

StadtZeit

112

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 112 • Jahrgang 19
Okt/Nov 2022

DEN WANDEL GESTALTEN
ERNEUERBARE & UNABHÄNGIGE ENERGIEN



FRISCHES VOM FELD
SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

ZUKUNFTSWEISENDES ENSEMBLE
NEUORDNUNG EVANGELISCHE BANK



GESUNDER RÜCKEN
WISSEN UND HANDELN

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!

Neulich im September, die krasse Sommerhitze war endlich vorbei, saß der Schreiber dieser Zeilen bei eigentlich angenehm spätsommerlichen Temperaturen auf dem gen Mekka ausgerichteten Balkon und stellte fest: Ein paar spätnachmittägliche wärmende Sonnenstrahlen wären jetzt ein guter Plan.

Er besann sich, dass es da auf der anderen Seite des Hauses noch diesen französischen Balkon gibt, wo genau das zu „buchen“ wäre, was da gerade als Wunsch aufplopte. Für alle, die sich jetzt Fragen, was es mit diesem Stück Frankreich in Kassel auf sich hat, hier eine kleine Definition: Wie es der Name schon erahnen lässt, stammt der französische Balkon wohl aus Frankreich. In Großstädten wie Paris gibt es unzählige solcher Balkone, weshalb man sie gern auch „Pariser Fenster“ nennt. Es handelt sich um ein bodentiefes Fenster mit einem Geländer. Das ist zwar kein klassischer Balkon, doch verleiht er einem das Gefühl davon. Einen Tisch oder auch ein paar Stühle lassen sich dort nicht verstauen, dennoch zählt man ihn als Balkon.

Also, Umzug auf die Sonnenseite des Lebens.

Das Blöde war nur, dass sich jenes bodentiefe Fenster nicht komplett öffnen ließ. Bei etwas mehr als 45 Grad stieß es nämlich an den Esstisch. Das wiederum war der Balkonnutzung abträglich, denn das Modell „Frankreich“ rockt nur, öffnet man die Tür komplett. Denn erst dann lässt sich die Fläche im Raum wirklich nutzen und der Sommer vorm Balkon kann sich einstellen.

Aus Proportionsgründen, die Wirkung im Raum angemessen beachtend, stand der Tisch genau so auf dem Teppich, dass es diesen massiven Öffnungskonflikt gab – und das schon weit über zehn Jahre. Eine andere Platzierung war kaum denkbar. Oder etwa doch? Der Cheftheoretiker sann, Proportionen hin oder her, erstmals ernsthaft darüber nach, ob er sich endlich selbst ermächtigen sollte, um ganz praktisch seinem zukünftigen Leben auf der Sonnenseite zu frönen. Lächerliche zehn Zentimeter trennten ihn vom Glück, so dass er sich zum Äußersten entschloss und den Tisch aus seiner Mitte rückte.

Plötzlich und vollkommen unerwartet ließ sich ein bequemer Sessel in der Nachmittagssonne drapieren. Hammer!

Ermächtigen auch Sie sich mal wieder selbst, drapieren Sie sich gelegentlich auf die Sonnenseite und haben Sie nach der Lektüre der aktuellen Ausgabe viel Freude beim Vertiefen der gewonnenen Einsichten.

Ihr
 Klaus Schaake

PS.: Wer Rechtschreibfehler findet, verschiebe ihre Proportionen!

GESUND LEBEN SELBST AKTIV FÜR DEN RÜCKEN	4
ESSEN & GENIESSEN SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT	12
MODE & STIL DIE FARBEN DES HERBSTES	18
ERNEUERBAR + UNABHÄNGIG DEN WANDEL GESTALTEN	20
ENERGIE & UMWELT DEN MEHRWEG GEHEN	24
WOHNEN & LEBEN MEIN RÜCKZUGSORT IN ITALIEN	30
ARCHITEKTUR NEUORDNUNG EVANGELISCHE BANK	37
UNTERWEGS BÄRENPAK WORBIS	44



KULTUR DOCUMENTA 15 DOKFEST BUCHTIPPS	47
KURZMELDUNGEN INFOS UND AUSGEWÄHLTE VERANSTALTUNGEN IN KASSEL & REGION	60
VERANSTALTUNGEN TERMINE & PROGRAMMHINWEISE	62
IMPRESSUM	67

Titelbild: photo 5000 – stock.adobe.com

Eine Selbstermächtigung in Gang setzen!

Wissen und Handeln: Medizinisch-therapeutisch wirksame Übungen und Haltungen in den Alltag zu integrieren, ist die Zauberformel für einen gesunden Rücken und ein gesundes Leben.



StadtZeit-Gespräch mit Gabriele Kiesling, Physiotherapeutin und Buchautorin

Frau Kiesling, Ihr Buch trägt den Titel "Rücken – schmerzfrei in 30 Tagen". Zweifellos ist es absolut sinnvoll, etwas gegen akute und chronische Beschwerden zu tun. Was tun wir sinnvollerweise, dass es gar nicht so weit kommt?

Seine individuellen, ungunstigen Bewegungstereotypen erkennen und verändern: Das ist aus meiner langjährigen Erfahrung das Wichtigste. Denn was wir von Kindheit an machen und möglicherweise auch vorgelebt bekommen, gefällt dem Rücken mit zunehmendem Alter nicht mehr.

Wie erkenne ich meine Bewegungstereotypen?

Wie sitze ich eigentlich? Wie stehe ich immer wieder? Wie liege ich seit vielen Jahren im Bett? Das sind schon einmal drei zentrale Fragen, die sich jeder stellen darf. So erkennen Sie: "Aha, so mache ich das immer." Und Sie bekommen ein Verständnis dafür, wie Sie das rückenfreundlicher machen können. Das ist der Schlüssel, um unser Bewegungsverhalten in eine für den Rücken zuträgliche Richtung zu verändern.

Warum spielt gerade der Rücken dabei eine so zentrale Rolle?

Ganz einfach: Der Rücken mit seiner Wirbelsäule ist der Hauptbestandteil der aufrechten Haltung. Deshalb ist es so wichtig, dass es dem Rücken – und damit dem gesamten Körper – gut geht. In einer Faszien-Forschungsgruppe, in der ich mitarbeite, haben wir festgestellt, dass die Ursache für unspezifische Rückenschmerzen zu 90 Prozent von einer Veränderung der großen Rückenfaszie herrühren.

Eigenverantwortung und Selbstbestimmung leben!

Die Bandscheiben, die so oft dafür gehalten werden, sind also nicht der Hauptverursacher für Beschwerden?

Definitiv nicht! Die Faszien machen ein Drittel des Körpergewichts aus und sie sind erst jetzt dabei, wirklich ins Bewusstsein der Medizin zu rücken. In diesen Faszien als sogenanntem Bindegewebe sitzen Schmerzempfänger, Bewegungsempfänger, und Emotionsempfänger. Somit haben wir dort auch möglicherweise eine Schnittstelle zur Psychosomatik.

Was genau passiert da?

Es ist die Anspannung, die unsere Rückenfaszie triggert. Große Anspannung, die andere vielleicht etwas allgemeiner als Stress bezeichnen würden, kann also für Rückenbeschwerden mitverantwortlich sein.

Salopp gesprochen: Sitze ich stundenlang vor dem Laptop – und sitzen ist die ungesündeste aller Haltungen – und ärgere mich dazu noch, weil ich in diesen Homeoffice- und Videomeeting-Zeiten von meinem Vorgesetzten ein Problem nach dem anderen aufgezeigt bekomme, macht die Rückenfaszie buchstäblich zu. Und dann fangen Schmerzen und Bewegungsstörungen rasch an.

Was mache ich, wenn sich aus dieser am Beispiel beschriebenen Konstellation oder anderen Anspannungssituationen, die viele von uns haben, tatsächlich Rückenbeschwerden entwickeln? Der Klassiker wäre, zum Arzt zu gehen, sich ein Rezept für Physiotherapie zu holen und dann ein paar Mal dorthin zu gehen...

Mein „Rezept“ für Sie ist, erst einmal Ruhe

zu bewahren und Physiotherapie für zu Hause zum Selbermachen. Also, selber, beispielsweise durch rügenspezifische Tests, darauf kommen, was in und mit meinem Körper los ist und dann aktiv und sehr gezielt gegensteuern. Erst wenn Sie damit nicht weiterkommen, sollte der Arzt entscheiden, was zu tun ist. Ein solcher Ansatz verbietet sich selbstverständlich, sind mögliche Kontraindikationen angezeigt. Generell geht es jedoch darum diese Form der Resilienz, der Eigenverantwortung und der Selbstbestimmung ins Auge zu fassen und zu leben.

Mit Entlastungen und Dehnübungen beginnen!

Unter dem Vorwort Ihres aktuellen Buches steht der sehr schöne Satz: „Ich widme dieses Buch allen Rücken, die sich mal mehr oder weniger energisch zu Wort melden, obwohl sie eigentlich nichts zu sagen haben.“ Meinen Sie das damit?

Ja, denn je weiter ich mich vom Krankheitsgeschehen entferne, desto gesünder bin ich. Stichwort „Salutogenese“. Also das tun, was mich gesund hält. Diese Selbstermächtigung kann meiner Auffassung nach jeder von uns für sich in Gang setzen.

Oftmals gibt es von Ärzten und Physiotherapeuten die auf den ersten Blick nachvollziehbare Empfehlung, Rückenmuskeln aufzubauen und sich so zu stärken, wenn es Beschwerden gibt. Sie sehen das kritisch. Warum?

Auch in der Fachliteratur gibt es noch immer verschiedene Bewegungsmythen, die es zu erkennen und zu ändern gilt. Beispielsweise so etwas wie: „Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen“ oder „Was wehtut, tut auch gut!“ Das ist überholt und out. Haben Sie bereits Beschwerden und wollen in diesem Zustand beispielsweise Fitnessstraining machen, wehrt sich Ihr Körper dagegen.

Was ist aus Ihrer Erfahrung das Richtige?

„Wissen und Handeln“ ist für mich das Leitmotiv, um aktiv etwas für den Rücken zu tun. Dazu gehört ein bisschen Theorie und dann die Umsetzung in Form konkreter, individuell abgestimmter Haltungen und Übungen. Sich bei akuten Beschwerden erst einmal vom Schmerz zu befreien, ist das Wichtigste. Fangen Sie mit Beschwerden an, Krafttraining zu machen, belasten Sie Ihren Rücken unnötig. Das müssen Sie wissen! Besser und sinnvoller ist es, mit Entlastungen und Dehnübungen zu beginnen und erst dann zu kräftigen.

Wartesituationen fürs Trainieren nutzen!

Sie sprechen von individuell abgestimmten Übungen. Könnten Sie zum besseren Verständnis ein Beispiel geben?

Wer den ganzen Tag im Büro hockt, muss logischerweise ein anderes Bewegungs- und Übungsprogramm machen, als ein Dachdecker, der acht Stunden schwere Lasten getragen hat. Der Bürohocker bekommt tendenziell einen Inaktivitätsschmerz, weil seine Rückenfaszie chronisch verspannt ist. Im Sinne der Prophylaxe ruft das erst einmal nach Radfahren und viel Bewegung, während sich der Dachdecker, mit seinem Überlastungsschmerz, am besten einfach hinlegt und damit genau das Richtige tut, um seinen Rücken zu entlasten. Es ist also wichtig zu schauen, welche Art von Belastung und Anstrengung ich den lieben langen Tag habe. Weiß ich das, kann ich im positiven Sinne etwas verändern.

Jetzt kann ich auch beim Liegen, was nach Ihrer Aussage für den schmerzhaften Rücken die gesündeste aller drei bereits benannten Positionen ist, ziemlich viel falsch machen...

Liegen Sie stundenlang auf dem Bauch und lesen, gefällt das dem Rücken nicht. Zehn bis 15 Minuten Entlastungslage machen die Bandscheiben wieder fit. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie einen Hocker unter den Unterschenkel, so dass Hüfte und Knie um 90 Grad gebeugt sind. Das entlastet Ihre Wirbelsäule.

Da höre ich raus: „Integrieren Sie die Bewegung in Ihren Alltag!“ Die meisten von uns Vielbeschäftigten fragen sich: Wann soll ich das denn machen? Und zehn bis 15 Minuten hinlegen im Büro oder in der Werkstatt geht gar nicht...

Da sage ich Ihnen: Ganz einfach, auch im Sitzen oder Stehen gibt es Entlastungspositionen, die Sie üben können. Während morgens der Kaffee durch die Maschine läuft, können Sie Ihren Oberschenkel dehnen oder eine kleine Mobilisierung für die

Hals-Wirbelsäule machen, indem Sie der Wand zunicken, als sei sie die Königin von England. Oder Sie nutzen Wartesituationen aus, die es über den Tag immer mal wieder gibt, um etwas für sich selbst zu tun. Das geht überall.

Sich sein Wissen erarbeiten!

Es gibt also keine Ausreden?

Wenn Sie für Ihre Rückengesundheit etwas tun möchten, was Sie wirklich dauerhaft gesund hält, dann nicht. Integrieren Sie Haltungen und Übungen, die medizinisch-therapeutisch wirksam sind in Ihren Alltag. Das ist die Zauberformel.

Woher weiß ich, was medizinisch-therapeutisch wirksam ist?

Als interessierter Laie können Sie sich dieses Wissen leicht erarbeiten. In meinen Büchern beispielsweise beschreibe ich medizinisch-therapeutisch begründete Übungen in sehr verständlich und sehr detaillierter Weise. Oder Sie schauen sich eines meiner Videos an. Darüber verstehen Sie, was die Übungen in Ihrem Körper bewirken. Sie können diese dann für sich praktizieren und nach und nach das in Ihren Alltag integrieren, was Ihnen gut tut und was für Sie richtig ist.

Da sind wir beim individuellen Übungsprogramm. Wie finde ich heraus, welche Haltungen und Übungen für mich gut sind?

In meiner Praxis arbeite ich therapeutisch am Patienten und mache immer wieder Tests, um zu sehen, wo wir stehen. Auf dieser Grundlage modifiziere ich dann die Übungen, sobald sich Trainingsfortschritte einstellen. Mit einem bisschen theoretischem „Rückenwind“ und beispielsweise den Tests, die ich in meinen Büchern detailliert beschreibe, können Sie das als interessierter Laie auch selbst angehen. Da sind wir wieder bei der Selbstermächtigung, die für ein gesundes Leben so wichtig ist.

Interview: Klaus Schaake

Gabriele Kiesling ist Physiotherapeutin mit eigener Praxis und Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie. Sie veröffentlicht regelmäßig in Patientenzeitschriften und Fachmedien und hält Fortbildungen für Ärzte und Physiotherapeuten. Seit vielen Jahren befasst sie sich mit der Faszientherapie und ist Mitglied der Fascia Research Group der Universität München. Sie ist Autorin der Buchreihe „Physiotherapie für zu Hause“, die bereits mehrere Bände umfasst.



Roswitha Käster

Advertorial

Advertorial

ACHTSAM aus der Grübelschleife – vertrauensvoll hinein in Ihre lebendige Gegenwart an guten wie an schlechten Tagen!!

Sie können selbst etwas tun, um Ihre Lebendigkeit wieder mehr zu spüren und Stabilität und Vertrauen zu finden:

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

31.10. – 19.12.2022
8 x Mo: 18.30 - 21.00 Uhr
Vorgespräche ab sofort.

Kontakt: Beate Eickmeyer
HP, HP Psychotherapie
Körperpsychotherapeutin
Senior Teacher MBCT/ MBSR
Motzstr. 4 | 34117 Kassel
0561 - 8166592
betherapie@web.de
www.mbsr-verband.de



YOGA WIRKT!

Gezielte Übungen helfen auch bei Rückenbeschwerden.



Barbara Lehmann und Alexandra de Neufville von der Praxis für Yoga und Meditation.

Auch wenn Yoga eine Disziplin des Geistes ist: Yogaübungen bewirken gleichermaßen auf der Körper- und Atemebene sehr viel. Bei Schmerzen des unteren Rückens beispielsweise können sie deutliche Linderung verschaffen.

Vorausgesetzt, man schaut sehr genau, um für die Übenden ein individuelles Programm anzupassen. Dazu gehören Einzelunterricht oder kleine Gruppen sowie Asanas, also Körperübungen, die über die äußere Form von ihrem inneren Gehalt leben.

Sie sind Einladungen an unseren Atem, sich auf sanfte Art Räume zu suchen, welche im alltäglichen Umgang mit unserem Körper meist unzugänglich bleiben. Wir öffnen uns dadurch für den Fluss der Lebensenergie, die uns darin unterstützt, auch im Alltag die Aufrichtung der Wirbelsäule wahrzunehmen. Genau damit erhalten wir Stabilität und Leichtigkeit in unseren Bewegungsabläufen und einen gesunden Rücken.

Kontakt:
Praxis für Yoga und Meditation
Karthäuserstr.5a
34117 Kassel
Tel. 0561 77 31 48
www.yoga-kassel.de



FALSCHES KISSEN? HILLEBRAND HILFT!

Auswahlgebühr
in Höhe von
10,- € wird
beim Vorzeigen
dieses Coupons
erlassen.

Wir beraten Sie kompetent zu Nackenkissen und ermitteln mit einem Messverfahren Ihre Bedürfnisse.

PROBIEREN SIE ZU HAUSE:

Ob hochwertig, niedrig, weich, fest oder Kuschelnackenkissen. Wir stellen Ihnen verschiedene Varianten als Leihkissen für ein paar Tage zu Hause zur Verfügung.

Am besten sofort einen Beratungstermin vereinbaren.

Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
Telefon 0561 32073

www.liegen-sitzen.de

Fachberatung: Mo.–Fr. 09.30–18.00 Uhr,
Sa. 09.30–14.00 Uhr



Inhaber: Eckhard Hillebrand

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 Bebelplatz

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

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

Mit dem Rücken atmen – aufrichtig sein.

Das umfassende Konzept des Yoga weiß um die zentrale Bedeutung der Wirbelsäule und damit auch des Rückens mit seiner aufrichtenden Kraft.

Seit über zwei Jahrzehnten ist Yoga meine Gefährtin durch dick und dünn, durch Glück und Leid und durch Konfrontationen aller Art. Yoga und mein Rücken sind eng befreundet. Dieser beste aller Rücken, also der Einzige, der mir wirklich zur Verfügung steht, neigt gelegentlich zu wilden Ausdrucksformen, die mit Unbehagen und Schmerzen verbunden sind.

Vielleicht kennst Du das auch? Ein erster Tageseindruck aus Terminverdichtungen und unlösbaren sozialpsychologischen Verwicklungen, ein Dilemma neben dem anderen fein aufgereiht auf Deinem gedanklichen Whiteboard Alles zusammen entpuppt sich als explosive Mischung, deren Echo in Deinem Rücken Widerhall findet. Manchmal steigt der Schmerz langsam und beständig empor. Gelegentlich ist es aber auch der sogenannte Hexenschuss, der als unumgängliches Ausrufezeichen den Tag plötzlich bestimmt und die meisten Pläne über den Haufen wirft.

Eine besondere Form der Gelöstheit?

So wie ich, ist auch mein Yoga älter geworden. Oh, Glück! Nicht einfach irgendwie älter, sondern lustiger und leichter. Bei aller Ernsthaftigkeit im Streben nach ganzheitlicher Gesundheit, nach körperlicher und geistiger Schmerzfreiheit, hat sich eine besondere Form der Gelöstheit dazu gesellt, der Humor. Herzlich Willkommen, Du Wundermittel!

Mein liebster erster Tageseindruck: Ein Lächeln, gemischt mit Dankbarkeit für dieses Leben, dann eine behutsame Aufrichtung, ich stehe auf meinen eigenen Füßen! Atme tief ein und lang aus, fühle die weichen Wellen des Atems im Rücken und bin hier für einige Momente ganz anwesend. Dann genüsslich die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule auskosten mit einer Karana, einem wirklich einfachen Yoga Flow. Ein freundlicher Start, der mich in meiner vollständigen Größe bei mir ankommen lässt. Mein Rücken antwortet mit entspannter guter Laune. Und dann noch die Erneuerung des täglichen Vorsatzes: „Bitte auch heute etwas Freude in die Welt bringen, aufrichtig sein und klar in Gedanken, Worten und Taten.“ Los geht's!

Der nächste Schritt Richtung Mut.

Energetisch betrachtet, vermittelt uns der Rücken die Verbindung zur eigenen Stärke, die Vorderseite zeigt uns den Weg zu unserer Berührbarkeit, zu unserer Offenheit. Beide gemeinsam bilden mitfühlenden Mut, - die Präsenz, die wir brauchen um gesund in der Welt agieren zu können, um Klarheit über die eigenen Ressourcen zu bewahren, um behutsam und umsichtig mit allen Terminverdichtungen und scheinbar unlösbaren sozialpsychologischen Verwicklungen umgehen zu können. So entpuppt sich manches Dilemma als sinnvoller Motor für feine Entwicklungen, sowohl im Sinne des Gemeinwohls, als auch im ganz und gar persönlichen Erleben.



Das umfassende Konzept des Yoga weiß um die zentrale Bedeutung der Wirbelsäule und damit auch des Rückens mit seiner aufrichtenden Kraft. Es gibt sehr viele verschiedene Ansätze für eine Praxis, die der eigenen, aktuellen Befindlichkeit entspricht. Und genau darauf sollten Yogaübungen ausgerichtet sein. Behutsame Bewegungen in überschaubaren, klug gesetzten Schritten, die dem Atem folgen.

Eine Möglichkeit, die uns immer zur Verfügung steht, auch wenn wir wenig oder nichts von Yoga wissen, ist tatsächlich der aufmerksame, tiefe Atem. Er bahnt den Weg für eine liebevolle Einstellung zu uns selbst. Anstatt eines subtilen Kampfes, könnte so ein aufrichtiges, echtes Annehmen entstehen. Im Bewusstsein, dass nichts so bleibt, wie es sich gerade darstellt, dass die Spielräume des Lebendigen gerne genutzt werden wollen und dass ein herzhaftes Lachen mehr als den Tag retten kann....

Text: Eva Keller

Ein beweglicher Rücken für alle Lebenslagen!

Rückenübungen lassen sich problemlos und schnell in den Tagesablauf einbauen. Sie beugen Schmerzen oder Verspannungen vor. Sechs kleine Übungen für Zwischendurch.

1. Trockenschwimmen – Übung für den Schulterbereich

Die Übung klappt im Sitzen oder im Stehen. Dafür die Handflächen auf Brusthöhe aufeinanderlegen und anschließend die Arme über den Kopf strecken. Die Hände zu den Seiten führen, dabei die Handfläche nach vorne zeigen lassen. Ab Brusthöhe die Handflächen wieder zusammenführen. Die Schwimmbewegung mit den Armen dabei langsam und kontrolliert ausführen. 15 bis 20 Mal wiederholen. Bei untrainierten „Schwimmern“ und „Schwimmerinnen“ kann leichter Muskelkater auftreten.



2. Gemüse hacken – Übung für Schulter- und Rumpfbereich

Die Übung klappt im Sitzen oder im Stehen. Die Arme im rechten Winkel nach vorne ausstrecken; die Handflächen zeigen zu einander. Jetzt die Arme abwechselnd schnell hoch und runter bewegen. Für bessere Stabilität den Bauch anspannen. Die Hackbewegung fünf Mal für zehn Sekunden wiederholen. Trainiert auch die Arme mit.



3. Fisch im Wasser – Übung für Rumpf und Rücken

Mit etwas Abstand zur Stuhllehne hinsetzen. Jetzt abwechselnd die Schultern rollen; dazu die Schulter heben und langsam in einer Halbkreis-Bewegung wieder nach unten absetzen. Von dort die Schulter in einer Halbkreis-Bewegung wieder nach oben ziehen. Bewegungsablauf mit der anderen Schulter wiederholen. Nach zehn Rollen die Richtung wechseln. Als nächstes die Arme locker hängen lassen und mit dem Brustkorb kreisende Bewegungen machen; entweder erst links herum oder erst rechts herum. Dabei hilft das Bild als würde man mit seinem Brustkorb einen Topf mit Suppe umrühren wollen. Die Wirbelsäule ist hier der Kochlöffel. Auch hier nach zehn Runden die Richtung wechseln. Abschließend den Rumpf wellenförmig vor und zurück wiegen. Dazu zuerst den Brustkorb anheben und gleichzeitig die Schultern nach hinten ziehen. Den Bauch nach vorne Strecken. Das Becken nach hinten kippen. Nun wieder den Brustkorb heben, so entsteht eine Wellenbewegung.



