

StadtZeit

122

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 122 • Jahrgang 21
Dez/Jan/Feb 2024/25



SCHÖNES ZUM FEST
GESCHENK- UND GENUSSSTIPPS



MUSEEN
... FÜR ALLE ERLEBBAR MACHEN

NEUE ARCHITEKTUR
KLEINE RIESEN, GROßE PLÄNE



DENKEN & HANDELN
ENKELTAUGLICH LEBEN LERNEN

GESCHENKE-TIPPS 4
SCHÖNES ZUM FEST

UNTERWEGS 9
WINTER IN DER REGION

GESUND LEBEN 14
AUFMERKSAMKEIT FÜRS ATMEN

ARCHITEKTUR 18
KLEINE RIESEN – GROBE PLÄNE



WOHNEN & LEBEN 21
ENKELTAUGLICH LEBEN LERNEN

ESSEN & GENIEßEN 30
GENUSS UND GEMEINSCHAFTSGEFÜHL

WIRTSCHAFT & UMWELT 36
BAROMETER DER ENERGIEWENDE

KULTUR 48
IMPULSE AUS KASSEL UND REGION

KURZMELDUNGEN 56
INFOS UND AUSGEWÄHLTE VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN 57
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

IMPRESSUM 63

Liebe Leserinnen und Leser,

heute wende ich mich mit einer persönlichen Botschaft an Sie und bitte um Ihre Unterstützung für die Weiterentwicklung des StadtZeit Kassel Magazins.

Mit voller Leidenschaft und großem persönlichem Einsatz setze ich mich seit 2003 für diese Zeitschrift ein. Das war und ist oft herausfordernd und hat viel von mir verlangt – doch meine Begeisterung für engagierten Lokaljournalismus, der einen Unterschied macht, treibt mich an.

Als Magazinerfinder, Macher und Motor stehe ich jetzt, nach 122 StadtZeit-Ausgaben, an einem Punkt, an dem ich einen Transformationsprozess anstoßen möchte.

Um das Magazin für die innovativen Seiten Kassels und der Region auf ein stabiles Fundament für die Zukunft zu stellen, suche ich aktive und engagierte Menschen, die in eine Partner- oder Teilhaberschaft oder in ein noch zu erfindendes Modell ihren

- wirtschaftlichen Sachverstand
- innovative Finanzierungsideen
- und kreative Impulse einbringen.

Menschen, die sich mit ihrem Wissen und ihren Potenzialen für die Weiterentwicklung des StadtZeit Kassel Magazins sowie des mittendrin-Onlinemagazins und der damit verbundenen Podcasts und Videos engagieren.

Menschen, die für sich eine Perspektive darin erkennen, neue journalistische Konzepte zu entwickeln und zu verwirklichen.

Menschen, die bereit sind, unternehmerische Verantwortung zu tragen.

Verfügen Sie selbst über solche Fähigkeiten oder kennen Sie jemanden, der zum StadtZeit-Medienkosmos passen könnte?

Dann freue ich mich sehr über Ihre Kontaktaufnahme.

Für ein stabiles Fundament sind die StadtZeit-Medien ebenso auf Ihre großzügige Unterstützung in Form von Förder-Abonnements und dem dauerhaften Schalten von Inseraten, Advertorials und Programmhinweisen angewiesen.

Nur mit Ihrer Förderung lässt sich sicherstellen, dass das gedruckte Magazin und die mit ihm verbundenen Onlinemedien innovativer Teil einer vielfältigen und unabhängigen Medienlandschaft bleiben.

Mit Ihrer wertvollen Hilfe liefert das StadtZeit-Team spannende Einblicke und Geschichten aus Stadt und Region, macht interessante Angebote und Dienstleistungen sichtbar und fördert darüber hinaus junge Talente auf ihrem Weg in die journalistische Arbeit.

Ich lade Sie herzlich ein, an diesem neu beginnenden Kapitel mitzuwirken. Für Ihre Fragen bin ich da – sehr gern auch im persönlichen Gespräch.

Herzlichst,
Ihr Klaus Schaake

Kontakt: Tel. 0561 - 475 10 11, schaake@stadtzeit-kassel.de

GESCHENKE - TIPPS



Nachhaltig Schenken und Genießen

Lotta Karotta Bio-Lieferservice bringt Ihnen beste Bio-Produkte und regionale Köstlichkeiten direkt nach Hause.

Verschenken Sie leckere Bio-Produkte mit der Ökokiste von Lotta Karotta. Hier gibt es mehr als nur Obst & Gemüse. Essig & Öl, feine Weine, edle Schokoladen, eine tolle Auswahl regionaler Bio-Produkte und vieles mehr.

Wie wäre es mit einem Gutschein für den Online-Shop? Ein Präsentkorb mit Spezialitäten aus Italien oder doch lieber die „Regionalen Helden“? Mit Lotta Karotta schenken Sie Nachhaltigkeit und Genuss auf dem Teller!

Lotta Karotta Bio-Lieferservice
37130 Gleichen - Rittmarshausen
05508 979 419-0 | www.lotta-karotta.de



Bad Hersfelder Festspiele

Schauspiel und Musical in einzigartiger Kulisse.

Theater in der großartigen Stiftsruine verspricht immer wieder gute Unterhaltung mit Tiefgang! Verschenken Sie einzigartige Erlebnisse: Im kommenden Sommer eröffnen „Sommer-nachtsträume“ in einer besonderen Fassung mit dem großen Orchester die Festspiele. Schillers „Die Räuber“ werden mit der Musik der Band Die Toten Hosen inszeniert. „Ronja Räubertochter“ ist für alle ab 5 Jahre gedacht. „Wie im Himmel“ und das Musical „A Chorus Line“ werden erneut begeistern..

www.bad-hersfelder-festspiele.de
Tickets: 06621 640200 oder online.



Ein Jahr voller Erlebnisse!

Die AuszeitCardPlus ist der Schlüssel zu Nordhessens Freizeitwelt.

Für alle, die das Abenteuer suchen, Kultur lieben, gerne im Wasser oder in der Natur sind: Mit der AuszeitCardPlus öffnen sich jeweils einmal kostenfrei über 100 Türen zu Erlebnissen in Nordhessen – und das ein ganzes Jahr lang. Ob Schwimmbäder, Theater, Seilbahnen, Minigolf, Museen oder viele weitere Attraktionen, all das und noch viel mehr erwartet Sie in der Region vor Ihrer Haustür.

Regionalmanagement Nordhessen GmbH
Ständeplatz 17 | 34117 Kassel
Tel. 0561 97062240 | www.auszeitcardplus.de

Buchgeschenk aus der Region

Waldbaden mit Hund als einzigartige Entdeckungsreise.

Nach dem Motto „Jetzt und hier – dein Hund mit dir“ bietet der Wald einen Raum, um als Team enger mit dem Vierbeiner zusammenzuwachsen und das gegenseitige Vertrauen zu stärken. Praxiserprobte, leicht umsetzbare Übungen machen Lust auf das Ausprobieren neuer Wege. Waldbaden ist eine Methode achtsamer Naturerfahrung mit hohem Gesundheitsfaktor. Ein wunderbares Buch für alle Hundeliebhaberinnen und -liebhaber.

Waldbaden mit Hund | Oertel u. Spörer Verlag | 14,95 EUR
ISBN: 978-3-96555-089-6 | www.waldbaden-mit-hund.de



Das Geschenk für Genießer

Der Markthallen-Taler ist das ideale Geschenk für Genießerinnen und Genießer.

Wer noch nach einer passenden Geschenkidee zu Weihnachten sucht, dem sei ein Besuch in der Kasseler Markthalle ans Herz gelegt, denn die Markthallen-Taler sind genau das richtige Geschenk für alle, die die Lebensmittelproduktion in der Region unterstützen möchten. Die Taler lassen sich an jedem Stand in der Markthalle einlösen.

Erhältlich sind die Markthallen-Taler am Stand Gut Kragehof im Obergeschoss sowie im Büro der Kasseler Markthalle.

Kasseler Markthalle | Wildemannsgasse 1 | 34117 Kassel
www.kasseler-markthalle.de | Instagram: @kasseler-markthalle
Facebook: @ KasselerMarkthalle



Handarbeit aus Deutschland!

Bei Samen Rohde am Königsplatz gibt es eine große Auswahl an wunderschönen handgefertigten Vogel-häusern und leckerem, nahrhaftem Futter.

Die Vogelhäuser werden von einem Schreinermeister im Sauerland gefertigt und kommen in verschiedenen Designs, mit oder ohne Ständer und sind aus Sauerländer Holz hergestellt. Für den designbewußten Vogel gibt es die „Piepshows“ von Radius Design und die „Schwedenhäuser“ von Wildlife Garden. Das Futter wird in vielen eigenen Mischungen hergestellt und liefert durch die getrockneten Insekten die nötige Energie für die kalte Jahreszeit.

Samen Rohde GmbH | Königsplatz 36 | 34117 Kassel
0561-141 22 | info@samen-rohde.de | www.samen-rohde.de

Die richtige Bratpfanne für leckeres Essen!

Ganz ohne Schadstoffe Lebensmittel zubereiten gelingt mit Pfannen von Schulte Ufer und der UniverSUS® Pfannenoberfläche.

Die Bratpfanne „Astral“ liefert mit UniverSUS, einem extrem harten Bestandteil der Pfannenoberfläche, die krossesten Bratergebnisse. Durch diese natürliche Oberfläche ist die Pfanne frei von schädlichen Beschichtungsstoffen und backofenbeständig. Die bessere Wärmeleitung der Astral ermöglicht so auch scharfes und intensives Anbraten für leckere und gelungene Rezepte. Darüber hinaus zeichnet sich die Pfanne durch ihre besondere Antihaf-Wirkung aus, wodurch beim Kochen nur wenige Tropfen Öl benötigt werden.



KOCH KG | Frankfurter Str. 57 | 34121 Kassel
Tel. 0561-21019 | www.eisenwaren-koch.de

Kleidsames, Kostbares und keine Krawatten

Feinsinnig Ausgewähltes findet man bei hab selig.

Suchst Du Dein zukünftiges Lieblingskleid, schöne Schuhe, besonderen Schmuck oder ein aussergewöhnliches Geschenk, dann bist Du bei *hab selig* richtig. Die angenehm riechenden Duftkerzen und Duftsprays von LOOOPS beispielsweise sind von der atemberaubenden Salzburger Natur inspiriert. Sie werden vor Ort handgefertigt und dabei werden ausschließlich nachhaltige Zutaten verwendet, die direkt aus der Natur stammen. Mit den wohltuenden Aromen aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen echter Pflanzen lässt sich überall eine wundervolle Atmosphäre zaubern.

hab selig | Friedrich-Ebert-Straße 90 | 34119 Kassel
0561 93713897 | www.habselig-kassel.de



GESCHENKE -TIPPS



Lebenslust zum Neujahr in musikalischer Form

In Bad Sooden-Allendorf findet im Januar ein beschwingtes Neujahrskonzert mit dem Göttinger Symphonie Orchester statt.

Johann Strauß' Musik versprüht Lebensfreude und bewegt zum Feiern, Walzen und Singen. Das Göttinger Symphonie Orchester unter der Leitung von Nicholas Milton widmet sich passend zum Jahresauftakt weltbekannten Melodien von Johann Strauß, Ferdinand David, Camille Saint-Saens, Hans Christian Lumbye, Josef Strauß und Leopold Mozart. Unterstützt und virtuos präsentiert von der jungen ukrainischen Posaunistin Polina Tarasenko.

17. Januar 2025, 19:30 Uhr
Werratal Kultur- und Kongress-Zentrum
VVK: Tourist Information
Bad Sooden-Allendorf | Tel. 05652-95870



Personalisierte Geschenke aus der Region

Laserliebe.de aus Niestetal hat sich auf Geschenke mit Gravur spezialisiert.

Vom individuell gravierten Frühstücksbrett über elegante Gläser bis hin zu praktischen Lunchboxen – hier findet sich für jeden Geschmack und jedes Hobby das passende Geschenk, das in Erinnerung bleibt! Zur Wahl stehen über 300 Produkten, welche sich nach Herzenslust personalisieren lassen. Über den Online-Shop hinaus gibt es auch ein Geschäft vor Ort, in dem Sie sich persönlich beraten lassen können.

Laserliebe GmbH
Wolfsangerstr. 1 | 34266 Niestetal
Tel. 0561 220 70 930 | www.laserliebe.de



Große und kleine Geschichten verschenken

In der Buchhandlung am Bebelplatz gibt es alles, was Lese-, Hörbuch- oder Brettspielbegeisterte freut.

Für jeden Wunschzettel findet sich hier das Passende: Sei es das Spiel des Jahres „Sky Team“ in dem die Spielenden gemeinsam die Verantwortung für ein Passagierflugzeug übernehmen, ein Kreativ-Tonie, auf dem sich eine eigene Geschichte für die Weihnachtszeit einsprechen lässt oder ein gelungenes Last-Minute-Geschenk. Darüber hinaus gibt es an zwei Dezembertagen 20% Rabatt auf vorrätige Artikel, am 07. Dezember auf Spiele und am 14. Dezember auf Tonie-Hörspielfiguren.

Buchhandlung am Bebelplatz | Friedrich-Ebert-Str. 130 | Kassel
Tel 0561-14433 | www.kassel-buch.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:30 - 18:30 Uhr | Sa 9:30 - 14:30 Uhr



Immer die richtige Bohne!

... und das richtige Zubehör!

Welche Kaffeegenüsse Sie Ihren Lieben auch immer beschermen möchten: Bei der Seegert Kaffeerösterei finden Sie immer die richtige Bohne, um das Genießherz höher schlagen zu lassen. Unser Sortiment von über 20 Kaffees bietet Spezialitäten aus biologischem Anbau, Direkthandel oder Kooperativen und sind eine prima Geschenkidee.

Neben der Auswahl an Kaffeespezialitäten finden Sie in der Kaffeerösterei eine Vielzahl an Zubehör, wie beispielsweise Siebträgermaschinen, Filterkaffeemaschinen von Moccamaster, Mühlen und vieles mehr. Zum Kaffeegenuss gehören auch unser neuer hauseigener Kaffeelikör oder leckere Schokoladen, die Sie auch in der Kaffeerösterei finden. Sprechen Sie das Team der Seegert Kaffeerösterei an und genießen Sie die Welt des Kaffees.

Seegert Kaffeerösterei | Friedrich-Ebert-Str. 64 | 34119 Kassel
Tel. 0561- 95 28 12 68 | www.seegert-kaffee.de



Schnelle Schlitten und strahlende Sterne

Super-Geschenkideen für das kommende Weihnachtsfest gibt es bei Samen Rohde am Königsplatz.

Über hochwertige Gartenartikel hinaus bietet Samen-Rohde passend zur Jahreszeit Schlitten und leuchtende Sterne an! Die schwedischen Schlitten „Stiga Snowracer“ erobern mit Metallrahmen, breiten Kufen, Bremse und Lenkrad jede Piste. Die vielen Farben machen das Gefährt zum echten Hingucker! Wer lieber auf einen klassischen Holzschlitten setzt, findet viele verschiedene Modelle, Größen und auch Rückenstützen für die kleinen Rodelbegeisterten. Für festliche Stimmung sorgen über 100 verschiedene Leuchtsterne für Innen und Außen. Alle Sterne sind TÜV/GS geprüft und brandsicher!

Samen Röhde GmbH | Königsplatz 36 | 34117 Kassel
0561-141 22 | info@samen-rohde.de | www.samens-rohde.de



Handwerk mit eigener Handschrift

Schönes zum Schauen, Staunen, Kaufen und Schenken.

Ob Gebrauchsgegenstand oder Objekt, ob traditionell oder modern: 20 professionell arbeitende Kunsthandwerksbetriebe aus der Region präsentieren gefertigte Unikate und Kleinserien, wie Schalen, Tassen, Teller, Figuren, Tücher, Teppiche, Körbe, Schals, Taschen und vieles mehr. Lassen Sie sich begeistern von der Vielfalt, der Qualität und der Kreativität dieser Produkte aus unterschiedlichen Materialien.

27. November bis 21. Dezember: Kunsthandwerkermarkt in der HANDWERKSFORM der Handwerkskammer Kassel, Scheidemannplatz 2, 34117 Kassel

Mo-Mi: 10 - 16 Uhr, Do: 10 - 18 Uhr, Fr: 10 - 15:30 Uhr, Sa: 11 - 16 Uhr.

Einzigartige Schätze finden!

Geschenkideen aus der Welt der Mode und des Interieurs gibt es im CARPE DIEM Conceptstore.

Von modischer Lässigkeit und Eleganz bis hin zu gemütlichen Interieur-Akzenten finden Sie bei uns einzigartige Schätze, die das Weihnachtsfest noch besonderer machen.

Lassen Sie sich von exquisiten Accessoires und trendigen Fashion-Pieces inspirieren, um Ihren Liebsten ein Lächeln zu schenken. Für Ihr behagliches Zuhause bieten wir Dekorationen und stilvolle Interior-Ideen. Jedes Stück erzählt seine eigene Geschichte und trägt dazu bei, die festliche Atmosphäre in Ihr Heim zu bringen – für kostbare Momente der Inspiration und des Miteinanders.

CARPE DIEM Conceptstore | Goethestraße 26 | 34119 Kassel
Tel. 0561 766 77 92 | hello@well-lifestyle.de



Verschenken Sie E-Bike-Spass!

Ein Geschenkgutschein für Ausflüge mit komfortablen E-Bikes von Riese & Müller ist die perfekte Weihnachtsüberraschung.

Dolce vita in Nordhessen – Picknick und E-Bikes für zwei Personen: Komfortable E-Bikes und italienische Spezialitäten für einen schönen Tagesausflug zum Preis von 69 Euro.

Der Flex-Miet-Pass – sechs Tagesmieten zum Halb-Tages-Preis: Freie Wahl der Miettage und übertragbar auf Mitfahrer zum Preis von 120 Euro.

Gerne erstellen wir auch Ihren individuellen Geschenkgutschein, sprechen Sie uns an!

Heinrich Müller | Baumgartenstraße 8a | 34130 Kassel
Tel. 0151-18 21 08 26 | info@hm-ebike.de | www.hm-ebike.de

Advertorial

Wünsche wahr machen!

Mit dem Kassel Gutschein gibt es Geschenke für jeden Geschmack.



Kassel Gutschein – vielseitig einlösbar bei über 220 Anbietern

Ob Familie, Freundinnen, Freunde oder Kolleginnen und Kollegen – mit dem Kassel Gutschein sorgen Sie an Weihnachten für glückliche Gesichter. Denn dieser besondere Gutschein lässt sich bei 223 Geschäften und Dienstleistern in Kassel und Umgebung einlösen. Das Tolle daran: Über Weihnachten hinaus ist das ganze Jahr über Kassel Gutschein-Zeit. Mit dabei sind zahlreiche Restaurants, Museen, Optiker, Frisörstudios, Modegeschäfte und noch viele mehr. So einfach kann Schenken sein!

Ein Stück Heimatliebe schenken

Der Kassel Gutschein ist als Geschenk immer ein Volltreffer: Schließlich entscheiden die Beschenkten selbst, wofür sie den praktischen Gutschein verwenden möchten.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch in der Therme, einem spannenden Buch oder einer Hotelübernachtung? Vielleicht ist auch ein Shoppingnachmittag mit anschließendem Restaurantbesuch das Richtige. Wofür Beschenkte auch immer ihren Gutschein nutzen – er sorgt für besondere Erlebnisse, die noch lange in guter Erinnerung bleiben.

Neue Erlebnisorte entdecken

Übrigens: Da der Gutschein in Teilbeträgen eingelöst werden kann, sind sogar mehrere Geschenke möglich. Ganz nebenbei lädt der Kassel Gutschein dazu ein, neue Shops und Erlebnisorte zu entdecken. Ein Stück Heimat für alle, die Kassel lieben.

Die regionale Wirtschaft stärken

Ob kleine Aufmerksamkeit oder das ganz große Geschenk: Den Kassel Gutschein gibt es schon ab 10 Euro. Auch ein individueller Betrag bis maximal 250 Euro lässt

sich auswählen. Verschenken Sie den Kasseler Wunscherfüller – und stärken Sie damit zugleich regionale Unternehmen in unserer Stadt!

Das Multitalent unter den Gutscheinen

Sie erhalten den Kassel Gutschein beispielsweise in der Tourist Information in der Innenstadt. Wer lieber online shoppt, kann ihn auch ganz bequem per Mail verschicken oder ausdrucken – auf Wunsch mit persönlicher Nachricht und Foto. Probieren Sie es aus und verschenken Sie das Multitalent unter den Gutscheinen. Schließlich ist die Vorweihnachtszeit viel zu schön, um lange nach dem passenden Geschenk zu suchen!

Der Kassel Gutschein

Hier erfahren Sie noch mehr über den Kassel Gutschein:
Tourist Information Kassel Innenstadt
Wilhelmsstraße 23
34117 Kassel
Tel. 0561 707707

www.kassel-gutschein.de



Der Kassel Gutschein lässt sich auch per WhatsApp oder andere Dienste direkt per Mobiltelefon bzw. aufs Telefon senden – ganz einfach und digital.

Winterlandschaft und Weihnachtszauber erleben!

Der Winter in Kassel und Umgebung bietet vielseitige Erlebnisse: Ob Abenteuer in der Natur oder besinnliche Kulturangebote, hier lässt sich die Winterzeit auf vielfältige Weise genießen.



Der Weihnachtsmarkt in Bad Sooden-Allendorf, die Ski- und Snowboardpiste in Willingen oder die Natur im Firnsbachtal, in Niederstein und im Bergpark sind wenige der vielen Orte, die es in der Region zu entdecken gibt.

Beim Ausatmen der kalten Winterluft erscheint der Atem in Form einer kleinen Wolke. Die dunklen Stunden wirken durch die schneebedeckten Straßen heller und unter dem Laternenlicht scheint es fast, als würde der Schnee glitzern. Im Winter sinken die Temperaturen, die Tage werden kürzer und die Natur verwandelt sich in eine winterliche Landschaft. In den kalten Monaten gibt es zahlreiche Aktivitäten in Kassel und der umgebenden Region, die Sport-, Kultur- und Ausflugsangebote beinhalten und sowohl für Abenteuerlustige als auch für Gemüchlichkeitsliebhaber – von klein bis groß – geeignet sind.

Die Region zu Fuß erkunden

Die winterliche Landschaft lässt sich am besten beim Spazieren zwischen verschneiten Wäldern und Wiesen genießen. Die Region bietet

verschiedene Wanderwege, wie auf dem Hohen Meißner im Werra-Meißner-Kreis, im Naturpark Habichtswald oder in Willingen, die für einen Spaziergang an der frischen Luft ideal sind. Wer nach mehr Abwechslung sucht, kann an einer geführten Wanderung teilnehmen. Der Habichtswald bietet Wanderungen durch das Dörnberggebiet, rund um Heimarshausen oder auch durch Weidelsburg an. Hierbei lernen die Teilnehmenden den Wald mithilfe interessanter Fakten über die Bäume und die Tiere näher kennen und erhalten kulturhistorische Einblicke in die Region. Die geführte Wanderung „Wenn der Dörnberg erzählen könnte“ gibt beispielsweise Ein- und Ausblicke über die Siedlungsspuren aus dem 6.-5. Jahrhundert vor Christus. Darüber hinaus bietet Fuldata das sogenannte „Waldbaden“ an. Das Konzept stammt aus Japan und wird dort als „shinrin yoku“ bezeichnet, was wörtlich „Waldbad“ bedeutet. Bei dem Konzept geht es um

das bewusste Verweilen im Wald und das Eintauchen in die Atmosphäre dessen. Die Teilnehmenden erleben den Wald mit allen Sinnen neu, indem sie sich unter anderem auf die Geräusche oder Gerüche des Waldes fokussieren. Für eine Spazierpause können Wanderfreunde den „kulinarischen Rastplatz“ am Wanderparkplatz Altenburg im Habichtswald nutzen und warme Speisen zur Stärkung bestellen. Auf dem Hohen Meißner und den Leuchtbergen in Eschwege bringen Fackelwanderungen Licht in die frühe Winterdämmerung. Eine außergewöhnliche Erfahrung bietet eine Trekkingtour mit Maultieren in Wega: Hier lernen Teilnehmende den Umgang mit Maultieren und begeben sich auf einen gemeinsamen Spaziergang mit ihnen.

Pistenvergnügen und Rodelspaß

In der Region gibt es viele Angebote für Ski- und Snowboardbegeisterte. Der Winterpark Willingen bietet präparierte Pisten, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Montags und freitags sorgen Flutlichter abends für ein besonderes Fahrerlebnis auf den Pisten. Ein weiteres Highlight ist das Weltcup-Skispringen, bei dem die besten Skispringer und Skispringerinnen der Welt von der Mühlenkopfschanze ins Strychtal fliegen. Wer sich für Langlauf interessiert, kann auf den Loipen am Essigberg im Habichtswald, in Willingen, am Eisenberg im Rotkäppchenland oder auf dem Hohen Meißner die Landschaft erkunden. Für alle, die lieber rasant bergab unterwegs sind, stehen an den genannten Orten zahlreiche Rodelhänge bereit, die zum Schlittensfahren einladen. Auch das abendliche Rodeln unter Flutlicht ist in Willingen möglich. Weitere Winteraktivitäten in der Region umfassen Schneeschuhwanderungen und Pferdeschlittensfahrten in Willingen.

Weihnachtszauber in der Umgebung

Der Winter bringt stets die festliche Weihnachtszeit mit sich, und vielerorts leuchten Fenster und Straßen in feierlichem Glanz. Mit dieser besonderen Jahreszeit beginnen auch die Weihnachtsmärkte, die viele Plätze in der Region in geschmückte Treffpunkte für

Freunde und Familie verwandeln. In Kassel fliegt der Weihnachtsmann zweimal täglich über den Märchenweihnachtsmarkt. Für musikalische Akzente sorgen stimmungsvolle Konzerte wie „Ach du liebe Weihnachtszeit“ in der Markuskirche Korbach oder „Ihr Kinderlein kommet“ in Bad Sooden-Allendorf. In der Adventszeit sorgt auch Comedy für gute Laune mit Veranstaltungen wie „Schrille Nacht – Alles lacht“ in Bebra-Weiterode. Eine kulturelle Attraktion ist die Krippenausstellung in der Kasseler Karlskirche, die mit Darstellungen der Geburt Jesu aus verschiedenen Ländern auch die kulturellen Eigenheiten ihrer Herkunft zeigt.

Adventserlebnisse von A-Z

Über Ausstellungen und Konzerte hinaus lädt der Zipfelmützenlauf auf dem Sportplatz Niederurff zu einem sportlichen Ereignis ein: Die Teilnehmenden laufen fünf oder zehn Kilometer mit der namensgebenden Mütze auf dem Kopf. Ein weiteres Erlebnis bietet die Museumsbahn Hessencourrier, deren Nikolaus- und Glühweinfahrten von Kassel nach Naumburg durch die winterliche Landschaft Nordhessens führen und dabei einen Blick in historische Waggons ermöglichen. Für Tierfreunde wird die Advents-Ziegentour in Witzenhausen zu einem besonderen Erlebnis, bei der Ziegen mit Packtaschen, die weihnachtliches Gebäck und warme Getränke beinhalten, die Wandernden begleiten. Auch für Kinder hält die Region in der Adventszeit viele Angebote bereit: Im Rathaus von Melsungen gibt es Märchenstunden, die in der Adventszeit klassische Geschichten zum Leben erwecken. Im Kulturhaus Dock 4 in Kassel führt das Miniaturkonzert die Weihnachtsgeschichte „Nussknacker“ auf, und im Frau-Holle-Land sorgt „Frau Holles Winterreise“ mit Märchen und Sagen rund um Frau Holle, Goldmariechen und ihre Schwester für einen Einblick in die namengebende Märchenfigur der Region. Die winterliche Landschaft und die festlichen Weihnachtsangebote in Kassel und Umgebung bieten eine Vielzahl von Erlebnissen, die darauf warten, entdeckt zu werden.

Text: Lisa Marie Fink



Festliches Aufleuchten der Häuserfassaden auf dem Cloebesmarkt in Homberg.

Advertorial

Sicher durch den Winter!

Der Fahrrad-Alltag in der kalten Jahreszeit wird mit der richtigen Ausrüstung sicher und komfortabler.

Über eine gute Beleuchtung am Fahrrad hinaus sorgen Reflektionsaufkleber, Zusatzbeleuchtung oder Warnwesten für zusätzliche Sichtbarkeit, während regenfeste Kleidung vor Nässe und Kälte schützt.



Viele neue E-Bikes mit breiter Straßenbereifung bieten sicheren Halt auf nassen oder unebenen Untergründen, ohne gleich auf Spikes oder Mountainbike-Reifen wechseln zu müssen, die bei Glätte noch mehr Sicherheit bieten.

Für den Transport von Einkäufen oder Arbeitsmaterialien empfehlen sich wasserfeste Packtaschen oder Rucksäcke.

Wer sich für die kalte Jahreszeit ausstatten möchte, wird im Fahrradhof bestens beraten. Zur nahenden Weihnachtszeit gibt es natürlich auch wieder Geschenk-Gutscheine!

Kontakt: Fahrradhof VSF GmbH & Co.KG
Wilhelmshöher Allee 261 | 34131 Kassel
Tel. 0561-47 11 32 | info@fahrradhof.de | www.fahrradhof.de

Finnischer Polarlichtzauber in Kuusamo

Abenteuer im Winter-Wunderland

**Direkt ab Kassel
6 Tage Finnland
22.02. – 27.02.2025**

Erleben Sie einen unvergesslichen Winterurlaub inmitten tief verschneiter Winterwälder.

