskrepanz wahr. Wie mit der Natur, gehen wir auch mit uns selbst um und leisten Raubbau. Lernen wir, mehr mit uns im Einklang zu sein, dann können wir auch anders mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen umgehen.

Leichter gesagt, als getan...

Ich weiß, wie schwer es ist, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Zu einem Großteil bestreiten wir unser tägliches Leben aus unseren Routinen heraus, sozusagen im „Autopilot“. Es braucht Zeit und eine beständige Beschäftigung mit der Achtsamkeit, damit sich unser ganzes System ändern kann. Deswegen ist es sehr schwer im Alltag, insbesondere im Arbeitsalltag, wo die Menschen fast nur kognitiv unterwegs sind und Entscheidungen Schlag auf Schlag getroffen werden, Achtsamkeit zu integrieren. Ohne regelmäßiges Üben, zunächst in einer ruhigen Umgebung, ist es kaum machbar, aus diesen Automatismen heraus zu kommen.

Wie kommt es, dass sich viele Achtsamkeitsübungen aus fernöstlichen Traditionen heraus entwickelten?

Im fernöstlichen Raum beschäftigt man sich schon viel länger mit dem Nutzen von Achtsamkeit. Die westliche Welt ist noch heute eher christlich ausgerichtet. Und im Christentum hat man sich sehr wenig mit dem Körper beschäftigt, ganz im Gegensatz zu den fernöstlichen Kulturen. Meditation entstand vor mehr als zweieinhalbtausend Jahren und Yoga hat noch einen älteren Ursprung. Diese Kulturen können daher verständlicherweise aus einem ganz anderen Erfahrungsschatz schöpfen. In unserer westlichen Tradition hat man sehr spät angefangen zu merken, dass zum Beispiel Gymnastik dem Körper gut tut. Als die sportliche Betätigung vor ca. 200 Jahren auch in unseren Kreisen aufkam, hat man das eher mit militärischem Drill geübt: Viele Wiederholungen, es muss Schmerzen bereiten, erst dann ist das Üben gut. Die Tradition der Achtsamkeit hingegen ist vom Ursprung her sanft angelegt.

„Ein anderer Daseins-Modus“

Sie arbeiten nach dem Prinzip der „Mindfulness-based stress reduction“, kurz MBSR. Worin unterscheidet sich diese von ihren buddhistischen Wurzeln?

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, der Begründer von MBSR, selbst hat jahrelange Meditationserfahrungen gesammelt und erarbeitete daraus schließlich ein Konzept für seine chronisch schmerzkranken Patienten. Das Üben im klassischen buddhistischen Sinn hat häufig das Ziel der Erleuchtung vor Augen. MBSR ist völlig neutral. Hier geht es einfach darum, ganzheitlich wahrzunehmen, was geschieht im Körper, was machen die Gedanken, welche Gefühle eröffnen sich mir. Ohne die ständige Bewertung des Geistes kann sich eine mitfühlende, gelassene Haltung auch in schwierigen Situationen entwickeln.

Wie läuft das ab?

Zum einen gibt es acht Abende und einen Achtsamkeitstag, wo eine formelle Praxis mit Körper- und Sitzmeditation geübt wird. Außerdem lernen wir in den MBSR-Kursen ziemlich von Beginn an, Alltagshandlungen achtsam zu tun, egal ob duschen, Zähne putzen oder Kaffee kochen. Als ich früher Kaffee gekocht habe, entstand nebenbei schon der Einkaufszettel für später. Heute koche ich Kaffee. Das bedeutet, ich öffne die Tüte, rieche, dass der Kaffee gut riecht, nehme wahr wie ich den Löffel in das Pulver einführe, wie ich es in die Kaffeemaschine gebe und wie sich der Duft beim Kochen entwickelt. Das ist etwas ganz anderes, als das Ganze nur so nebenbei zu machen.

Ich entschleunige also meinen Alltag?

Ja, beim Üben entsteht Entschleunigung. Bei den meisten Menschen ist es allerdings oft so, dass durch Achtsamkeitsübungen zunächst mehr Stress entsteht. Die Menschen denken, sie müssten

BDH-Kreisverband Kassel



Sozialrechtliche Sprechstunden

- **jeden 4. Freitag im Monat 14:00 - 17:00 Uhr**
KISS-Kontakt- und Informationsstelle
Treppenstraße 4 - 34117 Kassel

BDH Kreisverband Kassel | 0561 - 515179
mail info@bdh-kassel.de | www.bdh-kassel.de

das Üben der Achtsamkeit zwischen ihre normalen Aktivitäten pressen. Das macht erstmal noch mehr Stress. Wenn ich mich wirklich auf diesen Achtsamkeitsweg einlasse, werde ich merken, dass ich mich entscheiden muss. Welche Dinge lasse ich in mein Leben, welche sind mir wichtig.

Stellen wir uns vor: Ich bin durch meine Arbeit gestresst, kann zuhause nicht abschalten, die Gedanken kreisen um meine To-Do-Liste und ich kann mich somit nicht auf Achtsamkeitsübungen einlassen. Was kann ich tun?

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir jeden Tag ungefähr 60.000 bis 80.000 Gedanken denken. Meinen Teilnehmern erkläre ich gerne, dass der Bereich des Gehirnes, wo das Denken stattfindet, eigentlich ein eigenständiges Organ wie jedes andere ist. Es hat die Aufgabe zu denken. Das heißt wir können unser Denken nicht einfach abstellen. Aber wir können üben, Distanz zu unseren Gedanken zu entwickeln. Es ist ganz interessant, einfach mal zu schauen, wie kleine Kinder lernen. Es dauert, bis das Kind vom Liegen ins Sitzen kommt, vom Sitzen ins Stehen und vom Stehen ins Laufen. Es ist unglaublich, wie viele Wiederholungen es braucht, bis das Kind den Laufprozess beherrscht – aber so lernen wir auch noch heute: durch kleine Schritte und viele Wiederholungen. Achtsamkeit üben, ist so ähnlich, als trainiert man im Fitnessstudio einen Muskel, der durch die Wiederholungen immer kräftiger wird. Nur durch Üben stärken wir den „Zurückholmuskel“, der die Aufmerksamkeit stärkt, zum Beispiel indem wir immer wieder zum Atem zurückkehren.

„Der Körper lernt aus Erfahrungen“

Inzwischen gibt es einen ganzen Markt für Achtsamkeitsprodukte, wie Terminkalender, Ratgeber und Apps. Kann ich jedem Anbieter vertrauen?

Achtsamkeit ist ein Konsumgut geworden. Deswegen ist es gerade am Anfang wichtig, auf solide Grundlagen zurückzugreifen. Wir als MBSR-Lehrende haben einen Verband mit Website, auf der man Informationen findet, welche Anbieter es in meiner Stadt gibt, die nach dem MBSR-Konzept ausgebildet sind. Das würde ich als Anfänger immer Apps oder Ratgebern vorziehen. Bei Achtsamkeit geht es darum, die Dinge zu tun, da der Körper nur aus Erfahrungen lernt. Wir können hundert Bücher über Achtsamkeit gelesen haben, deswegen sind wir noch nicht achtsamer. Man sieht sehr genau den Unterschied zwischen Wissen und Bewusstsein. Ein wesentliches Merkmal der Achtsamkeit sollte daher auch sein, dass wir selber merken, wie wir gerade im Leben stehen und wie wir unsere Entscheidungen treffen. Verlasse ich mich nur auf eine App, die mich

immer erinnert „Jetzt ist Zeit für Achtsamkeit“, dann gebe ich die Verantwortung wieder ab. Das heißt nicht, dass es keine guten Meditationsanleitungen im Internet gibt, und manchmal ist vielleicht auch eine App sinnvoll, aber aus meiner eigenen Erfahrung heraus braucht es erst einmal reale Menschen, die mich geduldig und behutsam anleiten und durchaus auch Fragen stellen.

Ein MBSR-Kurs dauert in der Regel acht Wochen. Mit welchen „Erfolgen“ kann ich nach dem Kurs rechnen?

Viele Menschen haben über die Jahre mit einem hohen Antrieb bis zu 150 Prozent gegeben. Sie sind meist auch privat engagiert und wenn sie nun plötzlich in die Ruhe kommen sollen, kann es sein, dass das zu Beginn gar nicht funktioniert. Manchmal habe ich Teilnehmende, denen es zu Beginn kaum möglich ist, zwei Minuten still zu liegen. Wenn diese Menschen nach acht Wochen für 45 Minuten still auf den Boden liegen können, dann ist das für mich eine ganz tolle Geschichte!

Andere machen ganz andere Erfahrungen, sie merken, dass sie jeden Tag negative Glaubenssätze über sich selbst denken. Das zu erkennen ist für sie wichtig. Wieder andere lernen zu erkennen, dass sie trotz Schmerzproblematik einen funktionierenden Körper haben. Es ist vielleicht nur die eine Stelle die weh tut, aber 99 Prozent des Körpers funktionieren richtig gut. Das bedeutet, jeder Teilnehmer kommt mit einer eigenen Geschichte und mit einer individuellen Lebenssituation in meinen Kurs. Jeder und jede einzelne schaut, wie Achtsamkeit in diesem jetzigen Moment bereichernd für sie oder ihn sein kann.

Interview: Johanna Groß



Beate Patzig ist Achtsamkeitslehrerin und Fastenleiterin. Seit 2012 bietet sie gemeinsam mit der Volkshochschule Kassel achtwöchige MBSR-Seminare für Interessierte an, um neue Wege zur Stressbewältigung aufzuzeigen. In einer freundlichen Atmosphäre gewährt sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich umfassend mit der eigenen Lebenssituation zu befassen und mehr Selbstmitgefühl und Gelassenheit zu entwickeln.

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.



HÖRMEISTER
am Bechplatz

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

Hörsysteme nach Maß Persönliche Beratung Innovative Messtechnik

Natur & Seele
Coaching & Prozessbegleitung®



„Lebensübergänge bewusst gestalten“

Barbara Schlender & Erhard Söhner
Telefon 05606 - 5633368
www.naturundseele.com



LANDKREIS KASSEL

Manchmal habe ich richtig GÄNSEHAUT



Lisa-Marie Anders (20) gefällt die Ausbildung im Kreiskrankenhaus Hofgeismar.



Die Auszubildenden rotieren während der Ausbildung durch die verschiedenen Abteilungen. Im Bild oben: Lisa-Marie Anders (rechts) mit Stefanie König aus der Zentralen Notaufnahme in Hofgeismar. Rechts: Nach der Ausbildung gibt es viele Möglichkeiten, sich fortzubilden und zu spezialisieren, betont Pflegedienstleiterin Andrea Schmidt.

Ausbildung an der Kreisklinik in Hofgeismar: Lisa-Marie Anders ist auf dem Weg zur examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerin.

Die Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin“, sagt Lisa-Marie Anders, „ist mir praktisch in die Wiege gelegt worden“. Mutter, Cousine, Tante – sie alle arbeiten in diesem Bereich. „Da habe ich natürlich zu Hause schon viel mitbekommen“, sagt sie.

Daher wusste die heute 20-Jährige: Die Arbeit im Krankenhaus kann physisch und psychisch belastend sein. Schichtdienst, arbeiten an Sonn- und Feiertagen, auch wenn gleichzeitig Freunde etwas unternehmen. Das gehört alles dazu. Trotzdem ist die junge Frau auch nach fast drei Jahren Ausbildung sehr zufrieden. „Ich habe viel Verantwortung, bekomme aber von den Patienten auch sehr viel zurück“, betont sie. „Und wenn ich deren tiefe Dankbarkeit spüre, habe ich manchmal richtig Gänsehaut.“

Das Lernen in einem kleineren Krankenhaus hat aus Sicht von Anders durchaus Vorteile. „Die Atmosphäre ist familiär“, erklärt sie, „die Ärzte nehmen sich Zeit für die Auszubildenden.“ Das sei an großen Kliniken oft nicht so. „Hier kennt jeder jeden, das stärkt auch den Zusammenhalt.“

Die angehenden Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger rotieren während der Ausbildung durch verschiedene Abteilungen. „Durch unsere Kooperation mit anderen Kliniken ist das Spektrum sehr weit gefächert“, erläutert Pflegedienstleiterin Andrea Schmidt. Nach der Ausbildung gebe es viele Möglichkeiten, sich fortzubilden und zu spezialisieren. Manche hängen noch ein Studium an. „Im Grunde steht einem alles offen“, so Schmidt. Grundvoraussetzung sei

allerdings, dass man gerne mit Menschen arbeite. Um das herauszufinden, empfehle sie Bewerbern vorab ein Praktikum im pflegerischen Bereich.

JETZT BEWERBEN:



Ab Herbst bieten die Kreiskliniken in Hofgeismar und Wolfhagen die neugeschaffene Ausbildung zur Pflegefachfrau / Pflegefachmann an. Diese ersetzt die bisherigen Pflege-Ausbildungen Gesundheits- und Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger und Altenpfleger und bietet damit ein noch breiteres Spektrum. Pflegefachfrauen und -männer betreuen und versorgen Menschen in der Kranken-, Kinderkranken- oder Altenpflege. Sie führen die von Ärzten veranlassten Behandlungen aus, assistieren bei Untersuchungen oder kümmern sich um die allgemeine Pflege der Patienten.

Bewerbungen an:
Andrea Schmidt, Pflegedienstleitung | Kreisklinik Hofgeismar
Liebenauer Str. 1 | 34369 Hofgeismar
andrea.schmidt@kreisklinikenkassel.de



Das Selbsterntefeld in der Kasseler Fuldaaue.