4. Sterne pflücken – Übung zur Rückendehnung

Den Körper aufrecht halten und nun die Arme abwechselnd über den Kopf heben. Um die Arme noch höher zu strecken den Rumpf leicht mitbewegen und die Arme so aus der Hüfte hochschieben. Diese Bewegung zehn bis 15 Mal wiederholen. Anschließend die Arme erneut über den Kopf heben, jetzt aber seitlich über den Kopf bewegen. So entsteht eine Dehnung im seitlichen Rücken. Zur Stabilisierung die andere Hand in die Hüfte stemmen. Ebenfalls zehn bis 15 Mal wiederholen. Die Übung klappt im Sitzen oder im Stehen.



5. Paralleles Chamäleon – Übung für den gesamten Rücken

Die Übung benötigt etwas Platz auf dem Boden, sowie bei Bedarf eine weiche Unterlage. In den Vierfüßlerstand gehen; Hände und Knie schulter- und beckenbreit aufstellen. Das Gesicht zeigt parallel zum Boden. Zum Stabilisieren den Bauchnabel einziehen. Jetzt das Gewicht auf das linke Bein und die rechte Hand verlagern. So kann man langsam die rechte Hand und das linke Bein ausstrecken, für einen Atemzug halten und wieder absetzen. Bei dieser Übung hilft es, sich ein Chamäleon vorzustellen, das langsam über einen Ast wandert. Anschließend die linke Hand und das rechte Bein heben. Dafür auch wieder das Gewicht auf die Körperteile verlagern, die nicht angehoben werden. Das ist hier das linke Bein und die rechte Hand. Beim Heben von



Arm und Bein darauf achten, dass das Becken so parallel wie möglich zum Boden bleibt. So wird die untere Rückenmuskulatur gestärkt. Beide Seiten zehn bis 15 Mal anheben.

6. Verdrehtes Krokodil – Dehnung für den gesamten Rücken

Seitlich auf den Boden oder die Matratze legen. Das untere Bein gestreckt lassen und das obere im rechten Winkel auf die Seite der Blickrichtung ablegen. Den unteren Arm, als wäre er ein Scheibenwischer, nach oben über den Kopf schieben; dabei auf einen leichten Winkel nach vorne achten und den Arm nicht als Verlängerung der Körperachse durchstrecken. Den ausgestreckten Arm leicht vom Körper wegschieben, um möglichst auf dem Schulterblatt zu liegen. Die Handfläche des oberen Arms auf die des unteren legen, als würde man einen Kopfsprung in ein Schwimmbecken machen wollen. Nun den rechten Arm so weit wie möglich zur anderen Körperseite hin öffnen. Den Kopf mitdrehen und die Blickrichtung zum Arm richten und halten. Die Arme bilden nun den Buchstaben V. Jetzt zeigen Kopf und ein Arm in die entgegengesetzte Richtung des angewinkelten Beins; das andere Bein ist gerade ausgestreckt. So ist der Körper verdreht; die nach oben zeigende Körperseite wird gedehnt. 20-30 tiefe Atemzüge nehmen, die Dehnung auflösen und auf der anderen Seite wiederholen.



Text: Paula Behrendts
Illustrationen: Leonie Heidel

DEHNEN UND ENTSPANNEN

NATURA MEDICA

Wir führen diverse Yoga-Matten, Korkblöcke, Gurte, Meditations-Kissen, Klangschalen und weiteres Zubehör.

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

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

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

Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak
0561 / 88 59 23 ♦ www.yoga-schaubitzer.de

Wissen, Erfahrung und Freude ...
forum8 ermöglicht nachhaltige Bildung mit einem

GRUNDKURS YOGA UND MEDITATION 2023

Ein kleines Studium.
Modul 1 bis 5 | Beginn im Februar und im Mai
Online und Präsenz

Eine wundervolle Zeitgestaltung. Kreatives gemeinsames Lernen. Strukturierte eigene Yogapraxis. Impulse für persönliche und spirituelle Entwicklung. Berufliche Kompetenzen reifen. Umfassende Vorbereitung für eine Ausbildung zur Yogaübungsleitung / Yogalehrerin.

Eva Keller | HAUS AM TOR
Am Tor 8, 35116 Reddighausen
0176-24 75 88 61 oder 06452-80 26 440
www.forum8.de | info@forum8.de

INSTAGRAM
evakellerforum8
Inspiration für Dein Yoga!

IDEE
Wie wäre es mit gelegentlichen frischen Yogaideen in Deinem Postfach? Und dazu aktuell alle wichtigen Informationen zum Yogafestival? **Melde Dich einfach für den monatlichen Newsletter an: www.forum8.de**

Doris Weißenfels

Gestalttherapie

Selbstfindung und
persönliches Wachstum

Trauerbegleitung

Unterstützung bei der
Verarbeitung von VerlustenParkstraße 50
34119 Kassel
Tel. 05 61 / 5 60 37 27
info@doris-weissenfels.de
www.doris-weissenfels.dedeine klare Linie
OrdnungcoachingFreiraum schaffen
für Dinge, die dir
wichtig sind.Ausmisten
Aufräumen
Organisierendeineklarelilie.de
0176 - 808 823 63

In guten Händen bei Migräne!

Advertorial

Vera Hansen bietet als erfahrene Heilpraktikerin für Physiotherapie gute Behandlungsmöglichkeiten für Menschen, die unter Migräneattacken leiden.



Wiederkehrender starker, pochender Kopfschmerz und viele unangenehme Nebenerscheinungen wie Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit: Menschen, die regelmäßig unter Migräneattacken leiden, fühlen sich in ihrer Lebensqualität oft stark beeinträchtigt.

Mit der richtigen Therapie lassen sich die Symptome lindern und die Lebensqualität deutlich verbessern. Über die medikamentöse Behandlung und eine gesunde Lebensweise hinaus bilden die physiotherapeutischen Möglichkeiten eine wichtige Säule in der Migränetherapie.

Je nach Ursache der Beschwerden, Begleit- und Vorerkrankungen setzt Vera Hansen dabei unterschiedliche Techniken und Behandlungsmethoden wie Atlasterapie, Faszienbehandlung, Manuelle Therapie und die Lymphdrainage ein – letztere insbesondere im akuten Stadium.

Individuell richtige Therapietechniken finden

Um für ihre Patientinnen und Patienten die individuell richtigen therapeutischen Techniken zu finden, führt Vera Hansen ein ausführliches Anamnesegespräch. Wie sich die Migräne darstellt, wie lange die Beschwerden bereits bestehen und ob vielleicht ein auslösendes Ereignis vorliegt, bespricht die Expertin. Im Anschluss sieht sie sich Haltung und Statik genau an und testet Bewegungsabläufe und muskuläre Spannungszustände. Aus ihren langjährigen Erfahrungen weiß die Heilpraktikerin für Physiotherapie, dass bei vielen Migränepatienten muskuläre Dysbalancen und Blockaden im Rücken zu finden sind. „Gerade deshalb hat man mit den genannten Therapiemöglichkeiten sehr gute Chancen die Symptome zu lindern.“

Kontakt: Vera Hansen | Heilpraktikerin für Physiotherapie
Elsässer Straße 14 | 34131 Kassel
Tel. 0171 - 36 777 63 | vh@hansen-physio.de | www.hansen-physio.de



achtsamkeit



WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

Sich wieder mit der Natur verbinden

Aufatmen, verweilen und Kraft tanken sind elementar für ein erfülltes, glückliches und langes Leben.

Wir sind ein Teil der Natur, doch der achtlose Umgang mit unserer Mitwelt, vielen Naturschätzen und auch uns selbst gegenüber, hat uns in diese Krise geführt, in der wir uns befinden. Besinnungslos und fremdbestimmt taumeln wir oft durchs Leben und funktionieren nur noch. Die Angst etwas zu verlieren, nicht dazu zuzugehören und das Festhalten am Alten und am vermeintlich „Sicheren“, kann dazu führen, dass wir keine Lösungswege mehr entdecken können.

Das Natur-Defizit-Syndrom

Forscher bezeichnen so die zunehmende Entfremdung des Menschen von der Natur. Viele Menschen würden die natürlichen Rhythmen und Erscheinungsformen der Natur nicht mehr kennen und erleben, so die Analyse. Eine entfremdete Vorstellungswelt hält die Menschen vor den Bildschirmen gefangen und verhindert echte Begegnung. Gerade deshalb ist es für Kinder so wichtig, sich möglichst oft in der Natur zu bewegen und zu staunen.

Wir spüren nicht mehr, was unsere eigene Natur und die Natur um uns herum braucht. Das Bewusstwerden was wirklich sinnvoll ist, braucht Zeit zum Innezuhalten. Dieses innere Lauschen zuzulassen, um sich mit sich selbst zu verbinden ist der Beginn von einem Wandelprozess, den unsere Erde so dringend braucht.

Zurück zu unseren Wurzeln

Unsere Vorfahren haben in den Wäldern gelebt und die Bäume und die Naturwesen waren für sie heilig. Die große Dankbarkeit dafür kam in vielen Ritualen zum Ausdruck. Niemals hätten sie die Zerstörung zugelassen, die heutzutage möglich ist.

Vielleicht würde es uns helfen, sich dem wieder ein wenig anzunähern. Vielleicht sollten wir die Gottesdienste in den „heiligen Heinen“ stattfinden lassen.

Mit jedem Atemzug Verbundenheit spüren

Jeden Tag atmen wir über 20.000 Mal ein und aus. Dabei stehen wir in ständiger Verbindung mit der uns umgebenden Welt, was uns oft nicht bewusst ist. Denn die Luft, die wir atmen und die uns am Leben hält, kommt nicht aus dem Nirgendwo. Prozesse, an de-

nen das gesamte Ökosystem beteiligt ist, bringen die Luft hervor. Der Sauerstoff, den die Bäume, die Pflanzen und die Meere uns geben, ist ein Geschenk.

Wir atmen, weil Bäume und Meere atmen. Leben ist nur in der Gesamtheit möglich. Wir sollten es wertschätzen, den dies hält uns am Leben. Prof. Jon Kabat-Zinn schreibt in seinem Buch „Gesund durch Meditation“: „Mit jedem Atemzug werden Kohlendioxidmoleküle aus dem Körper gegen Sauerstoffmoleküle aus der Luft ausgetauscht. So befreit sich der Körper mit jedem Atemzug von Abfallstoffen und führt sich frische Energie zu. Atmung und Herzschlag sind Grundrhythmen organischen Lebens.“

Aus Verbundenheit und Begeisterung handeln

Meiner Meinung nach ist es viel nachhaltiger, wenn wir aus Verbundenheit und Begeisterung handeln statt aus Angst, Schuld und Scham. Wir brauchen unsere ganze Energie um diese großen Herausforderungen unserer Zeit zu meistern. Dies gelingt nicht, wenn wir gestresst sind und uns klein fühlen. Ich selbst habe in einem Klimaprojekt erlebt, wie sich die Menschen eher abgewandt als zugewandt haben, als wir aufzeigen wollten, wie weit die Zerstörung des Planeten schon vorangeschritten ist.

Einladen, Begeistern und Wertschätzen wäre nach Gerald Hüther, einem Neurobiologen und Hirnforscher, eine wirkungsvolle Herangehensweise.

Möglichkeiten, um sich wieder mit der Natur zu verbinden:

- Innehalten und bewusst atmen in der Natur
- Barfußgehen auf natürlichem Untergrund
- Im Garten arbeiten
- Wildkräuter und Pilze sammeln
- Achtsam (allein) Spazieren gehen
- Meditieren unter Bäumen
- So oft wie möglich Draußen sein
- Draußen übernachten

Landfleischerei
-DÖRING-
Inh. Mike Döring

Reh-, Wildschwein-, Hirschfleisch
aus dem Habichtswald

Produkte vom Wild aus eigener Herstellung
Wurst-Schinken-Konserven

Nutzen Sie auch unseren Partyservice,
Hochzeit, Geburtstag, Firmenfeier...wir liefern!!
Gern beraten wir Sie unter 05625/5593

Öffnungszeiten: Di. 15 - 17 Uhr, Fr. 14 - 18 Uhr (Okt.-Dez.), Sa. 9 - 14 Uhr (Nov.-Dez.)
Ehlener Str. 31 / 34131 Kassel-Wilh. (Forsthaus am Golfplatz)

www.landfleischerei-doering.de

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN
KOCH
KG SEIT 1902

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

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

nudelnudeln
frisch & hausgemacht

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

Annes Käsetheke
KÄSE BISTRO FEINKOST WEIN

Bella Vitano Espresso Cheese

Inspiriert durch italienische Wurzeln ist dieser amerikanische außergewöhnliche Käse entstanden. Der cremige und süß pikante Bella Vitano ist mit frisch gemahlenen gerösteten Kaffeebohnen eingerieben. Käsegenuss der Extraklasse!

Wilhelmshöher Allee 289 • Tel. 400 71 88 • www.anneskaesetheke.de

Regional ist optimal



Jede Kaufentscheidung trägt zum Erhalt und zum Ausbau einer regionalen und saisonalen Lebensmittelversorgung bei. regional-optimal.de zeigt vielfältige Möglichkeiten in der Region Kassel auf.

kalilichenkod - stock.adobe.com



Regionale Lebensmittel fördern die Wertschöpfung vor Ort und vermeiden lange Transportwege. Jeder und jede kann mit der eigenen Kaufentscheidung die lokalen Betriebe unterstützen.

tungs- und Handelsstrukturen vermarkten, sind über die Jahrzehnte die Anteile am Endprodukt massiv gesunken. So kamen bei Kartoffeln 1970 rund 63 Prozent der Verbraucherausgaben bei den Landwirt:innen an, aktuell sind es nur noch 26 Prozent, wie das Thünen Institut, das zu ländlichen Räumen, Landwirtschaft, Wald und Fischerei forscht, berichtet.

Politik und gesellschaftliche Wertschätzung verändern

Für eine nachhaltigere Landwirtschaft braucht es eine andere Agrarpolitik. Aber auch eine andere gesellschaftliche Wertschätzung und geändertes Kaufverhalten. In der Region Kassel finden sich viele Direktvermarkter auf der Internetseite regional-optimal.de. „Ein Fahrradausflug zum Hofladen lässt sich mit dem Blick auf und in den Betrieb verbinden. Viele Betriebe ergänzen ihr Sortiment auch mit Produkten von Kolleg:innen. So müssen Kund:innen nicht all zu viele Stationen anfahren, so Jann Hellmuth, Koordinator der Webseite. „Manche Produkte finden sich auch beim Wochenmarkt um die Ecke. Jede Kaufentscheidung trägt so zum Erhalt und zum Ausbau einer regionalen und saisonalen Lebensmittelversorgung bei.“

In den Hofläden der Region stieg die Nachfrage nach regional erzeugten Lebensmitteln zu Beginn der Pandemie stark an. Mehr Zeit zum Selberkochen, zugangsbeschränkte Restaurants und etliche leere Regale im Supermarkt machten es möglich. Viele Direktvermarkter konnten zum Jahreswechsel sogar ihre Preise moderat erhöhen, was die Kund:innen problemlos akzeptierten. Mit der medialen Berichterstattung über steigende Gas- und Energiepreise sowie die steigende Inflation änderte sich das Einkaufsverhalten schlagartig. Direktvermarktende Betriebe berichten von erheblichen Umsatzrückgängen. Selbst große Vollsortimenter, die mit einem Sortiment zum exakt gleichen Preis der Billiganbieter aufwarten können, sahen Kund:innen in Richtung Discounter davon ziehen. Diese Verschiebung des Kaufverhaltens hat offenbar viel mit Psychologie und historisch erworbenen Verhaltensmustern zu tun. Denn der Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel und nicht alkoholische Getränke liegt in Deutschland bei nur zwölf Prozent und damit auf einem niedrigen Niveau, wie der EU-Vergleich zeigt.

Direktvermarkter erbringen höhere Arbeitsleistungen

Schaut man genauer hin, täuscht das Gefühl, dass viele Lebensmittel früher billiger waren. Für zehn Eier mussten Konsument:innen 1950 bei einem normalen Durchschnittsverdienst zwei Stunden arbeiten, 2021 waren es gerade noch knapp sieben Minuten. Mit den starken Produktivitätssteigerungen in der Landwirtschaft

sind die relativen Kosten für die Endkund:innen gesunken. Das wiederum hat in der Landschaft und der Natur unter anderem den Verlust der Biodiversität zum Preis. Für eine nachhaltigere Lebensmittelversorgung benötigen die Betriebe mehr Geld für ihre deutlich höheren Arbeitsleistungen. Beispielsweise durch mechanische Beikrautbekämpfung den Einsatz von Chemie zurück zu fahren. Die direkt vermarktenden Betriebe erwirtschaften zwar einen höheren Anteil am Endproduktpreis, wenden dafür auch erheblich mehr Arbeit auf. Bei den Betrieben, die über die klassischen Verarbei-

WEISSENSTEIN
MARKT · RESTAURANT · CATERING

BIOLAND GÄNSE ZU WEIHNACHTEN

DE-ÖKO-006 **BIO- WEIHNACHTSGÄNSE** in unserem Markt (22,00€/kg) **FIX & FERTIG** die vorgegarte Gans mit Soße, Rotkohl, Rosenkohl und Klößen für zu Hause (42€/Portion) **BIO GÄNSE ESSEN** Gänseessen im Restaurant (42€/Person inkl. Beilagen)

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

FRISCHES VOM FELD AUF DEN TELLER

So manches Biogemüse hat einen langen Weg hinter sich, bis es im Supermarkt landet. Doch es gibt die Möglichkeit sich mit wirklich frischen, regionalen Produkten zu versorgen. Das Modell der Solidarischen Landwirtschaft macht es möglich.



Solidarische Landwirtinnen und Landwirte bei der Ernte.

tragen die Kosten der Betriebe für dieses Jahr zu decken. Der Druck auf den Bauern der Natur nachzuhelfen, um möglichst viel zu ernten, damit man auf dem Markt überlebt, verschwindet.

Die Bauern ernten das reife Gemüse und bringen es jede Woche frisch zu den über die Stadt verteilten Abholstationen. Die Lieferung erfolgt an einem festen Tag. Die Kunden können dann vorbeikommen und ihren Anteil der frischen Ernte mit nach Hause nehmen.

Das Gemüse wird also nicht halbfertig geerntet und reift in Secontainern nach, sondern kommt reif in die Abholstation.

Umdenken – nachhaltig konsumieren

Durch die Treffen zu Beginn der Saison und über Veranstaltungen, die die Höfe über das Jahr anbieten, wächst die Solidargemeinschaft zusammen. Der Bauer lernt seine dankbare Kundschaft persönlich kennen und auch die Kunden lernen den Menschen kennen, der ihre Nahrung heranzieht.

Auf diese Weise bekommt das Gemüse seinen Wert als Nahrungsmittel zurück. Dann ist der Kunde auch bereit, sich auf die Saisonalität einzulassen. Denn es gehört schon etwas Umdenken dazu, sich wahrhaftig saisonal zu ernähren. Mit der Zeit lernt man immer mehr, wie man auch vermeintliche Gemüseabfälle verbrauchen kann. Hätten Sie gewusst, dass man aus getrocknetem Selleriegrün sehr schmackhaftes Kräutersalz herstellen kann?

Wer dieses Abenteuer wagt, belohnt sich mit einem ungeahnten Geschmack, den eben nur natürlich gewachsenes Gemüse in sich trägt. Man lernt neue Sorten kennen, die man im Supermarkt niemals zu sehen bekommen würde. Ganz nebenbei trifft man auch

andere Mitstreiter, kann sich austauschen und Freundschaften schließen. Für den Fall, dass man sich gar nicht mit einem bestimmten Gemüse anfreunden kann, gibt es die Tauschkisten in den Abholstationen.

Ein Gewinn für alle

Die Initiativen und Gemeinschaften sind, unabhängig vom Einkommen, für alle Menschen offen, sodass sich der monatliche Beitrag an dem orientiert, was der einzelne Kunde geben kann. Ein anderer gibt dann etwas mehr und schon ist die Summe ausgeglichen.

Als Kunde bildet man sich persönlich fort und tut Gutes für seine Gesundheit. Man gestaltet gleichzeitig die regionale Landschaft, trägt zur Biodiversität bei und unterstützt die heimischen Lebensmittelbetriebe. Ein Modell bei dem alle gewinnen.

Text: Christine Brinkmann

Solidarische Landwirtschaft in der Region

Man nehme eine Gemeinschaft aus Verbrauchern und Landwirten, summiere die benötigten Kosten für eine Anbausaison und verteile diese auf alle Schultern der Verbraucher. Heraus kommt eine starke Gemeinschaft, in der die Landwirte abgesichert sind und die Verbraucher ein Jahr lang frisches, schmackhaftes Gemüse erhalten.

- SoLawi – Initiativen Kassel und Umgebung
- SoLawi Kassel
- Gärtnerei Fuldaaue
- Sobawi – Solidarisches Backen WIZ
- SoLawi Freudenthal e.V. – Witzenhausen
- Obst-SoLaWiz – Witzenhausen
- Gemüsekollektiv Hebenshausen – Neu-Eichenberg
- UNSER HOF – Waldeck- Freienhagen
- Falkenhof - Korbach
- kollektiv solawi– Bad Sooden- Allendorf
- Gemüseinsel – Dietzenrode/Vatterode
- Biogemüse aus Dramfeld – Rosdorf

Hintergrund

In den 1960er Jahren entstand die erste Solidargemeinschaft in Japan. 1978 wurde die erste Initiative in der Schweiz gegründet. Seitdem verbreitet sich die Idee der Solidarischen Landwirtschaft immer mehr. 2015 gab es in Europa 2500 Solawi – Betriebe. In Deutschland hat sich die Zahl der Solawis von 2015 zu 2017 verdoppelt. Hierzulande gibt es im Moment etwa 300 Solawis, mit steigender Tendenz.

Landwirtschaft enkel- tauglich machen!

Im Dienst von Wissenschaft und Forschung betreibt die Hessische Staatsdomäne Frankenhausen als Lehr- und Versuchsgut seit fast 25 Jahren Ökologischen Landbau.



Heilkräuter-Getreide-Anbau im Versuchswesen.

Feld- und Sortenversuche zu Getreide, Kartoffeln, Ackerbohnen und Heilkräutern, Fragen zu Bodengesundheit und Nährstoffmanagement in langjährigen Dauerversuchen, Insektenvielfalt durch Weidehaltung: Das sind Beispiele unserer Forschungsthemen, denn Erhaltung und Förderung von Biodiversität ist bei nachhaltiger Nahrungsmittelherstellung Kernaufgabe enkeltauglicher Landwirtschaft. Als Reaktion auf die Herausforderungen des Klimawandels etabliert die Domäne im Herbst ein innovatives AgroForstsystem: Bäume, Sträucher und Ackerkulturen werden auf einer Fläche so kombiniert, dass es für Landwirtschaft, Natur und Klima gleichermaßen vorteilhaft ist. Im Stall melken zwei Melkroboter künftig die Kühe, und wir erforschen die Klimarelevanz unserer Zweinutzungsrisder genauer.

Neugierig? Besuchen Sie uns!

Hofladen-Öffnungszeiten: Do und Fr, 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Kontakt: Universität Kassel | Hessische Staatsdomäne Frankenhausen
Katharina Mittelstraß | 34393 Grebenstein | Tel. 0561-804 14 14
hofladendomaene@uni-kassel.de | uni-kassel.de/agrar/dfh

UNIKASSEL
VERSITÄT



Hessische Staatsdomäne
Frankenhausen

Ihr komfortabler Zugang zu regionalen Lebensmitteln
www.regional-optimal.de
Klick für Klick Regionales entdecken

großes, überwiegend regionales Angebot

Mo-Fr: 9-18 Uhr
Sa: 8:30-13 Uhr

NATURKOST
Quer Beet

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

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

GEMEINWOHL ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Geistige Flexibilität und gute Nerven

Eine gehirngerechte Ernährung sorgt für essentielle Nährstoffe, mehr Klarheit im Denken und mentale Gesundheit in allen Lebensphasen.

