

# StadtZeit

103

KASSEL  
MAGAZIN

... für die Fuldastadt  
und die Region.  
No. 103 • Jahrgang 18  
April/Mai 2021



**ABSCHIED NEHMEN**  
MIT DEMUT BEGLEITEN



**RADFAHREN**  
EINE KOMPLIZIERTE (LIEBES-)GESCHICHTE

**VEGAN LEBEN**  
EIN SELBSTVERSUCH



**BEUYS 100**  
DER MANN MIT HUT

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

Die virtuelle Plattform für deine Stadt.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

Der Schreiber dieser Zeilen weiß natürlich nicht, wie es sich bei Ihnen verhält mit der berühmten Selbstdisziplin. Bei ihm jedenfalls kann es vorkommen, dass es, obwohl kognitiv soweit alles im grünen Bereich ist, solide aus dem Ruder läuft. Da gibt es nämlich beim Krämer seines Vertrauens diese krass leckeren Kekse. Neulich mal eher zufällig entdeckt, waren sie eine echte Offenbarung. Damit nicht auch Sie dieser süßen Verlockung erliegen, verzichten wir in diesem Text ausnahmsweise auf einen Werbeblock.

Jedenfalls stehen oder liegen sie dann da, die Kekse. Auf der Ablage oder, damit sie nicht immer sofort ins Auge fallen, im Schrank. Oder in der Schnuckekiste. Sie kennen diese Orte. Und dann begibt es sich, obwohl der Schreibstuhnhocker es sich ganz, ganz fest vorgenommen hat, dieses Mal besonders stark zu sein, dass sich genau dieser Ort, an dem sich die Kekse befinden, zu so einer Art magischem Anziehungspunkt entwickelt.

Rein zufällig kommt der Schreiber dann öfter mal vorbei und schaut vorsichtig, ob das wertvolle Gut eigentlich noch da ist. Naja, und wenn er dann schon mal da ist...

Im Grunde genommen werden diese Teile, die eigentlich mindestens eine Woche hätten reichen sollen – und müssen – dann quasi „weggeatmet“.

Sehr zur Freude des inneren Schweinehundes, der es, um es mit einer Metapher aus dem Bereich der sportlichen Ehrungen zu beschreiben, mal wieder ganz oben aufs Treppchen geschafft hat und die Korke knallen lässt.

Der hier beschriebene Vorgang ist selbstverständlich auch mit anderen Ingredienzien denkbar, wie beispielsweise einem gepflegten Bier und einer Tüte Chips von der Tanke, wenn es einen dann spontan überkommt und der Krämer schon zu hat. Wer sich dann den Spaß erlaubt, auf dem heimischen Sofa liegend, mal den Suchbegriff „Corona-Plautze“ einzugeben, stellt erleichtert fest: Ich bin nicht allein!

Gut ein Viertel aller Eltern und neun Prozent der unter 14-Jährigen haben einer Mitte Oktober 2020 veröffentlichten Umfrage zufolge im Laufe der Pandemie zugelegt. Das dürfte ebenso für viele andere gelten. Und auch beim Daten kämpft so mancher mit seinen neuen Freunden, wie User GroßnoArtig im Parship-Forum bekennt: „Daher habe ich mein Profil auch auf Pausieren gestellt, bis sich die Lage etwas entspannt hat, so bleibt auch noch genug Zeit, sich die Corona-Plautze wieder abzutrainieren.“

Da drücken wir ihm mal die Daumen!

Während Sie in Ruhe trainieren oder sich verlocken lassen, wünscht Ihnen das StadtZeit-Team eine spannende und erkenntnisreiche Lektüre und viel Freude beim Vertiefen der gewonnenen Einsichten.

Freunden Sie sich mit Ihrem inneren Schweinehund an, bleiben Sie stark – und vor allem gesund!

Ihr  
Klaus Schaake

P.S.: Wer Rechtschreibfehler findet, amte sie weg.

Titelbild: Alekss - stock.adobe.com  
Frühling!

**ABSCHIED NEHMEN** 4  
EIN WÜRDIGES LEBEN BIS ZULETZT

**GESUND LEBEN** 15  
COACHING- UND THERAPIEANSÄTZE

**KULTUR** 17  
100 JAHRE JOSEPH BEUYS

**UNTERWEGS** 24  
FÜR JEDEN DA: DER KIOSK  
REGIONALE SCHÄTZE ENTDECKEN

**ESSEN & GENIESSEN** 28  
VEGANES LEBEN, EVA METZ ESS-KOLUMNE

**ARCHITEKTUR** 34  
LAGER 19: EIN STADTBAUSTEIN  
FÜR DIE GEMEINSCHAFT

**WOHNEN & LEBEN** 40  
NEUE ARBEITSWELTEN, STÄDTEBAU-  
FÖRDERUNG IM KASSELER OSTEN

**ENERGIE & UMWELT** 47  
RADFAHREN IN KASSEL



**KURZMELDUNGEN** 54  
INFOS UND AUSGEWÄHLTE  
VERANSTALTUNGEN IN KASSEL & REGION

**VERANSTALTUNGEN** 57  
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

**IMPRESSUM** 59

# Den Abschied mit Demut begleiten

Das Lebensende eines Menschen zu begleiten ist körperlich wie seelisch anstrengend. Zugleich gibt es Wege, den Abschied möglichst allumfassend zu gestalten. Die sogenannte Letzte Hilfe ist hierbei eine Stütze.

StadtZeit-Dialog mit Sabine Weingardt, Kursleiterin für „Palliative Care“

Seit Anbeginn der Zeit fragen sich Menschen weltweit, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Viele unterschiedliche Konzepte und Ideen versuchen den Abschied vom Leben möglichst „sinnstiftend“ zu erklären. Ganze Totenkulte entstanden über die Jahrtausende hinweg – von Megalithstätten über Mumifizierungen, Friedhöfen und -wäldern, bis hin zu Diamanten aus der Asche der Verstorbenen: Menschen suchen nach dem Sinn des Todes – und somit auch nach dem Sinn des Lebens. Einem Sinn, der vielleicht nur durch das früher oder später nahende Ende entsteht.

Zugleich entfernen sich die westlichen Gesellschaften seit Jahrzehnten immer weiter vom Tod. Die Jugend ist zu verzückend, erste Erscheinungen der Vergänglichkeit werden weg gecremt und weg

gefärbt, und auch die plastische Chirurgie hilft gerne aus, um das Ticken der Zeit zumindest ein ganz klein wenig leiser zu stellen. Immer weniger Menschen verbringen ihre letzten Jahre daheim, am Ort ihres vergangenen Lebens. Über kollektive Todesangst herrscht ebenso kollektives Schweigen. Doch ändert dies nichts an der Tatsache, dass alles vergänglich ist. Und manchmal, wie Sabine Weingardt aus ihrer Begleitungsarbeit weiß, kommt der Tod nicht erst nach dem wohlverdienten Lebensabend...

„Mich berührt noch immer die Begleitung einer 38-jährigen Patientin, die voll im Leben stand. Sie hatte Brustkrebs, der nach einer

Operation leider wieder zurückkam. Ich habe sie über eineinhalb Jahre begleiten können, inklusive Rückfall. Die Patientin war vom Beruf Architektin. Sie war immer adrett, schick und eloquent, gleichzeitig war sie für ihre beiden fünf- und siebenjährigen Kinder zuhause der Anker. Ihr Mann war ebenfalls als Architekt tätig. Für mich war diese Begleitung eine starke Herausforderung. Mit Voranschreiten der Krankheit, fiel die Frau immer weiter aus ihrer Rolle. Sie verlor ihre Haare, nahm stark ab und ihre Körperwahrnehmung änderte sich. Das war tatsächlich der größte Verlust, der größte Schmerz für die Frau, da er ganz symbolträchtig zeigte, dass sie ihren Lebensentwurf nicht mehr umsetzen konnte.

Die sonst übliche Frage der Schmerzmedikation für eine Schmerzkontrolle war in diesem Fall gar nicht der größte Indikator – natürlich hatte sie durch die Chemotherapie Schmerzen und als ihr Krebs im Endstadium angelangt war, wurde der Schmerz durch Metastasen, Schwesterngeschwüre des Brustkrebs, massiv. Doch der größte Schmerz war für sie bis zum Schluss der Schmerz des veränderten Körperbildes.“

## „Das 1x1 des Sterbens lernen und lehren“

Sabine Weingardt war als Krankenschwester mehrere Jahre in Afrika tätig und wurde häufig mit den Themen Sterben und Tod konfrontiert. Wieder zuhause in Deutschland merkte sie, dass dem Thema Abschied im stationären Krankenhaus-Alltag zu wenig Raum gestattet wird. Gemeinsam mit ihrer Zwillingschwester Susanne bildete sie sich weiter und alsbald begann sie selbst als Kursleiterin das „1x1 des Sterbens“ zu lehren. Die Letzte Hilfe bezieht sich auf umsorgende Tätigkeiten, die ein sterbender Mensch erhält. Begleitende versuchen dabei viel Lebensqualität zu erhalten, Leid zu lindern und Symptome zu kontrollieren. Zugleich unterstützt die Letzte Hilfe auch die Angehörigen und Zugehörigen und hilft bei der Vorausplanung notwendiger Angelegenheiten, wie etwa der Trauerfeier und anderen Regelungen nach dem Tod.

„Ich fühlte Demut über das, was die Frau trotz allem geleistet hat. Sie hat versucht, ihre Würde beizubehalten. Hat lange Zeit mit Perücke und Anzug weiter in ihrem Beruf Beratungen geleistet. Zugleich konnten ihre beiden Kinder bis zum Schluss nicht annehmen, dass ihre Mutter stirbt – ein absolut normales Verhalten für Kinder. Trotzdem war es schmerzhaft mit anzusehen, dass die Mutter, die für sie der Motor war, zuerst aus dem Familiengefüge fällt und dann auch noch stirbt und damit verschwindet. Es fiel der Frau schwer, den Schmerz anzunehmen und zu akzeptieren. Auch das ist ganz normal. Bis zum Schluss hat sie Vieles sehr stark verdrängt, und mit großer Demut habe ich während ihrer Begleitung gelernt, dass wir das Recht auf Verdrängung haben!

Können wir nicht annehmen, dass wir sterben, weil uns ansonsten die Kraft fehlt, dies zu überstehen, dann haben wir ein Recht darauf, die Krankheit zu verdrängen. Im Falle der Architektin hat dies ihr Kraft gegeben, wenn

auch nur vorübergehend, aber trotzdem war es erstaunlich mit anzusehen. Ich hatte für mich das Gefühl, ein Offenlegen der Karten wäre insbesondere für die Kinder notwendig gewesen – aber genau das Gegenteil war der Fall. Genau so, wie es war, war es richtig. Und dies ist Letzte Hilfe. Fernab von den eigenen Vorstellungen den Menschen in seinem Abschied zu begleiten und ihr oder ihm die Rechte einzugestehen, selbst über die eigene Art des Sterbens zu bestimmen. Wir haben Rechte – auch im Sterben!“

## Die Umstände akzeptieren.

In ihren Kursen bereitet Sabine Weingardt Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einen Kernpunkt des Themas vor: Essen und Trinken. Häufig verzweifelt, wollen Angehörige, dass die Betroffenen genügend Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehmen. Dies ist absolut nachvollziehbar, zugleich können diese Menschen im Prozess des Sterbens nichts mehr verstoffwechseln. Das zu erkennen und auszuhalten ist ein wesentliches Thema und eine wesentliche Herausforderung für die Angehörigen, die ihre Liebsten bestmöglich umsorgen möchten.

„Es ist nicht immer einfach, die Begleitung zu halten und auszuhalten. Das Recht zu Sterben muss ich jedoch meinem Gegenüber zugestehen.“

Eine Begleitung kostet unglaublich viel Kraft. Mir ist es wichtig, authentisch dabei zu bleiben und auch zu zeigen, wenn ich mit einer Situation gerade selbst Probleme habe. Es bringt nichts, wenn ich dies überspiele. Umso wichtiger ist es, gut aufgestellt zu sein, einen guten Hintergrund zu haben. Während der Begleitung der Architektin konnte ich sehr eindeutig die vier Dimensionen des Schmerzes beobachten, die in der palliativen Pflege auch als „Total Pain“-Konzept bekannt sind: Der soziale Schmerz, der physische, der psychische und der spirituelle, den ich lieber Schmerz der Sinnhaftigkeit nenne. Ich habe gesehen und wahrgenommen, wie der Schmerz bei der Frau in diesen Dimensionen gependelt ist, wo er als Ganzes, also in allen vier Dimensionen gleichzeitig aufgetreten ist. Das war sehr beeindruckend für mich und hat mich tief bewegt.“

## „Eine Begleitung darf berühren, jedoch nicht belasten.“

Der größte Teil der Sterbenden möchte, so wie es noch vor einigen Jahrzehnten üblich war, im Kreise der eigenen Familie, zuhause sterben. Zugleich ist unsere Gesellschaft nicht darauf vorbereitet zu pflegen und zu begleiten. Viele Menschen, die sich für eine



Begleitung der Betroffenen entscheiden, müssen sich beruflich eingrenzen oder sogar komplett aus der Arbeit ausscheiden. Gesellschaftliche Leistungsanforderungen und ein liebevoller Abschied sind häufig kaum miteinander zu vereinbaren. Umso wichtiger ist die Arbeit von ehrenamtlichen wie auch professionellen Pflegenden, die Angehörige bei dem Wunsch der Sterbenden, in gewohnter Umgebung gehen zu können, enorm entlasten.

„Für meine Arbeit ist es wichtig, Menschen zu haben, mit denen ich sprechen kann. Nicht über das Erlebte zu sprechen und sich auszutauschen wäre verheerend. Die Begleitung ist nichts, das sich von selbst schluckt und sich selbst verdaut. Es ist so wichtig, dass auch die, die begleiten, begleitet werden. Die Geschichten der Menschen bleiben letzten Endes in mir selbst. Manches kann verblassen und möglicherweise erst wieder in einem Gespräch, etwa mit meiner Schwester oder meinem Mann, in Erinnerung kommen – aber jede einzelne Geschichte bleibt. Sie formen mich immer wieder aufs Neue und kommen überall mit hin. Es gibt Situationen, in denen mir die Tränen kommen, da sie mich an eine Begegnung erinnern. Ich erinnere mich daran, welche Menschen ich begleitet habe und welche Menschen ich damit immer mit mir trage. Es sind Tränen der Erinnerung – sie belasten nicht. Stattdessen werde ich noch einmal berührt von ihnen und das, glaube ich, ist gut.“

Interview und Zwischentexte:  
Johanna Groß  
Illustrationen: Amelie Stute



# Ein würdiges Leben bis zuletzt

Tod und Sterben wieder ins Bewusstsein der Menschen und in die Mitte der Gesellschaft zu holen, ist das Ziel der Hospizbewegung. Auch in Kassel ist der Hospizgedanke vielfältig vertreten.



Seit Tagen ist der Intensiv-Patient, der am Wochenende eingeliefert wurde, in einer kritischen Verfassung. An Maschinen angeschlossen, ragen aus seinem Körper Schläuche, die ihn mit lebenswichtigen Medikamenten, Schmerzmitteln und Nahrung versorgen. Andere technische Gerätschaften ersetzen ausgefallene Organfunktionen und wieder andere Schläuche und Drainagen leiten Ausscheidungen und Sekrete ab.

Die Geräte, die seinen Zustand kontinuierlich überwachen, schlagen Alarm, sobald sich die Werte über einen eingestellten Grenzwert hinaus verändern. Unter dem dünnen Krankenhaushemdchen ist der Patient nackt und den Blicken der ihn Versorgenden ausgeliefert. Läge er nicht im künstlichen Koma, bekäme er die Geschehnisse um sich herum direkt mit: die vielen ihm fremden Menschen verschiedener Berufsgruppen, die ihre Tätigkeiten an ihm verrichten, die Geräuschkulis-

se durch die alarmierenden Geräte, die einen normalen Schlaf-Wach-Rhythmus nahezu unmöglich machen, die Hektik, die ausbricht, wenn plötzlich Notfälle eintreten, bis hin zu sterbenden Menschen im Nachbarbett. Eine alpträumhafte Vorstellung, die niemand wirklich am eigenen Leib erleben möchte und die gleichzeitig tagtägliche Realität in unserem Gesundheitswesen ist; auch für Menschen, die sich bereits in ihrer letzten Lebensphase befinden.

## Am liebsten zu Hause sterben

Zweifellos hat die moderne Medizin wesentlich dazu beigetragen, dass die Lebenserwartung der Menschen kontinuierlich gestiegen ist. Doch der medizinische Fortschritt hat auch Schattenseiten. Obwohl Umfragen zufolge die Mehrheit der Menschen am liebsten zu Hause sterben möchte, endet heute nahezu jedes zweite Leben im Krankenhaus. Studien zeigen, dass es gerade am Lebensende häufig zu intensivmedizinischen Behandlungen und im Rahmen der technischen Möglichkeiten auch zu Therapien kommt, die keinen wirklichen Nutzen für schwerkranke Patienten mehr haben. Fraglich ist, ob diese Behandlungsintensität überhaupt den Wünschen der Patienten und ihrer Angehörigen entspricht. Die Medizin hingegen sieht ihre originäre Aufgabe in der Lebenserhaltung und -verlängerung. Themen wie „Tod“ und „Sterben“ finden da kaum noch Raum, werden häufig verdrängt oder als medizinisches Versagen angesehen. Angesichts dieser Diskrepanz gründete sich 1998 am damaligen Kasseler Rot-Kreuz-Krankenhaus der „Verein der Förderer des Kasseler Hospitals e.V.“ – heute „Kasseler Hospital e.V.“ – mit dem Ziel, eine stationäre Einrichtung mit Elementen von Hospizarbeit und Palliativversorgung zu schaffen. „Wir wissen, dass der heilende Aspekt des Krankenhauses, dem die dort Tätigen verpflichtet sind, ein Spannungsfeld zum Abschiednehmen und dem Begleiten der Lebenszeit darstellt“, sagte der damalige Vereinsvorsitzende Dr. Wolfgang Spuck dem StadtZeit Kassel Magazin in der 91. Ausgabe. Aus dem Palliativbereich, der dort 1999 entstand, entwickelte sich das heutige Palliativzentrum an den DRK-Kliniken Nordhessen in Wehlheiden. Es bietet über die stationäre Palliativversorgung hinaus auch umfassende Möglichkeiten der häuslichen Betreuung. Zusätzlich beherbergt es mit der „Akademie für Palliativmedizin, Palliativpflege und Hospizarbeit Nordhessen e.V.“ ein Bildungsinstitut, das Fachpersonal und Interessierten Fort- und Weiterbildungskurse zu den Themen Palliativversorgung und Sterbebegleitung bietet.

## Ehrenamtliche tragen die Hospizbewegung

Die Hospizbewegung wendet sich gegen die Tendenz der Tabuisierung der menschlichen Vergänglichkeit; für sie gehören Tod und Sterben zum Leben dazu und sie möchte diese wieder ins Bewusstsein der Menschen bringen. Ziel ist es nicht, das Leben von schwerkranken und sterbenden Menschen zu verlängern, sondern deren Lebensqualität in ihrer letzten Lebensphase zu verbessern und ein würdiges Sterben zu ermöglichen. Im Mittelpunkt der Hospizarbeit steht die Sterbe- und Trauerbegleitung der unheilbar Erkrankten und ihrer Angehörigen. Diese fin-

det sowohl bei den Betroffenen zu Hause als auch in stationären Einrichtungen, wie Pflegeheimen oder Hospizen, statt. Der Begriff „Hospiz“ leitet sich vom lateinischen Hospitium ab, was so viel wie Gastfreundschaft oder Herberge bedeutet. Er geht auf die mittelalterlichen kirchlichen Pilgerherbergen zurück und verdeutlicht somit den ursprünglichen Beherbergungsgedanken von Reisenden. Aber auch Arme und Kranke wurden in diesen Einrichtungen versorgt. Ende des 19. Jahrhunderts entstanden die ersten Hospize im heutigen Sinne als stationäre Einrichtungen zur Sterbebegleitung. Darauf aufbauend entwickelte sich in den 1960er-Jahren in England die moderne Hospizbewegung. Die englische Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Ärztin Cicely Saunders (1918-2005) gilt als ihre Begründerin. Sie eröffnete 1967 in einem Londoner Ortsteil das St. Christophers Hospice, das als erstes Hospiz im modernen Sinne gilt und noch heute besteht. Besonderen Wert legte Saunders auf effektive Schmerzlinderung. Ihre Forschungen auf diesem Gebiet machten sie auch zur Pionierin in der Palliativmedizin. Darüber hinaus war ihr die psychosoziale Betreuung der Sterbenden sehr wichtig, um ihnen ein würdiges Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Bei der Umsetzung ihrer Initiative war Saunders von Anfang an auf das Engagement von freiwilligen Helfenden angewiesen. Von England aus verbreitete sich die Hospizbewegung in Europa und darüber hinaus. In Deutschland nahm diese Bewegung erst in den 1980er-Jahren an Fahrt auf. Vereine, Verbände und ambulante Hospizdienste gründeten sich daraufhin; die ersten modernen stationären Hospize entstanden erst im Jahr 1986, das erste Kinderhospiz folgte 1998. Auch hierzulande ist die Hospizbewegung vor allem eine Bürgerbewegung, die vom Engagement zahlreicher ehrenamtlicher Helfenden getragen wird, ohne deren Einsatz die umfassende Betreuung und Versorgung von Sterbenden und ihren Angehörigen nicht möglich wäre.

## Sterbenden Zeit schenken

Heute gibt es in Deutschland nach Zahlen des Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verbandes e.V. rund 1.500 ambulante Hospizdienste, ca. 250 stationäre Hospize für Erwachsene und 18 für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie ca. 330 Palliativstationen in Krankenhäusern, wovon drei für Kinder und Jugendliche vorgesehen sind. Darüber hinaus gibt es bundesweit 361 Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV), 34 davon kümmern sich speziell um Kinder und Jugendliche. Stark vertreten ist der Hospizgedanke auch in Kassel. Über das bereits erwähnte Palliativzentrum hinaus gibt es hier mit dem 1995 gegründeten Kasseler Hospiz-Verein

und dem hiesigen Hospiz der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen, das im Jahr 2000 seine Pforten öffnete, zwei weitere langjährig bestehende Institutionen der Hospizarbeit. Seit 2016 gibt es mit dem Mehrgenerationenhospiz des Heilhauses ein zweites stationäres Hospiz in Kassel. Darüber hinaus verfügt heute die Mehrzahl der Kasseler Krankenhäuser über Palliativstationen oder Möglichkeiten der palliativmedizinischen Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten, und weitere mobile Teams, die spezialisierte ambulante Palliativversorgung anbieten, kümmern sich um die häusliche Betreuung von schwerkranken und sterbenden Menschen. „Die Patientenautonomie und der Patientenwille stehen dabei an erster Stelle. Damit etwas möglich ist, was früher eher normal war, nehmen wir Menschen an die Hand und unterstützen sie dabei, diesen Willen umzusetzen“, sagten Susanne Siegwand und Christian Krieg-Hartig vom DRK Palliative-Care-Team Kassel dem StadtZeit-Magazin im Frühjahr 2019 über die Prämissen ihrer Arbeit der Versorgung von schwerkranken Menschen in ihrer vertrauten Umgebung.

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“  
(Cicely Saunders)

Die enorme Bedeutung Ehrenamtlicher für die Hospizarbeit wird auch in Kassel deutlich. So bildet sowohl der Kasseler Hospiz-Verein e.V. als auch der Verein Kasseler Hospital e.V. regelmäßig ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter aus, die für die sterbenden Menschen da sind; sei es in ihrer häuslichen Umgebung, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder im Hospiz. Sie schenken den Sterbenden vor allem ihre Zeit und gehen auf ihre Wünsche und Bedürfnisse ein. Das ermöglicht einerseits ein würdevolles Lebensende und trägt andererseits dazu bei, die Themen Tod und Sterben wieder als Teil des Lebens in der Gesellschaft zu verankern.

Text: Rosemarie Rohde  
Illustrationen: Amelie Stute



Advertorial

# Begleitung in schwerer Zeit

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

Die Tage sind kostbar – vor allem, wenn sie gezählt sind. Umso wichtiger ist es, in der letzten Lebensphase noch einmal wertvolle Momente mit Menschen zu erleben, die zuhören, erzählen, vorlesen, Zeit haben und da sind.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, die sich im Hospizverein Kassel e.V. engagieren, begleiten schwerstkranke und sterbende Menschen, sie unterstützen deren Angehörige und trösten Trauernde, wo diese es wünschen.

Die Ehrenamtlichen sind sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich im Einsatz. Ob zu Hause, in Pflegeheimen, im Elisabeth-Krankenhaus und anderen Kliniken oder im stationären Hospiz Kassel bieten sie den Betroffenen und deren Angehörigen eine kostenlose Unterstützung in einer krisenhaften Zeit an.

## Schwerstkranken und sterbenden Menschen zur Seite stehen

Mit seinem breitgefächerten Angebot steht der Hospizverein Sterbenden und Angehörigen kostenlos und unabhängig von Herkunft und Weltanschauung bei.

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

Die Nachfrage zu den Vorbereitungskursen für angehende Hospizbegleiterinnen und Begleiter ist ungebrochen. 100 Unterrichtseinheiten, ein Praktikum im ambulanten Bereich sowie Hospitationen im Hospiz Kassel bereiten die künftigen Ehrenamtlichen auf ihren Dienst vor.

Hospizarbeit ist ein Gewinn: Für die Menschen, denen der Hospizverein mit seinen Angeboten zur Seite steht, sowie auch für die ehren- und hauptamtlich Mitarbeitenden. Die Begegnungen sind bereichernd und die Aufgabe ebenso notwendig wie sinnvoll.

Der Hospizverein ist gemeinnützig und wurde 1995 gegründet. Den ehrenamtlich tätigen Vorstand bilden: Dr. Eberhard Schwarz (1. Vorsitzender), Dr. Anke Ockenga (2. Vorsitzende), Alexander Ponelies (Schriftführer), Martin Müller (Schatzmeister) und Andreas Hannig (Beisitzer).

Der Verein wird zum Teil durch die Krankenkassen gefördert und freut sich auch über Spenden.

Hospizverein Kassel e.V.: IBAN: DE89 5250 5035 0001 0327 47



Kontakt: Hospizverein Kassel e.V.  
www.hospizverein-kassel.de  
Die Freiheit 2 | 34117 Kassel  
0561-7004-162 | info@hospizverein-kassel.de  
Geschäftszeiten: Mo. bis Fr. Von 9 bis 13 Uhr und Di. und Do. bis 16.30 Uhr.

# Die letzte Reise



SprechZeit und StadtLabor zum Thema „Abschied nehmen“.

Sabine Weingardt bietet im Rahmen ihrer Tätigkeit interessierten Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit zur Teilnahme an Letzte Hilfe-Kursen. In der SprechZeit redet sie über ihre Motivation und die Hintergründe ihres Tuns.



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

Vanessa Blessmann und Jürgen Dahlfeld begleiten mit ihrem Bestattungsunternehmen „das Zeitliche segnen“ Angehörige auf der „letzten Reise“ und berichteten darüber im StadtLabor des Freien Radios Kassel.



Hier hören: [www.klausschaake.de/podcasts](http://www.klausschaake.de/podcasts)

## das Zeitliche segnen

**Jürgen Dahlfeld und Vanessa Bleßmann**

Bestattungen  
Brandastr. 10, 34127 Kassel  
Tel. 0561 / 93 00 7890  
info@daszeitlichesegnen.de  
www.daszeitlichesegnen.de

## Pflegen. Begleiten. Beraten.

☎ 0561 313103

**Neue Tagespflege an der Lukaskirche**

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

**Erfahren und leistungsstark – in Kassel, Baunatal und Niestetal.**

**Diakoniestationen Kassel**

# Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen gesucht!

Der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Kassel/Nordhessen in der Trägerschaft des Deutschen Kinderhospizvereins e.V. (DKHV) sucht engagierte Menschen.



Coraline (2012-2017) und ihre Mama: Begleitung auf dem Lebensweg – im Leben, im Sterben und über den Tod hinaus.

Der Kinder- und Jugendhospizdienst ist der erste in der Region Nordhessen. Mit Standorten in Kassel seit 2007 und seit April 2019 auch in Fritzlar begleitet der AKHD Kassel/Nordhessen Familien, in denen ein oder mehrere Kinder schwer- und lebensverkürzend erkrankt sind, ab der Diagnosestellung, im Leben und Sterben und über den Tod hinaus. Die Begleitungen können sowohl kurz- als auch langfristig sein und orientieren sich unmittelbar an den Bedürfnissen der Familien. Über die Begleitung der Familien hinaus organisiert der ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Möglichkeiten der Begegnung und des Austauschs für die betroffenen Familien. Alle Angebote sind für die betroffenen Familien kostenfrei.

## Neuer Ausbildungskurs startet im Mai

Die Arbeit des ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes ist nur möglich durch den Einsatz vieler ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender. „Im Mai startet ein neuer Kurs für weitere ehrenamtliche Helfer.“, berichtet Thomas Ludolph vom Trägerverein, der auf viele neue Engagierte hofft. „Wir freuen uns auf Sie.“

## Nächster Informationsabend

Montag, 19. April 2021, 18 Uhr. Findet via Zoom statt.

Info/Anmeldung:  
0561-5297710 | [kassel@deutscher-kinderhospizverein.de](mailto:kassel@deutscher-kinderhospizverein.de)



**ABSCHIEDE ALLER ART GESTALTEN. GLEICHMUT UND ZUVERSICHT.**

Teile Deine Wünsche und Visionen.

**forum8**

workshops | coaching | moderation | zeitgestaltung  
Eva Keller | [www.forum8.de](http://www.forum8.de) | online und vor Ort

YOGA  
MEDITATION  
WELL BEING  
STERBEKULTUR  
AUFWACHEN



# Trauer ist systemrelevant!

Tod und Trauer gehören zum Leben – auch in einer Pandemie. Der Bundesverband Trauerbegleitung e.V. startete eine Online-Petition.

Der Tod eines nahen Angehörigen oder eines eng vertrauten Menschen stürzt die meisten Menschen in einen bisher nicht gekannten und stark belastenden Ausnahmezustand. Das hat sich auch in der Corona-Pandemie nicht geändert, zugleich erreicht die Anzahl der betroffenen Menschen ein historisches Ausmaß. Mehr und mehr Menschen müssen allein damit fertig werden. Wenn diesen nicht angemessene Unterstützung angeboten wird, drohen angesichts der aktuellen Umstände aus vielen Trauerverläufen manifeste psychische Störungen zu werden.

Der Bundesverband Trauerbegleitung e.V. sowie weitere Expertinnen, Experten und Unterstützerinnen und Unterstützer wendeten sich in einen offenen Brief an Bundesregierung, Bundesländer, Glaubensgemeinschaften und Krankenkassen und starteten gleichzeitig eine Online-Petition. Sie machten und machen damit auf die gemeinsame Verantwortung gegenüber trauernden Menschen in Zeiten von Corona und darüber hinaus aufmerksam.