Nachbarschaft, Miteinander, gesundes Essen

Einer legt für alle ein großes Feld an und sät ein. Dann übernehmen die Vielen für eine Saison ihre bestellten Parzellen. Sie hacken, jäten, pflegen, säen nach und ernten was das Zeug hält. In und um Kassel gehen sie auch in diesem Frühjahr wieder an den Start: die Selbsternteprojekte.

Es brutzelt und köchelt auf dem heimischen Herd, verlockende Düfte ziehen durch die ganze Wohnung und machen Lust auf das Essen, das alsbald auf den Tisch kommen wird. Maria Ruffe und Cathrin Körber sind voll in Aktion und verarbeiten die frischen Produkte, die sie kurz zuvor auf ihrer Parzelle in der Kasseler Unterneustadt geerntet haben. Mit Fahrrad oder Roller unterwegs, sind die beiden im Vorderen Westen lebenden Frauen regelmäßig auf ihrer gut 40 Quadratmeter großen Parzelle auf dem insgesamt etwa 1,5 Hektar großen Feld in der Unterneustadt. Dort hegen und pflegen sie das, was sie jetzt gleich genießen können. Im Frühjahr 2018 entschlossen sich die Frauen, dieses Experiment zu wagen und stiegen in ein Selbsternteprojekt der Domäne Frankenhausen ein, das in der Fuldaaue um die 120 Parzellen anbietet.

Das Lehr-, Versuchs- und Transferzentrum für Ökologische Landwirtschaft und Nachhaltige Regionalentwicklung ist bereits seit 1998 der Lehr- und Versuchsbetrieb der Universität Kassel und wesentlicher Ideengeber für die Transformation der Agrarbranche in Richtung Zukunftsfähigkeit. Heute an einer Vielzahl von Forschungs- und anderen Projekten beteiligt, griffen die Mitarbeitenden der Domäne kurz nach Gründung eine Idee aus Wien so dankbar wie neugierig auf und entwickelten sie für Deutschland weiter.

Rund 30 Kulturen auf jeder Parzelle

Passieren konnte das auch mit dem „Rückenwind“ von Prof. Dr. Jürgen Heß, Fachgebietsleiter Ökologischer Land- & Pflanzenbau der Uni Kassel



Ein Teil der über 30 Kulturen, die selbst zu ernten sind.



am Standort Witzenhausen. Mitte der 1990er-Jahre folgte er einem Ruf für eine Professur nach Nordhessen und brachte die Wiener Idee mit, die in Folge die Nuklearkatastrophe von Tschernobyl am 26. April 1986 entstanden war. Katharina Mittelstraß, gelernte Gärtnerin für Gemüsebau und Agraringenieurin der Domäne Frankenhausen hörte von diesem Projekt und begeisterte sich für diese neue Form des Gärtnerns, die es vielen Städterinnen und Städtern ermöglicht, auch ohne eigene Scholle gesundes und ökologisch erzeugtes Gemüse und alles, was der Acker sonst noch hergibt, zu ernten.

„Schon 1999, also ein Jahr nach dem Start der Domäne Frankenhausen als Lehr- und Versuchsbetrieb, war das erste Gemüseselbsterntejahr“, erinnert sich Katharina Mittelstraß, die als Mitarbeiterin der Domäne ihrer Passion nachgehen darf.

Das Prinzip ist so einfach wie genial: Eine oder einer legt im Frühjahr mit professionellem landwirtschaftlichem Equipment für alle ein großes Feld an und sät es mit einer Vielzahl von Gemüse, Kräutern und hin und wieder auch mal Blumen ein, damit es auch für das Auge schön anzusehen ist. Nach Ende der Saison wird das Feld dann wieder „abgeräumt“ und für die nächste Saison vorbereitet.

Stellt man sich einen hundert Meter langen Acker vor, auf dem in nebeneinander liegenden Reihen die Saaten oder die vorgezogenen Pflanzen eingebracht werden, und teilt man diese hundert Meter Acker dann quer zu den längs verlaufenden Reihen, hat jede der so entstehenden Parzellen alles, was dort gesät und eingebracht wurde. Das sind rund 30 Kulturen, also alles, was Standard im deutschen Gemüsegarten ist.

„Sehen, wie es wächst!“

Die Größe der Parzellen liegt bei um die 40 Quadratmeter. „Das reicht für eine Person, die jeden Tag kocht, oder zwei Personen, die sich nicht so ganz regelmäßig selbst versorgen“, weiß Katharina Mittelstraß. „Im Juli/August bietet die Parzelle dann Gemüse in Hülle und Fülle, so dass sich auch Familie und Freunde mitversorgen lassen oder die Nutzerinnen und Nutzer übers Konservieren nachdenken.“ Genauso wie zum Gärtner selbst, bietet Katharina Mittelstraß „ihren“ Leuten auch Tipps rund ums Haltbarmachen der Feldfrüchte.

In den 140 Euro, die eine Parzelle für eine Saison kostet, ist die Erstbepflanzung mit ökologischem Saatgut und die Übergabe einer fertig bestellten Fläche an die Nutzerinnen und Nutzer beinhaltet. Nach Katharina Mittelstraß' Berechnungen bringt eine Selbsternteparzelle, vorausgesetzt, sie erfährt über die Saison gute Pflege, monetär um die 500 Euro. Mit ein bis zwei Stunden Arbeitseinsatz in der Woche lässt sich gut ernten, so die Erfahrungen.

Viele lernen auf und mit ihrer Selbsternteparzelle völlig neue Pflanzen kennen, die sie in der heimischen Küche zu verarbeiten lernen, neue Geschmackserlebnisse inklusive. „Die Leute sind quasi genötigt, Neues auszuprobieren“, freut sich Katharina Mittelstraß. „Darüber hinaus entsteht auf den Parzellen oft eine Nachbarschaft, die über die Saison ein gutes Miteinander pflegt. Wir erleben es oft, dass sich Einzelpersonen, Familien oder Wohngemeinschaften anfreunden und dann in der nächsten Saison nebeneinander gärtnern möchten.“ Auch an einen kleinen Gemeinschaftsbereich ist im Regelfall gedacht, auf der Domäne Frankenhausen gibt es sogar einen Kinderspielfeld.

Gerade in diesen speziellen Zeiten erlebt die Agraringenieurin eine große Nachfrage, und fast alle Parzellen für dieses Jahr sind bereits vergeben. „Mit Blick auf die vielen Projekte in der ganzen Republik kann man schon fast von einer kleinen Bewegung sprechen. Zu sehen, wie es wächst, ist schon etwas sehr Besonderes!“

Maria Ruffe und Cathrin Körber sehen das auch so. Von ihren bisherigen Selbsterntesaisons sind die beiden Frauen begeistert und werden auch ab diesem Frühjahr wieder regelmäßig auf „ihrem“ Acker in der Fuldaaue weilen, den Pflanzen beim Wachsen zusehen, sich daran erfreuen und viele Leckereien ernten.

Text: Klaus Schaake



Pflanzplan für Kasseler Selbsternteprojekt

Diese Kulturen finden sich auf dem Acker in der Fuldaaue: Kartoffeln, Radieschen, Schnittsalat, verschiedene Sorten Spinat, verschiedene Sorten Kürbis, Buschbohnen, Fenchel, Porree, Möhren, Zwiebeln, Kohlrabi, Basilikum, Petersilie, Rote Beete, Zuckerkürbis, Pastinaken, Steckrübe, Sellerie, Zucchini, Einlegegurken, Kopfsalat, Dill, verschiedene Sorten Mangold.



frisch & hausgemacht

Friedrich-Ebert-Straße 55 • Kassel
www.nudelnudel.de

hausgemachte Nudeln mit täglich wechselndem Soßenangebot – frisch und flott!



Ökologisch – Regional – Nachhaltig
Zertifizierte Bio Metzgerei seit 1989

Sie möchten etwas vorbestellen?
Bebelplatz: 0561-920 25 839
Markthalle: 0561-15 623

Unsere aktuellen Öffnungszeiten

Bebelplatz: Montag bis Freitag 8.00–18.30 Uhr
Samstag..... 8.00–13.00 Uhr

Markthalle: Donnerstag und Freitag 7.00–18.00 Uhr
Samstag..... 7.00–14.00 Uhr

Bio-Metzgerei Armbröster
Friedrich-Ebert-Str. 143, in Kassel | www.biometzgerei-armbroester.de



Der Markt mit Herz

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



Spezialitäten vom Bauernhof
Hildebrand



Sie finden uns auf folgenden Wochenmärkten:

Mittwoch	Baunatal	8 - 13 Uhr
Donnerstag	Melsungen	9 - 14 Uhr
Freitag	KS Wehlheiden	7 - 13 Uhr

24h Wurstautomat Guxhagen-Grebenau
Fuldatalstr. 12 · Tel. 0151 15719605

eigene Schweineaufzucht – eigene Schlachtung
Fuldatalstr. 12 · 34302 Guxhagen-Grebenau · Tel. 0 56 65 / 33 73

Selbsternteprojekte und Gemeinschaftsgärten in Kassel

Sie sind grüne Oasen, Lernorte, Stätten der Begegnung, des nachbarschaftlichen und interkulturellen Austauschs und sie machen die Stadt lebens- und liebenswert: die vielen Kasseler Selbsternteprojekte und Gemeinschaftsgärten.

Gemüse-Selbsternteprojekte: in der Fuldaaue, in der Wiener Straße, in Kirchditmold, in Süsterfeld-Helleböhn und auf der Domäne Frankenhäusen.

Gemeinschaftsgärten: ForstFeldGarten, Gemeinschaftsgarten Wersator, Gemeinschaftsgarten Huttenplatz, Selbsthilfeprojekt Internationaler Familiengarten / Internationaler Frauengarten Waldau, Frauengarten Rothenditmold, Internationaler Garten Brückenhof, Gemeinschaftsgarten Blücherstraße.
Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und absolute Aktualität der gelisteten Projekte.

Info:
www.essbare-stadt.de
www.ttkassel.de
www.docutopia.de

WEISSENSTEIN
MARKT - RESTAURANT - CATERING

New
Bio to go

Frisch & schnell

Jeden Tag wechselnde Mittagsgerichte
vorbestellen, abholen und unterwegs genießen.

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



Kochen

Kartoffel-Pilz-Suppe für 4 Personen

Winterzeit ist Suppenzeit: Ein leckerer Seelenwärmer für die letzten kalten Tage und darüber hinaus.

Einkaufsliste

400 gr	Kartoffeln
250 gr	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe
450 ml	Haferdrink
150 gr	Champignons
30 gr	Petersilie
	Salz, Pfeffer

So wird's gemacht

- Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln
- 2 EL Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln 2 Minuten andünsten
- Kartoffeln und Knoblauch dazugeben, 2 Minuten mitdünsten
- Gemüsebrühe und Haferdrink zugießen, aufkochen und bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln
- mit dem Stabmixer fein pürieren
- Pilze fein würfeln, Petersilie grob schneiden
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Pilze anbraten bis sie hellbraun sind / ca. 3 Minuten
- Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipp
Wer den Haferdrink durch Kokos-, Kuh- oder Ziegenmilch ersetzt, hat schnelle leckere Geschmacksvarianten.

Rezept: Cathrin Körber

Wohnstadt feiert 100. Geburtstag



Die Zentrale der damaligen Hessischen Heimstätte in der Kasseler Wolfsschlucht in den 1950er-Jahren.

Mit der Gründung der Hessischen Heimstätte wurde 1920 der Grundstein für Hessens größtes Wohnungsunternehmen gelegt. Die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt ist in Kassel Vermieterin von 5.000 Wohnungen. Jetzt feiert sie ihren 100. Geburtstag.

Pünktlich zum runden Geburtstag hat die Bautätigkeit der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) in Kassel Fahrt aufgenommen. Was heute Hessens größtes und eines der zehn größten Wohnungsunternehmen in Deutschland ist, nahm vor 100 Jahren im Kasseler Ständerhaus seinen Anfang: Am 20. Dezember 1920 wurde dort die Vorgängerin der heutigen Wohnstadt gegründet: die Hessische Heimstätte. Als eine von zwölf Wohnungsfürsorgegesellschaften des preußischen Staates sollte sie mit öffentlich gefördertem Wohnungsbau den akuten Wohnraumangel im Regierungsbezirk Kassel und dem Freistaat Waldeck beheben. Hauptgesellschafter war der Preussische Staat. Zwei Jahre später entstand in Wiesbaden die für Südhessen verantwortliche Nassauische Heimstätte. 2005 schlossen sich beide Unternehmen zur NHW zusammen. Heute verwaltet die Wohnstadt von der Wolfsschlucht aus mehr als 5.000 Kasseler Wohnungen sowie den rund 17.500 Wohneinheiten umfassenden Bestand in Nord- und Mittelhessen. Das Arbeitsgebiet der Wohnstadt reicht von Kassel über Fulda bis hin nach Gießen, Marburg und Wetzlar. Der Auftrag lautet heute wie damals: Bezahlbaren Wohnraum schaffen. Ihren 100. Geburtstag feiert die NHW unter dem Motto „100 Jahre Machbarschaft“ (siehe Interview).