Blockaden im Denken, „Nebel“ im Kopf, Wortfindungsstörungen, Müdigkeit und nicht in der Lage sein, einen klaren Gedanken zu fassen: Viele von uns kennen solche Situationen. Die Ursache für diese Einschränkungen kann über Stress, Angst, Schlafmangel und Krankheit hinaus auch eine Unterversorgung mit wichtigen Botenstoffen sein. Die eigene Ernährung und den eigenen Versorgungsgrad mit wichtigen Nährstoffen genau unter die Lupe zu nehmen, kann sehr hilfreich sein. Denn damit unser Gehirn gut funktioniert, braucht es eine Reihe an wichtigen Mikronährstoffen. Die „moderne“ Ernährung enthält oftmals viele Stoffe, die unser Körper gar nicht braucht oder die in größeren Mengen sogar schädlich wirken können und Defizite noch vergrößern.

Geistige Fähigkeiten voll entfalten

Gerade in dieser Krisenzeit, brauchen wir gute Nerven und geistige Flexibilität. Nur so können wir die kleinen und großen Herausforderungen bewältigen. Niemand muss dabei sofort zum Ernährungsmediziner laufen und eine Nährstoffanalyse in Auftrag geben. Der erste Schritt ist es, den eigenen Warenkorb und die „Beipackzettel“ der hochverarbeiteten Fertigprodukte unter die Lupe zu nehmen. Wieviel Zucker, Salz, schlechte Fette, einfache Kohlenhydrate und Zusatzstoffe nehme ich täglich auf? Das ist eine zentrale Frage.

Experten haben herausgefunden, dass wir bei Langzeitstress viele Stresshormone ausschütten, vor allem Cortisol. Eine verminderte Verdauungsleistung und reduzierte Resorptionsrate, also was die Aufnahme von Nährstoffen angeht, kann die Folge davon sein. Dies wiederum führt dazu, dass wir sogar einen Mehrbedarf an essentiellen Mikronährstoffen haben. Kein Wunder also, dass unter diesen Bedingungen, unsere psychische Widerstandskraft nachlässt und die Schaffenskraft abnimmt.

In seinem Buch „Das erschöpfte Gehirn“ schreibt Dr. med. Michael Nehls: „Um unsere geistigen Fähigkeiten voll zu entfalten und lebenslang zu erweitern, sind eine gesunde Ernährung, soziale und körperliche Aktivität, erholsamer Schlaf und ein Sinn im Leben unerlässlich.“

Positive Entwicklungen ermöglichen

Im Hinblick auf die mentale Gesundheit spielt über eine Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen hinaus auch die Omega-3-Fettsäure eine wichtige Rolle, so der Experte. Wollen wir uns als Menschheit positiv weiter entwickeln, kommen wir in Zukunft um eine artgerechte Ernährung nicht herum.

Die Omega 3-Fettsäure befindet sich vor allem in maritimem „Futter“ wie Fisch und Algen. Michael Nehls stuft in seinem Buch die Belastung durch Toxine im Meeresfisch aus rein gesundheitlicher Perspektive so ein, das dieser eher als ungenießbar gilt. Viele Experten empfehlen deshalb, auf rückstandskontrollierte Omega-3-Fettsäure-Öle aus Fisch oder Algen in Kombination mit hochwertigen Pflanzenölen wie dem Leinöl zurück zu greifen.

Im Hinblick auf die mentale Gesundheit in allen Lebensphasen lohnt es sich, seine Ernährung zu optimieren und sich besonders um sie zu kümmern.



Kochen

Grünkohl-Empanadas mit roter Mojo

Eine pikante Vorspeise mit spanischer Sonne im Geschmack. Grünkohl und Mojo wärmen den Körper.

Für 4 Personen

Einkaufsliste

Für die Empanadas

300 g Dinkelmehl 1050
1 TL Salz
50 g Butter
50 ml Olivenöl
125 ml Wasser warm

2 Zwiebeln
2 Knobizehen
300 g Grünkohl
3 EL Öl
1/4 TL Kreuzkümmel
2 TL Fenchelsamen
1/2 Zitrone (Abrieb und Saft)
100 g ganze Mandeln
Salz und Pfeffer

Für die Mojo

3 Chilischoten
3 Knobizehen
7 EL Wasser
20 g Paniermehl
3 EL Weißweinessig
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Salz
1 TL süßes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver
7 EL Olivenöl

Rezept: Cathrin Körber

So wirds gemacht

Empanadas

- Dinkelmehl und Salz vermengen
- Butter, Wasser und Olivenöl im Topf schmelzen lassen (nur leicht erwärmen),
- Ein Drittel des Mehls zur Butter-Öl-Mischung in eine Schüssel geben und gut rühren bis keine Klümpchen mehr da sind
- Den Rest des Mehls hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten
- Grünkohl grob schneiden und 2 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen.
- Zwiebeln, Knoblauch und blanchierten Grünkohl fein hacken und in einer Pfanne mit dem Öl anbraten
- Fenchelsamen zerstoßen und mit Kreuzkümmel in die Pfanne geben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Pfanne vom Herd nehmen
- Zitronenschale abreiben und Saft auspressen, Mandeln hacken und alles in Pfanne geben

- Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen (Durchmesser ca. 10 cm)
- Grünkohlfüllung in die Teigkreise geben, zum Rand ca. 1 cm frei lassen. Den Rand mit einer Gabel oder mit den Fingern gut zusammendrücken
- Auf Backblech mit Backpapier bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen, zweite Schiene von unten

Mojo

- Chilischoten entkernen und in grobe Stücke schneiden
- Knoblauch in grobe Stücke schneiden
- Beides zusammen mit dem Wasser mit einem Pürierstab zerkleinern
- Alle restlichen Zutaten hinzugeben und gut vermengen

EINE FARBENFROHE JAHRESZEIT KOMMT!

Die Modefarben der Herbst-Winter-Saison 2022/23.



Obwohl die letzten Sonnenstrahlen noch unsere Nasen kitzeln, lässt es sich nicht leugnen: Langsam aber sicher verabschiedet sich der Sommer von uns. Der Sommer-Sale ist vorbei, die letzten Schnäppchen sind gemacht und in den Modegeschäften ist der Herbst längst angekommen. Ein Grund, traurig zu sein?

Auf keinen Fall, strahlt die Mode der Herbst-/Wintersaison doch in den stylischsten Farbkombinationen. Schon als das Pantone Color Institute seine, als absolutes Trendbarometer geltenden, Farbkarten zur New York und London Fashionweek für die kommende Saison lancierte, war allen Modebegeisterten klar: Das wird ein Fest der Farben!

Es wird also Zeit, unsere Schränke nach passenden Stücken zu durchforsten und vielleicht den ein oder anderen Neuzugang auf die Shoppingliste zu setzen. Mithilfe dieser Trendfarben-Übersicht gelingt das sicher.

Grundsätzlich lassen sich die aktuellen Trendfarben für die Herbst-/Wintersaison in zwei Kategorien einteilen: Zum einen erleben wir eine gedeckte Farbwelt, die vor allem bei den Basics der Garderobe Verwendung findet. Auf der anderen Seite spielen knallige Akzent-Farben eine große Moderolle. Auf welche Farben sollten wir also setzen? Finden wir es heraus!

Orange und Rot: Mit feurigen Begleitern durch die kalte Jahreszeit.

Im gedeckten Bereich punktet in dieser Saison ein sehr zurückgenommenes Orange, das einen guten Anteil warmes Karamell enthält. Freunde der knalligen Farbversion können sich ebenfalls freuen. Kräftige Orangetöne mit deutlichem Rot-Anklang lassen uns mit farbenfrohem Herbstlaub um die Wette strahlen. Die bereits im letzten Jahr so beliebten, kräftigen Rottöne bleiben uns übrigens erhalten, vor allem warmes Lavarot ist aktuell sehr angesagt.

Gelb: Mit guter Laune gegen das Wintergrau.

Exotische Gelbtöne finden wir bei den Akzent-Farben in diesem Jahr sogar mehrfach. Sattes Herbstgelb mit einem Hauch Olivgrün und warme, strahlende Gelbtöne versprechen echte gute Laune-Outfits. Vor allem, wenn wir das Gelb in Kontrast zu Fuchsia oder Violett setzen, ergeben sich hypnotische Farbhightlights, die das Auffallen im wintergrauen Alltag garantieren.

Grün: Diese Farbe ist ein echter „Evergreen“

Grün ist und bleibt DIE angesagte Trendfarbe der Saison, allerdings

weichen die knalligen Grünvarianten des Sommers jetzt entspannteren Tönen. Salbeigrün mit erdigem Anklang, üppiges Blatt- und Grasgrün sowie warmes Oliv bieten allen Freunden dieser Farbe ein breites Feld für modische Experimente. Vor allem Oliv- und Khakitöne erleben aktuell eine riesige Renaissance, da der Military-Look ist zurück ist! Mein Mode-Tipp: Kombinieren Sie unterschiedliche Arten von Grün zu einem schicken Allover-Look.

Blau: Von mystisch bis strahlend.

Von den Herbst- und Winter-Runways der Modestädte war Blau in all seinen Schattierungen diesmal nicht wegzudenken. Zwar überwiegen dunkle, gedeckte Blautöne im Mix mit einer guten Portion Grau, aber auch warme, mittelblaue Töne oder kühles, helles Türkisblau werden jetzt munter kombiniert. Der Blau-Fokus liegt trotzdem vor allem auf den dunklen, fast schwarz wirkenden Nuancen. Sie lassen sich großartig und vor allem vielseitig kombinieren und sind perfekt für die Basics unserer Garderobe.

Rosa, Fuchsia und Lila: Erlaubt ist, was gefällt.

Rosa, egal ob mit warmem oder kaltem Unterton, gehört 2022/23 ebenso zum Farb-Repertoire von Herbst und Winter wie ein schwungvolles Fuchsia oder ein mystisches Violett. Spätestens jetzt wird uns klar, dass sich das Modejahr schon lange nicht mehr in Sommer- und Winterfarben unterteilen lässt. Im Prinzip ist alles erlaubt, was gefällt.

Braun: Hier kommt das neue Schwarz.

Braun ist für viele der Inbegriff einer gedeckten Herbstfarbe. Egal ob mit karamelligen Anklängen oder als kühles, dunkles Kaffeebraun, diesen herbstlichen Klassiker hat bestimmt jeder von uns im Schrank. Das ist auch nicht weiter verwunderlich, denn Braun ist ein ähnliches Kombinationswunder wie Schwarz. Nicht umsonst lesen wir in jedem zweiten Modemagazin die Headline „Brown is the new Black“. Je nach Farbunterton lässt sich ein geschmackvolles Braun hervorragend mit den unterschiedlichsten Farben stylen. Ein bisschen Modemut zahlt sich in jedem Falle aus!

Weiß, Beige und Grau. Der Scandi-Chic als Klassiker.

Vor allem Anhänger des kühlen Scandi-Chics werden in diesem Herbst jubeln. Cremige Beigetöne, gebrochenes Weiß und leichte bis mittelschwere Grautöne dominieren das Segment der gedeckten Farben. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir diese Töne mit unseren knalligen Akzent-Farben kombinieren oder auf zurückhaltende Eleganz setzen. Es lohnt sich auf jeden Fall in den ein oder anderen langlebigen Klassiker zu investieren, denn diese Trendfarben harmonieren zu allem.

Für welche Trendfarbe wir uns in dieser Herbst-/Wintersaison auch entscheiden, der wichtigste Parameter ist und bleibt, dass wir uns damit wohlfühlen. In diesem Sinne: Freuen wir uns auf eine farbenfrohe Jahreszeit in der Natur und in der Mode.

Christiane Rehn ist im Bereich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit tätig und führt darüber hinaus seit 2011 unter dem Namen edelfabrik.de einen erfolgreichen Mode-, Beauty-, Reise- und Lifestyleblog.




**öffentlichkeitswirksam
kommunizieren**
SEMINARE WORKSHOPS TRAININGS
klausschaake.de



Solarselbstbau: Die ersten Module werden verlegt.

Den Wandel selbst vorantreiben!

Auch in Kassel ist es Zeit, unabhängiger zu werden. Energiegenossenschaften und der Verein Solocal Energy zeigen Möglichkeiten auf, wie Bürgerinnen und Bürger sich lokal und dezentral mit Energie versorgen können.

Um nicht länger von russischem Gas abhängig zu sein, sind dezentrale, lokale Energieversorgungsmöglichkeiten notwendig. In Kassel und Region ermöglichen die Energiegenossenschaft Bürgerenergie Kassel und Söhre eG sowie der Verein Solocal Energy Verbraucherinnen und Verbrauchern unabhängiger von externen Energieversorgern und selbst aktiv zu werden. Bei Solocal Energy geht das über verschiedene Ansatzpunkte.

Kerstin Lopau, Mitgründerin des Vereins berichtet: „Unser Fokus liegt auf drei Bausteinen: den Balkonkraftwerken, den Solarselbstbaugenossenschaften und den Nachbarschaftskreisen Klimawende. Dazu kommen Workshops, vor allem im Bereich Klimakommunikation.“

So können sich Bürgerinnen und Bürger mit Unterstützung des Vereins eine eigene kleine Photovoltaik-Anlage (PV) auf dem Balkon

installieren, größere Anlagen im Rahmen der Selbstbaugenossenschaften realisieren oder gemeinsam mit den eigenen Nachbarn im „Nachbarschaftskreis Klimawende“ Anschaffungen wie beispielsweise ein solarbetriebenes Lastenrad tätigen und sich dafür von Solocal beraten und unterstützen lassen.

Der Begriff „Solocal“ setzt sich zusammen aus „Solar“ und „local“ und beinhaltet damit die lokale Versorgung mit Solarstrom. Kerstin Lopau, Arvid Jasper und Benedikt Breuer gründeten im Jahr 2020 den Verein. Seitdem wächst er stetig und zählt mittlerweile sechs Teammitglieder und 36 Mitglieder.

„Seit unseren Anfängen hat sich der Solar-Boom extrem verstärkt, sodass wir mit den Anfragen kaum noch hinterherkommen. In ganz Kassel und Umgebung haben wir mittlerweile etwa 80 Balkonkraftwerke installiert. Darüber hinaus gibt es natürlich auch Menschen,

die ihre Projekte selbst in die Hand nehmen, unabhängig von unserem Verein“, sagt Kerstin Lopau.

Beteiligung für alle

Dabei will Solocal einkommensunabhängige Möglichkeiten schaffen, sich an der Energiewende zu beteiligen. „Wir bieten ein solidarisches Selbstbau-Modell an, in dem der Preis vom eigenen finanziellen Hintergrund abhängt und wo Laien gemeinsam die Anlagen mit uns bauen, sodass sie auch dank Eigenleistung etwas günstiger werden“, so Kerstin Lopau.

Es gibt viele Möglichkeiten, aktiv zu werden und die Energiewende selbst in die Hand zu nehmen. Wer keinen Platz und nicht genügend Optionen hat, sich eine eigene PV-Anlage auf dem Dach oder dem Balkon zu installieren, kann Energie sparen, Ökostrom und einen möglichst nachhaltigen Gasmix beziehen, wie etwa Biogas oder sogenanntes Windgas. Oder man kann in erneuerbare Energien investieren. Dazu kann jede und jeder sich partizipativ in verschiedenen Umwelt- und Klimainitiativen, beispielsweise bei der Deutschen Gesellschaft für Sonnenenergie (DGS, Sektion Kassel) beteiligen. Bei Solocal geht das etwa beim sogenannten „Wattbewerb“ – ein bundesweiter Wettbewerb, um den Ausbau an Photovoltaik-Anlagen voranzutreiben.

In Bezug auf Wärme ist die Herausforderung eine größere. Der Hintergrund des Ukraine-Krieges löst auch bei Bürgerinnen und Bürgern in Kassel Sorge darüber aus, dass die Versorgung im Winter nicht ausreichen könnte.

„Das Thema Wärme ist etwas herausfordernder, da Fernwärme-Bezieherinnen und -Bezieher die Erzeugung in den Kasseler Kraftwerken nicht direkt beeinflussen können“, sagt Kerstin Lopau.

Wer zur Miete wohnt, kann nicht mal eben die Heizungsanlage austauschen. Doch auch hier haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit sich für Veränderungen einzusetzen, etwa in Eigentümerinnenversammlungen. Insgesamt kann uns eine lokale bzw. regionale Energieversorgung langfristig und nachhaltig absichern. Kürzere Wege mindern Energieverluste und schaffen eine höhere Identifikation.

„Lokale Energieversorgung war für uns schon immer der beste Weg der Versorgung. Der bestürzende Anlass des Ukrainekrieges führt es nun allen vor Augen: Die Abhängigkeit von fossilen Energiequellen macht uns angreifbar! Das Gute: Die Alternativen sind heute und hier verfügbar und wir müssen sie ‚nur noch‘ umsetzen“, sagt Kerstin Lopau.

Bürgerenergie für Nordhessen

Auch die Bürgerenergie Genossenschaft Kassel und Söhre eG treibt die Energiewende im lokalen voran – aus Klimaschutzgründen, aber auch um unabhängig zu werden. Die Mitglieder arbeiten mit Ener-



Wellblechdächer und Schuppen



Klassische Balkonanbringung

gieversorgern zusammen und investieren in größere PV- und Windenergieanlagen, deren Produktion dann ins Stromnetz eingespeist wird. Ziel ist es, die Energiewende nicht nur Politikerinnen und Politikern zu überlassen, sondern den Wandel selbst voranzutreiben. Hintergrund der Entstehung der Genossenschaft im Jahr 2013 war das Ergebnis einer Studie des Fraunhofer Instituts IEE und der Stadtwerke Union Nordhessen (SUN), welche zeigte, dass eine Versorgung der Region Nordhessen vollständig mit erneuerbaren Energien möglich ist.

Helga Weber, Vorständin der Bürgerenergie Kassel berichtet: „Unser Ziel war und ist es, den Prozess der Energiewende gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern zu gestalten. Betroffene sollen zu Beteiligten werden, die Abhängigkeit von Entscheidungen in großen Konzernzentralen aufgehoben werden und die Erträge nicht aus der Region abfließen, sondern den hier Lebenden zugutekommen.“

Mit einem Betrag von 250 Euro können Interessentinnen und Interessenten einen Genossenschaftsanteil erwerben und damit in den lokalen Ausbau erneuerbarer Energien investieren. Mit dem Erwerb eines Anteils wird man gleichzeitig Mitglied der Genossenschaft und hat damit die Möglichkeit, Entscheidungen aktiv mitzugestalten. Mittlerweile zählt die Bürgerenergie Kassel und Söhre eG etwa 1300 Mitglieder.

Sich aktiv einbringen

Die Investitionen der Genossenschaft finanzieren vier Windparks mit, die von den Städtischen Werken installiert und betrieben werden, aber fördern ebenso den Ausbau von PV-Anlagen auf den Dächern der Mitglieder, der Stadt, den Verwaltungen des Landkreises oder auch Unternehmen und Kirchengemeinden. Und der Markt wächst: „Die angestiegenen Strompreise führen zu einem rasanten Anstieg der Nachfrage nach PV. Die Explosion der Gaspreise führt zu einem Nachfrageboom nach Wärmepumpen. Auch die Wärmeversorgung kann klimaneutral erfolgen: mit Fernwärme, die CO₂-frei erzeugt wird und klimaneutralen Nahwärmenetzen. Ganz grundsätzlich hat zudem jede und jeder die Möglichkeit, seinen eigenen CO₂-Fußabdruck zu minimieren“, sagt Helga Weber.

Für Mieterinnen und Mieter sind die Möglichkeiten ihre Wärmeversorgung umzustellen im Vergleich zu Eigentümerinnen und Eigentümern mit Blick auf den Winter erst einmal begrenzter, doch auch hier können Bürgerinnen und Bürger aktiv werden, Energie, Wärme und damit Kosten einsparen und sich aktiv einbringen, um die Energieversorgung im Lokalen selbst in die Hand zu nehmen.

Text: Johanna Nöh

Das Klima im positiven Sinne ändern!

Ein grüneres Kassel, mehr Treffpunkte zum Begegnen, sicherere und ruhigere Straßen, stärker gemischte Quartiere, urbanes Wohnen auf innerstädtischen Brachflächen: Die vielen Vorschläge des Klimaschutzrates für ein klimaneutrales Kassel 2030 liegen vor.

StadtZeit-Gespräch mit Prof. Dr. Martin Hein, Moderator des Klimaschutzrates

Herr Prof. Dr. Hein, unter dem Titel „Empfehlung des Klimaschutzrates der Stadt Kassel für eine Klimaschutzstrategie 2030“ legt das von Ihnen moderierte Gremium in seinem über hundert Seiten umfassenden Bericht dar, was in Kassel bis 2030 passieren muss, um klimaneutral zu werden. Der Text spricht von einem Paradigmenwechsel in fast allen Lebensbereichen. Wie soll das klappen?

Unsere Empfehlung an die politischen Entscheidungsträger in Kassel fokussiert nicht einzelne Maßnahmen. Vielmehr geht es um ein ganzes Maßnahmen-Bündel, das die meisten unserer Lebensbereiche betrifft. Das haben wir mit dem Begriff des Paradigmenwechsels auszudrücken versucht.

Könnten Sie das an einem Beispiel verdeutlichen?

Würden wir etwa allein den Bereich der Mobilität, also den der Nutzung des privaten PKW's oder des Fahrrades oder des öffentlichen Personennahverkehrs in den Mittelpunkt stellen, wäre das ein viel zu simpler Ansatz. Es geht zugleich darum, wie wir Abfall vermeiden, wie wir die Nutzung von Energie – Stichwort Energieeffizienz – verbessern, wie wir mehr Photovoltaikanlagen auf unsere Dächer bekommen, wie wir die Sanierungsrate im Bereich der energetischen Ertüchtigung von Gebäuden erhöhen, wie wir die Fernwärme bei gleichzeitigem Ausstieg aus der Kohleverbrennung ausbauen, wie wir ganze Quartiere hinsichtlich ihres Energieverbrauchs optimieren, wie wir mehr Grün in die Stadt bekommen und auch wie wir alle unser Verhalten im Sinne von CO₂-Einsparungen und eines nachhaltigeren Lebensstils verändern. Unser Ziel ist es, eine lebenswerte Stadt wie Kassel noch lebenswerter zu machen und sie gleichzeitig auf die vielen Herausforderungen des Klimawandels vorzubereiten und diese aktiv anzugehen.

Ohne politische Entscheidungen wird nichts umgesetzt!

Der Klimaschutzrat ist ein beratendes, ausschließlich ehrenamtlich arbeitendes Gremium. Eingesetzt von der Stadt Kassel, ist er mit einem klar definierten Mandat ausgestattet: Kassel auf dem Weg zur Klimaneutralität zu begleiten, die 2030 erreicht sein soll – ein sehr ambitioniertes Ziel. Wir bewegen uns langsam auf das Ende des Jahres 2022 zu, in unserer Stadt gibt es aktuell politische Verwerfungen und im Frühjahr des kommenden Jahres steht eine Oberbürgermeisterwahl an, deren Ausgang zweifellos Einfluss auf die weitere Arbeit am Ziel „Kassel klimaneutral bis 2030“ haben wird. Bereitet Ihnen das Sorge?

Unser Interesse liegt jetzt darin, Magistrat und Stadtverordnetenversammlung von der Notwendigkeit der vorgeschlagenen Maßnahmen zu überzeugen. Ganz klar ist: Ohne politische Entscheidungen wird nichts umgesetzt.

Nachdem wir diese Gesamtstrategie ausgearbeitet haben, liegt der Akzent nun darauf, durch Hearings und öffentliche Veranstaltungen, aber auch durch Kontakte zu den politischen Parteien darauf hinzuwirken, dass das ambitionierte Ziel, das sich die Stadtverordnetenversammlung 2019 selbst gesetzt hat, nämlich im Jahr 2030 klimaneutral zu sein, auch umgesetzt werden kann. Dass es politische Unterschiede gibt und dass die gegenwärtige Situation in der Stadtpolitik manchmal dem Anliegen des Klimaschutzes nicht förderlich ist, muss uns an dieser Stelle nicht beunruhigen.