Info: [www.bv-trauerbegleitung.de](http://www.bv-trauerbegleitung.de)

**raumundheilung.de • gabriela wolf**  
Abschiedsräume | Erinnerungsorte | IMAGINA DECKENBILDER



Advertorial

An der Seite der Familien



### Ehrenamtliche Mitarbeit in einem ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Kassel/Nordhessen  
Heiligenröderstr. 84  
34123 Kassel  
Tel.: 05 61 - 529 77 10  
kassel@deutscher-kinderhospizverein.de  
www.akhd-kassel.de

#### Wäre das etwas für Sie?

In einem Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst unterstützen qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen Kinder und Jugendliche, die lebensverkürzend bzw. lebensbedrohlich erkrankt sind. Wir begleiten die gesamte Familie im häuslichen Umfeld.

**Sie:**

- > haben Zeit und möchten sie sinnvoll nutzen.
- > sind offen für Neues.
- > sind sensibel und bereit, sich auf die betroffenen Familien einzulassen.
- > arbeiten gerne in einem Team.

**Wir:**

- > bereiten Sie in einem Befähigungskurs auf Ihre Aufgaben vor.
- > bieten Beratung durch eine hauptamtliche Koordinationsfachkraft.
- > unterstützen den Austausch im Team.
- > bieten Fortbildungen und Supervisionen an.
- > erstatten Ihre Fahrtkosten.
- > sorgen in Ihrer Tätigkeit für Versicherungsschutz.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:  
Tel.: 05 61 - 529 77 10



www.deutscher-kinderhospizverein.de

# Das Zeitliche segnen

Das etwas andere Bestattungsunternehmen mit Sitz in Rothenditmold erweitert sein Team und hat viele Ideen und Pläne für die Zukunft.



Vanessa Bleßmann (34) steht als Kollegin und Geschäftspartnerin jetzt Jürgen Dahlfeld (58) zur Seite, der seit zehn Jahren leidenschaftlich als Bestatter arbeitet. Seit dem 1. März leiten sie gemeinsam „das Zeitliche segnen“ und haben viele Ideen und Pläne für ihre gemeinsame Arbeit. Vanessa Bleßmann, ursprünglich gelernte Veranstaltungskauffrau, freut sich vor allem darauf, an alten Konventionen zu rütteln und Trauernden Räume für neue Rituale und Zeremonien zu öffnen. Mit dem Blick auf die Zukunft, wollen die beiden darüber hinaus die Themen Sterben, Tod und Abschied durch eigene Veranstaltungen wieder stärker in die Gesellschaft bringen und den damit verbundenen Tabus entgegenzutreten. „Schön, dass mit Vanessa nun sowohl eine Frau als auch die nächste Generation auf Augenhöhe mit in das Unternehmen eingebunden ist“, freut sich Jürgen Dahlfeld.

#### Authentisch, herzlich, achtsam

Die Beibehaltung ihrer persönlichen Unterschiedlichkeit ist den Beiden in und mit der Erweiterung des Unternehmens sehr wichtig. „So wichtig, wie wir es finden, in der Begleitung die Unterschiedlichkeit der Angehörigen, Freunde und auch der Verstorbenen zuzulassen und anzunehmen, so finden wir es genauso wichtig, uns unsere Unterschiedlichkeit in der Zusammenarbeit zuzugestehen.“ Die Gemeinsamkeit der beiden findet sich vor allem im Selbstverständnis in ihrer Arbeit: Sich authentisch und herzlich, in Achtsamkeit und mit viel Zeit, den individuellen Bedürfnissen der Menschen zu nähern. Zu ermutigen, zu unterstützen und zu begleiten, um einen ganz persönlichen Abschied finden und gestalten zu können, ist Vanessa Blessmanns und Jürgen Dahlfeld zentrales Anliegen.

#### das Zeitliche segnen

Jürgen Dahlfeld und Vanessa Blessmann GbR  
Brandaustr. 10 | 34127 Kassel  
0561-93 00 78 90 | info@daszeitlichesegnen.de | www.daszeitlichesegnen.de

# In der Pandemie den letzten Weg begleiten

Palliativteam teilt Wissen in Letzte-Hilfe-Kursen

Corona macht uns einsam. Corona lässt keinen Besuch zu. Menschen sterben allein. Im Elisabeth-Krankenhaus gibt es Menschen, die sich aufopferungsvoll darum kümmern, dass dies nicht geschieht: das Pflegepersonal mit Unterstützung des Palliativteams. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, den Patienten auf ihrem letzten Weg Linderung ihrer Symptome zu verschaffen und ihre Selbständigkeit zu bewahren bzw. wiederherzustellen. Auch für die Angehörigen sind sie wichtige Ansprechpartner. „Wir können Besuche bei sterbenden Patienten fast immer möglich machen“, weiß Iris Füser, Fachkraft für Palliative Care. Es seien herausfordernde Zeiten, aber es den Menschen zu ermöglichen, dass sie so sterben können, wie sie es sich wünschen, sei eine erfüllende Aufgabe, er-

gänzt Astrid Langer, Oberärztin für Anästhesie und Palliativmedizinerin. Der Umgang mit Sterbenden macht uns unsicher und das Abschiednehmen ist

schwer. Hier bietet das Elisabeth-Krankenhaus Hilfestellung: In Letzte-Hilfe-Kursen vermitteln Iris Füser und Astrid Langer ihr Wissen.



Letzte-Hilfe-Kurse  
im Elisabeth-Krankenhaus  
Nächster Termin: 26. April

Kontakt zu den Kursleiterinnen:  
0561 7201-431 (vormittags)  
palliativteam@ekh-ks.de

Elisabeth-Krankenhaus Kassel GmbH  
Weinbergstr. 7  
34117 Kassel

Advertorial



Das KinderPalliativTeam der Kleinen Riesen Nordhessen e.V.

Wir sind an der Seite von schwerstkranken Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie ihren Familien im Regierungsbezirk Kassel: 24 Stunden täglich, an 365 Tagen. Das Team aus Palliativmedizinern, Pflegekräften, Sozialpädagogen und psychologischen Beratern behandelt und begleitet sie zuhause. Wir befähigen Eltern, ihr Kind zu versorgen und so langwierige Klinikaufenthalte zu vermeiden. Wenn beim ungeborenen Kind eine lebensverkürzende Erkrankung vorliegt, beraten wir die Eltern zu den Möglichkeiten, das Kind auf die Welt zu bringen und zuhause ambulant palliativ zu versorgen. Unser KinderPalliativTeam bietet für Jugendgruppen und Schulklassen auch Letzte Hilfe Kurse für Kinder und Jugendliche an. Nicht alles ist von den Krankenkassen refinanziert und nur dank Spenden möglich: Psychologische und sozialrechtliche Beratung, Trauerbegleitung oder die Erfüllung letzter Wünsche.

Kontakt: 0561-98 01 75 58  
info@kleine-riesen-nordhessen.de | www.kleine-riesen-nordhessen.de

forum8  
YOGA  
MEDITATION  
WELL BEING  
STERBEKULTUR  
AUFWACHEN

DENKE NUR DAS BESTE VON DIR.  
MITGEBÜHL UND STÄRKE.  
Schenke Dir echte Quality time.

workshops | coaching | moderation | zeitgestaltung  
Eva Keller | www.forum8.de | online und vor Ort

Schöne Räume für Ihre Kurse, Seminare, Vorträge, Trainings, Sessions....  
ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.  
Verein für bewusstes und gesundes Leben  
Lassallestr. 4  
34119 Kassel  
T.0561-26399, www.zentrum-kassel.de

Doris Weißenfels

Trauerbegleitung · Gestalttherapie

Parkstraße 50 · 34119 Kassel  
Tel. 0561 / 5 60 37 27  
info@doris-weissenfels.de  
www.doris-weissenfels.de

# Letzte Hilfe Kurse für Kinder und Jugendliche



Tara liebt ihre beiden Geschwister.

Kinder und Jugendliche von acht bis 16 Jahren lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können.

**K**inder und Jugendliche nehmen den Sterbeprozess eines Menschen besonders sensibel wahr“, weiß Dr. Thomas Voelker, Kinderarzt, Palliativmediziner und Leiter des KinderPalliativTeams Nordhessen. Mit seinem Team der Kleinen Riesen Nordhessen e.V. begleitet er schwerstkranken und sterbende Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in deren Zuhause. „Natürlich kümmern wir uns auch um die Geschwisterkinder.“ Aufgrund seiner vielfältigen Erfahrungen ist der Kinderarzt der Auffassung,

dass wir als Gesellschaft wieder mehr über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens sprechen sollten: „Auch Kinder haben mehr Vorstellungen und Ideen von Sterben und Tod als Erwachsene ihnen zutrauen. Wir müssen sie stärker einbeziehen.“

## Sterbebegleitung ist praktizierte Menschlichkeit

Die Letzte Hilfe Kurse für Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 16 Jahren geben dazu Gelegenheit. Sie sind das kleine 1x1 der Sterbebegleitung. Die Erwachsenen sprechen mit den Teilnehmenden über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sind ebenso Thema wie mögliche Beschwerden im Sterbeprozess und wie wir diese lindern können. Gemeinsam überlegen die Kursleitungen mit den Kindern und Jugendlichen, wie die Zurückbleibenden Abschied nehmen können. Dr. Voelker: „Sterbebegleitung ist praktizierte Mitmenschlichkeit. Wir ermutigen Kinder und Jugendliche, sich Sterbenden und deren Angehörigen zuzuwenden.“ Sieben Letzte Hilfe Kursleiterinnen aus den Reihen des KinderPalliativTeams Nordhessen sind dazu qualifiziert, diese Kurse als Kinderärztin und Kinderkrankenschwester im Tandem durchzuführen. Das Kurskonzept stammt von der Letzten Hilfe Deutschland und besteht aus vier Unterrichtseinheiten zu jeweils 45 Minuten. Es richtet sich an Schulklassen, Jugend-, Firm- und Konfirmandengruppen, Jugendfeuerwehren, Vereine oder auch Einzelpersonen. Die Kursleiterinnen und das Infomaterial stellt der Verein Kleine Riesen Nordhessen. „Wir sind davon überzeugt, dass in diesen Kursen junge Menschen gute Erfahrungen machen können“, so Dr. Voelker.

Kontakt: [www.kleine-riesen-nordhessen.de](http://www.kleine-riesen-nordhessen.de)

# „Wir entdecken immer NEUE MÖGLICHKEITEN!“

Sowohl im Hospiz als auch ambulant durften und dürfen die Ehrenamtlichen des Hospizvereins Kassel e.V. Sterbende und ihre Angehörigen begleiten. Zwei Ehrenamtliche erzählen.



Amelie Stüte

tungen. Eine Hürde war für ihn stets die erste Kontaktaufnahme. „Wie nah darf ich den Begleiteten oder ihren Angehörigen kommen, um meine Aufgabe zu erfüllen, doch die Corona-Regeln zu beachten?“, erinnert sich der Ehrenamtliche. Dieses Gefühl der Unsicherheit hat er auch bei seinem Gegenüber oft wahrgenommen. Er ist jedoch überzeugt: Mit Corona hat das nicht zwingend etwas zu tun. „Die Menschen, die wir begleiten, sind beim ersten Kontakt generell oft nervös.“ Um ein Gespür dafür zu entwickeln, wie es am besten passt, hilft eine Portion Menschenkenntnis.

## Maske verdeckt Gesicht

Während seines Praktikums hat Lucca Herbst bei den Ehrenamtlichen oft Unsicherheiten im Hinblick auf die Maske wahrgenommen. Sie verdeckt einen wesentlichen Teil des Gesichts. Den Begleiteten erschwert dies die Deutung der Mimik – und schafft Distanz. Doch auch die Frage, ob die Hand des Begleiteten ergriffen werden dürfte, belastete viele Freiwillige.

## Die Unbeschwertheit fehlt

Gerade in diesen Zeiten ist es von Bedeutung, in Kontakt zu bleiben. Lucca ist sich dessen bewusst. Dem Studenten der Sozialen Arbeit fehlen viele Kleinigkeiten: an die Universität zu gehen, mit Kommilitonen einen Kaffee zu holen, in der Mensa zu essen. Was er jedoch vor allem vermisst, ist das Gefühl der Unbeschwertheit. Von digitalen Treffen ist er inzwischen positiv überrascht. „Wir können auch online zusammenwachsen, offen sein“, findet Lucca Herbst, „und im Sommer wird es sicher wieder leichter.“

## Corona ändert nicht alles

Für Karla Wagner sind es ebenfalls die Freunde, die ihr Kraft geben. Sie trifft sich mit ihnen draußen, wenn es möglich ist, geht mit Hund Charli spazieren. Die Hospizarbeit und die ambulante Begleitung sind Aufgaben, die ihren Alltag auf besondere Weise bereichern – und ihr das Gefühl geben, etwas Sinnvolles zu tun. Denn dass die betroffenen Familien Hilfe brauchen, steht außer Frage. Die Ehrenamtlichen bieten ihnen Lebensqualität, emotionale Unterstützung, die im Alltag von Sterbenden oftmals zu kurz kommen. Ihren Dienst in dieser Zeit zu pausieren, kommt für Karla Wagner daher nicht in Frage: „Die Situation der Betroffenen ist unabhängig von der Pandemie. Ihr Wunsch, dass wir sie auf ihrem Weg begleiten, besteht weiter. Ja, durch Corona ändert sich vieles; aber nicht alles.“

Text: Denise Gundlach, ehrenamtliche Hospizbegleiterin Hospizverein Kassel e.V.

die moralische Unterstützung sind sie daher dankbar. Diese Erfahrung hat die 59-Jährige sowohl im Hospiz als auch in der ambulanten Begleitung gemacht. Neben Handschuhen finden sich jetzt stets auch Maske und Desinfektionsmittel im Gepäck. Als Belastung empfindet die Frau die Maske nicht – im Gegenteil: Durch die Pandemie sind die Ehrenamtlichen sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hospizes, die eine intensive und herzliche Beziehung verbindet, noch enger zusammengedrückt – trotz des Abstandes und der Maske, die sie tragen.

## Beim Erstkontakt nervös

Dass die Situation für Sterbende und ihre Angehörigen auch ohne Corona drastisch ist, findet ebenfalls Lucca Herbst. Der 23-Jährige hat im Jahr 2020 den Vorbereitungskurs für Sterbebegleiter besucht. Während seines Praktikums im Hospizverein Kassel, das er zwischen Mitte April und Ende September 2020 absolvierte, übernahm er Notfalleinsätze und Vertre-

**V**on meinem Gefühl her haben sich die Umstände zwar geändert. Für die Begleiteten spielt Corona aber keine Rolle.“ Wenn die Ehrenamtliche Karla Wagner ihr Fazit von einem Jahr Pandemie zieht, klingt ihre Stimme fest und ruhig im Gedanken an die Gäste, die sie bei ihren Schichten im Hospiz Kassel unterstützt. Seit 2018 ist Karla Wagner im Dienst. Sie und ihre ehrenamtlichen Mitstreiter sind froh, dass sie auch jetzt tätig sein dürfen. Selbstverständlich ist das nicht: Zwei Monate lang im Jahr 2020 war an ein Engagement nicht zu denken. Zu unsicher und ungewiss war die Situation.

## Sterbesituation bleibt

„Natürlich ist die Lage weiter angespannt. Doch wir entdecken immer neue Möglichkeiten, um die täglichen Abläufe zu bestreiten“, stellt Karla Wagner fest. Darüber ist sie erleichtert; die Begleiteten oder deren Angehörige treffen die Kontaktbeschränkungen oft besonders schwer. Für

*Beate Burmester*  
 TRAUERBEGLEITUNG • AURA- & CHAKRENARBEIT  
 TRANSPERSONALE PSYCHOTHERAPIE

**Trauerbegleitung – alles ist anders als bisher**

Der Tod eines nahen Menschen ist eine große Veränderung in unserem Leben.

Wir nehmen wahr, dass nun alles anders ist als bisher. Möglicherweise haben Sie das Gefühl, sich selbst und die Welt nicht mehr zu kennen.

In der ersten Zeit werden noch einige Menschen für Sie da sein und es gibt vieles zu organisieren. Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, dass der verstorbene Mensch noch bei Ihnen ist und das gibt ihnen Trost.

Doch dann kommt eine Zeit, in der der Alltag wieder beginnen soll und Sie werden merken: alles ist anders als bisher. Sie haben vielleicht Gefühle von Einsamkeit, Erschöpfung oder Unsicherheit, die Sie in dieser Art noch nie hatten. Oder haben Sie Fragen, wie Ihr Leben nun weiter gehen kann?

Die trauerbegleitenden Gespräche mit mir geben Ihnen Trost und helfen Ihnen, für Ihre Trauer Worte zu finden. Ich bin für Sie da und gebe Ihnen Raum, Ihre Gefühle auszudrücken, Ihre Fragen zu stellen und sich innerlich neu zu sortieren. Wir werden gemeinsam eine neue Sichtweise entdecken.

Gemeinsam mit dem Team von "Kinder trauern anders" begleite ich Kinder, Jugendliche und Familien in ihrer Trauer. Wir bieten auch Fortbildung und Supervision zum Thema in Kitas, Schulen und anderen sozialen Einrichtungen an.

Telefon: 0170 3251683 [www.beate-burmester.de](http://www.beate-burmester.de)

ELISABETH-KRANKENHAUS KASSEL

26. April & 25. Okt.

**LETZTE HILFE KURS**  
 IM ELISABETH-KRANKENHAUS ZUR BEGLEITUNG STERBENDER

26.04.2021 und 25.10.2021 von 14:00 bis 18:00 Uhr

Die Betreuung eines sterbenden Angehörigen trauen sich viele Menschen nicht zu. Der Letzte-Hilfe-Kurs möchte die Teilnehmenden besser auf diese Situation vorbereiten. Der Kurs ist kostenlos und findet unter Einhaltung der Corona-Schutzregeln statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**ANMELDUNG UND KONTAKT**

Telefon 0561 7201-431 (vormittags) oder per E-Mail: [palliativteam@elisabeth-krankenhaus-kassel.de](mailto:palliativteam@elisabeth-krankenhaus-kassel.de)

Elisabeth-Krankenhaus Kassel GmbH | Weinbergstr. 7 | 34117 Kassel | Tel. 0561 7201-0  
[info@elisabeth-krankenhaus-kassel.de](mailto:info@elisabeth-krankenhaus-kassel.de) | [www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de](http://www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de)

Das Elisabeth-Krankenhaus Kassel gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund.



# Der Pulloverfuchs

**W**ir waren unterwegs im Zug. Mit Maske. Und mit Picknick. Denn ohne geht das einfach nicht, so eine Reise in eine andere Stadt. Wir hatten uns ordentlich von den Eltern verabschiedet, die uns mit etwas bangem Blick hinterher schauten. Auch der kleine Bruder stand traurig in der Haustür. Zu klein für den Ausflug. Unsere erste Reise zu zweit. Emilio ist Acht. Ich bin seine Großmutter. Wir wollten uns ein Theaterstück anschauen. „Die besten Beerdigungen der Welt“. Die Landschaft sauste draußen vorbei, und nachdem die Leckereien alle vertilgt waren, fingen wir an, uns zu unterhalten. Er erzählte von seinem Lieblingspullover, den er im Wald verloren hatte. So blöd. Und irgendwie fehlt der richtig. Emilio wischte sich schnell eine kleine Träne weg, bevor diese in die Maske kullern konnte. Wo ist mein weicher, warmer Pulli jetzt, wie geht es ihm bloß? Wir beschlossen, den geliebten Kuscheligen zu verabschieden und ihm ein gutes, neues Leben zu wünschen. Das wurde dann sogar noch ganz lustig, denn Emilio stellte sich vor, wie ein Fuchs das bunte Etwas fand und sich überstreifte, vorsichtig zwischen den Bäumen hervorschaute und geschwind zum See lief um

sich in seiner neuen Pracht dort zu spiegeln. Ein glücklicher Pulloverfuchs und ein getrösteter Enkel, der jetzt tatsächlich zufrieden einwilligen konnte in den Verlust. Toll, toll, toll. Das möchte ich auch können. Schöne Abschiede gestalten, im Kleinen wie im Großen. Verluste annehmen, Vorstellungen und Gewohnheiten, die nicht mehr in die Zeit passen, entlassen mit einem guten Gefühl. Sagen können, ja, ich bin einverstanden. So war es gewesen. Danke dafür. Und jetzt darf es anders werden. Diese Anforderung steht ja für uns alle momentan ganz weit vorne. Corona hat sie hervorgebracht, die notwendigen Abschiede der besonderen Art. Es träufelt jetzt viel deutlicher in mein Bewusstsein als bei den ersten Fridays for future-Demonstrationen, wo junge Menschen von uns Bescheidenheit, Demut und Empathie forderten. Damit wir alle gesund werden können, müssen wir etliche vertraute Gewohnheiten, in denen wir uns behaglich eingerichtet hatten, entlassen. Auf diesem bewussten Weg der Verabschiedung einer langen Epoche brauchen wir auch Mut, Phantasie, Kraft und Offenheit. Den Mut, die Trauer auszuhalten, dass etwas Geliebtes vorüber ist. Die Phantasie, neue Entwürfe für soziale



und wirtschaftliche Gemeinschaft fühlend zu denken. Die Kraft, Erinnerungen als gelebte Vergangenheit gut sein zu lassen ohne den endlosen Wiederholungszwang. Und eine zuversichtliche Offenheit, die über diesen Tag hinaus einen klaren Blick in Zukünfte werfen mag, in denen Kinder und Pulloverfuchse sich glücklich in einem See erkennen können. Zelebrieren und schenken wir uns viele gute Abschiede, die den Keim einer Vision in sich tragen. Visionen, die unsere Lebensgemeinschaften zum Blühen bringen wollen. Das Theaterstück war übrigens ein tolles Erlebnis. Vergnügt und beschwingt konnten wir abends wieder nach Hause fahren.

Text: Eva Keller / forum8

# Erfolge bewegen!

Ein Leistungs- und Emotions-Coaching nach der Wingwave® - Methode führt spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität und Mentalfitness.



Beim Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen folgen die Augen den Fingern des Coachs.

**M**it seiner sehr effektiven Kombination aus bereits bewährten psychologischen Coaching-Elementen profitieren von Wingwave® insbesondere Menschen, die in bestimmten Situationen lähmende Blockaden oder Stress-Muster erleben. Die Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für seine Anwenderinnen und Anwender spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von psychischen Blockaden und Leistungsstress und zur Steigerung von Konfliktstabilität, Mentalfitness und Kreativität führt. Rede- und Auftrittsängste, Lernblockaden und Prüfungsängste, Konflikt- und Stressbewältigung, Flug- und Zahnarztangst sowie Stress bei Essgewohnheiten sind typische Anwendungsgebiete dieser Methode, die der Steigerung von Kreativität dient und die Fähigkeit zur Zielerreichung unterstützt. Eine einfach erscheinende Grundintervention erbringt diesen besonderen Ressourcen-Effekt: das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Mit schnellen Handbewegungen führt der Coach den Blick seiner Coachees horizontal hin und her.

Laut Gehirnforschung lösen die wachen Augenbewegungen – anders als beim fixierten Blick – deutlich stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen aus. Zusätzlich wird mit dem Myostatiktest als besonders gut beforschtes Muskelfeedback-Instrument vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

## Gehirngerecht und wissenschaftlich fundiert

Die Methode ist gehirngerecht und wissenschaftlich fundiert, die Ausbildung weltweit TÜV-geprüft und nach ISO 29993 zertifiziert. Darüber hinaus erlangte sie Zertifizierung als „Continuing Coach Education“ laut International Coaching Federation ICF. Das Wingwave®-Coaching entwickelten die Diplompsycholog\*innen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund. Ihre Kurzzeit-Coaching-Methode praktizieren heute mehrere tausend Coaches und über siebzig Lehrtrainern\*innen weltweit in über dreißig Ländern.

An deutschen Hochschulen (Universität Hamburg, Medizinische Hochschule Hannover und Deutsche Sporthochschule Köln) wurden in den letzten Jahren Forschungsprojekte durchgeführt, die eine statistisch signifikante positive Wirkung durch Wingwave®-Coaching auf Prüfungsängste und Lampenfieber nachweisen. Am Institut für Kognitions- und Sportspielforschung der Deutschen Sporthochschule Köln wurden auch die neurobiologischen Effekte des Muskeltests als wirksames Aussage-Instrument im Coaching-Prozess bestätigt.



## Wingwave® - Coach werden!

Die nächste Ausbildung in Kassel: viertägiger Block von Montag bis Donnerstag: 21. bis 24. Juni 2021 (mit einem zusätzlichen Supervisionstag am 25. Juni ist die Ausbildung als Bildungsurlaub anerkannt)

Anja Kenzler und Karin Freudenstein freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme und senden Ihnen gerne die ausführlichen Infounterlagen zu.

a.k.demie für Mediation und Training  
Anja Kenzler, Karin Freudenstein  
0421-5 57 88 99  
info@a-k-demie.de  
www.a-k-demie.de



Advertorial



## Therapie in den eigenen vier Wänden

Die Vitos Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie Bad Emstal und Kassel bieten ein neues Therapiekonzept an: Vitos Behandlung Zuhause Kurhessen.

**B**etroffene und Angehörige erleben eine psychische Krise meist als große Belastung. Das gilt besonders, wenn in der Fami-

lie Kinder oder alte Menschen zu versorgen sind. Ein Klinikaufenthalt wäre dann womöglich eine zusätzliche Erschwernis.

Im Rahmen des neuen Therapiekonzepts werden Menschen in einer psychischen Krise von Mitarbeitenden des Behandlungsteams im häuslichen Umfeld aufgesucht und therapiert, anstatt eine Therapie in der Klinik zu absolvieren.

Bei der BEHANDLUNG ZUHAUSE bleiben Patienten in ihrem gewohnten Umfeld.

Die therapeutischen Ansätze lassen sich so direkt in den Alltag integrieren und anpassen. Falls erforderlich, können vor Ort Angehörige und Freunde in die Therapie einbezogen werden. Zusätzliche Hilfen, etwa zur Versorgung weiterer Familienmitglieder, lassen sich ebenfalls organisieren.

### Täglicher Patientenbesuch zuhause

Mit der Einweisung von Haus- bzw. Facharzt zur stationären Behandlung stellt sich der Patient in der Klinik vor. Welche Therapieform infrage kommt, entscheidet der Arzt dort individuell im Erstgespräch.

Im Behandlungsteam ergänzen sich erfahrene Fach-/Pflegerkräfte, Mediziner, Psychologinnen und eventuell Ergo- und Physiotherapeuten sowie Sozialarbeiter. Sie erstellen für jeden Patienten einen bedürfnisangepassten Behandlungsplan. Täglich besucht mindestens ein Teammitglied den Patienten zuhause, auch an den Wochenenden.

### Kontakt

Vitos Behandlung Zuhause Kurhessen  
05624-601 03 33  
behandlung-zuhause.kurhessen@vitos-kurhessen.de  
www.vitos-kurhessen.de

## EinWurf

von Harald Kimpel

### „Maske – wie?“ Überfällige Bemerkungen zu einem naheliegenden Gegenstand

**W**er sich maskiert, hat etwas zu verbergen; wer sein Gesicht verhüllt, führt nichts Gutes im Schilde. Das galt bis vor kurzem als erwiesen. Bank- und Postkutschenüberfälle im Wilden Westen gehen maskiert über die Bühne, für Disneys tollpatschige Panzerknackerbande wie für den kosmischen Oberschurken Darth Vader gehört die partielle oder totale Kopf-Verlarvung zur Standardausrüstung. In allen Medien der Populärkultur treiben Übeltäter unter der Bedeckung von Mund, Nase und Augen ihr Unwesen, bis sie vom Helden bloßgestellt werden. Hinter Edgar Wallace' „Frosch mit der Maske“ steckt ein Londoner Bandenchef, dessen verfilmte Verfehlungen 1959 den Start jener Krimi-Serie markieren, die bis 1972 der bundesdeutschen Gesellschaft mit bescheidenen Gruseffekten die Abgründe der englischen offenbart.

Und für aktuelles politisches Protestverhalten ist die faziale Anonymisierung unter Berufung auf historische Verschwörer wie Guy Fawkes beliebt. Denn auch wer sich auf der Seite der Guten sieht, verpasst sich gern die dekorative Camouflage: Zorro zum Beispiel, der Rächer der Enterbten, hat außer Mantel und Degen die schwarze Augenmaske dabei, um Bösewichten unerkannt sein Logo einzuritzen, desgleichen Batman und andere Superhelden der Comic-Kultur, denen es gelingt, ihr (zumeist defektes) wahres Ich durch grelle Kostümierung zu tarnen.

So oder so: Gesichtsverweigerung ist das traditionelle Erkennungszeichen der Identitätsverweigerung. Dieser Gebrauch, massenmedial vorexerziert und in Wirklichkeit umgesetzt, zog das behördliche Vermummungsverbot nach sich, das mittlerweile zu einer Pflicht mit Masque Couture mutiert ist. Wer sie erfüllt, darf sich in einer kulturgeschichtlich reichhaltigen Kontinuität sehen. Afrikanische, japanische, altägyptische, gar altsteinzeitliche etc. Masken spielen in rituellen Zusammenhängen von Jagd-, Kriegs- und Ahnenkulten eine tragende Rolle; auf der Theaterbühne helfen Kostüm und Maske zu werden, was man nicht ist, karnevalistische Enthemmung gelingt reibungsloser bei Verwendung einer Maske, und in Arthur Schnitzlers „Traumnovelle“ geschieht das, was der Autor diskret als „Ausschweifung“ bezeichnet, mit Hilfe des Angebots einer „Maskenleihanstalt“...

In jedem Fall befreit die Maske vom Ich und erlaubt den Übertritt in eine andere Identität. Sie ist wesentlicher Bestandteil einer Verkleidungsstrategie, die mit ihrer Ambivalenz zwischen Ver- und Enthüllung auf eine Trennung von Selbst- und Fremdwahrnehmung aus ist: Anders zu scheinen als zu sein, ist das Ziel ihrer Anwender. Im Verbergen der Identität wird das Offenbaren von Eigenschaften

oder Absichten möglich, die im Normalbetrieb des täglichen Lebens verborgen (unterdrückt) bleiben (müssen).

Im Mittelpunkt eines Gesellschaftsspiels steht das Requisit beim Maskenball des 19. Jahrhunderts. Dort wird möglich, was sonst der Selbstzensur zum Opfer fällt. In Honoré de Balzacs gesellschaftskritischen Roman „Glanz und Elend der Kurtisanen“ ist die Gesichtsverwandlung Frauensache; männliche Maskenträger wie die auf dem Pariser Opernball von 1824 entlarvt er als lächerliche Menschen: als „entweder eifersüchtige Ehegatten, die ihren Frauen nachspionieren, oder solche, die auf Liebesabenteuer ausgehen und nicht wollen, daß ihre Frauen sie überwachen.“ Giuseppe Verdis Oper „Ein Maskenball“, Nikolaus Lenaus gleichnamiges Gedicht („Seht, da schwebt mit trautem Nicken, / Ein süß neckendes Geheimnis, / Eine holde Maske her. / Ach, wer bist du? sage, wer?“) und zahllose andere Kulturprodukte strapazieren das romantische Sujet. Manchmal aber ist Demaskierung unmöglich: Zu den ungelösten Rätseln der Weltgeschichte gehört jener „Mann mit der eisernen Maske“, von Ludwig XIV. zeitlebens gefangen gehalten,

dessen Identität bis heute Gegenstand von Gerüchten ist. Neuerdings hat sich die Unterhaltungsindustrie des Phänomens bemächtigt. Aus dem Musikgeschäft ist der kreative Kopfschmuck nicht mehr wegzudenken: bei Rappern wie Sido oder Cro ein Markenzeichen, das – wie bei Christos Verhüllungen – dazu dienen soll, die Aufmerksamkeit umso stärker auf das Verhüllte zu lenken. Und bei „The Masked Singer“ gehört die Ganzkörperverbergung dauerhaft zum guten Ton.