Dem Wohnungsmangel entgegenwirken

In der Gründungsphase nach dem 1. Weltkrieg sollte durch den Bau von kleinen Siedlungen und Eigenheimen der massive Wohnungsmangel eingedämmt werden. Die Siedlerstellen wurden vorrangig an ehemalige Soldaten, Kriegsversehrte, Kriegerwitwen und kinderreiche Familien vergeben und meist in Eigenleistung bebaut. Die Hessische Heimstätte entwarf eine Reihe von Kleinhaustypen, um – so steht es in einem Geschäftsbericht – „der Verunstaltung der Landschaft durch schlechte Bauten entgegenzuwirken“. In den Folgejahren setzte sich die Heimstätte stark für die Weiterentwicklung des Städtebaus ein. Bis 1930 beschränkt sich die Tätigkeit der Heimstätte auf die Planung und Betreuung von Bauprojekten. In Folge der 1929 einsetzenden Weltwirtschaftskrise wurde es immer schwieriger, private oder öffentliche Bauherren zu finden. Die Gründung der Tochter Hessenheim Wohnungsbaugesellschaft m.b.H. erlaubte es dem Unternehmen, einen eigenen Wohnungsbestand aufzubauen. Während der NS-Zeit konnte die Heimstätte weiterarbeiten, musste sich aber dem Willen der Nationalsozialisten unterordnen. Dem Wohnungsmangel sollte durch den Neubau von Siedlungen in Stadtrandlage und der Modernisierung von Altbauten im Stadtzentrum begegnet werden. Doch während des Krieges kam die Bautätigkeit fast zum Erliegen.

Wiederaufbau der Stadt entscheidend geprägt

Der Wiederaufbau der stark zerstörten Kasseler Innenstadt war für die Hessische Heimstätte einer der Tätigkeitsschwerpunkte der 1950er-Jahre. Unter dem Motto „Neue Stadt auf altem Grund“ wurde Kassel zur Modellstadt der Nachkriegsmoderne. Die einst dicht überbauten Altblocke wurden durch eine neuartige Blockrandbebauung mit großen, gemeinschaftlich nutzbaren Innenhöfen ersetzt. Eigentlich sollte die Heimstätte diesen Prozess des Stadtumbaus zunächst nur beratend begleiten, doch weil es an Bauherren mangelte, baute die Heimstätte bis 1956 fast 1.500 Wohnungen in der Innenstadt. Ab den 1960er-Jahren kümmerte sich die Heimstätte über den Bau von neuen Siedlungen hinaus – in Kassel entstand zum Beispiel die Großsiedlung Waldau – auch um die Planungen für die Stadtsanie-

rung. Nach dem Mauerfall weitete das Unternehmen seine Tätigkeit ab 1990 nach Thüringen aus, wo ein eigenes Planungsbüro entstand. Gleichzeitig wuchs durch Zuwanderung aus den neuen Bundesländern der Bedarf an Wohnungen in Kassel abermals. Es kam zu einer Renaissance des Geschosswohnungsbaus. Unter anderem entstanden in der letzten verbliebenen Baulücke in der Obersten Gasse neue Wohnungen, in der ehemaligen Kaserne Wolfsanger-Hasenhecke ein neues Wohnquartier.



Blick über die Fuldabrücke in der Wiederaufbauzeit.

In Kassel entstehen mehr als 400 Wohnungen

Derzeit baut die NHW 60 zum Teil geförderte Mietwohnungen im Vorderen Westen im Martini-Quartier, weitere 71 „Am Felsenkeller“ im Stadtteil Fasanenhof. Mehr als 350 Wohnungen werden in der Südstadt auf dem Gelände des ehemaligen Versorgungsamts in der Frankfurter Straße sowie eines angrenzenden Grundstücks in der Rembrandtstraße entstehen. In die Verwaltung der Wohnstadt wird auch ein Neubauprojekt in Gießen übergehen, wo 140 zum Teil geförderte Wohnungen, eine Kita sowie geförderte, barrierefreie Wohnungen für Menschen mit und ohne Behinderung im Bau sind. „Die Wohnungsknappheit ist auch in Nord- und Mittelhessen angekommen“, sagt Jürgen Bluhm, Leiter des Wohnstadt-Regionalcenters in Kassel. „Wir tragen gerne dazu bei, diesen Mangel zu beheben, indem wir bezahlbaren Wohnraum für breite Bevölkerungsschichten schaffen.“ Dazu leistet auch der größte Bestandsankauf der Unternehmensgeschichte seinen Anteil. 2019 erwarb die NHW rund 1.000 Wohnungen in Wetzlar und Lollar, die ebenfalls von der Wohnstadt verwaltet werden. Perspektivisch soll der Bestand der NHW von derzeit ca. 60.000 auf rund 75.000 Wohnungen in ganz Hessen wachsen.

Klimaneutraler Gebäudebestand bis 2050

Um Zeit und Geld zu sparen, setzt die NHW verstärkt auf Innovationen: Bei dem Projekt im Fasanenhof baut sie serienell vorgefertigte Badezimmer ein. In einer Frankfurter Siedlung schafft das Unternehmen 82 neue Wohnungen durch Aufstockung. In Kassel-Oberzwehren läuft in Kooperation mit dem Heiztechnik-Spezialisten Viessmann ein Pilotprojekt: In zwei Wohngebäuden wurde jeweils ein Prototyp einer speziellen, höchst effizienten Brennstoffzellen-Heizung installiert. Das Thema Nachhaltigkeit nimmt seit einigen Jahren einen großen Stellenwert im Unternehmen ein. Dazu zählen auch das Anlegen von Blühwiesen für Insekten und das Be-

20. Dez. 1920

Gründung der Hessischen Heimstätte

17. Mai 1922

Gründung der Nassauischen Heimstätte

1927

Hessische Heimstätte gründet den Unternehmensbereich Städtebau

1929

Gründung der Tochtergesellschaft Hessenheim (später Kurhessen Wohnungsbaugesellschaft mbH)

1933-1945

Die Heimstätten können ihre Arbeit fortsetzen. Der gemeinnützige Wohnungsbau kommt jedoch fast zum Erliegen.

1951-1956

Beteiligung am Wiederaufbau der Kasseler Altstadt

100 Jahre Machbarschaft

Vier Fragen an Jürgen Bluhm, Leiter des Regionalcenters der Wohnstadt in Kassel

Herr Bluhm, die NHW wird 100. Wie wird das Jubiläum gefeiert?

Die NHW feiert ihren 100. Geburtstag nicht zu einem festen Zeitpunkt, sondern über einen Zeitraum von eineinhalb Jahren. Die Ursache liegt in der Unternehmensstruktur: 1920 wurde die Hessische Heimstätte als Vorgängerin der Kasseler Wohnstadt gegründet, 1922 folgte die Nassauische Heimstätte. Seit 2005 sind beide Unternehmen gemeinsam als Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt aktiv – als Hessens größtes Wohnungsunternehmen.



Die Wohnstadt feiert den runden Geburtstag also zuerst? Genau. Im Dezember haben wir den Gründungstag der Wohnstadt im Rahmen einer virtuellen Gala gewürdigt. Schlusspunkt wird im Jahr 2022 eine feierliche Gala in Frankfurt sein. Die Zeit dazwischen wird mit unterschiedlichen Angeboten gefüllt – natürlich immer abhängig davon, in welchem Rahmen die Corona-Pandemie dies zulässt.

Zum Beispiel?

Das Jubiläum steht unter dem Motto „100 Jahre Machbarschaft“. Schwerpunkt werden 100 Machbarschaftsprojekte sein, für die sich unsere Mieter bewerben können und die wir dann gemeinsam umsetzen. Das können eine neue Rutsche oder eine Schaukel für den Spielplatz sein, Nisthilfen für Vögel oder neue Bänke fürs Quartier. Die NHW fördert alle ausgewählten Projekte mit bis zu 1.000 Euro. Darüber hinaus wird es ein mobiles Machbarschaftscafé geben und ein Machbarschaftsteam, das bei der Umsetzung der Projekte vor Ort mit Rat und Tat zur Seite steht.

Über die Ballungsräume hinaus ist die NHW ist ja auch in den Regionen aktiv...

Richtig! Das spiegelt sich auch in unserem Jubiläumsfahrplan wider. Über Kassel und Frankfurt hinaus wollen wir auch und vor allem in der Region feiern. Unser Machbarschaftsteam wird beispielsweise mit einem Pop-Up-Cube – einer Art mobilem Info-Stand – in Städten und Gemeinden unterwegs sein, in denen unsere Stadtentwicklungsexperten von der ProjektStadt zur Entstehung lebendiger Ortskerne beitragen. Wegen der Corona-Pandemie werden die ersten Begegnungen und Projekte voraussichtlich allerdings erst ab Mai durchgeführt. Selbstverständlich beachten wir bei allen Aktivitäten die aktuell gültigen coronabedingten Schutz- und Hygienemaßnahmen.

reitstellen von Nisthilfen für Vögel auf den Freiflächen der Wohngebäude, sowie auch die Förderung der nachhaltigen Mietermobilität in Form von E-Carsharing oder E-Lastenfahrrädern. Gegenüber dem Land Hessen hat sich die NHW dazu verpflichtet, ihren Gebäudebestand bis 2050 klimaneutral zu entwickeln. Um dieses ambitionierte Ziel zu erreichen, investiert die NHW allein in den nächsten fünf Jahren rund 500 Millionen Euro in die energetische Modernisierung ihres Wohnungsbestands.

Die Unterneustadt als bundesweites Modellprojekt

Einen großen Anteil am Erscheinungsbild Kassels hat die ProjektStadt. Aktuell trägt die Stadtentwicklungsmarke der NHW mit dem städtebaulichen Entwurf sowie der Erstellung des Bebauungsplans maßgeblich zum Umbau des ehemaligen Magazinhofs bei, der 2021 auf die Zielgerade geht. Die alten Getreidelager werden zu Büroräumen umgebaut, außerdem entstehen auf dem Areal rund 100 neue Wohnungen. Auch am Umbau des Agathofbunkers zu einem soziokulturellen Zentrum ist die ProjektStadt beteiligt. Ein wichtiger Bestandteil der städtebaulichen Planungstätigkeit war in den vergangenen Jahrzehnten auch die Umwandlung von Militärarealen in Hessen und Thüringen. In Kassel ist auf diese Weise in den ehemaligen Kasernen auf der Marbachshöhe und an der Hasenhecke zeitgemäßer Wohnraum entstanden. Von 1997 an war die Wohnstadt zudem an der Planung und Entwicklung eines Projekts beteiligt, das wegen seiner funktionalen und sozialen Mischung sowie architektonischer Vielfalt ein Modellbeispiel der Stadtentwicklung wurde, später mit dem Bauherrenpreis ausgezeichnet wurde und Teil der Expo 2000 in Hannover war: der Wiedergründung der Kasseler Unterneustadt. „Als eingespieltes Team mit jahrzehntelanger Erfahrung unterstützen wir Kommunen erfolgreich bei der wirtschaftlichen und nachhaltigen Entwicklung lebenswerter Städte und attraktiver Zentren“, sagt Ulrich Türk, Leiter des für Kassel zuständigen Fachbereichs Stadtentwicklung Nord. „Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf den Klimaschutz und die Beteiligung der Bürgerschaft.“

Mehr Lebensqualität, stabiles Wohnklima

Ob Hilfe für Ältere, Unterstützung bei den Hausaufgaben oder sinnvolle Aktionen für Kinder und Jugendliche wie Graffitiworkshops oder Autorenlesungen – die Aktivitäten des Sozialmanagements



Im MartiniTor im Vorderen Westen entstehen 60 Wohnungen.



Mitarbeiterin des Wohn-Service-Teams im Gespräch mit einer Mieterin.

der NHW erhöhen die Lebensqualität und sorgen für ein stabiles Wohnklima in den Quartieren. Großer Beliebtheit erfreut sich in Kassel seit vielen Jahren der Kinonachmittag für Mieterkinder. Als „Kleine Feger“ treffen sich regelmäßig Kinder und Jugendliche in ihrem Viertel und sammeln Müll auf. Preiswerte, teils kostenlose Services bietet das Wohn-Service-Team an. Die Mitarbeiter helfen im Haushalt oder bei kleinen Reparaturen, erledigen Einkäufe oder begleiten Mieter zum Arzt. „Im Dialog“ nennt sich das Beratungsbüro im Stadtteil Hasenhecke, in dem seit etwa einem halben Jahr eine Beraterin des Diakonischen Werks bei Problemen und Fragen aus allen Lebensbereichen hilft – etwa beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, bei Erziehungsfragen und schulischen Angelegenheiten, bei der Suche nach Freizeitangeboten oder bei beruflichen Problemen und in Lebenskrisen. Großen Wert legt die NHW auch auf die Unterstützung junger Menschen in ihrer Ausbildung. Sichtbares



Bereits im Bau: 71 Wohnungen im Stadtteil Fasanenhof.

Beispiel ist der mit 10.000 Euro dotierte Paul-Bode-Preis für Studierende der Universität Kassel, der 2020 erstmals vergeben wurde und die Auseinandersetzung mit neuen architektonischen und städtebaulichen Aufgaben fördert.

Kontakt | Info

Jürgen Bluhm | Leiter Regionalcenter Kassel
Telefon 0800 3331110 | rckassel@wohnstadt.de
www.wohnen-in-der-mitte.de

Ulrich Türk | Leiter Stadtentwicklung Hessen Nord
0561 10011483 | ulrich.tuerk@nh-projektstadt.de
www.nh-projektstadt.de

Wolfsschlucht 18 | 34117 Kassel

Infos zum Jubiläum

<https://www.100jahrenew.de/>
<https://www.facebook.com/naheimst>



1990

Eröffnung des Planungsbüros Thüringen.