Es geht jetzt darum zu schauen, ob der seinerzeit mehrheitlich gefasste Beschluss, wirklich umzusetzen ist und ob wir als Kasseler Bürgerinnen und Bürger dahinterstehen.

Wir müssen jetzt anfangen!

Uns als Bürgerinnen und Bürger mitzunehmen, ist zweifellos von zentraler Bedeutung. Zur Wirklichkeit gehört auch, dass sich die Vertreter der Wirtschaftsverbände aus der Mitarbeit im Klimaschutzrat verabschiedet haben.

Dass es hier einen Konflikt gab, lässt sich nicht leugnen. Die Vertreter der Wirtschaftsverbände entwickeln nun ihrerseits eine Klimaschutzstrategie. Im Ergebnis unterscheidet sich diese aus meiner Sicht nur sehr unwesentlich von dem, was wir vorgelegt haben. Ich hätte mich gefreut, hätten die Handwerkskammer, die Industrie- und Handelskammer und der Verband Hessischer Unternehmen ihre Mitarbeit im Klimaschutzrat fortgesetzt.

Um diese Kompetenzen im Boot zu haben, hat der Magistrat eine Reihe von Vertreterinnen und Vertretern aus der Wirtschaft in den Klimaschutzrat berufen, die intensiv mitarbeiten.

Ihre im Juni 2022 vorgelegte Publikation spricht davon, dass die Klimaschutzstrategie nicht als statisch zu betrachten ist, sondern als ein dynamischer Prozess. Was bedeutet das genau?

Kurz und knapp heißt das: Nicht alles auf einmal!

Wollen wir das Ziel 2030 erreichen, müssen wir aber jetzt anfangen. Und es wird darauf ankommen, diesen Prozess nicht nur zu steuern, sondern genau zu beobachten und mit belastbaren Zahlen zu überprüfen, ob unser Ziel in realistischer Weise umzusetzen ist.

Ist es das?

Arbeiten wir alle auf dieses Ziel hin und haben wir die politische Unterstützung, die es braucht, halte ich das für umsetzbar. Zum Nulltarif ist das natürlich nicht zu bekommen. Denken wir beispielsweise an den massiven Ausbau des öffentlichen Nahverkehrs, so lässt sich das nicht von heute auf morgen umsetzen. Deswegen geht es auch darum zu schauen, wo es öffentliche Fördermittel durch Land und Bund für die Stadt gibt, wo Bürgerinnen und Bürger womöglich tatsächlich mehr bezahlen und wo die Stadt ihren Etat so strukturiert, dass dergleichen Maßnahmen sich auch umsetzen lassen.

Attraktivität durch Beteiligung erreichen!

Sie haben auch notwendige Verhaltensänderungen bei uns allen angesprochen, die es braucht. Aus der Psychologie wissen wir, dass es nicht immer ganz einfach ist, seine Routinen zu überdenken und in neues Handeln zu überführen.

Man kann Verhaltensänderungen erreichen! Davon bin ich überzeugt. Sie lassen sich durch Vorgaben erreichen, was immer das Schlechteste ist. Sie lassen sich aber auch durch Attraktivität erreichen. Schauen wir beispielsweise in die Niederlande, wie dort der öffentliche Nahverkehr organisiert ist, dann sehen wir, dass das in vielen Städten deutlich besser gelingt. Es ist viel einfacher und deutlich günstiger, mit den Öffentlichen in die Stadt zu fahren, weil die Taktung stimmt, die Wartezeiten kurz und die Tickets günstig sind. Das Neun-Euro-Ticket hat auch bei uns eine Idee davon vermittelt, welche Potenziale die öffentlichen Verkehrsmittel haben.

Die von Ihnen vorgelegte Empfehlung misst der Kommunikation und der Bürgerbeteiligung einen wichtigen Stellenwert zu. An der Erarbeitung des im Juni veröffentlichten Textes haben bereits 120 Kasseler Bürgerinnen und Bürger mitgearbeitet, die Mitglieder des Klimaschutzrates und der acht Themenwerkstätten. Wie geht das weiter? Wir setzen darauf, zu bestimmten Themen ab Herbst verstärkt auch Bürgerversammlungen oder Hearings einzurichten. Darüber hinaus bieten wir auch über unsere Webseite Möglichkeiten, Vorschläge ein-

zubringen, die unsere Fachleute prüfen. Denn uns geht es nicht darum, einfach etwas von oben durchzusetzen. Das könnten wir als Klimaschutzrat auch gar nicht. Über Beteiligung wollen wir Attraktivität erreichen, schließlich leben wir in einer Gesellschaft, in der viele – zu recht! – fordern, an Entscheidungen beteiligt zu werden. Auch hier gilt: Das allein in Form von ordnungspolitischen Maßnahmen zu tun, ist immer der schlechtere Weg.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Was ist Ihre Vision für Kassel 2030?

Für mich ist das Wort „Vision“ ein eher religiöser Begriff, den ich in unserem Zusammenhang nicht verwenden würde. Aber wir haben uns zu Beginn unserer Arbeit die Frage gestellt, wie Kassel 2030 aussehen könnte. Wir treten beispielsweise auch dafür ein, dass 10.000 weitere Bäume gepflanzt werden. Denn dort, wo wir stärker auf die Regenerationsfähigkeit und die Absorptionsfähigkeit der Natur setzen, ändert sich das Klima im positiven Sinne. Das abschreckendste Beispiel in unserer Stadt ist für mich die Kurt-Schumacher-Straße: eine Rennpiste, auf der keinerlei Grün zu sehen ist. Hier könnten wir uns eine Begrünung vorstellen, um so einen Beitrag zur Klimaveränderung zu leisten. Kurz: Kassel wird grüner.

Wir müssen ebenfalls schauen, dass die Quartiere hinsichtlich der Verteilung von Geschäften und Wohnungen stärker gemischt sind und dass es mehr Treffpunkte gibt, sich zu begegnen. Straßen werden also sicherer und beruhigter werden und wir brauchen Plätze, die stärker zum Zusammenkommen locken.

Ein weiterer Bereich ist die sogenannte Innenentwicklung, also der Bereich des bereits bebauten Raumes innerhalb der Stadt, der sich noch verändern lässt, indem dort gebaut wird. Das Areal der Salzmannfabrik in Bettenhausen oder auch des ehemaligen Henschelgeländes in Rothenditmold sind aktuelle innerstädtische Flächen, auf denen sich urbanes Wohnen umsetzen lässt. Solche Brachen lassen sich gut so gestalten, dass auch sie einen Beitrag zur Klimaneutralität leisten. Es gibt also viele Möglichkeiten – und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir hoffen darauf und arbeiten daran, dass es möglich wird.

Prof. Dr. Martin Hein lebt in Kassel. Von 1995 bis 2000 war er hier Dekan, von 2000 bis 2019 Bischof der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Die Universität Kassel ernannte ihn nach seiner Habilitation 2005 zum Honorarprofessor. Von 2014 bis 2018 gehörte er dem Deutschen Ethikrat an und ist gegenwärtig Mitglied im Rat für Digitalethik der Hessischen Landesregierung.



SPRECHZEIT-PODCAST MIT PROF. DR. MARTIN HEIN

Das gut 35-minütige Interview ist in voller Länge und im O-Ton im Onlinemagazin mittendrin-kassel.de erschienen und dort jederzeit zu hören.

Hier hören:
www.mittendrin-kassel.de,
 Rubrik: Podcast SprechZeit





ZUKUNFTSFORUM ENERGIE & KLIMA

www.zufo-energie-klima.de



24. | 25.11.2022
documenta-Halle Kassel

JETZT TICKET BUCHEN

PROGRAMM

DONNERSTAG, 24. NOVEMBER 2022

11 – 11.45 Uhr Eröffnungsrede: Tarek Al-Wazir und Diskussionsrunde mit u.a. Dr. Marie-Luise Wolff

11.45 – 13.15 Uhr

- Keynote: Klaus Wiegandt, Stifter und Vorstand des »Forums für Verantwortung«
- Forum: Wärmewende aktiv gestalten: Der hessische Weg zur Kommunalen Wärmeplanung
- Forum: Die Schritte zum klimaneutralen Unternehmen. Wie lassen sich Prozesse von fossilen Energieträgern auf Erneuerbare Energie umstellen?
- Forum: Wie Kommune und Ehrenamt zum Team für den Klimaschutz werden

14 – 15 Uhr

- Keynote: Uwe Schneidewind, Oberbürgermeister Stadt Wuppertal
- Keynote: Dr. Kay Ruge, stellvertretender Hauptgeschäftsführer Deutscher Landkreistag

15.30 – 16.30 Uhr

- Forum: Klimaschutz und Energiewende in Hessen - Was hat das Land vor?
- Forum: Industrie-Forum: Fördermittel für Energieeffizienz & Klimaneutralität
- Forum: Mit Energy Sharing zu mehr Energieunabhängigkeit

16.30 – 17.30 Uhr

- Forum: Transformation von Gebäudesektor und Wärmenetzen zur klimaneutralen Wärmeversorgung
- Forum: Klimaschutz in kleinen Kommunen und Stadtteilen durch ehrenamtliche Klimaschutzpat:innen
- Forum: Die fundamentale Transformation des Wärmemarktes - Energielösungen der Zukunft
- Forum: Klimaneutralität vom Ende her gedacht – Klimavision und kommunale Treibhausgasbilanzierung

FREITAG, 25. NOVEMBER 2022

9.30 – 11 Uhr

- Side-Event: Verleihung des Hessischen Staatspreises für innovative Energielösungen 2022
- Forum: Wirkung entfalten - Instrumentenkoffer für die kommunale Treibhausgasneutralität
- Forum: Mit PV und Wind Vollversorgung aus EE anstreben
- Forum: Heizen mit erneuerbaren Energien

11.30 – 12.30 Uhr Keynote: Prof. Marcel Fratzscher, Ph.D.

13.30 – 14.30 Uhr

- Forum: Fit for 55 – Was bedeutet die Dekarbonisierungsstrategie der EU konkret für Unternehmen?
- Forum: Flächen als Währung der Energiewende: kommunale Steuerungsmöglichkeiten
- Forum: CO2-arme Wärmeversorgung in der Industrie

14.30 – 15.30 Uhr

- Side-Event: Jahrestreffen der hessischen Klima-Kommunen
- Forum: CO2-neutraler Gebäudebestand in Hessen - Auf Lösungen folgen Taten
- Forum: nachhaltige Geschäftsmodelle und nachhaltiges Wirtschaften
- Forum: Antriebsportfolio der Zukunft: Ein Meinungsführer/-innen-Report aus Politik und Wirtschaft

16 – 17.30 Uhr

- Forum: Innovationsforum Nordhessen. Die Entwicklung von nachhaltigen Gewerbegebieten: Planungsprozesse und Technologie
- Forum: Kommunale Energieprojekte erfolgreich umsetzen: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Beteiligung, Wertschöpfung und Akzeptanz?
- Forum: Thermografierundgänge - durchführen und gestalten
- Forum: Energiepolitische Weichen durch das EEG 2023

Änderungen vorbehalten

WISSENSTRANSFER für Energiewende und Klimaschutz

Das Zukunftsforum Energie & Klima zeigt Best-Practice-Beispiele und geht der Frage nach, wie sich die Energie-Unabhängigkeit gestalten lässt.

24. und 25. November, documenta Halle



Unter der Schirmherrschaft von Tarek Al-Wazir, Hessischer Minister für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen geht das Zukunftsforum Energie & Klima in die fünfte Runde. Hier treffen sich Expert:innen aus Wirtschaft und Energieversorgung sowie Persönlichkeiten aus Politik und Wissenschaft, um anwendungsorientierte Impulse und konkrete Lösungen für die Energiewende und den Klimaschutz zu präsentieren. Als eines der wichtigsten Formate für Best-Practices, Diskussionen und Wissenstransfer zu Energie- und Klimathemen stehen Schwerpunkte wie Wärmeplanung, Klimapolitik, Erneuerbare Energien, Mobilität, Dekarbonisierung, Finanzierung und Transformation des Gebäudesektors im Fokus. Organisiert wird die Veranstaltung durch das Kompetenznetzwerk dezentrale Energietechnologien e.V. (deENet) und der LEA LandesenergieAgentur Hessen GmbH (LEA Hessen).

Diskussion, Vorträge, Ausstellung, Austausch

Tarek Al-Wazir, Hessischer Minister für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen, eröffnet den Kongress. Im Anschluss stellt sich der Minister einer fachlichen Diskussionsrunde, der auch Dr. Marie-Luise Wolff, Vorsitzende des Vorstandes der ENTEGA AG, Darmstadt angehört. Mit Perspektiven aus den zentralen Handlungsfeldern motivieren darüber hinaus hochkarätige Keynote-Speaker. Mit dabei sind: Prof.

Marcel Fratzscher, Ph.D., Präsident des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, Uwe Schneidewind, Oberbürgermeister der Stadt Wuppertal und Dr. Kay Ruge, Stellvertreter des Hauptgeschäftsführers Deutscher Landkreistag. Im Rahmen der Fachausstellung haben Teilnehmende die Möglichkeit mit über 20 Unternehmen in den Austausch zu kommen. Attraktive Side-Events wie beispielsweise die Verleihung des Hessischen Staatspreises für innovative Energielösungen oder das Dinner-Event am 1. Veranstaltungstag runden das abwechslungsreiche Programm ab.

Über deENet

deENet ist ein Kompetenznetzwerk für dezentrale Energietechnologien, Energieeffizienz und Klimaschutz mit Sitz in Kassel. Der Verein mit über 100 Mitgliedern hat sich zum Ziel gesetzt, die Region Nordhessen zu einem wegweisenden Standort im Bereich der erneuerbaren Energien auszubauen. Hierfür entwickelt und realisiert das Netzwerk gemeinsam mit Unternehmen, Forschungseinrichtungen und Kommunen nachhaltige Projekte.

Info: www.deenet.org

Über die LEA Hessen

Die LEA Hessen übernimmt im Auftrag der Hessischen Landesregierung zentrale Aufgaben bei der Umsetzung der Energiewende und des Klimaschutzes. Sie bietet Informationen, Erstberatungen und begleitende Unterstützung bei der Auswahl und Umsetzung von Maßnahmen zum Klimaschutz, zur Energieeffizienz, zur Energieeinsparung und zum Ausbau erneuerbarer Energien.

Info: www.lea-hessen.de

SCHIRMHERR:

Tarek Al-Wazir
Hessischer Minister
für Wirtschaft, Energie,
Verkehr und Wohnen

UNTERSTÜTZT DURCH:



VERANSTALTENDE:



SPONSOREN:



KASSEL MACHT Watt

Mit der neuen Kampagne für Solarenergie unterstützt die Stadt Kassel Bürgerinnen und Bürger bei ihrer persönlichen Energiewende.

Ob mit dem kompakten Stecker-Solargerät am Balkon oder der Photovoltaikanlage auf dem Dach – Sonnenenergie lässt sich auf vielfältige Weise nutzen. Im Rahmen der Öffentlichkeits- und Informationskampagne „Kassel macht Watt“ informiert die Stadt ihre Bürgerinnen und Bürger zu allen Fragen rund um das Thema „Photovoltaik“. Wie teuer ist das? Lohnt es sich? Was muss ich tun? Das sind die typischen Fragen vor dem Kauf einer Anlage. Bei diesen Fragen setzt die Solarkampagne an und bietet neutrale Informationen, Vorträge von Expertinnen und Experten und Veranstaltungen zum Erfahrungsaustausch.

GEMEINSAM AKTIV WERDEN!

„Hemmnisse abbauen und ermutigen, gemeinsam aktiv zu werden“ ist das hinter der Kampagne stehende Leitmotiv. Auf der eigens dafür eingerichteten Webseite finden Interessierte – ob Eigenheimbesitzerinnen oder Mieter – viele Anregungen, wie sie aus Sonnenenergie selbst Strom machen können: Antworten auf die zentralen Fragen, Praxisbeispiele aus der Region, Solarbetriebe in der Region sowie Ansprechpersonen für konkrete Tipps, fachlichen Rat und Austausch.

Weitere Infos finden Sie unter:
www.kassel.de/kassel-macht-watt



Gefördert mit Mitteln des Landes Hessen



Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz



Kassel documenta Stadt

Informieren Sie sich vor Ort!

Am 9.11. und 22.11.
im Nachbarschaftstreff Fasanenhof
jeweils ab 18 Uhr

Begrenzte Plätze! Interessierte melden sich bitte über unser Anmeldeformular auf unserem Webportal an.

SONNE TANKEN: HEUTE HANDELN, MORGEN ERNTEN

**100% fair,
100% lecker,
100% bei uns.**

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

KARIBU
Welt- und Regioladen

Echten Ökostrom für nur 15 Cent

... liefert Ihnen eine Solaranlage auf Ihrem Dach!
Wir begleiten Sie bei Ihrer persönlichen Energiewende:

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

Bürger Energie Kassel & Söhre eG

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

Unsere Region steckt voller Energie.

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

www.EAM.de

Positive Energie aus der Mitte

EAM

NACHHALTIG IN DEN URLAUB!?

Gerade saß ich, Kristina, noch in unserem Campingbus (VW T3, Baujahr 89) und wir fuhren von unserer Urlaubsreise in der Bretagne zurück nach Kassel. Zeit zum Abschalten, Zeit mit der Familie, Zeit am Strand und am Meer. So verbringen wir seit ein paar Jahren unseren Familienurlaub.

Stop! Ein VW T3 und teurer Diesel für über 3.000 Kilometer hin und zurück. Was hat das mit Nachhaltigkeit zu tun? Gut, das Teil ist 33 Jahre alt, wir sind sehr minimalistisch unterwegs, wenn wir vor Ort sind setzen wir uns meist auf's Fahrrad und die CO₂-Emissionen, die durch die Autofahrt entstehen kompensieren wir, indem wir Bäume über die Webplattform treedom pflanzen. Denn berechnet man mal die CO₂-Emissionen unserer Reise nach Frankreich kommt man auf circa 300 Kilogramm CO₂ pro Person, macht 900 Kilogramm CO₂ für drei Personen. Macht also einen Orangenbaum (-200 Kilogramm CO₂), einen Moringa-Baum (-200 Kilogramm CO₂) und einen Avocado-Baum (-500 Kilogramm CO₂). Immerhin weniger als eine Flugreise derselben Strecke, bei der pro Person circa 630 Kilogramm CO₂ ausgestoßen werden.

Zu Beginn meiner Studienzeit bin ich viel geflogen. Da waren mir die Konsequenzen des Fliegens noch nicht bewusst. Dann haben wir als Familie beschlossen unsere Flugreisen zu reduzieren. Mein letzter internationaler Flug war 2017. Innerhalb Deutschlands bin ich noch nie geflogen, auch nicht geschäftlich. Jedoch ist mit meiner nächsten Reise wieder ein Flug verbunden. Denn der größte Zielkonflikt des Reisens liegt für mich darin, dass uns das Fliegen an Orte und zu Menschen bringt, die unseren Horizont erweitern. Und doch geht Urlauben auch anders! Zum Beispiel mit einer Zugreise, wie sie meine Freundin Lisa diesen Sommer nach Rumänien gemacht hat, oder einem Fahrradurlaub – ein Studienfreund radelt gerade um die Welt. Regelmäßig geht daher ein Newsletter des forum anders reisen in meinem Posteingang ein, der mir zuletzt vorgeschlagen hat: „Slow Down – Die Welt zu Fuß entdecken“.

NACHHALTIG im Gespräch

Die Keller & Gruber-Nachdenk-Kolumne

Für mich, Martina, ist die Sache mit dem Reisen jedes Mal aufs Neue ein innerlicher Aushandlungsprozess. Eine Hälfte meiner Familie lebt in Mexiko. Alle ein bis zwei Jahre buche ich daher einen Langstreckenflug. Klar gibt es Alternativen wie Segeln oder mit dem Frachtschiff fahren. Aber sind diese wirklich praktikabel? Um die zwei Wochen benötigt ein Frachter für die einfache Strecke. Somit würde ich absolut betrachtet vier Wochen auf hoher See verbringen – mehr als die Hälfte meiner jährlichen Urlaubstage. Viel Zeit mit der Familie bleibt dann vor Ort nicht mehr! Daher ist das Reisen mit dem Flugzeug für mich in diesem Fall unvermeidbar. Dennoch stellt sich mir die Frage, wie wir Fliegen und die Luftfahrtbranche in Zukunft weniger umweltschädlich gestalten können und welche Alternativen es hierfür gibt. Fliegen wir schon bald in batteriebetriebenen Flugzeugen oder werden fossile Kraftstoffe durch sogenannte Synfuels ersetzt? Bei einem bin ich mir sicher: Eine Reduzierung der Flugreisen wie sie während der Coronapandemie stattgefunden hat, wäre bereits ein Anfang. Dabei geht es auch um die Schaffung von Bewusstsein. Nämlich, dass eine Flugreise etwas Besonderes ist, denn sie ermöglicht es mir, in rund zehn Stunden den Kontinent und die Zeitzone zu wechseln. Eine Mindestverweildauer von drei bis vier Wochen ist für mich obligatorisch. Kurzstreckenflüge, die mich freitags auf eine Insel im Mittelmeer bringen und sonntags wieder zurück, vermeide ich komplett. Da schnüre ich mir lieber die Wanderschuhe und mache mich zu Fuß auf den Weg an den Edersee. 67 km war ich zuletzt auf dem Habichtswaldsteig unterwegs, meist allein und umgeben von wunderbarer Natur. Klar, der Edersee ist jetzt nicht das Mittelmeer, aber ein Strandbad gibt's dort auch. Leider führt der Edersee zur Sommerzeit – so auch dieses Jahr – wenig Wasser. Warum wir ein globales Wasserproblem haben und was das für unseren Alltag bedeutet, schauen wir uns ein anderes Mal an.

Text: Kristina Gruber und Martina Keller

Das Kraftwerk auf Ihrem Dach

Minimieren Sie Ihre Stromkosten!

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

ÖkoTronik Solar GmbH

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

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de

ICH WÜNSCHT ICH WÄR EIN MEHRWEG BECHER



FÜR EIN
SAUBERHAFTES
KASSEL

info@stadtreiniger.de
www.stadtreiniger.de

Die Stadtreiniger
nachhaltig | zuverlässig | nah



Den Mehrweg gehen!

Nach 15 Minuten nur noch Müll? Für To-go-Getränke und -Speisen gibt es Alternativen im Mehrweg, die sich lohnen.

Gelingt es, den jährlichen Verbrauch von Einweg-Waren beim Transport von Lebensmitteln zu verringern, lassen sich laut der Deutschen Umwelthilfe jährlich über 490.000 Tonnen CO₂ sparen. Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es, die 5,8 Milliarden Einweg-Getränkebecher, 4,5 Milliarden Essensboxen, 2,7 Milliarden Wegwerfteller und 2,9 Milliarden Besteckteile durch umweltfreundliche Mehrwegalternativen zu ersetzen.

Allein in Kassel fallen nach Hochrechnungen fast 19.000 Einwegbecher pro Tag an. Diese landen nach knapp 15 Minuten im Papierkorb oder werden achtlos weggeworfen. Dann verschmutzen sie Straßen, öffentliche Plätze, die Natur und trüben das Wohlbefinden in der Stadt und auf dem Land. Bei den weggeworfenen Pappbechern baut sich die Pappe immerhin sehr langsam ab. Anders sieht das bei Kunststoff aus: Dieser zerfällt in winzige Teilchen, gelangt als Mikroplastik in die Umwelt und kann sich in Nahrungskreisläufen anreichern.