Der Horrorfilm schätzt die Maske auch als Folter- und Hinrichtungsinstrument: wenn in Mario Bavas „La maschera del demonio“ (1960) der berühmte Asa (Barbara Steele) eine nach innen dornengeschpikete Eisenmaske („Die folgende Sendung enthält Szenen, die Ihr sittliches Empfinden verletzen könnten“) in den Hexenschädel hämmern lässt – was freilich ihrer späteren Wiederkunft nicht hinderlich ist. Bei Edgar Allan Poe wird die Maske sogar epidemiologisch relevant. In der Erzählung „Die Maske des

Roten Todes“ (1842), entstanden unter dem Eindruck der Bostoner Cholera-Epidemie, entvölkert eine hochinfektiöse Seuche das Land. Während der „Rote Tod“ wütet, verbarrikadiert sich Prinz Prospero in seinem Schloss, um dort für eine Schar von tausend Freunden ein rauschendes Maskenfest zu inszenieren. Auf dessen Höhepunkt erregt ein Unbekannter Entsetzen: „Sein Gesicht war durch eine Maske verdeckt, die den Zügen eines Gesichts in Totenstarre so genau nachgebildet war, daß auch der schärfste Blick die Täuschung wohl schwerlich durchschaut hätte.“ Als die panische Festgesellschaft schließlich handgreiflich zur Demaskierung des makabren Gastes schreitet, muss sie erkennen, dass die Verkleidung nichts verbirgt als eine „körperlose Gestalt“: Allen Sicherheitsmaßnahmen zum Trotz hat sich die Pest Zutritt verschafft und rafft die Festgesellschaft dahin: „Dunkelheit und Verwesung breiteten sich über dem ganzen Schloß aus, in dem der Rote Tod nun unumstritten sein Zepher schwang.“

Doch wie zu vielen Situationen des Lebens hat Lorient auch zu diesem Thema Unüberbietbares geleistet: Als der weltberühmte Horrordarsteller mit dem absolut scheußlichen Gesichtsdesign von einer Interviewerin gebeten wird, ausnahmsweise einmal die Maske abzulegen und kurz sein wahres Gesicht zu zeigen, weiß der konsternierte Mime nur zu stammeln: „Maske – wie? Was für eine Maske?“



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

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

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

**HÖRMEISTEREI**  
am Babelplatz

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

Hörssysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

## Ganzheitliches Coaching

„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“  
(Laotse) - genau dazu reiche ich Ihnen die Hand.

**A**us meinem gesamten Repertoire an Möglichkeiten und mit verschiedensten Ausbildungen im Hintergrund begleite ich Sie in und bei dem, was es für Sie gerade braucht, um den nächsten Schritt zu gehen. Mit System und Struktur, gepaart mit viel Lebenspraxis, einer gesunden Portion Optimismus und Kreativität: Systemische Aufstellungsarbeit, Kreativtechniken, Hypnose, spirituelles Coaching oder Wandercoaching gehören zu den „Werkzeugen“, mit denen ich Sie auf Ihrem individuellen Weg begleite und unterstütze. Verspüren Sie den Wunsch zur eigenen persönlichen Entfaltung und sind offen für unkonventionelle Methoden, dann



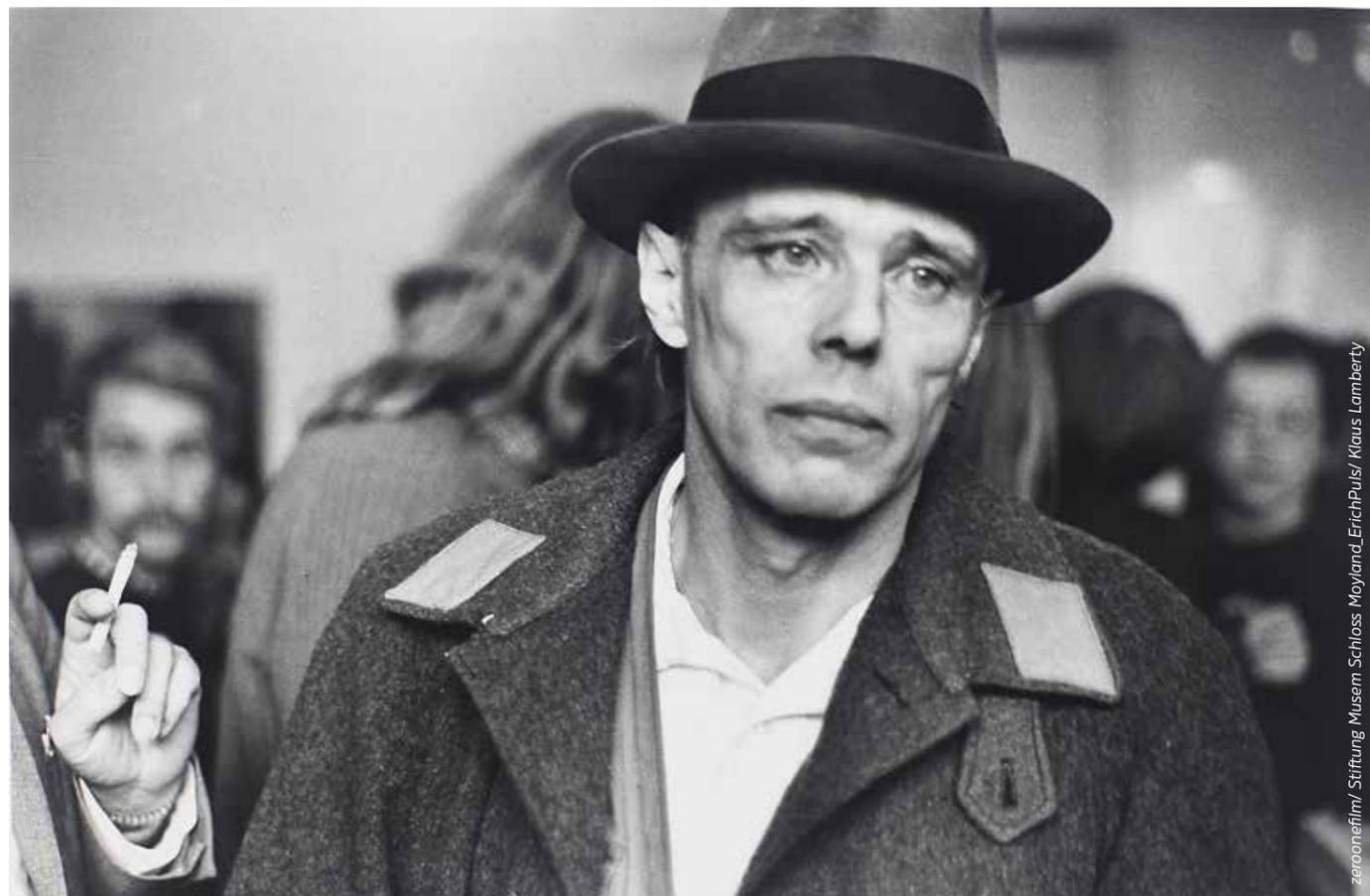
vereinbaren Sie noch heute ein kostenloses Kennenlern-Gespräch.

**Susanne Klose-Schwarze - raum für raum**  
Mühlenstrasse 17 | 34212 Melsungen  
05661 - 9 22 23 36 | kontakt@sk-coaching.de | www.sk-coaching.de

Advertorial

# Der Mann mit Hut

Joseph Beuys wäre am 12. Mai dieses Jahres 100 Jahre alt geworden. Er gilt als einer der bedeutendsten Aktionskünstler des 20. Jahrhunderts und ist mit Kassel eng verbunden.



Visionär mit Vorliebe für Filz und Fett: Joseph Beuys wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. Das Foto entstammt dem Film „Beuys“ von Andreas Veiel (siehe Seite 20).

## Beuys und Kassel

Kein anderer Künstler dürfte in Kassel solche Spuren hinterlassen haben wie Joseph Beuys: Der gebürtige Krefelder war siebenmal auf der documenta vertreten. Sein Kunstwerk „7000 Eichen – Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung“ prägt noch heute das Kasseler Stadtbild. Es führte zu heftigen Diskussionen, brachte Nachbarn zusammen und hielt die Verwaltung auf Trab. Beuys war auch der Auslöser dazu, dass Kasseler Pädagog\*innen eine Schule gründeten. Und seit 2012 gibt es in Kassel eine Joseph-Beuys-Straße am Kulturbahnhof.

## Beuys und die documenta

Beuys war erstmals 1964 zur documenta III bei der bedeutendsten Ausstellung moderner Kunst mit von der Partie. Seitdem waren seine Werke siebenmal in Folge Teil der documenta, 1987 und 1992 posthum. Während Beuys bei seinen ersten beiden Teilnahmen Handzeichnungen und eine Rauminstallation präsentierte, lieferte er mit dem „Büro für direkte

Demokratie durch Volksabstimmung“ 1972 einen 100 Tage andauernden Dialog mit dem Publikum. Fünf Jahre später zeigte er in der Rotunde des Friedericianums seine „Honigpumpe am Arbeitsplatz“, bei der 150 Kilogramm Honig durch ein Schlauchsystem durch das Gebäude gepumpt und 100 Kilogramm Margarine in Bewegung gesetzt wurden. Dazu gehörte auch die Free International University (FIU), „die während der hundert Tage ihre politisch-pädagogische Mission zu erfüllen versuchte“, heißt es in der documenta-Retrospektive. Das monumentale Beuys-Kunstwerk 7000 Eichen war 1982 sein Beitrag zur documenta 7.

Beuys und seine FIU lieferten den Anstoß, die Freie Schule Kassel zu gründen, die 1991 die Genehmigung zum Betrieb einer sechsjährigen Grundschule erhielt. In der alternativen Schule sollen Kinder lernen, „die richtigen Fragen zu stellen und nicht nur die richtigen Antworten zu geben“.

## Beuys und sein Kunstbegriff

„Jeder Mensch ist ein Künstler.“ Das wohl bekannteste Beuys-Zitat drückt seinen erweiterten Kunstbegriff aus. Auf dessen Grundlage entwickelte er

die von der Anthroposophie beeinflusste Theorie der „Sozialen Plastik“. Aus Beuys' Sicht kann jeder Mensch durch kreatives Handeln zum Wohl der Gemeinschaft beitragen, die Gesellschaft verändern und positiv gestalten.

Im Mittelpunkt seiner plastischen Theorie stehen Gegensatzpaare: zum einen die kristallinen Formen, starre, geometrische Bestandteile, die für Struktur und Stabilität stehen, und zum anderen weiche, organische Formen, die Veränderung und Entwicklung symbolisieren. Beuys verbindet gegensätzliche Paare wie zum Beispiel Kälte und Wärme, Stillstand und Bewegung, Konzentration und Ausdehnung oder Wunde und Heilung. Heilung war für Beuys eine besondere Motivation, die er durch Veränderung erreichen wollte. Sein Kunstwerk „7000 Eichen“ gilt als Inbegriff einer Sozialen Plastik, bei der Stein und Baum das Gegensatzpaar bildet.

## Beuys und die Eichen

„7000 Eichen – Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung“: Allein der Titel ist ein Statement. Mit seinem Beitrag für die documenta 7 kombinierte Beuys 1982 geradezu visionär künstlerische, ökologische, soziale und politische Aspekte und schuf ein gewaltiges Kunstwerk, das sich über ganz Kassel ausdehnt.

Die Idee damals: Im gesamten Stadtgebiet wollte Beuys unter Beteiligung der Bevölkerung Eichen pflanzen und mit einer Basaltstele versehen. Zu Beginn seiner Aktion lagerten auf dem Friedrichsplatz 7000 Steine in Form eines riesigen keilförmigen Steinhaufens, was für gehörigen Gegenwind aus der Bevölkerung sorgte. Damit der Haufen kleiner wurde, mussten Bäume ihren Platz in der Stadt finden. Die erste Eiche pflanzte der Künstler am 16. März 1982 neben die aufgetürmten Basaltstelen. Nach einem Jahr waren gerade mal 1000 Bäume gepflanzt und entsprechend wenige Stelen vom zentralen Platz verschwunden. Der damalige Oberbürgermeister Hans Eichel bezeichnete die Kunstaktion als „geniale Provokation“.

Bis zu Beuys' Tod 1986 waren etwa 5500 Bäume und Steine in den Boden gekommen. Den letzten Baum pflanzte sein Sohn Wenzel während der documenta 8 am 12. Juni 1987 neben dem ersten auf dem Friedrichsplatz. Das Kunstwerk, das seit 2005 als Kultur- und Gartendenkmal denkmalgeschützt ist, besteht aus vielen ganz unterschiedlichen Baumarten, denn Eichen waren nicht an jedem Standort geeignet. Der Klimawandel macht es erforderlich, auf immer andere, den veränderten klimatischen Bedingungen in Kassel entsprechende Sorten zurückzugreifen. Die Stadt Kassel und die Stiftung 7000 Eichen kümmern sich um das Kunstwerk, das sich weiterhin stetig wandelt.

## Beuys und die Politik

Direkte Demokratie, ein alternatives Wirtschaftssystem, bedingungsloses Grundeinkommen waren politische Ideen, für die sich Beuys stark machte. Auch Umweltschutz spielte für ihn eine wichtige Rolle.

Kurz nach dem Tod des Studenten Benno Ohnesorg in West-Berlin gründete Beuys 1967 die Deutsche Studentenpartei (DSP). 1970 benannte sie sich in die „Organisation der Nichtwähler, Freie Volksabstimmung“ um, die wiederum ein Jahr später zur „Organisation für direkte Demokratie durch Volksabstimmung“ wurde. Seine Mitgliedschaft in der Aktionsgemeinschaft Unabhängiger Deutscher (AUD), für die er 1976 als Spitzenkandidat in Nordrhein-Westfalen bei der Bundestagswahl antrat, war umstritten. Denn in der AUD sammelten sich sowohl ökologische Aktivisten als auch Nationalkonservative und Rechte.

1980 nahm er am Gründungsparteitag der Grünen in Karlsruhe teil. Für die neue Partei entwarf er Plakate und engagierte sich im Wahlkampf. Künstlerisch drückt sich seine Einstellung auch in den „7000 Eichen“ aus. Ökologischer Wandel und Bürgerbeteiligung sind wesentliche Bestandteile des Kunstwerks. Seine Unterstützung der Grünen gefährdete allerdings den Fortschritt der Pflanzaktion. In von Beuys signierten Handzetteln für die Partei bezeichnete der Künstler SPD, CDU und FDP als „Vernichtungs-Parteien“, da sie sich aus seiner Sicht nicht ausreichend gegen neue Atomwaffen in Deutschland einsetzten. Das brachte auch den damaligen Forstfelder SPD-Ortsvorsteher, Falk Urlen, auf die Palme: „Parteipolitisch gefärbte Bäume hätten nichts im Straßenbild zu suchen“, brachte damals die HNA Urlens Ansicht zum Ausdruck. Der Ortsbeirat unterstützte die Pflanzung erst weiter, nachdem Beuys den Verkauf der Flugblätter eingestellt hatte.



„Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung“: Ein Teil des 7000-Eichen-Projektes an der Heinrich-Schütz-Allee.

## Beuys und die Ambivalenz

Mit den 7000 Eichen wollte Beuys direkt in die Lebensräume der Menschen eingreifen. Er schuf mit ihnen eine Soziale Plastik, also ein Kunstwerk, das gestaltend auf die Gesellschaft wirkt. Bei seiner Theorie bediente sich Beuys der Idee des Sozialen Organismus' und der sozialen Dreigliederung der Gesellschaft, die auf den umstrittenen Anthroposophen Rudolf Steiner zurückgeht. Steiner stand schon zu Lebzeiten in der Kritik. Ihm wurden Rassismus und Antisemitismus vorgeworfen.

Das steht ebenso im Widerspruch zu Beuys' Engagement für Frieden, Mitbestimmung und eine ökologische Wende wie sein Umgang mit seinen Erfahrungen im Zweiten Weltkrieg. Damals verpflichtete sich Beuys freiwillig zum zwölfjährigen Kriegsdienst. „Wer sich entscheidet, eine derart lange Zeit als Soldat zu verbringen, dem kann eine grundsätzliche Akzeptanz für das Militärische unterstellt werden“, schreibt der Beuys-Biograf Hans Peter Riegel. Beuys soll noch in den 1970er-Jahren an Kameradschaftstreffen seiner ehemaligen Einheit teilgenommen haben.

## Beuys und die Tatarenlegende

Weißes Hemd und Anglerweste waren die bevorzugten Kleidungsstücke des Künstlers. Sein Markenzeichen war der Filzhut. Wie Beuys selbst erklärte, schütze der Hut seinen empfindlichen Kopf, in dem sich aufgrund einer Verletzung ein Edelmetallimplantat befinde. Die Geschichte ist mitt-

lerweile widerlegt, ebenso wie die „Tatarenlegende“. Nach ihr war Beuys als Bordfunker eines Kampfbombers im März 1944 über der Krim abgeschossen und lebensgefährlich verletzt worden. Wie er später erzählte, hätten Tataren ihn gefunden und gepflegt. „Sie rieben meinen Körper mit Fett ein, damit die Wärme zurückkehrt und wickelten mich in Filz ein, weil Filz die Wärme hält“, zitiert Biograf Riegel Beuys. Auch wenn der Absturz historisch belegt ist, so steht mittlerweile fest, dass Beuys lediglich eine Gehirnerschütterung davontrug und in einem Lazarett landete. Mit seiner Tataren-Geschichte erklärte Beuys seine Vorliebe für Fett und Filz als Werkstoffe. Berühmt wurde sein Werk „Die Fettecke“, nachdem ein Hausmeister nach Beuys' Tod die vom Künstler in seinem Atelier an der Wand angebrachten fünf Kilogramm Butter entfernte.

**Beuys in der Neuen Galerie**

In der der Neuen Galerie gibt es einen anlässlich der Eröffnung des Hauses 1976 von Joseph Beuys persönlich eingerichteten Raum im Erdgeschoss. Zu sehen sind dort die Installation „The pack (Das Rudel)“ (1969), vier Vitriolen, 29 Zeichnungen und sieben plastische Bilder. museum-kassel.de

**Mehr zu Joseph Beuys**

Volker Schäfer (Hg.): Beuys 100 (Euregioverlag, 2021)  
 Hans Peter Riegel: Beuys - Die Biographie Band 1 (Riverside Publishing, 2021)  
 Reinhard Ermen: Joseph Beuys (Rowohlt, 2020)  
 BEYUS, ein Film von Andres Veiel (Deutschland, 2017)

**Mehr zu den 7000 Eichen**

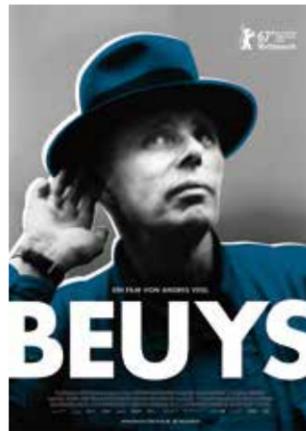
cdw Stiftung: „Beuys to go - Unterwegs zu 7000 Eichen“ (Euregioverlag, 2020)

Text: Lars Hofmann

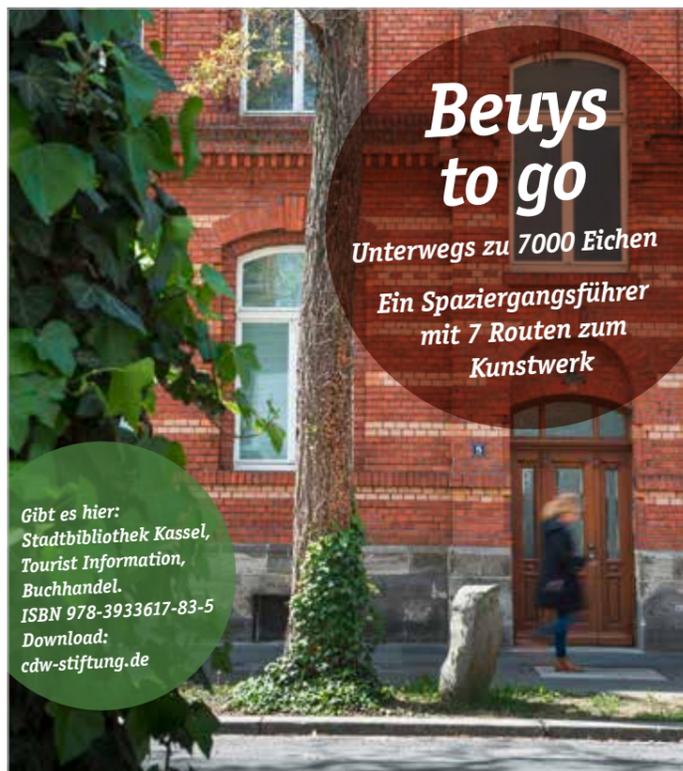
# Beuys

Ein Film von Andres Veiel

**D**er Mann mit dem Hut, dem Filz und der Fettecke. 30 Jahre nach seinem Tod erscheint er noch immer als Visionär, der seiner Zeit voraus war. Geduldig versuchte er schon damals zu erklären, dass „Geld keine Ware sein darf“. Er wusste, dass der Geldhandel die Demokratie unterwandern würde. Im Film boxt, parliert, doziert und erklärt Beuys dem toten Hasen die Kunst. Wollen Sie eine Revolution ohne Lachen machen? fragt er grinsend. Sein erweiterter Kunstbegriff führte ihn mitten in den Kern auch heute relevanter gesellschaftlicher Debatten. Aus einer kongenial montierten Collage unzähliger, bisher unerschlossener Bild- und Tondokumente stellen Regisseur Andres Veiel und sein Team ein einzigartiges Zeitdokument zusammen: „Beuys“ ist kein klassisches Porträt, sondern eine intime Betrachtung des Menschen, seiner Kunst und seiner Ideenräume.



Info: [www.beuys-der-film.de](http://www.beuys-der-film.de)



Gibt es hier:  
 Stadtbibliothek Kassel,  
 Tourist Information,  
 Buchhandel.  
 ISBN 978-3933617-83-5  
 Download:  
 cdw-stiftung.de



[www.cdw-stiftung.de](http://www.cdw-stiftung.de)

## SprechZeit mit Klaus Schaake



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

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

**Hörproben:**  
 „Ganzheitliches Coaching“ mit Susanne Klose-Schwarze  
 „Entschleunigung“ mit Norbert Lange, Entschleunigungsstrategie und Künstler  
[www.mittendrin-kassel.de/podcast-sprechzeit/](http://www.mittendrin-kassel.de/podcast-sprechzeit/)

**Kontakt | Info:**  
 Klaus Schaake | Friedrich-Ebert-Straße 48 | 34117 Kassel  
 0561-4 75 10 11 | [info@klausschaake.de](mailto:info@klausschaake.de) | [www.klausschaake.de](http://www.klausschaake.de)

# SPRECHGEWAND(T)

Die Antje Thelen- Kolumne

## Rosa Elefanten Wie Sprache Bilder erzeugt

„Psst! Da ist er“, flüstert mir meine Tochter im Supermarkt aufgeregt zu. „Schau da jetzt bloß nicht hin“, warnt sie mich. Ruckartig und ohne zu überlegen, wende ich den Kopf in ihre Blickrichtung und sehe dem Objekt der Aufmerksamkeit direkt in die Augen. „Ich sagte doch, du sollst dich nicht umdrehen“ stöhnt meine Tochter. Solche, oder ähnliche Erlebnisse kennen wir bestimmt alle. Es scheint, als übe das, was nicht getan werden soll eine magische Anziehungskraft auf uns aus und verleitet dazu, eben genau das doch zu tun. Machen wir ein kleines Experiment: „Denk nicht an einen fliegenden rosa Elefanten“. Woran denkst du? Ich wette mit dir, der rosa Elefant hüpft munter wie ein gasgefüllter Ballon vor deinem inneren Auge herum, obwohl du ja nicht daran denken solltest.

Für unser Gehirn ist die Sache ganz einfach: Das was du sagst wird in Bildern verarbeitet. Wir haben unzählige Begriffe, die genauestens beschreiben, wie etwas ist. Adjektive, Nomen, Verben werden sofort entschlüsselt und erzeugen entsprechende Bilder im Kopf. Andere, wie die Wörter nicht oder kein, werden überhört, weil sie zu abstrakt sind. „Na klar“, denkst du jetzt vielleicht, „das habe ich schon öfter gelesen, ist ja ein alter Hut.“ Trotzdem, sind die meisten Menschen ganz groß darin, das was sie nicht wollen in allen Einzelheiten zu beschreiben, bringen aber nur mühevoll hervor, was sie sich genau vorstellen. Das ist fatal, denn unsere Worte erschaffen unsere Wirklichkeit. Ist diese Wirklichkeit gespickt mit lauter Nichts und Keins, gibt das ein sehr diffuses Bild von allem was du nicht willst und das manifestiert sich.

Zum Glück gibt es auch hier wieder eine kleine und wirksame Lösung, damit du erkennst, was du möchtest. Wenn du dich das nächste Mal bei dem Gedanken erwischst „Ich will nicht mehr dies oder das“ frage dich gleich im Anschluss „Sondern?“ „Ich will keinen Kuchen, sondern...“ Dieses kleine Wort hilft dir und anderen auf die Sprünge und ermöglicht es, eine klare Alternative zu benennen.

Übrigens ist es auch auffällig, wie viele Erwachsene ihren Kindern sagen, was diese nicht machen sollen und sich dann wundern, wenn die Situation eskaliert. Oft wird den Kindern dann noch Bösartigkeit unterstellt, weil sie trotzdem einfach tun, was sie nicht sollen. Auch hier ist es sinnvoll eine Alternative anzubieten, damit können auch Kindergehirne viel besser umgehen. Mach doch einfach direkt den Vorschlag, die Kinder können im Flur fangen spielen, statt nicht in der Küche. Sobald du bewusst auf Alternativensuche gehst und das Wort sondern aktiv einsetzt, wirst du merken wie viele rosa Elefanten uns allen unbewusst tagtäglich durch den Kopf geistern. Gleichzeitig wirst du kreativer in deinem sprachlichen Ausdruck und konstruktiver in deiner inneren Haltung. Denk nur an fliegende rosa Elefanten, wenn du sie auch wirklich willst – nicht wenn du sie nicht willst.

## BUCHTIPP

Sibylle Walz  
**ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG**  
 KIRCHDITMOLD



**Diane Setterfield: Was der Fluss erzählt**  
 Blessing Verlag, 24.-€  
 empfohlen von Karin Fuchs

Ein alter Pub an der Themse im 19. Jahrhundert. Wintersonnenwende, Geschichten werden erzählt. Ein schwer verletzter Mann taumelt zur Tür herein, in den Armen trägt er ein totes Mädchen, das später wieder leben soll... nur so viel.

Ein ungewöhnlicher, krimi-mässig spannender, sehr schön erzählter Roman. Zum Eintauchen und Versinken – wie der Fluss!



**Lutz Geißler: Brot backen in Perfektion mit Hefe**  
**Brot backen in Perfektion mit Sauerteig**  
 Becker-Joest-Volk, je 29.95 €  
 empfohlen von Susanne Kruschke

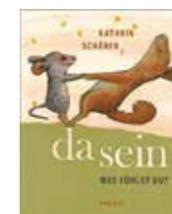
Nach dieser Methode habe ich inzwischen mehrere Brote, Brötchen und Baguette gebacken. Auf den 1. Blick scheint die Anleitung komplizierter zu sein als sie letztendlich ist.

Ich war überrascht, wie leicht man ihr Schritt für Schritt folgen kann. Und das Ergebnis ist fantastisch!



**Michael Christie: Das Flüstern der Bäume**  
 Penguin Verlag, 22.-€  
 empfohlen von Sibylle Walz

Ich hatte beim Lesen das Gefühl, mit den Menschen ein Jahrhundert lang durch kanadische Wälder zu wandern, um zu erleben, wie verwoben ihre Geschichten mit den uralten Bäumen sind – in Achtung vor der großartigen Natur und in Zerstörung derselben. Großartig erzählt!



**Kathrin Schärer: da sein – Was fühlst du?**  
 Hanser Verlag, je 12.-€  
 empfohlen von Sibylle Walz

Chamäleon: beleidigt sein, Igel: getröstet sein, Eichhörnchen: angeekelt sein, Mäusekind: behütet sein, Elefant: unentschlossen sein, Raubvogel: genervt sein, Maus und Eichhorn: glücklich sein – das ist so unterhaltsam, unmissverständlich, genial gezeichnet und ausgedrückt, dass man erkennt: all das bin ich auch manchmal. Für Jung und Alt und alle dazwischen – „Zum gemeinsamen Anschauen und Mitfühlen“.

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





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

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

**Termine**  
Mittwoch, 21. April, 18 bis 20 Uhr  
Mittwoch, 19. Mai, 18 bis 20 Uhr  
Mittwoch, 16. Juni, 18 bis 20 Uhr

**Info/Anmeldung:** [www.oeffentlichkeitswirksam.de](http://www.oeffentlichkeitswirksam.de)

**数独 Sudoku**

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

Viel Erfolg!

# Flexibel und verantwortungsbewusst

Am 19. April startet das neue Semester der Volkshochschule. Eine Vielzahl verschiedener Onlinekurse ist auch im Frühjahr/Sommer Teil des vielfältigen vhs-Programms.

Mit dem Start des neuen Semesters am sind, je nach aktueller Lage, auch wieder Präsenzkurse geplant. Die Durchführung ist dabei stets abhängig von den geltenden behördlichen Verordnungen und der Einhaltung des Hygienekonzepts der vhs. „Wir werden die Pandemielage selbstverständlich beobachten und reagieren weiterhin flexibel und verantwortungsbewusst auf Entwicklungen“, erklärt Katharina Seewald, die Leiterin der Volkshochschule der Region Kassel. Seit der ersten Schließung Ende März 2020 hat die vhs Region Kassel eine Vielzahl verschiedener Onlinekurse und Onlineseminare entwickelt und bot den Bürgern in Stadt und Landkreis auch im Lockdown ein vielfältiges, kommunales Bildungsangebot an. „Auch über die Pandemie hinaus ist es unser Ziel, die Onlineangebote dauerhaft in unser Programm zu implementieren“, sagt Seewald. „Dennoch sehnen auch wir uns nach etwas Normalität und danach, unsere Teilnehmenden wieder persönlich in Präsenz begrüßen zu dürfen“, ergänzt Seewald. Das neue Programmheft ist in gedruckter Form in Rathäusern, Sparkassen und vielen anderen Orten erhältlich. Auf der vhs-Webseite findet sich das Programmheft in digitaler Form.

**Anmeldung/Information**  
0561-10 03 16 81  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)



**Ein paar Gedanken ... zum Tod**

von Amelie Glute



Den Boden, auf dem wir stehen, gibt es nicht.  
 $E = m \times c^2$ .  
Wie viel Energie wird freigesetzt, wenn ein Mensch aus dem Leben geht?



In einem Film hieß es, wenn wir sterben, verliere der Körper 21 Gramm. Ich stelle mir vor, wie die Seele den Körper verlässt. In und aus Materie freigesetzte Energie.



Und was kommt nach dem Tod? Energie verschwindet ja nicht. Vielleicht kommen wir ja doch nochmal wieder. Nur in anderer Form.