- Schneeschuhwanderung
- Motorschlittenfahrt
- Hundeschlittenfahrt

Buchung & Beratung hier

6/7/8-tägige Erlebnisreise ab 1.499,-

prima reisen
www.prima-reisen.de



Winterzauber in Norwegen

**Direkt ab Kassel
6 Tage Norwegen
28.01. – 02.02.2025**

Erleben Sie die Magie der tanzenden grünen Polarlichter und die spektakuläre, tief verschneite Winterlandschaft Nordnorwegens!

- Hundeschlitten
- Hybrid-Katamarans

Buchung & Beratung hier

6-tägige Erlebnisreise ab 1.999,-

vianova reisen.erleben



Eine zauberhafte Zeitreise

Weihnachtlich-mittelalterliches Fest im Tierpark Sababurg.

Das malerische Ambiente wird durch alte Zünfte, Rittersleute, Marketerinnen, die Klänge von Mittelaltermusik und einer Feuershow geschmückt.



Über 40 Marktstände bieten Töpferei, Holzarbeiten und Schmiedekunst an, die zum Bewundern und auch zum Kauf einladen. Köstliche Speisen und erlesene Getränke erwecken die kulinarische Seite des Mittelalters zum Leben. Von süßen Leckereien bis deftigem Gaumenschmaus – hier ist für alle etwas dabei!

Mit „Hulahoop for kids“ begeistert „Circles of Mystery“ und nach Einbruch der Dunkelheit wartet die beeindruckende Feuershow von „Circles of Mystery“ zur Livemusik der Band „Unvermeydbar“.




07. - 08. Dezember 2024

Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt

Stimmungsvoller Markt mit alten Zünften, Rittern, Marketenderinnen, Mittelaltermusik, Walking-Acts, Gauklerin und mehr zum Staunen und Mitmachen!



**SAMSTAG
10 - 20 Uhr**

**SONNTAG
10 - 18 Uhr**

www.tierpark-sababurg.de



Ab Kassel entspannt in den Urlaub fliegen!

Schnell erreichbare Sonnenziele für das Frühjahr 2025 gibt es bei „momento – Reisen für mich“ von Frölich-Reisen



Nach Italien, Portugal und Spanien heben im Frühjahr 2025 die Flieger aus Kassel-Calden ab. Die Reiseangebote von Frölich-Reisen versprechen reizvolle Sonnenziele mit tollen Hotels. Die kurze Anfahrt zum Flughafen, kostenfreie Parkplätze und geringe Wartezeiten gibt es ebenfalls dazu.

Bella Italia erleben

Kaum ein Land bietet so viel Abwechslung, Einzigartigkeit und Vielfalt wie „Bella Italia“. Smaragdblaues Meer, weite Pinien- und Olivenhaine und buntes Treiben auf geschichtsträchtigen Plätzen... Besonders imposant ist die durch den Vulkanismus geprägte Natur auf Sizilien und den Liparischen Inseln. Aber auch Sardinien lädt mit der unvergleichlichen Costa Smeralda, an der sich der Jetset tummelt, ein. Aktivurlauber oder Erholungssuchen

kommen in Italien voll auf ihre Kosten - und Genießer sowieso.

Berge & Meer genießen

Wer traumhafte Buchten und schöne Strände mit tiefblauem Meer, charmante Dörfer und eine Berglandschaft mit vielen Möglichkeiten aktiv zu werden, sucht, ist an der Algarve in Portugal richtig. Für alle Stadtbegeisterten gibt es eine Kombinationsreise, bei der auch Lissabon erkundet wird.

Osterferien in Barcelona

Barcelona vereint eine faszinierende Mischung aus kulturellem Reichtum, beeindruckender Architektur und mediterranem Lebensgefühl. Ob auf eigene Faust oder mit zu buchbaren Stadtführungen – die katalanische Hauptstadt bietet für alle Reisenden das richtige Angebot.

Den nächsten Herbsturlaub planen

Acht Tage Auszeit vom trüben Herbstwetter finden alle, die wollen, auf Santorin, Zypern oder Madeira. Auf dem Programm stehen dann Sonne tanken und Pause genießen.

Informationen & Buchungen:

www.fliegen-ab-kassel.com
05602-80070

Rom 4.-9.4.25	ab € 664,-
Sizilien 28.4.-5.5.25	ab € 759,-
Liparische Inseln 28.4.-5.5.25	ab € 1.281,-
Sardinien 9.-16.6.25	ab € 664,-
Barcelona 13.-17.4.25	ab € 664,-
Algarve 6.-13.5.25	ab € 664,-
Lissabon & Algarve 6.-13.5.25	ab € 1.519,-

Fußläufig unterwegs Streifzüge durch kulturelle Welten

Eine Kolumne von Doris Gutermuth



Von der Fußgängerunterführung an der „Trompete“ lernen

Gestaltungsidee für ein autogerechtes Baudenkmal im Kasseler Fußverkehrskonzept 2030

Der Verkehrsentwicklungsplan der Stadt Kassel 2030 folgt dem zukunftsweisenden Leitgedanken, der Verkehrssektor müsse einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Mit dieser Perspektive nahm man „die bestehenden Verkehrsräume der Stadt für alle Verkehrsarten unter die Lupe“. Mit der Betonung auf „alle“ rückte auch der Fußverkehr in den Vordergrund, der im historischen Kontext des autogerechten Wiederaufbaus der kriegszerstörten Stadt weithin als Nebensache galt.

Ideenreichtum

Das von der Stadt entwickelte Fußverkehrskonzept als Teil dieses Entwicklungsplans atmet dabei eine Kultur, wie sie nur in der documenta-Stadt entstehen und umgesetzt werden kann. Es animierte Bürgerinnen und Bürger, bei themen- und stadtteilbezogenen Spaziergängen „Kassel zu Fuß“ zu erkunden – die Spaziergangswissenschaft von Lucius Burckhardt lässt grüßen. Beim „Ideenmelder“, der entlang acht vorstrukturierter Thesen zu Verbesserungsvorschlägen einlud, stand Joseph Beuys mit seinem Kunstverständnis, eigene Ideen als Gestaltungsausdruck einzubringen, allgegenwärtig Pate. Die Idee der Teilnahme und Teilhabe am Fußverkehrskonzept lässt zudem an jenen stadtgesellschaftlichen Aufbruch denken, wie er im Bewerbungsprozess zur Europäischen Kulturhauptstadt 2010 mit dem Slogan „Kassel gewinnt“ spürbar war.

Gestaltungswille

Die Beispiele drastischer Fehlentscheidungen im städtischen Straßenverkehr sind zahlreich, doch das alleinige Lamentieren über den allzu autogerechten Wiederaufbau der kriegszerstörten Stadt führt zu Lähmungserscheinungen beim plastifizierenden Denken Beuys'scher Prägung. Im Rückblick auf die Situation der kriegsgeschundenen Überlebenden erscheint die Tatsache, dass damals überhaupt ein städtebauliches

Konzept entwickelt und umgesetzt wurde, wie ein Wunder. Krieg und Zivilisationsbruch in Zeiten des Naziterrors hatten ja weitaus mehr als nur Gebäude und ganze Stadtviertel samt ihrer Infrastruktur vernichtet. Der Wiederaufbau folgte den logistischen Notwendigkeiten einer gigantischen Großbaustelle, die in ihren unfassbaren Dimensionen auf keinerlei Vorerfahrungen zurückgreifen konnte. Vor diesem Hintergrund erscheint es geboten, die an verschiedenen Standorten eingerichteten Fußgängerunterführungen im Kontext ihrer Entstehung zu bewerten. Spätere Entscheidungen, Unterführungen zuzuschütten und zu Fuß Gehende wieder ans Tageslicht des innerstädtischen Verkehrs zurückzuholen, führten unter Umständen zu einer Verbesserung der Aufenthalts- und Lebensqualität – aber lag darin nicht auch ein Akt des Zuschüttens von Stadtgeschichte?

Neuausrichtung

Zum Glück blieben einige Fußgängerunterführungen wie die große Tunnelanlage an der Straßenkreuzung Trompete verschont, weil sie an ihren Standorten markante Schutzfunktionen für zu Fuß Gehende erfüllen. Bleibt zu hoffen und zu wünschen, dass sie als Baudenkmal des Wiederaufbaus dauerhaft erhalten bleiben und sich im Fußverkehrskonzept des Verkehrsentwicklungsplans der Stadt Kassel fest positionieren können.

Die Zeit scheint reif für die Idee, im autogerechten Baudenkmal des documenta-Jahres 1959, der Unterführung an der Trompete, Raum für eine temporäre Installation eines unterirdischen Zebrastreifens zu geben – mit den typischen weißen Blockstreifen am Boden und korrespondierenden LED-Leuchtstreifen an der Decke. Ein Planungsentwurf mit Kostenanalyse für einen Teilbereich der Gesamtanlage liegt bereits vor. Die Stadt Kassel, die sich rühmt, im Jahr 1953 die erste Fußgängerzone in Deutschland erbaut zu haben, könnte mit einem weiteren städtebaulichen Ersteintrag punkten.

Fliegen ab Kassel

2025
Frühjahr Sommer

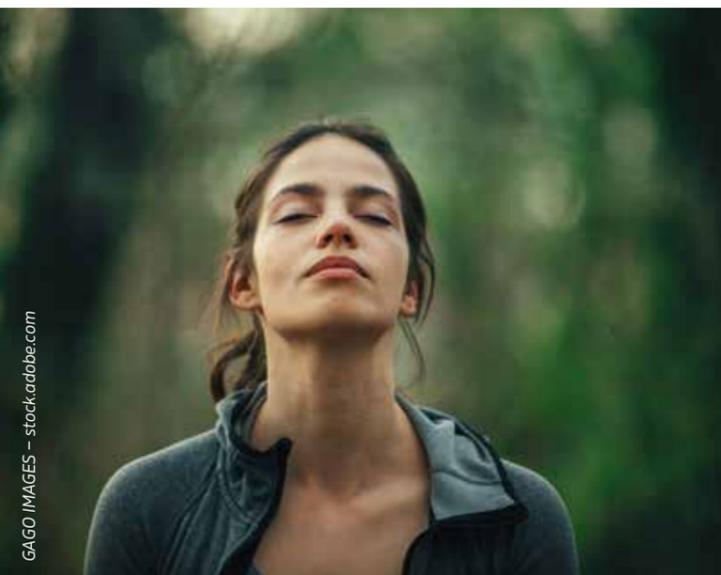
momento
Reisen für mich
by Frölich-Reisen

5% Frühbucher-Rabatt
bis 30.11.2024
statt ab € 699,-
jetzt ab € 664,-

www.fliegen-ab-kassel.com

Endlich wieder Durchatmen!

Der Mensch lebt, weil er atmet. Und doch schenken wir dem Atmen kaum Aufmerksamkeit. Dabei hat die richtige Atmung maßgeblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität.



Sich der Atmung bewusst werden, ist der erste Schritt achtsamer zu leben.

Silvia wohnt im dritten Stock, einen Aufzug gibt es nicht. Ans Treppensteigen hat sie sich gewöhnt und es hat sie früher nicht gestört. Doch seit einiger Zeit fällt es der 53-Jährigen schwerer. Sie braucht Pausen im Treppenhaus und bekommt schlecht Luft. Silvia hat viele Erklärungen für ihre Kurzatmigkeit: „Früher“ war sie fitter. Ihre zurückliegende Covid-19 Erkrankung trägt sicher auch ihren Teil dazu bei, ist sie sich sicher. Die Ursachen scheinen in Silvias Wahrnehmung offensichtlich in äußeren Umständen zu liegen. Doch Silvias Beispiel zeigt gleichzeitig, dass das natürliche, richtige Atmen generell noch nicht im Bewusstsein angekommen ist. Studien zeigen, dass wir zu schnell, zu viel und „falsch“ atmen. Dabei hat falsches Atmen Auswirkungen auf unseren gesamten Körper. Hinzu können auch Atemwegserkrankungen wie Asthma, Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und auch Long Covid kommen.

Sich der Atmung bewusst werden

Atmen ist ein Reflex des Körpers. Viele Menschen haben verlernt, primär ihre Nase dafür zu nutzen, wo die Luft angewärmt, gereinigt und befeuchtet wird. Das kann viele Gründe haben: Erkrankungen, eine chronisch verstopfte Nase oder schlichtweg Gewohnheit. Doch das Luftholen durch den Mund kann den ganzen Körper betreffende Folgen haben. Es beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem, die Zahngesundheit und sogar die Psyche. Es lohnt sich, der Nasenatmung mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um die Lebensqualität wieder zu steigern und das Wohlbefinden zu stärken. Der erste Schritt ist, sich seiner Atmung bewusst zu werden, sie nicht als selbstverständlich und passiv anzusehen. Sich im Verlauf des Tages immer wieder Momente des Innehaltens und Beobachtens zu nehmen, ist dabei hilfreich. Der zweite Schritt ist, aktiv durch die Nase zu atmen. Wenn Schritt eins und zwei noch nicht den Erfolg bringen, der

gewünscht ist, kann der dritte Schritt sein, sich Hilfe bei Experten zu holen, um mögliche Atemblockaden aufzuspüren, den Atemprozess zu optimieren oder auch durch verschiedene Techniken, ganz neue Atem- und Bewusstseinsverfahren zu machen. Ansprechpartner sind hier professionelle Stimmcoaches, die die Atemgewohnheiten gemeinsam mit den Klienten individuell betrachten, oder eine Atemtherapie, die das natürliche Atmen wieder Schritt für Schritt zur Gewohnheit werden lässt. Um sich bewusst auf die Atmung zu fokussieren und dabei ins tiefere Bewusstsein zu kommen, sind Yogastunden oder auch Breathworksessions ein erfolgversprechender Weg. Nasenatmung hat viele Vorteile: Die durch Nase eingeatmete Luft ist bereits gereinigt, angewärmt und angefeuchtet, bevor sie in die Lunge gelangt. Darüber hinaus produzieren die Nasennebenhöhlen dabei vermehrt Stickstoffmonoxid, das die Blutgefäße erweitert, die Durchblutung der Lungenbläschen verbessert und so eine höhere Aufnahme von Sauerstoff ins Blut und dessen Transport zu den Organen ermöglicht. Allein durch ein vermehrtes Atmen durch die Nase lässt sich die Stickstoffmonoxid Produktion versechsfachen. Beim Atmen durch den Mund, passiert dies nicht.

Aktiv Leben und ausgeglichen sein

Ein weiterer Vorteil ist, dass die Nasenatmung den Vagus-Nerv stimuliert. Das ist der 10. Hirnnerv und Teil des Parasympathischen Systems, dem Ruhesystem. Seine Aktivierung reguliert Blutdruck und Verdauung, und baut darüber hinaus Stress ab. Im Gegensatz dazu steht die Mundatmung für das Sympathische System, das Fluchtsystem. Ist es aktiviert, erhöht sich die Herzfrequenz und versetzt den Körper in Stress. Diese Gegenüberstellung lässt erkennen, wie entscheidend die Nasenatmung für ein ausgeglichenes und gesundes Leben ist. Wer dauerhaft unter einer verstopften Nase leidet oder Schwierigkeiten hat, durch die Nase zu atmen, sollte einen Hals-Nasen-Ohren Arzt aufsuchen. Auch Silvia möchte wieder Durchatmen können. Sie beschließt, etwas zu ändern und integriert neue Atemroutinen und Übungen zur Achtsamkeit, um zur Ruhe zu kommen. Zunächst beobachtet sie bewusst ihre Atmung. Dann integriert sie die 3-6-5-Übung in ihren Tagesablauf. Diese lädt dazu ein, dreimal am Tag für fünf Minuten rund sechs Sekunden einzuzatmen und sechs Sekunden auszuatmen. Dies ist nur eine Variante des bewussten Atmens. Viele weitere Übungen mit verlängerter Ausatmung und Atempausen, geführte Atemreisen sind beispielsweise online über Plattformen wie YouTube oder Spotify verfügbar. Der erste Schritt ist es jedoch, sich seiner Atmung bewusst zu werden und aktiv etwas fürs natürliche Atmen zu tun.

Die Autorin Nicole Jukic ist Sängerin, Songwriterin und Coach for mind, body & voice. Das Thema Atmung liegt ihr am Herzen, weil die Atmung die Basis für Geist, Körper und Stimme bildet. Ihr Wunsch ist, so viele Menschen wie möglich für dieses Thema zu sensibilisieren.



Die gute Laune ins Haus holen!

Bereits kleine Veränderungen können Großes bewirken, um das Stimmungsbarometer in der dunklen Jahreszeit anzuheben. Niemand ist dem Winterblues hilflos ausgeliefert.



Besonders wichtig, um dem Winterblues zu begegnen: Soziale Kontakte im echten Leben.

Erbarmungslos klingelt der Wecker, das wiederholte Drücken der Snooze-Taste hilft nicht wirklich und müde schleppt sich Anne aus dem warmen Bett ins Bad. Die angenehm warme Morgendusche hilft ihr nicht, die lähmende Müdigkeit zu vertreiben. Energielos quält sie sich an die Arbeit. Statt auf fröhlicher Melodie tendiert die Gefühlslage zu Melancholie und abends freut sich Anne auf ihr warmes Bett. Heiterkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude – Fehlanzeige. Anne, deren kleines fiktives Beispiel zeigt, wie es vielen Menschen in der dunklen Jahreszeit geht, ist kein Einzelfall. Einen Ausweg aus solchen trüben Stimmungen zu finden, ist für Betroffene oft schwer. Doch es gibt gute Nachrichten: Niemand ist dem lähmenden Winterblues hilflos ausgeliefert. Schon einfache, kleine Veränderungen im Alltag lassen das Stimmungsbarometer nach oben schnellen. Wie wäre es, der dunklen Jahreszeit mit guter Laune und einem hohen Energielevel zu trotzen und dem Winterblues „Adios“ zu sagen?

Verantwortung für sich selbst übernehmen

Ein wichtiger erster Schritt raus aus dem Winterblues ist es, die volle Verantwortung für sich selbst und seine Situation zu übernehmen. Denn in der Psychologie ist längst bekannt: Lediglich zu zehn Prozent zählt die Situation, wie sie ist, und ganze 90 Prozent zählt das, was jeder Einzelne aus der Situation für sich selbst macht, wie er sie bewertet und darauf reagiert. Bereits kleine Veränderungen können eine große Auswirkung haben. Sie sind einfach und kostengünstig umzusetzen und die Laune kann wieder steigen, wie die im Folgenden formulierten Stichworte zeigen. Soziales Umfeld: Ein wichtiger Stimmungsheber sind Menschen, die einem gut tun. Darüber hinaus heitern tiefgreifende Gespräche und auch Witze und Albernheiten die Stimmung auf. Je mehr Lachen und Fröhlichkeit die sozialen Treffen begleiten, umso heiterer die Stimmung und umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dem Winterblues zu erliegen. Entscheidend ist auch, dass die sozialen Kontakte im realen Leben stattfinden und nicht in der virtuellen Welt. Waldbaden: In vielen Ländern gibt es Waldbaden bereits auf Rezept. Schon wenige Minuten im Wald haben viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Studien belegen, dass der Blutdruck

sinkt und der Körper Stresshormone abbaut. Wie wäre es mit zwei bis drei kurzen Waldspaziergängen in der Woche? Dabei bleibt das Smartphone aus, um die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Wenige tiefe Atemzüge reichen aus, um die stimmungsaufhellende Wirkung des Waldes selbst zu erleben.

Dankbarkeit ist gut für die Seele!

Dankbarkeit ist ein wesentlicher Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Anne schreibt nun regelmäßig in ihr Dankbarkeitstagebuch. Sie hat sich hierfür ein wunderschönes Notizbuch ausgesucht, welches auf ihrem Nachttisch neben ihrem Bett liegt. Jeden Abend nimmt sie sich fünf Minuten Zeit und schreibt fünf Dinge hinein, die am Tag schön waren. Statt eines Buches eignet sich auch eine dekorative Schale und bunte Notizzettel. Sinkt das Stimmungsbarometer zwischendurch doch einmal nach unten, macht Anne es sich gemütlich, zündet eine Kerze an, legt schöne Musik auf und liest sich bei einer Tasse ihres Lieblingstees all ihre schönen Erinnerungen durch. William James, US-amerikanischer Psychologe und Philosoph brachte es bereits um 1900 auf den Punkt: „Die größte Revolution unserer Zeit dürfte die Entdeckung gewesen sein, dass die Menschen durch die Änderung ihrer Geisteshaltung die äußeren Umstände ihres Lebens ändern können.“ Wohltuende Kontakte, Waldbaden und Dankbarkeitstagebuch führen sind drei Dinge, die das Leben auch in der dunklen Jahreszeit lebens- und liebenswert machen. Anne hat sich durch diese Veränderungen die gute Laune ins Haus und in ihr Herz geholt und dem Winterblues „Adios“ gesagt.

Die Autorin Christina Dann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Personal Fitness Trainerin in Kassel. Seit 2013 begleitet sie ihre Kunden ganzheitlich auf dem Weg in ein gesundes Leben. Christina Dann ist 42 Jahre jung und lebt mit ihrer Familie im Landkreis Kassel.



Seien Sie mittendrin statt nur dabei, mit unseren optimal eingestellten, intelligenten und dezenten Hör-Lösungen. Ihr persönliches Statement für mehr Lebensqualität und gegen frühzeitige kognitive Beeinträchtigung. Denn gutes Hören ist Einstellungssache!

HÖRMEISTEREI
am Bebelplatz

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

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

Weiterbildung Systemische Paartherapie wahrnehmen

Das Kasseler Institut für Systemische Therapie und Beratung bietet fundierte Weiterbildung an

Fachkräfte, die in Beratungsstellen oder einer eigenen Praxis beratend oder therapeutisch tätig sind, können sich jetzt für die Arbeit mit Paaren weiterqualifizieren. Die Weiterbildungsleiterin Ingrid Voßler vermittelt ein von ihr entwickeltes, bewährtes paartherapeutisches Konzept. So bekommen die Teilnehmenden die erforderlichen Kompetenzen an die Hand, die für das professionelle systemische Handeln in der Arbeit mit Paaren notwendig sind. Praxistaugliche Konzepte, Methodenwissen und eine herzliche Atmosphäre sind die rahmenden Eckpfeiler dieser Weiterbildung beim Kasseler Institut für Systemische Therapie und Beratung.



KASSELER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHE THERAPIE UND BERATUNG

Weitere Informationen/Kontakt:
Tel. 0561 816 56 00
info@kasselerinstitut.de
www.kasselerinstitut.de



Nächster Weiterbildungsdurchgang: 17.03.2025

IoPT Praxis für Traumatherapie
in Kassel im Gesundheitszentrum Marbachshöhe
Gruppenseminare mit Aufstellungen & Selbstbegegnungen nach Prof. Dr. Ruppert.
Godehart Hannig
Mobil: 0173 296 9985
Mail: praxis@ioptselbstbegegnung.de
www.ioptselbstbegegnung.de
mittwochs immer online-Seminare!
Weiterbildung online ab Januar 2024

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

Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak 

0561 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de

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

WELL BEING | JETZT

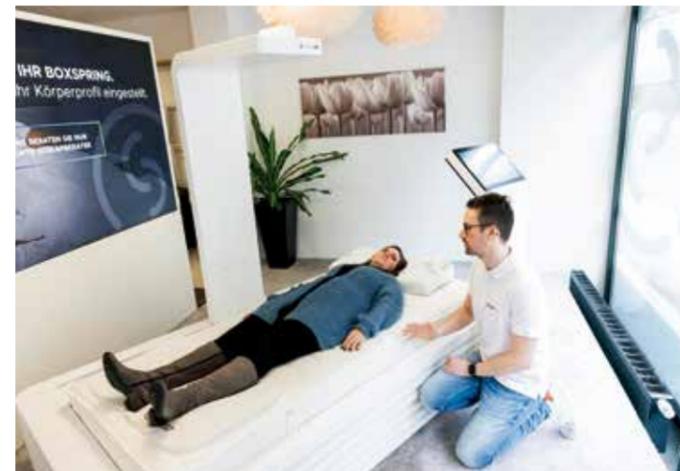
- REGENERATIVE LEBENSFORMEN
- BEZIEHUNGSBILDUNG
- STERBEKULTUR
- ZUKUNFTSKOMPETENZEN




Gemeinsam neue Wege aufspüren!
forum8.de | trauerrednerin.jetzt | 0176 24 75 88 61

Mit Wissenschaft zur guten Nacht

Ergonomisches Liegezentrum in Kassel



Kostenlose Analyse am Liege-Simulator bei Schlafexperte Christoph Brockmann

Neben München, Frankfurt und vielen weiteren Metropolen Deutschland gibt es auch in Kassel ein Ergonomisches Liegezentrum. Mittels Analyse am Liege-Simulator misst Schlafexperte Christoph Brockmann jenen Druck, den der Körper auf die Schlafunterlage ausübt. Danach weiß man, wie die Matratze gestaltet sein muss, um ruhiger zu schlafen.

Das liege-orthopädische Prinzip

Darin wird beschrieben, wie eine Matratze aufgebaut sein muss, damit Bandscheiben, Gelenke und Co. zur Ruhe kommen. An der Oberfläche ist die Schlafunterlage weicher zu gestalten, um die Muskulatur zu entlasten. Darüber hinaus sollte die Matratze gut stützen. Deswegen werden bei einer schlafTEQ-Matratze Größe, Gewicht und etwaige Beschwerden berücksichtigt.

Kassel liegt richtig

Im Ergonomischen Liegezentrum schlafTEQ Kassel bietet der zertifizierte Schlafberater Christoph Brockmann an den Körper angepasste Matratzen auf Basis einer Analyse am Liege-Simulator. Diese Vermessung des Körpers dauert nur wenige Minuten und ist in normaler Alltagskleidung möglich.

Schlafen Sie gut?

Vereinbaren Sie Ihre kostenlose Analyse am Liege-Simulator beim geprüften Schlafexperten Christoph Brockmann in Kassel – per QR-Code, E-Mail oder Telefon.

schlafTEQ
Kassel

Obervellmarer Straße 2 | 34128 Kassel
0561 99 63 45 75 | kassel@schlafTEQ.de



schlafTEQ.de



WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

Gedanken beeinflussen unser Leben

Frühe Prägungen spielen eine große Rolle.

Einige Menschen berichten davon, dass der Stress in Ihrem Leben zunimmt und der Alltag immer hektischer und herausfordernder wird. Im Außen wandelt sich gerade vieles, zum Beispiel durch die Digitalisierung und Umstrukturierung in Betrieben. Wir können uns nicht mehr auf das Vertraute verlassen. Das kann Sorgen und Angst erzeugen. Unsere Gedanken spielen eine große Rolle bei der Bewältigung von stressigen Zeiten. Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind, hat sich unser ganz persönlicher Wahrnehmungsfilter gebildet. Diese frühe Prägung beeinflusst unsere Gedanken. Sind wir zum Beispiel in einem sorgenvollen oder sogar ängstlichen Umfeld aufgewachsen, kann dies dazu führen, dass wir aus diesem Wahrnehmungsfilter das Leben betrachten. Je sorgenvoller wir sind, desto mehr versuchen wir das Leben zu kontrollieren, indem wir alles vordenken oder nachdenken. Wir schaffen es dann kaum, wirklich da zu sein und einfach nur wahrzunehmen. Das Sorgen-Gedanken-Karussell kann uns in einen Zustand der Enge und Ängstlichkeit führen. In solchen Situationen sind wir nicht mehr in der Lage mit Ruhe und Besonnenheit den Herausforderungen im Leben begegnen zu können.

Stress von außen und von innen

Auf Stressreize, die von außen kommen, können wir dann nur noch automatisch reagieren. Wie ein Autopilot, reagieren wir blitzartig auf Stressoren immer auf die gleiche Weise. Im Grunde bedeutet es, dass die Voreinstellung und frühe Prägung unser Leben beeinflusst. Wir merken dann gar nicht, wie wir selbst entscheidend dazu beitragen, dass der Stress, der von Außen kommt, noch größer wird. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die uns bei der Bewältigung von stressigen Zeiten hilfreich zur Seite stehen kann. Achtsam zu sein, bedeutet, in der Lage zu sein, die stressigen Situationen erstmal einfach nur wahrnehmen zu können, frei von bewertenden Gedanken. Das schafft einen unabhängigen Beobachtungsraum. Dieser Raum erlaubt uns den Fokus zu weiten und ins wahrnehmen und spüren zu kommen. In diesem Wahrnehmungsraum können dann sogar kreative Lösungen entstehen.

Diese Fähigkeit steht im Grunde jedem Menschen zur Verfügung. Häufig haben wir den bewussten Zugang dazu verlernt. Hier braucht es Übung, um wieder in's Wahrnehmen zu kommen.

Achtsames Wahrnehmen hilft zu erkennen, was ist

Zugegeben, Achtsamkeit ist kein Allheilmittel und braucht Raum und Zeit. Vielleicht kann uns das achtsame Wahrnehmen erstmal aufzeigen, wo wir noch andere Formen der Unterstützung brauchen. Oft ist es der erste Schritt eines Wandlungsprozesses. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich in einer Krisenzeit in meinem Leben den Übungsweg der Achtsamkeit kennenlernen durfte. Bis heute hilft es mir mit den Herausforderungen in meinem Leben besser umgehen zu können.