1994

Hessische Heimstätte und Kurhessen Wohnungsbau verschmelzen zur Wohnstadt – Stadtentwicklungs- und Wohnungsbaugesellschaft Hessen mbH

1. Jan. 2005

Durch die Übernahme der Landesbeteiligung an der Wohnstadt entsteht die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt

2017

Gründung der Bauland-Offensive Hessen GmbH. Die NHW-Tochter soll Kommunen helfen, rasch bezahlbaren Wohnraum zu schaffen

2019

Zielvereinbarung für klimaneutralen Wohnungsbestand bis 2050

2020

NHW begründet zusammen mit weiteren Partnern die Initiative Wohnen.2050, ein branchenweites Bündnis für Klimaneutralität.

Individualität ist Trumpf

Setzen wir bewusst die Trends der Zukunft!

Dabei ist ein Trend mehr als eine reine Modeerscheinung. Erkennen wir ihn, ist er schon längst da, denn er ist unsere kollektive Antwort auf etwas, was wir gerade erfahren und was sich in unseren Handlungen widerspiegelt. Beim Wohnen beispielsweise die Auswahl der Farbe oder des Materials, deren Herkunft oder dessen Gewinnung.

Wir als Gemeinschaft und damit jeder Einzelne von uns bestimmen also die Trends von Morgen mit.

Kurzfristige Erscheinungen wie die „Geiz ist geil“-Ära in der es schick war, billig und viel zu kaufen ohne den Blick auf Gewinnung und bestehenden Ressourcen zu lenken, haben übergeordnet betrachtet einen langfristigen Trend eingeleitet – den der Nachhaltigkeit.

Viele haben erkannt, dass wir dieses Geiz-ist-geil-Konsumverhalten dringend ändern müssen, soll unser Planet auch der Nachwelt erhalten bleiben. Beim Wohnen drückt sich dies durch die ökologische Gewinnung von Materialien, Recyclebarkeit, Naturprodukten und einer hohen, langlebigen Qualität aus – oder gar dem Konsumverzicht. Dieses Beispiel macht deutlich: Trends bedingen sich untereinander.

Auch die Medien suggerieren Trends, die unser Kaufverhalten aktiv lenken und zum Kauf animieren sollen. In unserer Wachstumsgesellschaft reicht es schon lange nicht mehr aus, uns nur mit

Der Wohndschungel an Einrichtungsmöglichkeiten hat uns einen Boom an Ratgebern und Einrichtungzeitschriften beschert, die uns als Ideengeber dienen und uns eine Übersicht über unsere vielfältigen Möglichkeiten geben. Sie sind jedoch nur bedingt hilfreich, geht es um die individuelle Einrichtung unserer persönlichen Lebensräume.

Das können nur wir selbst! Denn wer sonst könnte mehr über unsere intimsten Wohnbedürfnisse, Vorlieben und Möglichkeiten wissen?

Wir alle haben einen inneren Kompass, einen absoluten Experten in uns, der weiß, was uns guttut. Eine intensive Auseinandersetzung mit

Es ist nicht ganz leicht, heute Entscheidungen in Einrichtungsfragen zu treffen, die auch in zehn oder zwanzig Jahren noch Bestand haben. Unmöglich ist es nicht, wie es die Bauhaus Epoche uns vorgemacht hat. Kaum eine Zeit hat so viele zeitlose Klassiker hervorgebracht, indem sie neue Wege gegangen ist und sich auf das Wesentliche bezogen hat. „Form follows function“ war eines der wichtigsten Mottos.

Text: Andrea Staude

ERFAHREN | ENGAGIERT | ERFOLGREICH

„Wir verkaufen/
vermieten
auch Ihre
Immobilie!“

Eine Insel für uns!



Ein nach Feng Shui-Prinzipien gestalteter Garten erweitert das Haus um einen wunderbaren Außenwohnraum und macht seine Nutzer glücklich.

Der Teich zu groß, die Oberflächen zu kieslastig, „kalte“ Pflastersteine auf der Terrasse, der bestehende Sichtschutz aus Flechtwänden zu den Nachbargrundstücken und zur Straße zu abschottend: Das war die Situation im Garten eines Einfamilienhauses in Felsberg. Jutta und Meinhard Clobes, die Eigentümer, bewegten die Frage, wie lange sie noch im Haus bleiben möchten, und wenn ja, was sie tun könnten, damit sie sich auf lange Sicht an diesem Ort richtig wohlfühlen. „Wir wollten es gern harmonisch haben“, erinnert sich Jutta Clobes an diese Zeit des gemeinsamen Nachdenkens über sich und die Zukunft, „wussten aber nicht, wie sich das umsetzen lässt.“ Die Kurzformel für das, was sich das Ehepaar vorstellte, beschreibt ihr Mann Meinhard so: „Schön, harmonisch und pflegeleicht.“

Was viele Gartenbesitzerinnen und -besitzer so sicherlich sofort unterschreiben könnten, motivierte die Heilpraktikerin und den Heilpraktiker zum weiteren Nachdenken darüber, wie genau es denn für sie und ihre individuellen Vorlieben mit dem Garten sein und werden könnte. In dieser Beschäftigung machte das Ehepaar die Bekanntschaft einer Feng Shui-Beraterin. Der Begriff war den Beiden geläufig und dass das auch irgendwie etwas mit harmonischem Wohnen zu tun hat, war ihnen klar. „Details kannten wir keine“, sagt Jutta Clobes.

Den Raum zum Garten öffnen

Susanne Klose-Schwarze, zertifizierte Feng Shui Beraterin und -Ausbilderin mit Praxis in Melsungen, erinnert sich an den

ersten Vor-Ort-Termin im Garten. Zusammen mit Jutta und Meinhard Clobes stand sie in einem Gartenbereich nahe einer Hauswand. Intuitiv fragte sie ihre potenziellen Kunden: „Welches Zimmer liegt hinter dieser Hauswand?“ „Das Schlafzimmer“, antwortete die Hausherrin und wurde dabei hellhörig. „Warum diese Frage?“, wollte sie von der Expertin für harmonisches Wohnen wissen. Susanne Klose-Schwarze Antwort: „Ich habe das Gefühl, es würde diesem Raum gut tun, bekäme er eine Öffnung zum Garten.“ Herzlich bedankte sich Jutta Clobes für diese spontane Anregung. „Sie haben hier genau mein eigenes Empfinden aufgegriffen und in Worte gefasst“, sagte die zukünftige Bauherrin begeistert und gleichermaßen ein bisschen ungläubig, wie jemand das so genau erfassen konnte. Das Verrückte an dieser Situation: Die Feng Shui-Wohnbera-

terin hatten noch keinen Fuß ins Hausinnere gesetzt. Fortan war klar, dass das Ehepaar Clobes die anstehende Gartenneugestaltung mit Susanne Klose-Schwarze angehen wollte.

Eine individuelle Lösung kreieren

Ein wesentlicher Ideengeber für die neue Konzeption war ihre Intuition beim ersten Vor-Ort-Termin. Dazu gesellten sich eine Reihe von Feng Shui-Basistechniken, die Susanne Klose-Schwarze lehrt und bei ihren Garten- und Hausgestaltungen praktiziert. „Hinzu kommen natürlich Wünsche und Bedürfnisse der Kunden sowie die Betrachtung der Architektursprache des Wohnhauses, um hier eine Einheit entstehen zu lassen“, so die Expertin, die ihr Wissen auch im Rahmen der Weiterbildungsangebote der Architektenkammern in verschiedenen Bundesländern vermittelt.

Eine wichtige Grundlage für die Gestaltung sind immer auch mögliche Materialien, wie beispielsweise Gestein aus der Gegend. „Die konzeptionelle Ansatz in Felsberg ist so, wie bisher alle auf diesem Weg entstandenen Gärten“, sagt Susanne Klose-Schwarze. „Es geht darum, eine möglichst individuelle Lösung zu kreieren. Nicht dogmatisch und gebunden zum einen an eine reine Feng Shui-Lehre und zum anderen an Vorgaben oder Richtlinien aus der traditionellen Gartenplanung.“ Gesagt, getan. Der auf dieser Grundlage entstandene Entwurf überzeugte die Bauherren. „Wir haben den Plan gesehen. Das sah absolut toll aus. Doch wir hatten keinerlei Vorstellung, wie sich das in unserem Garten würde umsetzen lassen können“, so Jutta und Meinhard Clobes. Ließ es sich!

Ein Gartenzimmer mit vielen Qualitäten

Dafür kam mit Frank Trieschmann ein Experte für die Umsetzung ins Spiel. „Direkt vor



Die Liegeecke

unseren Augen passierte die Umgestaltung. Es war eine tolle Stimmung auf der Baustelle, die Handwerker arbeiteten zügig und harmonisch zusammen, was das Ehepaar Clobes auch schon anders erlebt hatte. So konnten die Hausbesitzer nach und nach mitverfolgen, wie aus dem zuvor eher ungeliebten Garten nach und nach eine kleine Wohlfühloase im Außenraum wurde, die die Räume im Haus um ein wunderbares Gartenzimmer mit unterschiedlichen Bereichen und Qualitäten erweitert. Mit der Umgestaltung hat sich für Jutta und Meinhard Clobes auch die Qualität der Innenräume verändert, insbesondere des Schlafzimmers, das er ersten Intuition der Planerin folgend jetzt einen Zugang zum Garten bekommen hat. Den ersten Sommer nach der Umgestaltung haben die Beiden noch in ganz besonderer Erinnerung. „Das war so schön. Wir konnten uns gar nicht losreißen, wieder rein zu gehen.“ Und das ist heute noch immer so.

Text: Klaus Schaake



Blick in den Garten mit seinen Gestaltungselementen (siehe Infokasten oben).

Gestaltungselemente im Felsberger Feng Shui-Garten

Verschiedene Pflanzen und Elemente, welche die Eigentümer gern erhalten wollten, wurden in die Neugestaltung integriert. Im Garten gibt es jetzt: Bankirai-Holzdeck, Kiesfläche mit Porphyrsplitt, großformatige Terrassenplatten, Basalt-Natursteinmauer, Pergola mit verzinkten Gittern und Sichtschutzmatten (teilweise berankt), Basaltquader mit Blockstufen, vorhandene Zierkirsche, Basalt-Natursteinmauer mit Wasserbecken und Edelstahlspeer, Skulptur als Blickfang auf Kiesfläche, bodendeckende Stauden, vorhandene Blutpflaume indirekt beleuchtet, verzinkte Gittermatten als Sichtschutzelement mit Efeu oder bedruckten Stoffbahnen, vorhandener Ahorn-Hochstamm, Bambus-Pflanzinseln als Sichtschutz, Rosen-Lavendel-Duftbeet, Hartholz Sichtschutzelement aus Rombus-Profilen, Ratierte Glaselemente, optional mit indirekter Beleuchtung, Bankirai-Sitzbankauflage, optional mit indirekter Beleuchtung.

Feng Shui

... ist eine taoistische Harmonielehre aus China. Ziel des Feng Shui ist die Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung, die durch besondere Gestaltung der Wohn- und Lebensräume erreicht werden soll. Feng Shui ist Kunst und Wissenschaft in einem und basiert auf chinesischen Philosophiesystemen sowie aus der Beobachtung und Ableitung der Naturgesetze. Hieraus resultieren verschiedenste Feng Shui Systeme und Techniken wie z. B., Yin und Yang, die Acht Trigramme sowie der Fünf Elemente unter Einbeziehung der Himmelsrichtungen. Eines der traditionellen Anwendungsgebiete des Feng Shui in China ist die Planung von Grabstätten. Darüber hinaus hat diese Lehre auch die chinesische Gartenkunst maßgeblich geprägt. Die Prinzipien lassen sich auch bei Zimmereinrichtungen, Hausarchitektur, Landschaftsgestaltung und städtebaulicher Planung berücksichtigen. Die Raum- und Baugestaltung erfolgt nach verschiedenen Regeln, die sicherstellen sollen, dass sich sogenannte „verstopfte Energien“ nicht in diesen Räumen festsetzen können und das sogenannte Qi frei fließen kann. Die Lehren des Feng Shui finden auch zunehmendes Interesse in der westlichen Architektur und Innenarchitektur.

Mit Klarsichtfolie und Joghurtbecher anfangen!

Die Möglichkeiten, das eigene Umfeld zu verschönern und dabei gesunde Lebensmittel zu ernten, sind mannigfaltig. Alles, wofür Zeit und Platz da ist, ist machbar.

StadtZeit-Gespräch mit Frank Rohde, Inhaber der Firma Samen Rohde.

Herr Rohde, seit gut einem Jahr leben wir in sehr speziellen Zeiten. Viele von uns sind mehr Zuhause als sonst und die heimische Scholle hat wieder eine größere Bedeutung bekommen, nach alledem, was man hört und liest. Bildet sich das auch bei der Nachfrage nach selbst säen und selbst ernten ab?

Ja, auf jeden Fall! Wir merken ganz deutlich: Die Leute wollen Freiheit, sie wollen raus, sie wollen Sachen selber machen und gerne wissen, wo das Essen herkommt, das sie zubereiten und verzehren. Und sie legen wert darauf, zu wissen, wie es produziert wurde, machen sie es nicht selbst.

Bewerten wir die Dinge jetzt plötzlich anders?

Faire Produktionsbedingungen stehen immer mehr im Fokus der Menschen. Bei allem, was Sie selber machen, wissen Sie, was da an Dünger, an Pflanzenschutz oder eben nicht drangekommen ist. Sie wissen, wo es gewachsen ist und vor allem ist es superfrisch und allein dadurch ganz lecker.

Nun haben nicht alle eine Riesenscholle ums Haus, auf der sie Selbstversorgung betreiben könnten. Was sagen sie denen?