**KENNELLERN-ANGEBOT**

- 5 Zeitschriften Ihrer Wahl
- 8 Wochen kostenlose Lieferung
- Der Vertrag wird sich nicht automatisch nach 8 Wochen verlängern.
- Auf einen anschließenden regulären Auftrag erhalten Sie einen zusätzlichen Rabatt von 10%.

einmalig  
**35 €**



Telefon: 0561 / 82 08 68 -0  
Fax: 0561 / 82 08 68 -20

← KONTAKTIEREN SIE UNS →

Webseite: [www.lesezirkel.com](http://www.lesezirkel.com)  
E-Mail: [lesezirkel@hettling.de](mailto:lesezirkel@hettling.de)

# Für jede und jeden da



Susanne Rud, Mitarbeiterin des Kiosks am Opernplatz.

Schon als kleines Kind begehrte man ihn. In der Stadt nur ein paar Schritte von der eigenen Haustür entfernt und gefühlt zu jeder Zeit geöffnet: der Kiosk.

**Q**uerfeldein in die Kioskszene: Kioskbesitzer und -besitzerinnen aus dem Vorderen Westen, der Südstadt und der Innenstadt sprachen mit der Reporterin über ihre Erfahrungen und ihren sehr eng getakteten Arbeitsalltag. Andere, die dieser Beitrag auch gerne zu Wort kommen lassen wollte, kämpften mit Sprachbarrieren, und manche hatten auch schon eine negative Berichterstattung erlebt, die ein schlechtes Bild auf die Kioskszene warf. So ein Kioskbesitzer in Uninähe, der anonym bleiben möchte. Einmal schon kam sogar das Ordnungsamt wegen eines solchen Artikels.

## „Eine Art Kuriositätenkabinett“

Der Kiosk „Heinz Presseshop“ auf der Friedrich Ebert-Straße ist wahrlich nicht groß, aber sehr verwinkelt. In jeder Ecke befindet sich etwas anderes. Von Pinseln vor dem kleinen Geschäft, über Zeitschriften, Haushaltswaren, Werkzeug, Tabak und Süßwaren findet man alles. Joachim Heinz, der Inhaber des nun schon seit 1949 bestehenden Familienbetriebs, hat den Kiosk vor 22 Jahren übernommen. Jeden Tag steht er nun hinter und vor der Theke, um seine Kund-

schaft zu beraten. Als die Vielfalt der Ware zur Sprache kommt, sagt Joachim Heinz mit einem belustigten Lächeln im Gesicht: „Ich sag immer, dass das hier schon so eine Art Kuriositätenkabinett ist.“ Man fahre gut, wenn man viel anzubieten habe. Mausefallen, Post- und Schlüsseldienst, Batterieservice. Der größte Teil seiner Kundschaft, sind Stammkunden und Stammkundinnen. Wann und wie viele Menschen jeden Tag kommen, kann man jedoch nicht planen. „Mal ist es so, und mal ganz anders, als ich es jeweils einschätzte.“

Das Gespräch wird von vielen Menschen unterbrochen, die im Minutentakt in den Laden kommen, immer mit einem anderen Anliegen. Zu allen ist der Inhaber herzlich und antwortet mit einer bewundernswerten Gelassenheit. „Überall kriegt man alles, wir müssen also herausstechen, das ist nicht immer einfach.“ Doch er hebt hervor: „Was es beim Drogeriediscounter nicht gibt, ist eine Anwendungserklärung. Wir fahren gut, da wir den persönlichen Kontakt anbieten und gerne beraten. Zudem sind viele Waren günstiger als im Drogeriemarkt.“ So können sie sich auch gegen die großen Ketten durchsetzen.

Auf der Friedrich-Ebert-Straße gibt es an jeder Ecke einen Kiosk, wenn nicht sogar zwei. „Die Kunden sind wählerisch. Wenn jemandem meine Nase nicht passt, geht er zu einem anderen und andersherum. So verteilt es sich.“ Vor ein paar Jahren hat sich eine Interessensgemeinschaft gebildet, die jedes Jahr im Sommer ein Quartierfest veranstaltet. „Dann ist vom Bebelplatz, bis zur Annastraße alles gesperrt für Bands auf LKWs und eine Menge Angebote der Geschäfte.“ Die Kioske sind auch eifrig dabei. Joachim Heinz hat zum Beispiel „Urkasseler“ angeboten. „Letztes Mal waren es 27 Tausend Besucher und Besucherinnen, die dieses Spektakel durchliefen.“

## Mit viel Herz

„Seit 21 Jahren besitzt mein Bruder diesen Kiosk“, erzählt Susanne Rud, die Schwester und feste Mitarbeiterin im Team des kleinen Kiosk-Pavillons direkt neben der Tramhaltestelle. „Zentral und schnell erreichbar“ beschreibt Susanne Rud den „Kiosk am Opernplatz“. Alles ist das bei weitem nicht. Die Kunden und Kundinnen können Pakete abholen und versenden und Fahrkarten kaufen. „Wir machen vieles möglich, was sich die Kunden und Kundinnen wünschen.“

Freundlich begrüßt die Mitarbeiterin jeden und jede und ist dabei sehr schnell, damit die anderen nicht allzu lange warten müssen und die nächste Bahn noch bekommen. Das Geschäft hat viele Stammkunden und Stammkundinnen, die auch für längere Gespräche vor der Ladenluke stehen bleiben. „Ich denke viel über die Kunden und Kundinnen nach und vieles macht mich auch nachdenklich.“ Sie unterhält sich sehr gerne mit Menschen, der persönliche Kontakt ist ihr viel wert. Viele Menschen kommen auch, um sich bloß zu unterhalten, das hilft vor allem in der Krise, so vereinsamen sie nicht Zuhause, sondern haben eine regelmäßige Ansprechpartnerin. „Wir lachen viel miteinander, aber ich bekomme auch viel Trauriges mit. Wenn jemand nicht mehr zu



Vor Heinz Presseshop lassen sich sogar Pinsel finden.

uns kommen kann, verabschiedet sich die Person meistens.“ Im Team unterstützen sie sich und rufen sich gegenseitig an, wenn sie von einem besonders harten Schicksalsschlag erfahren oder ihnen etwas sehr Trauriges erzählt wird. „Und ich bekomme auch viel zurück. Einige meiner Kunden und Kundinnen bringen uns Plätzchen oder Schokolade mit und auch die ein oder andere Postkarte erhalten wir.“ „Natürlich bekommen wir auch die schlechte Laune ab.“ Auf die Frage, ob sie sich über die Jahre einen Filter für diese unterschiedlichen Menschen und Verhaltensweisen angeeignet hat, antwortet sie schnell: „Nein, ich glaube eine Taktik brauche ich gar nicht. Ich lächle immer und bin freundlich. Ich bin einfach menschlich: einfach sein.“

Susanne Rud betont: „Ich liebe meinen Job. Die Arbeit hier ist zu meiner Lebensaufgabe geworden. Ich bin hier gerne und fühle mich sehr wohl.“ Hauptberuflich arbeitet sie als Selbstständige in der Veranstaltungsbranche. „Klar ist es auch mal hektisch, aber ich sehe die Arbeit hier als meinen Ruhepol im Alltag an.“

## Unter Dauerstrom

Martin Amiri kommt aus Afghanistan. Zuerst kam er nach Dänemark, wo er lange in einem Flüchtlingslager lebte und als Dolmetscher arbeitete, nachdem er die Arbeitserlaubnis bekommen hatte. 2003 zieht Amiri zu seiner Frau nach Deutschland und eröffnet seinen ersten Kiosk in der Hafenstraße. Seit 2006 besitzt er einen Kiosk in der Frankfurter Straße. Er ist viel herumgekommen. Der Kiosk ähnelt vielmehr einem Tante-Emma-Laden, so unterschiedliche Waren bieten sich in den Regalreihen und um die Theke an: Tabak, Lotto, Fahrkarten, Paket Abgabe und Annahme, Liebesromane, Magazine, Schreibwaren und ganz oben im Regal befinden sich sogar Schulranzen. Auf der Theke verkauft Martin Amiri Salamis sowie bunte Tüten.

„Besonders ist an dem Beruf bestimmt, dass man mit so vielen Menschen in Berührung kommt. Insbesondere alte Menschen kommen zu mir und wollen sich auch immer sehr gerne viel unterhalten. Oft habe ich dafür leider keine Zeit.“ „Die Menschen erwarten hier viel Service. Ich mache für sie Kopien, wir suchen gemeinsam eine Zeitschrift: in dieser Hinsicht macht mir die Arbeit wirklich Spaß. Wenn die Einnahmen am Ende des Monats niedriger als die Ausgaben sind, dann ist es allerdings grauenvoll. Ich kann kaum Ruhe im Kopf finden. Wenn wir Gewinn machen, dann auch nur sehr begrenzt. Es sind so viele kleine Rechnungen, weil man an allem auch nur sehr gering verdienen kann.“ Martin Amiri hat keine Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen, jeden Tag steht er von 9 bis 19 Uhr im Laden. Ab und zu kommt seine Frau, um auszuhe-

fen, wenn er einkaufen geht. In der Nähe gibt es nicht viele Kioske, allerdings ist es schwer, mit den Supermarktketten mithalten: „Es hat sich viel verändert. Die Menschen haben heutzutage nicht viel Geld und müssen auf jeden Cent achten. Deshalb versuche ich die Preise so niedrig wie möglich zu halten, damit sich jemand doch für den Kiosk entscheidet, auch wenn es im Supermarkt immer ein paar Cent weniger sein werden“, erklärt er. Früher hatte er zwei Kioskbesitzer als Freunde, die nacheinander doch einer anderen Tätigkeit nachgegangen sind. Sie tauschten sich aus und insbesondere er half ihnen in den Anfängen mit Ratschlägen. „Ich habe um die 17 Jahre Kioskerfahrung.“ Damit deutet er zum einen auf die harte Arbeit hin, die er in das Geschäft gesteckt hat, aber auch auf die Erfahrung, die er hat, mit den Sorgen und dem getakteten Alltag umzugehen.

## Ein Treffpunkt für gute Gespräche

Etwas abseits vom Trubel des Platzes „Am Stern“ in einer Seitenstraße führt Engin Saglam seinen Kiosk und Bistro „Bei Bertal“. Als Saglam den Laden vor drei Jahren übernommen hat und ihn versichern lassen wollte, konnte der Versicherungsbeauftragte das Geschäft nicht endgültig definieren, denn er besteht aus einer Theke mit Tabakwaren, Getränken und Zeitungen, eine Lotostelle, Paketabgabe, ein Bistro und Café und auch einem Spielautomaten. Für Notfälle hat der Inhaber sogar einen Computer parat. Zu ihm kommen vor allem Stammkunden und Stammkundinnen. Engin Saglam bemerkt: „Diesen Laden macht sicherlich die Freundlichkeit, Vielfalt, das Angebot an Essen und die Qualität aus.“ Er betont, dass er zu jedem und jeder gleichermaßen freundlich ist. „Auch obdachlosen Menschen begegne ich mit Respekt und Freundlichkeit. Wenn man nett ist und die Leute zehn Läden vor einem überspringen, um sich bei mir die Cola zu kaufen, heißt das schon was.“

Unter normalen Umständen ist sein Laden ein Treffpunkt für gute Gespräche und anregende Diskussionen. Schon bevor er den Laden übernahm führte er „Am Stern“ ein Geschäft und war bekannt. „Mir macht mein Job sehr, sehr viel Freude. Die Leute sind hier happy.“ Aufgrund der momentanen Lage ist er allerdings oft allein im Laden und kann sich nicht so lange mit Einzelnen unterhalten.

## Mehr als ein Laden

Im Alltag denkt sicherlich keine und keiner intensiv über den Kiosk nach, aber Fakt ist, dass es überall und so auch in Kassel eine Kioskszene gibt, die aus der Stadtlandschaft nicht wegzudenken ist. Alle Interviewten sind tagtäglich mit vielen Menschen in Kontakt. Über ihren Laden hinaus nehmen sie immer wieder unterschiedliche Rollen für die Kunden und Kundinnen ein. In Kassel gibt es mancherorts alle paar Meter einen Kiosk. Damit verbunden sind ganz individuelle Geschichten und Erlebnisse.

Text: Nuria Rojas Castañeda



Joachim Heinz, Martin Amiri und Engin Saglam in ihrem Kiosk. (von oben nach unten)

## Der Kiosk

Das Wort „Kiosk“ stammt ursprünglich von dem mittelpersischen Wort „Kūšk“ ab und bedeutet Gartenpavillon. Dieser Begriff ist zutreffend, wenn man bedenkt, welchen Ausblick ein Kiosk auf den Stadttal bietet. Alt und Jung, reich und arm, jeder und jede kehrt hin und wieder in einen Kiosk ein. Bereits seit dem 19. Jahrhundert gibt es in Deutschland kleine Buden und Stände, an denen Getränke, Zeitschriften, Tabakwaren wie auch kleine Leckereien angeboten werden. Die Funktion des Kiosks wandelte sich allerdings mit den Jahren. Immer wieder mussten die Besitzer und Besitzerinnen der kleinen Buden ihr Konzept verändern und der Nachfrage anpassen. Sie gingen mit der Zeit.



## MIT DER ZEIT

Vor zwei Monaten noch, hingen drei Eiszapfen vor meinem Fenster. Morgens, wenn mein Wecker klingelte und die Sonne noch nicht um die Häusercken schlich, waren sie ganz groß und matt. Mit jedem weiteren Sonnenstrahl schrumpften sie. Die Sonne brach sich in ihnen und die Eiszapfen lösten sich mehr und mehr in tropfendes Wasser auf. Dies beobachtete ich, während meiner Videokonferenzen, in denen die Kacheln jeder und jedes einzelnen immer dunkler wurden, bis ich nur noch angeleuchtete Gesichter sah. Dann tropften die Eiszapfen nicht mehr. Irgendwann, schon bald würden sie verschwinden. Sie waren wie Sanduhren für diesen Winter, die Nacht und Tag einläuteten. Die Zeit floss so dahin. Wie lange ich kochte, machte ich daran aus, dass die Waschmaschine unter der Spüle genau zwei Stunden wäscht. Ich aß in den letzten 90 Minuten und stand in der siebzigsten Minute vor dem Ende wieder vom Küchentisch auf. Zwischen den virtuellen Treffen hatte ich eine Stunde, in der ich eine Liste schrieb, oder saß, so wie auch die Stunden davor und mich fragte, wo all die Zeit blieb, die wir ja nun alle hatten. Die Liste hackte den Tag in Zahlen, jeder Punkt mit seinem ganz individuellen Zeitumfang. Der Schnee verging, jeden Tag war etwas weniger davon da. Die Stadt enthüllte sich. Jetzt ist es der Geruch nach Grill aus den Gärten und Parks um die Nachmittagsstunden und die Kälte nach Sonnenuntergang, die die Zeit greifbar machen. Die Uhr ist es nicht, denn diese taucht niemals auf, bleibt immer da, in der rechten Ecke des Laptops und ganz groß auf dem Handysperrbildschirm. Sie spielt keine Rolle für den Arbeits-Rhythmus, denn sie fließt, ohne dass sich viel in ihr bewegt. Ich gehe also raus, weil mich die Zeitangabe der Waschmaschine deprimiert und die Sonne im Zimmer blendet, aber draußen warm aufs Gesicht scheint. Es ist später Nachmittag und von weitem läuten die Glocken. Ich frage mich, was ich die letzten Stunden tat und kann lange nicht zwischen der Liste und dem tatsächlich Erlebten unterscheiden. Die Glocken läuten immer noch: es ist 17.00 Uhr. Die Straßen sind auffällig voll und so, wie zuvor die Menschen hinunter in den Schnee schauten, recken sie nun ihre Gesichter in die Sonne. Ich entdecke eine Eisdiele. Ich stelle mich in der Schlange an. Der kleine Junge vor mir möchte eine Kugel „Zuckerwatte“ in der Waffel, doch es fehlen ihm vierzig Cent. Ich gebe ihm die fehlenden Münzen und bestelle das gleiche. Diese Sorte schmeckt tatsächlich nach Zuckerwatte. Das Eis schmilzt langsam in meiner Hand und es wird dunkel. Die Kirchenglocken läuten erneut. Mein Handy summt, das Meeting wurde um eine Stunde verschoben. Ich laufe während des Lesens weiter.

Text: Nuria Rojas Castañeda



Advertorial  
Paavo Blümfeld

## Wandern und Radfahren im Naturpark Habichtswald

Die kostenfreien Rad- und Wanderbroschüren des Naturparks Habichtswald beinhalten abwechslungsreiche Touren für Familien, sportlich Aktive und Draußen-Liebhaber!

„Kurze Auszeit – Wandern auf Naturparkrundwegen“ ist über WanderLust und FahrradTouren hinaus neu erschienen. Die Broschüren sind kostenfrei bei der Touristischen Arbeitsgemeinschaft (TAG) Naturpark Habichtswald e.V. erhältlich.

„Kurze Auszeit – Wandern auf Naturparkrundwegen“ ist über WanderLust und FahrradTouren



TAG Habichtswald e.V. | Kasseler Straße 57 | 34308 Bad Emstal  
Tel.: 05624/9997-14 | [tourismus@naturpark-habichtswald.de](mailto:tourismus@naturpark-habichtswald.de)  
[www.naturpark-habichtswald.de](http://www.naturpark-habichtswald.de) | [www.facebook.com/NaturparkHabichtswald](https://www.facebook.com/NaturparkHabichtswald)



Advertorial

## Endlich Frühling

### Die blauen Bänder Nordhessens erkunden

Nach dem langen Winter bietet Heinrich Müller mit seinen Miet-E-Bikes eine komfortable und entspannte Möglichkeit, in die schönste Zeit des Jahres zu starten und dabei Nordhessen entlang seiner blauen Bänder zu erkunden.

Ob an Fulda, Weser, Werra, Eder, Diemel, Schwalm, Efze oder Losse – Nordhessen bietet inzwischen zahlreiche ausgewiesene Radwege entlang seiner großen und kleinen Flüsse. Bei der Planung ihrer Flußbradtour bietet der hessische Radroutenplaner Unterstützung, in dem Sie zahlreiche Tourenvorschläge finden, aber natürlich können Sie auch Ihre eigene Tour zusammenstellen. Eine Liste nordhessischer Radwege und Anregungen zum Radfahren in der Region finden Sie weiterhin unter dem Link: [www.grimmheimat.de/natur-erleben/radfahren](http://www.grimmheimat.de/natur-erleben/radfahren)



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

# Regionale Schätze entdecken



Dir.-Ing. Thomas Büttner

Parklandschaft am Schloss Ludwigseck

## BLAUER SONNTAG, BLAUER SONNTAG Junior und GARTEN NORDHESSEN: die Fördergesellschaft Nordhessen zeigt mit ihren Kooperationspartnern die kulturelle Vielfalt unserer Region.

Die nordhessischen Landkreise und die Stadt Kassel gründeten vor knapp 30 Jahren die Fördergesellschaft Nordhessen als Koordinationsstelle für wirtschaftliche und kulturelle Belange. Ein wichtiges Betätigungsfeld ist seitdem „Industriekultur“. So heißt es seit 2008 jedes Jahr am Ende der Sommerferien: Zeit zum „blau machen“! Denn am BLAUEN SONNTAG, den Tagen der Industriekultur Nordhessen, öffnen kleine und große, historische und aktuelle Standorte ihre Türen und Tore, um einen Einblick in Historie, Gegenwart und Zukunft nordhessischer Industrie zu gewähren und deren Auswirkungen auf unser tägliches Leben aufzuzeigen. Mit dem BLAUEN SONNTAG Junior, den Tagen der Industriekultur für Kinder und Jugendliche, haben seit 2018 auch Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich mit Industrie – Kultur – Landschaft spielerisch und künstlerisch auseinanderzusetzen, um ein wichtiges Stück nordhessischer Geschichte zu erleben. Der BLAU SONNTAG Ju-

nior wird vom Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst im Rahmen des Modellprojektes Kulturkoffer gefördert.

### Handverlesene Führungen zu Gärten und Parks

Seit nunmehr drei Jahren „hebt“ die Fördergesellschaft einen weiteren regionalen Schatz: die vielfältigen Parks und Gärten Nordhessens. Historische wie zeitgenössische Parks, private und öffentliche Gärten, Anlagen von Klöstern und Burgen, Kräuter- und Küchengärten sowie botanische Gärten zeigen die Schönheit und Eigenart Nordhessens auf besondere Weise und bieten viele außergewöhnliche Geschichten. So präsentiert die eigene Veranstaltungsreihe **Gartengeschichte(n)** eine handverlesene Auswahl von Führungen zu Gärten und Parks, die eine außerordentlich interessante Geschichte und Entwicklung im Kontext der Region Nordhessen ha-

ben. Einige davon sind weniger bekannt und nicht regelmäßig oder öffentlich zugänglich, deswegen aber umso spannender.

Gärten und Parks verändern sich ständig, es entsteht eine Symbiose zwischen natürlicher Entwicklung und menschlicher Pflege. Daher sind die **Gartengeschichte(n)** besonders verbunden mit den Menschen, die mit ihrem Herzblut und ihrer Leidenschaft in früheren Jahren dort wirkten und denen, die dort heute noch wirken.

Eine fesselnde **Gartengeschichte** wurde beispielsweise im vergangenen Jahr am Schloss Ludwigseck erzählt, das sich in eindrücklicher Weise in die Landschaft des Knüll einfügt. Der um das Schloss liegende Landschaftspark wurde unter Berücksichtigung der umliegenden topografischen Besonderheiten in der Mitte des 19. Jahrhunderts angelegt. Sichtachsen zum Schloss, künstliche Teichanlagen, spezielle Baumpflanzungen zur Orientierung sind gestalterische Elemente, deren Bedeutung erst bei einer Führung deutlich wird.

Die **Gartengeschichte(n)** zeigen auf, wie viel Überlegung, Hingabe und Weitsicht in der Gestaltung eines Gartens, aber auch eines Landschaftsparks liegt.

### Exklusive Veranstaltungen auch in diesem Jahr

Liebhaber der Gartenkultur können sich in diesem Jahr auf weitere exklusive Führungen freuen, wie zum Beispiel erneut in der Parklandschaft des Schlosses Ludwigseck in Ludwigsau oder im Schlossgarten Wilhelmsthal bei Calden.

Die Internetpräsenz [garten-nordhessen.de](http://garten-nordhessen.de) stellt über die **Gartengeschichte(n)** hinaus auch öffentlich zugängliche Parks und Gärten in Nordhessen vor – hier findet sich bisweilen ein bis dahin unbekanntes Gartenjuwel. Im eigenen Veranstaltungskalender werden – sobald wieder möglich – die Termine vieler Initiativen und Institutionen gesammelt; von offenen privaten Gärten über Pflanzenflohmärkte bis zu regelmäßigen Führungen im UNESCO Welterbe Bergpark Wilhelmshöhe.

**Kontakt:** Fördergesellschaft Nordhessen  
Dörte Lenz | [doerte.lenz@nordhessen.de](mailto:doerte.lenz@nordhessen.de)

**Info:** [www.blauer-sonntag.de](http://www.blauer-sonntag.de)  
[www.blauer-sonntag-junior.de](http://www.blauer-sonntag-junior.de)  
[www.garten-nordhessen.de](http://www.garten-nordhessen.de)



Markus Eusterbrock

Rose im Stadthallengarten



# Von Schwächen und süßen Erkenntnissen

Gute Vorsätze zu Jahresbeginn oder „sieben Wochen ohne“ zwischen Aschermittwoch und Ostern: Oft geht es bei solchen Herausforderungen um die Ernährung. Der Verzicht auf tierische Lebensmittel liegt dabei im Trend. Ein Selbstversuch mit veganer Ernährung zu Beginn des Jahres.

**D**u suchst nach einem neuen guten Vorsatz für 2021? Dann bist du hier richtig! Stell dich der „Vegan Challenge“ und beginne das neue Jahr mit etwas Positivem für die Umwelt und deine Gesundheit! So wirbt seinerzeit eine Kooperation aus dem Kasseler Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) und den Students for Future Kassel für eine temporäre Umstellung auf vegane Ernährung im Januar 2021: vierzehn Tage keine tierischen Lebensmittel konsumieren, noch dazu mit Unterstützung einer Gruppe Gleichgesinnter. Das klingt machbar. Einen guten Vorsatz suche ich für diese Zeit zwar nicht, freue mich aber über dieses Angebot, denn mit dem Gedanken, mich vegan zu ernähren, hatte ich schon öfter gespielt. Und die Gelegenheit ist gerade in der Situation des Corona-Lockdowns besonders günstig. Viele „tierische“ Verlockungen, denen man sonst in Cafés oder Restaurants ausgesetzt ist, sind sehr überschaubar durch die geschlossene Gastronomie. Zu Hause kann man sich dagegen nach Herzenslust mit veganen Produkten versorgen. Diese Challenge stellt tatsächlich eine echte Herausforderung dar, so wie es das ins Deutsche übersetzte Wort auch meint. Dabei soll es jedoch ausdrücklich nicht um Verzicht gehen, heißt es in der Ankündigung weiter. Stattdessen sollen Informationen, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung im Vordergrund stehen. Darüber hinaus gibt es einen veganen Kochabend und ein gemeinsames Filmgucken – alles digital natürlich. Ich bin gespannt – und lasse mich darauf ein.

## Vor dem Startschuss

Seit vielen Jahren ernähre ich mich schon überwiegend vegetarisch. Ausschlaggebend waren für mich die Zustände in der Massentierhaltung. Angesichts der Bedingungen in Tiermast, Transport und Schlachtung wäre es aus ethischen Gründen allerdings richtig, sich komplett vegan zu ernähren. Doch so konsequent war ich bislang nicht. So verzichtete ich zwar auf Fleisch, aber nicht auf Milchprodukte, und auch bei Gummibärchen, die ja in der Regel tierische Gelatine enthalten, konnte ich nicht immer widerstehen. Überhaupt Süßkram – oder Schnuckzeug, wie der Nordhesse sagt – ist eine große Schwäche von mir. Auf Fleisch zu verzichten ist einfach. Aber wie sieht es mit komplett veganer Ernährung aus? Und ist eine solch 'einseitige' Ernährung nicht ungesund? Fehlen einem da nicht wichtige Vitamine, die nur in tierischen Produkten stecken? Wie ist das zum Beispiel mit dem Vitamin B12? Außerdem sind vegane Produkte viel teurer als „normale“ und ich müsste auf so vieles verzichten: Käse, Joghurt, Kuchen, Schokolade. Puh, das wird auf Dauer schwierig, denke ich. Vor Beginn der Challenge verteilte ich vorsorglich alle Milchprodukte aus meinem Kühlschrank und ersetze die für mich wichtigsten tierischen Lebensmittel durch vegane Alternativen; also Milch und Joghurt auf pflanzlicher Basis, die mittlerweile in jedem Supermarkt erhältlich sind. Auch den Inhalt meines gut gefüllten Schnucke-Fachs räume ich einstweilen beiseite, um die Versuchsungen nicht ständig vor Augen zu haben. Das ist also die Ausgangslage zu meiner persönlichen Herausforderung. Es kann losgehen.



Anh Nguyen - unsplash

## Ein Kochabend, vegan – und digital!

Während der zwei Wochen gibt es mehrere Videokonferenzen. Die Teilnehmenden lernen sich kennen und erhalten fundierte Informationen zu verschiedenen Aspekten von veganer Ernährung. So erfahren wir auch gleich zu Beginn um die Bedeutung des Vitamins B12, das unter anderem wichtig für die Funktionsfähigkeit von Nerven sowie für die Blutbildung ist. Dieses Vitamin ist tatsächlich vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten. Bei dauerhafter rein veganer Ernährung wird eine gezielte Nahrungsergänzung damit dringend empfohlen – beispielsweise in Form von Kapseln oder Tropfen –, um keine schwerwiegenden Mangelzustände zu erleiden. Zusätzlich ist die Gruppe über eine Internet-Plattform vernetzt. Hier tauschen sich die Teilnehmenden rege aus und geben sich Tipps zu veganen Produkten, Rezepten oder lokaler Gastronomie mit veganen Angeboten. Echt hilfreich, dieser Austausch! Dann kommt der vegane Online-Kochabend. Über das Rezept hatte die Gruppe zuvor digital abgestimmt. Pasta soll es geben, mit veganen „Fleischbällchen“. Naja, über den Namen lässt sich streiten, aber das fertige Gericht kommt dem zumindest optisch recht nahe. Die Gruppenmitglieder stehen – jeder für sich – mit Laptop in der heimischen Küche, online mit der restlichen Gruppe verbunden. Bei manchen ist sogar die ganze WG bei diesem 'Event' anwesend. Und dann kochen wir – synchron, denn die Moderatorinnen sagen die Schritte an und gleichen das Tempo mit den Teilnehmenden ab. Das klappt erstaunlich gut. Aber dann haben witzigerweise fast alle das gleiche Problem: die „Fleischbällchen“ aus zerdrückten Kidneybohnen braten in ihrer vorgesehenen runden Form in der Pfanne nicht richtig durch. Das gibt Anlass zum Experimentieren: viele machen kurzerhand flache „Frikadellen“ daraus, bei anderen wandern die Bällchen noch kurz in den Backofen. Schließlich sind alle fertig mit der Zubereitung und bereit zu essen – ob „gemeinsam“ mit der Gruppe vor dem Bildschirm oder doch lieber „privat“ mit den realen Mitbewohnern, bleibt jedem selbst überlassen.

## Harte Kost beim Filmabend

In der zweiten Woche kommt der gemeinsame Filmabend an die Reihe. Die Gruppe wählte aus verschiedenen Vorschlägen einen Dokumentarfilm über vegane Ernährung, den wir zusammen schauen – wieder jeder für sich auf dem heimischen Sofa. Anschließend ist ein digitaler Austausch über die Internet-Plattform möglich. „H.O.P.E. – What you eat matters“ ist der Film der Wahl, und der ist keine leichte Kost. Verschiedene Aspekte der Ernährung mit tierischen Produkten werden der veganen Ernährung gegenübergestellt. Angefangen von gesundheitlichen Gesichtspunkten über ökologische Auswirkungen bis hin zu Szenen im Schlachthof. Der Film zeigt Wirkung, regt zum Nachdenken an. Bilder sind wirkmächtig, wie ich aus eigener Erfahrung weiß. Es war ebenfalls ein Film, der mich dazu veranlasste, kein Fleisch mehr zu essen. Meine Erinnerung an die damalige Fernseh-Reportage über eine besonders brutale Art der Tiermast verblasst all-

mählich. Geblieben ist ein ungutes Gefühl davon, dass ein solcher Umgang mit unseren sogenannten „Nutztieren“ einfach nicht richtig sein kann. Natürlich erleiden nicht nur Tiere, die wegen ihres Fleisches gehalten werden, ein schreckliches Schicksal in der Massentierhaltung. Die Doku unterstreicht, dass auch Milchkühe und Legehennen – selbst aus Bio-Haltung – am Ende ihres Lebens im Schlachthaus enden. Und das Leben von solchen „Hochleistungstieren“ wird immer kürzer.