„Das Leben ist voller bedauerlicher Missgeschicke, von denen die meisten nie passiert sind.“

Mark Twain

Der Weg zu Dir

Erfrischendes Coaching für Frauen

Ines Fleischmann | Systemische Beraterin (DGSP)
0160-91486678 | www.ines-fleischmann.de





Das neue Pflegekompetenzzentrum fügt sich in die grüne Umgebung des Klinikgartens ein.

Standort: Mönchebergstraße, 34125 Kassel
 Planung: 2020-2024
 Bau: ab 2025
 Architektur: KM Architekten
 Visualisierungen: KM-Architekten und Kleine Riesen Nordhessen gGmbH

Kleine Riesen, große Pläne

Als Anlaufstelle und Lernort für chronisch kranke Kinder und ihre Eltern entsteht in Kassel ein Pflegekompetenzzentrum.

Elegant in seiner hölzernen Materialreinheit, geprägt von nachhaltigem Design und durchdachter Funktionalität: So wird sich das Kleine Riesen Haus präsentieren, das am südlichen Ende des Kasseler Klinikgeländes entsteht. Das an der Ecke Mönchebergstraße und Mittelring in unmittelbarer Nähe der Klinik-Kita gelegene Pflegekompetenzzentrum wird

als erster Neubau seiner Art in der Bundesrepublik ein zeitweiliges Zuhause für Eltern und ihre chronisch kranken, pflegebedürftigen Kinder nach der Diagnose einer schweren Erkrankung sein. Das Kleine Riesen Haus schafft eine Umgebung, in der Eltern das nötige Wissen für die Pflege ihrer Kinder erlernen und sich auf den neuen, durch die Situation des Kindes

dominierten Alltag in den eigenen vier Wänden einstellen können.

Kompetenzen weitergeben

Bauherr sind die Kleinen Riesen Nordhessen, eine gemeinnützige GmbH, die sich seit 2014 der ambulanten Palliativversorgung von schwerkranken und sterbenden

Kindern und Jugendlichen widmet. Das Team besteht aus Kinderärzten, Kinder-Pflegekräften, Psychologen und Therapeuten, die sich um die medizinisch-pflegerische und psychologische Versorgung der Kinder und Jugendlichen in Kassel und den angrenzenden Landkreisen kümmern. Zusätzlich zu seinem bisherigen Aufgabenfeld der häuslichen Palliativpflege entsteht mit dem Neubau nun eine zentrale Anlaufstelle in Form eines Pflegekompetenzzentrums. „Oft möchten Eltern ihre Fähigkeiten in der Pflege ihres Kindes erweitern“, erklärt Katharina Griesel, Referentin für Pressearbeit bei den Kleinen Riesen. Gerade in Krisensituationen wie beispielsweise heftigen Krampfanfällen seien Eltern oft überfordert. Doch auch die Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen in der häuslichen Pflege eines Kindes mit einer schweren Krankheit oder Behinderung vermittelt das Team

des Kleinen Riesen Hauses. Hier erlernen die Eltern den Umgang mit notwendigen Pflegehilfsmitteln wie Beatmungsmaschinen oder Magensonden. Das Personal im Kleinen Riesen Haus übernimmt dabei keine direkte Pflege, sondern konzentriert sich darauf, die Eltern gezielt für ihren Alltag zuhause zu schulen. Dafür gibt es in dem Neubau an der Mönchebergstraße acht Familienzimmer, in denen die Familien bis zu zwölf Wochen wohnen können. Dabei handelt es sich um einen gemütlichen Wohnraum, in dem die Familien gemeinsam leben, ein Ort weit jenseits eines sterilen Krankenzimmers. Der Alltag, den die Familien zuhause erwartet, wird bestmöglich vorbereitet: Ob ein Elternteil arbeiten geht, ein Geschwisterkind mit im Zimmer wohnt oder wer das Essen zubereitet, ist von den einzelnen Situationen und Bedürfnissen abhängig. So können sich die Familien auf

das veränderte Leben in ihrem eigenen Zuhause gezielt einstellen.

Städtebauliche Präsenz zeigen

In intensiver Zusammenarbeit mit den Kleinen Riesen entwickelte das mit der Umsetzung dieses ambitionierten Projektes beauftragte Architekturbüro ein Gebäudekonzept für einen nachhaltigen und barrierefreien Neubau – eine große Herausforderung, da ein solches Pflegekompetenzzentrum Neuland für alle Beteiligten und bislang in Deutschland einmalig ist. „Wir haben in diesem gemeinsamen Planungsprozess mehr Schleifen gedreht, als es bei klassischen Bauaufgaben üblich ist“, sagt Marc Köhler von KM Architekten.

Über das Haus hinaus stellte auch die städtebauliche Situation hohe Ansprüche an den zu planenden Bau. Die strengen

bautechnischen Vorgaben für reine Holzbauten besagen, dass ein solches Gebäude nicht mehr als zwei Geschosse haben darf. Um dennoch eine markante Präsenz an der Straßenecke Mönchebergstraße/ Mittelring zu erzeugen, hat das Architekturbüro die Fassadenverkleidung über den Dachabschluss hinausgezogen, sodass das Gebäude optisch wie Dreigeschoss wirkt. Dies verbirgt darüber hinaus geschickt die auf dem Flachdach angesiedelten technischen Anlagen wie Lüftung, Photovoltaikanlage und Wärmepumpe, die eine energieeffiziente Versorgung des Gebäudes ermöglichen.

Klare Strukturen schaffen

Die Hauptfassade des Gebäudes verläuft entlang der Mönchebergstraße, von der auch der Eingang erreichbar ist. Mit einer auffällig violetten Umrandung, die sich an die Logofarbe der Kleinen Riesen anlehnt, sticht der Zugang besonders ins Auge und stärkt den Wiedererkennungswert des neuen Hauses. Zur Straßenseite hin öffnen sich die gemeinschaftlich genutzten Bereiche wie das großzügige Foyer, die Gemeinschaftsküche und die Räumlichkeiten des Pflegepersonals. Die Fassade besticht durch ihre klare, vorgegraute Verschalung aus vertikaler Holzlattung, in die großflächige Fenster eingelassen sind. Im Erdgeschoss lockert eine Lamellenstruktur in der gleichen Materialität das Design auf und schützt die dahinterliegenden Räume gleichzeitig vor unerwünschten Einblicken. Ein geschützter Gartenbereich, durch den L-förmigen Baukörper von den

umliegenden Straßen abgeschirmt, befindet sich um hinteren Teil. Hieran grenzen die Patientenzimmer, deren bodentiefe Fenster einen nahtlosen Übergang in den Klinikgarten bieten, der dazu einlädt, frische Luft zu schnappen und die Sonne zu genießen. Im Obergeschoss befinden sich die Verwaltungsbüros sowie neue Räumlichkeiten für das ambulante Kinderpalliativteam. Die barrierefreie Erschließung des Gebäudes funktioniert über einen Fahrstuhl, was ein zentrales Anliegen des Bauherrn war.

Neue Wege weisen

Den Schulungsaufenthalt der Familien übernimmt schließlich die gesetzliche Pflegeversicherung. Bis dahin finanzieren sich die Planung und der Bau des Kleinen Riesen Hauses über Spenden sowie Fördermittel des Landes Hessen und der Stadt Kassel.

Als erster Neubau seiner Art setzt das Kleine Riesen Haus neue Maßstäbe für familienzentrierte Pflegeeinrichtungen. In der engen Zusammenarbeit zwischen den Kleinen Riesen und dem Architekturbüro ist eine funktionale, unaufdringliche Architektur aus Naturmaterialien entstanden, die die Bedürfnisse der Nutzenden – der Eltern, Kinder und des Pflegepersonals – bestmöglich unterstützt. So entsteht ein Ort, der betroffenen Familien einen Raum zum Lernen wie auch temporäres Zuhause bietet.

Text: Marlena Multhaupt



Die straßenseitige Fassade vermittelt eine klare Struktur des aus Holz bestehenden Gebäudes.

Dankeschön!

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



janus architekten



Advertorial

Mit Kreide im Quartier kreativ werden

An der „bemalbaren Wand“ im MartiniTor können sich Mieter der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt, aber auch alle anderen Interessierten künstlerisch entfalten.



Fotos: NHW / Andreas Fischer

Machen gemeinsam die ersten Kreidestriche: Künstlerin Aliaa Abou Khaddour sowie (v. li.) Matthias Otto (Leiter Servicecenter Kassel), Frank Jungermann (Kundenmanager), Friedemann Bunge (Projektleiter Neubau), Sascha Holstein (Leiter Regionalcenter Kassel) und Alexander Hauschild (Projektleiter Soziale Quartiersentwicklung).

Ein bunter Schriftzug mit den Worten „Happy Birthday, Maja“, mehrere gezeichnete Autos, Herzen und ein Notenschlüssel finden sich an der größten Tafel in Kassel. Die „bemalbare Wand“ am MartiniTor, dem Neubauprojekt der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) im Vorderen Westen, ist genau das, was sie sein soll: Ein Treffpunkt für alle, die kreativ sein, sich künstlerisch betätigen oder eine kleine Botschaft hinterlassen wollen. Bei einem Nachbarschaftsfest haben Vertreter von Hessens größtem Wohnungsunternehmen, darunter Regionalcenterleiter Sascha Holstein und Servicecenterleiter Matthias Otto, zusammen mit der Kasseler Künstlerin Aliaa Abou Khaddour sowie Mieterinnen und Mietern die Wand bemalt und eingeweiht.

Mit bunten Bildern die Aufenthaltsqualität erhöhen

Genau genommen sind es sogar fünf Wände mit je circa zehn bis zwölf Quadratmetern Fläche, die am Verbindungsweg zwischen Umlandstraße und der Straße Am Alten Sudhaus als Tafel dienen. Spezielle und

ungiftige Farbe verwandelt diese Wand in eine Schultafel, wie sie im Klassenraum steht. Kreide, Eimer und Schwämme stellt die NHW zur Verfügung, sodass sich die Künstler nur um das Wasser kümmern müssen. Ein Sandkasten und Sitzgelegenheiten sorgen für zusätzliche Aufenthaltsqualität. Auch ein alter Spind aus der Koch-Klinik hat eine neue Verwendung gefunden – er dient als Lager für die Malmaterialien und wird darüber hinaus als Tauschbörse und öffentlicher Bücherschrank genutzt.

Mit Kreativität den Zusammenhalt stärken

Die Idee zur großen Tafel hatten Friedemann Bunge, Projektleiter Neubau, und Alexander Hauschild, Projektleiter Soziale Quartiersentwicklung bei der NHW. „Wir stehen ja öfter vor der Frage: Was machen wir mit diesen riesigen kahlen Wandflächen? Wir wollten etwas Neues ausprobieren, das es bei uns noch nicht gibt und auch branchenweit einmalig ist“, sagt Bunge. „Wir geben unseren Mieterinnen und Mietern sowie den Menschen im Quartier Raum für Kreativität“, ergänzt Alexander Hauschild.

„Dieser Raum ist öffentlich und muss somit gemeinsam und im besten Sinne demokratisch genutzt werden. Hier können gemeinsame Kunstwerke einer ganzen Nachbarschaft entstehen. Wir sind überzeugt, dass das die Menschen vor Ort näher zusammenbringt und den sozialen Zusammenhalt stärkt.“

Keine Sorge vor Schmierereien oder Vandalismus

Sorge vor üblen Schmierereien oder Vandalismus haben die beiden nicht. „Das passiert meist dort, wo es Verbote gibt. Wir stellen der Allgemeinheit eine Fläche zur kreativen Entfaltung zur Verfügung und gehen fest davon aus, dass das wertgeschätzt und respektiert wird. Wir bauen darauf, dass die Nachbarschaft verantwortungsvoll mit den Möglichkeiten dieses offenen Raumes umgeht. Menschenverachtende Botschaften oder Darstellungen haben dort keinen Platz. Die NHW steht für eine offene Gesellschaft ohne illegitime Ausgrenzung. Wir appellieren an die Nachbarschaft im MartiniQuartier, bei der gemeinsamen Nutzung der ‚bemalbaren Wand‘ ebenfalls dafür einzustehen.“



Nachwuchskünstler: Dieser junge Mann freut sich sichtlich über das neue Malangebot im MartiniTor.



Kontakt/Info: Regionalcenter Kassel
Wolfsschlucht 18, 34117 Kassel
0800 3331110, rckassel@wohnstadt.de
www.nhw.de

Enkeltauglich leben lernen

Die Wiederentdeckung der Ökonomie des Schenkens.

Wir können mehr verschenken, als uns bewusst ist. Die wenigsten Geschenke stehen dabei in einem direkten Zusammenhang mit dem Umfang des eigenen Bankkontos.

Genau genommen, sind wir alle Enkel. Je nach Lebensalter fühlt sich das ziemlich unterschiedlich an. Eine Konstante ist aber wohl der menschliche Wunsch nach Geborgenheit, nach jemandem, der ein herzliches Willkommen signalisiert und sagt: „Wie schön, dass Du da bist. Und schau, da ist ein Geschenk für Dich – die Welt. Sie wartet auf Dich und sie ist wunderschön und gut!“ Ich bin eine Kriegsenkelin, meine Großeltern und Eltern, geprägt durch ihre traumatischen Erfahrungen, legten mir einige Sätze an den Wiegenrand, mit denen sie ohne Zweifel mein Überleben sichern wollten: „Sei vorsichtig. Die Welt ist schlecht. Dir wird im Leben nichts geschenkt. Ohne Geld bist Du verloren.“ Das war in den 1960er Jahren. Da mahn-ten der Club of Rome und einige andere bereits, dass die kapitalistische Logik mit ihrer rationalen Dominanz uns an den Abgrund führen würde. Es gab jedoch kaum Resonanz in den Gesellschaften. Im Sog der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten gingen wesentliche zukunfts-bildende Zusammenhänge verloren. Zum Beispiel der Arten- und Klimaschutz und eine Ökonomie, die verbindet, statt trennt. Was kann ich meinen Enkeln heute sagen? Wie muss ich mein Denken und Handeln aktualisieren, damit die Welt ein Geschenk für sie sein kann? Was trage ich dazu bei, dass sich die jüngeren Generationen mit gesunden Perspektiven und Sinn entfalten können? Mit welchen Sofortmaßnahmen durchbreche ich schädliche Muster zugunsten einer Option, die aus tiefstem Herzen sagt: Vertraue. Die Welt möchte heilen. Sie braucht Dich. Kooperiere. Kollaboriere. Teile. Verschenke Dich und deine Gaben. Ich helfe Dir dabei.

Unterschiede im ökonomischen Denken erkunden

Seit Jahren zeigen sich nun soziale Unterschiede und Risse zunehmend deutlicher. Auf der Suche, was ich geben kann, war ein nächster Schritt die Aktualisierung meiner beruflichen Prioritäten. Austausch, Ermutigung und gemeinsames Lernen stehen jetzt in meinen

Workshops an erster Stelle, gepaart mit dem wirtschaftlichen Konzept der Selbsteinschätzung. Statt einheitlicher Beitragsforderungen nennen meine Angebote eine Empfehlung. Bei Anmeldung überweisen die Menschen das, was ihnen möglich ist oder nehmen ohne Zahlung teil, wenn gerade kein Geld in der Nähe ist. In den co-kreativen Workshops öffnen sich regenerative Lernfelder und Vertrauensräume für die Entwicklung von Bewusstsein, Beziehungen und Resilienz. Die gerade auftauchende Zerbrechlichkeit der gewohnten Existenzgrundlagen, lässt bisher gültige Werte und Rollen ebenfalls brüchig werden. In einem Workshop stießen wir an eine interessante Stellschraube im Getriebe des menschlichen Mit- und Gegeneinanders. Eine Teilnehmerin fragte: „Was hindert uns eigentlich daran, großzügig zu sein? Es muss doch wohlwollendere Möglichkeiten geben, mit Geld und dem, was jeder von uns geben und beitragen kann, umzugehen? Warum beschenken wir uns nicht einfach mit dem, was wir haben? Es ist doch genug für alle da, oder?“ Ja. Ich glaube schon.

Geld tiefer begreifen

Widmen wir uns einer partizipativen Kultur, kommen wir bei alternativen Ökonomien vorbei. Eine davon greift einen natürlichen Impuls auf. Es ist die Ökonomie des Schenkens. Langfristige Auswirkungen sind hier wichtiger als kurzfristige Möglichkeiten und Geld wird aus einer anderen inneren Haltung heraus gedacht. Ursprünglich sollte Geld einen größeren Wohlstand für alle erreichen. Es galt als Mittel, welches die menschlichen Gaben würdigt. Gaben sind Geschenke. Können wir Geld und damit uns selbst anders denken? Einfach großzügig, vertrauensvoll und wertschätzend? In einer Recherche über Geld, fand ich zwei interessante Wegweiser: Effizienzwährung und Vertrauenswährung. Die Effizienzwährung beharrt auf maximalem Gewinn. Vertrauenswährung gleicht aus, verzichtet auf Zinsen und Horten und gibt dem Verständnis von „mein“ und „dein“ andere

Vorzeichen. Vermutlich kennen wir das alle. Manchmal öffnet sich überraschend Vertrauen in die Fülle des Lebens, dann können wir einander spontan bedenkenlos beschenken. Tut gut, oder? In solchen Momenten entspannen sich Beziehungen, ein Empfinden von Glück funkelt in diesen Situationen. Etwas kommt in eine fließende Balance in mir, in uns und in der Welt. Ein Kulturphilosoph und Autor, Charles Eisenstein, schreibt einladend von der schöneren Welt, die unser Herz kennt. Und, dass diese möglich ist. Als ein Vordenker der Schenkökonomie bietet er Anregungen, die eigenen Einstellungen zu prüfen. Behüten statt Besitzen, Schenken und Teilen im Wissen um die eine Welt, die wir sind.

Ideenspeicher öffnen und Experimente wagen

Was tun, wenn ein unbehagliches Rumoren und die Fragen nach heilsamen Veränderungen nicht mehr zu ignorieren sind, Antworten und Lösungen sich aber nur spärlich zeigen? Mir hilft Meditation. Die tägliche Praxis bestärkt mich, klar und mutig zu handeln und das Geschenk dieses Lebens zu würdigen, indem ich Mitverantwortung für unser kollektives Wohlbefinden übernehme. Eine Verantwortung, die immer weit über die eigene Begrenztheit hinausweist und Gewächshäuser für enkeltaugliche Zukünfte einrichten möchte. Dazu gehört auch, einen ökonomischen Systemwandel mit zu ermöglichen. Innere und äußere Beteiligung spielen hierbei unverzichtbar zusammen und wollen experimentierend und ügend an Kraft gewinnen. Wie wäre es, 30 Tage lang der Welt täglich ein Geschenk zu bereiten? Zum Beispiel: dem ungeliebten Nachbarn ein Lächeln schenken, Dinge weitergeben, die man selbst nicht wirklich benötigt, bewusst auf eine Dusche verzichten und gleichzeitig der zuverlässigen Wasserversorgung Dankbarkeit schenken, eine positive Nachricht mit Begeisterung teilen, der Hektik auf dem Bahnsteig mit Gleichmut und Freundlichkeit begegnen, Miteinkaufende im Supermarkt aufmerksam und gleichwütig wahrnehmen, eine Runde tiefes Zuhören verschenken, den Müll am Rande des üblichen Weges ohne Zetern einfach einsammeln, einen unbequemen Artikel über Zukunftspotenziale bis zu Ende lesen, sich selbst Zeit schenken, um in einer Kontemplation den inneren Stimmen, der tieferen Weisheit, zu lauschen. Echte Zufriedenheit und Freude werden sich zeigen. Beide geben Richtung und Mut.

Eva Keller



Es gibt so viele Potenziale, die auf Entfaltung warten.

Initiative Dorfbuchladen

Lokale Mitmachinitiative in Kaufungen

Als Auftakt für Bildung und Kultur, für Zufallsbegegnungen und für Leseförderung ist ein Dorfbuchladen. Im Herbst 2022 gründete sich die Kaufunger Initiative, nachdem sich keine Nachfolge für das ehemalige Geschäft fand.



Ziel war es, weiterhin Angebote für Bücher und Begegnung in der Ortsmitte zu schaffen.

Seit Juli 2024 setzt die Initiative nun ein umfassendes Quartalsprogramm um, das über eigenen Veranstaltungen und Kooperationsformate hinaus auch der Bürgerschaft die Möglichkeit anbietet, eigene Ideen und Angebote für die Nachbarschaft einzubringen. Der Verein freut sich über Spenden und neue Mitglieder.

www.dorfbuchladen.de



Wohnen und Leben im Haus am Stiftsheim

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

Haben Sie Interesse an mehr Informationen?



Evangelisches Altenhilfezentrum
Stiftsheim Kassel
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen

Ahrensbergstraße 23
Firnbschstraße 6
34131 Kassel

Tel. 0561 9329-240

info@kassel-gesundbrunnen.org

**PFLEGEN
BEGLEITEN
BERATEN**

Erfahren und leistungsstark in Kassel, Baunatal und Niestetal



- HÄUSLICHE PFLEGE
- TAGESPFLEGE
- PFLEGEBERATUNG
- HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG
- WOHNEN UND LEBEN IM QUARTIER
- GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Kölnische Straße 136
34119 Kassel



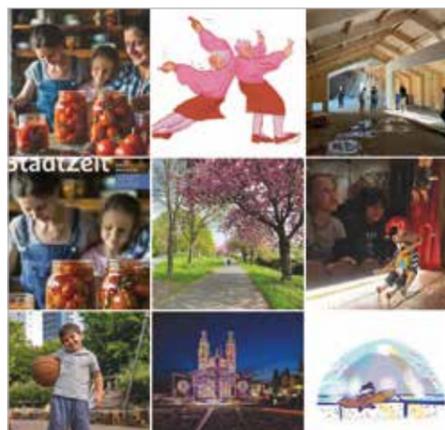
Telefon 0561 313103
info@diakoniestationen-kassel.de



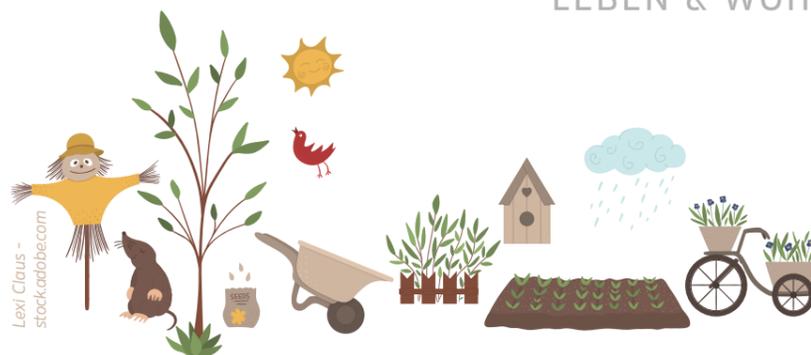
Folge uns auf Instagram!

Mit Anregungen aus dem StadtZeit-Kosmos auf dem Laufenden bleiben

Lust auf Anregungen, Hinweise und Tipps aus den Bereichen Kultur, Essen und Genießen, Gesund leben, Wohnen, Architektur, Wirtschaft und Umwelt in Kassel und Region? Dann bist du auf unserem Instagramprofil genau richtig! Alle zwei Wochen findest du dort kurze Einblicke in die verschiedenen Inhalte aus der aktuellen Ausgabe und einen Link zur aktuellen Ausgabe, wo du das Thema vertiefen kannst. Bleib up-to-date und entdecke, was Kassel und Region zu bieten haben! Wir freuen uns auf deine Likes und Kommentare!



www.instagram.com/stadtzeit_kassel_magazin



Frank Rohdes Gartenkolumne

Wissenswertes und Tipps zum Cannabisanbau!

Alles rund ums Equipment, die verschiedenen Sorten und den gelingenden Anbau.

Seit April dieses Jahres ist es für volljährige Menschen legal, drei Cannabispflanzen zu ziehen. Ist die richtige Sorte gewählt, ist der Anbau für Unerfahrene einfacher als gedacht. Der Fachhandel hält verschiedene Sorten bereit und die Mitarbeitenden helfen als Pflanzenexpertinnen und -experten gerne bei der Auswahl des richtigen Saatguts.

Die richtige Sorte finden

Beim Kauf von Cannabis-Samen ist vor allem die Sortenwahl entscheidend, denn es gibt eine ungeheure Vielzahl auf dem Markt. Ganz wichtig: nur weibliche Samen bringen die gewünschte Ernte. Jede Sorte ist eine individuelle Kreuzung aus Indica- und Sativa-Stämmen. Je nach dem, welcher Anteil überwiegt, hat die Pflanze verschiedene Wirkungen: Bei mehr Indica-Anteil wirkt sie beim Konsum entspannend und schmerzlindernd; bei mehr Sativa-Anteil eher aufputschend und kreativitätsanregend. Gute Hersteller kennzeichnen die Wirkung der Pflanze auf der Verpackung. Für die ersten Anbauphasen empfehlen sich sogenannte Autoflowering-Sorten, die unabhängig vom Lichtzyklus blühen. Wer mehr Erfahrung und Equipment hat, kann auch photoperiodische Sorten anbauen. Zum Anbauen braucht jede Sorte einen Topf, Erde und einen guten Dünger. In der dunklen Jahreszeit empfiehlt sich auch eine Pflanzenlampe, die der Pflanze das nötige Licht spendet. Wer richtig professionell starten will, kann auch auf ein sogenanntes Grow-Zelt mit Lampe und Ventilator setzen.

Die Pflanzen großziehen

Ist die richtige Sorte gefunden, wird diese am besten in einen Topf mit zehn bis 15 Liter Volumen gepflanzt. Dieser wird mit zwei Sorten Erde gefüllt: Grow-Erde nach unten, eine faustgroße Kuhle formen und mit Anzuchterde auffüllen. Das Samenkorn kommt dann circa einen Zentimeter tief in die Anzuchterde und wird mit warmem Wasser gut angegossen. Nach wenigen Tagen sprießen schon die ersten Blätter. Gedüngt wird die Pflanze am besten nach zwei Wochen – für den Start mit einem sogenannten One-for-All-Dünger, der die Pflanze mit allen Nährstoffen versorgt. Wenn die Cannabis-Pflanze zu hoch wird, kann man sie an der Spitze schneiden. So entsteht ein buschiger Wuchs mit zahlreichen Blüten. Nach zehn bis 14 Wochen beginnt die Ernte.

**EXKLUSIVES
EINRICHTEN**



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

Immobilienkompetenz in Kassel

- Erfahren
- Engagiert
- Erfolgreich

Für Ihre Immobilie finden wir die richtigen Käufer und Mieter

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



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

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



Laut Wirtschaftsmagazin CAPITAL gehören wir auch in diesem Jahr wieder zur Spitze der deutschen Wohnungsvermittler

Vom Herbstgarten zum Überwinterungsquartier

Wilde Ecken und weniger Tatendrang helfen Amphibien, Igel und Insekten.



Brennnesseln und anderen Pflanzen, die das ganze Jahr stehen bleiben dürfen, dienen Schmetterlingspuppen und anderen Insekten als Überwinterungsort.

Igel über den Winter helfen

Reisig- und Totholzhaufen sowie Laub unter Bäumen und Sträuchern schützen tierische Gartenbewohner später im Jahr vor Nässe und Kälte. Abgeblühte Stauden setzen einen Blickpunkt und sind als Winterquartier beliebt bei Wildbienen und anderen Insekten. Mit einem Rückschnitt sollte man daher bis zum nächsten Frühjahr warten.

In giftfreien Naturgärten finden die dämmerungs- und nachtaktiven Igel Nahrung und fressen sich im Herbst die nötigen Fettreserven für den Winterschlaf an. Ein Durchschlupf im Zaun hilft dabei, dass die stacheligen Säugetiere ihr großes Revier durchwandern können. „Igel, Schmetterlinge, Vögel und Wildbienen machen den Garten zu einem Naturerlebnisraum direkt vor der eigenen Haustüre“, so Maik Sommerhage.

Gartentipps für einen entspannten Herbst im Naturgarten finden sich auf der Webseite des NABU.

www.NABU.de/gartenkarte

Kräuter, Stauden und Blumen zeigen in vielen Gärten bereits erste herbstliche Ermüdungserscheinungen. Höchste Zeit, um Ordnung zu schaffen? Der Landesvorsitzende des NABU Hessen Maik Sommerhage erklärt, warum verblühte Pflanzen für Insekten wichtig sind und warum weniger Tatendrang vielen Tieren hilft, ein Versteck für ungemütliche und kältere Tage zu finden: „Damit Igel, Siebenschläfer, Fledermäuse, Vögel und Insekten ein warmes, trockenes Plätzchen im Winter haben, sollten Gärtner:innen zum Sommerende nicht allzu radikal aufräumen.“ Nicht geerntetes Obst nutzen Wanderfalter wie der Admiral aktuell, um Energie für den Flug über die Alpen zu tanken. Wilde Ecken mit

Advertorial

Letzte Ruhe unter Bäumen

Den FriedWald Reinhardswald bei einer Waldführung erleben.

Bei einem kostenlosen gemeinsamen Spaziergang durch den Bestattungswald erklären FriedWald-Försterinnen und -Förster die Bestattung in der Natur – von Grabarten und Kosten über die Auswahl des passenden Baumes bis hin zur Gestaltung von Beisetzungen. Gleichzeitig können Interessierte bei der etwa einstündigen Tour Fragen zum FriedWald stellen und die Schönheiten des Waldes entdecken. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Bushaltestelle „Reinhardswald Friedwald“. Die Waldführungen finden regelmäßig statt und sind in der Teilnehmerzahl für eine angenehme Gruppengröße begrenzt.