Auch auf kleinen Balkonen können Sie super viel machen! Da lassen sich Tomaten, Gurken, Paprika züchten und Sie können in Blumenkästen an der Brüstung Salate ziehen. Im Prinzip ist das, was sie alles tun können, ausschließlich durch die Größe des Balkons begrenzt und dadurch, wie viel Platz Sie noch für sich brauchen, also für Balkonmöbel, die Ihrer Aufenthaltsqualität dienen. Sie können theoretisch den kom-

pletten Balkon mit Töpfen, mit Hochbeeten, mit Balkonkästen am Geländer vollpacken. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Mit kleinen Schritten loslegen, dann steigern

Es kann auch jeder loslegen, der nicht mit dem berühmten grünen Daumen ausgestattet ist?

Natürlich! Ein ganz wichtiger Tipp, den wir Anfängern immer mit auf dem Weg geben: nicht zu viel machen! Kaufen Sie nicht gleich 25 verschiedene Sorten. Garten – auch der auf dem Balkon – ist auch ein bisschen Arbeit. Er braucht Zeit, er braucht Pflege, damit müssen Sie sich beschäftigen. Sind Sie Anfänger, rate ich dazu, mit wenigen Sorten zu starten, dies vernünftig zu machen und einen guten Ertrag zu haben. Das Wissen, was Sie dadurch gewinnen, lässt sich im Lauf der Jahre ausbauen und Sie können dann recht einfach mehr machen, weil Sie es sich zutrauen. Das wird dann auch gut funktionieren.

Wie kann ich meine kleine Gartenkarriere starten?

Sie können mit einem Joghurtbecher und einer Klarsichtfolie anfangen – und das nahezu zu jeder Zeit. Es gibt Saatgut, das Sie das ganze Jahr durch ziehen können. Sie können zu jeder Jahreszeit Keimspinnen auf der Fensterbank ziehen. Das sind kleine Keimlinge, die sehr sehr gesund sind. Sie haben sehr viele Vitamine und Mineralien und sind damit sehr gesund für unser Immunsystem.

Wie kann es dann dann weitergehen?

Im Februar beispielsweise gehen die ersten Saaten los. Sie können anfangen, Ihre Tomaten, Ihre Paprikas, Ihre Chilies vorzuziehen. Das Einzige, was Sie brauchen, um Tomaten, Paprika oder Gurken vorzuziehen, ist ein kleines Gewächshaus auf der Fensterbank, also einen warmen Ort, der mit um die 20 Grad nicht zu warm und nicht zu kalt ist, und ein helles Fenster. So baut sich das dann durch das ganze Jahr auf. Sie können immer etwas machen!



Frank Rohde ist Inhaber der Firma Samen Rohde am Königsplatz in Kassel. Er und sein Team beraten kompetent und freundlich zu allen Themen rund um den Garten.

SPRECHZEIT-PODCAST MIT FRANK ROHDE

Der Garten- und Pflanzenexperte war in der SprechZeit zu Gast und berichtete, wie sich das Leben Zuhause und in der Stadt mit ganz einfachen Mitteln verschönern lässt. Gesunde Lebensmittel inklusive.

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

Lebensräume transformieren!

Susanne Klose-Schwarzes Online-Intensiv-Ausbildung zum/zur zertifizierten Feng Shui Wohnberater/in vermittelt Gestalterinnen und Gestalter neue Perspektiven und Handlungsoptionen.

In dieser innovativen zertifizierten Ausbildung erlernen gestalterisch tätige Menschen, wie das Zusammenfließen von Ästhetik, Funktionalität und energetischem Bewusstsein zu ihrem Erfolgsrezept wird. Architekten, Inneneinrichter, Raumausstatter oder Handwerker finden in dieser Ausbildung die optimale Ergänzung zu ihrer beruflichen Qualifikation, um sich aus der Masse der Mitbewerber abzuheben. Wissensbereiche und Tools aus dem Ganzheitlichen Coaching, der Wohnpsychologie und der Gestalttherapie integriert Susanne Klose-Schwarze in diese Ausbildung. Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung sind Teil des Konzepts, mit dem Teilnehmende erfahren und lernen, künftige Kundenkontakte individueller und tiefgreifender zu gestalten.



Online-Intensiv-Ausbildung zum/zur zertifizierten Feng Shui Wohnberater/in

Start ab 26. März 2021
Nur noch wenige Plätze frei!

Informationen und Anmeldung:
Susanne Klose-Schwarze - raum für raum
Mühlenstrasse 17 | 34121 Melsungen
05661 - 9 22 23 36
info@feng-shui-wohnberater.de | www.susanne-klose-schwarze.de

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

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

raumundheilung.de
heilungsfördernde wand- und raumgestaltung
IMAGINA wand- und deckenbilder
Gabriela Wolf | Kassel
g.wolf@raumundheilung.de

BÜRO UND WOHN DESIGN WIR HABEN DIE KLASSIKER.
Inhaber Matthias Göbel
Flughafenstraße 31-35, 34277 Fuldaerbrück-Bergshausen
Tel. 0561-58528-0 Fax 0561-58528-28 www.buero-wohn-design.de

Sneeboer EDELSTAHLGERÄTE
Sneeboer Gartengeräte
in großer Auswahl
Frag' den Pflanzendoktor!
Moos und Unkraut?
Schädlinge?
Kranke Pflanzen?
Wir helfen!

Riesige Auswahl an Sämereien
Würzige Kräuter, leckere Tomaten,
scharfe Chilis,
knackige Salate...
Bingenheimer Bio Saatgut
über 80 Sorten in Demeter Qualität

WIR SIND FÜR SIE DA
und freuen uns von Ihnen persönlich,
telefonisch oder per Email zu hören.
Bestellungen können gerne bei uns
abgeholt oder verschickt werden!
Samen-Rohde
...alles Gute für den Garten
Königsplatz 36 · 34117 Kassel
Telefon 0561 - 14 12 2
info@samens-rohde.de · www.samens-rohde.de

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
f FACEBOOK.COM/EISENWARENKOCH

GEMEINSAM den Wandel gestalten

Die Zukunft gehört den Erneuerbaren. Auch die Stadt Kassel will bis 2030 klimaneutral werden. Der im Nordosten Kassels gelegene Stadtteil Jungfernkopf spielt hierbei eine besondere Rolle und will als Solarstadtteil Vorreiter sein.



Zu der hier sichtbaren Photovoltaikanlage auf dem Dach des Seniorenzentrums gehört auch ein integriertes Back-Up-System (im Gebäude), das vor Stromausfällen schützt.

Kassel Jungfernkopf: Auch in den Wintermonaten des Jahres ist zu spüren, dass die Südhanglage des Jungfernkopfes, der auch als Balkon Kassels bezeichnet wird, sich besonders gut eignet, um möglichst viel Sonnenenergie abzubekommen. Schon jetzt sieht man bei einem Spaziergang durch das Viertel viele Solarzellen auf den Dächern. Die im Jahr 2004 umgebaute Kindertagesstätte Jungfernkopf ist bereits mit einer Photovoltaikanlage ausgestattet, die das Quartier als Bürgersolarkraftwerk nutzt. Auch das Seniorenzentrum produziert eigene Solarenergie mit einer Anlage auf dem Dach. Ein installiertes Backup-System stellt zudem bei Stromausfällen die Versorgung aus eigens produziertem Strom sicher.

Christian Unverzagt, seit 2013 Ortsvorsteher des Stadtteils, ist engagiert und hat einen Plan für die energetische Zukunft des Jungfernkopfes. Er möchte den Stadtteil zum „Solarstadtteil“ machen und Bürgerinnen und Bürger dabei unterstützen, ihre Häuser entsprechend zu sanieren und umzurüsten. Das schafft er natürlich nicht allein, sondern in Zusammenarbeit mit etwa 30 anderen motivierten Bürgerinnen und Bürgern seines Viertels, die gemeinsam einen Wandel bewirken wollen. „Der größte Anteil der Häuser besteht als Wohneigentum, zumeist in Form eines Ein- oder Mehrfamilienhauses. Die Bausubstanz setzt sich zum größten Teil aus Häusern aus den 1960er-Jahren zusammen, bis auf die Neubaugebiete im Kiefernweg mit Reihenhäusern.

Warum also nicht gleich energetisch sanieren, dabei finanziell unterstützt werden, etwas für die Umwelt tun und vielleicht sogar noch Geld verdienen mit der Solaranlage auf dem Dach?“, fragt der Ortsvorsteher. Er spielt damit darauf an, dass es sich nicht nur für die Umwelt lohnt, Photovoltaikanlagen auf dem eigenen Dach zu installieren, sondern, dass es auch immer einen monetären Mehrwert für die Hausbesitzerinnen und -besitzer gibt. Zudem gewinnen sie teilweise an Unabhängigkeit vom Stromnetz.

VON DER VISION ZUM LOKALEN WANDEL

Die Idee für den Umbau zum „Solarstadtteil“ entstand bei Christian Unverzagt und seinen Mitstreiterinnen und Mitstreitern durch die von ihnen als unzureichend empfundenen Maßnahmen im Rahmen der Energiewende in Deutschland. Diese sieht vor, bis 2038 aus der Kohlekraft auszusteigen. Bis zum Jahr 2050 soll der Strom aus 100 Prozent erneuerbarer Energie gewonnen werden. Für Unverzagt sind diese Ziele nicht ambitioniert genug, um den Klimawandel zu stoppen. Damit ist er nicht allein. Weltweit sind Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, sowie zahlreiche Klimaaktivistinnen und -aktivisten davon überzeugt, dass es einen viel dringenderen Handlungsbedarf gibt. Es ist nicht länger kurz vor zwölf, sondern bereits zwölf. Globales Artensterben, Naturkatastrophen, der Anstieg des Meeresspiegels, Hitze- und Dürreepisoden gefährden die gesamte Menschheit und die Welt, wie wir sie kennen. Die Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung im August 2019, in Kassel bis zum Jahr 2030 klimaneutral zu werden, hat ihn und andere motivierte Personen im Stadtteil Jungfernkopf dazu bewegt, selbst aktiver zu werden und einen eigenen Teil zu den Zielen der Stadt beitragen zu wollen. „Wenn ich merke, dass von ganz oben nicht viel passiert, dann ist es an der Zeit, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Ich kann mich immer viel darüber beschweren, dass keine ausreichenden Maßnahmen ergriffen werden. Aber dann muss ich auch selbst aktiv werden“, sagt Christi-



Blick aus der Vogelperspektive auf das DRK-Seniorenzentrum

an Unverzagt über seine persönliche Motivation für den Solarstadtteil. Nach dem Beschluss der Stadtverordnetenversammlung entstand deshalb bei ihm und seinen Mitstreitern die Idee, den Solarstadtteil ins Leben zu rufen. Das Ziel ist es, den Bürgerinnen und Bürgern ihre eigene Energiewende zu ermöglichen. Deshalb haben sie damit begonnen, einmal in der Woche die sogenannten Tuesdays-for-Future-Treffen zu organisieren. Einmal in der Woche trifft sich die Gruppe, um ihre Vision des Jungfernkopfes weiter voranzutreiben. Auch wollen sie einen KfW-Förderkredit beantragen, um ein integriertes Quartierskonzept für energetische Sanierungsmaßnahmen zu realisieren. Ein Büro zur



Sun Pi

Planungs- und
Beratungs-
genossenschaft

Wir rechnen mit der Sonne

- Energie- und Sanierungskonzepte
- Altbaumodernisierung/Neubauplanung
- Energetische Nachweise (EnEV, KfW, IFB)
- Technische Gebäudeausrüstungs-Planung (Sanitär, Heizung, Lüftung und Elektro)
- Bauphysikalische Berechnungen (Wärmebrücken, Feuchteschutz)

Michael Faulhaber | Susanne Koch-Wagner
Lassallestr. 1 • 34119 Kassel • 0561-3161636 • info@sun-pi.de • www.sun-pi.de

Beratung und Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger soll dann dabei helfen, die individuelle Umsetzung zu erleichtern und die Menschen an die Hand zu nehmen. Bis der Antrag allerdings bewilligt ist und das Konzept vollständig steht, dauert es noch etwa zwei Jahre.

DER SOLARSTADTTEIL ALS GESAMTKONZEPT

Bis dahin ist noch viel zu tun. Bei den wöchentlichen Treffen entstehen viele weitere Pläne zur Umgestaltung des Viertels. „Die Ideen gehen von der Solaranlage über Akkuspeicherung, Wärmepumpen, Heizung, Dämmung, intelligente Verbrauchsteuerung. Dann gibt es Ideen über eine gemeinsame Finanzierung und Absicherung von gemeinschaftlichen Solaranlagen oder Wärmepumpen für Siedlungen. Wir wollen außerdem durch Baumpflanzungen und Begrünung in Zusammenarbeit mit dem Verein „Essbare Stadt“ sowie Blühstreifen und mit begrünten Dächern und den Solarmodulen die Hitze im Stadtteil begrenzen und durch weitere Bepflanzung die CO₂-Aufnahme verbessern“, sagt Unverzagt. Auch den Verkehr im Stadtteil wollen die Aktivisten zugunsten des Rad- und des öffentlichen Nahverkehrs verändern. „Das Paradoxe im Stadtteil Jungfernkopf ist, dass viele Menschen zwar bestehende Probleme sehen und eine Veränderung bewirken möchten, aber dennoch nicht bereit sind auf das eigene Auto zu verzichten. Der öffentliche Nahverkehr ist ihnen häufig zu kostspielig und kompliziert“, ergänzt er. Eine lokale Verkehrswende soll deshalb her.

VON DER LOKALEN VISION ZUR STÄDTISCHEN VERÄNDERUNG

Die Wende im Lokalen hat auch eine Strahlkraft auf alle Bürgerinnen und Bürger Kassels.