## Tolle Tipps machen's leichter

Die persönlichen Beweggründe für eine vegane Ernährung sind das eine, die praktische Umsetzung das andere. Die Challenge macht mir auch die diesbezüglichen Hindernisse deutlich. Tierische Lebensmittel sind lecker, praktisch und vor allem günstig. Künstlich billig, muss man dazu sagen! Aber sind demgegenüber rein pflanzliche Produkte wirklich so teuer? Da vegane Ernährung immer beliebter wird, wittert die Industrie darin ein großes Geschäft und wirft entsprechend immer neue Produkte auf den Markt. Solche teils stark verarbeiteten Produkte sind häufig nicht nur wegen ihrer Inhaltsstoffe fragwürdig, sondern eben teilweise auch überbeuert. Dabei muss vegane Ernährung nicht teuer sein; die Informationen und der Austausch in der Gruppe machten das deutlich. Eine einfache allgemeine Faustregel zur Ernährung besagt, dass sie zu achtzig Prozent aus unverarbeiteten Lebensmitteln bestehen sollte, während der Rest durch verarbeitete Produkte ergänzt werden kann. Vegane Grundnahrungsmittel wie Gemüse oder Getreide sind in der Regel nicht teuer, und auch bei verarbeiteten Produkten muss man nicht unbedingt in die Kostenfalle tap-

*Frühling  
schauppern*

Feinste Düfte aus hochwertigen ätherischen Ölen

**NATURA  
MEDICA**  
Fachgeschäft für Naturheilmittel

Friedrich-Ebert-Straße 87 34119 Kassel  
Tel.: 0561 - 739 40 00 www.naturamedica.de

pen. „Hafersahne“ beispielsweise ist im Grunde nichts anderes als Hafermilch, die etwas angepickelt wurde. Das lässt sich auch einfach selbst machen – die gute alte Mehlschwitze macht’s möglich, und schon sind drei Viertel der Kosten des Produkts eingespart. Mein persönliches Highlight in Sachen einfach und günstig ist ein Brownie-Rezept, das eine Teilnehmerin mit der Gruppe teilte. Die Brownies sind superlecker und bestehen hauptsächlich aus gängigen Zutaten, die fast jeder zu Hause vorrätig hat.

### Viele Möglichkeiten überraschen positiv

Bei der Abschlussrunde am letzten Tag der Challenge sitzen wir alle beim 'Abendbrot' vor den Bildschirmen und tauschen uns über unsere Erfahrungen der letzten zwei Wochen aus. Deutlich wurde, dass vieles möglich ist, insbesondere in einer Stadt von der Größe Kassel – die bereits zum jetzigen Zeitpunkt viel für eine vegane Ernährung zu bieten hat – und natürlich im eigenen privaten Bereich. Schwieriger wird es dagegen noch in manchen sozialen Zusammenhängen, beispielsweise bei öffentlichen Veranstaltungen, Geburtstagsfeiern in der Verwandtschaft oder Kaffee und Kuchen mit Freunden und Bekannten, die sich nicht vegan ernähren. All das hat der Corona-Lockdown bislang unterbunden. Doch sobald das normale gesellige Beisammensein wieder möglich und die Gastronomie wieder regulär geöffnet ist, wird eine konsequente Fortführung wahrscheinlich schwerer fallen. Bislang habe ich durchgehalten, was mir leichter fiel, als ich noch zu Beginn der Challenge erwartet hatte. Ein anfänglicher Schokoladen-Entzug hatte meine Stimmung etwas getrübt, doch das besserte sich schnell, denn ein Mangel an Schokolade ist nun wirklich das aller kleinste Problem bei der veganen Ernährung. Gerade diese süße Versuchung ist ja natürlicherweise vegan – solange man eben keine Milch hinzufügt. Darüber hinaus gibt es reichlich vegane Süßigkeiten. Natürlich ist die Auswahl geringer als bei nicht-veganen Produkten, aber gerade das fördert einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln. Vielleicht ist das sogar meine wichtigste Erkenntnis aus der „Vegan Challenge“: Ich ernähre mich bewusster. Allein schon deshalb, weil ich mir häufiger die Zutatenliste von verarbeiteten Lebensmitteln anschau. Viele Produkte sind vegan, obwohl dieses Wort nicht fett auf der Vorderseite aufgedruckt ist; andere, von denen ich es geglaubt hatte, sind es dagegen nicht.

Ich bin positiv überrascht von den vielen Möglichkeiten, und wenn ich auch nicht alles konsequent beibehalten werde, so bin ich mir doch sicher, dass ich einige der neuen Erkenntnisse und viele der hilfreichen Tipps in meinen Alltag einbaue, denn sie stellen eine echte Bereicherung dar.

Text: Rosemarie Rohde

**Annes Käsetheke**  
Mitarbeiter-innen gesucht  
KÄSE BISTRO FEINKOST WEIN  
Frühstück • Mittag • Kaffee • Süßes • Snack ...  
Wilhelmshöher Allee 289 • Tel. 400 71 88 • www.anneskaesetheke.de

**ANDERS** Jetzt Mitglied werden WIRTSCHAFTEN  
Quer Beet & Ziel bewusst handeln!  
Handel & Haltung bewahren! Das wirkt!  
NATURKOST Quer Beet ...SEIT 30 JAHREN

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

## Vegane Ernährung

Die vegane Ernährungsweise basiert ausschließlich auf pflanzlichen Lebensmitteln, gänzlich ohne tierische Produkte.

Das Wort „vegan“ setzt sich aus den ersten drei und den letzten beiden Buchstaben des englischen Wortes „vegetarian“ (dt.: vegetarisch) zusammen. Der Erfinder dieses Begriffs, der Engländer Donald Watson, gründete 1944 zusammen mit fünf Gleichgesinnten die Vegan Society – die erste vegane Organisation der Welt – und legte damit den Grundstein für die vegane Bewegung.

Vegan lebende Menschen sehen in dieser Ernährungsweise die Möglichkeit, Umwelt- und Tierschutz mit gesunder Ernährung zu verbinden. Kritisch zu sehen ist dabei jedoch die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen, die bei rein pflanzlicher Ernährung teils nicht in ausreichendem Maße gewährleistet ist. Insbesondere trifft dies auf das essenzielle Vitamin B12 zu, welches hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt und bei veganer Ernährung durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden sollte. Ansonsten ist bei einer planvollen veganen Ernährung mit nährstoffreichen oder angereicherten Lebensmitteln nicht von einem Nährstoffmangel auszugehen, wie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in ihrem Positionspapier zu veganer Ernährung schreibt.

Quellen:

- Rittenau, Niko (2018): *Vegan-Klischee ade! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung*, Mainz: Ventil Verlag.
- The Vegan Society. Online unter: <https://www.vegansociety.com/>
- Richter M, Boeing H, Grünewald-Funk D, Hesecker H, Kroke A, Leschik-Bonet E, Oberritter H, Strohm D, Watzl B for the German Nutrition Society (DGE) (2016) *Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau* 63(04): 92–102, S. 96. Erratum in: 63(05): M262.

Advertorial

## Plastikfrei! frohnatur

Die ganz besondere Eisdiele in Kassel.



Von klassisch bis ausgefallen gibt es bei Kilik und Mio in der Eisdiele frohnatur ein ständig wechselndes Eissortiment. Der Clou dabei: Diese Leckereien sind komplett vegan und glutenfrei und das Eis ist biozertifiziert.

Die Eishörnchen backen die Beiden mit ganz viel Herzblut selbst. Für leckere Eisbecher, Milkshakes und andere Variationen können sich Kundinnen und Kunden die Sorten nach Herzenslust selbst zusammenstellen. So besteht ein Schokobecher beispielsweise nicht immer aus ein Mal Vanille und zwei Mal Schoko, sondern

gern auch mal aus Kürbiskern, Joghurt-Physalis und Schoko-Ingwer.

Heiß- und Kaltgetränke gibt es in der frohnatur in gemütlichem, lockerem Ambiente selbstverständlich auch.

Einfach mal ausprobieren!

Kontakt: Eisdiele frohnatur  
Wilhelmshöher Allee 18 | 34117 Kassel  
[www.facebook.com/Eisdielefrohatur](http://www.facebook.com/Eisdielefrohatur)



# Kochen

## Spaghetti Polpette

Vegane „Fleischbällchen“ in Paprikasauce

3 Portionen  
45 Minuten

Rezept von Zucker&Jagdwurst  
[www.zuckerjagdwurst.com](http://www.zuckerjagdwurst.com)

### Zutaten

400 g Spaghetti

#### Vegane „Fleischbällchen“

- 1 Dose Kidneybohnen (400 g / 295 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Zwiebel
- 1 TL Oregano
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Soja Sauce (optional)
- 2 TL Senf mild
- 4 EL zarte Haferflocken
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Braten

#### Paprikasauce

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml passierte Tomaten
- Salz & Pfeffer
- frischer Basilikum

### Zubereitung

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.

Tipp: Wenn du glutenfreie Pasta verwendest, ist das Gericht komplett glutenfrei!

#### Vegane „Fleischbällchen“

1. Gebt eure Kidneybohnen in ein Sieb, wascht sie ab und lasst sie danach gut trocknen. Es sollte keine weitere Flüssigkeit mehr vorhanden sein.
2. Schält und würfelt die Zwiebel und Knoblauchzehe.
3. In einer Schüssel die Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken.
4. Vermengt die Kidneybohnen nun auch mit den Zwiebeln, Haferflocken und dem Knoblauch. Nun alle Gewürze, die Soja Sauce (optional), Senf und das Tomatenmark hinzugeben und vermengen.
5. Formt Bällchen daraus und bratet diese in einer heißen Pfanne mit Öl für 5 - 6 Minuten an, bis sie schön braun sind.

#### Paprikasauce

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen und fein würfeln.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das ganze für 5 - 6 Minuten dünsten. Anschließend einen Schuss Agavendicksaft hinzugeben.
3. Tomatenmark ebenfalls hinzugeben und eine Minute mit erhitzen.
4. Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Paprikapulver hinzugeben.
5. Passierte Tomaten unterrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals abschmecken.
6. Nun geht's ans Servieren! Gebt in die große Pfanne auch eure Spaghetti und verrührt alles miteinander. Toppt die Nudeln mit den Fleischbällchen.

# WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

## Von Körpersignalen und Ernährungsplänen

Jeder Mensch is(s)t anders! Deshalb ist die Frage nach der „richtigen“ Ernährung eine sehr individuelle.

Viele Menschen, die mich um Ernährungsberatung bitten, erwarten einen detaillierten Ernährungsplan. Sie sind sehr enttäuscht, wenn ich ihnen sage, dass dies nicht erfolversprechend ist. Vielleicht erwarten sie von einem Plan mehr Sicherheit, vielleicht glauben sie, dass es einfach ist, sich „nach Plan“ zu ernähren.

Aus verschiedenen Gründen bin ich davon nicht überzeugt. Das Wissen über Ernährung verändert sich ständig. Was im ersten Semester meines Studiums noch als wissenschaftlich anerkannt galt, war teilweise im achten Semester bereits überholt. Fazit: Es gibt keine absolute Sicherheit, was den jeweils aktuellen Wissensstand angeht.

Die Befolgung strenger Regeln, wie es bei Diäten oft der Fall ist, lassen uns die Hunger- oder Sättigungssignale ebenso wie andere Körpersignale ignorieren. Dabei ist es außerordentlich wichtig, Körpersignale wieder wahrnehmen zu lernen und sie als Körperweisheit zu verstehen.

### Selbst ausprobieren ist wichtig!

Jahrelang haben sich viele Menschen an strenge Ernährungsempfehlungen gehalten, um dann zu erfahren, dass die Wissenschaft irrt. Diese Art von Ernährungswissen und Studien, die die Grundlage mancher Ernährungslehren bilden, können nur einen Ausschnitt der Erkenntnisse wiedergeben. Dabei muss man auch genau schauen, wer diese Studien in Auftrag gibt, mit welcher Absicht bzw. welchem Ziel. Vor allem im Netz kursieren jede Menge Ernährungstipps, Ratschläge, Anleitungen von Bloggern und Influencern.

In meinem Studium der Oecotrophologie in Fulda habe ich mich einige Semester mit verschiedenen Ernährungsrichtungen wie beispielsweise vegetarischer Ernährung, Makrobiotik, ayurvedischer Ernährung, anthroposophischer Ernährung beschäftigt. Unsere Professorin riet uns damals, wir mögen nicht nur das Wissen dazu sammeln, sondern alles auch selbst ausprobieren.

Also die jeweilige Ernährungsform auf uns wirken lassen und schauen, wie es uns damit geht. Anschließend sollten wir aus allem Wissen und Wirken unseren „persönlichen Blumenstrauß“ pflücken. Für diese Hinweise bin ich bis heute sehr dankbar. Ich bin davon überzeugt, dass wir uns wieder mit dem „alten Wissen“ über Ernährung auseinandersetzen und verbinden sollten. Von unseren Vorfahren und der UR-Ernährung können wir eine Menge lernen.

### Wieder in unsere Kraft kommen

Über unser Mikrobiom zum Beispiel: In (Krisen-)Zeiten wie diesen, ist es nach meiner Auffassung sehr wichtig, das Immunsystem zu pflegen und zu stärken, damit wir nicht krank werden. Die für uns richtige Ernährung unterstützt uns dabei.

Ein Forschungsfeld, welches in den letzten Jahren sehr große Beachtung gefunden hat, ist die Erforschung des Mikrobioms, also unserer Darmflora. Die Besiedelung des Darms mit Mikroorganismen wirkt auf die Ausschüttung bestimmter Signalstoffe, die Gehirnfunktion wie Appetit, Schlaf und Stimmung regulieren. Ob unser Mikrobiom im Gleichgewicht ist, hängt stark von der Zusammensetzung der Nahrung ab.

Um die Besiedelung mit gesund erhaltenden Darmbakterien zu fördern, ist es wichtig sich, so natürlich wie möglich zu ernähren. Neueste Studien belegen, dass Lebensmittel-Zusatzstoffe einen negativen Einfluss auf die Darmflora haben können. Selbst vegane Produkte können sehr viele dieser Zusatzstoffe enthalten.

Wir können sehr viel tun, um wieder in unsere Kraft zu kommen! Wichtig ist dabei, was wir essen und ebenso wichtig ist es, wie wir essen und wie wir mit unserem Stress umgehen. Deshalb gebe ich in meiner nächsten Kolumne einen Einblick in das Thema „Achtsam essen“.



Advertorial

### Feinste Bio-Produkte aus Nordhessen

CHATTENGAUER  
OELMUEHLE



Dank fairer Kooperation mit regionalen Bio-Landwirten entstehen in der bio-zertifizierten Chattengauer Ölmühle seit 2017 feinste kalt gepresste Bio-Öle mit charakteristischem Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen. Die Leidenschaft zu hochwertigen ökologischen

Produkten lässt in der Ölmühle weitere Bio-Produkte wie Pestos, Aufstriche, Mehle, Nüsse und Seifen entstehen.

Das Sortiment ist im ausgesuchten Einzelhandel in der Region und im Online-Shop erhältlich. Im Hofladen wird das Portfolio durch eine große Auswahl unverpackter Lebensmittel ergänzt. Alle Informationen zum Unternehmen, Produktsortiment und Öffnungszeiten des Hofladens in Gudensberg unter: [www.chattengauer-oelmuehle.de](http://www.chattengauer-oelmuehle.de), facebook und instagram.

Chattengauer Ölmühle | Forstweg 8 | 34281 Gudensberg  
05603-91 03 59 | [info@chattengauer-oelmuehle.de](mailto:info@chattengauer-oelmuehle.de)

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

Verwöhnen  
ohne Reue

– mit edlen Produkten aus fairem Handel

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

**Wehlheider Wochenmarkt**

Der Markt mit Herz

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

dufte  
seit 1981

Vollkornbäckerei  
**BROTGARTEN**  
aus ökologischem Anbau

... BROTKULTUR PUR ...

natürlich  
vielfältig  
lecker

\* Herzlich Willkommen \*

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

**KOCH**  
KG SEIT 1902

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

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

Spezialitäten vom Bauernhof  
**Fleischerei Hildebrand**

Sie finden uns auf folgenden Wochenmärkten:

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

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

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

**WEISSENSTEIN**  
MARKT - RESTAURANT - CATERING

**Bio to go**

Vorbestellen,  
abholen und genießen!

Unsere täglich wechselnde Auswahl  
an Mittagsgerichten findet ihr  
auf unserer Homepage:  
[www.weissenstein-kassel.de/bio-to-go](http://www.weissenstein-kassel.de/bio-to-go)

Dienstag - Freitag bis 13:30 Uhr vorbestellen und zwischen 11.30 Uhr und 17.30 Uhr warm oder kalt abholen.  
Weissenstein - Königstor 46 - 34117 Kassel - Tel.: 0561- 84 09 55 19 - [www.weissenstein-kassel.de](http://www.weissenstein-kassel.de)

# Ein Stadt- baustein für die Gemeinschaft

Auf Fundamenten und Sohlplatte eines rückgebauten Lagergebäudes über einem Eiskeller entstand im Martiniquartier das Projekt L19. Sein Fokus ist gemeinsames Wohnen.

**G**roße Fensterfronten, roher Beton, ein fünf Meter hoher Raum, der sich als Eingangsbereich über die gesamte Tiefe des Gebäudes erstreckt und optisch die Straße an das Quartier anbindet. Auf etwa halber Höhe ragt ein Treppenpodest in den Raum, an das ein gerader Treppenlauf anschließt. Heute ist genau dieser Platz das Reich der DJane, die mit den von ihr aufgelegten Beats den Saal zum Beben bringt und die Party zu einem denkwürdigen Ereignis macht. So könnte sie aussehen: die langersehnte Einweihungsfeier für das Projekt „Lager 19“ in der Hardenbergstraße 5 auf dem Areal der ehemaligen Martini-Brauerei. In der aktuellen Situation ist das – im wahrsten Sinne des Wortes – Zukunftsmusik. Um es an dieser Stelle klar zu machen: Beim Lager 19 handelt es sich keinesfalls um einen neuen Club der die Feierwütigen der Region zusammenbringt, sondern um ein Wohnprojekt, welches das gemeinsame Wohnen im Fokus hat.

## Nachbarschaft aktiv leben

Ein kleine Gruppe von Menschen fand sich ab 2014 zusammen, um im Martiniquartier dieses Projekt am Standort des ehemaligen Lagergebäudes, das seinerzeit riesige Biertanks beheimatete, zu realisieren.

Eigengenutzten und kostengünstigen Wohnraum zu bauen, war der funktionale Zweck dieses Vorhabens. Ohne externen Investor sollte urbanes Leben mit öko-sozialem Anspruch möglich werden – und das deutlich unter den üblichen Marktpreisen für ein städtisches Wohnhaus mit fünf Geschossen und einem Staffelgeschoss.

Weit über die wirtschaftlich positiven Effekte des gemeinsamen Bauens hinaus hatten und haben die Initiatorinnen und Initiatoren immer die Idee einer aktiven Nachbarschaft für das gesamte, noch im Entstehen begriffene Martiniquartier gehabt.

Ihre Vorstellungen über gemeinsames Wohnen arbeiteten die zukünftigen Baufrauen und Bauherren in diversen Arbeitsgemeinschaften heraus und nutzen so die vielfältigen Fähigkeiten und persönlichen Interessen für das Gemeinwohl.

Auch nach dem Einzug, der ab Mitte 2020 begann, sind Bewohner-



Standort: Hardenbergstraße 5, 34119 Kassel  
Baujahr: 2019-2020  
Bauherrin: Wohnungseigentümergeinschaft Lager 19  
Architekten:  
Bankert Linker und Hupfeld Architektur + Städtebau  
foundation 5+ architekten bda  
Foitzik Krebs Spies Partnerschaft mbB  
Fotos: Reimund Lill  
Text: Klaus Schaae

Eine fotografische „Reise“ in und um das Projekt „Lager 19“ auf dem Areal der ehemaligen Martini-Brauerei: Blick auf die nach Westen ausgerichtete Fassade mit den privaten Freiräumen und den Kellerersatzräumen, ein Blick auf und von der Dachterrasse, ins Treppenhaus und einen der geräumigen und lichten Wohn-Ess-Bereiche.



innen und Bewohner in verschiedensten Arbeitsgruppen organisiert. Ein riesiges Plakat gegenüber dem Treppenhaus legt von einem regen organisatorischen Miteinander Zeugnis ab.

## Verbindliche Spielregeln für die Freiheit

Auf Fundamenten und Sohlplatte eines rückgebauten Lagergebäudes über einem Eiskeller gründet das Gebäude. Das Zurückgreifen auf vorhandene, tragfähige Strukturen geht auf die Auseinandersetzung mit Nachhaltigkeitsaspekten zurück, die für die Baugruppe wichtig waren.

Das Nutzen der bestehenden Gründung führt zu einer Reihung von Wandscheiben, die den Grundriss des Hauses bestimmen. In der Fassade bildet sich dieses Tragraster der etwa vier Meter auseinanderliegenden Wandscheiben ab.

Das so entstehende regelmäßige Raster drückt nach außen das Selbstverständnis der Gemeinschaft aus: Verbindliche Spielregeln

garantieren den Umgang miteinander und dadurch die Freiheit des Einzelnen.

Dunkle Fensterfronten und dunkel verputzte, geschlossenen Flächen kontrastieren die hell verputzten Wandanteile des Fassadenrasters, was das Bild des gemeinsamen Rahmens vor individuellem Hintergrund unterstützt.

## Loftartiger Charakter der Wohnungen

20 Wohneinheiten mit 60 bis 160 Quadratmetern Wohnfläche entstanden im L19. Viele von ihnen erstrecken sich über zwei Ebenen und ermöglichen über ihre Ost-West-Ausrichtung ein loftartiges „Durchwohnen“, also eine Verbindung des Wohnraums über die gesamte Haustiefe. Zu jeder Wohnung gehört ein privater Freiraum in Form von Terrasse, Garten, Balkon oder Dachterrasse.

Gemeinschaftlich genutzte Flächen wie Laubengänge und Treppenraum, Gemeinschaftsraum, Waschraum, Dachterrasse, Eingangs-

und Durchgangsbereich im Erdgeschoss, Gästewohnung und Werkstatt kommen hinzu.

Lange hatten die Bewohnerinnen und Bewohner des L19 ein Pioniergefühl, waren sie doch mit die ersten, die auf dem ehemaligen Brauereiareal bauten. Nach und nach kommen jetzt neue Nachbarn aus anderen fertiggestellten Gebäuden dazu, weitere werden noch folgen, bis Kassel dann um ein weiteres interessantes Quartier reicher ist.

Den Baufrauen und Bauherren ist zu wünschen, dass sie die eingangs beschriebene Einweihungsparty für dieses gelungene Projekt alsbald schmeißen können und dürfen.

Architektur+Städtebau  
Bankert, Linker & Hupfeld

f5+  
foundation 5+  
architekten bda

# Urbane Vielfalt als Gesamtziel



Weitestgehend frei finanziert und doch sozial ausgewogen: Das ist die Prämisse für die im Martini-Quartier entstehenden Projekte.

**R**und 29.000 Quadratmeter Geschossfläche für Wohnen und andere Nutzungen entstehen derzeit auf dem Areal der Martini Brauerei.

Inzwischen leben die ersten Bewohnerinnen und Bewohner im Martini-Quartier, weitere Projekte sind im Bau. Verschiedene Bauträger und Baugemeinschaften entwickeln die einzelnen Baufelder, auf denen Miet- und Eigentumswohnungen, Wohnungen für spezielle Nutzergruppen sowie wohnverträgliche Gewerberäume entstehen.

Michael Linker von der MQ Projektentwicklungsgesellschaft, die für die Planungen verantwortlich zeichnet, sagt: „Das Projekt steht für ein Verständnis von Stadt als Möglichkeitsraum für unterschiedliche Lebensstile und -bedürfnisse, differenzierte Wohn- und Arbeitsformen sowie

künftige Entwicklungen und Anforderungen.“ Für die Projektentwickler ist „urbane Vielfalt“ das zentrale Leitmotiv. „Die Wohnungen und Raumangebote im Martini-Quartier sind zur Miete oder im Eigentum zugänglich. Sie sind für unterschiedliche Einkommensgruppen leistbar und wollen Menschen zusammenbringen, die neue Nachbarschaften und das Wohnen in Gemeinschaft suchen“, so Michael Linker weiter.

## Städtisches Leben kombiniert mit Privatheit

Selbstbestimmte und soziale Wohnprojekte sind deshalb wesentliche Bausteine des Martini-Quartiers. Bei der Grundstücksvergabe erhielten Genossenschaften, Baugemeinschaften, gemeinnüt-

### MITTENDRIN-PODCAST ZUM MARTINI-QUARTIER

Mit Michael Linker, MQ Projektentwicklungsgesellschaft mbH



Hier hören: [www.mittendrin-kassel.de](http://www.mittendrin-kassel.de)  
Suche: Martiniquartier

zige oder Wohnungsbau-Gesellschaften, welche die gewünschte Angebotsvielfalt gewährleisten, bevorzugt den Zuschlag.

Für Christof Nolda, Kassels Stadtbaurat, ist das Konversionsprojekt an der Kölnischen Straße, für das kein neues Land verbraucht werde, „ein neues Stück Stadt, was wir bislang so nicht haben.“ Ähnliche Prinzipien wie bei der Gründung der Unterneustadt kämen hier aus einer privaten Initiative, die sich urbane Vielfalt als Gesamtziel zu eigen gemacht habe und die städtisches Leben und Privatheit kombiniere. „Wo es möglich war, haben wir als Stadt das mit aller Kraft unterstützt. Für uns ist es besonders schön, ein Projekt zu begleiten, das mit den qualitativen Aspekten zusammengeht, die wir uns als Kommune wünschen.“



Das ehemalige Sudhaus im Herzen des Quartiers bleibt erhalten.

### MARTINI-QUARTIER: DIE PROJEKTE IN DER ÜBERSICHT

#### Die Nassauische Heimstätte/Wohnstadt

... bebaut aktuell das direkt an der Kölnischen Straße gelegene Grundstück und baut voraussichtlich bis Mitte 2022 60 moderne und bezahlbare Mietwohnungen Mietwohnungen; davon 13 geförderte.

#### Die Wohngestein-Wohnen inklusiv gGmbH

... nutzt das ehemalige Verwaltungsgebäude an der Kölnischen Straße für ein inklusives Wohnprojekt für Menschen mit und ohne Behinderungen um.

#### Die MartiniQ genossenschaftliches Wohnprojekt eG

... baut in der Mitte des Quartiers 33 Wohneinheiten, Gemeinschaftsräume und drei Gewerbeeinheiten.

#### Die Variowohnen Kassel GmbH

... erstellte Wohnungen für Studierende und Auszubildende, die später flexibel den besonderen Anforderungen von unterschiedlichen Nutzergruppen angepasst werden können; beispielsweise für barrierefreies oder altengerechtes Wohnen.

#### Die Baugemeinschaft Lager 19

... realisierte auf dem Grundstück des ehemaligen Lagergebäudes an der Hardenbergstraße 20 Wohneinheiten und Gemeinschaftsräume.

#### Die „Quartier Vorderer Westen GmbH & Co. KG

... erstellt in zwei Bauabschnitten 33 Eigentumswohnungen mit Flächen für Büro-Dienstleistungsgewerbe im Erdgeschoss.

Weitere Mietwohnungen entstehen im Rahmen der Bauprojekte einer gemeinnützigen Organisation an der Hardenbergstraße und einer privaten Baugemeinschaft an der Uhlandstraße.



**Becker Holz- und Dachbau GmbH**  
Hinter der Eisenbahn 1a | 34376 Immenhausen  
05607-7235 | [www.becker-holzbau-dachbau.de](http://www.becker-holzbau-dachbau.de)

Diese Fachfirmen und Fachplaner waren an der Realisierung dieses Bauvorhabens beteiligt.



**holzbau siemon gmbh**  
zimmerei · sanierung · umbau · einblasdämmung

**Wir führten die Holzbauarbeiten Nebengebäude aus.**

forstfeldstraße 2  
34123 Kassel  
tel. (05 61) 51 04 11 -6  
email: [info@holzbau-siemon.de](mailto:info@holzbau-siemon.de)  
[www.holzbau-siemon.de](http://www.holzbau-siemon.de)



**reitz & prisl**  
Tragwerksplanung

REITZ und PRISTL Ingenieurgesellschaft für Tragwerksplanung mbH  
Königsplatz 42, D-34117 Kassel  
[www.rp-tragwerk.de](http://www.rp-tragwerk.de)

Wenn es **SMART** werden soll:

DER EXPERTE RUND UM DIE INTELLIGENTE GEBÄUDETECHNIK

**Planungsbüro Stiefel**  
Hundsbergstraße 12b  
34289 Zierenberg

Phone: 05606-562 996-0  
Mobil: 0173 856 0 239

**Kohlstedt G.m.H. GERÜSTBAU**



BUNDESINNUNG GERÜSTBAU

Grabenbreite 4  
37124 Rosdorf  
Telefon (0551) 78 20 73  
E-Mail [info@kohlstedt-geruestbau.de](mailto:info@kohlstedt-geruestbau.de)  
[www.kohlstedt-geruestbau.de](http://www.kohlstedt-geruestbau.de)

# Läuft im Kasseler Osten...

Mit dem „Rückenwind“ der Städtebaufördermittel aus dem Programm „Wachstum und Nachhaltige Erneuerung“ geht es in Bettenhausen und der Unterneustadt voran. Ein Blick auf vier aktuelle Projekte und darüber hinaus.



Zentraler Bestandteil für die Arbeit in den Städtebauförderprogrammen für den Kasseler Osten: die Kinder- und Jugendbeteiligung.

## Begegnung, Bewegung, Kreativität, Kultur – Neue Perspektiven rund und den Agathof

Barrierefreier Umbau des Erdgeschosses vom Stadtteilzentrum Agathof und barrierefreie Erschließung des Obergeschosses durch einen Fahrstuhlumbau, Umbau des benachbarten Hochbunkers Agathof zu einem soziokulturellen Zentrum, Gestaltung eines gemeinsamen Innenhofes mit verbindendem Pavillonbau und Umgestaltung des Spielplatzes Großalmeroder Straße zu einem Mehrgenerationenplatz: Rund um das Stadtteilzentrum Agathof verbinden sich gleich vier Projekte, die bereits umgesetzt oder in Planung sind. Sie stärken den Bereich Agathofstraße in mehrfacher Hinsicht und bauen von ihrer

Abfolge her logisch aufeinander auf. Den Start machte bereits 2017 der barrierefreie Umbau des Erdgeschosses im Stadtteilzentrum Agathof, 2021 folgt ein Fahrstuhlumbau für das Obergeschoss. Die Arbeiten für den Umbau des Hochbunkers laufen in diesem und im nächsten Jahr und bieten dem vielfältigen kulturellen Leben im Kasseler Osten neue Räume. Für 2022/23 ist der Pavillonneubau anvisiert, der den gemeinsamen Innenhof einfasst und damit weitere Nutzungsqualitäten hervorbringen wird. Der Mehrgenerationenplatz als wichtige innerörtliche Grün- und Freifläche wird zum Abschluss dieses Maßnahmenpakets rund um den Agathof eins der Glieder der Grünverbindung vom Eichwald bis zur Fuldaaue bilden, das die Projekte in diesem Bereich abrundet.