Die nächsten Termine, jeweils um 14 Uhr:
23. November 2024
7. Dezember 2024
18. Januar 2025
1. und 15. Februar 2025

Weitere Termine und Anmeldung: www.friedwald.de/reinhardswald



Ein Preis für die Artenvielfalt im Garten!

Advertorial

Der Kasseler Preis für „GartenVielfalt“ zeichnet Gärten aus, die auf besondere Weise die biologische Vielfalt in Kassel fördern.



Gärten sind wertvolle Naturräume für allerlei Lebewesen in der Stadt. Mit dem Preis will die Stadt Gärtnerinnen und Gärtner wertschätzen, die mit ihren Gärten vorbildhaft die Artenvielfalt in Kassel erhalten und fördern. Gleichzeitig sollen weitere Menschen motiviert und inspiriert werden. Der Preis wird vergeben in den Kategorien „Vorgarten“, „Hausgarten / Kleingarten“ sowie „Gemeinschaftsgarten“ und umfasst ein Preisgeld von insgesamt 1.500 Euro. Nutzen Sie Ihre Chance und bewerben Sie sich jetzt für den Kasseler Preis für GartenVielfalt 2025. Mehr Informationen zum Preis und zur Bewerbung finden Sie auf der Webseite der Stadt Kassel.

www.kassel.de/gartenpreis

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

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

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



Advertorial

Räumungsverkauf wegen Geschäftsaufgabe

ÖKO BAUEN+WOHNEN

Als erste Adresse für nachhaltige Wohnmöbel und schadstofffreie Wohnraumgestaltung prägte das von Frau Kaufmann-Brandt und Frau Grebe geführte Unternehmen das Geschäftsleben im Kasseler Stadtteil Kirchditmold viele Jahre lang. Nun schließt die Firma aus Altersgründen und weil kein Nachfolger in Sicht ist, die Türen.

Vom 10. November an lädt das Einrichtungshaus nun zum großen Markenmöbel - Räumungsverkauf ein!

ÖKO Bauen und Wohnen bietet Ihnen im Abverkauf exklusive Naturküchen, Schlafzimmer, Regale, Büromöbel, Wohnwände und Sofas – alles von renommierten Herstellern, die sich naturbelassenen Werkstoffen und gutem Design verpflichtet fühlen.

Die lange Erfolgsgeschichte des stets von Frauen geleiteten Unternehmens beruhte auf einem Team von zuverlässigen Schreibern und Mitarbeitern, auf langjähriger Erfahrung und Fachkompetenz in der Beratung, sowie der Bereitschaft, dem Kunden zuzuhören, um eine passgenaue Lösungen zu finden. Das zunächst auf Biofarben, Kork und Parkett begrenzte Sortiment wurde rasch ergänzt mit naturgeölten Vollholzmöbeln, Naturmatratzen und Polstermöbeln. Schließlich war es nur noch ein kleiner Schritt zum exklusiven TEAM7-design-Möbel-Studio mit Küchen, Wohn- und Schlafmöbeln. Dabei sind die Inhaberinnen der ursprünglichen Idee stets treu geblieben, ausschließlich Produkte von hoher handwerklicher Qualität und technischer Perfektion anzubieten, basierend auf naturbelassenen Grundstoffen aus nachhaltiger Fertigung.

Noch haben Sie die Möglichkeit, sich Ihr persönliches „ÖKO Bauen&Wohnen-Schnäppchen“ zu sichern!



ÖKO Bauen&Wohnen | Harleshäuser Str. 17 | 34130 Kassel
0561-601607 | oekobau-kassel.de | info@oekobau-kassel.de

Freunde fürs ganze Leben!
Sneeboer Edelstahl-Geräte
Wir führen Gartengeräte von Sneeboer in großer Auswahl.

Piep-Show XXL
von Radius Design
Das Haus für den designbewussten Vogel. In Grün, Grau, Orange oder Weiß.

Earth friendly Starlightz
Viele Farben, 100% brandsicher. Für innen und außen, bis 1m Durchmesser

Flotte Flitzer für weiße Winter
Vom Stiga Skibob bis zum Rodelschlitten aus Holz
STIGA
in verschiedenen Farben und Ausführungen erhältlich!

Für Ihre Winterfreu(n)de:
Von der Schwedenkate bis zum klassischen Futterhäuschen mit Strohdach: Wählen Sie bei uns aus über 50 verschiedenen Vogelhausmodellen!

Geschenk-Ideen von Samen-Rohde
...alles Gute für den Garten
Königsplatz 36 · 34117 Kassel
Tel. 14122 · info@samens-rohde.de
www.samens-rohde.de

Im Herzen des Stadtteils

Die Kirche St. Kunigundis in Bettenhausen könnte sich zu einem neuen Ort des sozialen und kulturellen Miteinanders entwickeln. Eine Machbarkeitsstudie legt Szenarien dar, wie das gelingen könnte.



Blick in den Kirchenraum vom Altar aus gesehen.

Die Abendsonne wirft sanftes Licht durch die großen Fenster der St. Kunigundis Kirche, während im Inneren reges Treiben herrscht. Im Hauptschiff der Kirche, wo sich einst die Bänke für die Kirchgänger aufreihen, stehen heute liebevoll dekorierte Tische und Stühle, die zum gemütlichen Beisammensein einladen. Die Luft ist erfüllt vom Duft frisch gebrühten Kaffees, während eine Gruppe junger Menschen angeregt über die nächste Veranstaltung im Kulturraum diskutiert. In einer geschützten Ecke bereitet sich eine kleine Theatergruppe auf die Probe für ihr neues Stück vor und nebenan blättern Kinder in bunten Bilderbüchern, die aus der benachbarten Volksbibliothek stammen. Ein digitales Kunstwerk projiziert Lichter an die hohen Decken des ehemaligen Altarraums, der mit seinem stilvollen Tonnengewölben einst den Andachten der Gemeinde vorbehalten war. Doch heute ist der Raum für die Nachbarschaft und die Stadtgesellschaft geöffnet – die Kirche hat sich zu einem Kultur- und Begegnungszentrum verwandelt, das sowohl junge Künstler, Jugendliche, Familien und auch ältere Anwohner zusammenbringt. Wo früher Messen gefeiert wurden, finden jetzt

Lesungen, Ausstellungen und Workshops statt. Die alte Kirche hat neues Leben eingehaucht bekommen. Unmöglich? Keinesfalls!

Nutzungsmischung als Entwicklungspotenzial

Um Auszuloten, welche zukünftigen Nutzungen die altherwürdige Kirche in Bettenhausens Ortskern erfahren könnte, beauftragte die Stadt Kassel mit Unterstützung des Städtebauförderungsprogramms „Wachstum und



Blick von oben auf Bettenhausen mit der ehemaligen Salzmännfabrik (rechts), dem Stadtteilzentrum Agathof und dem ehemaligen Hochbunker (mitten unten) und das Ensemble mit Wohnbebauung und der Kirche St. Kunigundis.

nachhaltige Erneuerung“ eine Machbarkeitsstudie. Diese wurde von Scheidt Kasprusch Architekten, Berlin, erarbeitet. Deren Ergebnisse liegen nun vor. „Nutzungsmischung als Entwicklungspotenzial mit Zukunftsperspektive“ steht richtungsweisend im Untertitel. All jene, die St. Kunigundis während des documenta-Sommers 2022 besuchten und die Kunstwerke der Atiz Rezistans, Künstler der Ghetto-Biennale aus Haiti, im Dialog mit diesem Raum auf sich wirken lassen konnten, haben bereits einen Vorgeschmack auf das bekommen, was eingangs als ein mögliches Nutzungsszenario geschildert wird.

Neue Funktionen für die Stadtgesellschaft

Hintergrund für die Machbarkeitsstudie ist der Umstand, dass die katholische Kirchengemeinde aufgrund sinkender Mitgliederzahlen und fehlender Kirchensteuereinnahmen überlegt, sich von der St. Kunigundis Kirche zu trennen. Erschwerend hinzu kommen bauliche Mängel, insbesondere aufgrund herabfallender Betonteile des Tonnengewölbes, die eine weitere Nutzung nicht ohne Weiteres zulassen. Die Studie untersucht demnach verschiedene Optionen für die bauliche und konzeptionelle Nachnutzung des Gebäudes, denn trotz der baulichen Herausforderungen durch Korrosion der Bewehrung sind das Mauerwerk und die Dachstruktur insgesamt in gutem Zustand, was Potenzial für zukünftige Nutzungen bietet. Das Ziel der Machbarkeitsstudie ist es, herauszufinden, wie sich die Kirche und das umliegende Areal als denkmalgeschütztes



Apsis der Kirche St. Kunigundis

Ensemble erhalten und gleichzeitig neue Funktionen für die Stadtgesellschaft schaffen lassen. Dabei liegt der Fokus auf einer gemeinwohlorientierten Nutzung, die soziale, kulturelle und bildungsbezogene Angebote integriert. Das Projekt soll den Stadtteil bereichern und zur Aufwertung des städtebaulichen Umfelds beitragen.

Eine „Perlenkette“ sozialer und kultureller Orte

Konkrete Nutzungsvarianten, welche die Studie für die Kirche und deren Umfeld vorgeschlägt, könnten sich folgendermaßen gestalten: Es entsteht ein Bildungscampus oder eine Bibliothek, die das Potenzial hätte, als „Polis Hub“ eine zentrale Anlaufstelle für Bildungs- und Kulturangebote zu werden. Die Einrichtung einer Kindertagesstätte oder eines Pflegeheims, um soziale Dienste vor Ort zu unterstützen, könnte eine weitere Varianten sein.

Ein offener Kulturraum, der kulturelle Veranstaltungen und Ausstellungen ermöglichen könnte, ist eine weitere der vorgestellten Szenarien und um den Bedarf an Wohnraum im Stadtteil zu decken, analysiert die Studie auch Wohnen als zusätzliche Nutzungsoption. Bei allen zukünftigen Nutzungen soll weiterhin die Möglichkeit für eine sakrale Nutzung im kleinen Rahmen gegeben sein. Läuft alles gut zusammen, kann es im Kasseler Osten mittelfristig einen weiteren Ort geben, der sich in die „Perlenkette“ neuer kultureller oder sozialer Nutzungen neben dem Sandershaus, der ehemaligen Haferkakaofabrik, dem Hallenbad Ost, dem zukünftigen Salzmänn-Areal, dem Kulturzentrum im Hochbunker Agathof mit dem direkt angrenzenden Stadtteilzentrum und dem Babylon-Musikbunker im Dormannweg einreicht.



Eingangseite der im Stil der sogenannten Heimatarchitektur erbauten römisch-katholischen Kirche.

„Die Kirche als kulturellen Ort erhalten!“

Für Annette Spielmeyer, die für das Stadtplanungsamt die Studie fachlich begleitet hat und die Förderprogramme im Kasseler Osten mitkoordiniert, zeigt die Studie die großen Potenziale dieses Ortes für die städtebauliche Entwicklung Bettenhausens auf. „Mit einer neuen, gemeinwohlorientierten Nutzung lässt sich die Kirche St. Kunigundis erhalten und sie kann darüber hinaus auch zu einem lebendigen Zentrum des Stadtteils werden, das soziale und kulturelle Angebote miteinander verbindet.“ Auch die Vertreter des Bistums und der Kirchengemeinde sind offen für mögliche neue Nutzungen. „Uns liegt viel daran, dass die Kirche als kultureller Ort erhalten bleibt und weiterhin eine zentrale Rolle im Leben des Stadtteils spielt.“



Detail im Kirchenraum

Städtebauförderung im Kasseler Osten

Das Integrierte Städtebauliche Entwicklungskonzept (ISEK) Kasseler Osten bildet die Grundlage für die Aufnahme der Bereiche der Stadtteile Unterneustadt, Bettenhausen, Forstfeld und Waldau in die über zehn Jahre laufenden Bund-Länderprogramme der Städtebauförderung. Waldau und Forstfeld werden über das Programm „Sozialer Zusammenhalt“ gefördert, die Unterneustadt und Bettenhausen sind Teil des Programms „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“. Die Machbarkeitsstudie wurde durch Städtebauförderungsmittel aus dem Programm „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“ Unterneustadt/ Bettenhausen finanziert.

Info: www.staedtebaufoerderung.info



Die St. Kunigundis Kirche

...ist eine römisch-katholische Kirche, die in den Jahren 1925 bis 1927 im Kasseler Stadtteil Bettenhausen erbaut wurde. Sie gehört zur katholischen Kirchengemeinde St. Antonius von Padua und wurde bis 2019 regelmäßig für Gottesdienste genutzt. Die Kirche steht im Zentrum eines städtebaulich bedeutenden Ensembles, welches mit der umgebenden Wohnbebauung den Kunigundishof bildet. Das Ensemble aus Kirche und Wohnbebauung steht unter Denkmalschutz und gilt als ein Beispiel für die sogenannte Heimatschutzarchitektur, die Einflüsse der Romanik aufgreift. Die Kirche selbst überstand den Zweiten Weltkrieg weitgehend unbeschadet, im Gegensatz zur umliegenden Wohnbebauung, welche in Teilen schwer zerstört war und wieder aufgebaut werden musste. Aufgrund von baulichen Mängeln, insbesondere am Tonnengewölbe, wurde die Kirche 2019 aus der Nutzung genommen und steht seitdem weitgehend leer. Im Rahmen der documenta fifteen 2022, die viele Standorte im Kasseler Osten in den Fokus rückte, wurde die Kirche temporär als Ausstellungsort genutzt, was ihr Potenzial als kultureller Veranstaltungsort deutlich machte.

Nachhaltig Essen und Genießen

Der Bio-Lieferservice Lotta Karotta setzt auf Elektromobilität und tankt Strom vom eigenen Dach



In Andis Ökokiste ist alles 100% Bio!

Bereits 1999 sind Andreas Backfisch & Katrin Schlick mit ihrem Lieferservice gestartet, um die Produkte aus ihrer Bio-Gärtnerei nahe Göttingen zu vermarkten.

Heute bieten sie ein Sortiment mit weit über 2500 Produkten an. Dazu gehört ein breites Angebot mit Produkten von mehr als 25 Bio-Betrieben aus der Region, aber auch Käse, Weine und vieles mehr. Katrin & Andi füllen die Ökokisten mit großer Leidenschaft. Ihr Credo lautet: nachhaltig wirtschaften und der Natur mehr zurückzugeben, als wir verbrauchen.

Solarstrom im Tank spart CO2

Bemerkenswert ist ihr Mobilitätskonzept: Geliefert werden die Ökokisten nahezu vollständig mit Elektrofahrzeugen, die Solarstrom vom eigenen Dach tanken. Schrittweise haben die beiden so den gesamten Fuhrpark auf E-Fahrzeuge umgestellt. Dies beinhaltet auch eine effiziente Planung der Touren, so dass die begrenzte Reichweite der E-Fahrzeuge auch bis nach Kassel reicht. Pro Kunde werden im Schnitt unter vier Kilometer zurückgelegt. Der Weg zum nächsten Supermarkt ist für viele Menschen häufig länger.



Katrin fährt mit Elektroantrieb!

Ökokiste

Die Vielfalt an Bio-Produkten aus der Region und alle Infos zum Ausprobieren gibt es auf www.lotta-karotta.de

Lotta Karotta Bio-Lieferservice
37130 Gleichen - Rittmarshausen
05508 979 419-0 | www.lotta-karotta.de

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Wertvolle Lebensmittel

Natürliche Ernährung trotz steigender Lebensmittelpreise.

Als ich letzte Woche einkaufen war, haben sich gleich zwei Kundinnen an der Kasse über die extrem gestiegenen Lebensmittelpreise beschwert. Die verunsicherte Verkäuferin hat versucht zu rechtfertigen, dass Qualität ja auch den Preis wert wäre. Vor dem Hintergrund dieser Entwicklung kann ich die empörten Kundinnen gut verstehen. In den letzten 3 Jahren sind die Kosten für Lebensmittel um knapp 30 Prozent gestiegen, nach Angaben der Verbraucherzentrale.

Gleichwohl ist die Aussage der Verkäuferin ebenfalls richtig, gute Ware muss wertgeschätzt werden. Hier erschließen sich zwei Fragen: Gibt es in Zukunft, qualitativ hochwertige Lebensmittel nur noch für den wohlhabenden Teil der Bevölkerung? Was sind wertvolle Lebensmittel?

In meinem Studium der Ernährungswissenschaft haben wir Studierenden vor 30 Jahren untersucht, welche wertgebenden Inhaltsstoffe Äpfel haben.

Den Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelement, und Ballaststoffe haben wir in diesem Rahmen untersucht. Dazu haben wir alte Apfelsorten mit neuen Apfelsorten verglichen.

Das Ergebnis war, dass die alten Apfelsorten von den regionalen Bäumen einen höheren Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen hatten im Vergleich zu den neuen Sorten aus dem Supermarkt. Wenn ich im Herbst mit dem Rad unterwegs bin, kann ich beobachten, dass die „guten“ Äpfel oft von den Bäumen fallen und niemand interessiert sich dafür.

Vorteile durch Ernährungskompetenz

In einer anderen interessanten Projektarbeit im Studium haben wir Studierenden uns damit beschäftigt, ob sich Familien mit geringen Einkommen überhaupt Bio-Lebensmittel leisten können. Die Familien, die das meiste Know-How im Bereich Ernährung hatte, waren klar im Vorteil. Diese Familien kannten sich in den Bereichen Einkaufen, Zubereiten, Kochen und Haltbar machen gut aus, sodass sie auch Bio-Lebensmittel in den Speiseplan integrieren konnten. Hier kamen auch die krummen Möhren und aussortierten Kartoffeln in den Topf. Aus Gemüse-Resten haben sie eine Gemüsebrühe hergestellt. Die Familien, die überhaupt keine Kenntnisse in diesen Bereichen hatten, waren klar im Nachteil.

Es ist sowohl eine Frage des Einkommens, ob „wertvolle“ Lebensmittel auf den Tisch kommen, als auch eine Frage von Wissen, Know How und Zeit.

Zum Thema Lebensmittelqualität und wertgebenden Inhaltsstoffen hat sich auch Dr. Stefan Hügel Gedanken gemacht und geforscht. In seinem Buch, „Die Mineralienwende“ zeigt er auf, dass die Bodenqualität wichtig ist. „Die Gesundheit des Bodens ist eng mit der der Gesundheit des Menschen verbunden. Das Ausmaß dieses Zusammenhangs liegt auf der Hand, wird aber selten thematisiert. Hochwertige Nahrungsmittel können nur auf hochwertigen Böden wachsen und gedeihen.“

Humusaufbau und Pflanzengesundheit

Das Buch ist ein echter Augenöffner, wie sehr wir von der Bodengesundheit und der Natur abhängig sind. Das Wichtigste dabei ist der Humusaufbau. Es gibt schon viele mutmachende Projekte, Bewegungen in diese Richtung, wie Permakultur, Agro-Forest, Waldgärten und die Regenerative Landwirtschaft – um nur einige zu nennen. Essbare Wildpflanzen, haben erstaunlich viele gute Inhaltsstoffe und könnten ebenso den Speiseplan bereichern. Hierfür begeistere ich mich gerade sehr und habe es zu meinem neuen Ausbildungs- und Forschungsfeld gemacht.

Es ist auch möglich, den Garten ein bisschen zu „verwildern“ und die reichen Naturschätze dort anzusiedeln. Dann freuen sich der Mensch, die Tiere und die Natur. Das könnte ein wichtiger und nachhaltiger Beitrag zum Umwelt-, Arten- und Naturschutz sein.



WEISSEN STEIN
MARKT · RESTAURANT · CATERING

Samstagsbrunch
ab Januar 2025

Bioland
Wir sind Partner

Slow Food
Chef Alliance

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

KOCH
KG SEIT 1902

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

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

Ein Erlebnis voller Genuss und Gemeinschaftsgefühl!

Raclette ist über ein Gericht hinaus auch ein geselliges Erlebnis. Traditionell wird bei dem Gericht geschmolzener Käse über Kartoffeln und Perlwiebeln gegossen. Die Zubereitung erfolgt am Tisch, was das Essen zu einem interaktiven und unterhaltsamen Event macht.



alles erlaubt. Die aktive Teilnahme am Kochprozess und die geförderte Kreativität durch die verschiedenen Variationsmöglichkeiten der Zutaten, regt unter anderem Gespräche über Vorlieben an, lädt zum Teilen und Ausprobieren ein und verbindet. Das bestätigt auch Andrea Schrader: „Die Möglichkeit, die Zutaten nach eigenem Geschmack zu wählen und gemeinsam am Tisch zu kochen, macht Raclette zu einem unvergesslichen Erlebnis.“, so die Käseverkäuferin. Hinzu kommt die einfache Zubereitung des Gerichts, sodass sich Raclette sowohl für Anfänger als auch für Kochprofis eignet.

Ein Käse mit Geschichte

Der Begriff „Raclette“ hat gleich drei Bedeutungen: Gemeint sind sowohl der Käse, das Gericht und das Grillgerät, in dem der Käse geschmolzen wird. Ursprünglich kommt Raclette aus der Schweiz, doch die Wurzeln der Käsesorte reichen bis ins Mittelalter zurück. Damals als „Bratkäse“ bekannt, erhitzen die Menschen mittig zerteilte Käselaibe über einem Feuer, bis sich eine schmelzende Käseschicht mit bräunlicher Kruste bildete. Diese Methode findet vereinzelt noch heute in der Schweiz Anwendung, denn dort ist das Raclette-Essen Tradition. Der Name des Käses leitet sich aus dem französischen Wort „racler“ ab. Das bedeutet so viel wie „schaben“ und spiegelt die Bewegung wider, die beim Kratzen des Käses aus dem Pfännchen entsteht. Auch in Frankreich ist Raclette ein beliebtes Gericht, insbesondere in den französischen Skihütten. Über Europa hinaus ist die heute klassische Pfännchen-Raclette-Variante auch in den USA verbreitet. Ob im Winter bei einer gemütlichen Runde drinnen oder im Sommer bei einem Grillabend – die individuelle Wahl an Zutaten und die vielfache Kombinierbarkeit des Käses macht die Köstlichkeit zu einem Alljahresgericht und bringt dabei Freude und Genuss in jede Runde!

Text: Lisa Marie Fink

Der Duft von geschmolzenem Käse erfüllt den Raum und der Tisch ist gedeckt mit einer Vielfalt an Zutaten – es ist Zeit für ein gemütliches Raclette-Essen. Die Hauptzutat, der Raclettekäse, ist ein würziger Käse aus Kuhmilch und zeichnet sich durch seinen cremigen Geschmack und die hervorragende Schmelzeigenschaft aus. Je länger die Reifezeit, desto würziger schmeckt der Raclettekäse. Die Gäste können während des Essens ihre eigenen Kombinationen aus verschiedenen Zutaten kreieren. „Beim traditionellen, klassischen Raclette-Essen wird der Käse in einem Pfännchen geschmolzen oder von einem Käselaiab abgeschabt und dann über Pellkartoffel, Gemüse und verschiedene Beilagen gegossen“, erklärt Andrea Schrader von Annes Käsetheke in Kassel. Mittlerweile gibt es verschiedene Varianten, bei denen der Käse darüber hinaus mit Wurstwaren, Nudeln, und sogar Obst kombiniert wird. Die Vielfalt an Beilagen ist schier endlos: Salate, Baguettes, eingelegtes Gemüse, Saucen und Dips, wie Kräuterbutter, Hummus oder Aioli. Besonders gut lassen sich die Raclette-Kreationen bei einem Glas Rotwein genießen.

Individuelle Variationen zubereiten

Die Zubereitung am Tisch ist ideal für gesellige Abende mit Freunden oder der Familie, da das Raclette-Essen den Gaumen verwöhnt und die Kommunikation und das Miteinander fördert. „Bei uns gibt es Raclette jedes Jahr an Weihnachten, dabei probieren wir uns immer wieder neu aus“, sagt Studentin und Käseliebhaberin Sophie. Viele verbinden das Raclette-Essen mit Tradition. Ob das Stapeln der Zutaten in dem kleinen Raclette-Pfännchen oder erst das Anrichten auf dem eigenen Teller, bei der Zubereitung der eigenen Kreationen ist

Annes Käsetheke

GenussReichGeniessen

Markthalle Kassel Do & Fr 7-18 Uhr
Sa 7-14 Uhr

Wildemannsgasse 1 • Tel. 400 71 88 • www.anneskaesetheke.de

Winterzeit in der Markthalle



Zum Vormerken fürs neue Jahr
Der beliebte Neujahrs-Sektempfang findet wieder in der zweiten Januarwoche statt: **Samstag, 11. Januar 2025**

Frische Vielfalt von regional bis bio: Über 70 lokale und regionale Marktbesucher:innen bieten eine Vielfalt an saisonalen, internationalen und handgefertigten Produkten an.

Außergewöhnliche Einkaufserlebnisse und eine stimmungsvolle Atmosphäre warten in Kassels historischem Markthallengebäude auf Menschen jeden Alters. Schon seit vielen Jahren lädt das bunte Markttreiben kleine und große Gäste zum Verweilen ein.



Wer noch nach einer passenden Geschenkidee sucht, dem seien die Markthallen-Taler ans Herz gelegt. Sie sind genau das richtige Geschenk für alle, die die Lebensmittelproduktion in der Region unterstützen möchten. Besondere Aktionen gibt es in der Vorweihnachtszeit und darüber hinaus:

Immer samstags: Kinderaktionen von 10-12 Uhr

- 23.11. Werken mit Kindern
- 30.11. Backen mit Kindern
- 07.12. Basteln mit Kindern
- 14.12. Backen mit Kindern
- 21.12. Basteln mit Kindern

Öffnungszeiten an Weihnachten und Silvester

- Montag, 23.12. 7-18 Uhr
- Dienstag, 24.12. 7-12 Uhr
- Montag, 30.12. 7-18 Uhr
- Dienstag, 31.12. 7-12 Uhr

Kontakt:
Kasseler Markthalle | Marstaller Platz 10 | 34117 Kassel
Instagram: @kasselermarkthalle | Facebook: @KasselerMarkthalle
www.kasseler-markthalle.de

Ausgezeichnete nordhessische Gastgeber

„Hessen à la Carte“ hat sieben nordhessische Betriebe für ihre herausragenden Leistungen in den Bereichen Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit mit ihrem begehrten Zertifikat ausgezeichnet.



Die ausgezeichneten Gastronomen mit Vertretern von Hessen à la Carte und dem Regionalmanagement Nordhessen.

der Speisen, die Regionalität und die Zusammenstellung der Speisekarte ausschlaggebend. Insgesamt erhielten die sieben ausgezeichneten Betriebe 17 Löwen.

Die ausgezeichneten Betriebe sind: Renthof, Kassel (drei Löwen), Genussrestaurant Habichtswald, Bad Emstal (drei Löwen), Restaurant Lore, Neukirchen (drei Löwen), Flairhotel Werbeta, Waldeck (drei Löwen), Gensunger Stuben, Felsberg (zwei Löwen), Vis-à-Vis Hütte, Willingen (zwei Löwen), Die Wetterburg, Bad Arolsen (ein Löwe). Alle ausgezeichneten Restaurants und Gasthäuser finden sich auf der Webseite.

www.hessen-alacarte.de

Die prämierten Betriebe stehen für eine traditionelle und zugleich innovative hessische Küche, die die kulinarische Vielfalt der Region unterstreicht. Für die Auszeichnung von Hessen à la Carte, einer der ältesten Qualitätsgemeinschaften Deutschlands, konnten sich die Gastronomen zwischen einem und drei Löwen erkochen. Dabei war die Qualität

besser als Luxus

40 JAHRE

gruener-bote.de



Die vegan-Kolumne von Mia Lynn Boehme

Die Versorgung mit Nährstoffen sicherstellen

Sich pflanzlich und proteinreich ernähren

Samuel schüttet Vanille-Protein-Pulver in die Backschüssel, in der sich bereits Mehl, Sojamilch, Agavendicksaft und Zimt befinden. Dann rührt er alles mit einem Schneebesen um. Er gibt den Teig in die Pfanne und schnell duftet die Küche nach leckeren Pfannkuchen. Zu einer typischen Woche gehören für ihn über leckeres Essen hinaus ein Besuch im Fitnesscenter, Rudersport und Joggen. Als Samuel sich in die vegane Ernährung eingelese hat, hat er die Sorge um eine für seinen Körper ausreichende Zufuhr an Proteinen schnell abgelegt und kocht nun täglich leckere vegane Speisen, die seinen Proteinbedarf decken.

Proteinbedarf sinnvoll decken

Proteine, auch Eiweiße genannt, zählen zu den Grundbausteinen aller Zellen. Der Mensch benötigt sie für die Versorgung von Muskeln, Organen und Blut, sowie die Bildung von Enzymen und Hormonen. Veganer sparen sich bei der Zufuhr von Proteinen den Umweg über die Tiere, da diese erst eiweißhaltige Pflanzen zu sich nehmen und die Menschen dann das Fleisch- oder Milchprodukt konsumieren.

Haferflocken und glutenfreie Alternativen wie Quinoa und Amaranth sind geeignete Proteinquellen. Als Frühstück bietet sich demnach ein Müsli an.

Kleine proteinreiche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse eignen sich zum Untermischen im Salat, zur Weiterverarbeitung zum Beispiel zu einem Nussbraten oder auch als Snack.

Wertvolle Alternativen nutzen

Für ein proteinreiches Mittagessen bieten sich Tofu- und Soja-Produkte an. Viele vegane Ersatzprodukte wie Fleisch- und Käseersatz sind ebenfalls proteinhaltig.