Von Anfang an dabei und hochmotiviert an einer ganzheitlichen Veränderung in der Stadt ist auch Eva Koch. Die stellvertretende Fraktionsvorsitzende der Grünen in Kassel ist seit 2011 in der Stadtverordnetenversammlung und dort momentan als Sprecherin für den Bereich Verkehr und Mobilität aktiv. Als Stadtverordnete aus dem Jungfernkopf nimmt sie häufig an Sitzungen des Ortsbeirates teil und ist im Austausch mit den beiden grünen und allen anderen Vertreterinnen im Ortsbeirat. Beruflich arbeitet sie zudem als selbstständige Bauingenieurin und Gebäudeenergieberaterin im Bereich Energieeffizienz im Gebäudebestand. Sie unterstützt Eigentümerinnen und Eigentümer bei energetischen Sanierungen. Sie verbindet die lokalen Ideen des Jungfernkopfes auch mit den Visionen der Stadt. Sie ist davon überzeugt, dass der Stadtteil ein Umdenken in ganz Kassel bewirken kann.

„Als Modellstadtteil kann im Jungfernkopf aufgezeigt werden, mit welchen Bausteinen die angestrebte Klimaneutralität möglich ist. Auf Stadtteilebene ist es erfahrungsgemäß einfacher, Menschen zu motivieren und für die Klimaziele zu begeistern. Wenn hier beispielsweise einzelne Hauseigentümerinnen ihr Gebäude energetisch sanieren und erneuerbare Energien nutzen, kann das in den Stadtteil ausstrahlen und zum Nachmachen animieren“, sagt Koch.

Die notwendigen Schritte zur Erreichung der Klimaneutralität im Jahr 2030 werden derzeit in Themenwerkstätten des Klimaschutzrates erarbeitet, dessen Einrichtung die Stadtverordnetenversammlung im Jahr 2019 bestimmt hat. Die Vorschläge des Rates werden im Anschluss direkt von der Verwaltung umgesetzt oder sie werden von der Stadtverordnetenversammlung politisch beschlossen. Erste Schritte sind schon entschieden.

BÜRGERINNEN UND BÜRGER MITNEHMEN

„Ein Meilenstein wird der Ausstieg aus der Verbrennung von Braunkohle im Kraftwerk Kassel sein, der nach jetzigem Stand 2025 erfolgen soll. Die Stadt will eine Solarkampagne starten, um auf allen geeigneten Dächern Solarenergie zu nutzen. Im letzten Jahr wurden auf Druck des Radentscheides viele Maßnahmen zur Radverkehrsförderung beschlossen – auch die Mobilitätswende ist Bestandteil der kommunalen Energiewende“, erklärt Eva Koch. Für sie ist es ebenfalls wichtig, die Bürgerinnen und Bürger weiterhin mitzunehmen und ihnen Formate für eine Beteiligung in Form von Workshops oder ähnlichem zu ermöglichen. Auch in Zeiten von Corona treiben die Aktivistinnen und Aktivisten die Vision ihres Solarstadtteils voran. Hier wird ein Online-Forum der Gruppe dabei helfen, weiter in Kontakt zu bleiben und Ideen auszutauschen. Außerdem wird das Umwelt- und Gartenamt Kassel den Antrag bei der KfW in Zusammenarbeit mit den Bürgerinnen und Bürgern weiter ausarbeiten und abgeben. Die Erarbeitung des Konzeptes startet dann im Sommer 2021. „Ich hoffe sehr, dass wir das ambitionierte Ziel der Klimaneutralität Kassels bis 2030 erreichen, damit unsere Kinder und Enkel in einer lebenswerten Stadt aufwachsen können“, wünscht sich Eva Koch für die Zukunft der Stadt. „Für mich persönlich ist die kommunale Verkehrswende ein Herzensanliegen – weniger Autos, mehr Platz für ÖPNV, Fuß- und Radverkehr. Kassel steht vor großen Veränderungen, bei denen wir viele Möglichkeiten haben, den Wandel selbst zu gestalten.“

Text: Johanna Nöh

Solarstrom vom Kita-Dach

Seit Ende 2005 liefert eine von am Bau der Kita Jungfernkopf beteiligten Handwerkern und Architekten initiierte Photovoltaik-Anlage CO2-neutralen Strom.

Die Kita-Solar-Jungfernkopf GbR schloss mit der Stadt Kassel seinerzeit für die Nutzung des Kita-Daches einen Gestattungsvertrag ab. Mit Ablauf des 20-jährigen Einspeise-Vertrags mit den Städtischen Werken (Ende 2025) wird die Anlage kostenfrei auf die Stadt Kassel übertragen. Sie kann dann entscheiden, ob und wie sie die Anlage weiter nutzt. In bislang 15 Betriebsjahren musste bisher nur ein PV-Modul ausgetauscht werden, fünf der sieben Wechselrichter wurden bereits erneuert, so dass einem Weiterbetrieb der Anlage nichts im Weg steht. Mit einer Nennleistung von 30 kWp hat die Anlage ca. 454 MWh Strom erzeugt, was einer CO2-Einsparung von etwa 363 Tonnen entspricht.



DER JUNGFERNKOPF IM STADTTEILZEIT-PODCAST

Christian Unverzagt, Ortsvorsteher des Stadtteils Jungfernkopf spricht im StadtteilZeit-Podcast über sein Selbstverständnis als Ortsvorsteher und auch über die Ambitionen des Stadtteils, Vorzeige-Solarstadtteil zu werden.

Hier zu hören: www.mittendrין-kassel.de/podcast-stadtteilzeit



EAM-AutoStrom: Grüne Energie fürs Elektroauto



Der kommunale Energieversorger bietet ab sofort einen günstigen Tarif für Elektrofahrzeuge an

Sie möchten mit dem Auto elektrisch durch die Region fahren? Und dabei einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten? Dann sind Sie bei der EAM genau richtig: Ab sofort bietet der kommunale Energieversorger einen neuen Tarif nur für Elektrofahrzeuge an. Mit dem Mein EAM AutoStrom können Sie ihr Elektroauto ganz einfach zuhause laden – und das mit 100 Prozent Ökostrom. Und dabei fahren Sie günstiger, als wenn Sie Ihr Fahrzeug mit Ihrem herkömmlichen Haushaltsstrom laden. Das gilt in der Regel schon ab einer Fahrleistung von rund 4.000 Kilometern pro Jahr.

Stromzähler installieren und Geld sparen

Um den Mein EAM AutoStrom nutzen zu können, benötigen Interessenten lediglich einen separaten und vom Netzbetreiber steuerbaren Stromzähler, über den ausschließlich der AutoStrom erfasst werden kann. Ein entsprechender Zähler kann ganz einfach von einem Elektrofachbetrieb installiert werden. Die EAM unterstützt auch bei der Suche nach einem passenden Installateur. Ist der separate Zähler eingerichtet, können Kunden den Mein EAM AutoStrom beziehen und Ihr Fahrzeug mit einer Wallbox ganz bequem zuhause laden. Und dabei bares Geld sparen: Der neue Tarif bietet gegenüber dem Haushaltsstrom einen günstigeren Grund- und Arbeitspreis. Zudem fördert die KfW den Kauf und die Installation einer Wallbox aktuell mit 900 Euro.

Stetiger Ausbau der Ladeinfrastruktur

Seit vielen Jahren engagiert sich die EAM bereits im Bereich der Elektromobilität und treibt unter anderem den Ausbau der Ladeinfrastruktur in der Region intensiv voran. Mittlerweile betreibt der Regionalversorger bereits 68 E-Ladesäulen in seinem Netzgebiet, davon 14 Schnellladesäulen an wichtigen Verkehrsknotenpunkten – Tendenz steigend.

Mein EAM AutoStrom

Sie interessieren sich für den neuen Tarif Mein EAM AutoStrom? Dann kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Viktor Frey
0561 933-2330 oder AutoStrom@EAM.de
Weitere Informationen: www.EAM.de/Elektromobilitaet



Umdenken ist nötig!

Einen Online-Shop für Kassels fairen Handel hat der Karibu Welt und Regioladen jetzt aufgebaut.

Wenn ihr nichts mehr verkauft, können wir nicht überleben.“ Diese und ähnlich dramatische Botschaften von Produzent*innen aus dem globalen Süden erhielten die Weltläden schon im Frühjahr 2020. „Daher setzen wir alles daran, unseren Welt- und Regioladen Karibu weiterhin geöffnet zu haben“, sagen die Betreiberinnen und Betreiber. Im Lockdown geht das allerdings nur mit eingeschränkten Öffnungszeiten, da viele der ehrenamtlich Mitarbeitenden aus gesundheitlichen Gründen das Karibu-Team nicht wie gewohnt unterstützen können. Umdenken war also nötig. Deshalb gibt es nun auch einen Online-Shop für Kassels fairen Handel. Ein großer Teil der beliebtesten Artikel ist dort bereits erhältlich und das Karibu-Team arbeitet an der Erweiterung des Sortiments. Die Bestellung und Auslieferung ist so einfach wie möglich gestaltet und wartet darauf, von Kundinnen und Kunden entdeckt zu werden. Zusätzlich zu den üblichen Vorteilen des kontaktlosen Einkaufens können diese auch den Lieferservice in Anspruch nehmen oder ihr Warenpaket selbst im Laden abholen.

Lebens- und Arbeitsbedingungen verbessern helfen

Jede und jeder kann mit seinem Kaufverhalten zu einer Besserung der teilweise dramatischen Umsatzeinbußen der Produzenten beitragen. „Entscheiden Sie sich für fair gehandelte Produkte! Es gibt nicht nur Kaffee und Schokolade. Wir haben viel mehr zu bieten, und der Karibu Online-Shop macht die Entscheidung noch einfacher“, so das Welt- und Regioladen-Team. Dass der faire Handel eine Win-Win Situation ist, beweisen die Aktivitäten von Nord nach Süd: Der Faire Handel trägt dazu bei, die Lebens- und Arbeitsbe-



Produktbeispiele: Snacks und Schmuck von internationalen Partnern und ein kulinarisches regionales Sortiment.

dingungen von Produzent*innen im globalen Süden zu verbessern und ihre Organisationen zu stärken. Auf diese Weise ließen sich Perspektiven für mehr als 2,5 Mio. Produzent*innen und ihre Familien weltweit schaffen. Und ebenso die Aktivitäten von Süd nach Nord: Über die reine Herstellung der Produkte hinaus engagieren sich die Produzenten-Organisationen auch in anderen dem Gemeinwohl dienenden Bereichen. Die Unterstützung durch den Fairen Handel erreicht so eine noch größere Breitenwirkung. Einige Beispiele veranschaulichen dieses Engagement: die Förderung von Frauen, die politische Arbeit, die ökologische Landwirtschaft sowie die Wertschöpfung im Ursprungsland.

Hier geht's zum fairen Einkauf in Kassel:
www.karibu-kassel.de/shop

Das Kraftwerk auf Ihrem Dach

Minimieren Sie Ihre Stromkosten!

Hand in Hand mit unserem Fachbetrieb für PV.
Wir setzen unsere Energie für Ihren Strom ein.
Sprechen Sie mit uns.

ÖkoTronik
Solar GmbH

Sälzerstraße 3b · 34587 Felsberg
Telefon: +49 (0)5662 6191
E-Mail: info@oekotronik.de

www.oekotronik.de www.oekotronik.de www.oekotronik.de

HS Bau GmbH
Firnskuppenstraße 21
34128 Kassel

- Baureparatur
- Verkehrssicherung

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



Oberbürgermeister und Wahlleiter Christian Geselle im Briefwahlbüro.

Briefwahl bis 12. März möglich

Zum Schutz aller: Briefwahl von zu Hause beantragen

Das Briefwahlbüro im Bürgersaal des Rathauses hat seit dem 1. Februar und noch bis zum 12. März, 13 Uhr, geöffnet. Alle wahlberechtigten Bürgerinnen und Bürger Kassels haben die Möglichkeit, dort ihre Stimmen für die am 14. März stattfindenden Kommunalwahlen sowie die Ausländerbeiratswahlen sofort abzugeben oder die Briefwahlunterlagen abzuholen. Aufgrund der Corona-Pandemie finden die anstehenden Wahlen und ihre Vorbereitung unter besonderen Vorzeichen statt. "Wir bitten alle Wahlberechtigten, verstärkt das Onlineangebot auf www.kassel.de/briefwahl zu nutzen oder die Briefwahlunterlagen mit dem Wahlscheinantrag auf der Rückseite ihrer Wahlbenachrichtigung zu beantragen. So können Wahlberechtigte die Briefwahlunterlagen ganz einfach kontaktlos und sicher beantragen", erklärt Oberbürgermeister Christian Geselle, der auch als Wahlleiter fungiert. Die Wahlunterlagen werden dann zeitnah per Post an die angegebene Anschrift versendet. Um Warteschlangen zu vermeiden, ist der Besuch des Briefwahlbüros nur mit vorheriger Terminvereinbarung vorrangig über www.kassel.de/briefwahl möglich. Eine weitere Option ist die telefonische Terminvereinbarung.

Kontakt/Info:
Tel. (0561) 787 8510 oder (0561) 115
www.kassel.de, Suche: Briefwahl

Pflegen. Begleiten. Beraten.
 **0561 313103**



Neue Tagespflege an der Lukaskirche

www.diakoniestationen-kassel.de

Diakoniestationen Kassel

Erfahren und leistungsstark – in Kassel, Baunatal und Niestetal.