Hin zum Mehrweg

Mit etwas Engagement lässt sich das Problem lösen: Mehrweg statt Einweg! Immer mehr Menschen sind bereit, nachhaltige Lösungen aktiv zu unterstützen. Nahezu alle Cafés in der Kasseler

Innenstadt bieten ihren Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, ihren Kaffee in mitgebrachte Mehrwegbecher zu füllen. Einige Betriebe geben sogar einen Rabatt, wenn jemand seinen eigenen Becher zückt. Einen Kaffee im Mehrwegbecher zu bestellen lohnt sich also. Dabei ist es wichtig, dass der mitgebrachte Becher sauber ist und den Abfüllstutzen der Kaffeemaschine nicht berührt. Auch für Speisen eignen sich die mitgebrachten Mehrwegbehälter. Einige Gastronomiebetriebe bieten bereits ein Pfandsystem über Mehrwegbehältnisse an.

Mehrwegsysteme zum Mitnehmen

Gastronomie und Lieferdienste für Speisen und Getränke müssen ab dem 1. Januar 2023 eine Mehrweglösung anbieten. Kleinere Betriebe müssen Speisen und Getränke in mitgebrachte kundeneigene Gefäße abfüllen und auf diese Möglichkeit auch deutlich hinweisen. Bereits heute dürfen aufgeschäumte Einwegbecher und -schüsseln nicht mehr produziert werden.

Eine Übersicht über sinnvolle und praktikable Mehrweglösungen haben die Stadtreiniger auf ihrer Website zusammengestellt.

www.stadtreiniger.de

Mein Rückzugsort in Italien

Ein Ferienhaus ist wie ein zweites Zuhause. Man kann jederzeit hinfahren und den Ort nach den eigenen Wünschen gestalten.

Meine Schwester holt mich vom Bahnhof ab und ich atme tief ein. Die Bergluft fühlt sich angenehm kühl an: Eine sehr willkommene Abwechslung zur stickigen Stadtluft im Sommer. Um uns herum sind Bäume, Berge und vor allem Stille. Im Frühjahr hat sich unsere Familie ein Ferienhaus in den ligurischen Alpen, in Italien, gekauft und für mich stand damit fest, wohin ich in meinen Sommersemesterferien reise. Das praktische an einem Ferienhaus ist, dass es nicht wegläuft. Der Aufenthalt dort ist an keinen Zeitplan gebunden, weshalb man sich mit der Anreise Zeit lassen kann. Am liebsten reise ich mit dem Zug nach Italien und nutze die Reisezeit zum Nachdenken, Lesen oder Zeichnen. Auch vor Ort lässt sich die Gegend langsam und bewusst erkunden.

Aus sicherem Abstand in der Natur

Es ist schon dunkel, ich laufe an der Haustür vorbei, auf die Terrasse. Die Lichterkette, die sich um die Ranken des chinesischen Blauregens schlängelt, taucht den kleinen runden Holztisch unter der Pflanze, die mittlerweile lange, grüne Bohnen trägt und das ganze Terrassendach bedeckt, in warmes Licht. Aus der dicht bewaldeten Schlucht, in der Nähe des Hauses, kommen Tiergeräusche, wahrscheinlich sind es Rehe oder Wildschweine. Bei jeder nächtlichen Autofahrt in der Gegend, begegnet man verschiedenen Tieren. Den meisten davon scheint das Scheinwerferlicht nichts auszumachen. Am beeindruckendsten sind die Hirsche, mit ihrem großen Geweih. Friedlich laufen sie durch die Ruinen ausgestorbener Bergdörfer, als würden sie dort hingehören. Trotzdem kriege ich eine Gänsehaut, wenn ich daran denke, die beleuchtete Terrasse zu verlassen und durch den Garten in Richtung Wald zu laufen. Der Blick auf die Sterne, die hier in den Bergen, ohne die Lichtverschmutzung der Stadt, viel intensiver leuchten, wäre ohne die Terrassenbeleuchtung bestimmt noch schöner. Aber an diesem Abend kehre ich dem Wald erstmal den Rücken zu. An so viel Natur muss ich mich erstmal gewöhnen.


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

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

HS Bau GmbH
 Firnskuppenstraße 21
 34128 Kassel
- Baureparatur
- Verkehrssicherung
Telefon 0561 88 48 65
Web www.hsbau-kassel.de

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



Das Hausprojekt schweiß uns zusammen

Hinter der Haustür bellt unser Hund, der meine Anwesenheit spürt. Als ich die Tür öffne, springt er mir schwanzwedelnd entgegen. In dem Haus riecht es nach Gemüsesuppe und meine Eltern, die wie meine Schwester schon früher angereist sind, begrüßen mich herzlich. „Wie war deine Fahrt?“ „Erzähl uns alles beim Essen“, „Hilf uns schonmal beim Tisch decken!“. Beim Abendessen holen wir alle Neuigkeiten nach. Im Garten des Ferienhauses wachsen die ersten Zucchini, meine Schwester hat einen Zaun aus Holz gebaut und unsere Eltern haben neue Städte am Meer entdeckt. In ein paar Tagen reist auch unser Bruder an. Das Ferienhaus bringt uns als Familie alle an einen Ort und es gibt immer was zu tun. Das Gemüsebeet gießen und das Gemüse ernten, Reparaturen und Renovierungsarbeiten am Haus oder Holz hacken, als Vorbereitung für den Holzofen, der das Haus im Winter warmhält. Ein Ferienhaus ist wie ein großes, gemeinsames Projekt. Wir „schweißen“ das Haus zusammen und im Gegenzug schweiß es uns zusammen.

Ferne Nachbarschaften schaffen

Nach dem Essen trage ich meinen Koffer die steile Holzterrasse hoch

in mein Zimmer. Mein Bruder sagte: „Wer das Zimmer renoviert, kann es auch behalten!“ Im Frühling habe ich also den Schimmel aus den Ecken entfernt und die violetten Wände des Zimmers weiß gestrichen. Zwischen den Holzbalken an der Decke kleben Plastiksterne, die im Dunkeln leuchten. Die Vorbesitzer des Hauses haben sie dort angebracht und ich habe sie drangelassen. Vor uns hat hier eine italienische Familie mit zwei Hunden, zwei Katzen und Hühnern gelebt. Als sie auszogen, haben sie ihre Hühner erstmal für eine Weile bei uns gelassen, bis sie an ihrem neuen Wohnort einen Hühnerstall gebaut haben. Auch die Katzen, die die meiste Zeit draußen leben, wollten nicht mit umziehen. Deshalb stellen wir immer eine Schüssel mit Katzenfutter, draußen auf die Fensterbank. Die Familie hat ihren neuen Wohnort in der Nähe, was in dieser Gegend eine fünfzehnminütige Autofahrt bedeutet. Wir verstehen uns gut, obwohl wir nicht dieselbe Sprache sprechen. Die Familie hat über 20 Jahre in dem Haus gelebt und kennt die Umgebung viel besser, als wir es tun. Deshalb rufen wir sie ab und zu an, wenn wir Hilfe, Ratschläge oder Empfehlungen brauchen. Als Dank laden wir sie zum Abendessen ein. Daraufhin laden sie uns zum Abendessen ein. Auf dem Berg, auf dem unser Ferienhaus steht, gibt es nur eine Hand voll Häuser und noch weniger Nachbarn. Deshalb ist es schön, die Beziehung zu unseren fernen Nachbarn und ehemaligen Bewohnern des Hauses zu pflegen.

Auf der Suche nach Geborgenheit

Ich kann noch immer nicht glauben, dass meine Familie ein Ferienhaus gefunden hat. Schon als ich klein war, haben wir uns immer Ferienhäuser am Meer, in Spanien, angeschaut. Später auch in Italien. Die meisten Häuser waren entweder zu teuer in der Anschaffung oder zu teuer in der Renovierung. Schließlich, nach unzähligen Besichtigungen, fanden wir das kleine Haus in den Bergen, in dem zu dem Zeitpunkt noch die italienische Familie wohnte. Das Holz brannte in dem Ofen, der das ganze Haus erwärmte, an der Küchenwand hingen Pfannen und an den Holzbalken der Zimmerdecke waren Regale für Tassen befestigt. Das Haus wirkte bewohnt und gemütlich. Danach besichtigten wir weitere Häuser, aber das Haus blieb uns in Erinnerung. Erst ein Jahr später unterzeichneten wir den Kaufvertrag. Die Entscheidung ein Ferienhaus zu kaufen, braucht Zeit.

Freiheit auf Vorrat

Am nächsten Morgen meines Italienaufenthaltes weckt mich der Geruch von Toast und Kaffee. Durch das geöffnete Fenster dringen die Stimmen meiner Eltern. Ich trete ans Fenster. Vor mir erstreckt sich die von der Morgensonne erleuchtete Berglandschaft. In der Ferne bellt ein Hund. „War unser Hund schon spazieren?“, frage ich meine Eltern. Schließlich gehe ich mit ihm auf eine zweite Morgenrunde in den Wald. Im Gegensatz zu den Spaziergängen in Deutschland ist der Hund hier frei und ohne Leine unterwegs. Das bereitet sowohl ihm als auch mir mehr Freude bei der Erkundung des Waldes. Auf dem Weg zum Wald gesellt sich der Nachbarhund zu unserem Spaziergang. Ich renne ein Stückchen mit den Hunden, schließe meine Augen und versuche den Moment für Regentage in Deutschland festzuhalten. Zurück beim



Haus esse ich das letzte Stückchen Toast. Wir müssen bald einkaufen. Bis zum nächsten Supermarkt fährt man 25 Minuten mit dem Auto. Damit wir die Strecke nicht so oft fahren müssen, kaufen wir Lebensmittel, die für die nächsten zwei Wochen reichen. Zurück am Ferienhaus sortieren wir den Einkauf in die großen Boxen im Vorratsraum.

Lange Wege zu schönen Orten

Ab und zu fahren wir ans Meer. Bis zu den bunten Fischerdörfern in Cinque Terre fahren wir fast zwei Stunden. Da es schwierig ist dort einen Parkplatz zu finden, lassen wir das Auto am nächstgelegenen Bahnhof stehen und fahren mit dem Zug weiter. Die langen Reisen machen mir spätestens beim Blick aus dem Zugfenster nichts mehr aus. Die Züge fahren in Cinque Terre an der Küste entlang und das türkisfarbene Meer zieht bei der Fahrt vorbei. Genau wie bei der Ferienhaussuche und der Renovierung lohnt es sich, am Ende geduldig zu sein.



Text/Illustration: Maria Bisaliewa

Räume zum Leben.

Werden Sie Mieter bei der GWH.



www.gwh.de



Wärmeschutzvorhänge helfen sparen!

Wabenplissees und Thermovorhänge verbessern in Innenräumen die Energiebilanz und sparen bis zu 12 Prozent Heizkosten.



Auf die Einrichtung abgestimmte Thermovorhänge schaffen ein wohnliches Ambiente, sorgen für angenehme Raumakustik und sparen obendrein Energie.

MUSTER & SOHN Exklusives Einrichten

Aus unterschiedlichen Materialien wie Wolle, einem Wollmix, oder Velours und Chenille gibt es bei Muster & Sohn auf die individuelle Wohnumgebung abgestimmte Wärmeschutzvorhänge. Diese Wohnstoffe sehen gut aus und wärmen die eigenen vier Wände. Sie vermeiden Zugluft, halten die Wärme dort, wo man sich aufhält, und trennen wenig genutzte Wohnbereiche flexibel ab, so dass diese nicht mitbeheizt werden müssen. Thermoprodukte wie Wabenplissees und Thermovorhänge schaffen darüber hinaus auch raumakustische Vorteile sowie eine behagliche Wohnatmosphäre. Muster & Sohn, Ihr exklusiver Einrichter, bietet individuelle Beratung Zuhause oder in den Geschäftsräumen in Kassels Vorderem Westen.

Rufen Sie uns gern an und vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Kontakt:
Muster & Sohn, Exklusives Einrichten
Germaniastraße 10, 34119 Kassel
Telefon 0561-14843
muster-sohn@t-online.de
www.musterundsohn.de

Gebäude verschönern, Identifikation stärken

Von Schwarzweiß bis Quietschbunt: Immer öfter zieren kunstvoll gestaltete Graffiti die Fassaden von Wohnhäusern – auch bei der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt.



Manche regen zum Nachdenken an, manche sehen einfach nur gut aus. Eines haben alle Wandbilder der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt gemeinsam: Sie sind echte Unikate.

Sie sehen gut aus, sind beliebt und haben oft eine Botschaft: Mit ihrem Reichtum an Techniken und Motiven sind Graffiti eine beliebte Form der Streetart geworden. Immer häufiger zieren kunstvoll gestaltete Wandbilder die Fassaden von Wohnhäusern und öffentlichen Gebäuden. Manche dienen der Verschönerung trister Hauswände, andere weisen auf gesellschaftlich aktuelle Themen hin. Die Palette reicht von grafisch strengen Motiven in Schwarzweiß bis hin zu quietschbunten Comic- und fotorealistischen Bildern. Auch die Wandbilder an einigen NHW-Gebäuden sind echte Unikate. Meistens bietet die Modernisierung eines Gebäudes den perfekten Anlass für die Gestaltung. Die Außenfassade bekommt eine neue Hülle, die Wände werden gedämmt, verputzt und gestrichen, die Fenster werden meist farblich betont. Ein Wandgemälde gibt oft den letzten Schliff.

Baum als Zeichen des Lebens

Ein Beispiel ist die Lohfeldener Talstraße 34-36. Ein Baum füllt als Zeichen des Lebens die Fassadenfläche. Seine Krone setzt sich aus den vier farblich unterschiedlich gestalteten Elementen, Wasser, Luft, Erde und Feuer zusammen. Der Schattenwurf des Baumes verstärkt das Bild. Er wirkt so realistisch, dass man denken könnte, die Sonne lasse ihn entstehen. Sascha Holstein, Leiter des NHW-Regional-

centers in Kassel, berichtet: „Die grundlegende Idee einer solch aufwendigen Gestaltung ist es einerseits, damit eine Aufwertung des Gebäudes zu erzielen und andererseits für die dort lebenden Menschen eine Verbundenheit mit dem gemieteten Objekt zu schaffen, die sich sonst nur schwer erreichen lässt.“

Wandbild mit politischer Aussage

Ein Motiv mit einer ganz besonderen Aussage findet sich in der Bonhoefferstraße im Stadtteil Fulda Zieher-Nord. Es zeigt den evangelischen Theologen Dietrich Bonhoeffer, ein Mitglied des deutschen Widerstands gegen den Nationalsozialismus. Kurz vor Kriegsende wurde er im Konzentrationslager Flossenbürg hingerichtet. Die Idee für dieses Wandbild stammt vom Hersteller des Wärmeverbundsystems, das bei der Modernisierung des Gebäudes 2016 zum Einsatz kam. Das Zitat „Dankbarkeit macht das Leben erst reich“ soll zum Nachdenken anregen und zur Bescheidenheit mahnen.

Vögel als verbindendes Element

Bei der Gebäudezeile Erfurter Straße 10-18 am Fuldaer Aschenberg dienen Vögel als verbindendes Element. Die am Rand der Siedlung stehenden Gebäude sind weithin sichtbar, sogar von der etwa vier Kilometer entfernten Bahnstrecke aus – und heben sich mit der außergewöhnlichen Fassadengestal-

tung von den übrigen Gebäuden in der Umgebung deutlich ab. Auch hier steigert die Wandgestaltung die Identifikation mit dem Gebäude und den Wiedererkennungswert: Der Vogelschwarm, der sich zunächst auf dem Baum an der Hausnummer 12 niedergelassen hat, fliegt sprichwörtlich in die Wolken an der Hausfassade der Erfurter Straße 18.

Neuer Anstrich im Jugendtreffpunkt

Über großflächige Wandbilder hinaus unterstützt die NHW auch klassische Sprühkunst in ihren Quartieren. Ein Beispiel ist das DRK Jugend- und Familienzentrum in Hünfeld. Im Zuge der Neuausrichtung des Zentrums für Jugendarbeit wurden die Mauern im Innenhof des Gebäudes neu gestrichen, eine Wand gestalteten die Jugendlichen nach ihren Vorstellungen. Die NHW sponserte die Materialkosten in Höhe von 3.000 Euro.



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

Freunde fürs ganze Leben!



Sneeboer Edelstahl-Geräte
Wir führen Gartengeräte von Sneeboer in großer Auswahl.

Frag' den Pflanzendoktor!



Moos und Unkraut? Schädlinge? Kranke Pflanzen?

Sprechen Sie uns an! Wir haben für alle Pflanzenprobleme ein offenes Ohr.

Riesenauswahl mit vielen Neuheiten und Raritäten frisch eingetroffen!



Zeit für Blumenzwiebeln

Samen-Rohde
...alles Gute für den Garten

Königsplatz 36 · 34117 Kassel
Tel. 1 41 22 · info@samen-rohde.de
www.samen-rohde.de

Kupfergartengeräte 25 Jahre Garantie!

verbessern den Boden und fördern das Wachstum durch Einbringen von Kupferspurenelementen in den Boden.



Wichtig für den Rasen: Herbst-Düngung!

Jetzt düngen mit **Oscorna Bodenaktivator und Rasaflor Rasendünger!**



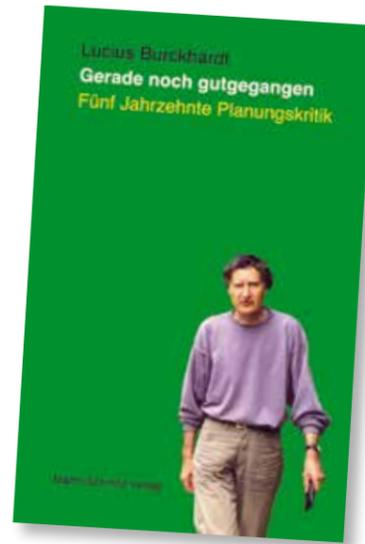
Gerade noch gutgegangen

Fünf Jahrzehnte Planungskritik – neues Buch mit Texten von Lucius Burckhardt.

Das von Markus Ritter und Martin Schmitz herausgegebene Buch versammelt Texte von Lucius Burckhardt (1925–2003) zu seinen wichtigsten Themen Stadt, Verkehr, Umwelt, Landschaft, Architektur, Planung oder Pädagogik. Entstanden sind sie im Zeitraum von fünf Jahrzehnten. Vieles, was der Erfinder der Spaziergangswissenschaften schrieb, der bis 1997 als Professor für Sozioökonomie urbaner Systeme am Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Gesamthochschule in Kassel lehrte, bleibt überraschend aktuell. In kritischen Wortbeiträgen und Aufsätzen wird ein

alternatives 20. Jahrhundert beschrieben, fokussiert auf Burckhardts Heimatstadt Basel. Dort hat er sich regelmäßig eingebracht, politisch engagiert und war als Citizen um das Wohl der Stadt bemüht. Basel ist das experimentelle Lernfeld von Lucius Burckhardt. Einleitende Moderationstexte der Herausgeber leiten die Ortsfremden durch die Stadt.

Martin Schmitz Verlag,
ISBN 978-3-927795-86-0



Frank Rohdes Gartenkolumne

Jetzt die Frühlingsboten pflanzen!

Expertentipps für Blumenzwiebeln. Damit es nächsten Frühling schön und vielfältig blüht.

Es wird kühler, die Tage werden kürzer, der goldene Herbst kündigt sich an. Jetzt beginnt die Pflanzzeit für alle Blumenzwiebeln, die im Frühjahr blühen. Im Fachhandel gibt es jetzt eine riesige Auswahl an Tulpen, Narzissen, Schneeglöckchen, echten Märzenbechern, Krokussen, Alpenveilchen oder Winterlingen. Damit es gut und schön blüht, kaufen Sie bitte gesunde Zwiebeln in guter Qualität. Eine gesunde Blumenzwiebel ist fest, hat keine weichen oder fauligen Stellen und eine glatte Oberfläche. Je grösser die Zwiebel, desto schöner wird die Blüte. Ein Trend dieses Jahr ist der Zierlauch. Große oder kleine Blütenbälle in vielen Farben und Höhen bringen Struktur ins Frühlingsbeet. Auch der echte Märzenbecher ist als Rarität sehr gefragt. Welche Sorten für Ihren Standort geeignet sind, klären Sie am besten im Gespräch mit Fachleuten.

Gut gepflanzt

Alle Frühjahrsblüher fühlen sich an sonnigen bis halbschattigen Standorten wohl. Einen tollen Effekt erzielen diese Sorten, wenn Sie die Blumenzwiebeln in Gruppen von fünf bis zehn Zwiebeln in der Erde stecken. Eine natürliche Anordnung gelingt, wenn Sie die Zwiebeln locker auf den Boden fallen lassen und dort in die Erde bringen, wo sie liegen bleiben. Wichtig ist es, die Zwiebeln möglichst bald nach dem Kauf zu pflanzen. Spätestens bevor der Boden gefroren ist, müssen die Zwiebeln in die Erde. Der Boden sollte luftig sein und keine stauende Nässe haben, da sonst die Zwiebeln verfaulen können. Pflanzen Sie die Zwiebeln zwei bis drei Mal so tief, wie sie hoch sind. Etwas Kompost und Naturdünger im Boden versorgen die Zwiebeln mit Nährstoffen. Nach dem Pflanzen gut angießen.

Neue Pflanztechnik: „Lasagne-Pflanzung“

Bei der „Lasagne-Pflanztechnik“ kommen die Blumenzwiebeln in verschiedenen Ebenen in die Erde. Die Zwiebeln blühen dann zu verschiedenen Zeiten. Ein Kübel oder Beet erblüht so mehrmals im Frühjahr! Welche Zwiebeln gut zu kombinieren sind, weiß der Fachmann Ihres Vertrauens. Als Tipp: Machen Sie im Frühjahr Bilder Ihres Beetes. Im nächsten Herbst werden die Bilder helfen, die freien Stellen im Beet zu finden und mit weiteren Blumenzwiebeln zu füllen. So wird der goldene Herbst zur Pflanz-Aktion für Frühlingsboten.

EXKLUSIVES EINRICHTEN



Immobilienkompetenz in Kassel

■ Erfahren ■ Engagiert ■ Erfolgreich

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



Genauere Wertermittlung
Wir sind spezialisiert auf Kassel und Umgebung. In diesen Lagen wissen wir genau, welchen Preis Sie erzielen können.



Passende Interessenten
Wir haben Kontakt zu hunderten vorgemerkten und geprüften Interessenten und stellen Ihnen diese gerne vor.



Gesicherte Zahlung
Bereits vor der ersten Besichtigung haben wir die Liquidität geprüft. Wir begleiten Sie bis zur Übergabe.

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

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



Advertorial

Seit 40 Jahren alles für das Büro

Unser Unternehmen besteht seit 1982 in zweiter Generation als Lieferant und Systempartner für Bürotechnik, Büromöbel, Kassen und Bürobedarf.

Wir sind autorisierter Fachhändler der Firma Olivetti, welche eine der führenden Unternehmen der Bürotechnikbranche ist. Sie finden bei uns die komplette Büro- und Arbeitsplatzeinrichtung mit kompetenter und individueller Beratung, Planung und Lieferung, die auf die jeweiligen Bedürfnisse ausgerichtet sind. Unser Kundendienst bietet Service und Reparatur Vor-Ort oder in unserer hauseigenen Werkstatt, selbstverständlich auch für Produkte, die nicht bei uns erworben wurden. Neben Olivetti führen wir auch Verbrauchsmaterial und Maschinen vieler anderer bekannter Hersteller.



w.prior GmbH
Moderne Bürotechnik

Holländische Str. 46 34127 KASSEL
Tel. 0561 / 83083 Fax 0561 / 899552 info@prior-gmbh.de



Erfahren und leistungsstark.
In Kassel, Baunatal, Niestetal.

TAGESPFLEGE

Tagsüber gut versorgt in Gemeinschaft, abends wieder zuhause

WOHNEN UND LEBEN IM QUARTIER

Barrierearmes Wohnen mit Versorgungssicherheit und sozialer Teilhabe

PFLEGEBERATUNG Wir beraten Sie zuhause

Pflichtberatungen, Schulungen, Pflegekurse für Angehörige

HÄUSLICHE PFLEGE

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

HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG

Unsere „Helfenden Hände“ unterstützen im Alltag

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN

FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Wir pflegen und versorgen in drei Wohngemeinschaften

**PFLEGEN.
BEGLEITEN.
BERATEN.**

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

Zentrale Rufnummer 313103
www.diakoniestationen-kassel.de



**Zukunftweisendes
Ensemble mit großer
Strahlkraft**

Fotos: Constantin Meyer

Weiterbauen ...