Wertvolle Quellen in Gemüse sind Kohl sowie Keimlinge, Brokkoli, und Mungobohnensprossen. Es gibt außerdem Ergänzungsmittel wie Protein-Pulver und -Riegel. Anstelle von tierischen Proteinen wie Rind und Eier, setzen vegane Proteine auf pflanzliche Quellen, wie Erbsenprotein, Reisprotein, Leinsamenprotein und Sojaprotein.

Die Langversion, ein Rezept für Oatmeal und weitere Kolumnen finden Sie hier:



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



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



großes, überwiegend regionales Angebot
Mo-Fr: 9-18 Uhr
Sa: 8:30-13 Uhr
Korbacher Str. 211
34132 Kassel
0561-404702
www.querbeet-kassel.de
Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen
GEMEINWOHL ÖKONOMIE Bilanzierendes Unternehmen



Gutes Essen. Gute Freunde. Gute Zeit.

Sie möchten etwas vorbestellen?
Telefon: 0561-920 25 839

Unsere aktuellen Öffnungszeiten
Bebelplatz: Montag bis Freitag 8.00–18.30 Uhr
Samstag 8.00–13.00 Uhr

Wir nehmen gerne Ihre Weihnachtsbestellung bis zum 11.12.2024 an.

Bio-Metzgerei Armbröster
Friedrich-Ebert-Str. 143 | Markthalle Kassel



HOCHWERTIGE BIO-GEWÜRZE

aus aller Welt auf den heimischen Tisch

NATURA MEDICA

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

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN
Di: 10-13 & 15-17 Uhr
Mi, Do, Fr: 10-13 & 15-18 Uhr
VORWEIHNACHTSZEIT
ab 30.11. Sa: 10-14 Uhr



Kochen

Pad Kra Pao vegetarisch

Für 2 Personen

Mein liebstes Thai-Wohlfühlgericht und eine tolle Erinnerung an meinen Thailandurlaub: Pad Kra Pao, diesmal in einer leckeren vegetarischen Variante.

Einkaufsliste

- 200 g Jasminreis
- 2 Eier
- 5-6 Knoblauchzehen
- 2-4 Chilischoten scharf
- 2 Chilischoten mild
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 3 Eßl Öl
- 100 g Soja-Hack
- 1-2 Eßl Fischsoße vegan
- 1 Eßl helle Sojasoße
- ca. 100 ml Wasser

Rezept: Cathrin Körber

So wirts gemacht

- Soja-Hack wie auf der Packung beschrieben in Gemüsebrühe ziehen lassen
- Reis kochen
- Thai-Basilikum waschen und zupfen
- Die Kerne der Chilischoten entfernen (wer gerne sehr scharf isst, kann sie drinlassen)
- Chili und Knoblauch kleinschneiden
- Soja-Hack in Öl scharf anbraten. Wenn es Farbe angenommen hat, Knoblauch und Chili dazugeben und weitere 4-5 Minuten anbraten
- Spiegelein zubereiten
- Vegane Fisch- und Sojasoße zum Soja-Hack geben, vermengen und mit Wasser ablöschen
- Thai-Basilikum dazugeben und alles ein paar Minuten einkochen lassen

Advertorial

Den Wandel gestalten

Das Projekt tregks – Transformationsnetzwerk Region Kassel – trägt dazu bei, den Wandel in der Mobilitätswirtschaft zu gestalten und Wertschöpfung und Arbeitsplätze in der Region zu erhalten.



Projektverantwortliche vom tregks, 1. Reihe Kai Lorenz Wittrock (Wirtschaftsförderung Region Kassel), Andreas Siebert (Landrat des Landkreises Kassel) und Staatssekretär Umut Sönmez vom Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum.

6. Netzwerktreff „KI in den Betrieben“

27. November, 9 Uhr bis 15 Uhr

Ort: STUDIO Angersbach, Angersbachstraße 12, 34127 Kassel

Mit KI werden neue Geschäftsprozesse und Produkte entwickelt, die Arbeitsinhalte und berufliche Anforderungen dauerhaft prägen werden. Gleichzeitig entstehen neue Möglichkeiten, gefährliche und körperlich belastende Arbeit zu reduzieren, Beschäftigte bei monotonen Tätigkeiten zu entlasten oder sie bei komplexen Aufgaben zu unterstützen. Können KI-Anwendungen nachhaltige Transformationsprozesse unterstützen? Was bedeuten Assistenzsysteme für die Gestaltung meiner Arbeitsabläufe und für meinen Arbeitsplatz? Wo können wir mitgestalten oder sogar mitbestimmen?

Diese Fragen diskutiert die Veranstaltung des DGB Bildungswerkes Hessen e.V. in Kooperation mit der gewerkschaftlichen Kooperations- und Beratungsstelle „Transformation nur MIT uns!“ Region Nordhessen, dem DGB Region Nordhessen und der Beratungsstelle für Technologiefolgen und Qualifizierung (BTQ).

Zielgruppe: Betriebliche Interessenvertretungen (BR, PR, JAV, SBV, MAV)

Kontakt für Interessierte: Marc Groß 0170 6731504, Franziska Thöne 0151 23933981, kassel@dgb-bwh.de

Workshop „Wertebasierte Führung“

2. Dezember, 9 Uhr bis 13 Uhr

Ort: Sera, Sera-Straße 1, 34376 Immenhausen

Wie eine wertebasierte generationenübergreifende Führung aussieht, ist die Frage mit der sich 14 nordhessische Unternehmen in einer

gemeinsamen Workshop-Reihe beschäftigen. Die Veranstaltung bietet einen Rückblick auf eine gemeinsame Bildungsreise: Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Anmeldung: www.vsb-nordhessen.de/personalentwicklungsverbund

Sommerfest des tregks – Rückblicke und Ausblick

Am 25. September 2024 feierte das Netzwerk beim tregks-Sommerfest die Halbzeit der Projektlaufzeit.

Über Einblicke in Projekte und Beiträge einiger Netzwerkmitglieder hinaus freute sich das Projektkonsortium über das Interview mit Umut Sönmez, Staatssekretär im Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum.



Eindrücke vom Sommerfest im H4-Hotel in Kassel.

So motiviert startet das Netzwerk in die zweite Halbzeit und freut sich weiterhin über Interessierte und neue Mitglieder aus der Fahrzeugindustrie bzw. der Mobilitätswirtschaft der Region Kassel.

Was ist tregks?

Das ist der Kurzname für das Transformationsnetzwerk Region Kassel, das Arbeitgeber und Gewerkschaften, Bildungsträger, die Universität Kassel und die Wirtschaftsförderung Region Kassel (WFG) gegründet haben. Ziel der Zusammenarbeit ist es, die Region Kassel zu einem nachhaltigen und innovativen Technologie- und Produktionsstandort für die Mobilitätswirtschaft mit klimafreundlichem Anspruch zu transformieren. Das Netzwerk will Wettbewerbsfähigkeit, Wertschöpfung und Beschäftigung langfristig sichern und ausbauen sowie den Wohlstand erhalten. Innerhalb des Netzwerkes werden gemeinsam Ideen und Lösungen, für die in der Region stark verwurzelte Fahrzeug- und Zuliefererindustrie und weitere Branchen identifiziert.

Weitere Informationen finden Sie unter nebenstehendem QR-Code



NACHHALTIG IM GESPRÄCH BLEIBEN



Die Keller & Gruber-Nachdenk-Kolumne

Wie gute Kommunikation in herausfordernden Zeiten gelingt

Tweets, Stories, Chatnachrichten oder Video-Calls. Täglich prasselt eine Vielzahl an Informationen und Nachrichten auf uns ein. Wir alle sind ständig im Austausch mit unserer Mitwelt. Meinung und Urteile über andere Menschen werden schnell und voreilig gebildet. Der Ton wird immer rauer, ob on- oder offline. Fake-News kursieren in den Medien, was erst kürzlich wieder die diesjährige US-Präsidentenwahl zeigte. In Deutschland streitet sich die Ampel und steht immer seltener auf grün. Politische und gesellschaftliche Zerwürfnisse führen schnell zu hitzigen Diskussionen im Freundeskreis. Um dabei nachhaltig im Gespräch mit unserem Gegenüber zu bleiben, versuchen wir unterschiedliche Kommunikationswerkzeuge zu nutzen.

Die Perspektive wechseln

Eines ist beispielsweise die Gewaltfreie Kommunikation, welche vier unterschiedliche Phasen beinhaltet. Im ersten Schritt soll beobachtet werden, was in einer Situation konkret passiert. Im nächsten Schritt wird den Gefühlen, die die Situation in einem selbst auslöst, nachgegangen. Im dritten Schritt geht es darum, das mit den Gefühlen verbundene Bedürfnis zu äußern und zu begründen. Im letzten Schritt soll schließlich ein konkreter Wunsch oder eine Bitte ausgesprochen werden. Gerade in aufgeladenen Diskussionen fällt es häufig schwer sachlich zu bleiben. In solchen Momenten hilft es, die vier Schritte zu befolgen oder auch die Person gegenüber direkt zu fragen, wie sie sich fühlt und was sie braucht, damit es ihr besser geht. So ein Perspektivwechsel hilft dabei, eine Verbindung zueinander aufzubauen und respektvoll miteinander zu diskutieren. Das kann herausfordernd sein und will geübt werden. Und so üben wir stetig weiter, denn auch bei „keller + gruber“ gibt es intensive Diskussionen und Momente, in denen wir die vier Schritte beachten sollten.

Kompromisse finden

Im Alltag stoßen wir auf herausfordernde Situationen und damit einhergehende Diskussionen insbesondere dann, wenn es um einen nachhaltigen Konsum geht. Zum Beispiel wenn konventionelles Fleisch und Gemüse eingekauft wird, weil es günstiger ist, bei Amazon bestellt wird, weil es schnell gehen muss oder für einen Wochenendtrip nach Spanien geflogen wird, um im Meer zu baden. Wir sollten uns dann zunächst bewusst machen, in welcher Situation sich unser Gegenüber gerade befindet. Wir können auch nicht bei allen Menschen den Wunsch nach sozial-ökologischem, ethisch korrektem Handeln voraussetzen. Deswegen braucht es Kompromisse und gute Geschichten. Beim jährlichen Weihnachtessen wird die Weihnachtsgans um einen vegetarischen Linsenbraten erweitert. Wenn unsere Kollegin ein Buch bei Amazon bestellt, erzählen wir von der netten Verkäuferin aus der Buchhandlung um die Ecke. Wenn unsere Verwandten von der letzten Kreuzfahrt vorschwärmen, berichten wir von unseren abenteuerlichen Zugreisen und Wandertouren. Im besten Fall kommt es zu einem ehrlichen Austausch über die Herausforderungen nachhaltigen Handelns und dem Umgang damit. Denn dadurch können wir voneinander lernen.

Interessantes



Was Gewaltfreie Kommunikation ist, vermittelt das kurze Video von „RESPEKT“. Beim runter scrollen, werden weitere Videos passend zum Thema angezeigt.



„Platz nehmen für Demokratie“ ist eine Initiative von Kasseler Institutionen, darunter die Universität Kassel und das Kulturzentrum Schlachthof Kassel, die Raum für Diskussionen zu Demokratie schaffen wollen.



... wohnen Sie noch oder sind Sie schon "Prosumer"?

- Unterstützen Sie den Umbau auf regionale und erneuerbare Energie
- mit einer Beteiligung an regionalen Windkraftwerken
- durch eine PV-Anlage auf dem eigenen oder gemeinschaftlichen Dach.

Ihre Bürger-Energie-Genossenschaft begleitet Sie dabei:

Nutzung regionaler erneuerbarer Energie für Strom und Wärme
Beratung - Beschaffung - Vermietung - Betrieb

Lassen Sie sich von uns unverbindlich und kostenlos beraten!

Bürger Energie
Kassel & Söhre eG



Tel.: 0561 450 35 76
info@be-kassel.de
www.be-kassel.de

Wir brauchen deutlich mehr Photovoltaik und Windenergie!

Regionale Investitionen in Erneuerbare Energien schaffen wertvolle Arbeitsplätze, geben wirtschaftliche Impulse, sind klimapolitisch wichtig und tragen zur Akzeptanz der Energiewende bei. Für Nordhessen belegt das eine jüngst erschienene Studie.



Maximilian Kleebauer, Projektleiter des Fraunhofer IEE (Mitte), erläutert die Ergebnisse der aktuellen Studie zum Stand der Energiewende in Nordhessen. Links Prof. Dr. Heike Wetzel, rechts Thomas Flügge, Geschäftsführer der cdw Stiftung.

StadtZeit-Gespräch mit Maximilian Kleebauer, Fraunhofer-Institut für Energiewirtschaft und Energiesystemtechnik IEE

Was sind für Sie die zentralen Aussagen der jüngst vorgestellten Studie im Bezug auf die Energiewende in der Region?

Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Stromerzeugung aus Erneuerbaren Energien in Nordhessen allein in den letzten fünf Jahren im Durchschnitt um etwa sechs Prozent pro Jahr stieg. Somit können wir bereits heute mehr als die Hälfte des regional benötigten Stroms aus unseren eigenen Erneuerbaren Energiequellen schöpfen. Ich finde, das sind sehr ermutigende Zahlen, die zeigen, dass wir bereits viel geschafft haben. Gleichzeitig hat sich Deutschland zum Ziel gesetzt, bis 2045 vollständig klimaneutral zu sein. Nordhessen hat sogar noch

ambitioniertere Ziele und möchte schon 2040 klimaneutral sein.

Was bedeutet das konkret?

Über den heute benötigten Strom aus regenerativen Energien hinaus brauchen wir auch zusätzlich die Energie, die wir im Verkehr oder zum Heizen unserer Gebäude benötigen. Dazu haben wir noch große Herausforderungen vor uns. Einfach gesagt brauchen wir noch deutlich mehr Photovoltaik und Windenergie sowie die Elektrifizierung in den Bereichen Verkehr und Wärme.

Was sind aus Ihrer Perspektive die nächsten logischen Schritte für unsere Region, um das Ziel zu unterstützen, bis 2045 die Energieversorgung klimaneutral zu gestalten, wie die politischen Ziele es vorsehen?

Um die Klimaneutralität bis 2045 zu erreichen, müssen wir in der Region entschlos-

sene Maßnahmen ergreifen. Zunächst müssen wir den Ausbau der Wind- und Solarenergie intensivieren. Hier geht es vor allem darum, Hindernisse in Genehmigungsprozessen zu beseitigen und geeignete Flächen schneller bereitzustellen. Außerdem ist die Elektrifizierung von Verkehr und Wärme ein entscheidender Schritt. Elektromobilität und Wärmepumpen müssen weiter gefördert und ausgebaut werden, um den Bedarf fossiler Brennstoffe zu minimieren.

Die Studie besagt, dass Nordhessen das Potenzial hat, schon bis 2029 seinen Strombedarf komplett aus regenerativen Energien zu erzeugen. Was sind die konkreten Schritte, die wir in der Region unternehmen müssen, um dieses Ziel tatsächlich zu erreichen?

Um den Strombedarf bis 2029 komplett durch Erneuerbare bereitstellen zu können, müssen wir uns auf eine beschleunigte Umsetzung des Zubaus von Photovoltaik- und Windenergie konzentrieren. Ein wichtiger Schritt wäre die Freigabe und Nutzung zusätzlicher Freiflächen für Solarparks sowie der verstärkte Ausbau von Photovoltaikanlagen auf unseren Dächern, insbesondere im urbanen Bereich. Hier sieht man auch sehr deutlich, dass wir eine enge Zusammenarbeit zwischen Kommunen, Unternehmen und Bürgerinnen und Bürgern



Titelbild der Studie mit der dazugehörigen Pressemeldung zum Erscheinen für die Medien.

brauchen, um mit dem richtigen Engagement und auch der passenden Akzeptanz für die Energiewende weiter voranzugehen.

Welche spezifischen Erneuerbaren Energien spielen laut Ihrer Studie für unsere Region die zentrale Rolle?

Windenergie und Photovoltaik sind die zentralen Säulen der erneuerbaren Energieerzeugung in Nordhessen. Besonders die Windenergie spielt eine herausragende Rolle und liefert heute bereits etwa 60 Prozent der Erneuerbaren Energien in der Region. Auch Photovoltaik ist ein wichtiger Faktor, sowohl auf Dachflächen als auch auf Freiflächen. Während Photovoltaik auf Dächern bereits gut etabliert ist, muss Freiflächen-PV bis 2045 noch stark ausgebaut werden. Biomasse spielt in der Region ebenfalls eine Rolle, wahrscheinlich ist aber, dass sie aufgrund der hohen Kosten und begrenzter Verfügbarkeiten im zukünftigen Energiesystem nur eine untergeordnete Rolle spielt. Wasserkraft war und bleibt auch ein kleiner, aber sehr verlässlicher Bestandteil des Stromsystems.



Das Fraunhofer-Institut für Energiewirtschaft und Energiesystemtechnik IEE in der Nähe des Kulturbahnhofs.

Wie sieht die Roadmap bis 2029 aus?

Wir zeigen, dass es bis 2029 möglich ist, die Erzeugung aus Erneuerbaren Energien und den Stromverbrauch in der Region auszugleichen. Der Verbrauch wird bis dahin vor allem weiter durch Elektroautos und Wärmepumpen steigen. Gleichzeitig müssen PV-Freiflächenanlagen auf das fast Fünffache gegenüber heute ausgebaut werden. Die installierte Leistung von PV-Dachflächen sowie Windenergie muss zusätzlich verdoppelt werden.

Bei der Vorstellung der Studie Ende Oktober ist deutlich geworden, dass es ein gutes Zusammenspiel zwischen der Stadt Kassel als Oberzentrum und der Region bzw. den Landkreisen geben muss, um diese Ziele zu erreichen. Was können Sie auf der Grundlage Ihrer Forschungen zu diesem Zusammenspiel sagen?



Zubau von Photovoltaik: Gerade in der Stadt ist es wichtig, die Dachflächen zu nutzen, um Strom aus regenerativen Quellen zu erzeugen. Hier im Bild: das Team von SoLocal Energy bei der Montage einer PV-Anlage auf dem Dach des Kinder- und Jugendzentrums Rambazotti auf der Marbachshöhe.

Das ist richtig. Ländlich geprägte Kreise können aufgrund ihrer Flächenverfügbarkeit einen deutlich höheren Beitrag bei Windenergie oder auch PV-Freiflächen leisten als urbane Räume. Städte wie Kassel sind auf Überschüsse aus dem Umland angewiesen. Kassel hat aufgrund seiner dichten Bebauung weniger Potenzialflächen für Erneuerbare und gleichzeitig einen deutlich höheren Strombedarf. Diesen wird Kassel nicht vollständig selbst durch Erneuerbare decken können. Trotzdem kann die Stadt beispielsweise einen sehr guten Beitrag durch einen gesteigerten Zubau von PV-Dachflächen leisten.

Stichwort regionale Wertschöpfung: Die Studie hebt hervor, dass die Erneuerbaren Energien eine Wertschöpfung von 3,1 Milliarden Euro in der Region belassen haben. Welche Potenziale sehen Sie für die Zukunft?

Die von Prof. Heike Wetzel durchgeführte Untersuchung zur regionalen Wertschöpfung wirft einen spannenden Blick auf die Frage zu den Kosten und wie viel davon in der Region verbleibt. Die Investitionskosten für Erneuerbare Energien in Nordhessen

seit 2000 zusammen mit den laufenden Betriebskosten belaufen sich insgesamt auf circa 6,3 Milliarden Euro. Bei den 3,1 Milliarden Euro regionaler Wertschöpfung sehen wir also, dass fast die Hälfte der Summe der Ausgaben direkt in der Region bleibt und so zur lokalen Wirtschaft beiträgt. Seit 2018 erzielen die Erneuerbaren Energien in Nordhessen jährlich mindestens 200 Millionen Euro an regionaler Wertschöpfung.

Wie genau passiert das?

Das sind zum einen langfristig Einnahmen der Anlagenbetreiber. Besonders hervorzuheben ist der Einfluss der Photovoltaik, die aufgrund der hohen Investitionskosten sowie durch ihre Verbreitung einen starken wirtschaftlichen Effekt hat. Über diese direkten Effekte hinaus entstehen durch die Aktivitäten in nachgelagerten Branchen, wie Installation und Wartung, weitere wertvolle Arbeitsplätze und wirtschaftliche Impulse. Zukünftige Investitionen in Erneuerbare Energien sind daher nicht nur aus klimapolitischer Sicht wichtig, sondern auch wirtschaftlich sinnvolle Impulse in der Region, tragen zur Akzeptanz der Energiewende bei und stärken die regionale Wirtschaft.

Maximilian Kleebauer studierte Physische Geographie in Marburg. Seit 2019 beschäftigt er sich im Fraunhofer IEE in Kassel mit der Verteilung Erneuerbarer Energien und untersucht verschiedene Belange des künftigen Energiesystems. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Kassel am Fachbereich Elektrotechnik und promoviert in Kooperation mit der Philipps-Universität Marburg.



Advertorial

Auf dem Weg zur Klimaneutralität

Eine neue Web-App liefert Zahlen und Szenarien zur Energiewende in Nordhessen. Das Fraunhofer-Institut für Energiewirtschaft und Energiesystemtechnik IEE hat dazu im Auftrag der cdw Stiftung die Studie „Barometer der Energiewende für Nordhessen“ angefertigt.



Hier geht's zum Energiewendebarometer www.energiwende-nordhessen.de

Dr. Sven Schoeller (Oberbürgermeister der Stadt Kassel, von links), Maximilian Kleebauer (Fraunhofer IEE), Prof. Heike Wetzel (Universität Kassel), Thomas Flügge (Geschäftsführer cdw Stiftung) und Sascha Pogacar (Fraunhofer IEE) bei der Vorstellung der Studie am 22. Oktober 2024.

Die Ziele sind bekannt: Deutschland will bis 2045 seine Energieversorgung zu 100 Prozent aus Erneuerbaren Energien decken. Nordhessen hat das Potenzial und die Absicht, bei diesem Transformationsprozess Vorreiter zu sein. Bis 2040 sollen die Bereiche Mobilität, Strom und Wärme vollständig aus klimaneutralen Quellen wie Wind und Sonne, Biomasse und Wasser gespeist werden. Und die Stadt Kassel will als größte Verbraucherin der Region sogar schon 2030 klimaneutral sein. Eine 100-prozentige Energieversorgung durch Erneuerbare Energien ist dafür Voraussetzung. „Um die Erderhitzung aufzuhalten, brauchen wir globale Verantwortung und weltweite Bereitschaft zur Veränderung. Der nötige Wandel im Energiesektor findet aber zum entscheidenden Teil auf regionaler Ebene statt“, sagt Thomas Flügge. Der Geschäftsführer der cdw Stiftung sieht deutschlandweit alle Regionen in der Pflicht, ihren Beitrag zur Energiewende zu leisten. „Nordhessen kann als Pionier dabei vorausgehen. Zum einen können ländlich geprägte Gegenden wie Nordhessen aufgrund ihrer Flächenverfügbarkeit bei der Windkraft grundsätzlich einen deutlich höheren Beitrag leisten als städtische Gebiete. Zum anderen verfügen wir hier über besonderes Know-how gerade in den Bereichen dezentrale Energietechnik und Energieeffizienz.“

Wissenschaftlich berechnete Szenarien

Doch wie steht es um die regionale Energiewende? Mit dem Energiewende-Barometer beleuchtet das Fraunhofer-Institut für Ener-

giewirtschaft und Energiesystemtechnik IEE im Auftrag der cdw Stiftung, inwiefern in Nordhessen die selbstgesteckten Klimaziele und das dafür erforderliche Ausbautempo bei den Erneuerbaren Energien im Einklang stehen. Das Energiewende-Barometer ist eine öffentlich zugängliche Web-App, die den aktuellen Ausbaustand der Erneuerbaren Energien in Nordhessen dokumentiert. Darüber hinaus zeigt die Plattform anhand wissenschaftlich berechneter Szenarien, wie sich der Stromverbrauch entwickeln wird und welcher Zubau nötig und möglich ist, um den durch Elektrifizierung der Wärmeversorgung (Wärmepumpen) und des Verkehrs (Elektromobilität) steigenden Strombedarf zu decken.

Gemeinsames regionales Handeln

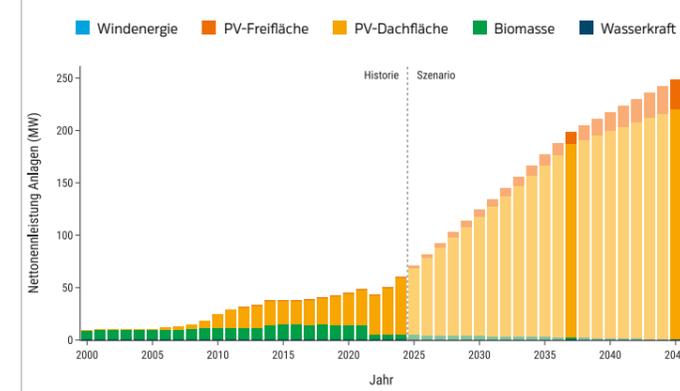
Grundlage des Online-Tools ist das „Barometer der Energiewende für Nordhessen“. Die Studie des Fraunhofer IEE stellt die Entwicklung der Stromerzeugung aus nachhaltigen Quellen seit dem Jahr 2000 dar und prognostiziert den notwendigen regionalen Zubau bis 2045. Neben der Stromerzeugung wird auch der Stromverbrauch auf Landkreisebene analysiert. Das Energiewende-Barometer liefert detaillierte Berechnungen für den Werra-Meißner- und den Schwalm-Eder-Kreis sowie für die Landkreise Hersfeld-Rotenburg, Waldeck-Frankenberg und Kassel sowie für die Stadt Kassel im Einzelnen. „Die regionalisierten Szenarien sind wegweisend. Denn die Ergebnisse zeigen, wie wichtig abgestimmtes regionales Handeln ist,

um die Klimaziele zu erreichen“, erläutert Maximilian Kleebauer, Projektleiter des Fraunhofer IEE. Ergänzt wird die Studie durch eine Bewertung der regionalen Wertschöpfung der Universität Kassel.

Antrieb für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft

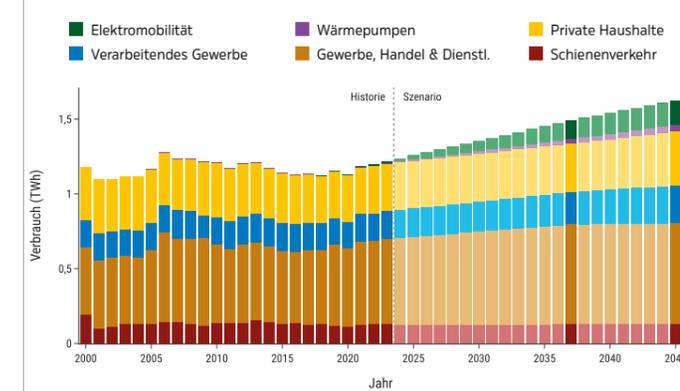
Die aktuellen Zahlen, die die Autor:innen des Fraunhofer IEE und der Universität Kassel zusammengetragen haben, machen eins deutlich: Das Potenzial zur Pionierregion für nachhaltige Stromerzeugung ist zwar da, wird aber nicht ausgeschöpft. „Auch wenn wir schon fast 54 Prozent unseres Verbrauchs aus Erneuerbaren decken, liegen wir damit unter dem Bundesdurchschnitt und hinken unseren Ansprüchen hinterher“, sagt Flügge. Eine sehr ermutigende Erkenntnis der Studie: Schon 2029 kann Nordhessen ausreichend Strom aus Wind, Sonne & Co. produzieren, um den eigenen Bedarf zu 100 Prozent zu decken. Das Energiewende-Barometer wird aufzeigen, wie engagiert und erfolgreich Nordhessen eine klimaneutrale Energiezukunft ansteuert. In der Web-App sind zukünftig jedes Jahr die aktualisierten Daten zu finden. „Aus unserer Sicht bietet das Tool eine unverzichtbare Orientierung auf dem Weg zur Klimaneutralität. Und es sollte dabei Antrieb für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft sein“, betont Flügge.

Regenerative Erzeuger: Kassel, kreisfreie Stadt, documenta Stadt



Innerhalb weniger Jahre wurde schon viel Photovoltaik in Kassel installiert. Das Szenario zeigt aber auch, dass wir mehr Tempo benötigen.

Verbrauch: Kassel, kreisfreie Stadt, documenta Stadt



Die Umstellung der Mobilität und Wärmeversorgung steigert den Strombedarf, ist aber zwingend nötig, um die Verbrennung fossiler Energien zu beenden.