## Mit Detektivausweis auf Spurensuche – Modernisierung und Erweiterung des Geschwister-Scholl-Hauses

20 Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren zogen 2018 im Rahmen der Kinder- und Jugendbeteiligung ausgestattet mit Detektivausweisen los, um sowohl den Innen- als auch den Außenbereich des Geschwister-Scholl-Hauses in Bettenhausen genau zu untersuchen. Eine zweite Beteiligungsrunde im Open Space-Format lockte 15 Jugendliche zwischen zwölf und 20 Jahren in den beliebten Treffpunkt. Bei beiden Treffen ging es um das Sammeln konkreter Maßnahmen zur Verbesserung des Geschwister-Scholl-Hauses. Eine größere Küche, neue Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, mehr Aufenthaltsqualität im

und rund ums Haus, ein Toberaum mit Kissen und Matratzen, ein Sing- und Tanzraum, ein Mädchenraum und ein Jungenraum, eine Rampe für Rollstühle und Kinderwagen, ein Wintergarten oder ein Café: All diese Ideen bildeten die Grundlage für eine Machbarkeitsstudie, die darüber hinaus eine energetische Sanierung, eine barrierefreie Erschließung, eine WC-Anlage im Erdgeschoss, die Erweiterung durch eine Wohnküche und einen Gruppenraum sowie eine Umgestaltung der Außenanlagen vorschlägt. Aktuell laufen die Beauftragungen für die Architektenleistungen, 2022 sollen die Arbeiten umgesetzt werden.

## Ein Ort für Vielfalt – Multifunktionale Schulmensa für die Unterneustädter Grundschule

Wo früher Gefangene aus der „Elwe“ Sport trieben und werkten, ist heute Raum für die Kinder der Unterneustädter Grundschule sowie für Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils. Als intelligent modernisiertes Gebäude zeigt sich das multifunktional nutzbare Haus auf dem Schulgelände als Konversionsprojekt im besten Sinne. Die im Erdgeschoss untergebrachte Schulmensa versorgt während des Schulbetriebs die Schülerinnen und Schüler mit gesundem Essen, am Nachmittag steht der neue Multifunktionsraum allen anderen offen: als Bürgerraum für Vereinsitzungen, für den Ortsbeirat sowie für private oder öffentliche Veranstaltungen. Damit diese Vision Realität werden konnte, war planerisches Geschick gefragt. Es galt eine gute Verbindung des Gebäudes zur Schule hin herzustellen, was über den neuen, barrierefreien Zugang mit Rampe und Treppe gelang, der sich zur Schule hin orientiert. Dem Mensaraum vorgelagert ist eine mit Holzpaneelen belegte, überdachte Terrasse, die über die warmen Monate den Innenraum ins Freie erweitert. Im Obergeschoss befindet sich der für die Schule dringend benötigte Gymnastikraum, der die sportlichen Möglichkeiten der Grundschule erweitert. Auch für den niederschweligen Vereinssport und für vereinsungebundene Gruppen steht der Gymnastikraum in den Nachmittags- und Abendstunden zur Verfügung.

## Neue Bühne für Heranwachsende – Vorplatzgestaltung am Haus der Jugend

Ein wichtiger Freiraum und Veranstaltungsort in der Unterneustadt ist der in den 1950er-Jahren angelegte Vorplatz am Haus der Jugend. Mittlerweile in die Jahre gekommen, wird er seiner Funktion nur noch bedingt gerecht. Damit sich der Platz insbesondere von Kindern und Jugendlichen als Freizeitraum nutzen lässt, wird er grundlegend saniert und zu einem multifunktionalen und modern gestalteten Freiraum umgebaut. Zentrales und prägendes Element des Freiraumes, der in seiner Grundstruktur bestehen bleibt, wird eine geschwungene, multifunktionale Lärmschutzwand. Sie definiert den zukünftigen Raum für Veranstaltungen, dient als Sitzelement und spendet über ein zu befestigendes Sonnensegel auch Schatten. Eine in der Platzmitte gelegene ebenerdige Bühne war ein zentraler Wunsch der

Nutzerinnen und Nutzer, deren Anliegen im Rahmen der Kinder- und Jugendbeteiligung in die Entwurfsplanung einfließen. Mit ihrem geschliffenen, dezent farbigen Beton in Terrazzo-Optik orientiert sich die Bühne ebenso wie Bodenbelag und Lärmschutzwand in der Materialität am Bestand, mit der umgebenden Natursteinmauer. Zusammen entsteht aus diesen Elementen sowie einer zusätzlichen Pflanzinsel mit integriertem Sitzelement und kleinen Mandelbäumen ein harmonisches Gesamtbild.



Agathof: Skizze des geplanten Pavillonbaus



Umbau: Geschwister-Scholl-Haus



Grundschule Unterneustadt: Gymnastikraum



Neugestaltung: Platz am Haus der Jugend

## Laufende, neu beantragte oder bereits abgeschlossene – Projekte für Bettenhausen und die Unterneustadt

- Machbarkeitsstudie Haferkakaofabrik
- Salzmännchen (außerhalb der Städtebauförderung)
- Stadtteilzentrum Agathof
- Hochbunker Agathof
- Mehrgenerationenplatz Großalmeroder Str.
- Losse-Garten (Verein Essbare Stadt)
- Spielplatz Osterholzstraße
- Wohnquartier Lossegrund
- Hochbunker Dormannweg
- Geschwister-Scholl-Haus
- Runder Tisch Leipziger Straße
- Hallenbad Ost (außerhalb der Städtebauförderung)
- Haus- und Hofprogramm Unterneustadt
- Unterneustädter Grundschule
- Graffiti Sozialgruppe Kassel
- Vorplatz Haus der Jugend
- Quartiersplatz Hafenstraße
- Park an der Schleuse
- Familiensportplatz
- Freiraumkonzept Kassel Ost
- Rahmenplan nördl. Unterneustadt, Flutmulde, Ölmühlenweg und Yorckstraße

## Städtebauförderung im Kasseler Osten

Auf der Grundlage des Integrierten Städtebaulichen Entwicklungskonzept (ISEK) Kasseler Osten wurden Bereiche der Stadtteile Unterneustadt, Bettenhausen, Forstfeld und Waldau in die Bund-Länderprogramme der Städtebauförderung aufgenommen. Über zehn Jahre werden damit zukunftsfähige Entwicklungen in den Stadtteilen unterstützt.

Die Unterneustadt und Bettenhausen sind Teil des Programms „Wachstum und Nachhaltige Erneuerung“ (bis Ende 2019 „Stadtumbau in Hessen“). Die Anpassung an die demografische Entwicklung, den wirtschaftlichen Strukturwandel sowie Stadtgrün, Klimaschutz und Klimaanpassung sind vorrangige Themen dieses Programms.

Im Programm „Sozialer Zusammenhalt“, ehemals „Soziale Stadt“, ist es für Waldau und Forstfeld übergeordnetes Ziel, die Lebens-, Wohn- und Arbeitsbedingungen vor Ort durch städtebauliche Entwicklungs- und Erneuerungsmaßnahmen zu verbessern.

Am 8. Mai ist Tag der Städtebauförderung. Der Kasseler Osten präsentiert sich virtuell. Nähere Informationen demnächst auf [kassel.de](http://kassel.de) oder in der HNA.

Info: [www.kassel.de](http://www.kassel.de)  
Suche: ISEK Kasseler Osten



# Traumhaft schlafen!

Advertorial

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



Matratzen mit druckentlastender Schulter-Komfort-Zone für Seitenschläfer, einige Modelle für Schläfer mit Hohlkreuz sowie solche, die für beide Typen passen. „Bei uns finden Sie die richtige Matratzen-Lattenrost-Kombination, mit der Sie zukünftig voller Energie in den Tag starten“, sagt Eckhard Hillebrand und plädiert dafür, die richtige Schlafgelegenheit am besten selber zu finden – natürlich unterstützt von einem beratungserfahrenen und kompetenten Expertenteam.

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



Bei der Auswahl der richtigen „Zutaten“ für guten und gesunden Schlaf kommt es auf viele Faktoren an, beispielsweise das Gewicht der jeweiligen Person sowie ihre Schlafgewohnheiten und die bevorzugte Liegeposition. Ebenso bedeutsam sind der Lattenrost und die Unterfederung. „Viele unserer Kunden kommen mit den Testsiegern der Stiftung Warentest oder mit ihren im Internet gekauften Matratzen nicht wirklich gut klar“, weiß Eckhard Hillebrand, Inhaber von Hillebrand Liegen + Sitzen in der Wilhelmshöher Allee in Kassel aus seiner täglichen Praxis. Eine aktuelle Schlafstudie der Firma Lattoflex, Hersteller qualitativ hochwertiger Lattenroste und Matratzen, belegt das: Die wenigsten der Befragten waren mit den von der Stiftung Waren-

test ausgezeichneten Matratzen zufrieden. Daher ist Eckhard Hillebrand davon überzeugt, dass die Wahl einer geeigneten Matratze sehr individuell ist und es nicht „die“ Matratze für alle gibt. „Voller Energie in den Tag starten“ „Eine hundertprozentige Zufriedenheitsgarantie bietet keine Matratze, ein optimaler Schlaf lässt sich nur im perfekten Zusammenspiel von Matratze, Lattenrost, dessen Einstellungen und dem entsprechenden Kissen erzielen“, ist Eckhard Hillebrand überzeugt. Für ihn und sein Team ist es daher selbstverständlich, dass die Kunden in seinem Geschäft die Möglichkeit zum Ausprobieren erhalten und optimal beraten werden. Bei Hillebrand Liegen + Sitzen gibt es spezielle

# Aus Liebe zum Zuhause



Durchbrüchen ziehen die Bauexperten meist einen Stahlträger ein, den sie anschließend verputzen oder verkleiden. So lässt sich der Durchgang selbst und der neu entstandene Raum nach Belieben gestalten.

## Mehr Wohngefühl, mehr Licht

Ebenso im Trend sind Französische Balkone, also bodentiefe Fenster, vor denen ein halbhohe Gitter als Absturzschutz angebracht wird. Der offensichtliche Vorteil: mehr Licht und ein großzügigeres Wohngefühl. Viele Kunden wenden sich mit ihren Wünschen an das HS Bau-Team, weil sie das Unternehmen mit seinen besonderen Kompetenzen bereits kennenlernen konnten. „Uns freut besonders, dass die allermeisten Kunden immer wieder mit uns arbeiten, wenn Umbauten auszuführen sind“, sagt Heidrun Scharf-Sasse, eine der beiden Geschäftsführerinnen. Die große Zufriedenheit schreibt sie dem Ausbildungsstand der Mitarbeiter zu. Deren Weiterbildung ist ein Grundsatz, den sich die HS Bau GmbH auf die Fahnen geschrieben hat. Erst kürzlich wurde ein Mitarbeiter zum wiederholten Mal zu einer Schulung zum Asbestausbau geschickt, denn bei der sensiblen Arbeit mit Schadstoffen ist Sachkunde enorm wichtig. Da sich die Technik stetig weiterentwickelt, bleibt das HS Bau-Team so immer am Puls der Zeit.

Ist kein Urlaub wie gewohnt möglich, lässt sich auch prima ins eigene Zuhause investieren und der Wert der Immobilie steigern. Fachgerecht und kompetent führt die HS Bau GmbH alle Arbeiten am und im Haus durch.

Die Bedürfnisse an unser Zuhause haben sich in den vergangenen Monaten verändert und oft wünschen wir uns eine Anpassung der Räume an aktuelle Wünsche. Ein Trend ist dabei ist die Öffnung der Küche zum Wohnraum hin, um einen offenen zentralen Bereich zu schaffen, der eine hohe Aufenthaltsqualität über viele Stunden des Tages bietet. Die damit verbunden Wanddurchbrüche

schaffen Licht und erzeugen gerade bei älteren Gebäuden ein völlig neues, großzügiges Raumgefühl. Wichtig zu wissen: Um spätere Folgeschäden zu vermeiden, gehört ein Wanddurchbruch zu den Arbeiten, die unbedingt durch eine Fachfirma ausgeführt werden sollten. Mit dem für solche Arbeiten oftmals nötigen Statiker arbeitet das HS Bau-Team direkt zusammen. Bei größeren

**Baureparaturservice durch den Spezialisten**

**HS-Bau**  
...dem Handwerk verpflichtet

HS Bau GmbH  
Firnskuppenstraße 21  
34128 Kassel  
Telefon 0561 / 88 48 65  
Telefax 0561 / 81 69 02 66  
Mail: info@hsbau-kassel.de

## ERFAHREN | ENGAGIERT | ERFOLGREICH

Kerstin Braun und ihr Team verkaufen und vermieten auch Ihre Immobilie zu einem guten Preis.  
**Wir laden Sie herzlich zu einer Kontaktaufnahme ein.**

Dipl. Betriebswirtin Kerstin Braun  
DEKRA-zertifizierte Sachverständige  
für Immobilienbewertung



Ihr Maklerinnen-Kompetenz-Team



„Wir verkaufen/vermieten auch Ihre Immobilie!“

**Capital**  
Laut Capital gehören wir auch in diesem Jahr wieder zur Spitze der deutschen Wohnungsvermittler.  
Das Wirtschaftsmagazin hat WEST-IMMOBILIEN als einziges inhaberinnengeführtes Maklerunternehmen in Kassel ausgezeichnet.

Wilhelmshöher Allee 270, 34131 Kassel | ☎ 0561 / 63425  
info@west-immobilien-ks.de | www.west-immobilien-ks.de

**Sneeboer EDELSTAHLGERÄTE**  
Sneeboer Gartengeräte in großer Auswahl

**Traumrasen?!?**  
...ganz einfach! Wir helfen gern!  
Kostenloser Bodentest.

Alle Infos unter [www.samen-rohde.de](http://www.samen-rohde.de)

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

**Bingenheimer Bio Saatgut**  
über 80 Sorten in Demeter Qualität

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

**Samen-Rohde**  
...alles Gute für den Garten

Königsplatz 36 · 34117 Kassel  
Telefon 0561 - 14 12 2  
info@samen-rohde.de · www.samen-rohde.de

# Machen Sie Ihr Quartier schöner!

Die Wohnstadt feiert hundertsten Geburtstag. Ab sofort können Sie sich mit Ihrem Quartier für eines von hundert „Machbarschaftsprojekten“ bewerben und bis zu 1.000 Euro Unterstützung bekommen.



Ob Rutsche oder Aufräumaktion: Bewerben Sie sich mit Ihrem Quartier für eines von hundert Machbarschaftsprojekten.



Im Dezember 2020 haben die Jubiläumsfeierlichkeiten der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) begonnen. Im Jahr 1920 als Hessische Heimstätte in Kassel gegründet, ist die NHW in Nordhessen seit 1994 vor allem unter dem Namen Wohnstadt bekannt. Gemeinsam mit ihrer südhessischen Schwester, der Nassauischen Heimstätte, bildet sie heute Hessens größtes und gleichzeitig landeseigenes Wohnungsunternehmen. „Wir stehen auch in Nordhessen seit hundert Jahren für bezahlbaren Wohnraum. Mit unseren Mieterinnen und Mietern wollen wir jetzt gemeinsam hundert Jahre Machbarschaft feiern“, sagt Jürgen Blum, Leiter des NHW-Regionalcenters Kassel. Zu ihrem Jubiläum will sich die NHW nicht nur selbst feiern, sondern auch mit den Mieterinnen und Mietern in den Siedlungen in ganz Hessen gemeinsam hundert sogenannte Machbarschaftsprojekte starten. Die Idee dahinter: Ein mobiles Machbarschaftsteam kommt vorbei und hilft dabei, ein von den Mietern vorgeschlagenes Projekt umzusetzen und die Siedlung schöner zu gestalten. Sei es mit einer Blumenwiese, einer Rutsche für den Spielplatz, einem neuen Anstrich für den Zaun oder einer Lesung für Kinder. Die NHW unterstützt jedes Machbarschaftsprojekt personell und finanziell mit bis zu 1.000 Euro.

## So reichen Sie Ihre Idee ein

Um an der Aktion teilzunehmen, reichen Sie die Idee für Ihr Quartier einfach über [www.100jahre.nhw.de](http://www.100jahre.nhw.de) ein. Auf der extra eingerichteten Jubiläums-Webseite laufen alle Bewerbungen aus ganz Hessen ein. Dort skizzieren Sie Ihr Projekt, gerne auch mit Fotos, Filmen oder anderen Anhängen. Bitte geben Sie hier auch an, wieviel finanzielle Unterstützung Sie schätzungsweise für die Umsetzung benötigen und hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten. Ein Expertenteam entscheidet dann, ob aus einer tollen Idee eines der hundert Machbarschaftsprojekte wird. Wird Ihre Idee ausgewählt, kommt das NHW-Machbarschaftsmobil, eine Art rollende Werkstatt, zu Ihnen ins Quartier, um gemeinsam mit möglichst vielen weiteren Helfern aus der Nachbarschaft Ihr Projekt zu verwirklichen. Das Machbarschaftsmobil soll gleichzeitig Treffpunkt für Fragen, Anregungen, Lob und Kritik rund um das Leben in Ihrer Siedlung sein. Sofern es die Corona-Pandemie zulässt, wird sich das Fahrzeug auch in ein mobiles Machbarschaftscafé verwandeln. Bewerben können sich Mieter aus Nordhessen und Kassel – egal ob Sie in Eschwege, Korbach oder Wolfhagen wohnen. „Wir sind in ganz Nordhessen vertreten und es kommen in den nächsten Jahren neue Quartiere dazu“, sagt Regionalcenter-Leiter Jürgen

Blum. Derzeit baut die NHW allein in Kassel 60 zum Teil geförderte Mietwohnungen im Martini-Quartier im Vorderen Westen, weitere 71 „Am Felsenkeller“ im Stadtteil Fasanhof. Mehr als 350 Wohnungen werden in der Südstadt auf dem Gelände des ehemaligen Versorgungsamts in der Frankfurter Straße sowie eines angrenzenden Grundstückes in der Rembrandtstraße entstehen. Perspektivisch soll der Bestand der NHW als landeseigenes Wohnungsunternehmen von derzeit circa 60.000 auf rund 75.000 Wohnungen in ganz Hessen wachsen. [www.100jahre.nhw.de](http://www.100jahre.nhw.de)

**Ihre tolle Idee für Ihre Nachbarschaft**  
Einfach ab sofort einreichen über:  
[www.100jahre.nhw.de](http://www.100jahre.nhw.de)



Kontakt/Info: Regionalcenter Kassel  
Wolfsschlucht 18, 34117 Kassel  
Telefon 0800 3331110, [rckassel@wohnstadt.de](mailto:rckassel@wohnstadt.de)  
[www.wohnen-in-der-mitte.de](http://www.wohnen-in-der-mitte.de)



# Haus und Garten schön machen!

Wo der Urlaub in weiter Ferne liegt, ist es sinnvoll, es sich Zuhause schön zu machen.

Schon vor über 20 Jahren prägten Trendforscher den Begriff „Cocooning“. Das englische cocoon steht für Kokon bzw. to cocoon für einmummeln. Und das ist genau das, was auch in Corona-Zeiten helfen kann, einigermäßen bei Laune zu bleiben. Was von manchen kritisch als Rückzug aus der bedrohlich wirkenden und komplexen Umwelt in das eigene Zuhause interpretiert wird, ist keinesfalls ein Rückzug in die Einsamkeit. „Einladen ist das neue Ausgehen“, heißt es ja schon seit geraumer Zeit und es bleibt zu hoffen, dass das alsbald auch wieder möglich werden wird. Denn gerade beim Zusammensein entsteht statt Egozentrismus ein Wir-Gefühl. Auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten lässt sich die Sonne auch genießen, wenn der Urlaub in weiter Ferne liegt. Lampions, gemütliche Sitzcken und eine schöne Pflanzenvielfalt machen Außenbereiche dabei zum Wohlfühlorten. Schöne Garten- bzw. Outdoormöbel erzeugen ein gewisses Urlaubs-Feeling für das Wohnzimmer im Freien. „Auch der Außenbereich wird immer wohnlicher ausgestaltet“, berichtet Mathias Ende von der Wohnfabrik. „Lougemöbel, Teppiche, Leuchten und Accessoires sehen aus wie im Innenbereich“, weiß der Wohnexperte. Mit seinem Team bietet er seit vielen Jahren über hochwertige Indoor-Möbel hinaus auch exklusive Outdoormöbel an. Gerade jetzt ist der richtige Zeitpunkt, Haus und Garten mit solchen Möbeln schön zu machen.

Info: [www.wohn-fabrik.de](http://www.wohn-fabrik.de)



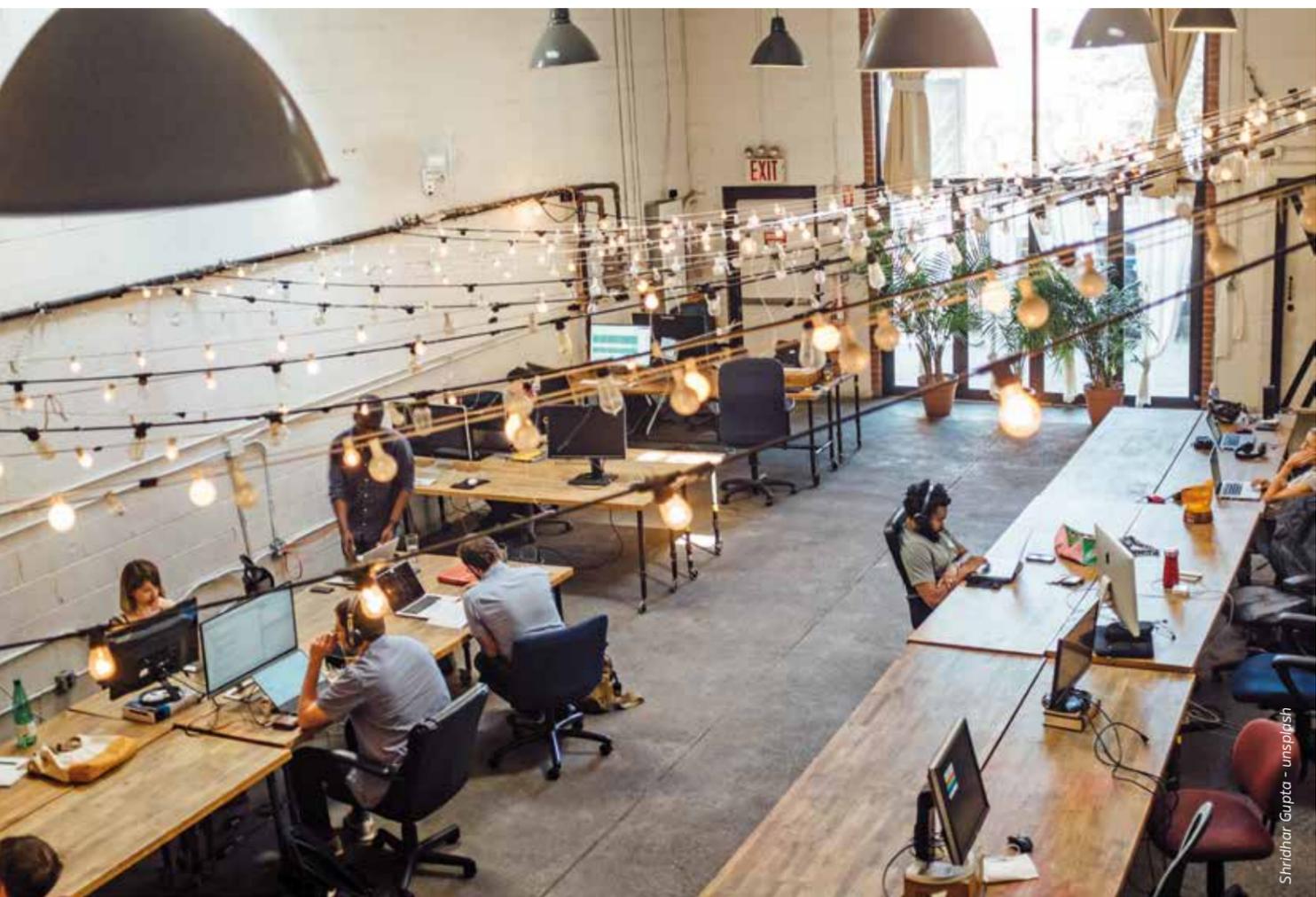
# EXKLUSIVE GARTENMÖBEL



**W O H N - f a b r i k**  
MÖBEL • KUNST • UND MEHR  
34117 Kassel • Erzberger Str. 13A • ☎ 7399983 • [www.wohn-fabrik.de](http://www.wohn-fabrik.de)  
Hofeinfahrt • 100m zurückliegend • KOSTENLOSE PARKPLÄTZE  
Montag-Freitag 10-19 Uhr • Samstag 10-16 Uhr

# Neue Arbeitswelten

Für die einen Revolution, für die anderen Teil einer logischen Entwicklung.



Arbeit 4.0, die neue Arbeitswelt, war bereits vor der Zeit, als ein Virus unsere Arbeitsgewohnheiten auf den Kopf stellte, ein oft diskutiertes Thema. Mehr Gesundheit, mehr Kreativität, mehr Selbstbestimmung sind die zentralen Fragen, zu denen eine Antwort auf unpersönliche Arbeitsumgebungen, starre Arbeitszeiten und der damit verbundenen Auswirkungen auf die Mitarbeiterzufriedenheit und deren Wohlbefinden gesucht wird. Denkt sie an „neue Arbeitswelten“, hat die Allgemeinheit schnell Bilder im Kopf, wie begrünte, offene Arbeitslandschaften, Menschen die in gemütlichen Loungebereichen auf dem Sofa Meetings abhalten oder sich in den Pausen am Billardtisch versammeln. Viele Unternehmen sind sicher davon noch weit entfernt und manchen mag es auch heute noch revolutionär erscheinen.

## Wandel durch sich verändernde Umstände

Meist gibt es nur einen wichtigen Grund, warum Unternehmen und Menschen sich verändern: Weil sie es müssen! Um wettbewerbsfähig zu sein und damit den Fortbestand zu sichern, ist es unabdingbar, dass Firmen sich wei-

terentwickeln, neue Wege einschlagen und Korrekturen vornehmen, um sich verändernden Umständen anzupassen. Dies ist der Grund für den Wandel in unserer Arbeitswelt. Sprechen wir von Arbeit 4.0, meint das über eine neue Innenarchitektur in Bezug auf die Räumlichkeiten von Betrieben hinaus auch eine ganz andere Art der Betrachtungsweise des Themas Arbeit. Die Tätigkeit soll Freude machen, Möglichkeiten der Entfaltung bieten und die Gesundheit und Kreativität stärken. Eine attraktive Umgebung gehört da selbstverständlich dazu, auch um für neue Mitarbeitende attraktiv zu sein. Dies kann der chillige Loungebereich in der Firma, das Homeoffice, ein Coworking-Space oder auch einfach nur die Wiese im Grünen sein.

## Arbeitsstrukturen ändern sich permanent

Wirklich neu ist das nicht. Bereits Ende der 1990er Jahre gab es ein Umdenken im Bereich der Büroarbeitsräume, auch wenn es nur eine kleine Branche in Aufbruchstimmung betraf, den des neuen Marktes. Der neue Markt war der Beginn der Internet-Ära mit einem Segment an der deutschen Börse, die die neuen Technologien widerspiegelte.

**Simone Mäckler**  
 DIPL. ING. ARCHITEKTIN  
 Freie Sachverständige für Gebäude  
 und Grundstücksbewertung  
 T: 0561 7055 5175  
 kontakt@mackler.de | www.mackler.de

Internet-Startups schossen zu dieser Zeit wie Pilze aus dem Boden und es entstanden auch innovative Büroräume, die nicht kreativer hätten sein können: vom Großraumloft bis hin zur Raumkapsel oder dem Piratenschiff. Ein harter Wettbewerb um die besten Mitarbeiter, die man mit Hilfe attraktiver Arbeitsplätze zu gewinnen versuchte, hatte in diesem Segment begonnen. Freie Arbeitszeiten und Ortswahl, Steh-Sitzarbeitsplätze, Sportmöglichkeiten und Ruhezeiten am Arbeitsplatz, sowie Loungebereiche und Grünzonen gehörten zum Standard. Auch das Arbeiten im Homeoffice oder Coworking-Space gab es bereits, denn viele Unternehmen wuchsen so schnell, dass einer Erweiterung bezüglich der Größe der Räumlichkeiten und Unterbringung der Mitarbeiter in eigenen Räumen kaum noch nachzukommen war und somit die Arbeit von zu Hause aus als eine optimale Lösung erschien. Andere wiederum hatten zu groß geplant und stellten ihre ungenutzten Räume Partnern und Kunden mit gesamter Infrastruktur zur Verfügung – Coworking. Not macht erfinderisch und vieles möglich. Auch die Entrepreneurere von damals gingen neue Wege, weil sie es mussten – auch weil es Dank der Digitalisierung möglich war.

## Grundsteine für eine neue Welt der Arbeit

So rasant der Umschwung in der Arbeitswelt Ende des alten Jahrtausends große Fahrt aufnahm, kam er auch wieder ins Stocken, denn viele der neuen Technologie-Unternehmen verloren den Wettlauf um die Zukunft, und auch der Neue Markt zerplatzte wie eine Seifenblase. Der Grundstein für den Wandel und ein Umdenken war dennoch gelegt. Niemals wurde so viel rund um die Beschäftigung und die Arbeitsumgebungen ausprobiert und geforscht, wie in den letzten 20 Jahren. Nie gab es mehr Studien zu diesem Thema, was auch viele Innovationen in der Büromöbelindustrie zur Folge hatte, erkannte man doch, dass uns viele der alten Arbeitsstrukturen krank machen können und langfristig verbessert werden müssen. So sind beispielsweise 38 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurückzuführen, sowie psychische Störungen wie Burnout. Die Kosten, die durch Fettleibigkeit und Bewegungsmangel entstehen, haben Krankenkassen wie Arbeitgebende aufhorchen lassen. Denn der Mensch ist nicht dafür gemacht, den ganzen Tag zu sitzen. Das macht ihn krank. Die innere Kündigung von Mitarbeitenden und diejenigen, die unmotiviert Dienst nach Vorschrift machen, kostet die Wirtschaft jährlich viele Milliarden, und auch die Globalisierung und der damit verbundene Fachkräftemangel

schreitet voran. Kein Wunder also, dass Unternehmerinnen und Unternehmer nach kreativen Lösungen für die großen Herausforderungen unserer Zeit suchen, ist doch der Mitarbeitende ihr größtes Gut. Auch heute sind es noch vor allem die jüngeren Unternehmen aus der Internet- und Technologie-Branche, die die Vorreiter und Musterbeispiele für neue Arbeitswelten sind, immerhin hatten sie einen kleinen Vorsprung und auch eine andere Ausgangsposition – sie konnten ganz neu starten. Neue Denk- und Arbeits-Ansätze haben sich jedoch längst auch in alteingesessenen, konservativen Unternehmen etabliert, nur das diese erst alte Strukturen einreißen mussten, um neue Wege zu gehen. Auch das unterschiedliche Altersgefüge der Mitarbeitenden – in der Regel arbeiten heute fünf Generationen in traditionellen Unternehmen unter einem Dach – erfordert viel Fingerspitzengefühl, Altbewährtes mit umwälzenden Neuerungen in Einklang zu bringen. Die Menschen sind Individuen, auch ohne Altersunterschied. Gerade jetzt erkennen die einen, dass ihre größte Motivation ist, von zu Hause aus zu arbeiten, merken die anderen, dass es für sie eine kaum stemmbare Herausforderung ist. Die meisten wünschen sich nun eine ausgewogene Mischung aus beidem.