Geschichtsbezug und Zeitgemäßheit, Bestand und Flexibilität, Bautätigkeit und Nachhaltigkeit – die 2021 abgeschlossene Neuordnung der Evangelischen Bank ist ein Projekt, das vermeintliche Gegensätze in gelungener Form vereint und die Kasseler Innenstadt aufwertet.



Die zentrale Halle wird vom Raum der Stille, einem hölzernen mit schallschluckenden Textilien bespannten Kubus, dominiert, der es ermöglicht sich im täglichen Trubel zurückzuziehen. Der Vorbereich des Konferenzentrums ermöglicht dagegen ein informelles Miteinander.

Auf einem Holztisch im Konferenzsaal „Wilhelmshöhe“ liegen die diesjährigen Herrnhuter Losungen. Das Buch, gefüllt mit täglichen Bibelzitate, ist mit einem dunklen Umschlag versehen, auf dem ein Logo in violetttem Schachbrettmuster prangt. Die Farbe, die für Neubessinnung und Reform im evangelischen Glauben steht, lässt sich an vielen Stellen im Raum finden: lila Kugelschreiber, lila Hefte, lila Wandschmuck. Durch die bodentiefen Fenster scheint die Sonne auf hochwertige Möbel und modernste technische Ausstattung. Von hier, aus dem sechsten Stock der Zentrale von Deutschlands größter Kirchenbank, hat man einen Blick über die Stadt bis hin zum Herkules.

Geschichtsbezug und Zeitgemäßheit

Die Zentrale der Evangelischen Bank, die heute einen kompletten Block am westlichen Rand der Kasseler Innenstadt einnimmt, bestand bis 2016 lediglich aus einem schlichten Bürogebäude im Stil der 1980er-Jahre. Heute gehört auch der direkt am Ständeplatz gelegene, denkmalgeschützte Bau aus den 1950er-Jahren dazu, der seinerzeit ein Standort des Kasseler Arbeitsgerichts war. Einige Jahre vor der Modernisierung erwarb die Bank dieses Objekt und es wurde dann Teil der Neuordnung.

Im Rahmen der Neuplanung des Bankstandortes verantwortete das Kasseler Büro Reichel Architekten Sanierung, Umbau und Erweiterung des Haupthauses. Das bis dahin von der Fünfensterstraße städtebaulich zurückgesetzte Bürogebäude wurde bis auf das noch brauchbare Betonskelett und die Treppenhaukerne rückgebaut und anschließend um eine neue bauliche Hülle ergänzt. Dieser Umbau führte zu einer Verdopplung der Nutzfläche und akzentuiert nun städtebaulich die Gebäudeflucht zur Fünfensterstraße. Die helle Kalksteinfassade dieser neuen Hülle stellt eine optische Verbindung zum denkmalgerecht sanierten 1950er-Jahre-Altbau am Ständeplatz her. Das Herzstück der Bankzentrale bildet eine neue gläserne Eingangshalle, die alle Gebäudeteile miteinander verbindet und das Ensemble so zu einem Gebäudekomplex zusammenschließt. Sie dient als zentraler Ankunftsort, Treffpunkt und Ort für Veranstaltungen.



Standort: Ständeplatz 19, 34117 Kassel
Baujahr: 1950/1980/2020-2021
Bauherr: Evangelische Bank eG
Architekt: Reichel Architekten BDA
Fotos: Constantin Meyer, Köln

Bautätigkeit und Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Unternehmensphilosophie der Evangelischen Bank. Bereits seit 2011 ist das Unternehmen mit einem europäischen Umweltmanagementsystem zertifiziert. Dazu gehört ein Nachhaltigkeitsverständnis im umfassenden Sinne: ökonomisch, sozial und ökologisch. Insbesondere Letzteres vermittelt der neu geordnete Gebäudekomplex.

Anstatt das Bürogebäude aus den 1980er-Jahren gänzlich abzureißen, entschied sich das Planungsteam um Prof. Alexander Reichel in seinem Wettbewerbsbeitrag dazu, noch nutzbare statische Elemente zu erhalten. Dieses Verfahren trug maßgeblich zur Einsparung von grauer Energie bei. Als graue Energie wird der Ressourcenverbrauch bei der Gewinnung von Materialien, der Herstellung, Verarbeitung und

Transport von Bauteilen sowie deren Entsorgung bezeichnet. Im Fall der Evangelischen Bank wurden durch den Erhalt von Teilen des Altbaus 2.000 Tonnen CO₂ im Vergleich zum kompletten Neubau eingespart. Das entspricht in etwa der Menge CO₂, die 150.000 Birken in einem Jahr speichern könnten. Planungsteam und Bauherrin waren darüber hinaus der Einsatz von wertigen, langlebigen und schadstoffarmen Materialien wie Eichenholz, Beton und Naturstein wichtig.

Auch im laufenden Betrieb legt das Kreditinstitut Wert auf die Umweltverträglichkeit. Um die Arbeitsbereiche optimal zu beleuchten und zu temperieren und gleichzeitig den kleinstmöglichen Energieverbrauch zu garantieren, nehmen die installierten Systeme regelmäßige Messungen vor. Durch ein modernes Lüftungs- und Wärmetauschsystem wird eine ideale Versorgung der Räume mit Frischluft erreicht. Die Solaranlage auf dem Dach versorgt das Gebäude mit regenerativer Energie. Auch das Thema Mobilität berücksichtigten die Planerinnen und Planer: Für die Angestellten stehen Fahrradstellplätze und E-Auto-Ladestationen bereit.

Für sein Nachhaltigkeitskonzept zeichnete die Deutsche Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen (DGNB) das Gebäude mit dem DGNB-Zertifikat in Gold aus.

Bestand und Flexibilität

Das Planen in und mit Bestandsgebäuden – ihren historischen Raumstrukturen, Konstruktionen und Materialien – verlangt stets nach innovativen Handlungsweisen. „Die Entwicklung von inhaltlich und ästhetisch überzeugenden Lösungen war für uns die größte Herausforderung“, sagt Alexander Reichel.



Die offenen Arbeitswelten regen zum aktiven Austausch an.

Die Büroräume wandelte er mit seinem Team zu einer großzügigen Open-Space-Struktur um. Hier gibt es keine festen Arbeitsplätze für die Angestellten, sondern nach bedarf nutzbare Büroarbeitsplätze, Sitzgelegenheiten, Rückzugsmöglichkeiten und geräuschisolierte Nischen. Durch mobile Stellwände oder Vorhänge entstehen an die jeweils aktuellen Anforderungen angepasste Raumgestaltungen. Allein die Besprechungs- und Konferenzräume sind als eigene Räume von diesen offenen Bereichen abgetrennt und bieten so die gewohnte Arbeitsatmosphäre. Zur Ausstattung gehören auch Kaffeebars, die den Kontakt zwischen den Mitarbeitenden fördern. Begrünte Innenhöfe und eine Dachterrasse holen natürliches Licht sowie die Natur ins Gebäude.

Bei der Planung mit dem Bestand aus den 1980er Jahren zeigte sich die Schwierigkeit, dass die notwendigen Technikleitungen, die üblicherweise in der Decke untergebracht sind, die Raumhöhe im Altbau auf ein unzureichendes Maß verringert hätten. Um die erforderliche lichte Höhe von 2,70 Meter zu gewährleisten, wurden die Leitungen in die Außenwände integriert.

Für eine angenehme Raumakustik sorgen auch sogenannte Schallschutzbauffeln, an der Decke angebrachte Lamellen. Diese wurden speziell vom Planungsteam für den Erweiterungsbau entwickelt und sie dienen über ihre Akustikfunktion hinaus als Beleuchtungselemente. In den Konferenzräumen hingegen befinden sich die Schallschutzelemente an den Raumwänden. Dort dienen sie nicht der Beleuchtung, sind jedoch auch hier mit viel Liebe zum Detail künstlerisch gestaltet.

Mit der Neuorganisation der Evangelischen Bank ist in Kassels Mitte ein Gebäudekomplex entstanden, der Traditionen würdigt und der gleichzeitig dafür sorgt, dass Traditionen und moderne digitale Arbeitswelten wechselseitig voneinander profitieren. Ein Gebäude, das den Bestand respektiert und an heutige Bedürfnisse angepasste Räume schafft. Ein Gebäude, in dem Nachhaltigkeit in all ihren Facetten oberste Priorität hat, und das damit beispielgebend für zukünftige Architekturen ist.

Text: Marlena Mulhaupt / Klaus Schaake



Der Dachgarten „über der Stadt“ dient den Pausen zwischen den Konferenzen und den Mittagspausen der Mitarbeiter.

Dankeschön!

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

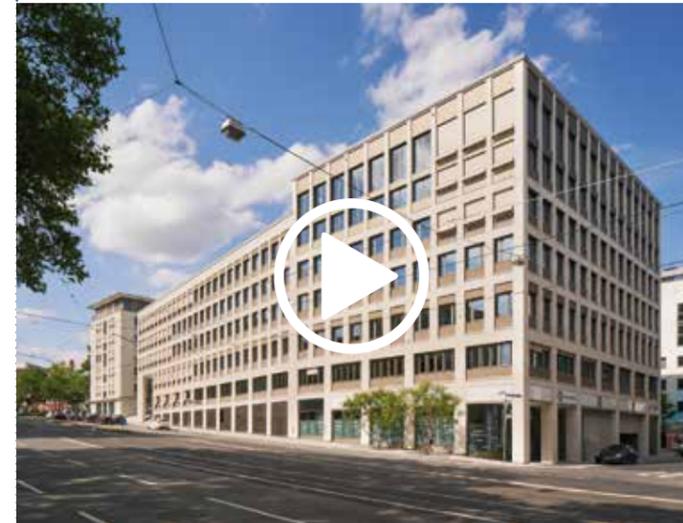


BAUFRÖSCHE
Architekten und
Stadtplaner GmbH



ArchitektTouren

Prof. Alexander Reichel im Gespräch



Bei den ArchitektTouren nimmt StadtZeit-Redakteur Klaus Schaake Interessierte mit auf eine Reise in die Welt von Architektur und Städtebau. Mit Prof. Alexander Reichel sprach er über das Konzept zur Neuordnung der Evangelischen Bank.

Der Podcast ist mit stimmungsvollen Bildern des Architektur Fotografen Constantin Meyer unterlegt.

Hier zu sehen:
www.reichel-architekten.de/aktuelles



TISCHLEREI Pfaar Tischlerei Pfaar GmbH
Großenritter Str. 6
34295 Edermünde
05603-3046 | info@tischlerei-pfaar.de | www.tischlerei-pfaar.de



Weitere Objektaufnahmen der Evangelischen Bank finden Sie unter www.tischlerei-pfaar.de

Planerische Intelligenz spart Energie

Graue Energie erfährt in der öffentlichen Wahrnehmung bislang kaum Beachtung. Die Betrachtung des Energieverbrauchs von Produkten über ihren gesamten Lebenszyklus birgt große Potenziale, den Ressourceneinsatz zu minimieren.



Vor allem bei Gebäuden spielt die graue Energie, also die Energiemenge, die für Herstellung, Transport, Lagerung, Verkauf und Entsorgung eines Produktes benötigt wird, eine immer größer werdende Rolle. Die in einem Neubau steckende graue Energie entspricht derzeit in etwa der notwendigen Betriebsenergie für 30 bis 50 Jahre. Durch energieeffizientere Bau- und Dämmvarianten geht der Trend richtigerweise zur Abnahme der Betriebsenergie. Dies passiert aber meist bei gleichzeitigem Anstieg der im Bau enthaltenen grauen Energie, weil der Materialaufwand der Konstruktionen und der technischen Komponenten deutlich zunimmt.

Für eine wirkliche Reduzierung der eingesetzten Energie gilt es, die Energieaufwendungen im gesamten Lebenszyklus eines Gebäudes zu betrachten. Denn verschiebt sich der Energieverbrauch lediglich von der Betriebsphase in die Herstellungsphase, bleibt alles beim Alten. Forschende argumentieren, dass aufgrund von grauer Energie selbst bei energiesparenden Gebäuden die Hälfte der Auswirkungen auf die Umwelt bereits erreicht ist, noch bevor sie überhaupt in Betrieb genommen werden. Hier hilft also nur eine Minimierung über den gesamten Lebenszyklus, denn in Europa verbrauchen Gebäude mit Abstand die meiste Energie.

Die Neuordnung der Evangelischen Bank ist das wohl ambitionierteste Projekt in Kassel und Region, das sich des Themas „graue Energie“ bereits in der Planungsphase offensiv annahm. „Der Erhalt sanierungsfähiger Bausubstanz bringt immer einen Vorteil“, ist Prof. Alexander Reichel überzeugt. Um diesen bei dem von ihm und seinem Team geplanten Objekt sicherzustellen, nahm sein Büro exemplarische Berechnungen vor, die nach Abschluss des Projektes in eine Zertifizierung des Objektes durch die Deutsche Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen e.V. (DGNB) mündeten.

Stadtentwicklung – eine Herausforderung für Kassel

Vorausschauend, im frühzeitigen Dialog mit der Stadtgesellschaft, mit umfassendem Anspruch an eine gesellschaftliche Transformation, die die Leitfragen der Nachhaltigkeit auf der lokalen Ebene ernsthaft diskutiert: Kassels Stadtentwicklung muss sich künftig strategischer aufstellen.

StadtZeit-Serie mit Prof. Dr.-Ing. Uwe Altröck, Teil 1



Neubaugebiet Zum Feldlager: Hier treffen Bauwillige Entscheidungen mit einer Tragweite für die nächsten 40 bis 50 Jahre. An solchen Quartieren wird sich zeigen, wie ehrgeizig die Stadt Kassel in ihrer zukunftsfähigen Stadtentwicklung ist.

Wirtschaft und Gesellschaft befinden sich in einem fundamentalen Umbruch – so platt das klingt, so augenfällig erscheint es angesichts der schnellen Folge von Krisennachrichten und der Bedrohlichkeit, die die Folgen des Klimawandels inzwischen angenommen haben. Doch während wir derzeit alle fast nur noch darüber zu sprechen scheinen, wie sich eine ernsthafte Energiekrise im nächsten Winter mit all ihren schlimmen Folgen noch abwehren ließe und wie viele weiterhin unsichere Atomkraftwerke ohne Endlager dafür wohl benötigt werden, verschiebt sich die gesellschaftliche Aufmerksamkeit schon wieder weg davon, dass unsere Lebensweise wesentlich zu einer Zerstörung des Planeten beiträgt. Politik ist also selbst oder gerade in Krisen häufig auf schnelle Reaktionen angelegt. Doch gesellschaftliche Transformationen brauchen einen langen Atem, und sie

müssen unabhängig vom parteipolitischen Klein-klein in größeren Zusammenhängen gedacht und umgesetzt werden. Doch das ist leichter gesagt als getan.

Rückfall in projektbezogene Entwicklung

Ähnlich sieht es in den Städten aus: Auf der lokalen Ebene entscheidet sich vieles von dem, wie wir in unsere Zukunft gehen. Doch auch stadtpolitisch reagieren die Verantwortlichen häufig eher auf Entwicklungen als langfristig-strategisch zu denken. Genau dafür wurde Mitte des 20. Jahrhunderts die Stadtentwicklungsplanung eingeführt. Ihre größten Erfolge konnte sie in München feiern, das in der Vorbereitung der Olympische Spiele 1972 seine gesamte städtische Infrastruktur modernisiert, umfangreichen Wohnungsbau angeschoben und die wirtschaftliche Entwicklung vorangetrieben hat. Im Ergebnis ist

München zu einer der beliebtesten und erfolgreichsten Städte Europas geworden. Welchen Anteil daran wirklich eine erfolgreiche Stadtentwicklungsplanung hatte und welchen andere Faktoren, wird man im Nachhinein nicht so leicht herausbekommen. Anderswo führte die Stadtentwicklungsplanung eher zur Lähmung: Der Versuch, alles bis ins Detail von oben herab planen zu wollen, das mit der Haushaltsplanung der Kommune eng abzustimmen und konsequent Schritt für Schritt umzusetzen, war letztlich weder in der Lage, alle hierfür notwendigen Informationen zu beschaffen noch aufkommende Konflikte angemessen zu bearbeiten oder bei auftretenden wirtschaftlichen Schwierigkeiten sinnvolle Anpassungen vorzunehmen. Doch der gegen Ende des 20. Jahrhunderts vielerorts folgende Rückfall in eine projektbezogene Entwicklung einzelner Flächen oder gar der Rückzug der Kom-

mune aus der Stadtentwicklung beispielsweise über die Veräußerung von Wohnungsgesellschaften oder Stadtwerke brachte keineswegs durchweg den von einer Entfesselung privater Investitionen erhofften Durchbruch.

Beherzt auf Krisen reagieren

Inzwischen haben die Städte längst erkannt, dass sie ohne kommunale Ressourcen wie Grundstücke, Wohnungen und Infrastruktur kaum in der Lage sind, beherzt auf Krisen zu reagieren und langfristig angelegte Transformationen mit Nachdruck anzugehen. Vor diesem Hintergrund ist eine strategische Ausrichtung der Stadtentwicklung erforderlich, die sich nicht in einer kurzatmigen Reaktion auf Initiativen anderer Akteure und eine Moderation von Konflikten beschränkt, sondern selbst wichtige und vorausschauende Akzente setzt. In einem kooperativen Staat, in dem Zivilgesellschaft und private Unternehmen eine Beteiligung an Entscheidungen über die Entwicklung unserer Städte allenthalben einfordern, kann es aber nicht darum gehen, von oben herab alles im Detail bestimmen zu wollen. Vielmehr muss im Schulterschluss mit vielen anderen Akteuren ein gemeinsamer Weg zur zukunftsfähigen Ausrichtung unserer baulich-räumlich-funktionalen Strukturen gesucht werden. Eine bedeutende Rolle spielen dabei langfristige Leitprojekte, die von der Stadt vorgedacht und beharrlich über eine längere Zeit umgesetzt werden. Dies gilt in besonderem Maße auch für Kassel. Die Stadt hat in den vergangenen Jahren einen beachtlichen Wandel erlebt, im Rahmen dessen sich an vielen Stellen Veränderungen ergeben. Obwohl Kassel wirtschaftlich viel besser „dasteht“ als vielleicht noch vor 20 Jahren, ergeben sich daraus auch neue Flächenbedarfe, aus denen Belastungen und Nutzungskonflikte resultieren. Hinzu kommen die bereits angedeuteten mannigfachen globalen Herausforderungen, denen sich eine mittlere Großstadt stellen muss, allen voran der Umbau zu einer klimagerechten Stadt.

Komplexe Aushandlungsprozesse gestalten

Es gilt, diese nun umfassend anzupacken und dabei unterschiedlichste fachpolitische Ansätze mit der räumlichen Entwicklungsplanung zu verknüpfen. Die Sicherung der Wohnungsversorgung in einer Stadt mit begrenzter Flächenverfügbarkeit, die langfristige Bereitstellung von Flächen für die Wirtschaft, die Weiterentwicklung multifunktionaler Zentren in Zeiten des Online-Handels, die Dekarbonisierung der für das städtische

Leben zentralen Bereiche Wärmeversorgung von Gebäuden, Verkehr und Mobilität sowie Industrie und Dienstleistungen, die klimagerechte Anpassung und Aufwertung knapper werdender öffentlicher Freiräume, die Zusammenarbeit zwischen Stadt und Land, das sind nur einige Stichworte, die dabei im Mittelpunkt stehen. In einer zunehmend komplexer werdenden Stadtgesellschaft, in der die Menschen zu Recht die Gestaltung ihres alltäglichen Lebensumfelds mitgestalten wollen, werden die Aushandlungsprozesse dabei immer schwieriger. Vor diesem Hintergrund sind viele wichtige Fragen sehr grundsätzlich im stadtspezifischen Dialog zu klären, etwa: Wie lassen sich vergleichsweise dichte Quartiere – möglichst auf wiedergenutzten innerstädtischen Flächen – so entwickeln, dass der von ihnen ausgehende Verkehr für die Umgebung verträglich bleibt? Wie lassen sie sich so gestalten, dass das sich in ihnen entfaltende städtische Leben für viele Menschen attraktiver als ein Leben im Einfamilienhaus am Stadtrand wird? Wie lässt sich das mit in der Nähe liegendem Einkaufen, Arbeiten, Kultur, Bildung und anderen Nutzungen so anreichern, dass man möglichst viel – am besten alles – ohne Auto erledigen kann? Wo lassen sich überhaupt noch Wohnungen verträglich bauen, und wie schafft man es, dass sich auch weniger wohlhabende Haushalte diese leisten können? Wie bindet man neue und bestehende Siedlungen sinnvoll in quartiersbezogene Energieversorgungssysteme ein, die mit regenerativen Quellen betrieben werden? Wo bringt man die dafür erforderlichen Infrastrukturen un-



Alte Hammerschmiede in Rothenditmold: Hier soll ein urbanes Stadtquartier entstehen.

ter? Wie macht man nicht motorisierten Verkehr auch über das unmittelbare Wohnumfeld hinaus noch attraktiver, so dass mehr Menschen vom Auto „umsteigen“?

Ressourcen genügsamer organisieren und effizient nutzen

Die Stadt Kassel hat sich hier inzwischen an vielen Stellen auf den Weg gemacht. Dass die einst eher stagnierende Stadt nicht auf die vielfältigen Herausforderungen vorbereitet war, hat jedoch dazu geführt, dass manche Entwicklungen eher zögerlich angegangen wurden. Auch wenn die Mieten nach wie vor weit unter denen in Südhessen liegen, hat ihre Entwicklung viele Haushalte an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit gebracht, und die durch die Energiekrise explodierenden Nebenkosten kommen noch hinzu. Lange überließ die Kommune die Reaktion darauf eher den Wohnungsunternehmen. Die Förderung des Radverkehrs kam erst stärker in Gang, als sich mit dem Radentscheid die Stadtgesellschaft lautstark zu Wort meldete. Weitreichende Überlegungen zur flächensparenden Nutzungsintensivierung innerstädtischer Gewerbeflächen sind eigentlich erst richtig auf den Weg gebracht worden, nachdem die umstrittene Neuausweisung des „Langen Felds“ bereits unumkehrbar war. Weil alle diese komplexen Themen eine lange Vorbereitung brauchen, muss die Stadtentwicklung in Kassel künftig strategischer aufgestellt werden: vorausschauend, im frühzeitigen Dialog mit der Stadtgesellschaft, mit umfassendem Anspruch an eine gesellschaftliche Transformation, die die Leitfragen der Nachhaltigkeit auf der lokalen Ebene ernsthaft diskutiert: Kann unser Leben genügsamer organisiert werden? Wie gelingt uns ein Umstieg auf Ressourcen und Technologien, die unsere Umwelt nicht beeinträchtigen oder gar zerstören? Wie nutzen wir unsere verfügbaren Ressourcen so effizient wie möglich? Eine zukunftsfähige Stadtentwicklung wird auf diese Fragen angemessene und zeitgemäße Antworten finden müssen.

Text: Uwe Altröck

Stadtentwicklung in und für Kassel – eine Serie

Prof. Dr.-Ing. Uwe Altröck, Fachgebiet Stadterneuerung und Planungstheorie am Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel, blickt in dieser Serie aus fachlicher Perspektive auf Kassels Stadtentwicklung und vermittelt der Stadtgesellschaft Impulse zum Nachdenken und Diskutieren.



Frisches Laub und dicke Bären

Zu Besuch im alternativen Bärenpark Worbis. Ein Erlebnisbericht.



Fotos: Stiftung für Bären

Von Natur umgeben sitzt Bärin Doro zufrieden in einer der großen Freianlagen.