Stimmen zum Energiewende-Barometer

„Der Ausbau Erneuerbarer Energien ist für Nordhessen nicht nur eine Frage des Klimaschutzes, sondern auch ein entscheidender Wirtschaftsfaktor. Die Investitionen und Betriebskosten für Erneuerbare Energien reduzieren nicht nur die Stromimporte, sondern stärken nachhaltig die wirtschaftliche Entwicklung der Region. Ein konsequenter Ausbau Erneuerbarer Energien bringt Nordhessen sowohl ökonomische Vorteile als auch Versorgungssicherheit.“

Prof. Heike Wetzel, Fachgebietsleiterin des Fachgebiets Mikroökonomik und empirische Energieökonomik an der Uni Kassel

„Das cdw-Barometer zeigt: Der Weg in Richtung nordhessischer Energiesouveränität ist nicht nur möglich, sondern auch lohnend. Mit 3,1 Milliarden Euro in den vergangenen zwei Jahrzehnten sorgen Erneuerbare Energien für Wertschöpfung und Arbeitsplätze in Nordhessen. Wichtig für mich zudem: Die Energiewende muss regional gedacht und gemacht werden. Als Stadt ist unsere wichtigste Aufgabe dabei der konsequente Ausbau der Solarenergie. Die Ausbauraten in Kassel sind 2024 bereits vor Ende des Jahres so hoch wie nie zuvor. Das gibt Zuversicht für die Wegstrecke, die noch vor uns liegt.“

Dr. Sven Schoeller, Oberbürgermeister der Stadt Kassel

„Das Zusammenspiel von Stadt und ländlichem Raum ist entscheidend für den Erfolg der Energiewende in Nordhessen. Nur durch eine enge regionale Zusammenarbeit können wir unsere Klimaziele erreichen und Nordhessen zu einer zukunftsfähigen und energiesouveränen Region entwickeln. Die Motivation für die nordhessische Wirtschaft, sich hier zu engagieren, besteht auch in der Aussicht auf eine doppelte Dividende: Klimawandel bremsen und Schöpfung bewahren auf der einen Seite, neue und nachhaltige Geschäftsmodelle, die in die dekarbonisierte Zukunft weisen, auf der anderen.“

Kai Georg Bachmann, Geschäftsführer der Regionalmanagement Nordhessen GmbH

Die cdw Stiftung: Die Zukunft aktiv mitgestalten

Die cdw Stiftung wurde 2011 von den Gründern der SMA Solar Technology AG mit Sitz in Kassel ins Leben gerufen. Mit dem Anspruch „energy in ideas“ engagiert sich die Stiftung in ihren beiden Tätigkeitsfeldern Energie und Kultur. In dem Bereich Energie ermöglicht sie international die Entwicklung abgelegener Regionen im globalen Süden mithilfe von Erneuerbaren Energien. In Nordhessen treibt sie gemeinsam mit ihren Partner:innen die Umsetzung der Energiewende voran und unterstützt die Region dabei, ihre Klimaschutzziele zu erreichen: eine 100-prozentige Versorgung durch Erneuerbare Energien in den Bereichen Strom, Wärme und Mobilität bis 2040.

www.cdw-stiftung.de

Advertorial

Orte der Nachhaltigkeit in Kassel

Bürger:innen gestalten Zukunftsläden im ersten Themenjahr des SDG+ Labs „Transformationen in Energie und Umwelt“



Fotos: Sascha Mannel

Sonne und Musik bei der Eröffnung vom Zukunftsladen Oberzwehren.

Vier Stadtteile, acht Monate und über 350 Veranstaltungen – so liest sich die Kurzbilanz der Pop-Up-„Zukunftsläden“, die zwischen Februar und September dieses Jahres in den vier Kasseler Stadtteilen Oberzwehren, Kirchditmold, Waldau und Bad Wilhelmshöhe entstanden. Bürger:innen engagierten sich dort im Rahmen des Projektes „SDG+ Lab“ von UniKasselTransfer für Zukunftsthemen, indem sie „Orte der Nachhaltigkeit“ in ihren Stadtteilen eröffneten.

„How to Zukunft(sLaden)?“

Entlang der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (kurz SDGs) gestalteten die Bürger:innen das Programm der Zukunftsläden. Vom Kleidertausch über Lesungen bis hin zum Feierabendmarkt – mehr als 6.000 Menschen besuchten die zahlreichen Veranstaltungen, die sich mit Themen wie Energieversorgung, Mobilität, Stadtentwicklung, politischer Beteiligung, nachhaltigem Konsum und Gesundheit beschäftigten. Das Team der Universität Kassel schuf den Rahmen, organisierte Referent:innen sowie die Öffentlichkeitsarbeit und rief

Arbeitsgruppen zusammen. Die Planung und Ausgestaltung der konkreten Aktivitäten und Veranstaltungen vor Ort verantworteten die Bürger:innen selbst.

„Besonders hat mir gefallen, dass das Ziel ganz klar auf Aktivitäten direkt im Stadtteil ausgerichtet war. Dabei wurde im Projekt nicht viel vorgegeben, sondern das Engagement musste von den Menschen kommen. Das finde ich sehr wichtig, weil es viel mehr Beziehung zum Thema und den Menschen ermöglicht.“

Anja Lipschik, Ortsvorsteherin Bad Wilhelmshöhe

Ganz normale Menschen aus Kassel

So vielfältig wie die so entstandenen Veranstaltungsthemen und -formate waren auch die Menschen, die sich in den Zukunftsläden fanden. Die offene Haltung aller Beteiligten ermöglichte eine echte Willkommenskultur und öffnete den Raum, um kritisch zu hinterfragen, wie wir Zukunft nachhaltig

gestalten können. Die Erfahrungen in den Zukunftsläden zeigen: Ein offener, geschützter und kreativer Raum kann die hohe Motivation für und das große (Handlungs-)Wissen zu Nachhaltigkeitsthemen in den Quartieren in die Umsetzung zu bringen!

„Unsere Erfahrungen aus den zwei Monaten haben gezeigt: Es macht Spaß, konkret vor Ort etwas für mehr Nachhaltigkeit zu tun, es stärkt unseren Zusammenhalt und das soziale Miteinander und wir haben neue Menschen im Stadtteil erreicht, die sich dauerhaft engagieren.“

Elisabeth König, Ortsvorsteherin Kirchditmold

Das Projekt SDG+ Lab und die „Experimentale“

Von 2023 bis 2027 wird das Projekt SDG+ Lab im Rahmen der Bund-Länder-Initiative „Innovative Hochschule“ gefördert. Fünf Module bieten dabei unterschiedliche Anknüpfungspunkte zu Nachhaltigkeitsthemen und laden zum Mitmachen ein. Die Zukunftsläden wurden im Modul „Experimentale“ realisiert. Das erste Themenjahr 2023/24 widmete sich den „Transformationen in Energie + Umwelt“ und wurde durch das Fachgebiet Mikroökonomik und empirische Energieökonomik der Universität Kassel rund um Professorin Heike Wetzels begleitet.

„Das Vorhaben eröffnete neue Chancen für eine breite Information der Bevölkerung unseres Stadtteils und dies in Form von aktiver Beteiligung. Bereits im Vorfeld passierten so viele und breite Aktivitäten, die Bürger:innen und Akteure aus dem Stadtteil neu zusammenbrachten und genau diese Entwicklung habe ich mir gewünscht.“

Birgit Hengesbach-Knoop, 1. stellvertretende Ortsvorsteherin Oberzwehren



In Kirchditmold wurde u.a. eine mobile Küche zum Ausleihen angeschafft.

Durch die Zukunftsläden sollten auch Menschen, die bisher noch wenig Berührungspunkte mit Nachhaltigkeitsthemen hatten, zum Mitmachen vor Ort angeregt werden. Die positive Resonanz auf die Angebote der Zukunftsläden sowie das große Engagement vieler Einwohner:innen beweisen, dass das Interesse und der Wille zur aktiven Mitgestaltung einer nachhaltigen Zukunft groß ist.

„Durch den Zukunftsladen wurden neue Gemeinschaften geschaffen und Menschen, die zuvor nicht ehrenamtlich im Stadtteil tätig waren, wurden zu Aktivitäten motiviert. [...] Ich bin mir sicher, dass hierdurch ein Keim gelegt worden ist, der für zukünftiges gemeinsames Handeln, für gemeinsame Ziele und für bürgerschaftliches Engagement ermutigt.“

Dirk Seeger, Ortsvorsteher Waldau

Wie geht es weiter?

Nach Ende der Zukunftsläden engagieren sich rund 25 Arbeitsgruppen und Einzelper-

sonen weiter. Wer sich anschließen möchte, kann auf der Website durch die Gruppen stöbern und gleich vor der eigenen Haustür beginnen:

Die Kirchditmolder:innen treiben den Prozess „Gemeinsam für ein nachhaltiges Kirchditmold“ tatkräftig voran. So werden Veranstaltungen wie der Feierabendmarkt und die Kleidertauschbörse auch in Zukunft zahlreiche Menschen anlocken. Andere arbeiten daran, ihren Stadtteil grüner, biodiverser und sauberer zu machen. Auch die Themen Mobilität und Aufenthaltsqualität in Kirchditmold werden weiter verfolgt.

In **Oberzwehren** soll auch in Zukunft das gemeinsame gute Leben gefördert werden. Ob Radfahren oder Reparieren, Pflanzen oder Tauschen: Es gibt viele Ansätze! Außerdem sollen Carsharing und ein Lastenrad im Stadtteil etabliert werden. Das Rote Haus in Oberzwehren wird weiterhin für Begegnung und Austausch genutzt sowie als verbindender Raum zwischen verschiedenen Menschen aus den Quartieren Oberzwehrens dienen.

Auch die **Waldauer:innen** wollen den Schwung aus dem Zukunftsladen mitnehmen und planen weitere Aktionen: In den nächsten Wochen wird unter anderem ein Hochbeet mit jungen Menschen gebaut, eine Mini-Photovoltaikanlage als Fahrradunterstand errichtet und eine wetterfeste Tauschbox in Kooperation mit dem Wohnungsunternehmen Vonovia aufgestellt.

In **Wilhelmshöhe** trifft man sich seit April jeden Monat zur „Re:Wir – Runde“ und die Gruppe ist mit einem eigenen Marktstand auf verschiedenen Veranstaltungen präsent. Zudem finden Filmabende statt, die Nachtreter und die BürgerSolarberater:in-

nen sind weiter unterwegs und es werden Lastenräder angeschafft.

Start in das Themenjahr 2024/25 „Transformationen in Stadt und Land“

Im zweiten Themenjahr „Transformationen in Stadt und Land“ des SDG+ Labs dreht sich alles um eine nachhaltige Gestaltung von urbanen sowie ländlichen Räumen und um das Zusammenspiel von Stadt und Land. Denn eine nachhaltige Zukunft braucht lebenswerte, klimaresistente und lebendige Orte sowie ein gutes Miteinander – in der Stadt wie auf dem Land. Die gleichnamige Ausstellung bietet noch bis zum 23. Januar 2025 einen Überblick zum neuen inhaltlichen Schwerpunkt. Das Modul „Observatorium“ eröffnet mit der Ausstellung Fragen nach Wohnraum, Grünflächen- oder Verkehrsplanung und widmet sich der wiederkehrenden Frage nach Gemeinschaft. Außerdem bietet die SDG+ Challenge erneut die Möglichkeit im Team konkrete Lösungsansätze für regionale Herausforderungen zu erarbeiten.

Mehr Infos: www.sdgpluslab.de



Die Gruppe aus Wilhelmshöhe vor dem ersten Zukunftsladen Re:Wir.

TRANSFORMATIONEN IN STADT + LAND

AUSSTELLUNG

30.10.24 → 23.01.25
Di. bis Fr. 12 – 18 Uhr
Sa. 12 – 16 Uhr

SDG+ LAB im UNI:Lokal
Wilhelmsstraße 21
34117 Kassel

Führungen
Mittwochs 13 + 17 Uhr
➔ www.sdgpluslab.de

Unsere Region steckt voller Energie.

Gemeinsam mit starken Partnern arbeiten wir an einer nachhaltigen Zukunft.

www.EAM.de
Tel. 0561 9330-9330

Ralph Habenicht
Mitinhaber
Fahrradladen
Gudensberg

Unsere Mitte Vorteilswelt
Exklusiv für EAM-Kunden!

Positive Energie aus der Mitte



Nordhessen kann Energiewende!

Die Bürgerenergie-Genossenschaft Kassel & Söhre setzt sich seit mehr als zehn Jahren für die regionale und dezentrale Energieversorgung ein und bietet vielfältige Beratungen zum Thema.



Als wichtiger Akteur im Bereich der Energiewende stellt die Bürgerenergie-Genossenschaft fest, dass in Nordhessen eine CO₂-freie Wirtschaft und Gesellschaft möglich und bezahlbar ist und dass darüber hinaus die gesamte Region davon profitiert. Die nordhessischen Wind- und Solarquellen können den Energiebedarf decken, was die Region unabhängig vom Import klimaschädlicher Energieträger macht und die Wertschöpfung vor Ort bleiben lässt. Dass dies noch nicht mit dem nötigen Tempo geschehe, hat laut einer

Ein Preis für Engagement im Klimaschutz!

Seit 2023 vergibt die Stadt Kassel den Klimaschutzpreis für vorbildliches Engagement der Bürgerinnen und Bürger.

Der Preis wird in den Kategorien „Privatpersonen“, „Personengruppen“ sowie „Unternehmen“ vergeben und ist mit einem Preisgeld von 3.000 Euro versehen. Alle Engagierten in Kassel sind aufgerufen, sich für den Klimaschutzpreis 2025 zu bewerben oder andere Personen beziehungsweise Organisationen vorzuschlagen. Nutzen Sie die Chance, den Kasseler Klimapreis zu gewinnen und inspirieren Sie andere! Mehr Informationen zum Preis und zur Bewerbung finden Sie auf der Webseite der Stadt Kassel.



Bewerbungsschluss: 31.12.2024
www.kassel.de/klimapreis

Pressemeldung der Genossenschaft viele Ursachen: verspätete bundespolitische Rahmensetzungen und unklare bzw. widersprüchliche Botschaften hinsichtlich der einzuschlagenden Wege, massiver Lobbyismus der fossilen Wirtschaft, Fokussierung der Medien auf angebliche Skandale, bundesweit und regional organisierte Widerstände und Gegnerschaften. Und auch oft die Unkenntnis, welche Handlungsmöglichkeiten die Bürgerinnen und Bürger vor Ort eigentlich haben.

Jeder kann die Energiewende unterstützen

„Ziel der Bürgerenergie-Genossenschaften in unserer Region ist es“, so Helga Weber weiter, „die Bewohner Nordhessens zu Beteiligten im Transformationsprozess zu machen.“ Man müsse nicht selbst eine PV-Anlage besitzen, um CO₂-neutralen Strom zu nutzen. Jede und Jeder könne mit einem kleinen Betrag Mitglied der Genossenschaft werden und damit die künftige umweltgerechte Energieerzeugung voranbringen.

Genossenschaftsmitglieder sind so am Ausbau der Windparks in Nordhessen, am Ausbau der Photovoltaik-Anlagen auf privaten, kommunalen und gewerblichen Dächern, an der Finanzierung von Wärmepumpen für Ein- und Zweifamilienhäusern oder auch an klimaneutraler Versorgung in kleinen Nahwärmenetzen beteiligt. Darüber hinaus bietet die Kasseler Genossenschaft qualifizierte Beratung zum Ökostrom-Ertrag mit PV-Anlagen auf dem eigenen Dach und auch zu Kosten und Nutzen einer Wärmepumpe.

Ohne Sand kein Haus

Das Sprichwort „wie Sand am Meer“ bedeutet, dass etwas im Überfluss da ist. Dabei wird der Sand für Bauzwecke jedoch zunehmend knapp.

Der weltweite Bauboom in vielen Regionen, vor allem in Asien und den Schwellenländern, hat den Verbrauch von Bausand dramatisch ansteigen lassen. Sand wird für Beton, Asphalt, Mörtel, Glas und viele anderen Materialien benötigt. Es wird geschätzt, dass weltweit pro Jahr rund 50 Milliarden Tonnen Sand verbraucht werden, vor allem in der Bauindustrie. Er ist damit nach Wasser der zweitwichtigste Rohstoff der Welt. Die Bauindustrie verwendet vor allem Sand, der aus Flüssen, Seen, Küstengebieten oder Steinbrüchen gewonnen wird. Da so große Mengen Sand benötigt werden, neigen sich viele natürliche Sandvorkommen dem Ende zu. Flüsse, Küsten und Seen, aus denen Sand abgebaut wird, können sich nicht schnell genug regenerieren. Der Abbau von Sand zerstört zudem oft empfindliche Ökosysteme, was zu erheblichen Umweltschäden führt.

Wüstensand ist kein Bausand

Nicht jeder Sand eignet sich zum Bauen. Wüstensand, der in großen Mengen vorhanden ist, ist meist ungeeignet, weil die Körner zu rund sind und nicht gut miteinander haften. Für den Hoch- und Tiefbau, Spiel- und Sportplatzbau sowie

Garten- und Landschaftsbau müssen die Körner kantig, eckig und rau sein. Der massive Sandabbau hat gravierende Auswirkungen auf die Umwelt, denn durch den Abbau von Sand an Flüssen und Küsten verschwinden Uferzonen, und die Landschaft wird destabilisiert. Zudem beeinträchtigt der Abbau die Lebensräume von Tieren und Pflanzen in Flüssen, Seen und Küstenregionen. Auch die Lebensgrundlage von Menschen kann bedroht sein, da in einigen Gebieten, in denen Sand an Küsten abgebaut wird, Meerwasser in das Grundwasser gelangen kann, sodass die Süßwasserversorgung gefährdet wird.

Recycling von Baustoffen kann helfen

Da Sand ein nicht erneuerbarer Rohstoff ist, wird es immer schwieriger, die Nachfrage zu befriedigen. Es gibt mittlerweile Ansätze, um die Abhängigkeit von natürlichem Sand zu verringern, zum Beispiel durch den Einsatz von recyceltem Beton oder die Erforschung von alternativen Materialien. Auch die Ersatzbaustoffverordnung (EBV), die die Wiederverwendung von Bauabfällen fördert, spielt eine Rolle dabei, den Druck auf Sandvorkommen zu mindern.

Die EBV ist ein wichtiger Teil der deutschen Umweltpolitik. Sie regelt den Einsatz von recycelten Materialien im Bauwesen und hat das Ziel, Abfälle wiederzuverwenden und Ressourcen zu schonen. Geeignet zur Wiederverwertung sind zum Beispiel sortierter Bauschutt, Schlacken aus der Stahlproduktion oder Asphalt aus dem Straßenaufbruch. Diese Materialien sollen in Zukunft vermehrt anstelle von natürlichen Rohstoffen wie Sand oder Kies zur Herstellung von Beton, Wandputz, Mörtel oder im Gartenbau verwendet werden. Dies schont natürliche Ressourcen und entlastet Deponien.

Hohe Qualitätsanforderungen

Um zu gewährleisten, dass recycelte Materialien sicher und umweltverträglich eingesetzt werden, legt die EBV strenge Qualitätsanforderungen fest. Das bedeutet, dass Recyclingmaterialien auf Schadstoffe geprüft werden müssen, bevor sie im Bau verwendet werden dürfen. Dadurch wird verhindert, dass schädliche Stoffe zum Beispiel ins Grundwasser oder Neubauten gelangen. Ein zentrales Anliegen der Verordnung ist die Förderung der Kreislaufwirtschaft. Das heißt, dass Abfälle, die beim Hausbau entstehen, nicht einfach entsorgt, sondern aufbereitet werden und Wiederverwendung finden. Dadurch entsteht ein geschlossener Kreislauf: Materialien, die einmal im Bau Verwendung gefunden haben, können nach ihrem Ende als Ersatzbaustoffe in neuen Bauprojekten wiederverwendet werden.

Mit der
Baubiologie
auf Du und Du

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

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.

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de

ÖkoTronik
Solar GmbH

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

www.oekotronik.de

Lebensmittel wertschätzen und Abfälle vermeiden

Durch kleine Gewohnheitsänderungen im Alltag lassen sich viele Abfälle vermeiden. So wird das Leben nachhaltiger und umweltfreundlicher gestaltet.



Stoffbeutel
 » SIND TAUSEND
 MAL SCHÖNER.

Spieglein,
 Spieglein,
 an der Wand,
 wer nimmt noch
Plastik?
 Tüten in die Hand?



Jährlich fallen in Kassel 16.000 Tonnen Lebensmittelabfälle an – das sind etwa 78 kg pro Person. Dieses Problem betrifft uns alle und kann nur gemeinsam angegangen werden.

Welche Lebensmittel verschwenden wir?

Gerade die wichtigen Nahrungsmittel landen häufig im Müll. 35 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle entfallen auf frisches Obst und Gemüse, 13 Prozent auf Brot und Backwaren, 11 Prozent auf Getränke und 9 Prozent auf Milchprodukte. Dabei gehen nicht nur Lebensmittel verloren, sondern auch wertvolle Ressourcen wie Wasser, Düngemittel und Energie.

Was können wir tun?

- **Einkauf planen:** Ein regelmäßiger Blick in den Kühlschrank und Vorratsschrank hilft, den Überblick zu behalten. Überlege, ob du außer Haus isst oder Besuch bekommst, und schreibe einen Einkaufszettel, um unnötige Käufe zu vermeiden.

- **Bedarfsgerecht wählen:** Große Packungen scheinen oft günstiger, sind jedoch umweltschädlich, wenn wir die Hälfte wegwerfen.
- **Krumm schmeckt genauso gut:** Äpfel mit kleinen Macken oder krumme Möhren sind ebenso schmackhaft wie ihre perfekten Verwandten. Wenn du die Produkte bald verbrauchst, kannst du auch Lebensmittel kaufen, die wegen des Mindesthaltbarkeitsdatums bald aussortiert werden.
- **Richtig kühlen:** Im Kühlschrank ist die richtige Lagerung wichtig: Obst und Gemüse gehören unverpackt ins Gemüsefach, Fisch und Fleisch auf die unterste Ablage. Milchprodukte kommen in die mittlere Ablage, Käse und Reste auf die oberste. Einige Lebensmittel wie Brot, Speiseöle, Kartoffeln und die meisten Südfrüchte sollten nicht in den Kühlschrank.
- **Haltbarkeit prüfen:** Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Es zeigt, wie lange ein Produkt seine typischen Eigenschaften behält. Grundsätzlich gilt: Was gut riecht, schmeckt und

- **ausieht, ist meist noch genießbar.** Bei leicht verderblichen Produkten wie rohem Fisch oder Hackfleisch solltest du jedoch auf das Verbrauchsdatum achten und Reste in der Biotonne (eingeschlagen in Zeitungspapier) entsorgen.
- **Reste verwerten:** Wenn etwas übrig bleibt, kannst du es einfrieren, kreativ verwerten oder in der Nachbarschaft weitergeben.

Rezeptbuch

Für die „Resteküche“ gibt es viele tolle Rezepte im Netz. Im Rahmen der Europäischen Woche der Abfallvermeidung, die vom 16. bis 24. November stattfindet, wurde ein Rezeptbuch für altes Brot veröffentlicht, unter anderem mit einem Rezept für Pizza aus altbackenem Brot. Die Stadtreiniger wünschen „Guten Appetit!“



FÜR EIN
sauberhaftes
 KASSEL

Die Stadtreiniger
 nachhaltig | zuverlässig | nah

info@stadtreiniger.de | www.stadtreiniger.de



Die Museen für alle erlebbar machen!

Die Kunst- und Kulturlandschaft macht sich auf den Weg, um kulturelle Teilhabe für möglichst viele Menschen zu bieten. Eine Annäherung.



Die Caricatura bietet über die Ausstellungen zu komischer Kunst hinaus auch verschiedene Veranstaltungen an, in den die Besucherinnen und Besucher selbst aktiv sein können. So zum Beispiel auch beim Zeichenkurs mit Lotte Wagner und Ari Plikat der zur Kasseler Museumsnacht stattfand.

Anfang September verwandeln sich die Museen und Galerien in Kassel in lebendige Orte voller Wissen und Menschen. Bis tief in die Nacht hinein öffnen die Häuser ihre Eingangstüren und laden zum Erkunden und Lernen ein. Dann streifen die Besucherinnen und Besucher durch die Ausstellungen, betrachten Kunstwerke und Objekte und tauchen in die faszinierenden Geschichten ein, die die Museen parat haben und welche die Mitarbeitenden vermitteln. Kinder drängen sich auf den Sitzmöglichkeiten und lauschen gespannt den Videoinstallationen in einer der vielen Ausstellungen, andere sitzen draußen auf und zischen ein Feierabendgetränk ihrer Wahl. Die letzten Sommertage sind angebrochen und Freundesgruppen, Familien, Paare und einzelne Gäste nutzen die Museumsnacht, um den Tag mit einer der vielen Führungen, einer Lesung oder auch Musik und kulinarischen Angeboten abzuschließen und einen schönen Abend zu verbringen. Mit solchen Aktionstagen und -nächten machen sich viele Museumshäuser auf den Weg, um sich zu öffnen und eine aktivere Rolle in der Gesellschaft einzunehmen. Den engen Kontakt zu Besucherinnen und Besuchern aufzubauen und zu stärken, nimmt

für viele, die „Museum machen“ aktuell eine große Rolle ein. Durch den so entstehenden gegenseitigen Austausch und Kontakt auf Augenhöhe entsteht Raum, um die Teilhabe am kulturellen Leben sowie Bildung, Freude, Reflexion und Wissensaustausch für alle zu ermöglichen. „Das alle Menschen ganz gleich ihrer Herkunft oder ihrer Einstellungen Zugang zu den Orten der Kultur in einer Stadt haben, ist ungeheuer wichtig. Nur so kann die Kultur ihren integrativen Funktionsauftrag auch tatsächlich erfüllen“, erklärte Oberbürgermeister und Kulturdezernent Dr. Sven Schoeller vergangenes Jahr in einem Interview der Hessenschau zur Museumsnacht.

Die Besucherinnen und Besucher wertschätzen

Um ein gelingendes Museumserlebnis zu schaffen, denken, planen und setzen die Museumsschaffenden viel aus Sicht der Besucherinnen und Besucher um. Dass sie Ausstellungen aus der Perspektive des Publikums konzipieren, erscheint heute total logisch – vor allem früher war der Blickwinkel aber rein auf die Sammlungen fokussiert. Inzwischen arbeiten Kuratorinnen und Kuratoren, die die

Ausstellungen erarbeiten, mit den Mitarbeitenden der Bildung und Vermittlung eng zusammen, damit ein stimmiges Gesamtbild entsteht. Die Bildungs- und Vermittlungsangebote sind ebenso wichtig wie die Ausstellungen selbst und kein ergänzendes Element mehr. So entstehen neue und vielfältige Zugänge und Angebote für alle Besucherinnen und Besucher.

Dazu gehören klassische Maßnahmen der Barrierefreiheit wie Zugänge für Menschen mit Rollstuhl, mobile Sitzmöglichkeiten für Menschen mit eingeschränkter Mobilität aber auch Audioguides für Menschen mit Sehbeeinträchtigung. Besonders geeignet sind auch Tastmodelle, die sowohl Menschen mit Beeinträchtigung der Sinneswahrnehmung als auch Kindern Möglichkeiten bieten, um das ausgestellte Objekt erfahren und verstehen zu können. Leichte Sprache mit einfachen, kurzen Sätzen und alltäglichen Worten, wie sie zum Beispiel die Grimmwelt auf der Webseite und als App-Anwendung für die Dauerausstellung anbietet, ermöglicht sowohl Kindern, als auch Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund oder auch Personen mit kognitiven Einschränkungen einen autonomen und gelingenden Museumsbesuch. Digitale Anwendungen wie Film- oder Videostationen aber auch Interaktive Apps, die zum eigenständigen Entdecken und Erkunden einladen, kommen darüber hinaus dem veränderten Kultur- und Rezeptionsverhalten der Besucherinnen und Besucher entgegen. Sie sind aktiv und nach eigenem Ermessen durch die Inhalte der Ausstellung zu bewegen, kommt heute bei vielen Menschen besser an, als fest vorgegebene Wege und viele lange Erklärtexte. Die Museen rücken so näher an die Lebensrealität vieler Menschen heran, um sie abzuholen, durch die Ausstellung zu begleiten und bekannte und neue Blickwinkel anzubieten.

Das Alltägliche im Museum integrieren

Die Hinwendung zu den Bedürfnissen des Publikums zeigt sich bei vielen Museen auch auf inhaltlicher Ebene: Wie Menschen ihre Stadt wahrnehmen oder wie der örtliche Fußballverein den Zusammenhalt in schwierigen Zeiten stärkt, sind dann wichtige Blickpunkte innerhalb der Ausstellungen. Als Alltagsexpertinnen und -experten haben die Besuchenden dann viel zu sagen, können über ihr Lieblingsobjekt abstimmen, Fragen stellen oder Objekte und Blickwinkel kommentieren.

Hessen Kassel Heritage stellt in der Gesprächsreihe „Westöstliches Sofa“ beispielsweise ausgewählte Objekte vor und spricht mit Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern über deren Erfahrungen. Das große Gewächshaus in Wilhelmshöhe ist dann ein passendes „Stück Geschichte“, um zum Beispiel über die Teekultur Ostasiens zu sprechen und Erfahrungen und Geschichten übers Teetrinken zu teilen. Um die eigenen Themen und Inhalte auch direkt in die Stadtgesellschaft zu bringen und unmittelbaren Austausch zu leben, haben sich viele Museen auch besondere Formate ausgedacht: Mit kleinen Vorträgen in Bars und Cafés werden Museen im Alltag und der Stadtgesellschaft sichtbarer. „Museum“ findet dann sowohl in den eigenen Räumlichkeiten, als auch an alltäglichen Orten statt. Die Abendveranstaltungen der Caricatura verbinden beispielsweise desöfteren komische Texte und Musik. Das senkt darüber hinaus die Hemmschwellen für einen Besuch. Denn laut Fachliteratur haben einige Menschen auch Sorge, weil sie nicht wissen, wie sie sich im Museum verhalten sollen und dürfen oder trauen sich nicht, alleine eine Ausstellung zu besuchen

Das eigene Wirken und Tun hinterfragen

Dass Museen sich auf den Weg in die Gesellschaft machen, hat unterschiedliche Gründe. Ein besonders prägnanter ist, dass die



In der Gesprächsreihe „Westöstliches Sofa“ stellt Hessen Kassel Heritage ausgewählte Objekte vor und lädt Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern zum Austausch über das Objekt ein. So zeigen sich verschiedene Blickwinkel.