## Mehr möglich, als wir denken!

Dennoch wird, was früher nur Internetyuppies zur Verfügung stand, sicher irgendwann zur normalen Realität werden, auch wenn es noch ein langer Weg zu sein scheint. Andererseits erleben wir gerade jetzt, wie schnell alte Gefüge zusammenbrechen können und uns somit neue Wege eröffnen. Meistens ist mehr möglich, als wir denken. Um den Weg der Veränderung zu gehen, muss man nicht auf einen Supergau warten, wie das Beispiel Niederlande zeigt. Unser Nachbarland hat ihren Arbeitnehmenden bereits 2015 per Gesetz ein Recht auf Homeoffice und flexible Arbeitszeiten eingeräumt, um den hohen Co2-Ausstoß in den Innenstädten zu senken und Beschäftigten bessere Möglichkeiten zu geben, sich um Familie und Angehörige zu kümmern. Schweden führte die Vier-Tage-Woche für mehr Work-Life-Balance ein, was weitere Länder wie Neuseeland und Norwegen inspiriert hat, dieses Konzept für sich zu prüfen. Auch einzelne Unternehmen, wie Microsoft Japan, haben diesen Schritt gewagt mit dem Ergebnis einer höheren Produktivität und geringerem Energie- und Papierverbrauch. Jetzt ist die Zeit, die Erfahrungen der Pioniere und Vorreiter in diesem Segment für sich, die eigene Unternehmung, die Mitarbeitenden, die Gemeinschaft und Umwelt zukunftsweisend zu nutzen. Wir brauchen Flexibilität, um uns auch in Zukunft weiterhin verändern und anpassen zu können. Unsere Räume werden dies automatisch widerspiegeln.

Text: Andrea Staude

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

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

**Wir bauen Kachelöfen,  
 Heizkamine, Gaskamine  
 und Küchenherde,  
 liefern und montieren  
 Kaminöfen, Gaskamin-  
 öfen, Pelletöfen und  
 Schornsteine.**  
 Besuchen Sie unsere  
 große Ausstellung in Kassel

**LAZAR** GmbH  
 Kachelofen- und Kaminbau  
 Meisterbetrieb

Frankfurter Str. 102 A  
 34121 Kassel  
 Tel.: 0561 / 28 45 10  
 www.lazar-gmbh.de

**BÜRO UND  
 WOHNDESIGN** WIR HABEN DIE KLASSIKER.

Inhaber Matthias Göbel  
 Flughafenstraße 31-35, 34277 Fulda-Bergshausen  
 Tel. 0561-58528-0 Fax 0561-58528-28 www.buero-wohn-design.de

# Digitalisierung! Zusammen!



„Jetzt lerne ich online“: Gemeinsam mit Gleichgesinnten in kleinen Gruppen oder als Einzelschulung laufen die Fortbildungsangebote der Kasseler Frauencomputerschule.

**S**ich weiter fit fürs Homeoffice machen: In den Onlinekursen der Frauencomputerschule lernen Interessierte die Funktionen aller gängigen Computerprogramme für den privaten und geschäftlichen Gebrauch kennen.

Das gemeinsame Lernen läuft problemlos und komfortabel per Videokonferenz. „Auch dabei setzen wir auf den persönlichen Austausch“, sagt Vera Lieder, Geschäftsführerin der Frauencomputerschule. Genau wie in einem echten Klassenzimmer unterrichten die Trainerinnen und Trainer per „Live-Schalte“. „So gehen wir jederzeit auch digital auf Ihre konkreten Wünsche und Fragen ein“, fährt Vera Lieder fort.

Interessierte benötigen für ihre Weiterbildung von Zuhause aus lediglich einen Internetanschluss sowie ein Smartphone oder einen Computer.

Jederzeit besteht die Möglichkeit, ein Schnupergespräch mit einer Trainerin oder einem Trainer zu vereinbaren, um die Schulungsabläufe vorab per Videokonferenz kennenzulernen.

Alle aktuellen Schulungen richten sich an Anfängerinnen und Anfänger wie auch an Fortgeschrittene.

Um gemeinsam mit Gleichgesinnten in kleinen Gruppen zu lernen und interessante neue Kontakte zu knüpfen, bieten sich Gruppenschulungen an. Bei Individualschulungen legen die Teilnehmenden die Inhalte und Termine ihrer Schulung selbst fest und buchen sich ihren privaten Trainer oder ihre private Trainerin.

## MÖGLICHE FORTBILDUNGSBAUSTEINE

### Microsoft Office

Den kompetenten Umgang mit den Produkten von Microsoft Office lernen die Teilnehmenden in diesem Modul. Trainerinnen oder Trainer vermitteln Grundlagen und Geheimtipps für Word, Excel, Access, Powerpoint und Outlook.

### Videokonferenzen

Wer noch nicht mit den Möglichkeiten von Videokonferenzen vertraut ist, erlernt Profricks zu Kameraeinstellung, Licht und Hintergrund. In unseren Anwendungskursen zu ZOOM, Teams, WebEX zeigt das Schulungsteam, wie sich die Programme effektiv und souverän nutzen lassen.

### Bürokommunikation

Die Lehrangebote zu Outlook, OneNote und Trello vermitteln alles über die effiziente Organisation digitalisierter Arbeitsabläufe. Darüber hinaus im Angebot: Kurse über die Nutzung von Cloud-Speichern.

### Social Media

Online im Kontakt mit der Welt bleiben: Das Modul zu den sozialen Medien vermittelt, auf was Interessierte achten sollten. Bauen Sie berufliche Netzwerke auf und pflegen diese.



**Kontakt:**  
Frauencomputerschule ItF e.V.  
Wilhelmshöher Allee 164 | 34119 Kassel  
0561-3 51 61  
info@frauencomputerschule-kassel.de  
www.frauencomputerschule-kassel.de

# Parkplatzsuche adé!

Mehr Lebensqualität in der Stadt: Transporträder und Anhänger ermöglichen ein hohes Maß an Flexibilität und helfen, die Straßen zu entlasten.



Familienglück auf zwei Rädern (Bild zeigt Modell R&M Packster 70).

Immer häufiger ersetzt das Fahrrad für Kundinnen und Kunden des Fahrradshops eine Autofahrt, wie die Mitarbeitenden des in Bad Wilhelmshöhe beheimateten Fahrradgeschäfts berichten.

In Kassel, mit seinem bergigen Profil, geschieht dies heutzutage meist mit einem motorisierten Fahrrad, also mit dem berühmten elektrischen Rückenwind.

Fahrten mit dem Fahrrad sind gerade für jüngere Familien immer mehr fester Bestandteil ihres Mobilitätsprofils – und das über das gesamte Jahr hinweg. Wer das Rad in seiner Mobilität auf diese Weise mit einbezieht, denkt oft bereits einen Schritt weiter und bekommt Interesse an einem größeren Transportvolumen. Dafür eignen sich großvolumige Packtaschen, Anhängersysteme für Lasten oder für Kinder und natürlich extra für diesen Zweck konzipierte Transporträder bzw. Lastenräder, die sich wahlweise sogar noch als Gespann mit einem Hänger fahren lassen.

Dass diese Form der Mobilität eine breitere Unterstützung erfahren muss, hat mittlerweile auch die Politik erkannt und regt über Förderprogramme den Kauf eines Lastenrades an.

### Zeit sparen mit dem Rad

Gerade viele Eltern haben aufgrund der Corona-Situation ein gesteigertes Interesse am Rad als Kindertransportmittel entwickelt. Wer mit einem Kinderanhänger oder einem Lastenrad für Kinder unterwegs ist, sucht nie einen Parkplatz und kann Spielplätze sowie andere schöne Ausflugsziele über schöne Routen direkt ansteuern. Ein kurzer, spontaner Stopp für ein Eis? Kein Problem!

Über die Nutzung als Freizeit-Transportmittel hinaus werden Anhänger und Lastenräder bereits sehr häufig für den täglichen Weg zur Kindertageseinrichtung verwendet. Wer im Kasseler Stadtbereich arbeitet, kann den Pendelweg zur Arbeit so oft mit dem Vorbeibringen der Kinder verbinden und spart je nach Route im Vergleich zum Auto dabei sogar noch Zeit.

All jene, die ihr Fahrrad so einsetzen, entwickeln an solche Fahrräder und Anhänger einen höheren Sicherheitsanspruch und erwarten ein robustes sowie belastbares Fahrrad.

### Sicher unterwegs sein

Als echter Autoersatz besonders gefragt, wie die Experten des Fahrradshops wissen, sind daher Räder, die höheren Sicherheits- und Komfortansprüchen gerecht werden. Das gerade 2021 erschienene Riese und Müller Packster 70 beispielsweise berücksichtigt im besonderen Maße die Sicherheit und durch eine durchdachte Zubehörauswahl auch insbesondere ein hohes Komfortlevel für den Kindertransport.

Mit seinen Anhängersystemen bietet auch das schwedische Unternehmen Thule eine sehr gute Möglichkeit, ein bestehendes E-Bike für den Kindertransport aufzurüsten. Als langjähriger Hersteller in diesem Bereich stehen bei Thule-Produkten Sicherheit und eine sehr gute Handhabung im Mittelpunkt.

**Her Choice**

150 Jahre § 218 und immer noch kein Ende – der weltweite Kampf um die Selbstbestimmung der Frauen über ihren Körper, die Diskussionen über ihre reproduktiven Rechte und die Machtverteilung der Geschlechter sind nicht nur zum Frauentag taz-Themen.

\* Von diesem Betrag **spenden wir 5€ an die polnische Stiftung „Strajk Kobiet“** (Frauenstreik). Diese unterstützt die Proteste gegen das nochmals verschärfte Abtreibungsgesetz in Polen.

**taz.de/frauen-soli**

10 Wochen taz für 15€\*

taz Verlags- und Vertriebs GmbH, Friedrichstr. 21, 10969 Berlin

**Walter Fenster + Türen**

Theodor-Haubach-Straße 11 · 34132 Kassel  
Telefon 0561 / 9 40 99-0 · www.walter-fenster.de

Die Fensterkompetenz. Fenster. Haustür. Services. Rolläden. Glas.

# Der Tradition verpflichtet

## 1901 bis 2021 – 120 Jahre Stadtreiniger Kassel

Die rechtlichen Voraussetzungen für die Kommunalisierung der Straßenreinigung und Abfallentsorgung wurden in Kassel im Jahr 1901 geschaffen. Die Stadtreiniger Kassel, damals noch das „Städtische Reinigungswesen“, übernahmen ab dem 1. April die gesamte Reinigung von Straßen und Plätzen, die Beseitigung von Schnee und Eis auf Straßen und Plätzen, die Abfuhr des Hausmülls, das Besprengen der Straßen mit Wasser, die Besorgung der Bedürfnisanstalten, das Reinigen der Kanäle und Einfallschächte, den Kläranlagenbetrieb sowie die Latrinenabfuhr. Einige Aufgaben sind, dem technischen Fortschritt sei Dank, mittlerweile weggefallen, herausfordernde Neuerungen sind dafür hinzugekommen.

„Bis heute stehen die Stadtreiniger Kassel für Nachhaltigkeit, Zuverlässigkeit und Bürgernähe. Sauberkeit vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Wohlfühlatmosphäre. Dafür sind die Stadtreiniger Kas-

sel unermüdlich im Einsatz“, sagt Dirk Lange, der Betriebsleiter. Die stetige Verbesserung der Stadtsauberkeit mit schlüssigen Konzepten, die Abfallentsorgung, Straßenreinigung und der Winterdienst gehören nach wie vor zu den Hauptaufgaben des kommunalen Unternehmens. Und das seit 120 Jahren!

Mit den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt diesen Geburtstag bald wieder an einem fröhlichen „Tag der offenen Tür“ gebührend feiern zu können, darf freuen sich die Stadtreiniger Kassel.

Kontakt: [info@stadtreiniger.de](mailto:info@stadtreiniger.de)



# Baumpaten gesucht

## Unser Wald ist in Not



Fotos: W. & L. Jordan GmbH

Wenn man durch den Wald spaziert, wird schnell klar: Der Klimawandel ist voll im Gange. Kahle Flächen, beschädigte und abgestorbene Bäume prägen das hessische Waldbild. Die Schneisen der Verwüstung nach extremen Stürmen und ganze Waldabschnitte mit vertrockneten Nadelbäumen zeichnen ein trauriges Bild. Spätestens seit der extremen Dürreperiode im Jahr 2018 ist der Klimawandel auch in Deutschland spürbar. Er bedroht nicht nur den Lebensraum des Waldes im Allgemeinen, sondern auch die damit verbundenen wichtigen Funktionen, die er erfüllt. Laut der Stiftung Unternehmen Wald produziert eine etwa 100 Jahre alte Buche jedes Jahr so viel Sauerstoff, dass ein Erwachsener mehr als 13 Jahre lang davon atmen kann.

### Aufforstungsaktion

Mit der Aufforstungsaktion „Baumpate“ hat die W. & L. Jordan GmbH Jordan ein zukunftsorientiertes Projekt ins Leben gerufen, um dem regionalen Wald zu helfen. Das Unternehmen sucht zusammen mit der Jordan-Stiftung Mitmenschen, Vereine, Institutionen und Unternehmen, die sich aktiv für den geschädigten Wald und somit für den Klimaschutz einsetzen möchten. Mit der Übernahme einer Baumpatenschaft kann hier jeder Einzelne einen wichtigen Beitrag leisten. Jede Baumspende wird von Jordan verdoppelt. Außerdem kümmert sich das Unternehmen um die Pflanzung und die Pflege der Bäume, sodass gewährleistet ist, dass ein vitaler, gesunder und klimastabiler Mischwald in Nordhessen entsteht.

### Jede Spende zählt

Jeder kann Baumpate oder Baumpatin werden und helfen. Jeder Baum zählt. Ein Baum kostet 3 Euro. Die Mindestspende beträgt 15 Euro, so können z. B. auch mehrere Personen zusammen eine Sammelspende tätigen. Die nächsten Setzlinge werden ab Anfang April wieder in die nordhessischen Wälder eingebracht. Ein guter Zeitpunkt, jetzt aktiv zu werden.

[www.jordan-baumpate.de](http://www.jordan-baumpate.de)

Steffi Böhler setzt sich als ehemalige Spitzensportlerin für diese Aktion ein. Sie ist Baumpatin der ersten Stunde und ein prominentes Vorbild.



Sun Pi

Planungs- und  
Beratungs-  
genossenschaft

Wir rechnen mit der Sonne

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

Michael Faulhaber | Susanne Koch-Wagner  
Lassallestr. 1 • 34119 Kassel • 0561-3161636 • [info@sun-pi.de](mailto:info@sun-pi.de) • [www.sun-pi.de](http://www.sun-pi.de)

**KAS**  
Elektrotechnik

- Elektrotechnik
- Energien der Zukunft
- Kommunikations- und Sicherheitstechnik

KAS Elektrotechnik GmbH & Co KG  
Leipziger Straße 96 a • 34123 Kassel  
Telefon 0561 589899-0  
Telefax 0561 589899-29  
[info@kas-elektrotechnik.de](mailto:info@kas-elektrotechnik.de)  
[www.kas-elektrotechnik.de](http://www.kas-elektrotechnik.de)

# Unsere Region steckt voller Energie.

EAM Ökostrom – für alle ohne Aufpreis.  
Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

Jetzt wechseln: [www.EAM.de](http://www.EAM.de) oder  
unter 0561 9330-9370

Ihr Willkommens-  
geschenk:  
Gutschein über eine  
Ökokiste mit Obst  
und Gemüse von lokalen  
Erzeugern im Wert von 60€\*.



\* Aktion läuft bis 30.04.21. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Prämien. An den meisten Orten im Versorgungsgebiet verfügbar. Falls die Ökokiste an Ihre Adresse nicht geliefert werden kann, erhalten Sie einen Willkommensbonus von 40 € auf Ihre nächste Turnusrechnung. Überprüfung und weitere Info unter [www.EAM.de/Oekokiste](http://www.EAM.de/Oekokiste).

Positive Energie aus der Mitte



**WIR DANKEN IHNEN FÜR IHR VERTRAUEN!**

**120 JAHRE Stadtreiniger Kassel**

Abfallentsorgung, Straßenreinigung, Containerservice, Winterdienst, u.v.m.

**120**

Die Stadtreiniger

[info@stadtreiniger.de](mailto:info@stadtreiniger.de)  
[www.stadtreiniger.de](http://www.stadtreiniger.de)

Die Stadtreiniger  
nachhaltig | zuverlässig | nah

# Eine komplizierte (Liebes-)Geschichte

Kopfsteinpflaster, Straßenbahnschienen, parkende Autos, dazu noch die vielen Anstiege. Kassel macht es Radfahrerinnen und Radfahrern nicht leicht, von A nach B zu kommen. Eine Fahrradreise mit Gesprächen und Begegnungen.



Verkehrsversuche wie diese "Pop-Up Bike Lane" an der Willi-Allee bei einem Aktionstag im Juni 2020 zeigen, was in Kassel fahrradtechnisch möglich ist

Die Geschichte der Autostadt Kassel beginnt nach dem Zweiten Weltkrieg. Nach der fast vollständigen Zerstörung der Stadt galt es seinerzeit als Zeichen des Fortschritts, dass möglichst viele Menschen mit dem Auto durch die Stadt fahren können. Heute wissen wir: Auf diese Art geht es langfristig nicht weiter mit unserer Mobilität und unserem (Stadt-)Klima.

Als umweltfreundliche Alternative ist das Fahrrad vor allem für kurze Strecken sehr beliebt und bietet ein deutlich höheres Maß an Flexibilität als der Öffentliche Nahverkehr.

Auch ich bin ambitionierte Radfahrerinnen und kenne die Probleme und Hindernisse, die einem in Kassel begegnen können, sehr gut. Auf meiner Radtour durch Kassel mache ich an verschiedenen Stationen Halt und spreche mit Menschen, die sich für den Radverkehr in der Stadt stark machen.

## „Nicht weniger wert als das Auto“

Die Fahrt beginnt für mich am Hauptbahnhof. Hier und auch am Fridericianum treffen sich regelmäßig die Unterstützerinnen und Unterstützer der sogenannten „Critical Mass“. Diese an jedem letzten Freitag im Monat stattfindende Radtour gibt es mittlerweile in vielen Städten in ganz Deutschland. Mit lauter Musik fahren die Pedaleurinnen und Pedaleure auch durch Kassels Straßen und zeigen: „Wir sind hier und wir sind nicht weniger wert als das Auto.“

Auch der „Radentscheid Kassel“ setzt sich für eine bessere Fahrradinfrastruktur ein. Im Jahr 2018 haben die Unterstützerinnen und Unterstützer ein Bürgerbegehren zur Umsetzung ihrer angestrebten Ziele durchgeführt, welches im September 2019 von der Stadtverordnetenversammlung in Teilen übernommen wurde.

Auf meiner Tour begegne ich am Hauptbahnhof Thomas Hofmann zu einem Gespräch. Er ist seit Frühjahr 2019 Teil der Initiative und mittlerweile ihr Sprecher.

„Bisher ist es so, dass Baumaßnahmen zur Besserung des Radverkehrs nur stattfinden, wenn Straßen ausgebaut werden sollen. Der Radverkehr wird damit nicht explizit, sondern immer nur als Zusatz gefördert. Das muss sich dringend ändern“, sagt Hofmann.

Für mich geht die Fahrt nun weiter Richtung Scheidemannplatz und zur Friedrich-Ebert-Straße. Hier gibt es einen Fahrradweg, der unmittelbar an die Straße angeschlossen ist. Dieser ist gut ausgebaut und dient der Sichtbarkeit der Radfahrenden. Leider nehmen Zuliefernde häufig zu wenig Rücksicht und halten auf dem Radweg. Von der Friedrich-Ebert-Straße geht es weiter hoch auf die Breitscheidstraße Richtung Bahnhof Wilhelmshöhe. Auf diesem Weg geht es teils recht steil bergauf. Die Höhenunterschiede in Kassel sind für viele ein Grund, das Rad lieber stehen zu lassen. Doch mit dem richtigen Fahrrad ist das selbst ohne elektrischen Rückenwind eigentlich kein so großes Problem.

## Fahrrad-Parkplätze für Pendlerinnen und Pendler nötig

Am Bahnhof in Wilhelmshöhe mache ich Halt. Die wenigen vorhandenen Bügel zum Abstellen meines Fahrrads sind leider alle belegt. Auch für Thomas Hofmann sind sichere Abstellplätze und insbesondere auch Fahrradparkhäuser an den Bahnhöfen wichtig.

„An beiden Bahnhöfen könnte ein Fahrradparkhaus eine Rolle spielen, und auch am Auestadion oder an den Messehallen sehe ich dafür Potenzial. Hier ist es für Pendlerinnen und Pendler besonders wichtig, sein Fahrrad sicher abgestellt zu wissen.“

Zudem ist er der Meinung, dass sichere Abstellmöglichkeiten für Räder in der gesamten Innenstadt ein großes Problem darstellen und dringend ausgebaut werden müssten.

## „Radfahren muss sicherer werden“

Auch das Fahren selbst ist immer wieder eine unsichere Angelegenheit. Reine Fahrradstraßen gibt es in Kassel bisher wenig. An vergleichbaren Städten wie etwa in Münster kann man sehen, dass dies keine Utopie ist. Hier gibt es elf reine Fahrradstraßen mit einer Gesamtlänge von 6,2 Kilometern.

„Es gibt eine Gruppe von ca. 60 Prozent ambitionierter, aber unsicherer Radfahrerinnen und Radfahrer. Um diese Gruppe zu motivieren, auf das Fahrrad umzusteigen, ist ein umfassender Wandel notwendig. Das Radfahren in Kassel muss sicherer werden“, sagt Hofmann.

Das erlebe auch ich. Vom Fernbahnhof fahre ich weiter auf der „Willi-Allee“ zurück in Richtung Innenstadt. Die ehemals barocke Achse ist auf beiden Seiten zweispurig und damit besonders gefährlich für mich als Radfahrer. Für Thomas Hofmann ist es besonders wichtig, dass die Stadt Kassel hier mutiger wird. Zur Erreichung der Klimaziele der Stadt Kassel sei es unausweichlich, den Fokus weg vom Autoverkehr zu lenken. „Was in anderen Städten beispielsweise sehr gut funktioniert, sind Verkehrsexperimente. Die Politik muss sich dazu entschließen, eine Straße teilweise zu sperren und auszuprobieren, ob und wie das funktioniert. Die Ysenburgstraße etwa eignet sich hierfür sehr gut. In Frankfurt wurde dies auf einer ähnlich dimensionierten Straße gemacht und dort hat es sehr gut funktioniert. Auch in Kassel können kurzzeitige Maßnahmen zeigen, was alles möglich ist, und den Radverkehr damit besonders unterstützen.“

## „Wir brauchen eine Radkultur!“

Nach meiner Fahrt auf der Wilhelmshöher Allee in Richtung Innenstadt schlägt es mich ins Rathaus. Die zukünftige Mobilität in Kassel basiert letztendlich auf politischen Entscheidungen. Anne Grimm, die Radverkehrsbeauftragte der Stadt, erzählt: „Für mich spielt der Radverkehr in Kassel eine sehr große Rolle. Ich freue mich über die zahlreichen Radfahrenden im Stadtbild, die mittlerweile ganzjährig unterwegs sind. Die neue Technik der E-Bikes und der guten Kleidung macht dies möglich. Das Bild hat sich geändert. Es wird selbstverständlich, das Rad zu nehmen, insbesondere im Alltag und auf kurzen Strecken.“

Um mehr Menschen zum Radfahren zu motivieren, ist ihrer Ansicht nach besonders wichtig, dass die Infrastruktur und der Service stimmt und vor allem richtig kommuniziert wird. Autofahrerinnen und Autofahrer, aber auch



Fahrradparkplätze sind in Kassel, wie hier am Bahnhof Wilhelmshöhe, oft rar.



Jetzt die neuen Riese & Müller Modelle hier Probe fahren.

**FAHRRAD HOF**

Fahrradhof VSF GmbH & Co.KG

Wilhelmshöher Allee 261 · 34131 Kassel · Tel.: +49 561 471132 · fahrradhof.de

Fahrerinnen und Fahrer des ÖPNV erkennen Radfahrende oftmals nicht als gleichberechtigte Verkehrsteilnehmerinnen an. Doch auch letztere halten sich nicht immer an die Regeln. „In Kassel brauchen wir eine Radkultur und mehr Rücksichtnahme aller Verkehrsteilnehmer untereinander. Statt gegeneinander heißt es miteinander.“

Über eine Förderung des Radverkehrs hinaus sieht Anne Grimm für die Zukunft der Stadt diverse Möglichkeiten zur Nutzung des öffentlichen Raumes. „Mobilität ist vielseitig. Je nach Fahrtzweck und Entfernung kann sie unterschiedlich ausfallen. Schön wäre es, wenn im öffentlichen Raum mehr Platz für Aufenthaltsqualität geschaffen wird. Räume, wo Kinder spielen, sich Zu-Fuß-Gehende gerne aufhalten und die Bürgerinnen und Bürger sich gerne aufs Rad schwingen, um ihre Wege zurückzulegen. Klar ist, dass sich dies nicht von heute auf morgen ändern wird. Dies ist ein Prozess, insbesondere auch ein Prozess des eigenen Mobilitätsverhaltens.“

## Noch immer gefährliche Orte

Momentan sieht die Situation in Kassel jedoch noch anders aus. Ich schiebe mein Rad durch die Innenstadt und bewege mich in Richtung Stern zum Holländischen Platz. Hier wird besonders deutlich, dass Radfahrerinnen und Radfahrer im Verkehr noch stark benachteiligt werden. Es ist unmöglich, am Stern zu entscheiden, wie man sich als Radfahrer korrekt verhalten soll. Am „HoPla“ und rund um die Universität sieht die Situation nicht besser aus. Der Weg durch die Unterführung ist besonders bei schlechten Wetterverhältnissen gefährlich. Die großen Kreuzungen hier und auch am Katzensprung machen deutlich, dass Radfahrerinnen und Radfahrer als Verkehrsteilnehmer hier keine Rolle spielen. „Die Weserstraße, besonders in der Gegend um das Finanzamt und den Katzensprung, sowie der Holländische Platz gehören für mich momentan zu den gefährlichsten Orten für Radfahrerinnen und Radfahrer in Kassel“, sagt auch Thomas Hofmann.

## Netz aus Fahrradstraßen gewünscht

Seine Vision für ein fahrradfreundliches Kassel sieht deshalb vor, die Sicherheit des Radverkehrs durch separate Radwege zu garantieren. Außerdem wünscht er sich ein Netz aus Fahrradstraßen, dazu angemessene Ampelschaltungen und ausreichend Abstellmöglichkeiten.

Das Ziel der Stadt Kassel ist es, bis 2030 den Anteil der Radfahrenden von etwa 11 Prozent im Jahr 2018 auf 11-14 Prozent zu steigern. „Wenn dieses Ziel erreicht ist, darf diese Zahl auch gerne ansteigen.“, sagt Grimm. Zur Erreichung der Klimaziele der Stadt ist das laut Hofmann auch unausweichlich. „Jede dritte Autofahrt dauert im Schnitt nur zwischen fünf und zehn Minuten. Würden all diese Fahrten durch das Fahrrad ersetzt, wäre das ein enormer Beitrag für das städtische Klima.“

## Radverkehr fördert die Wirtschaft

Die Corona-Pandemie hat verdeutlicht, wie wichtig eine flexible Mobilität ist. Viele Menschen sind in dieser Zeit auf individuellere Verkehrslösungen und vor allem aufs Fahrrad umgestiegen. Radfahrende sind auch für den Einzelhandel ein Gewinn. Sie nehmen weniger Raum in der Innenstadt ein und geben auch durchschnittlich mehr Geld in den Geschäften aus. Dies belegt eine Studie der „European Cyclist's Federation“ mit Daten aus ganz Europa. „Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer neigen eher zu Spontankäufen und lassen insgesamt mehr Geld in den Geschäften als Autofahrer“, berichtet Thomas Hofmann.

Um auch größere Einkäufe in der Stadt angemessen transportieren zu können, gibt es in Kassel die Möglichkeit, sich kostenfrei ein Lastenrad auszuleihen. Die Initiative „KARLA – KAsseleR Lastenrad“ wurde von Lastenrad-Begeisterten mit Unterstützung des Umwelthauses e.V. im Frühjahr 2020 gegründet und erfährt einen enormen Zulauf. Für den Aktionszeitraum des Landes Hessen „Radfahren neu entdecken“ von Januar bis April 2021 wird das in Kassel auszuleihende Fahrrad „KARLA 007“ durch 19 weitere Lastenräder ergänzt und stark nachgefragt.

„Wir würden uns für die nahe Zukunft mindestens ein freies Lastenrad für jeden Stadtteil wünschen. In den dicht besiedelten Ortsteilen wie dem Vorderen Westen könnten es locker 10 freie E-Lastenräder sein, so groß ist die Nachfrage“, sagen Wiebke Höfker und Stephanie Forrstell als Mitglieder der Initiative.

Eine Steigerung des Radverkehrs in Kassel kann auch die Wirtschaft nach der Krise positiv stärken. Das wäre eine Bereicherung für das Klima, für die Menschen und für die Stadt.

Für heute beende ich meine Tour. Die Sonne scheint und die Menschen sind unterwegs. Viele von ihnen auf zwei Rädern.

Text: Johanna Nöh



Das Lastenrad "KARLA-007" kann über die Initiative KAsseleR Lastenrad jederzeit kostenlos ausgeliehen werden. Bis zum 14. April stehen im Rahmen der Aktion "Radfahren neu entdecken" 19 weitere Lastenräder zur Verfügung, die online gebucht werden können.

## Regionales Denken und Handeln forcieren

Thomas Flügge ist neuer Vorstandsvorsitzender des Kompetenznetzwerkes dezentrale Energietechnologien e.V. (deENet).



Als Geschäftsführer der cdw Stiftung ist Thomas Flügge bereits seit 2017 im deENet-Vorstand aktiv. Den Fokus der Vereinsarbeit möchte er zukünftig verstärkt auf die Unterstützung zur Erreichung einer regionalen Klimaneutralität legen. „Die 2020er Jahre müssen das Jahrzehnt der Umsetzung sein, um die für die Stadt Kassel und die Region Nordhessen angestrebten Klimaschutzziele noch erreichen zu können. Die Verwirklichung und Weiterentwicklung einer klimaneutralen Region erfordert regionales Denken und Handeln, das wir mit deENet und unseren gebündelten Kompetenzen aus Unternehmen, Wissenschaft und Politik forcieren wollen.“

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

## Das Kraftwerk auf Ihrem Dach

### Minimieren Sie Ihre Stromkosten!

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



**ÖkoTronik**  
Solar GmbH

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

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

## Die regionale Energiewende geht weiter!

Erste Umrüstungen von Alt-Photovoltaik-Anlagen für den Eigenverbrauch laufen.

Vor 20 Jahren setzten die Eheleute Rist als Photovoltaik-Pioniere auf selbst erzeugten grünen Strom und speisten ihn ins Netz der Städtischen Werke ein. Jetzt, nach Auslaufen der Förderung nach dem Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG), nutzen sie ihn erstmalig selbst vor Ort in ihrem Haus.

Möglich wird dies durch die Kooperation der Städtischen Werke mit der KAS Elektrotechnik GmbH & Co KG.

Im Rahmen des Solarpakets 20plus bieten die beiden Partner die Umrüstung der heimischen Anlage zum Eigenverbrauch im eigenen Haushalt an. In der Zeit, in der die Sonne nicht scheint, versorgen die Städtischen Werke das Haus mit grünem Strom aus der Region rund um Kassel.