Kassel klimaneutral bis 2030

Podiumsdiskussion zur Kommunalwahl in Kassel

Die Scientists for Future Kassel und das Staatstheater Kassel haben die Spitzenkandidaten*innen von Parteien, die zur Kommunalwahl in Kassel antreten, zu einer Podiumsdiskussion eingeladen, um über ihre Vorstellungen, Ziele und mögliche Maßnahmen zum Umgang mit der Klimakrise auf kommunaler Ebene zu diskutieren. Eine direkte Publikumsbeteiligung zum Einreichen von Fragen und Kommentaren wird über eine Online-Plattform gewährleistet. Die Diskussionsrunde soll zeigen, mit welchen Konzepten und Ansätzen die verschiedenen Parteien auf kommunaler Ebene dem Klimawandel begegnen möchten und potenziellen Wählerinnen und Wählern eine Orientierungshilfe bieten. Zudem soll ausgelotet werden, welche kommunalen Klimaschutzmaßnahmen in Kassel in den Jahren 2021 bis 2025 zu erwarten sind. Das Jahr 2025 markiert dabei die Halbzeit auf dem Weg zur angestrebten Klimaneutralität bis 2030, wie sie die Stadt mit einem Beschluss der Stadtverordnetenversammlung im August 2019 beschlossen hat.

Informationen und Link zum Livestream:
www.s4f-kassel.de
25. Februar, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr
Livestream im Youtube-Kanal des Staatstheater Kassel



Spezialitäten vom Bauernhof
Fleischerei
Hildebrand



Ein großes Dankeschön!

Wir von der Fleischerei Hildebrand GmbH sind auch jetzt für unsere Kunden da.

In diesen besonderen Zeiten möchten wir uns bei unseren Kunden für Ihre Treue bedanken. Wir haben uns über das entgegengebrachte Vertrauen und die große Wertschätzung sehr gefreut. Sie alle tragen dazu bei, dass wir zusammen diese außergewöhnliche Situation meistern.

Anita Grunewald & Jens Hildebrand

Fleischerei Hildebrand GmbH
Fuldatalstraße 12 | 34302 Guxhagen-Grebenau
0151-15 71 96 05



Für immer eine Fremde

Sechzehn Wege nach Kassel. Frauen erzählen in einem jüngst erschienenen Buch von Abschied und Ankunft.

Sechzehn Frauen aus fünfzehn Ländern bat Autorin Renate Schütt-Möller, ihren Weg von ihrer ursprünglichen Heimat nach Kassel zu erzählen. Heraus kamen spannende Einblicke in ihre zurückgelassenen Kulturen, Familienstrukturen und Traditionen. Nicht alle Frauen kamen freiwillig. Alle sahen sich jedoch vor die gleiche Herausforderung gestellt: Wie würden sie in Kassel leben? Jede der im Buch porträtierten Frauen hat ihre eigene Lösung gefunden. Trotz aller Unterschiede zwischen alter und neuer Umgebung zeigen diese Texte auf berührende Weise, wie alle Frauen nach und nach selbstbestimmt ihren Platz unter uns gefunden haben. Illustrationen von Maryam Andaz, einer iranischstämmigen Künstlerin, runden die Texte wunderbar ab. Das Buch gibt es in der Buchhandlung am Bebelplatz. In jeder Buchhandlung ist es ebenso bestellbar sowie beim bod-bookshop online. ISBN: 9783751997782

SPRECHZEIT-PODCAST MIT RENATE SCHÜTT-MÖLLER

Die Autorin war in der SprechZeit zu Gast und berichtete über ihre Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit 16 starken Frauen.

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





Hans-Hinrich Schriever (li.) und Olaf Kieser führen die Geschäfte der EAM.

Region profitiert von einer starken EAM

Die Geschäftsführung des kommunalen Energieversorgers ist neu besetzt.

Olaf Kieser hat am 1. Februar seinen neuen Posten als Vorsitzender der Geschäftsführung angetreten und leitet ab sofort gemeinsam mit Hans-Hinrich Schriever den kommunalen Energieversorger. Schriever war bereits zum 1. Juli des vergangenen Jahres zum Geschäftsführer bestellt worden. Olaf Kieser verantwortet zukünftig die Ressorts „Wettbewerbsgeschäft und Unternehmensentwicklung“. Der 54-jährige Maschinenbauingenieur wurde in Salzgitter geboren und verfügt über vielfältige Erfahrungen und Kompetenzen in den Bereichen Energievertrieb, Erneuerbare Energien und Energieeffizienz. „Die EAM hat sich seit ihrer Rekommunalisierung vor sieben Jahren sehr gut entwickelt“, erklärte Kieser bei seinem Amtsantritt. „Unser Ziel ist es nun, diese Entwicklung weiter voranzutreiben. Denn von einer starken EAM profitiert langfristig die gesamte Region.“ Ein Schwerpunkt ist für Kieser, die Energiewende vor Ort mit innovativen vertrieblichen Leistungen zu befördern. Hans-Hinrich Schriever zeichnet in seiner Funktion als Geschäftsführer für die Ressorts Netze sowie Geschäftssteuerung, Personal und Recht verantwortlich.

Info: www.eam.de



öffentlichkeitswirksam kommunizieren
SEMINARE WORKSHOPS TRAININGS
klausschaake.de

Texte fit machen

Aus guten Texten sehr gute Texte machen: Textcoaching mit Klaus Schaaque

Pressemeldungen, Flyer, Broschüren, Kundenmagazine, Webseiten, Informationen für Mitarbeitende: Klaus Schaaque begleitet und coacht Sie auf Ihrem Weg zu passgenauen Texten für Ihre jeweiligen Zielgruppen. Inhaltlich sind Sie die Expertin, der Experte für Ihr Thema. Im konstruktiven Dialog werden gute Texte zu sehr guten Texten, bei denen Ihre individuelle Stimme für Ihre Leserinnen und Leser stets wahrnehmbar bleibt.

Probieren Sie es aus!



Nordhessen-Galerie stellt online Kunst vor

Über 30 Künstlerinnen und Künstler haben seit Jahresbeginn ihre Arbeiten eingereicht.

Jedem Künstler, jeder Künstlerin stellt die Webseite einen Bereich zur Verfügung, wo eine Serie von fünf Arbeiten gezeigt werden kann. Zusätzlich zu den gezeigten Werken gibt es für alle Aussteller*innen eine Seite mit persönlichen Daten und erläuternden Texten, über die es auch möglich ist Kontakt mit den Künstlerinnen und Künstlern herzustellen. Die neue Ausstellung zeigt vornehmlich Werke, die im Jahr 2020 entstanden sind. Zur Realisierung sind vielfältige künstlerische Techniken eingesetzt worden: Malerei Zeichnung und Drucktechniken, Foto- und Videoarbeiten und auch plastische Arbeiten aus Holz, Metall, Stein und Keramik.

Info: www.nordhessen-galerie.de



MEMENTO

Im Kraftfeld der Erinnerungen digital entdecken.

Mit der aktuellen Sonderausstellung MEMENTO – Im Kraftfeld der Erinnerungen geht das Museum für Sepulkralkultur neue Wege in Zeiten einer globalen Pandemie. Die Ausstellung wurde mit fotografischen 360°-Aufnahmen und inklusivem 3D-Scan digitalisiert und für einen virtuellen Rundgang aufbereitet – barrierearm und von jederfrau und jedermann online zu besuchen. Ganz bequem von zu Hause aus, mit dem PC, dem Tablet oder via Smartphone lassen sich die Ausstellungsräume virtuell erfahren. Es ist möglich, frei durch alle Bereiche zu navigieren, sich detailliert umzuschauen und auch die Ausstellungstexte zu lesen. Dank der Zusagen aller beteiligter Künstlerinnen und Künstler sind sogar die künstlerischen Videobeiträge und beweglichen Objekte integriert. Das Kuratorenteam begleitet Besucherinnen und Besucher mit Videostatements durch die Ausstellung und vertieft dabei einzelne Themenbereiche oder Objekte.

Info: www.sepulkralmuseum.de
MEMENTO – Im Kraftfel der der Erinnerungen, bis 30. Mai verlängert



Kamineiche im Naturschutzgebiet Urwald Sababurg

Ab in den Urwald!

Der Urwald mitten im Reinhardswald ist rund ums Jahr ein Anziehungspunkt.

Die schneebedeckten bis zu 600 Jahre alten Hute-Eichen im Naturschutzgebiet strahlen eine besondere Atmosphäre aus. Kein Wunder, dass sich viele Besucher auf den drei markierten Rundwegen tummeln. Mit einer Länge zwischen einem, zweieinhalb und rund vier Kilometern führen sie durch das älteste Schutzgebiet Hessens. „Diese Wege dürfen nicht verlassen werden“, erklärt Bianka Zydek vom Naturpark Reinhardswald e.V. und weist darauf hin, dass es sich beim Urwald Sababurg um ein Naturschutzgebiet handelt. Gerade die besonders faszinierenden, alten, knorrigten Hute-Bäume sind es, die hier unter Schutz stehen. Über besonders empfindliche oder nasse Stellen führen Bohlenwege und Geländer weisen den Weg. Besonders an den Wochenenden ist am Urwald Sababurg der Andrang hoch. Wer keinen Parkplatz mehr am Urwald findet, sollte auf den naheliegenden Parkplatz am Tierpark Sababurg ausweichen. „Im Naturpark Reinhardswald gibt es außerdem noch viele andere schöne Orte, auf die man ausweichen kann“, so Zydek. Gerade in diesen Zeiten empfehle es sich, Orte für eine Wanderung zu nutzen, die weniger stark frequentiert seien. Alte Hute-Eichen sind zum Beispiel auch auf den beiden Naturpark-Rundwanderwegen ab dem Wanderparkplatz Kühbacher Wiese zu bestaunen. Und auch die weiteren Naturpark-Rundwanderwege rund um die Kommunen Bad Karlshafen, Grebenstein, Hofgeismar, Trendelburg, Liebenau und Immenhausen laden zu schönen Wanderungen ein. Eine Übersicht an Wanderwegen hat der Naturpark auf seiner neuen Internetseite zusammengestellt.

Info: www.naturpark-reinhardswald.de/tourenplaner

Private Pflegeversicherung

- **Sichern Sie sich erstklassige Pflegeleistungen.**
- **Schützen Sie Ihr Vermögen und das Ihrer Angehörigen.**

Lassen Sie sich beraten, gesellschaftsunabhängig.

Roger Fischer

Stephan & Mucha GmbH
Baunsbergstraße 63
34131 Kassel
Telefon: 0561 - 60 25 40 1
E-Mail: roger.fischer@stephan-mucha-gmbh.de
Internet: www.stephan-mucha-gmbh.de

STEPHAN & MUCHA GmbH
Ihre unabhängigen Versicherungsmakler

ANTHROPOSOPHISCHES ZENTRUM KASSEL

Samstag, 27.02.2021, 20.00 Uhr:
Eurythmie-Aufführung
Verwandlungen
Eurythmiebühne-Nürnberg
Rainer Maria Rilke, szenisch dramatische Dichtung „Die Blinde“ sowie Texte von Hedwig Börger, Johann Fercher von Steinwand u.a., Musik von Gabriel Fauré, César Franck, Modest Mussorgsky, Arvo Pärt, Alexander Scriabin
Anmeldung: 0561 / 6 81 80 oder udo-heinkel@online.de

Dienstag, 16.03.2021, 20.00 Uhr:
Vortrag mit Gespräch
"Gekämpft, gelitten und verloren"?
Wie stehen Krankheit und Tod zu unserem Leben?
Johannes Roth, Kassel
Anmeldung: 0561 / 6 87 82 | E-Mail: info@patienteninitiative-kassel.de |

Freitag, 26.03.2021, 20.00 Uhr:
Vortrag
und Samstag, 27.03.2021, 9.30-13.00 Uhr:
Vortrag mit Gespräch
Das Abendmahl des Leonardo da Vinci
Bernd Lampe, Steinhausen (Friesland)
Anmeldung: 0561 / 6 81 80 oder udo-heinkel@online.de

Sonntag, 25.04.2021, 11.30 Uhr:
Ausstellungseröffnung
Zwei Mitarbeiterinnen – zwei Kontinente – zwei Lebensgeschichten
Lilian Moreno – Mona Gassim, beide Kassel

Einführung: Dr. Ellen Markgraf, Kassel
Anmeldung für Eröffnung und für Besucher: 0561 / 930 88-49 oder kultur@az-kassel.de
Ausstellungsdauer: 25.04. - 13.06.2021
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 10.00 – 16.00 Uhr, Fr. 10.00 - 13.00 Uhr |

Freitag: 30.04.2021, 20.00 Uhr
Vortrag
und Samstag, 1.5.2021, 9.30-13.00 Uhr:
Seminar
Kaspar Hauser, ein maßgeblicher Schlüssel für die kommende Zeit
Eckart Böhmer, Lehrberg
Anmeldung: 0561 / 6 81 80 oder udo-heinkel@online.de

Wichtiges zum Corona-Virus:
Bitte vorab Plätze reservieren. Das Team bittet um Anmeldung bei der angegebenen Emailadresse/Telefonnummer.
Nach dem aktuellen Corona-Konzept können nur so viele Personen Einlass finden, wie der Mindestabstand hergibt.

Info:
www.az-kassel.de
Siehe: Veranstaltungen

Anthroposophisches Zentrum
0561-93 0 88 14 (AB)
www.az-kassel.de
Karten für die Veranstaltungen sind im Vorverkauf im Haus erhältlich.

BEWUSSTSEINERWEITERNDES MITTEL.