Häuser ihr Selbstverständnis und ihre Deutungshoheit hinterfragen. Sowohl die Besucherinnen und Besucher als auch die Museumsschaffenden selbst, stellen beides zunehmend in Frage. Die Museen sehen sich inzwischen immer weniger als Institutionen der Macht oder Ausdruck von Machtverhältnissen, sondern viel eher als lernende Institutionen. Sie öffnen daher ihre Museumsthemen, schärfen ihren Blick für neue Fragestellungen mit Bezug zur Gegenwart und suchen den aktiven Kontakt zu den Besucherinnen und Besuchern, um mit deren Input neue Blickwinkel einzunehmen. So integrieren die Museen auch Themen wie Kolonialismus, Rassismus, Diversität, Migration, Digitalisierung, Inklusion und Teilhabe umfassend in ihren Museumsalltag: Objekte aus kolonialen Kontexten lassen sich so kritisch aufarbeiten und hinsichtlich ihrer genauen Herkunft erforschen, Ausstellungen werden mit Betroffenengruppen konzipiert, um sicher zu stellen, dass sie im Museum als Teil der Gesellschaft sichtbar sind und Wertschätzung erfahren. Die Museen entwickeln sich so zu wichtigen Orten der Gesellschaft, die die Vielfalt der Bürgerinnen und Bürger spiegeln und nah am Leben der Menschen stattfindet. Das Museum ist dann ein offener Ort voller Begegnung und Austausch in dem Menschen mit verschiedenen Interessen und Hintergründen zusammenkommen, um Kunst und Kultur zu erleben. Aktionen wie die Kasseler Museumsnacht sind wichtige Bausteine, um Hemmschwellen abzubauen und das Museum für alle zu entwickeln.

Text: Paula Behrendts

Das Museum

Offizielle Definition des Nationalkomitees des internationalen Museumsverbandes:

„Ein Museum ist eine nicht gewinnorientierte, dauerhafte Institution im Dienst der Gesellschaft, die materielles und immaterielles Erbe erforscht, sammelt, bewahrt, interpretiert und ausstellt. Öffentlich zugänglich, barrierefrei und inklusiv, fördern Museen Diversität und Nachhaltigkeit. Sie arbeiten und kommunizieren ethisch, professionell und partizipativ mit Communities. Museen ermöglichen vielfältige Erfahrungen hinsichtlich Bildung, Freude, Reflexion und Wissensaustausch.“

Die kommende Kunst in Kassel

Druckkunst erleben, kleinen Erzählungen folgen oder sich auf die kommende Kunstmesse freuen. All das ermöglicht der BBK Kassel in 2025.



Respekt

Vielfalt

Weitsicht

Teilhabe

Verantwortung

Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf www.kasseler-sparkasse.de/mehralsgeld



Kasseler Sparkasse



Der BBK bringt im kommenden Jahr verschiedene Kunstformate nach Kassel. Diese drehen sich um Druckkunst, erzählen kleine Geschichten über verschiedene Materialien und Herangehensweisen oder kommen in Form einer weiteren Kunstmesse in die Stadt.

Die Druckkunst im Fokus

Der Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler (BBK) Kassel zeigt im Frühjahr 2025 die Ausstellung „Limited Edition“. Die Präsentation steht im Zeichen zeitgenössischer und experimenteller Druckkunst und ist Teil des Projekts „ZEITGLEICH-ZEITZEICHEN“ des BBK. Im Anschluss an die Ausstellung werden die Blätter in einer Grafikmappe zusammengefasst und gehen auf Reise zu anderen BBK-Verbänden. An zwei Tagen während der Ausstellung erhalten Interessenten die Möglichkeit, selbst unterschiedliche experimentelle Drucktechniken im Rahmen von verschiedenen Workshops auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eröffnung: Donnerstag, 13.2.2025, 18 Uhr
Dauer: 14.02. bis 02.03.2025,
täglich 15-19 Uhr geöffnet, freier Eintritt
Workshops: 15. und 22.2., 15-17 Uhr

Info: www.bbk-kassel.de

387: „erzählend“

Nach den Ausstellungen „metamorphose“ und „raumgreifend“ gibt es nun das Format „erzählend“. Vor dem Hintergrund, dass die „großen Erzählungen“ oft einen linearen Fortschritt oder eine universelle Wahrheit postulieren, verlieren sie in einer pluralistischen Welt zunehmend an Bedeutung.

Während der Vorgang des Erzählens an die Sprache gebunden ist und eine sukzessive Wiedergabe erfordert, ermöglichen künstlerische Herangehensweisen, ein komplexes Gefüge an Informationen erfahrbar zu machen.

Für ihre persönlichen, kleinen Geschichten und Sichtweisen wählen fünf Künstler:innen in der Ausstellung „erzählend“ verschiedene Materialien und Herangehensweisen: Das Textile wird zum Text mit verschlüsseltem Code, eine installative Versuchsanordnung führt uns Vergangenheit und Zukunft unserer Umwelt vor

Augen, Collagen oder Drucktechnik fügen neue Geschichten aus Fragmenten zusammen und in malerischen Arbeiten wird idealisierte Erinnerung zum Hoffnungsträger für die Zukunft.

Info: www.387qm-kunst.de

Sich auf die kommende Kunstmesse freuen

Die Kunstmesse des BBK Kassel im September 2024 bot dem interessierten Publikum an drei wunderbaren September-Tagen viele intensive Gespräche, heitere Atmosphäre und gute Stimmung. Das Publikum hat die Führungen und den „Messeplausch“ als Vermittlungsformate gerne angenommen. Die Veranstaltung darf als voller Erfolg gewertet werden.

Für die Kunstmesse Kassel 2026 gibt es deshalb schon die ersten Planungen.

Info: www.kunstmesse-kassel.de

Historische Fotografien

...von Georg Friedrich Leonhardt

Im Restaurant Bleibtreu in der Tischbeinstraße 123 in Kassel-Wehlheiden präsentiert der Sternbald Verlag vom 15. November bis 31. Januar 2025 eine Kabinett-Ausstellung mit Photographien von Georg Friedrich Leonhardt (1850 - 1928). Die historischen Fotografien können im Rahmen der Öffnungszeiten Montag bis Samstag ab 18 Uhr betrachtet werden.



Der Graben Richtung Pferdemarkt, 1906. Foto der Kabinett-Ausstellung, Bildband Seite 66, Bildrechte Sternbald Verlag Hartwig Bambej

Der Bildband „Kassel als junge Großstadt – mit einem Essay von Wolfgang Kemp | G.F. Leonhardt Photographien Cassel 1890 bis 1913“, Sternbald Verlag ISBN 978-3-924296-61-2, Kassel 2019, kann im Restaurant Bleibtreu erworben werden.



Bürgerhaus Lohfelden

Freitag 24.01.2025 19:30 Uhr

Max Uthoff

Alles im Wunderland



Bürgerhaus Gudensberg

Sonntag 02.02.2025 18:00 Uhr

die feisten Familienfest!



Bürgerhaus Lohfelden

Samstag 08.03.2025 19:30 Uhr

CAVEWOMAN

Theatercomedy



Veranstalterin:
frauke stehl
kulturbüro

www.fraukestehl.de

Bei allen VVK-Stellen von www.adticket.de, dazu zählen u.a. alle HNA-Geschäftsstellen

Advertorial



BUCHTIPP

ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG

K I R C H D I T M O L D



Richard Powers: Das große Spiel
Penguin Verlag, 512 S., 26.-€
empfiehlt: Sibylle Walz

Das große Spiel ist ein großes Buch über Menschen und ihre tiefen Beziehungen zu Kunst, Literatur, KI, den Ozean und zueinander. Aber vor allem auch eine tolle Erzählung eines tollen Erzählers. Ein Roman zum Ein-, Ab- und Tieftauchen an langen Herbst- und Wintertagen.



Daniela Krien: Mein drittes Leben
Diogenes Verlag, 304 S., 26.-€
empfiehlt: der Bücherhamster

Konfrontiert mit der Endgültigkeit eines Schicksalsschlages verschwindet die Protagonistin in einer einsamen Untröstlichkeit und wagt schließlich doch einen Neuanfang. Sehr gut erzählt und sehr berührend! Nominierungen für den Buchpreis und "das Lieblingsbuch der unabhängigen Buchhandlungen" waren absolut gerechtfertigt.



Monika Helfer: Wie die Welt weiterging. Geschichten für jeden Tag.
Hanser Verlag, 786 S., 36.-€
empfiehlt: Sibylle Walz

Wie die Welt weiterging ... jede Kürzestgeschichte dieses umfangreichen Schatzes regt an, darüber nachzudenken. 365 Geschichten wie in Worte gefasste Fotografien, wie Blitzlichter auf die Welt. Jede literarische Momentaufnahme macht neugierig auf die nächste. Ein sehr ungewöhnliches sehr schönes Buch und Geschenk.



Lucy Brownridge/Hannah Abbo: Der kleine Baum und das WoodWideWeb
Verlag Freies Geistesleben, 32 S., 16.-€, ab 5 Jahren
empfiehlt: Sibylle Walz

Ein Bilderbuch erzählt wie Bäume sich in Stresszeiten mithilfe eines Pilzgeflechtes unterstützen. Ein Phänomen, das seit Jahren mehr und mehr wissenschaftlich belegt wird und das absolut erstaunlich ist. Wir Menschen könnten lernen. Wissen (nicht nur) für Kinder, das Herzen öffnet.

FIEBERTRAUM

Noch eine Nacht würde ich warten. Wenn sich ein Loch auftut, dann würde ich zum Arzt gehen. Das versicherte ich mir und schief vor Angst meinen linken Unterbauch aufzukratzen kaum. Als sich der Tau gelegt hatte und die Straße rauschte, stellte ich mich vor den Spiegel in meinem fensterlosen Bad, hob mein Nachthemd und sah das Loch. Klar und deutlich zeichnete es sich in der verdickten roten Stelle ab. Das Loch war glänzend vom Wundsaft und franzte aus zu den Seiten.

Ich rief bei meinem Arzt an und bekam einen Termin für den kommenden Tag.

Da wusste ich schon, was er sagen würde. Da wusste ich ebenfalls, dass es sich nicht lohnte zu leugnen, dass meine Fingerspitzen brannten und mir seit Tagen mein Schweiß eng am Körper lag.

In der Nacht träumte ich von mir als einer Anderen, die sich verabschiedete von ihren Verwandten. Es waren zwei kleine Kinder und eine ältere krumme Frau, denen sie nachrannte. Es schneite und sie rutschte aus. Ihr Ziel war es nicht, sie abzuhalten, sie mussten gehen. Ihr Ziel war es die Verabschiedung so lang wie möglich zu ziehen.

Hinter ihr lief ein Mann, der einen Abstand zu ihr hielt, um ihren Schmerz zu achten. Er eilte erst zu ihr, als sie auf dem Schnee lag und sich krümmte. Aus ihren Augen rollten Johannisbeeren, die sich in ihrer Nase und ihrem Mund verfangen. Der hellrote Saft lief ihr Kinn hinunter.

Als ich aufwachte, verwandelte sich der Traum in ein fernes Märchen und das kleine Loch in meinem Unterbauch trug eine Johannisbeere.

Text: Nuria Rojas Castañeda

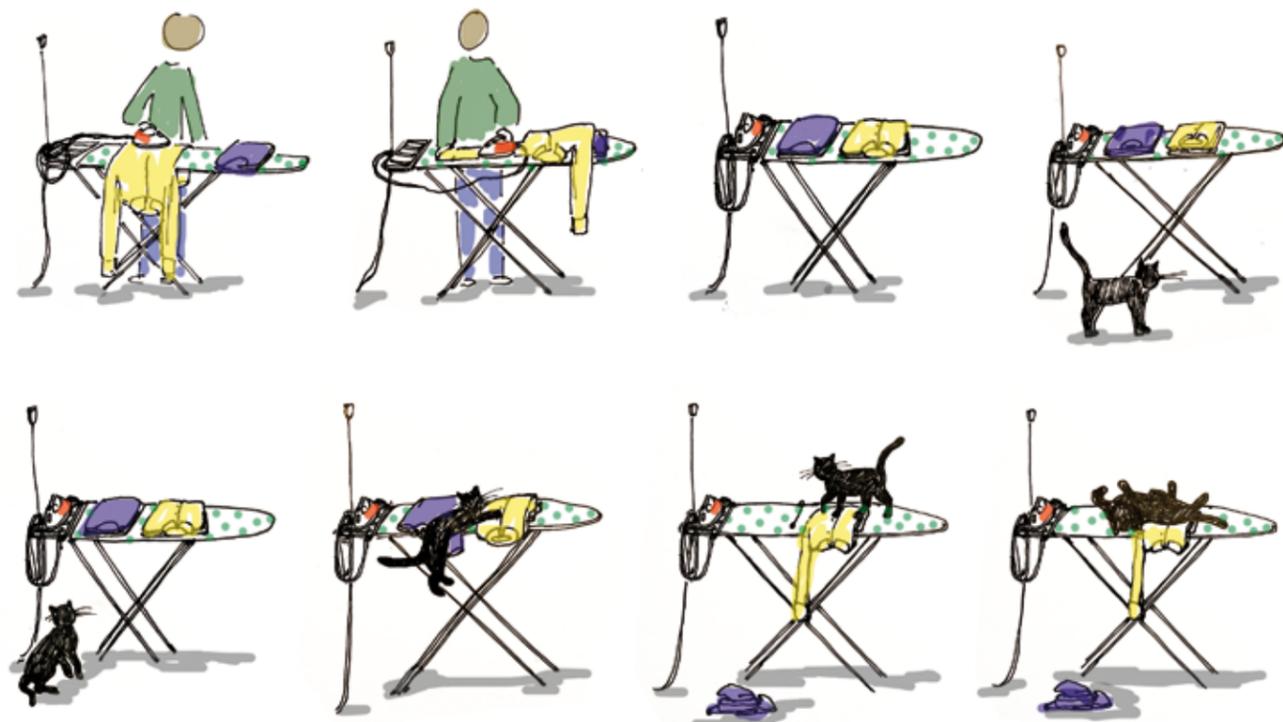


Illustration: Leonie Heidel



Zentgrafon Buchhandlung | Inh. Sibylle Walz
Zentgrafonstraße 134 | 34130 Kassel
0561-73 96 03 50 | info@zentgrafon-buchhandlung.de
www.zentgrafon-buchhandlung.de

BESSER ENDLICH

Eine Kolumne von Dr. Dirk Pörschmann

Warum ein Museum für Sepulkralkultur?

Stellen Sie sich vor, die Menschen in Deutschland würden die Sepulkralkultur so hoch bewerten, wie ihre Leidenschaft zu Smartphones, Kleidung oder Genussmitteln – sie würden also die Letzten Dinge so schätzen wie die materiellen. Stellen Sie sich vor, sie würden genauso viel Zeit mit Gesprächen über den Tod und mit Vorbereitungen auf ihr eigenes Sterben verbringen, wie sie sich auf Social-Media-Kanälen aufhalten. Wäre unter diesen Voraussetzungen ein Museum für Sepulkralkultur notwendig?

Lassen Sie mich diese Frage mit einem Beispiel beantworten: dem „Windtelefon“ von Itaru Sasaki. Er installierte es aus Trauer um seinen verstorbenen Cousin in seinem Garten. Es erlangte Berühmtheit, nachdem im März 2011 ein Tsunami Japan heimsuchte und auch in Sasis Heimatstadt Ōtsuchi über eintausend Menschen starben. Die Telefonzelle ohne Anschluss, doch mit einer Herzverbindung zu den Toten wurde zu einem Pilgerort für Trauernde, die dort dem Wind ihr Leid erzählten. 2023 präsentierten wir diese Geschichte in unserer Trost-Ausstellung, wo sie zwei Mitarbeiter des soziokulturellen Nachbarschaftsprojekts „Hier im Quartier“ begeisterte. Innerhalb kurzer Zeit wurde in einer Kooperation mit der Friedhofsverwaltung und dem Museum ein Windtelefon auf dem Hauptfriedhof aufgestellt. Begleitend dazu finden Trauer-Workshops statt und das in der Telefonzelle ausgelegte Gästebuch füllte sich schnell – ein Indiz für den Bedarf solch außergewöhnlicher Angebote. Aus einer temporären Ausstellung heraus etablierte sich in der Stadt ein Raum für Trauer.

Die Antwort auf die eingangs gestellte Frage lautet also: „Ja!“ Unter allen denkbaren Voraussetzungen hat ein Sepulkralmuseum eine gesamtgesellschaftliche Funktion. Es ist primär kein Ort, der uns an unsere Sterblichkeit erinnern soll. Das erledigen die Nachrichten aus aller Welt, die zahllosen Krimis und die vielen Friedhöfe oder Beisetzungswälder. Das Sepulkralmuseum ist ein lebendiger Ort der Vermittlung, der das Bedürfnis nach Information und Kommunikation über Sterben, Tod und Trauer stillt. Es ist ein so genannter Dritter Ort: ein Raum für Gemeinschaft, der die ersten beiden Orte – das Zuhause und den Arbeitsplatz – ergänzt. In allen Funktionen, die das Museum nach über dreißig Jahren seines Bestehens wahrnimmt, spiegelt sich der Wunsch wider, die gesamte Gesellschaft im Kontext der Endlichkeit zu erreichen – was Privileg und Pflicht zugleich ist.

Leben Sie wohl!
Ihr Dirk Pörschmann

EinWurf

von Harald Kimpel

Auf der Ersatzbank

Von der Schwierigkeit, ein Denkmal zu errichten

Gelegentlich gebietet es die Erinnerungskultur, an das Erinnern zu erinnern. Zum Beispiel nachdem kürzlich ein Mahnmal aufgetaucht ist, das ein Versäumnis unübersehbar macht. Nach der Ermordung des Kasseler Regierungspräsidenten Walter Lübcke im Jahr 2019 wurde der Ruf nach einem Ort zur Erinnerung an das Opfer des rechtsradikalen Attentats laut. Bei dieser Gelegenheit erinnerte sich die Stadtgesellschaft daran, dass einige Jahre zuvor Halit Yozgat ebenfalls Ziel eines extremistischen Anschlags geworden war. Und die Bewältigung beider Lokaltraumata wurde der Denkmalkultur zugemutet. Nachdem zuvor Billiglösungen – wie die Umbenennung einer Brücke und eines Platzes – den Erinnerungsbedürfnissen gerecht zu werden suchten, sollte nun Monumentales in Angriff genommen werden. Aus einem Wettbewerb ging unter allgemeiner Beachtung der Entwurf der documenta-Künstlerin Natascha Sadr-Haghigian hervor. Er sieht vor, auf dem Dach des Regierungsgebäudes die Vornamen der Ermordeten mittels eines Leuchtkubus sichtbar zu machen. WALTER und HALIT sollen über den Köpfen der Bevölkerung hinweg erstrahlen – jeder Name in Richtung des Tatorts. Seitdem hat man nicht mehr viel davon gehört.

Leider kein Einzelfall! Denn das Verfahren hat Methode. Es baut auf die Erfahrung, dass ein Bekenntnis zur Sache ausreicht. Wenn bereits das Planungsstadium öffentliches Aufsehen erregt hat, kann auf die Umsetzung getrost verzichtet werden. In jeder Hinsicht umstandsloser ist es, anstatt ein Kunstwerk zu erstellen, sich mit dessen Konzept zufriedenzugeben. Wurde das Problembewusstsein laut genug bewiesen, ist das Ziel erreicht und die materielle Manifestation überflüssig. Womit bereits einem modernen Kunstwerk genüge getan ist: Der US-amerikanische Künstler Lawrence Weiner hatte es in den 1960er-Jahren ins Belieben gestellt, ein Werk zu verwirklichen oder es im Konzeptzustand zu belassen. Idee und Realisierung sind seitdem prinzipiell gleichwertig. Das trifft sich gut, denn die Spendenbereitschaft für das Leuchtmal scheint in dem Maße geschrumpft zu sein, in dem der Abstand zum Anlass wuchs. Wenn aber das Optimum nicht finanzierbar ist, muss das Finanzierbare als das Optimum akzeptiert werden. Und das hat soeben stattgefunden. Eine gutgemeinte Geste seitens der Sportfreunde des Opfers bescherte dem Regierungsgebäude eine Gedenkstätte, in der sich der Begriff der Stadtmöblierung im wahrsten Sinn des Wortes vergegenständlicht: ein hölzernes Möbel, wie es als Dutzendware in Variationen als „Kunstbank“ angeboten wird, eine gefällige Sägearbeit mit Wellenschliff, Deutschlandfähnchen- und

Europasternchen-Dekor als Versuch, dem Gebrauchsgegenstand einige Ästhetik abzurufen, postiert vor einem saisonabhängigen Blühstreifen und flankiert von jenem Geröll, das immer aufgefahren wird, wo unerlaubtes Parken sich anbietet. Eine Plakette in der Rückenlehne informiert darüber, dass es sich hier keineswegs um einen schlichten Rastplatz handelt, sondern um ein emotional aufgeladenes Bekenntnis zu den demokratischen Werten des früheren Hausherrn. So ist der großangelegte Gedenkakt, verstanden als Verpflichtung der Stadtgesellschaft, mit der Kassel das drohende Image eines Zentrums rechtsradikaler Gesinnung abweisen wollte, geschrumpft zum Wink mit der Holzbank. Die erhoffte Nachdenklichkeit richtet sich dabei eher auf die Frage, ob ein Sitzmöbel als Aufforderung zum Aufstehen gegen rechte Gewalt tatsächlich das geeignete Mittel ist.

Die Sitzbank an und für sich ist ein kulturhistorisch vielschichtiges Phänomen. Aufgestellt in freier Natur oder urbaner Umgebung, dient sie seit jeher nicht allein der Bequemlichkeit, sondern wesentlich auch der Blicklenkung. Als ein traditionelles Instrument zur Justierung der Wahrnehmung, zur visuellen Aneignung eines topografischen Erfahrungsraums und zur Regulierung des Verhältnisses von Mensch und Umwelt definiert sie einen konkreten Punkt in der Welt als verweilenswert, einen Ausblick als sehenswert; sie ist Medium des zwischenmenschlichen Kontakts und nicht zuletzt Gegenstand der Kunst. In Rückenlehnen finden sich Plaketten, mit denen sich die Stifter schmeicheln, auch fordern gelegentlich philosophische Texte zum Nachdenken auf. Als Einladung zu körperlicher Ruhe fördert

die Bank die geistige Beweglichkeit und gibt zu denken. Nicht wenige Denker geben zu, ihre Gedanken im Sitzen empfangen zu haben.

All dies fehlt der RP-Installation. Weder kann von einem angenehmen Aufenthaltsort noch einem kontemplativen Umwelterlebnis die Rede sein. Schwankend zwischen Nutzobjekt und Symbol, wird die Kreation augenscheinlich von Mitarbeitenden des Hauses so wenig wie von Passanten besessen. Eher geht es zu wie bei Wilhelm Tells Bank aus Stein: „Denn hier ist keine Heimat – Jeder treibt / Sich an dem andern rasch und fremd vorüber, / Und fraget nicht nach seinem Schmerz.“ Aber möglicherweise

hält man es auch mit Oscar Wilde, der japanische Stühle dafür bewunderte, dass sie nicht dazu gemacht seien, um darauf zu sitzen. Jedenfalls richtet auch das Bankdenkmal den Blick in Richtung der Taten – zumindest ungefähr. Doch wird er bereits im Vorfeld ausgebrems. Statt in ein Postkartenmotiv zu münden, verliert sich die Perspektive im Verkehrsidiom des Steinwegs.

Zur Krise des monumentalen Erinnerns gehört, dass jedes Denkmal das, woran es erinnern soll, zugleich dem Vergessen aussetzt: eine Strategie, Altlasten kulturell hochwertig zu entsorgen. Und auch dieser Erinnerungssitz ist ein Mal, das Vergesslichkeit produziert. Wer sich dort niederlässt, kann ausruhen von der Anstrengung des (Ge-)Denkens, kann Taten und Täter hinter sich lassen. Mit dem Rücken zur Wand mag vom Zurückliegenden abgesehen werden. Allenfalls mahnt die Ersatzbank daran, dass das eigentliche Mahnmal noch immer aussteht. Oder soll man sich stattdessen dort zurücklehnen im Bewusstsein, das Nötige getan zu haben? Geht es darum, die Denkmalaufgabe aussitzen, auf die lange Bank zu schieben und zu warten, bis weitere Namen dem Kubus auf dem Dach hinzugefügt werden können?





Ein überschäumendes Fest der Vielfalt und der Liebe

„Ich bin, was ich bin!“ schleudert Albin, der abendlich als Dragqueen auftritt, ins Scheinwerferlicht. Es ist der bewegendste Moment im Musical „La Cage aux Folles“: Er hat erfahren, dass sein Partner und sein Ziehsohn ihn verleugnen wollen, um den künftigen Schwiegereltern eine „normale“ Familie vorzuspielen. Am Staatstheater Kassel ist das legendäre Musical in einer glamourösen und emotionalen Neuproduktion zu erleben – Broadway-Sound, große Musical-Stimmen und wahrer Kostümausbruch inklusive. Bis Ende Juni steht die Produktion auf dem Spielplan – auch an Silvester!

www.staatstheater-kassel.de



Musik und Flohmarkt im Kulturbunker Kassel

Verschiedene Konzerte der Gruppen „Das überlichte Licht“, „Jazzalong“ und „Lina Allemanno's Ohrenschaus“ bringen besondere Klänge, helfen gegen den Winterblues und teilen gute Laune.

Am 1. Dezember bietet der Musik-Flohmarkt eine gute Gelegenheit, Musikinstrumente, Platten, CDs und Bücher zu kaufen und zu verkaufen. Darüber hinaus ist der Perkussionist und Drummer Matthias Philipzen für zwei Cajon-Workshops zu Gast.

www.kulturbunker-kassel.de



Musik zum Lachen, Staunen und Mitfiebern

Das Theater im Centrum bringt im Winter wieder verschiedene Stücke auf die Bühne. Mit dabei sind die beiden Musical-Komödien „Die Drei von der Tankstelle“ und „Dogs“, die als Klassiker zurück kommen oder ihre Premiere feiern, ein Märchenmusical für Kinder, dass mit „Die zertanzten Schuhe“ in seinen Bann zieht und das Stück „Sisters Action“ in dem Gangstertum und Klosterleben aufeinandertreffen.

www.theaterimcentrum.de



Künstlerische Vielfalt

Nächstes Jahr finden im Kongress Palais Kassel, zwei herausragende Veranstaltungen statt. Am 11. Januar wird das Ballett „Schwanensee“ aufgeführt, das mit seiner zeitlosen Geschichte begeistert. Am 22. Februar steht die Musikkomödie „Weiber“ auf dem Programm, in der die drei Akteurinnen Sabine Bönecker, Suzanne Andres und Anne-Kathrin Frey das Leben und die Herausforderungen von Frauen humorvoll beleuchten.

Schwanensee, 11.01.2025, 20 Uhr, Kongress Palais Kassel

Weiber, 22.02.2025, 20 Uhr, Kongress Palais Kassel

www.highlight-concerts.com



Ein Konzert für Gaumen, Augen, Ohren und Seele

Christina Rommel ist eine der erfolgreichsten Live-Musikerinnen der deutschen Rock/Pop-Szene und berühmt für ihre legendären Schokoladenkonzerte. Mit ihrem einzigartigen Show-Konzept gastiert die Sängerin mit Chocolatier und Band am 01.02.2025 erneut in Wolfhagen. Die Bühne wird zur großen Schokoladenküche, in der die Musiker und der Chocolatier gemeinsam ihre Handwerkskunst auf höchstem Niveau zelebrieren. Über fesselnde Klänge hinaus gibt es auch Kostproben der Schokolade.

01.02.2025, 20 Uhr, Stadtkirche Wolfhagen

www.kulturkarten.de



Max Uthoff kommt!

Max Uthoff ist Freund des großen Monologs. Er bewegt sich auf dem schmalen Grat zwischen dem, was noch geht und dem, was nicht mehr geht.

Als studierter Jurist weiß er, bis wohin er gehen kann, und balanciert in seinem neuen Programm haarscharf an der bösen Grenze des Möglichen.

Worum geht es bei „Alles im Wunderland“? Um Erziehung? Um Periodenprodukte? Darum, ob der Letzte wirklich das Licht ausmacht? Wie auch immer - eins ist sicher: Wir können uns auf hochkarätige Unterhaltung und aktuelle Themen freuen.

24.01.2025 im Bürgerhaus Lohfelden

www.fraukestehl.de



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



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



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



Nosferatu – Der Untote

USA, Tschechien 2024

Regie: Robert Eggers

Mit: Willem Dafoe, Ralph Ineson, Lily-Rose Depp, Bill Skarsgård, Simon McBurney, Aaron Taylor-Johnson, Nicholas Hoult / 132 Min.

Regisseur Robert Eggers erzählt in diesem Horrorfilm-Klassiker Remake von Friedrich Wilhelm Murnaus eine Geschichte von Obsession, deren alles verzehrende Leidenschaft unvorstellbares Grauen entfacht. Es ist eine altbekannte Gothic-Geschichte über die Besessenheit einer jungen Frau und eines alten transsilvanischen Vampirs, der sie verfolgt und unsagbares Grauen mit sich bringt. Die Geschichte spielt im Deutschland des 19. Jahrhunderts, dabei wird der todbringende Vampir „Nosferatu“ von dem schwedischen Schauspieler Bill Skarsgård verkörpert. Neben ihm glänzt die Star-Besetzung außerdem mit Willem Dafoe, Lily-Rose Depp und Nicholas Hoult.