Am Gleis steht schon der Regional Express zwei nach Erfurt, der uns an diesem schönen Donnerstagvormittag zu unserem Ausflugsziel bringt. In Leinefelde steigen wir um und fahren noch ein Stück mit dem Bus, bis wir in Worbis aussteigen und noch 15 Minuten zum Ziel laufen. Auf die Frage, ob das Gegenüber wohl den Bärenpark Worbis kennt, kommt oft ein „noch nie gehört“ zurück. Obwohl Worbis nur eine Stunde mit dem Auto oder andert-halb Stunden mit den Öffentlichen entfernt ist, kennt das hier in Kassel und Region scheinbar keiner. Total schade finden meine Freundin und ich, die einen schönen Tagesausflug nach Worbis im thüringischen Landkreis Eichsfeld gemacht haben. Die Bekanntheit des Bärenparks möchten wir gerne vorantreiben. Wieso es sich lohnt nach Worbis zu fahren, um die zehn Bären und jede Menge andere Tiere zu besuchen, wird schnell klar, sobald man sich einmal mit dem Park und seiner Mission beschäftigt hat. Denn hier haben die Wildtiere große und artgerechte Freianlagen und vor allem jede Menge Natur für ein schönes Leben. Die Bären, die wir hier besuchen gehen, sind entweder

noch jung und verspielt wie die Bärengeschwister Asuka und Popeye oder schon alte Damen wie Conny. Neben den Braunbären lebt hier auch eine Bande Waschbären, die als Kleinbären ebenfalls im Park willkommen sind.

Viel Liebe zum Tier

Der Bärenpark hat sich – samt eigener Stiftung für Bären – den Schutz der Tiere auf die Fahne geschrieben. Hier können die Bären, die unter sehr schlechten Haltungsbedingungen von Zoos oder Zirkusgruppen litten, nun ein bärengerechtes Leben führen. Das gelingt auf knapp fünf Hektar, die sich die Bären auch mit zwei Wölfen teilen. Auf einer Fläche, die also etwa eineinhalb Mal so groß wie der Friedrichsplatz ist, leben die Tiere in einem schönen Wald, in dem sie stöbern und sich zurückziehen können. Darüber hinaus leben auch Bauernhoftiere wie Ziegen, Schafe und Hasen im Park. Nachdem wir also den Eintritt bezahlt haben, empfängt uns direkt der Geruch gut riechender Stalltiere. Die Schafe zuppeln am Gras, Hühnchen sitzen im Schatten und wir

hören den Pfau rufen, der prächtig umher stolziert. Ich bin sehr begeistert von den Tieren und freue mich, dass sie neugierig gucken kommen. Vor allem in Streichelzoos kommen die Tiere meist einfach angerannt, reißen einem die Tüte Futter aus der Hand und rempeln kleine Kinder um. Das ist hier nicht der Fall. Die Tiere freuen sich, wenn man gucken kommt, können aber auch den Besucherweg verlassen und in Ruhe schlafen oder fressen. Ein Haufen weißer Tauben sitzt im Taubenschlag und gurr. Die Hasen haben ein tolles Außengelände und liegen ausgestreckt im Gras.

Pädagogisch super aufbereitet

Als wir das Gelände der netten Bauernhoftiere verlassen, geht es weiter in den Park hinein. Unter großen schattigen Bäumen begrüßt uns direkt die erste interaktive Lernstation. Hier und im weiteren Verlauf vermitteln verschiedene Stationen was Bären essen, welche Bärenarten es gibt und wie stark Ameisen sind. Das regt sogar die Erwachsenen zum Ausprobieren und Lernen an. Besonders toll ist die Ameisen-Futterstation bei der regelmäßig kleine Ameisen zu Besuch sind, denen man durch eine Scheibe beim Futter tragen zusehen kann. Und auch die nächste Station macht richtig Spaß. Hier hängen an ausziehbaren Seilen kleine Holztafeln auf die Abbildungen von Müll gedruckt sind. Die gilt es nun in kleine Netze zu sortieren, die jeweils eine der gängigen Mülltonnen darstellen. Die Lösungen verraten uns, dass wir alles richtig gemacht haben. Wir gehen stolz weiter und entdecken einen tollen Erlebnispfad bei dem sich die Besucher und Besucherinnen ins Dickicht des Waldes schlagen können, um Tierspuren zu suchen. Wir irren zwar ein bisschen planlos herum, entdecken aber Kratzspuren an einem Baum und sind sehr motiviert noch weitere Hinweise zu entdecken. Durch unsere erhöhte Aufmerksamkeit erschrecken wir uns beide, als wir im Gelände die Luchs-Aufsteller finden. Meine Ausflugsbegleiterin, die bis hierher besonders aufmerksam gesucht hat, sieht die Luchsbilder sofort. Sie erschreckt sich, und macht mich darauf aufmerksam. Die Tiere sind zwar nicht echt, aber da wir nicht mit ihnen gerechnet haben, zucken wir doch kurz zusammen. Witzigerweise passiert uns das mehrmals als wir den Erlebnispfad entlang stiefeln.

Friedliche Bären im Wald

Bis wir vor den Bären stehen, die entspannt in Erdmulden liegen oder nach kleinen Melonenstücken suchen, haben wir schon längst das Gefühl, dass sich der Ausflug gelohnt hat. Die Bären toppen dann aber noch mal alles. Während ich die Tiere für kleiner als erwartet halte, traut sich meine Ausflugs-Kumpanin noch nicht an den Zaun. Sie hat ein bisschen Schiss und will daher nicht näher an die



Max genießt die frische Luft und seine Ruhe an einem der schönen Schlafplätze.



Jetzt die neuen
Riese & Müller
Modelle hier
Probe fahren.

FAHRRAD HOF
Fahrradhof VSF GmbH & Co. KG
Wilhelmshöher Allee 261
Tel.: +49 561 471132
www.fahrradhof.de

Tiere ran. Ich finde das zwar ein bisschen schade, kann sie aber auch gut verstehen, denn die Bären sind zwar kompakt gebaut, können aber umso schneller rennen, wenn sie wollen. Um die 50 Kilometer die Stunde, wie uns die Infotafel an der Rennstrecke im Hintergrund verraten hat. Die drei Bären, die nun vor uns durchs Gelände streifen, wirken glücklich und zufrieden. Sie laufen zwar nicht direkt am Zaun entlang, sind aber auch für meine Freundin nah genug dran, dass sie genügend sehen kann. Wir beobachten eine Weile aus verschiedener Entfernung die Tiere. Besonders begeistert bin ich von ihren Tatzen, die trotz des Körperbaus der Bären ganz weich und fein wirken. Eine kleine Tafel am Zaun informiert uns, dass die Freianlage hinter dem Hügel weitergeht und sich die Bären dort zurückziehen können. Im Bereich gegenüber springen die beiden Wölfe leichtfüßig umher und schnüffeln interessiert in die frische Luft. Sehr schön hier, wie wir finden.

Ein Püschchen zwischen netten Bären

Egal ob zum längeren Verweilen, Füße ausruhen oder Mittagspause machen: Im Wald gibt es Bänke und auch ein Bistro von dem aus sich die Bären beobachten lassen. Wir entscheiden uns für einen der Picknicktische und holen unseren Reiseproviand raus. Keine drei Meter neben uns, sucht einer der Bären nach weiteren Melonenstücken. Wir hören sein leises Schnauben, während er den Boden abschnüffelt. Zu uns gesellt sich eine Familie mit Kind. Der Junge freut sich tierisch, als er eine kleine Waldmaus entdeckt. Hier ist also alles in Ordnung; der Natur geht es gut. Das zeigt uns auch der Bär, der inzwischen mit seinem dicken Po über einen umgefallenen Stamm steigt und sich bei der Gelegenheit direkt am Bauch kratzt. Wir beschließen, eine ganze Weile sitzen zu bleiben und weiter die Bären zu beobachten. In kleinen Grüppchen kommen Besucher und Besucherinnen an uns vorbei, bleiben kurz und ziehen dann motiviert zu den anderen Tieren weiter. Immer wieder haben wir unsere Ruhe und können entspannt den Waldgeräuschen und Bären lauschen. „Einfach nur so da sein“, wie ich immer gerne sage: Das geht hier sehr gut. Weiter oben im Gelände hat sich einer der Bären in eine Erdkühle gelegt, hält die Schnauze in die Sonnenstrahlen und schläft. Von meinem Platz aus kann ich ihn nicht sehen. Ich frage mich wie flauschig so ein Bär wohl ist und freue mich, dass er entspannt einschlafen kann, wann immer er will.

Weil's so schön ist noch eine Runde

Weiter hinten im Park kommen weitere Bären, die wir besuchen können. Ich mache noch ein paar Fotos. Weil es uns so gut gefallen hat, beschließen wir direkt noch eine Runde zu drehen. Die Strecke ist kurz und daher gut mit Kindern oder auch mit alten Menschen zu bewältigen. Wer alles lesen und mitnehmen will, wird eine gute halbe Stunde unterwegs sein; bei Runde zwei geht das schneller. Ich möchte gerne noch mal durch den Park, um die schrecklichen Informationen auf den Tafeln zu vergessen, die einem zum Ausgang begleiten. Hier gibt es jede Menge Grausiges zu sehen und zu lesen. Das ist zwar wichtig, erschlägt uns und unsere Laune aber sehr unvorbereitet. Daher gucke vor allem ich, nachdem ich noch mal bei den Bären „getankt“ habe, doch lieber auf den Boden als wir erneut an den Tafeln vorbeikommen. Zuhause zeige ich die Fotos, die ich von den Bären gemacht habe, direkt meinen Eltern. Ich erzähle ihnen von der tollen Anlage, den netten Wildtieren und den gut riechenden Bauernhoftieren. Das Bildungsangebot bekommt von mir einen Daumen nach oben, trotzdem erzähle ich, dass man am Ende lieber vorsichtig sein sollte. Einige der Infos beschäftigen mich noch ein paar Tage. Aber auch die schönen Erlebnisse hallen nach. Wie gut es den Tieren hier geht, macht mich glücklich. Ich freue mich, dass ich einen schönen Tagesausflug hatte. Meine Freundin und ich nehmen uns vor noch mal zu kommen. Im Idealfall jetzt im Herbst, denn die Bären füttern sich dann für die Winterruhe voll und sollten daher viel durch den Wald wandern. Ich versuche mir bis dahin die Namen der Tiere zu merken, damit ich sie wiedererkenne. Den Tierpflegern gelingt das sehr gut.

Immer wieder ein kleiner Urlaub

Ich selbst bin über die sozialen Medien auf den Bärenpark aufmerksam geworden. Hier zeigt das „Bärsonal“, wie sich die Tierpfleger und -pflegerinnen nennen, alltägliche Einblicke in das Parkgeschehen. Zu sehen sind Fotos der Bären, Infos zu Veranstaltungen oder die Laura-Kolumne, in der Bärin Laura über ihr Leben im Park berichtet. So kann ich den Bärenpark immer wieder besuchen – wenn auch nur digital. Trotzdem ist es eine schöne Möglichkeit den Tieren und ihren Geschichten näher zu kommen. Ich freue mich schon auf den nächsten Besuch und hoffe, dass nun mehr Menschen den Weg nach Worbis fahren, um nette Bären, herumspringende Wölfe, freche Waschbären und freundliche Bauernhoftiere zu besuchen.

Text: Paula Behrendts

Alternativer Bärenpark Worbis

Der Bärenpark Worbis ist ein Tierschutzprojekt der Stiftung für Bären und gibt Bären und Wölfen aus schlechter Haltung ein naturnahes Zuhause. Die Anlage verfügt über ein großes pädagogisches Angebot und vermittelt so jede Menge naturbezogenes Wissen für Groß und Klein. Die Tiere leben in großen artgerechten Freianlagen und haben jede Menge Wald zur Verfügung. Ein Bistro und jede Menge Bänke laden zum Verweilen und Bären-gucken ein.

Info: www.baer.de

Der Irrtum der Kunstsucherbande, die neue Säuberung des Kunsttempels und weitere Stichworte zur geistigen Situation der documenta



Advertorial

Den FriedWald Reinhardswald bei einer Waldführung erleben

Reinhardswald – Was ist das Besondere am FriedWald Reinhardswald? Antworten auf diese Frage geben FriedWald-Försterinnen und -Förster bei einer kostenlosen Waldführung.



Bei dem gemeinsamen Spaziergang durch den Bestattungswald erklären sie die Bestattung in der Natur – von Grabarten und Kosten über die Auswahl des passenden Baumes bis hin zur Gestaltung von Beisetzungen. Gleichzeitig können Interessierte bei der etwa einstündigen Tour Fragen zu FriedWald stellen und die Schönheiten des Waldes entdecken. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Sababurg, 34369 Hofgeismar. Da die Plätze für die Waldführung begrenzt sind, ist eine Anmeldung unter www.friedwald.de/reinhardswald oder 06155 848-100 erforderlich.

Die nächsten Termine:

- 22. Oktober, 14 Uhr
- 5. und 19. November, 14 Uhr
- 3. Dezember, 14 Uhr



Herbstzeit ist Wanderzeit!

Klare Luft, bunte Wälder und die letzten warmen Sonnenstrahlen – der Herbst ist für viele Menschen die schönste Zeit zum Wandern. Auch im Naturpark Habichtswald lockt die Natur zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen und lädt dazu ein, den Alltag zu vergessen und den Kopf freizubekommen. Und was gibt es Schöneres, als nach einer Wanderung in ein uriges Gasthaus einzukehren und regionale Spezialitäten zu genießen? Unsere Gastronomen im Naturpark Habichtswald bieten leckere saisonale und regionale Gerichte an, die Leib und Seele verwöhnen. Tipps und Empfehlungen zum Wandern und zur Einkehr unter: www.naturpark-habichtswald.de

NATURPARK HABICHTSWALD

TAG Naturpark Habichtswald e.V. | Kasseler Straße 57 | 34308 Bad Emstal
Tel.: 05624 / 99 97-25 | tourismus@naturpark-habichtswald.de
www.naturpark-habichtswald.de | www.facebook.com/NaturparkHabichtswald

Das nach der documenta vor der documenta ist, gehört zu den Binsenweisheiten über den evolutionären Charakter der Kasseler Weltkunstausstellungsreihe. Die Erkenntnis entspringt der Beobachtung der prompt einsetzenden Weichenstellungen, die jedes Mal das soeben Beendete zügig in Kommendes verwandeln sollen. Die Erfahrungen mit dem Aktuellen sollen in die Planung des Zukünftigen einfließen. Doch selbstverständ-

lich hatte Arnold Bode auch in dieser Hinsicht der Nachwelt einiges voraus: Während der documenta ist vor der documenta, war seine Devise. Bevor nämlich noch die laufende zu Ende gekommen war, dachte er immer schon an die folgende.

Beratung den Beratern

Ein ähnliches Zukunftsdenken beherrschte auch die zweite Hälfte der documenta fif-

teen. Unterschiedliche Kreise positionierten sich unaufgefordert, um ihre Interessen rechtzeitig in die zu erwarteten institutionellen Strukturveränderungen einzubringen. So profilierten sich unter anderem Alt- und später auch Jung-„Grüne“ eilig mit dem Vorschlag der Einrichtung einer Überwachungsinstanz, die der künstlerischen Leitung auf die Finger sehen soll. Die 100 Tage von Kassel waren durchzogen von den Rufen nach vorzeitiger Schließung der Skandal-documenta – von vielen her-

beigeseht, um den „Spuk“ beendet zu wissen, von manchen verlangt, um die eigene Durchsetzungsmacht bewiesen zu sehen. In diesem Abschaffungsklima gedieh sogar eine Schlussstrichmentalität, die das Ende der documenta als Kasseler Veranstaltung forderte.

Erstmals in der Geschichte der Kasseler Kunstvermittlungsinstitution stellte sich damit die Frage, ob auch diesmal nach der documenta vor der documenta sein werde: die Frage, nicht nur wann genau, sondern ob überhaupt eine neue Version denkbar sein könnte. Denn die angesichts des multiplen Debakels aufgekommene Forderung, die Ausstellungsreihe solle nicht länger dazu dienen, Kontroverses zur Diskussion zu stellen, sondern die Diskussion über die Belange der zeitgenössischen Ästhetik – wie sie seit 1955 zum Wesensmerkmal der Kasseler Kunstereignisse gehörte – solle künftig im Vorhinein von Gremien, Kontrollmechanismen oder Beratungsteams geleistet werden, stellt den Sinn der Ausstellung selbst in Frage. Indem ihr Wohl nicht mehr ausschließlich der Kompetenz der künstlerischen Leitung unterstellt ist, sondern der Weisheit der Beraterkultur, steht das Schicksal der documenta auf dem Spiel. Und dies umso mehr, als die Forderungen nach strukturellen Veränderungen nicht nur von Außerhalb an die Institution herangetragen wurden, sondern von ihr selbst wenn schon nicht angeregt, dann doch unter dem Druck der Verhältnisse akzeptiert

wurden.

Dass jedoch wo Gefahr ist, nicht immer auch das Rettende wächst, zeigte sich, als das eilends eingeschaltete Beratungsgremium in seiner Besetzung wie auch seinen Resultaten erwartungsgemäß angefochten wurde. Wer also berät die Berater?

Kompetenz als kuratorische Qualität

Angeblich überrascht von den Reaktionen auf die indonesische Widerstandskonografie, hatte Ruangrupa Lernbereitschaft beteuert. Nun ist allerdings die Weltkunstausstellung nicht unbedingt dazu da, der künstlerischen Leitung Nachhilfestunden über lokale Mentalitäten zu erteilen; eine Ausstellung von Ambition und Volumen der documenta ist keine Kuratorenförderveranstaltung, sondern setzt die entsprechende Expertise für den Job voraus. Die Kompetenz zur Erstellung des Gesamtkunstwerks documenta ist nicht zu delegieren oder im Nachhinein zu erwerben, sondern von der künstlerischen Leitung mitzubringen. Kriterium für die Durchführung einer documenta muss selbstverständlich die Beherrschung des Metiers und der Inhalte sein. Dass dies überhaupt gesagt werden muss, kennzeichnet die Problemlage, von der das Weltereignis beherrscht war. Worum es also gehen sollte, ist nicht eine Schwächung

oder Relativierung der Rolle der künstlerischen Leitung durch die grassierende Expertenkultur, sondern die Stärkung ihrer Autonomie gegenüber den stets interesse gelenkten Einflüsterungen einer Kulturlobby. Die documenta lebte immer vom Bekenntnis zum Risiko des Scheiterns und von der Entscheidung gegen die Scheinwahrheiten der Besserwissenden. Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.

Entkunstung

Mit der Parole „Make friends, not art“ hatte sich die fifteen nicht nur Freunde gemacht. Die größte Zumutung und der Anlass für die kontroverse Beurteilung des ästhetischen Gehalts war nämlich der programmatische Verzicht des Unternehmens auf die erste Silbe der Kunstvermittlungsinstitution. Was es zu vermitteln galt, basierte nicht mehr auf der europäischen Idee individueller Autorenschaft und deren Konzept von Kunst. Das fluide Format erstrebte einen fundamentalen Paradigmenwechsel: die radikale Unterwanderung des westlichen Konzepts von Kunst, das traditionell auf Resultate ausgerichtet ist, zugunsten einer prozessualen Orientierung. Nicht mehr ein materialisiertes Endergebnis von möglichst idealer Ausformulierung galt als das Ziel des kreativen Vorgangs, sondern der Vorgang selbst war Resultat und Ziel. Wo immer sich materielle Objekte zeigten, hatten sie weniger den Status von Exponaten als vielmehr von Kulissen für die eigentlichen Exponate: für die diversen Ereignisformen einer Debatten- und Partizipationskultur. Das Publikum jedoch zeigte sich von dieser Kunstabstinenz nur wenig beeindruckt. Die Sympathisierenden überhörten den vorwurfsvollen Dauerton und die Schuldzuweisungen des Südwindes, um sich vorbehaltlos den alternativen Wertesystemen anzuvertrauen. Es war eine documenta für all jene, die sich fortschrittlich vorkamen, wenn sie dem Rückschritt in die Kunstlosigkeit applaudierten.

Der Irrtum der Kunstsucherbande

Als „Gottsucherbande“ hatte Bazon Brock anlässlich der 8. documenta jene Künstler titulierte, die mit der Totalität ihrer ästhetischen Entwürfe gegen die Ansprüche des sozialen Lebens operierten. „Kunstsucherbande“ kann man diejenigen nennen, die sieben documenta-Versionen später nicht

müde wurden, noch in den hintersten Winkeln der verwinkelten Strukturen Kunstwerke zu entdecken. Bemerkenswert war der Spürsinn der Kunstsucherbande, allen Beteuerungen von ruangrupa zum Trotz, dass es sich bei dem Gezeigten nicht um Kunst, sondern Äußerungen des bloßen Lebens handele, Exponate zu suchen, die mit der eigenen individuellen Vorstellung von dem, was Kunst sei, einigermaßen in Übereinstimmung gebracht werden konnten. Bis zum letzten Ausstellungsmoment galt die Fahndung solchen Objekten, Situationen und Prozessen, die der eigenen Geschmacksfrage entsprachen und mit der Ehrenbezeichnung Kunstwerk honoriert werden konnten. Und der gelegentliche Erfolg versöhnte mit dem ganzen Rest. Dass sie mit ihrem Entdeckungseifer aber einem Irrtum aufgesessen waren, kümmerte die Kunstsuchenden nicht. Der Schlussaplaus für die Ernte 22 galt wesentlich auch dieser Möglichkeit, Zeugnisse einer traditionellen Ästhetik selbst dort erkennen zu können, wo sie nicht beabsichtigt waren.

Wie man den Künstler zum Gärtner macht

Neue Epochen auszumachen, ist in Mode. So gehört das Anthropozän zu beschwören, seit einiger Zeit zur Beschäftigung der Weitblickenden, die der Menschheit epochale Gestaltungsmacht zutrauen. Kurzfristiger Engagierte nennen ihre revolutionäre Entdeckung FLORAISANCE. Auf diese Weise wurde auch die 15. documenta ein epochemachendes Ereignis. Indem sie den Künstler zum Gärtner machte, schlug sie sich auf die Seite derjenigen, die „die Vorstellungen der Moderne dekonstruieren“ wollen, indem sie eine „neue Epoche“ ausriefen. Gemeint ist nicht weniger als der Beginn eines Zeitalters, in dem die skulpturale Kompetenz der Natur beschworen und gegen die menschliche Gestaltungskraft ausgespielt wird. Mit der floralen Zeitenwende unterstützte die documenta fifteen eine Strategie zur Umwandlung der Museen in Vivarien, die generelle Entwertung menschlicher Urheberchaft und die Beendigung des Menschheitskapitels namens Kunst.

Solch destruktive Energie verbarg sich hinter der pseudonaiven Formel des Spaßhabens und des gemeinsamen Abhängens. Humor war das Deckmäntelchen, unter dem der documenta der Spaß ausgetrieben werden sollte: die Fassade, hinter der am künstlerischen Untergang des Abendlands (des globalen Nordens) gewerkelt wurde.

Die neue Säuberung des Kunsttempels

Weniger wirkungsvoll war jenes großangelegte Heilungsversprechen, das sich von Anfang an mit den Ambitionen des Leitungskollektivs verband. Wieder einmal sollte nämlich am documenta-Wesen die Welt genesen – und nur zögerlich setzte sich die Einsicht durch, dass das Heilmittel in Wahrheit das Leiden ist, das zu heilen sie beansprucht.



Nun haben Gesundungsambitionen auf dem Feld der Kunst und Kultur eine fatale Tradition. „Wege zur Gesundung aufzuzeigen und anzubahnen“, hatte Wolfgang Willrich 1937 von der Kunst seiner Zeit gefordert. Sein rassistisches Hetzpanphlet, gedacht als „kunstpolitische Kampfschrift zur Gesundung deutscher Kunst im Geiste nordischer Art“, diente unter dem Titel „Säuberung des Kunsttempels“ als weltanschauliche Grundlage für die nationalsozialistischen Entartungstheorien und als ideologischer Auftakt der Plünderungsmaßnahmen in Museen und Ausstellungseinrichtungen.