Die Eheleute Rist aus Kirchditmold sind die ersten Kunden, die Ihre Alt-PV-Anlage nun auf hauptsächlich Eigenverbrauch umgerüstet haben. Auch nach dem Ende der EEG-Förderung können sie die nach wie vor zuverlässig funktionierende Technik für ihren eigenen häuslichen Verbrauch nutzen. „Unsere PV-Dachanlage kann nun weiterhin schönen grünen Strom produzieren“, freuen sich Hanne und Dr. Bernd Rist. „Dank der Umrüstung geht die regionale Energiewende weiter!“

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



Geglückte Umrüstung der zwanzig Jahre alten PV-Anlage: Jens Riemer, Städtische Werke Netz + Service GmbH, Lothar Baum, Fachbereichsleiter Photovoltaik, Städtische Werke AG, Hanne und Dr. Bernd Rist, Anlagenbetreiber, Jörg Albert, Geschäftsführer KAS Elektrotechnik GmbH & Co KG, freuen sich, dass die lokale Energiewende weiter geht.

**vhs** Volkshochschule Region Kassel

**Programm Frühjahr/Sommer 2021**

**Jetzt anmelden!**



## Das neue vhs-Programm ist erschienen!

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

Oder online durchstöbern:  
[www.vhs-Region-Kassel.de](http://www.vhs-Region-Kassel.de)

scannen, stöbern, buchen und los!



Folgen Sie unseren Kanälen:

 [facebook.de/vhs.regionkassel](https://facebook.de/vhs.regionkassel)

 [instagram.com/vhsregionkassel](https://instagram.com/vhsregionkassel)



## Erfolgreiche Zusammenarbeit am Bau

Fenstertausch an einem prominenten Hotelgebäude im Herzen Kassels: In luftiger Höhe direkt am ICE-Bahnhof gab es einen penibel vorbereiteten Einsatz, der alles anders als alltäglich war. In einer Arbeitsgemeinschaft mit den Profis von „Seilkonzept“ erneuerten die Experten von Walter Fenster über den Dächern der Stadt die in die Jahre gekommenen Bauteile. Das Kasseler Spezialdienstleistungsunternehmen für gerüstlose Höhensanierungen und Montageleistungen an Dach und Natursteinfassaden mittels zertifizierter Seilzugangstechnik organisierte und unterstützte vor Ort das Montageteam von Walter Fenster + Türen. Ein konventioneller Gerüstaufbau war auf Grund der Hauptverkehrsstraße mit Straßenbahn-Oberleitungen und kreuzendem Busverkehr nicht optimal realisierbar, weshalb man sich auf diese besondere Herausforderung einließ. Ergebnis: Der einzigartige Konferenzraum mit tollen Aussichten steht nun auch fenstertechnisch und energetisch wieder top da.

Info: [www.walter-fenster.de](http://www.walter-fenster.de)



## Bleib' "Schick & Kokett"

mit "Click&Collect" bei hab selig

Beim "Windowshopping" und über Instagram und Facebook lassen sich bei hab selig neue Lieblingsteile entdecken und einfach über eine Nachricht oder einen Anruf reservieren. Und hoffentlich bald auch wieder direkt im Laden! Die jeweils aktuellen Möglichkeiten finden sich auf der Webseite.

hab selig | Friedrich-Ebert-Strasse 90 | 34119 Kassel  
0561 93713897 < [info@habselig-kassel.de](mailto:info@habselig-kassel.de) | [www.habselig-kassel.de](http://www.habselig-kassel.de)



## EAM-Stiftung vergibt Fördermittel

Bewerbungen bis 18. Juni möglich.

In den vier Bereichen Wohlfahrtswesen, Gesundheitswesen und Gesundheitspflege, Wissenschaft und Forschung sowie Erziehung, Volks- und Berufsbildung unterstützt der regionale Energieversorger über seine Stiftung Projekte in der Region. Bis zum 18. Juni können sich gemeinnützige Vereine oder Initiativen um die Fördermittel bewerben. Aufgrund der Corona-Pandemie hat der kommunale Energieversorger seine Fördersumme in diesem Jahr verdoppelt und vergibt insgesamt 100.000 Euro. Olaf Kieser, Vorsitzender der EAM-Geschäftsführung, hebt die Bedeutung der Stiftung für den kommunalen Energieversorger hervor. „Über unsere zahlreichen Sponsoring- und Spendenaktivitäten hinaus spielt die EAM-Stiftung seit vielen Jahren eine wichtige Rolle für sozial engagierte Vereine, die sich für das Wohlergehen der Menschen in der Region einsetzen. In dieser außergewöhnlichen Zeit sind Vereine und Organisationen mehr denn je auf Hilfe von außen angewiesen. Dies haben wir zum Anlass genommen, um den Förderbetrag in diesem Jahr um 50.000 Euro auf insgesamt 100.000 Euro zu erhöhen.“ Bereits zum 16. Mal unterstützt die EAM mit ihrer Stiftung gemeinnützige Projekte in der Region.

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



**ProAbschluss**  
Job | Qualifikation | Zukunft

## JETZT DEN BERUFSABSCHLUSS NACHHOLEN

Die ProAbschluss-Bildungscoaches beraten Sie gerne! Kostenlose Beratung persönlich vor Ort, online und telefonisch:

**Verein für Sozialpolitik, Bildung und Berufsförderung e.V.**  
- Akademie der Wirtschaft -, Karthäuserstraße 23, 34117 Kassel  
Tel.: 0561 10 91 53, E-Mail: [info@vsb-nordhessen.de](mailto:info@vsb-nordhessen.de)  
[www.vsb-nordhessen.de](http://www.vsb-nordhessen.de)

Weitere Informationen finden Sie auf [www.proabschluss.de](http://www.proabschluss.de)







Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen und der Europäischen Union - Europäischer Sozialfonds



Deniz Ohde und Regina Scheer: Autorinnen-Lesungen in Kassel.

## „Streulicht“ und „Gott wohnt im Wedding“

Autorinnen-Lesungen der Freundinnen des Archivs der deutschen Frauenbewegung

**Deniz Ohde liest aus ihrem Roman „Streulicht“**  
Sonntag, den 30. Mai 2021

Die Tochter eines deutschen Industriearbeiters und einer aus der Türkei stammenden Mutter wächst am Rande eines Chemieparks auf. Gefühlskälte und Sprachlosigkeit im Elternhaus, Schamgefühle und Versagensängste in der Schule bestimmen ihre Kindheit und Jugend - doch sie kämpft sich durch.

**Regina Scheer liest aus ihrem Roman „Gott wohnt im Wedding“**  
Sonntag, den 20. Juni 2021

Im Mittelpunkt steht die Geschichte eines über 100 Jahre alten Berliner Mietshauses. Historisches und Fiktion verbindet die Lebenslinien seiner Bewohnerinnen und Bewohner von damals bis heute und nimmt die Schicksale von Juden, Sinti und Roma sowie heutigen Migrantinnen in den Blick.

Die Lesungen finden jeweils um 11.30 Uhr im Bali-Kino statt.  
Eintritt: 9,-/8,50 €

## Blind Spots in the Street

Open Call für Plakatwettbewerb

Als Teil von Blind Spots in the Sun - einer Reihe von Kunstinterventionen in Kassel, in denen sich der Künstler Henrik Langsdorf mit Kolonialismus, kollektivem Gedächtnis und Rassismus in Deutschland auseinandersetzt, findet der Plakatwettbewerb statt. Primär afrodeutsche Künstler, Illustratoren und Designer sowie BiPoC (Black, Indigenous und People of Color) aus den ehemaligen deutschen Kolonien und deren in Deutschland ansässiger Diaspora können sich ab sofort für den Plakatwettbewerb akkreditieren bis zum 15. Mai auf Ihre Plakattwürfe einreichen. Eine prominent besetzte Jury wird vier Gewinnerinnen und Gewinner ermitteln, deren Plakattwürfe auf großen Werbeflächen in Kassel plakatiert werden. Weitere Entwürfe werden auf Facebook, Instagram und in einer Ausstellung im August in Kassel gezeigt.

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



## THE CALL

Eine persönliche Held-innen-Reise

Die große Aufgabe der Held\*innen der Märchen war, das Leben mit allem, was darin ist, zu gestalten, dem inneren Ruf zu folgen und immer wieder den Weg neu auszurichten. Das gilt auch heute noch für jeden Menschen. Barbara Schlender und Erhard Söhner, die Coaches von NaturundSeele.com, laden ein, Schritt für Schritt neue innere Landschaften des eigenen Lebens zu erkunden. Im persönlichen Coaching-Gespräch und mit angeleiteten Naturgängen.

Nach einem Vorgespräch besteht ihre Einladung aus vier Coaching-Sitzungen und angeleiteten Naturgängen. „In der Natur“, weiß Barbara Schlender, „finden sich oftmals unerwartete Antworten auf unsere Fragen.“ Die Coaching-Termine als Etappen der Held-innen-Reise:

1. Ruf des Herzens & Aufbruch: Gemeinsame Klärung, um was es geht. Ziele formulieren. Die ersten Schritte gehen.
2. Mut & Wagnis: Heraus finden, was bleiben und was gehen kann. Licht ins Dunkle bringen.
3. Klarheit & Überblick: Klarheit schaffen und Überblick gewinnen
4. Transformation & Neubeginn: Die Heimkehr des Helden, der Heldin. Was bringt er/sie der Gemeinschaft mit?

Infos: Barbara Schlender & Erhard Söhner  
Coaching & Supervision GbR  
[www.NaturundSeele.com](http://www.NaturundSeele.com) (in Kooperation mit Biodanza Mitte)  
05606-5 63 33 68





## Fashion Revolution Week und Weltladentag

19. bis 25. April und 8. Mai.

Am 23. April 2021 jährt sich der Einsturz der Rana Plaza Textilfabrik zum achten Mal. Bei dem bisher größten Unfall der globalen Textilindustrie starben über 1000 Menschen. Auch wenn als Reaktion auf den Einsturz erste Verbesserungen der Sicherheitsstandards etabliert wurden, diktiert der Preiskampf in textilen Lieferketten nach wie vor die dortigen Arbeitsbedingungen, und auch die Pandemie hat massive Auswirkungen. Im Rahmen der hessenweiten Kampagne gibt es bei Karibu einen Infotisch zum Thema. „Die Welt braucht einen Tapetenwechsel“ lautet das Motto des diesjährigen Weltladentags am 8. Mai. Bundesweit laden Weltläden zu einem Austausch darüber ein, wie sich gemeinsam eine faire und nachhaltige Zukunft gestalten lässt. Weitere Informationen und Handlungsimpulse für den Alltag gibt es auf der Website.

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

**hab selig**  
KLEIDSAMES  
KOSTBARES &  
KEINE KRAWATTEN

**KING LOUIE**

Friedrich-Ebert-Str. 90 | 34119 Kassel | T 0561 93713897 | [www.habselig-kassel.de](http://www.habselig-kassel.de)

## KUNSTMESSE KASSEL 2021

1. bis 3. Oktober, documenta-Halle

Die documenta-Halle wird in diesem Jahr wieder ein attraktiver Marktplatz zur Präsentation der aktuellen Kunstproduktion der Region und Plattform für Kommunikation zwischen Kunst, Politik und Wirtschaft, Künstlern und Sammlern sowie Ausstellungsplanern. Nach dem coronabedingten Ausfall der für 2020 geplanten KUNSTMESSE KASSEL und einem äußerst schwierigen Jahr 2020 für alle freischaffenden Künstlerinnen und Künstler freut sich das Initiatorensteam, dass es möglich erscheint, für 2021 eine KUNSTMESSE vorzubereiten. Die Initiatoren sind überzeugt, dass die Messe mit einem guten Hygienekonzept stattfinden wird. Trotzdem bereitet das Team einen Plan B für eine digitale Messe vor. In schwierigen Zeiten machen sich zwei verschiedene Kulturakteure in kooperativer Zusammenarbeit für die regionale Kunst stark: Der „Kasseler Atelier-rundgang“ kooperiert mit der KUNSTMESSE, und beide Veranstaltungen finden in kurzer Zeitfolge statt: der Atelierrundgang am 25. und 26. September und die KUNSTMESSE vom 1. bis 3. Oktober. Künstlerinnen und Künstler können sich noch bis zum 30. April bewerben.

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

**KUNSTMESSE KASSEL**  
1. – 3. 10. 2021  
documenta-Halle  
[www.kunstmesse-kassel.de](http://www.kunstmesse-kassel.de)

## ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.

Sigrid Woas, Verein für bewusstes und gesundes Leben  
Lassallestr. 4, 34119 Kassel, Tel. 0561-26399  
[info@zentrum-kassel.de](mailto:info@zentrum-kassel.de), [www.zentrum-kassel.de](http://www.zentrum-kassel.de)

Jeden Sonntag 20.00 – 21.00 Uhr  
**Herz - Meditation... offen für alle mit Sigrid Woas**  
Heilwerdung auf allen Ebenen, erweitertes Bewusst-Sein, Energie für die Bewältigung schwieriger Situationen, mehr Lebendigkeit und Freude im Leben. Tiefe Einheitserfahrung. Auch für Menschen ohne Meditationserfahrung.  
Anmeldung: 0561-26399, [info@zentrum-kassel.de](mailto:info@zentrum-kassel.de)

Sa. 17.4. ab 9.30h u. So. 18.4. bis 15.30h  
**Shantidevi C. Felgenhauer "Im heilenden Kreis der Liebe"**  
Kollektive Heilungsarbeit mit transformativen Ritualen u. Aufstellungen. Diese lassen unbewusste Muster deutlich werden. Alles was wir in uns erlösen, erlösen wir auch für die Welt. Liebe ist die stärkste Kraft im gesamten Universum.  
Anmeldung: [annette@reinerschrot.de](mailto:annette@reinerschrot.de)

Di. 20.4. 20h  
**Mantrasingen und Meditation**  
mit Sabeenamaya Tilmann. Mantras sind kostbarste Wortschätze und Keimsilben, die nach innen führen und uns neu mit uns selbst verbinden.  
Anmeldung: [www.segnendemusik.de](http://www.segnendemusik.de), [sabeena.tilmann@gmx.de](mailto:sabeena.tilmann@gmx.de), 0157-37122924

So. 25.4.2020, 11-18h  
**InTouch Paarmassage "Sich den Rücken stärken"**  
Sich gemeinsam entspannen, Kraft tanken und gleichzeitig wunderbare Massagegriffe für Nacken und Rücken lernen. Wir leiten die Massagen an, geben auch Raum für intuitive Berührung und teilen mit Euch Anregungen für einen berührten Alltag.  
Mit Martina Schäfer & Hartmut Hübner  
Anmeldung: [www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)

**forum8**  
YOGA  
MEDITATION  
WELL BEING  
STERBEKULTUR  
AUFWACHEN

workshops | coaching | moderation | zeitgestaltung  
Eva Keller | [www.forum8.de](http://www.forum8.de) | online und vor Ort

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

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

## Töne an die frische Luft – ab März 2021

Ulrike Lentz  
ARTSPRAXIS  
Helfensteinerstraße 9  
34289 Zierenberg

weiterhin Angebote in Kassel:  
Musikatelier Lentz  
c/o Kulturbunker Kassel  
Friedrich-Engels-Straße 27  
34117 Kassel

0178-870 20 77 | [www.floete.biz](http://www.floete.biz)

Durch Präzision zur Meditation  
Hatha-Yoga in der Tradition von B. K. S. Iyengar  
**Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak**  
05 61 / 88 59 23  
[www.yoga-schaubitzer.de](http://www.yoga-schaubitzer.de)

**SOMMERFERIEN**

**Welche Farbe hat der Himmel?**  
19.-20.07. 2021 von 10.30-12.00 Uhr für 5-8-Jährige  
19.-20.07. 2021 von 12.30-14.00 Uhr für 9-10-Jährige

**Gelb rutscht aus**  
19.-20.07. 2021 von 14.30-16.00 Uhr für 4-7-Jährige

**Herkulesblick-Draining**  
19.-20.07. 2021 von 17.00-18.30 Uhr ab 16 Jahre  
21.-22.07. 2021 von 17.00-18.30 Uhr für 13-16-Jährige

**Spieglein, Spieglein an der Wand...**  
26.-27.08. 2021 von 11.00-12.30 Uhr für 4-8-Jährige

**Zeichenkurs: Tiere in Bewegung**  
26.-27.08. 2021 von 14.00-15.30 Uhr für 10-14-Jährige  
26.-27.08. 2021 von 16.00-17.30 Uhr ab 15 Jahren

**Das große Schnitzen- an der Hesseschance in Kassel**  
24.-25.08. 2021 von 10.00-12.00 Uhr für 7-9-Jährige

**FORTLAUFENDE KURSE:**  
**Montag:**  
Ästhetische Früherziehung  
3,5-5 Jährige 15.00 bis 16.00 Uhr  
6-8 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr  
9-13 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr  
13-16 Jährige 18.00 bis 19.30 Uhr

**Dienstag:**  
Ästhetische Früherziehung  
3,5-5 Jährige 15.00 bis 16.00 Uhr  
7-10 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr  
9-13 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr  
15-18 Jährige 18.00 bis 19.30 Uhr

**Mittwoch:**  
4-7 Jährige 15.30 bis 17.00 Uhr  
8-11 Jährige 17.15 bis 18.45 Uhr

**Donnerstag:**  
8-11 Jährige 15.30 bis 17.00 Uhr  
11-13 Jährige 17.15 bis 18.45 Uhr

**Freitag:**  
4-7 Jährige 15.00 bis 16.30 Uhr  
7-10 Jährige 16.45 bis 18.15 Uhr

**KUNST- GEBURTSTAGE:**  
Wir veranstalten zu vielen Themen und Techniken einen Kindergeburtstag der in Erinnerung bleibt!

**Kasseler Kinder- und Jugendkunstschule**  
0561-6 02 65 43  
[info@kasseler-kinderkunstschule.de](mailto:info@kasseler-kinderkunstschule.de)  
[www.kasseler-kinderkunstschule.de](http://www.kasseler-kinderkunstschule.de)

**The Call**  
Deine persönliche Heldenreise!  
Coaching & Prozessbegleitung  
[www.naturundseele.com](http://www.naturundseele.com)  
Vorgespräch: 05606- 5633368  
Barbara Schliender & Erhard Söhner

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

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

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

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

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

**HEILHAUS**  
Geburt  
Leben  
Sterben

**Kulinarischer Abend**  
- mit geselligem Beisammensein und Essen à la carte  
Di 20.07.2021, 18.30-22.00h

**Freizeit für Kinder und Jugendliche**  
auf dem BioHof Groß in Homberg-Mühlhausen  
Sa 17.07. - Sa 24.07.2021

**3. Tagung „Was ist spirituelle Medizin? Was ist Heilung?“**  
Freude, Kreativität und Sinnlichkeit tragen zur Gesundheit bei, Lebendigkeit unterstützt Heilungsprozesse. Vorträge und Workshops zeigen, wie diese Qualitäten in spiritueller Medizin und Heilkunde wirksam sein können.  
Sa 04.09., 10.00h – So 05.09.2021, 17.30h (ggf. online)

**Geplante Veranstaltungen**  
Sicherheitshalber bitten wir vorab um Anfrage, ob die Veranstaltungen coronabedingt stattfinden können.

**Mehrgenerationenhaus Heilhaus**  
Brandastr. 10, Kassel  
0561-98 32 60  
[kassel@heilhaus.org](mailto:kassel@heilhaus.org)  
[www.heilhaus.org](http://www.heilhaus.org)

**Das Heilhaus kennen lernen**  
Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus  
Di 15.06. und 20.07.2021, 17.00h

**MBCT - Achtsam aus der Grübelschleife!**

Mit der Achtsamkeitstherapie MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), der Rückfallprophylaxe bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen können Sie selbst etwas tun, um Ihre Lebendigkeit wieder mehr zu spüren und Stabilität, Vertrauen und gelassene Weite zu finden. Auch Einzeltraining möglich.

**Beate Eickmeyer**  
Heilpraktikerin und HP Psychotherapie  
Senior Teacher MBSR/MBCT  
0561-816 65 92, [betherapie@web.de](mailto:betherapie@web.de)  
[www.mbsr-verbund.de](http://www.mbsr-verbund.de)

8 x Montags 18.30 – 21 Uhr  
ab 10. Mai – 5. Juli 2021  
Kleingruppe, Präsenz oder Online

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



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

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

Veranstaltungen unter Vorbehalt.

Termine 20. April bis 2. Juli 2021

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

Fr 23.04.– So 25.04.21: Hanks World 2 –  
Ausstellung und Live-Shows:  
Hank und die Shakers, Gäste: Pfeffer  
und Likör  
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr  
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 5 €

Sa 24.04.21  
Speed Chicken, Gäste: Mrs. Linda Krieg  
und Mr. Hell (Frankfurt / Mainz)  
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr  
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 5 €

So 25.04.21: Hank und die Shakers, Gast:  
Chris Martin (Geige, Frankfurt)  
Beginn: 16 Uhr | Einlass: 15 Uhr  
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 5 €

Fr 07.05.21  
Jam Jam „Bis Mai dabei-Session“  
Beginn: 20 Uhr | Eintritt frei  
Musiker\*innen aller Genres können die of-  
fene Bühne für 20 Minuten-Sets nutzen.

Sa 15.05.21: Factory Music Club (FMC)  
Beginn: 21 Uhr | Einlass: 20 Uhr  
Eintritt: 5 €  
Ausgesuchte Musik jenseits des Main-  
streams: Synthpop, New Wave, Dark  
Disco, Eighties, Indiepop, New Wave,  
House. Kuratiert von Bernd Kuchinke  
– ein bekannter Name in der Kasseler  
Musikszene.

Fr 21.05.21: Anti Bullshit  
Beginn: 20 Uhr | Einlass 19 Uhr  
Eintritt: 5 €  
Die ehemalige Schülerband, die mit  
Klischees bricht! 2019 gelang ihnen der  
Einzug in das Regio-Finale des Bandcont-  
ests „Schooljam“.

Fr 28.05.21: Noriega Mind  
Beginn: 20 Uhr | Einlass 19 Uhr  
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 5 €  
Der Peruaner Julio Noriega, Sänger und  
Gitarrist ist Namensgeber der Band. 2015  
traf er in Kassel auf seine drei Bandkol-  
legen.

Sa 29.05.21: 80. Slamrock Poetry Slam  
mit Felix Römer  
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr  
Eintritt: 10 € | ermäßigt: 6 €  
„Poetry Slam ist Rock ‘n’ Roll für Unmusi-  
kalische“. Moderation: Felix Römer.

So 30.05.21: Tag für die Literatur und die  
Musik 2021 – Poetry meets Jazz  
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr  
Eintritt: 5 €  
Die Band „Nachtfarben“ aus Weimar

malte Bilder aus Jazz, wie es nur wenige  
Gruppen können. Der Poet Felix Römer  
fotografiert Gefühle mit Worten, wie es  
nur wenige können. Wenn sie zusam-  
mentreffen, entsteht Licht. In Wort und  
Klang lassen Poet und Klangästheten  
die hessisch-thüringische Freundschaft  
aufleben.

Sa 05.06.21: RAVESLUT (D)  
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr  
Eintritt: 7 €  
Raveslut aus Regensburg setzen den  
klassischen Punk um. Die Texte sind  
gesellschaftskritisch, oft bissig.

Fr 11.06.21: Didgeridoo-Workshop  
17 – 19 Uhr  
Teilnahmegebühr: 10 € | ermäßigt: 6 €  
Das Didgeridoo ist ein obertonreiches  
Blasinstrument und gilt als traditionelles  
Instrument der nordaustralischen Aborige-  
nes. Leitung: Mario Gruhn.

Fr 11.06.21  
Trommel-Workshop (westafrikanisch)  
19 – 20.30 Uhr  
Teilnahmegebühr: 10 € | ermäßigt: 6 €  
Trommeln fördert Rhythmusgefühl,  
Kreativität, Konzentrationsfähigkeit. Der  
Workshop vermittelt Kenntnisse über  
Elemente westafrikanischer Rhythmen.  
Leitung: Trommelmeister Ibs Sallah.

Fr 11.06.: Jam Jam „Ohne Mond-Session“  
Beginn: 20 Uhr | Eintritt frei  
Musiker\*innen aller Genres können die of-  
fene Bühne für 20 Minuten-Sets nutzen.

Sa 12.06.21: FMC  
Beginn: 21 Uhr | Einlass: 20 Uhr  
Eintritt: 5 €  
Ausgesuchte Musik jenseits des Main-  
streams: Synthpop, New Wave, Dark  
Disco, Eighties, Indiepop, New Wave,  
House. Kuratiert von Bernd Kuchinke  
– ein bekannter Name in der Kasseler  
Musikszene.

Sa 19.06.21: Puka in the closet  
Beginn: 20 Uhr | Einlass: 19 Uhr  
Eintritt: 8 € | ermäßigt: 5 €  
Irish Folk – punkrockig. Die 2017 in Kassel  
gegründete Band performt eigene Songs  
in englischer Sprache.

Fr 02.07.21: Jam Jam „Sommer-Session“  
Beginn: 20 Uhr | Eintritt frei  
Musiker\*innen aller Genres können die of-  
fene Bühne für 20 Minuten-Sets nutzen.



20.4. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
„Denke nur das Beste von Dir.“  
Mitgefühl und Stärke.

27.4. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
„Abschiede aller Art gestalten.“  
Gleichmut und Zuversicht.

4.5. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
„Locker bleiben, aber nicht locker lassen.“  
Körperliche und mentale Balance.

11.5. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
„Denke nur das Beste von Dir.“  
Mitgefühl und Stärke.

13. bis 16.5. | Dein allerfeinster,  
gesunder Wohlfühlurlaub.  
Ayurveda und Yoga erleben. | Daheim  
und glücklich. | online  
Kontakt: forum8 –  
Initiative für bewusste Lebensqualität  
Eva Keller  
Am Tor 8 | 35116 Reddighausen  
Tel. 06452 80 264 40  
eva.keller@forum8.de | www.forum8.de

18.5. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
Abschiede aller Art gestalten.  
Gleichmut und Zuversicht.

8.6. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
„Locker bleiben, aber nicht locker lassen.“  
Körperliche und mentale Balance.

15.6. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
„Denke nur das Beste von Dir.“  
Mitgefühl und Stärke.

22.6. | AUFWACHEN workshop  
18.30 Uhr | online  
„Abschiede aller Art gestalten.“  
Gleichmut und Zuversicht.

26.6. | AYURVEDA workshop  
16.00 Uhr | online  
„Gewürze und Kräuter“  
Theorie und Praxis

Kontakt: forum8 –  
Initiative für bewusste Lebensqualität  
Eva Keller  
Am Tor 8 | 35116 Reddighausen  
Tel. 06452 80 264 40  
eva.keller@forum8.de | www.forum8.de

evangelisches  
forum  
kassel

Fontaine-Kretschmer, Nassauische  
Heimstätte Wohnstadt GmbH  
Moderation: Prof. Dr. Ing. h.c. Christiane  
Thalgott  
Ort: CROSS jugendkulturkirche, Lutherplatz  
Termin: 9.6.2021, 19.30 Uhr

**Islamfeindlichkeit – Anatomie eines  
Feindbildes in Deutschland**  
Referent: Ulrich Paffrath, Akademie für  
Islam in Wissenschaft und Gesellschaft,  
Universität Frankfurt/M.  
Ort: Evangelisches Forum, Lutherplatz  
Termin: 10.6.2021, 19.30 Uhr

**Religionsfreiheit verteidigen –  
Bedrängte und verfolgte Christen  
schützen**  
Referent: Volker Kauder, MdB, Berlin  
Ort: CROSS jugendkulturkirche, Lutherplatz  
Termin: 15.6.2021, 18.30 Uhr

Anmeldung an ev.forum.kassel@ekkw-er-  
forderlich. Je nach Pandemielage können  
Veranstaltungen online stattfinden. Bitte  
informieren Sie sich auf unserer Website!

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

evangelisches  
forum  
kassel

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

Coronagerechte Auftragsabwicklung, individuell nach Absprache  
**textwerkstatt-kassel@arcor.de**  
Friedrich-Ebert-Straße 48, Tel. 0561 2022550

- Layout, Druck und Weiterverarbeitung
- Digitale Dienstleistungen rund um Text  
und Bild, Erstellung und Vervielfältigung

evangelisches  
forum  
kassel

**bio danza**®  
mitte

**TERMINVORSCHAU**

**Biodanza, wöchentliche Gruppen in  
Kassel**  
Start vorausstl. nach den Osterferien  
Halle 2, Grüner Weg 15-17 und Kreuzkir-  
che, Luisenstraße 13, Kassel

**DEEPENING - Die Biodanza-Vertie-  
fung für Dich!**  
Einstieg noch möglich.  
Das Deepening ist für Dich...  
wenn Du es liebst zu tanzen  
wenn Du Dich verändern willst  
wenn Du in Deine Tiefe tauchen willst  
wenn Du in der Gruppe Kraft tanken willst  
wenn Du intensiv leben willst

**„Tanzen heißt: Das Leben lieben!“**  
Biodanza-Tagesworkshop  
Sa. 08. Mai 2020, 15-21 Uhr, Paderborn

**SHAKTI TANZT – „Erneuerung & Fülle“**  
Der Tanz mit den explodierenden

Kräften des Frühlings  
Biodanza-Workshop für Frauen  
Fr. 7.- So. 9. Mai 2021, Besse bei Kassel

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

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

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

evangelisches  
forum  
kassel

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

evangelisches  
forum  
kassel

DEIN ALLERFEINSTER, GESUNDER WOHLFÜHLURLAUB.  
VIER TAGE. 13. BIS 16. MAI. DAHEIM UND GLÜCKLICH.  
EINE ÜBERRASCHEND EINFACHE IDEE.  
SCHAU DOCH MAL BEI FORUM8/TERMINE

workshops | coaching | moderation | zeitgestaltung  
Eva Keller | www.forum8.de | online und vor Ort

YOGA  
MEDITATION  
WELL BEING  
STERBEKULTUR  
AUFWACHEN

**IMPRESSUM**

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

den verschiedenen Veranstaltern zur  
Veröffentlichung überlassen.

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

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

Das StadtZeit Kassel Magazin ist  
eine zu 100 Prozent werbefinanzierte  
Publikation. Über klassische Inserate  
hinaus ermöglicht es die printszenrol-  
le verlag & medien GmbH Interes-  
sierten, 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 aktu-  
elle Preisliste, die auf der Webseite  
einsehbar ist.

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

Grafik/Layout: Maria Ruffe

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

www.stadtzeit-kassel.de

evangelisches  
forum  
kassel

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

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

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

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

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

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

**Maria Ruffe** ist freiberufliche Grafikerin und Webde-  
signerin mit beruflichen Wurzeln in der Kunstthera-  
pie und Sozialpädagogik. Seit Frühjahr 2020 macht  
sie die Grafik fürs StadtZeit-Magazin.

**Iryna Sauerwald** begleitet als studierte Wirtschafts-  
wissenschaftlerin 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 öffentlichkeitswirk-  
same Kommunizieren.

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

**Amelie Stute** studiert Illustration und Redaktionel-  
les Gestalten an der Kunsthochschule Kassel. Be-  
obachtungen aus dem Alltag sind Inspirationsquelle  
für Ihre Geschichten und Illustrationen.

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

# STAPELWEISE GUTE GESCHENKE!



Geschenke mit  
**MÄHwert!**

Jetzt bestellen:

**OXFAMUNVERPACKT.DE**



Einzigartige Geschenke, die Gutes tun.



**OXFAM**  
Deutschland