Ab sofort mit noch mehr Links.
Die neue taz App fürs Telefon.
Jetzt laden und testen: taz.de/app

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

taz
KEINE ANGST VOR NIEMAND

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

a.k.demie
Mediation und Training

Mediationsausbildung
zum/zur zertifizierten Mediator_in in Kassel
"Mediation in der Arbeitswelt und im sozialem Umfeld"
von Juni 2021 bis Oktober 2022

- An 7 Wochenenden und 2 Blockwochen
- Die Blockwochen sind als Bildungsurlaub anerkannt
- Leitung: Anja Kenzler, Ausbilderin BM, Karin Freudenstein und Gastdozent_innen

Ausbildung zum wingwave®-Coach in Kassel
4-tägiger Block von Montag bis Donnerstag
21.06.-24.06.2021

- Mit einem zusätzlichen Supervisionstag am 25.06.2021 als Bildungsurlaub möglich
- Leitung: Anja Kenzler und Karin Freudenstein

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

Hier kann Ihr

PROGRAMMHINWEIS stehen.

Infos unter www.stadtzeit-kassel.de

TEXTWERK STATT

Büro für Drucksachen
textwerkstatt-kassel@arcor.de

- Vervielfältigung
- farbig und s/w
- digitale Dienste

- Erstellung
- Gestaltung
- Weiterverarbeitung

DAS STADTZEIT-TEAM
DER AKTUELLEN AUSGABE



Johanna Groß ist Filmemacherin, Fotografin und Geschichtenerzählerin. Sie interessiert sich für die tiefen Belange menschlichen Lebens und beobachtet gern Alltagsmomente. Bibliotheken durchforstet sie mit Freude nach neuen Inspirationsquellen.



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.



Johanna Nöh studiert Nachhaltiges Wirtschaften an der Universität Kassel. Sie interessiert sich für die kleinen und großen Veränderungen hin zu einer nachhaltigen Entwicklung in der Stadt und schreibt gerne darüber.



Rosemarie Rohde ist examinierte Krankenschwester, arbeitet auf einer Intensivstation und studiert im Masterstudiengang Politikwissenschaft an der Universität Kassel. Sie interessiert sich besonders für sozialpolitische Themen.



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. Seit Frühjahr 2020 macht sie die Grafik fürs StadtZeit-Magazin.



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



Klaus 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.



Andrea Staude ist freiberufliche Innenarchitektin und Feng Shui-Beraterin. Sie beschäftigt sich tagtäglich mit den individuellen Wünschen und Anforderungen ihrer Kunden an Wohnen, Arbeiten, Leben und Wohlbefinden.



Amelie Stute studiert Illustration und Redaktionelles Gestalten an der Kunsthochschule Kassel. Beobachtungen aus dem Alltag sind Inspirationsquelle für Ihre Geschichten und Illustrationen.



Bei Antje Thelen dreht sich alles um Worte, Stimme, Körperausdruck und innere Haltung. Die systemische Coach und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin berichtet Wissenswertes, Heiteres und Nachdenkliches aus ihrem Studio für SprechKultur und gibt Tipps, die sich sofort umsetzen lassen.



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

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

Termine März und April 2021

Ob und in welcher Form die Veranstaltungen realisiert werden können, hängt von den im März/April gültigen Pandemie-Beschränkungen ab. Unabhängig davon werden Konzerte und der Poetry Slam per Live-Stream gesendet. YouTube-Kanal: kulturfabrikssalzmannkassel

Jeden Montag ganzjährig 2021:
Salonmusik aus dem Sandershaus – Transkulturelles Musikprojekt
17.30 – 19.30 Uhr | Kostenloses Angebot.
Ort: Sandershaus, Sandershäuser Str. 79, 34123 Kassel

Fr 05.03.21
Jam Jam „Winter ade-Session“
Beginn: 20 Uhr | Eintritt frei
Alle, die Lust auf Live-Musik haben, sind herzlich eingeladen. Bands, Solist*innen können die offene Bühne für 20 Minuten-Sets nutzen. Die Backline steht – inkl. Schlagzeug, Git. Amps, Keyboard, Bass und Gitarre.

Sa 13.03.21
Factory Music Club (FMC)
Beginn: 21 Uhr | Einlass: 20 Uhr
Eintritt: 5 €
Schöner Abend in wunderbarer Umgebung beim analogen musikalischen Kaminfeuer. Ausgesuchte Musik jenseits des Mainstreams. Es geht um Synthpop, New Wave, Dark Disco, Eighties, Indiepop, New Wave, House. Achtung: Keine Tanzveranstaltung.

Sa 20.03.21
Doppelkonzert Chris Ladd | 3Body-Problem
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr
Eintritt: 6 €
Chris Ladd – Der Canada, stammende Gitarrist und Sänger verspricht, eingängige Pop- und Rock-Songs zu schmettern. 3BodyProblem spielen ihre Musik für den Moment. Sie sind unberechenbar, psychedelisch, episch, berauschend.

Sa 27.03.21
79. Slamrock Poetry Slam mit Felix Römer
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 6 €
„Poetry Slam ist Rock 'n' Roll für Unmusikalische“, sagt Felix Römer. 5 Minuten Zeit – Selbstverfasste Texte – Keine Requisiten. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwünscht!
Moderation: Felix Römer.
Anmeldung für Mitwirkende: mail@felixroemer.de

Fr 09.04.21
Dideridoo-Workshop
17 – 19 Uhr
Teilnahmegebühr: 10 € | ermäßigt: 6 €
Leitung: Mario Gruhn
Das Instrument bietet die Möglichkeit, die eigene Kreativität zu entdecken und die Kreisatmung zu trainieren.

Fr 09.04.21
Trommel-Workshop (westafrikanisch)
19 – 20.30 Uhr
Teilnahmegebühr: 10 € | ermäßigt: 6 €
Leitung: Trommelmeister Ibs Sallah, Göttingen
Trommeln fördert Rhythmusgefühl, Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Der Workshop vermittelt Kenntnisse über Elemente westafrikanischer Rhythmen.
www.ibssallah.com

Fr 09.04.21
Jam Jam „April, April-Session“
Beginn: 20 Uhr | Eintritt frei
Alle, die Lust auf Live-Musik haben, sind herzlich eingeladen. Bands, Solistinnen und Solisten aller Musikrichtungen können die offene Bühne für wechselnde 20 Minuten-Sets nutzen. Die Back Line steht – inkl. Schlagzeug, Git. Amps, Keyboard, einem Bass und einer Gitarre. Kurze Umbaupausen.

Fr 23. – So 25.04.21
Hanks World 2 – Ausstellung und Live-Shows
Zum zweiten Mal schöpft Hank Ockmönich aus dem Vollen. Ein Wochenende lang zeigt er Grafiken und original Malerei aus seinem bunten Schaffen, garniert mit täglichen Live-Shows:
Fr 23.04.21
Hank und die Shakers, spezielle Gäste: Pfeffer und Likör
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 5 €

Sa 24.04.21
Speed Chicken, als Gäste: Mrs. Linda Krieg und Mr. Hell (Frankfurt / Mainz)
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 5 €
Die Kasseler Rock 'n' Roll-Legende Speed Chicken war im Lockdown-Jahr nicht untätig und veröffentlichte den Weihnachtskracher „On Christmas Eve“. Auf der Bühne präsentieren sie ihren unwiderstehlichen Trio-Sound.

So 25.04.21
Hank und die Shakers, als Gast: Chris Martin (Geige, Frankfurt)
Beginn: 16 Uhr | Einlass: 15 Uhr
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 5 €
Christian W. Martin – Geige
Der klassisch ausgebildete Geiger ist in vielen Stilrichtungen zu Hause, vom Jazz und Blues über Folk und Rock zum Funk & Soul
www.christianwmartinmusic.com



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

webdesign CMS wordpress
Sie möchten eine
Internetseite?
professionell und modern
mail@evabogner.de
eb Ihr Wordpressprofi in Kassel
www.evabogner.de

biodanza® mitte

TERMINVORSCHAU

Natur & Stille – Biodanza-Retreat 2021
So. 28. Febr. – Fr. 5. März 2021
Benediktushof bei Würzburg
Zeit der Einkehr. Ein Innehalten im Alltag, ein langsamer werden, still werden.
„Es gibt eine Vollkommenheit, tief inmitten allem Unzulänglichen. Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Rastlosigkeit. Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen Sorgen. Das bist Du.“ Buddha

DEEPENING - Die Biodanza-Vertiefung für Dich! Start am 26.-28. März 2021
Das Deepening ist für Dich... wenn Du es liebst zu tanzen wenn Du Dich verändern willst wenn Du in Deine Tiefe tauchen willst wenn Du in der Gruppe Kraft tanken willst wenn Du intensiv leben willst

SHAKTI TANZT – „Erneuerung & Fülle“, Die explodierenden Kräfte des Frühlings
Biodanza-Workshop für Frauen 07. – 09.05.2021, Besse bei Kassel

BIODANZA Sommercamp
„Liebe das Leben und den Sommer“, an den Helfensteinen bei Kassel, mit Barbara Schlender, Erhard Söhner und vielen weiteren Biodanza-LeiterInnen 9.-11. Juli 2021
Direkt an den „magischen“ Felsen, den Helfensteinen, findet das fünfte Biodanza-Sommercamp statt. Bunte Sommertage mit einem vielfältigen Programm – drinnen & draußen

„BIODANZA & WELLBEING“, Biodanza Tanz-Urlaubswoche im Ammergau
im SEINZ Wisdom Resort, 15.-20. August 2021
Entspannung für Körper, Geist und Seele. Tief eintauchen in den Tanz, die Musik, die Natur. durch Musik, Bewegung und Begegnung lassen wir den Alltag hinter uns und kreieren in dieser Woche eine Oase des Ausruhens, der Freude und der Lebendigkeit.

Info:
Barbara Schlender, Erhard Söhner
05606-563 33 68
www.biodanza-mitte.de

NLP-Coaching Institut Kassel
ISO-zertifizierte Coaching Ausbildungen

In den Coaching Seminaren lernen Sie, effektiver zu kommunizieren und ihre Persönlichkeit zu stärken.

NLP-Basisseminar	26.-28.03.2021
NLP-Practitioner Coach Ausbildung	17.-19.09.2021
NLP-Trainer Ausbildung	25.-29.08.2021

www.nlp-ausbildung.de **Tel. 0561-776417**

evangelisches
forum
kassel

Gibt es gerechten Krieg?
Referent: Dr. Sigurd Rink, Militärbischof em., Berlin
Online / Link wird zugesendet
25.2.2021, 19.30 Uhr

Brauchen Maschinen Ethik?
Referent: Prof. Dr. Catrin Misselhorn, Universität Göttingen
Online / Link wird zugesendet
9.3.2021 19.00 Uhr

Liebe, Sex und Allah
Das unterdrückte erotische Erbe der Muslime
Referent: Dr. Ali Ghandour, Hamburg
Online / Link wird zugesendet
10.3.2021, 19.30 Uhr

Unterhaltsrecht – noch zeitgemäß?
Einleitender Vortrag: Werner Schwamb, Vors. Richter am OLG a. D.; anschließend Podiumsgespräch mit Esther Dilcher, MdB, Mitglied im Rechtsausschuss des Bundestages; Ulrich Severin, Bundesvorstand Väteraufbruch für Kinder e.V.
Moderation: Achim Mathusek, Vätergruppe Kassel
Evangelisches Forum, Lutherplatz
30.3.2021, 19.00 Uhr

Stadtforum
Urbanität durch Nutzungsmischung
Referent*innen: Ricarda Pätzold, Deutsches Institut für Urbanistik; Niko Rot-schedl, Beethovengruppe, Würzburg; N.N., Planungsamt der Stadt Kassel
Moderation: Dr. Christoph Haller
CROSS jugendkulturkirche, Lutherplatz
22.4.2021, 19.00 Uhr

Bildpredigt
7000 Eichen
Joseph Beuys
Referent*innen: Dr. Georg Kuhaupt, Pfarrer; Dr. Vera Leuschner, Kunsthistorikerin
Eichen vor dem Fridericianum, Friedrichsplatz
25.4.2021, 12.00 Uhr

Für alle Veranstaltungen Anmeldung an ev.forum.kassel@ekkw erforderlich.

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

IMPRESSUM

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

StadtZeit Kassel erscheint 6 Mal jährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele und Schwarz GmbH
Erscheinungstermin: Mitte der geraden Monate
Anzeigenpreisliste: 2021

Redaktion: Klaus Schaaake
Fon: 0561/475 10 11
redaktion@stadtzeit-kassel.de

Grafik/Layout: Maria Rufe

Fotos/Grafiken: Klaus Schaaake, StadtZeit Kassel Magazin
Alle nicht näher bezeichneten Bilder/Grafiken wurden der Redaktion von

den verschiedenen Veranstaltern zur Veröffentlichung überlassen.

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

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

www.stadtzeit-kassel.de

SIERRA LEONE: Wir helfen
in einem Land, in dem
viele Kinder bereits vor
ihrem fünften Geburtstag
an Krankheiten sterben.
© Peter Bräunig

SPENDEN SIE GEBORGENHEIT FÜR SCHUTZLOSE MENSCHEN

Mit Ihrer Spende schenkt **ÄRZTE OHNE GRENZEN** Schutz:
Mit **51 Euro** können wir zum Beispiel 22 Kinder gegen Diphtherie,
Keuchhusten und Wundstarrkrampf impfen.

Private Spender*innen ermöglichen unsere unabhängige Hilfe – jede Spende macht uns stark



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX

www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden



MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

Träger des Friedensnobelpreises