A Different Man

USA 2023

Regie: Aaron Schimberg

Mit: Sebastian Stan, Renate Reinsve, Adam Pearson / 112 Min.

Der ehrgeizige New Yorker Schauspieler Edward unterzieht sich einem radikalen chirurgischen Eingriff, um sein Aussehen drastisch zu verändern. In der Folge ändert sich einiges in seinem Leben, und doch bleibt auf beunruhigende Weise alles gleich. Auch wenn er äußerlich ein anderer geworden sein mag und ein neues Leben beginnen kann, ist er doch immer noch der, der er ist, und nicht der, der er sein will. Als ihm die Rolle seines Lebens entgeht, verwandelt sich sein neues Traumgesicht in einen Albtraum. A Different Man ist ein düsterer und zugleich humorvoller Thriller, der in die dunkle Sphäre zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung eintaucht.



The Outrun

Großbritannien, Deutschland 2024

Regie: Nora Fingerscheidt

Mit: Saoirse Ronan, Paapa Essiedu, Stephen Dillane, Saskia Reeves, Nabil Elouahabi, Izuka Hoyle, Lauren Lyle / 117 Min.

Mit Anfang dreißig kehrt Rona in den Ort ihrer Kindheit auf den entlegenen Orkney-Inseln zurück. Die britische Journalistin entdeckt die einzigartige Landschaft der schottischen Heimat wieder und begibt sich als Vogelwarterin auf die Spuren von Orkneys Flora und Fauna. Dabei vermischen sich Ronas Kindheitserinnerungen mit den Erinnerungen der letzten 10 Jahre, einer von Alkoholsucht geprägten Zeit. Nach ihrem damaligen Aufbruch nach Edinburgh und den folgenden exzessiven Jahren in London versucht die junge Frau in ihrer Heimat wieder zu sich selbst zu finden. Inmitten der schottischen rauen Natur findet Rona die Chance für einen Neuanfang.

TOO LEFT;

Niemand muss taz lesen. Aber wer will, kann. Auf taz.de immer ohne Paywall.

DIDN'T READ

taz.de

taz lies selbst

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

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

**DIE ERFOLGREICHSTEN DEUTSCHEN MUSICALS
SCHON ÜBER 1 MILLION BESUCHER!**

Das ideale **WEIHNACHTS GESCHENK**

DIE PÄPSTIN DAS MUSICAL
NACH DEM WELTBESTSELLER VON DONNA W. CROSS
13.6.-20.7.2025
SCHLOSSTHEATER FULDA

ROBIN HOOD DAS MUSICAL
VON CHRIS DE BURGH UND DENNIS MARTIN
1.8.-7.9.2025
SCHLOSSTHEATER FULDA

Tickets: 0661 2500 8090 • spotlight-musicals.de

FUTURE SPACE www.futurespace.org

- 28.11.2024: Loreen Hennemann „Prokrastination - Jetzt oder nie - Schluss mit dem Aufschieben“
- 12.12.2024: Team Future Space „Wie der Weihnachtsmann die Physik außer Kraft setzt“ Für Menschen ab 10 Jahren „
- 09.01.2024: Hans Schneider „Der Ton macht die Musik - Physikalische Grundlagen von Blas- und Saiteninstrumenten“
- 23.01.2025: Carsten Rahier „Wasserstoff - Energie für eine nachhaltige Zukunft! Innovative und nachhaltige Umwelttechnologien für Wasserstoff aus Nordhessen“
- 13.02.2025: Matthias Altmann „Sicher durch den digitalen Alltag“
- 27.02.2025: Prof. Dr. Claudius Stern „IoT Smart & vernetzt - Die unsichtbare Technologie hinter modernen Geräten“
- 13.03.2025: Prof. Dr. med. Martin Konermann „Gute Nacht - Die Biologie des Schlafes“

GRAND UKRAINIAN BALLET presents

Schwanensee
Ballett auf allerhöchstem Niveau!
11.01.25 • Sa 20h • KASSEL • Kongress Palais-Stadthalle

Ein heißer Mädelsabend!

Weiber
MUSIK-KOMÖDIE
22.02.25 • Sa 20h • KASSEL • Kongress Palais-Stadthalle

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

Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak

0561 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de

evangelisches FORUM kassel

05.12.24, 19.00 Uhr
Nahostkonflikt und deutsche Debatten - Vortrag
Prof. Dr. Meron Medel, Direktor der Bildungsstätte Anne Frank, Frankfurt am Main. Online-Veranstaltung | Link wird zugesendet
Anmeldung: akademie-hofgeismar.de

26.01.25, 12.00 Uhr
Hans Makart: Tod der Kleopatra
Tandemgespräch zur Kunst
Pfarrerin Dr. Christina Bickel und Kunsthistorikerin M.A. Silke Renner-Schmitt
Neue Galerie, Schöne Aussicht 1
Museumseintritt

26.01.25, 17.00 Uhr
Wenn nicht jetzt, wann dann? - 80 Jahre seit der Befreiung von Auschwitz
Holocaust-Gedenkkonzert
Sofia Falkovitch, Paris | mit einer Einführung von Oberbürgermeister Dr. Sven Schoeller
Karlskirche, Karlsplatz

03.02.25, 18.30 Uhr
Souvenir aus dem Paradies - Was bleibt vom Urlaub?
Reiseanbieter und Theologie im Gespräch

Detlef Giebeler, Reiseverkehrskaufmann, Kassel; Dr. Maraike Heymann, Pfarrerin, Bad Vilbel
IHR Reisebüro M. Bauer & D. Giebeler OHG, Treppenstraße 9
Anmeldung bis 29.01.25: anmeldung.ev.forum.ks@ekkw.de

20.02.25, 19.00 Uhr
Einsamkeit - Qual und Segen
Vortrag
O.Univ. Prof. Mag. Dr. Anton A. Bucher, Paris, Lodron Universität Salzburg
Christuspavillon, Baunsbergstraße 10

23.02.25, 12.00 Uhr
Tandemgespräch zur Kunst
Pfarrer Frank Bolz und Kunsthistorikerin M.A. Anjelika Spöth
Ort wird angekündigt
Museumseintritt

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

Jetzt zu unserem neuen Newsletter anmelden:

ANTHROPOSOPHISCHES ZENTRUM

Jetzt ist es soweit!

Ab November bieten wir Ihnen unkomplizierten Kartenkauf an unserer Vorverkaufsstelle in Kassel-Wilhelmshöhe. Für Veranstaltungen im Theaterstübchen, Konzerte und Events in Kassel und Umgebung oder auch bundesweit.

Wir sind für Sie da: Di von 12 - 14 Uhr | Do von 17 - 19 Uhr

Anthroposophisches Zentrum Kassel | www.az-kassel.de
Wilhelmshöher Allee 261 | 34131 Kassel | 0561-930 88-0

die ticketexperten

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander
HEILHAUS KASSEL

Mehrgenerationenhaus und Familienzentrum Heilhaus
Brandastr. 8b, Kassel
Telefon 0561 / 983260
kassel@heilhaus.org
www.heilhaus.org
Instagram: @heilhauskassel

Offener Mittagstisch*
Mi. - Fr., 12:30 - 14:00 Uhr

Trauercafé
In einem geschützten Raum haben Trauernde die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Jeden Mittwoch, 15:30 Uhr

Erzählcafé
Menschen jeden Alters kommen zusammen, schauen, hören, sprechen. Wir teilen Geschichten des eigenen Lebens, Gedanken zu unterschiedlichsten Themen. Do., 05.12.2024 und 06.03.2025, 15:30 Uhr

Musikcafé
Musikalische Begegnungen am Nachmittag mit Liedern, Instrumenten, Geschichten und Rätseln. Ein Nachmittag zum Mitmachen und/oder Zuhören. Do., 06.02.2025, 15:30 Uhr

Treffpunkt Bewegung im Stadteil
Sich gemeinsam bewegen, mit qualifizierter Anleitung, ab 60 Jahre. Dienstags 11:00 - 12:00 Uhr

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

Gesundheitsprävention im Heilhaus
Monatsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen wie LongCovid, Immunsystem, Demenz oder Depression. Nähere Informationen unter www.heilhaus.org → Aktuell

Geburtschau im Heilhaus
Informationen zur Geburtshilfe und dem Kursprogramm unter: www.geburtschau-im-heilhaus.org

Offene Handy-Sprechstunde
Für alle Fragen rund ums Smartphone in vertraulicher Atmosphäre, donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Mädchen-Treff und interkulturelles Familiencafé
Kreativer Treff zum Malen, Singen, Gestalten. Für 6 - 10-Jährige. Parallel treffen sich die Familien zum interkulturellen Familiencafé, mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr

Gesundheits- und Pflegeberatung
u.a. Beratung zur Gesundheitsförderung und Prävention, Unterstützung bei dem Stellen der Anträge für die Kranken- und Pflegekasse, krankheitsbezogene Information. Donnerstags, ab 15:00 Uhr in der allgemeinen Praxis des Heilhauses, freitags in den geraden Wochen von 15:00 - 16:00 Uhr im Stadteiltreff ENGELHARD 7, Engelhardstr. 7

Weihnachtsmarkt
Herzlich willkommen zu einem weihnachtlichen Markt mit Musik, Gesang und Geschichten, schönen Geschenkideen, friedvollen Momenten, besinnlichem Verweilen bei Kaffee, Kuchen und Herzhaftem. Sa., 30.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Führung
durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus. Di., 25.02.2025, 16:30 Uhr

Lieder aus Asurien - Ein meditatives Konzert*
Lieder aus Asurien sind spirituelle Lieder, die mit ihrer Schönheit und Kraft unsere Herzen und Seelen berühren. Mi., 26.02.2025, 20:00 Uhr

*kostenpflichtige Angebote

Frauen-Jahresgruppe ab März 2025
Männer-Jahresgruppe ab Februar 2025

Der Ruf der wilden Frau
mit Barbara Schlender und Bettina Wessolowski
Fünf-Seenblick am Edersee

Shiva's Tanz
mit Erhard Söhner & Team
Haus Ebersberg in Bad Zwesten

www.biodanza-mitte.de

TERMINVORSCHAU

6. - 8. Dez. 2024
„Das Leben & die Liebe“, Biodanza-Intensiv-Workshop am Dörnberg
mit Rakel Ampudia und Carlos Orellana aus Spanien
Biodanza ermöglicht durch den Tanz und des Kontaktes zum Leben ein „Erleben“ von Fülle, von Gemeinschaft und von Liebe. Sei herzlich Willkommen an diesem Wochenende, an einem besonderen Ort zwischen Himmel und Erde.

29. Dez. 2024 bis 1. Jan. 2025
Biodanza-Silvester-Retreat im Seminarhaus Kapellenhof bei Hanau
Wir nutzen diese intensive Zeit der Jahreswende, um innezuhalten, still zu werden, Bilanz zu ziehen, zu würdigen, was war, loszulassen und zu verabschieden, um dann das Neue ins Auge zu fassen und willkommen zu heißen.

Start: Di, 21. Jan 2025
Biodanza-Wochengruppe in Kassel
dienstags, 19:45 Uhr in der Fabrik Chasalla

27. - 30. März 2025
„Natur & Stille“ Frühjahrs-Retreat im Benediktushof Holzkirchen b. Würzburg mit Barbara Schlender und Erhard Söhner
Verbunden im Tanz und in der Stille findet sich ein tiefer Zugang zu dem uns innewohnenden authentischen Sein.

Di. 14. Jan 2025, 19:45 Uhr
„Winter-Woman“ - Biodanza-Abend für Frauen mit Christiane Rogl in der Fabrik Chasalla
ein Abend mit Tanz und wertvollem, nährenden Austausch

Start Fr. 7.2.25
Männer-Jahresgruppe im Haus Ebersberg, Bad Zwesten mit Erhard Söhner
In der vierteiligen Jahresgruppe für Männer tauchen wir ein, in einen Prozess, der Dich mit den göttlichen und irdischen Kräften Shivas verbindet.

Start Fr. 7.3.25
Frauen-Jahresgruppe im Fünfseenblick am Edersee mit Barbara Schlender und Bettina Wessolowski
Was ruft mich? Was ruft uns? Wie nehme ich Witterung auf? Welcher Spur folge ich?
Das Wissen der alten Pfade wiederfinden und mit diesem Wissen neue Wege beschreiben.

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

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

KOMÖDIE KASSEL SPIELT IM ANTHROPOSOPHISCHEN ZENTRUM

Das AZ bietet der Komödie eine Übergangsspielstätte und startet mit der Premiere „Weiber - Ein heißer Mädelsabend“ am 28.11.24. Auch Silvester haben die Weiber fest im Griff mit zwei Vorstellungen.

In der Vorweihnachtszeit gibt es das beliebte Märchen „Der gestiefelte Kater“.

2025 beginnt mit der Premiere „Traumfrau verzweifelt gesucht“ im Februar.

Infos zu allen Veranstaltungen:
www.az-kassel.de oder per Mail an f.schiranski@komoedie-kassel.de

ACHTSAMKEITSTRAININGS mit Eva Metz

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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

Kursangebot:

MBSR-8-Wochenkurse:
02.02.2025 bis 30.03.2025

Achtsamkeit kennen lernen / Achtsamkeit auffrischen:
Einzelabende: 01.12.2024 / 19.01.2025

Achtsam Essen

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

Kursangebote:

achtsam essen / achtsam abnehmen
04.02.2025 bis 25.03.2025

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

Achtsame Auszeit

Ein Wochenende eintauchen in eine natürliche Achtsamkeit mit leckerem Bioessen, achtsamen Naturerlebnissen und Entspannungselementen. Gut genährt auf allen Ebenen.

Ort: Dörnberg / Helfensteine
27.06.2025 - 29.06.2025

Kontakt: Eva Metz

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

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



MUSICALSOMMER FULDA 2025

Die erfolgreichsten deutschen Musicals
im Schlosstheater Fulda



Erleben Sie vom 13.6. bis 7.9.2025 die erfolgreichsten deutschen Musicals im Schlosstheater Fulda: „Die Päpstin – Das Musical“ und „Robin Hood – Das Musical“.

Ausgezeichnet mit dem kürzlich vergebenen Deutschen Musical-Theaterpreis für die beste Neuinszenierung wird „Die Päpstin“ vom 13.6. bis 20.7.2025 wieder auf die Bühne zurückkehren. Zudem wird nach der Europatour 2024 das Erfolgsstück „Robin Hood“ von Weltstar Chris de Burgh und Dennis Martin im kommenden Jahr exklusiv vom 1.8. bis 7.9.2025 in Fulda zu sehen sein.

Mit Spannung wird in Kürze die Bekanntgabe der Starbesetzung für den Musicalsommer Fulda 2025 erwartet. Sichern Sie sich jetzt Ihre Tickets und verschenken Sie einzigartige Musicalmomente.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Tel. 0661 – 25 00 80 90 | www.spotlight-musicals.de



Kassel-Podcasts
von und mit
Klaus Schaake
& Team

Die verschiedenen Podcasts von Klaus Schaake und seinem Team fasst Stadtgespräch Kassel zusammen und macht diese lokaljournalistischen Formate bei allen gängigen Podcastern verfügbar. Übersicht über die Podcasts, die seit Erscheinen der StadtZeit-Herbstausgabe online sind.

- Kleine Riesen Nordhessen – die Arbeit des KinderPalliativTeams, mit Katharina Griesel und Dr. Thomas Voelker
- Kassel 20230 klimaneutral – die Halbzeit-Bilanz des Klimaschutzrats, mit Prof. Dr. Martin Hein, Moderator des Klimaschutzrats der Stadt Kassel
- Die Zukunft gedruckter Medien und das StadtZeit Kassel Magazin, mit Klaus Schaake, Herausgeber und Chefredakteur
- Barometer der Energiewende für Nordhessen, mit Dr. Sven Schoeller, Oberbürgermeister der Stadt Kassel
- Brückenschlag Bettenhausen – der NHW Award 2024, mit Ulrich Türk, Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt
- Nordhessen Geschmackvoll: Spezialitätenfestival und Slow Food-Bewegung in der Region, mit Gerhard Schneider-Rose, Slow Food Nordhessen
- Roly Berrío zu seinem Konzert in Kassel, mit Übersetzung aus dem Spanischen von Ulrike Seilacher und Klaus Schaake

Themenanregungen zu spannenden Impulsen für Kassel und Region sind immer willkommen! Sprechen Sie uns an!

Kontakt: Klaus Schaake
Tel. 0561-475 10 11
redaktion@stadtzeit-kassel.de

Hier zu hören



Kulturfabrik Salzmann e. V.
Tel. 0561-57 25 42
info@kulturfabrik-kassel.de
www.kulturfabrik-kassel.de

ÖPNV: Tram 4 + 8,
Haltestelle Am Kupferhammer

Spielstätte am Kupferhammer: Leipziger Str. 407, 34123 Kassel



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

KONZERTE

SA 07.12.24, 20 Uhr
Nobutthefrog (N) + tba. (Indie-Folk)

Jam Jam-Sessions
Offene Bühne
FR 06.12.24, 21 Uhr
FR 10.01.25, 20 Uhr
FR 14.02.25, 21 Uhr

FR 13.12.24, 20 Uhr
Mambo Kurt (Heimorgel-Cover)

Didgeridoo-Workshop
FR 06.12.24 + FR 14.02.25, 17 – 19 Uhr
Anmeldung:
info@kulturfabrik-kassel.de

SA 14.12.24, 20 Uhr
MPC Lafote (HH) + Yella
(Post-Wave + Indie-Rock)

Trommel-Workshop
(westafrikanisch)
FR 06.12.24 + FR 14.02.25,
19 – 20.30 Uhr
Anmeldung:
info@kulturfabrik-kassel.de

SA 25.01.25, 20 Uhr
Blue Sand (Jazz)

FR 07.02.25, 20 Uhr
Florian Hacke (Comedy)

SA 08.02.25, 20 Uhr
Urbanism + The Fisherman
and his Soul (Indie-Pop)

SMS Salzmannslam:
Poetry Slam
SA 18.01.25, 19.30 Uhr

SA 15.02.25, 20 Uhr
Beatnik Bandit + tba.
(Punk/ Rockabilly)

Kasseler Kinder- und
Jugendkunstschule



Kasseler Kinder- und
Jugendkunstschule GbR
Christiane und Luca Lucia Dahlmeier
Friedrich-Ebert-Straße 87
34119 Kassel
Tel.: 0561/6026543
kontakt@kasseler-kinderkunstschule.de
www.kasseler-kinderkunstschule.de

FORTLAUFENDE KURSE

Montags
• 15.00-16.00 Uhr 4-6 Jährige (Ästhetische Früherziehung)
• 15.00-16.00 Uhr 6-8 Jährige
• 16.15-17.45 Uhr 8-10 Jährige
• 16.15-17.45 Uhr 11-13 Jährige
• 18.00-19.30 Uhr 13-16 Jährige

Donnerstags
• 16.00-17.00 Uhr 4-6 Jährige (Ästhetische Früherziehung)
• 16.00-17.00 Uhr 6-9 Jährige
• 17.15-18.45 Uhr 9-12 Jährige
• 17.15-18.45 Uhr 13-17 Jährige

Dienstags
• 15.00-16.00 Uhr 4-6 Jährige (Ästhetische Früherziehung)
• 15.00-16.00 Uhr 6-8 Jährige
• 16.15-17.45 Uhr 8-10 Jährige
• 16.15-17.45 Uhr 9-13 Jährige
• 18.00-19.30 Uhr 17-23 Jährige

Freitags
• 15.00-16.30 Uhr 5-8 Jährige
• 16.45-18.15 Uhr 8-11 Jährige

KUNST-GEBURTSTAGE

Wir veranstalten zu vielen Themen und Techniken einen Kindergeburtstag der in Erinnerung bleibt!

Mittwochs
• 15.30-17.00 Uhr 6-8 Jährige
• 16.00-17.00 Uhr 4-6 Jährige (Ästhetische Früherziehung)
• 17.15-18.45 Uhr 8-11 Jährige
• 17.15-18.45 Uhr 11-14 Jährige

Winterferienkurse
ab Mitte November unter:
www.kasseler-kinderkunstschule.de



WeihnachtsMarkt

Freitag, 6.12. bis Sonntag, 8.12.2024

Freitag: 17:00 bis 21:00 Uhr ★
Samstag: 14:00 bis 21:00 Uhr
Sonntag: 12:00 bis 18:00 Uhr

Der Lohfeldener Weihnachtsmarkt – veranstaltet von der Gemeinde Lohfelden und den Wochenmarkt-Beschickenden – findet zum 31. Mal statt. Auf dem Dr.-Walter-Lübcke-Platz vor dem Rathaus wird ein buntes Spektrum an Ständen alles bieten, was das Herz begehrt. Für die Kinder wird ein Karussell aufgestellt. Außerdem können Sie Gäste aus den Partnerkommunen Berg im Drautal und Trutnov treffen. Der Weihnachtsmann kommt am 7. Dezember um 16:00 Uhr ins Bürgerhaus-Foyer und am 8. Dezember um 15:00 Uhr auf den Dr.-Walter-Lübcke-Platz vor dem Rathaus.



2. Adventswochenende
Dr.-Walter-Lübcke-Platz, 34253 Lohfelden

STAATSTHEATER KASSEL

Premieren Nov 2024 bis Feb 25

Great Balls of Fire!
Die Jerry Lee Lewis Story
 musikalischer Soloabend von und mit Justin Hibbeler
 Premiere → TIF - Theater im Fridericianum: 1. Nov 2024
 Premiere → Theaterstübchen: 23. Jan 2025

Mozart Requiem: Selig sind die Toten
 Tanz-Uraufführung von Antonio Ruz
 Musik und Sound von Wolfgang Amadeus Mozart,
 RANDOMHYPE und Heinrich Schütz
 ML: Marco Comin | C: Antonio Ruz
 Premiere: 2. Nov 2024 → Opernhaus

Così fan tutte
 Oper von Wolfgang Amadeus Mozart
 ML: Kiril Stankow | R: Vivien Hohnholz
 Premiere: 16. Nov 2024 → Schauspielhaus

Die Schneekönigin
 Familienstück zur Weihnachtszeit nach Hans Christian Andersen
 von Annika Hartmann & Jens Paulsen
 für alle ab 6 Jahren | R: Max Radestock
 Premiere: 20. Nov 2024 → Opernhaus

Film in Concert
 ML: Kiril Stankow
 Premiere: 30. Nov 2024 → Opernhaus

Milch & Schuld (UA)
 Schauspiel von Sina Ahlers | R: Sarah Franke
 Premiere: 6. Dez 2024 → TIF - Theater im Fridericianum

Atlantis
 Ein Jugendstück* für alle ab 13 Jahren
 R: David Czesiński
 Premiere: 18. Jan 2025 → Schauspielhaus

Der Tod und das Mädchen
 Tanz-Uraufführung von Andonis Foniadakis und Eyal Dadon
 Premiere: 1. Feb 2025 → Opernhaus

Lilom
 Vorstadtlegende von Ferenc Molnár
 R: Julia Prechsl
 Premiere: 8. Feb 2025 → Schauspielhaus

Jugend ohne Gott
 nach dem Roman von Ödön von Horváth
 R: Tobias Schilling
 Premiere: 14. Feb 2025 → TIF - Theater im Fridericianum

Faust
 Musiktheater nach Hector Berlioz' *La damnation de Faust*
 ML: Kiril Stankow | R: Sebastian Baumgarten
 Premiere: 22. Feb 2025 → Opernhaus

Kassel

Märchen-Weihnachtsmarkt
 25.11.-30.12.2024
 Täglich geöffnet, außer 24.-26.12.2024

Highlight: **Fliegender Weihnachtsmann**
 Neu: **Grimms Märchendorf**

weihnachtsmarkt-kassel.de

Kassel Marketing Kassel documenta Stadt

KULTUR BUNKER KASSEL
kulturbunker-kassel.de

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

Shelter Sounds 2024/2025
 So. 24.11.2024 **Georgii / Steinmetz** „Das überlichte Licht“
 – eine Jazzsuite zum Totensonntag
 So. 08.12.2024 **Lina Allemanos Ohrenschaus** – Trompete, E-Bass und Drums zwischen Komposition und Improvisation

Konzerte der Reihe „Jazzkeller“
 Sa. 30.11.2024 **Jazzalong** – Realbooksongs treffen auf zeitgenössische Klassiker
 So. 12.01.2025 **Mojo Vibes** – Das Quartett nimmt Bezug auf die große Zeit der Orgel-Trios der 1960er Jahre
 Februar 2025 **George Nowak Quintett** – eine energiegeladene Mischung aus Latin-Jazz, Hardbop und Funk

UNSER ADVENTS-SPECIAL: MUSIK-FLOHMAKT
So. 01.12.2024 von 12 bis 17 Uhr
 Musikinstrumente, Platten, CD's, Bücher

Fr. 07.12. 2024 **Zwei Cajon Workshops** mit dem Percussionisten und Drummer **Matthias Philipzen**
 • Das Cajon – eine Kiste voller Rhythmus
 • Das Cajon – ein kleines Schlagzeug und mehr

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

IMPRESSUM

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

StadtZeit Kassel erscheint
 viermal jährlich
 Auflage: 10.000
 Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele
 und Schwarz GmbH
 Erscheinungstermine: Mitte März,
 Mitte Juni, Mitte September, Mitte Nov.
 Anzeigenpreisliste: 2024

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

Grafik/Layout: Maria Rufle

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

WEITERE HINWEISE

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

Für namentlich gekennzeichnete Beiträge
 sind die Autorinnen und Autoren verant-
 wortlich. Die Beiträge geben nicht
 unbedingt die Meinung der Redaktion
 und des Herausgebers wieder.
 Alle Rechte an sämtlichen Artikeln
 dieser Ausgabe sind den Autorinnen und
 Autoren der Texte sowie der StadtZeit-Redaktion vorbehalten. Für die Nutzung einzelner Artikel ist eine vorherige schriftliche Genehmigung der Redaktion erforderlich. Manuskripte für Gastbeiträge sind willkommen. Absprachen für Themen und Inhalte sind mit der Redaktion zu treffen.

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

PRESSEMELDUNGEN
 Pressemeldungen mit dem dazugehörigen Bildmaterial können an einer Veröffentlichung interessierte Personen, Institutionen und Unternehmen jederzeit an die Redaktion übermitteln. Die Redaktion prüft diese Informationen und bereitet sie gegebenenfalls für die Veröffentlichung auf. Kürzungen und Umstrukturierungen von Texten behält sich die Redaktion vor. Garantien für eine kostenfreie Veröffentlichung gibt es nicht.

STADTZEIT ABONNIEREN
 Der Preis für das Einzelheft beträgt 7,50 Euro zuzüglich Versandkosten. Das normale Jahresabonnement für vier StadtZeit-Ausgaben kostet 25 Euro inklusive Versandkosten. Wer die redaktionelle Arbeit des StadtZeit-Team unterstützen möchte und darüber hinaus junge Talente bei ihrem Einstieg in den Journalismus fördern möchte, zeichnet bitte ein Förderabonnement. Der Förderbeitrag ist frei wählbar.

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

DAS STADTZEIT-TEAM DER AKTUELLEN AUSGABE



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



Mia Lynn Boehme, Schülerin der zwölften Klasse eines Gymnasiums, schreibt gerne Artikel für das StadtZeit Kassel Magazin, die sich rund um die Themen Gesundheit, Umwelt, Ernährung und Tierschutz drehen.



Lisa Marie Fink studiert an der Universität Kassel Politikwissenschaft und Soziologie und beschäftigt sich gerne mit Themen rund um Feminismus und Klimaschutz.



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



Doris Gutermuth, Dipl.-Psychologin, Psychoanalytikerin, studierte Kunst bei Karl Oskar Blase, arbeitet als Psychotherapeutin und Künstlerin in Kassel.



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



Eva Keller steht mit ihrer Initiative forum8 für regenerative Lebensformen, innere und äußere Transformation, für Sterbekultur und für die gemeinsame Entwicklung von Zukunftskompetenzen. Dafür öffnet sie Vertrauens- und Lernräume und bietet Workshops und Coachings an.



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



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



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



Dr. Dirk Pörschmann ist Direktor des Museums und Zentralinstituts für Sepulkralkultur und Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Friedhof und Denkmal. Für die StadtZeit macht sich der Kunstwissenschaftler in der Kolumne „besser endlich“ Gedanken über das Leben.



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



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



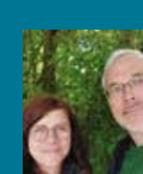
Maria Rufle ist freiberufliche Grafikerin und Webdesignerin mit beruflichen Wurzeln in der Kunsttherapie und Sozialpädagogik. Sie macht die Grafik fürs StadtZeit-Magazin.



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



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



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

IRAK: Unsere jordanische Kinderärztin Tanya Haj-Hassan untersucht ein Neugeborenes in Mossul. © Peter Bräunig



SPENDEN SIE GEBORGENHEIT FÜR SCHUTZLOSE MENSCHEN

Mit Ihrer Spende rettet **ÄRZTE OHNE GRENZEN** Leben:
Mit **50 Euro** ermöglichen Sie z. B. das sterile Material für fünf Geburten. Ohne dieses erleiden Frauen häufig lebensbedrohliche Infektionen.

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