2022 standen nun erneut Säuberungsaktionen an. Die letzten Tage der documenta fifteen waren kontaminiert von den Bemühungen um Reinigung des Kunsttempels von politisch unkorrekten Bildwelten und Zeugnissen falsch verstandener Kunstfreiheit. Herkulische Saubermänner und -frauen machten sich in den Augiasställen des Fridericianums und der anderen 31 Liegenschaften zu schaffen. Statt die Probleme der Welt zu heilen, wurde die Ausstellung selbst zum Sanierungsfall, als beauftragte – und in der Folge auch unbeauftragte – Tatortreiniger darangingen, dem Gezeigten

gesellschaftliche Problemzonen auszutreiben. Was der Staatsraison zuwiderlief oder mit gesellschaftlichen Konsensvorstellungen nicht kompatibel schien, wurde außer Sicht geschafft. Und in Zukunft soll es von Beginn an ausgeschlossen werden. Den Anfängen des Kontrollismus zu wehren, ist also zu spät. Doch seine Fortsetzung könnte verhindert werden.

Nachhaltigkeit

So ist denn das einzige Versprechen, das documenta fifteen einlösen wird, das der Nachhaltigkeit: Das Ereignis wird Konsequenzen haben. Seine Folgen werden noch lange – für es selbst, für Kassel und darüber hinaus – zu spüren sein. Vom GAU der documenta war in der Presse zu lesen – doch war es keineswegs der Größte Anzunehmende Unfall. Der Unfall war so groß, wie ihn niemand annehmen konnte.

Retroperspektive

Mit ihrer finalen Ambition war diese documenta nicht die evolutionäre Weiterentwicklung der documenta-Idee, die notwendig ist, um der Ausstellungsreihe Attraktivität und Zukunft zu garantieren. Stattdessen hat sich mit ihrer 15. Version die Institution in eine Richtung entwickelt, die sich weit von ihrer Erfolgsspur der künstlerischen Zeitdiagnosen entfernte, um sich im sumpfigen Gelände zwischen vermeintlicher politischer Korrektheit und realer kulturalistischer Provokation zu verlieren. Inwieweit eine Kurskorrektur möglich sein wird, muss sich in der Nach-documenta-Phase entscheiden. Werden die Weichen von einer Institution, die den Rückwärtsgang nicht kennt, in jene Richtung gestellt, die geradewegs in die Bedeutungslosigkeit führt? Erforderlich ist die Besinnung auf jene Qualitäten, die die documenta zum dem gemacht haben, was sie bis vor kurzem noch war und deren Vernachlässigung sie zu dem gemacht hat, was sie heute ist. Gefunden werden müsste eine künstlerische Leitung, die das Kunststück fertigt, diesen Blick in die Vergangenheit als Fortschritt deutlich zu machen. Die Drohung LUMBUNG WILL CONTINUE war am Erntedankabend vor dem Fridericianum zu lesen.

Text: Harald Kimpel





Die documenta der Sinne

„Rampak Genteng“ vor dem Fridericianum

Es war ein Kunstsommer in Kassel, wie es vielleicht noch keinen gab. Über all die verstörenden Eindrücke und düsteren Themen der diesjährigen Auflage hinaus gab es auch eine sinnliche Seite der Weltkunstschau zu entdecken, die einzigartig in der Geschichte der documenten ist. Manchmal etwas versteckt, aber dann umso berührender.

Ein ungewöhnlicher „documenta-venue“, ein Ausstellungsort, war das Gelände, in dem früher das Herz des Kasseler Nachtlebens schlug. Die Werner-Hilpert-Straße 22 beherbergte früher das berühmte ARM, den Arbeitskreis Rhythmussuchender Menschen. Von der Straße kommend, betraten Besucher:innen durch ein Tor das Areal, überall Graffiti und Schmierereien an den Wänden, rechts der Aufgang zur Lolita-Bar. Auf einem Bildschirm leuchtete etwas verloren das documenta-Logo. Rechts und links ließen sich die Kellergewölbe betreten. In den Räumen darüber hingen auch die Bilder von Mohammed al Hawajris Zyklus „Guernica Gaza“, einer der großen Aufreger dieses Jahr.

Der Einwanderer-Garten aus Vietnam

Aber dieses Gelände zeigte exemplarisch die Ambivalenz der documenta fifteen: Wer den hinteren Bereich des Geländes betrat, für den veränderte sich das Bild und es wurde fast magisch. Die Urbanität, speziell in

diesem Viertel der Stadt, ließ sich mit wenigen Schritten verlassen und hinein ging es in das Reich der Kräuter und geheimnisvollen Früchten aus Südostasien. In dem „Einwanderer-Garten“, den das Nhá Sân Collective aus Vietnam aufwändig angelegt hat, fanden sich über 100 Kräuter-, Obst- und Gemüsesorten, an Pergolen rankend, auf Hügeln angelegt oder in Beeten wachsend. Ein Tümpel, überzogen von Wasserlinsen, deren sattes Grün in der Sonne leuchtete, war von Steinen umfriedet und wirkte wie aus einem Fantasy-Roman. Die riesigen Früchte in Augenhöhe, die an Kürbisse und Gurken erinnerten, schienen einem geradewegs in den Mund zu wachsen. Vietnamesinnen und Vietnamesen aus ganz Deutschland besuchten dieses Kleinod und fanden ein Stück Heimat. Das Konzept kam von der Künstlergruppe, doch Landsleute, die in Kassel leben sowie der Kulturverein der Kasseler Vietnamesen setzten das Ganze um. Seit März bereits beackerten sie den Bereich, für den Menschen aus ganz Deutschland Saatgut schickten. Das Projekt schweißte die Kasseler Vietnamcommunity zusammen, darüber hinaus hatten

sie die Möglichkeit, mit authentischen Zutaten zu kochen und gemeinsam ein Stück Heimat zu kreieren. Vielleicht existiert die Möglichkeit, den Garten auch nach der documenta weiter zu betreiben, die Verhandlungen laufen.

Das offene Wohnzimmer der documenta

Ein weiterer Gemüsegarten fand sich auf der Wiese neben der documenta-Halle. Hier entstand ein Bambusdorf, initiiert von dem Kollektiv Britto Arts Trust aus Bangladesch. Die Gruppe errichtete dazu eine Freiluftküche, in der 100 Tage Menschen unterschiedlichster Länder Gerichte kochten und gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern in einer Art offenem Wohnzimmer aßen. Das Projekt nannte sich Pakghor – the social kitchen. „Wir teilen Essen. Und Liebe“ sagte Mahbur Rahman, der Gründer des Kollektivs. Jeden Tag gab es ein anderes Land kulinarisch zu entdecken. Sitzend auf dem Boden der Bambus-Architektur, tauschte man sich über die Kunst aus, und

spürte hier eine besondere Nähe zu Menschen aus allen Winkeln der Welt. Die Werte der documenta fifteen bekamen hier ein Gesicht: Teilen und Gemeinschaft, friedliche Koexistenz und Nachhaltigkeit.

Begegnungsort am Fluss

Ein brachliegendes Refugium wurde dank Ruangrupa, dem indonesischen Kuratorenteam der documenta, wiederbelebt: Das Ahoi-Gelände an der Fulda. Direkt gegenüber des Hiroshima-Ufers, wo seit der documenta 7 die berühmte Spitzhacke des schwedisch-amerikanischen Pop-Art-Künstler Claes Oldenburg steht, ließen sich früher Tretboote mit Schwanhals mieten. Kasseler:innen werden sich mit ein wenig Wehmut erinnern.

Die OFF-Biennale Budapest bespielte 100 Tage das Gelände. 2015 startete diese basisdemokratische Bewegung zur Stärkung der Unabhängigkeit, Widerstandskraft und Wirkungsmacht der lokalen Kunstszene in Ungarn. Eigentlich als temporäres Projekt gedacht, ist die Gruppe mittlerweile ein wichtiger Faktor, um in einem immer repressiver auftretenden Staat einigermaßen unabhängig künstlerisch arbeiten zu können. Sie machten aus dem Areal einen riesigen Spielplatz und über dem ehemaligen Bootshaus bauten sie eine Brücke mit Aussichtsplattform. Mit Hilfe von Schülerinnen und Schülern der Unterneustädter Schule plante das von der OFF-Bienale eingeladene spanische Architekturkollektiv Recetas Urbanas den Bau. Ein Begegnungsort entstand über dem Gelände und Besucher:innen genossen von dort den Ausblick über die Fulda. Nach langen Fußmärschen zwischen den in der Stadt verstreuten Ausstel-

lungsorten fand sich hier auch der ein oder andere Liegestuhl, um aktiv „Nongkrong“, indonesisch für kreatives Abhängen, zu betreiben. Im Blick hatte man dabei die „Floating Gardens“, die schwimmenden Gärten der slowakischen Künstlerin Ilona Németh, die Kasseler Bürgerinnen und Bürger einbezogen hat, um gemeinsam diese Grünanlagen auf der Fulda zu pflegen. Zwei schwimmende Kästen aus Polypropylen dienten als Inseln. Im „Future Garden“ fanden sich Pflanzen, die es schaffen, Gifte und Schadstoffe in unschädliche Stoffe zu verwandeln oder die sich bereits dem Klimawandel angepasst haben. Im „Healing Garden“ wuchsen Kräuter- und Gemüsesorten, die besonders gut nebeneinander gedeihen und heilende Eigenschaften haben. Das Teilen und Miteinander in der Natur spiegeln auch hier die Werte der documenta fifteen wider.

Percussion auf Dachziegeln

Ein weiteres Beispiel für das Einbinden von Menschen in Projekte war das „Rampak Genteng“ vor dem Fridericianum. Bei dem Ritual werden Dachziegeln mit Hilfe von zwei Holzstöcken zu Percussion-Instrumenten. Das Kollektiv Jatiwangi Art Factory aus Indonesien lud 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein und probte mit ihnen an Orten in der Nordstadt, Bettenhausen und Mitte. Dabei entstanden eigene Kompositionen. Am 21. Juni legte sich ein Klangteppich über den Friedrichsplatz, der immer wieder durch Rhythmuswechsel zerrissen und zusammgefügt wurde. Kollektiv erarbeiteter Sound, der begeisterte. Die Ziegel sind dabei ein Symbol ihrer von der Ziegelindustrie bestimmten Heimatregion.



Begegnungen und gute Stimmung beim Kochen im Bambusdorf.

Die documenta der Lebensfreude

Dieses Jahr begleiteten mehrere andere Kunstprojekte die documenta. Das war früher fast unmöglich. Erinnert sei an die unsägliche Diskussion während der documenta 13: Der „Mann im Turm“ von Stephan Balkenhol in der St. Elisabeth Kirche, der eine riesige Empörung auf Seiten der damaligen Kuratorin der documenta 13 Carolyn Christov-Bakargiev auslöste. Ruangrupa waren da deutlich weniger eitel. In einem der interessantesten Ausstellungsorte der Stadt, dem Hugenottenhaus, lief die Ausstellung „first aid – erste hilfe“, an der mehr als 40 Künstler:innen beteiligt waren. Bei „Lichte Wege“ auf den Weinbergterrassen illuminierten eindrucksvoll 15 Schöpfer:innen von Lichtkunst das Tor zur Kasseler Südstadt und in der Neuen Galerie ließ sich bei „Bode unframed“ das unbekannte Frühwerk Arnold Bodes, dem Gründer der documenta, entdecken. Die Besucherinnen und Besucher erlebten abseits der hysterischen Berichterstattung in der Deutschen Medienlandschaft eine documenta der Lebensfreude und des Miteinanders, der Begegnungen und des Teilens. Diese besondere Stimmung bleibt unvergesslich.

Text: Gerrit Bräutigam

Gerrit Bräutigam, geboren 1973 in Kassel, ist Blogger und Redakteur und immer auf der Suche nach interessanten Geschichten rund um Kunst und Literatur. Sein Blog erscheint demnächst auf kunstkassel.de.



Kochen mit Britto Arts Trust und Gästen aus aller Welt.

KunstKucken auf der Marbachshöhe

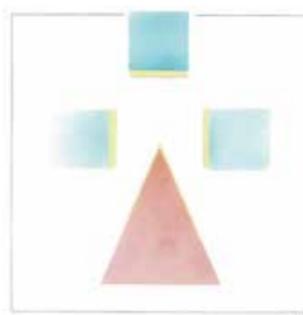
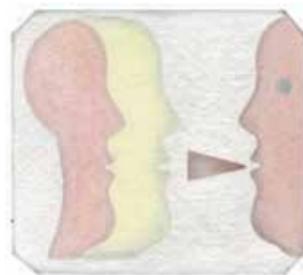
Die auf dem ehemaligen Kasernenareal beheimateten Kreativen geben Einblicke in das vielfältige Treiben auf der Ateliermeile.

13. November 2022, 14 bis 18 Uhr

Atelierzeile in der Wilhelmine-Halberstadt-Straße

Die Kunstwerkstatt Marbachshöhe, die Kreativschmiede, der Pianist und Komponist Edgar Knecht sowie Arno Reich-Sigge- mann, der freie künstlerische mit projekt- bezogener Arbeit im architektonischen Kontext verbindet, zeigen ihr aktuelles Schaffen. Eine Besonderheit in diesem Jahr ist die Ausstel- lung von Werken des kürzlich verstorbenen Malers und Soziologen Stefan Mitzlaff. Er war seinerzeit der erste Künstler, der eine der ehemaligen Pan- zergaragen bezog und damit den Weg für weitere

Kreative an diesem Standort ebnete. Wie Stefan Mitzlaff die Themen „Identität und Kon- flikt“ umgesetzt hat, zeigen die ausgewählten Wer- ke. Seine abstrakten Grafiken brechen zwischen- menschliche Konstellationen auf eine formelhaft geometrische Ebene herunter. Die zarten, aber auch kraftvollen Farben seiner Buntstiftstaub-Tech- nik verleihen seinen Zeichnungen Mehrdimen- sionalität. In den Werken geht es um Kommunikation und Beziehung. Großformatige Ölbilder bilden dazu einen deutlichen stilistischen Kontrast.



POESIE DER GEGENWART

Erinnern ist wohl vergessen. Erinnern ist ein ständiges Wandeln und sollte ein Hadern sein. Er erinnert sich an den Moment, in dem er zum ersten Mal wusste, dass er gegen das Gesetz handeln würde.

Das alltägliche Handeln wird zu einem Protest und dem Wider- stand, wenn das Gesetz selbst, nach dem doch gehandelt wer- den sollte, einen zur Befragung seiner Werte bringt.

Was ist Erinnerung, wenn sie so präsent ist, dass sie in der Verfassung niedergeschrieben, die Gegenwart verzerrt? Wohl eher ein nicht erinnern, an das was war und an das, woraus ein Regelwerk, ein Staat, eine Verfassung entsprang.

Wenn Alltag ein ständiger Kampf ist, dann ist das kein indivi- dual Problem, sondern eine Information über die Verfassung einer ganzen Gesellschaft.

In Chile wurde am 04.09. eine neue Verfassung abgelehnt.

Die Verfassung der letzten dreißig Jahre, die Verfassung der Diktatur: erneut angenommen.

In Cassville/Missouri darf im Unterricht wieder geschlagen werden.

Ist es ein ewiges Wiederkommen oder niemals gehen, der alten Geister, die, wenn man es von nahem betrachtet, wohl nie- mals ganz alt, geschweige denn Tod sind?

Seine Jacke hängt am Haken und er zieht sie langsam an, da- bei schaut er aus dem Fenster. Die Sonne scheint.

Was bedeutet Fortschritt, wenn das Fortschreiten ein buch- stäbliches Ausharren alter Gegebenheiten bleibt, gegen die, die da streben, in andere Richtungen? Gegen die, die da wis- sen, dass Zeit, die verstreicht, Zeit ist, in der sich Gesellschaft wandelt.

Gegen ihn, der sich die Schuhe zubindet, um zum Protestieren die Wohnung zu verlassen, in der er lebt und in der viele vor ihm gelebt haben.

Text: Nuria Rojas Castañeda

unMÖGLICH? Die Magie der Wünsche

GRIMM I I I I I I I I I I
WELT I I I I I I I I I I
KASSEL I I I I I I I I I I

24|11|2022

11|06|2023

Kassel documenta Stadt

Advertorial

Buchtipps

BUCHHANDLUNG
AM BEBELPLATZ



"Auf der Lauer liegen", Liz Nugent
Steidl Verlag, 28,-€

Lydia hat ein fatales Geheimnis vor ihrem 17 jährigen Sohn Laurence. Dieser hat ein eben- solches vor seiner Mutter. Ehemann/Vater Andrew muss beides bald nicht mehr küm- mern, denn zwar scheint die Polizei ihm auf der Spur zu sein, aber... Brilliant, makaber, un- widerstehlich - der Ausnahmekrimi des Jahres 2022 !



"Snowflake", Louise Nealon
mare Verlag, 24,-€

Snowflake erzählt die Geschichte von einer jun- gen, irischen Frau, die mit dem Besuch an der Uni und dem Großstadtleben überfordert ist. Sie ist auf dem Land groß geworden. Das Le- ben dort ist alles andere als idyllisch, denn ihre Familie besteht aus einem Onkel, der im Wohnwagen auf dem Hof wohnt und einer Mutter, die von ih- ren Träumen besessen ist.

Snowflake ist ein Roman über das Erwachsenwerden, über Fa- milie und ihre Probleme, über Großstadt und Landidylle mit ihren Vorzügen und Schattenseiten. Der Roman spiegelt herr- lich das Land wieder, aus dem er kommt.



Kassel Kalender 2023,
A. Freyschmidt's Verlag
Fotografie Florian Seemüller
Postkarten Kalender 2023 14,99€
Wandkalender 29,99€

Mit diesem Kalender tauchen Sie ein und erle- ben die Stadt Kassel in all ihren Facetten. Ob Bergpark, Aue, Museen oder der Blick über den Dörnberg - dieser Kalender lässt Sie staunen und Kassel neu entdecken. Ein schönes Geschenk für Freunde, Geschäftspartner oder an sich selbst.



"Im Wald der wundersamen Wege"
Ramona Wultschner und Lisa Hänsch
esslinger Verlag, 13,-€

Mit diesem Buch begibt man sich auf ein kleines Abenteuer, denn nach jedem Kapitel kann man selbst entscheiden, wie die Geschichte weiter- geht. Gemeinsam mit Grete und Hannes taucht man ein in den Wald hinter Oma Elfies Haus und begegnet dort zauberhaften Waldbewohnern, Seeungeheuern und erlebt einige Überraschungen. Ein tolles Vorlesebuch ab 5 Jahren.

Buchhandlung am Bebelplatz
Zweigstelle der Unibuch GmbH
Friedrich-Ebert-Str. 130 | 34119 Kassel
Telefon: 0561-14433 | buchhandlung@bebelplatz.de
www.kassel-buch.de

Das Fachkräftepotential in Nordhessen stärken!

Durch Jobcoaching und den Erwerb digitaler Kompetenzen unterstützt ein Projekt der Kasseler Frauencomputerschule zwölf Frauen mit Migrationsgeschichte bei ihrer Integration in den Arbeitsmarkt.



Die Kinder betreuen, Alltagspflichten stemmen, mit den Bedingungen der Pandemie umgehen und noch einen Beruf ausüben: Das zu vereinbaren und positiv zu gestalten, ist das Hauptziel des kombinierten Weiterbildungs- und Coachingsangebots der Frauencomputerschule Kassel. Zwölf engagierte Frauen lernen seit Anfang des Jahres dafür viel rund um die Digitalisierung, denn diese durchdringt mittlerweile alle Bereiche unseres Lebens und branchenübergreifend auch die des Arbeitsalltags.

Meltem, eine der Teilnehmerinnen, suchte schon lange nach einer solchen Möglichkeit zum Wiedereinstieg. „Durch das Internet bin ich auf das Angebot der Frauencomputerschule aufmerksam geworden. Auch die Jahre zuvor hatte ich schon nach Weiterbildungsmöglichkeiten geschaut. Aber da war mein Kind noch zu klein. Und jetzt hat es endlich geklappt.“

Meltem gehört zu den zwölf Frauen, die sich im Dezember 2021 für eine Kursteilnahme zum geförderten Qualifizierungsprojekt des Hessisches Ministeriums für Soziales und Integration und der Stadt Kassel beworben haben. Das Projekt ist speziell auf die Bedürfnisse von alleinerziehenden sowie Frauen mit Migrationsgeschichte ausgerichtet. Diese Frauen haben oft eine gebrochene Lernbiografie, wie auch Meltem. „Meine Eltern und Brüder sind in der Türkei geboren, ich in Deutschland. Leider war ich nur in der Hauptschule. Trotz allem habe ich meine Ausbildung danach mit 1,6 als Klassenbeste abgeschlossen. Das hat mich motiviert. Als ich 19 Jahre alt war, habe ich mich selbstständig gemacht und war 16 Jahre erfolgreich. Weiterbildungen haben mich in dieser Zeit immer begleitet, so wie jetzt auch.“

Neue Motivation und Kraft schöpfen

Über die neue berufliche Orientierung und Qualifizierung der Teilnehmerinnen hinaus, bietet das Projekt zusätzlich Einzelcoachings an. Mit erfahrenen Coaches erörtern die Frauen dabei

Jobmöglichkeiten, die gut zu ihnen und ihren Lebensumständen passen. Durch diese individuelle Begleitung schöpfen sie neue Motivation und Kraft, bauen notwendige Kompetenzen aus bzw. auf und erhalten Unterstützung im Bewerbungsprozess.

Gerade die Motivation der Frauen ist ein ganz wichtiger Baustein im Projekt. „Damals war jemand vom Arbeitsamt in der Schule und hat die ganzen Schüler beraten, in welche Richtung sie gehen können. Ich war in der Hauptschule wirklich schlecht, aber das hatte einen bestimmten Grund. Der Berater vom Arbeitsamt hat mein Zwischenzeugnis gesehen und gesagt: Aus dir kann nur eine Friseurin werden, wenn überhaupt. Das hat mich ziemlich niedergeschmettert, obwohl ich wirklich viel Respekt vor dem Friseurinnenberuf habe. Aber ich wollte etwas anderes“, erzählt Meltem.

Meltems Beispiel verdeutlicht, dass individuelle Erfahrungen, die wir in unserer bisherigen Lerngeschichte gemacht haben, zu einem großen Teil auch unser aktuelles und zukünftiges Lernen prägen. Jede und jeder von uns kann auf individuelle Lernerfahrungen zurückblicken, die wir uns in der Schulzeit angeeignet haben. Dazu gehören oft auch



solche, die wir als negativ empfunden haben. Meltem erinnert sich bis heute gut an ihre Lernerfahrungen. „In der Schule hat man nicht so die Unterstützung gehabt. Die hätte ich definitiv gebraucht. In der 3. Klasse bin ich vom Lehrer geschlagen worden. Das hat sehr viel mit mir gemacht. Da habe ich wirklich jeden Tag eine Schelle von ihm bekommen. Und das vor allen anderen. Ich bin dann sitzen geblieben und habe seit der 3. Klasse die Lust zum Lernen verloren. Ich wollte einfach nicht mehr. Deswegen war ich auch schlecht in der Schule.“

Das Aufarbeiten solcher Erfahrungen ist im Projekt ein wichtiger Gegenstand des Einzelcoachings. Zeitlich flexibel findet dieses Angebot bei der Frauencomputerschule vor Ort oder auch online statt. Die Teilnehmerinnen wurden dazu mit Laptops ausgestattet und vorab in die Technik der virtuellen Lernwelten eingewiesen.

Mobile Lern- und Arbeitsformen entwickeln

Die Lernangebote gestalteten sich im Projekt so, dass die Teilnehmerinnen positive Erfahrungen sammeln und ihr Lernverhalten zukünftig anders gestalten können. Zweimal pro Woche vormittags finden die Lernphasen statt, weitere Lernphasen lassen sich orts- und vor allem zeitunabhängig absolvieren. Diese Form ist wichtig, um den Frauen genug Raum für die Vereinbarkeit von Lernen und Familie zu geben. Zudem gibt es die Möglichkeit, Unterstützung bei der Kinderbetreuung zu erhalten. Ein Großteil der Weiterbildung findet digital statt. Auch Hybridformen sind möglich. Kann ein Kind nicht in der Kita oder Schule sein, schaltet sich die Teilnehmerin online zu, obwohl die anderen Frauen gerade vor Ort im Klassenraum sind. Diese örtliche Unabhängigkeit vom Lernort ist für die Frauen eine große Erleichterung hinsichtlich der Kinderbetreuung und des Familienmanagements.

Mobile Lern- und Arbeitsformen werden auch zukünftig bei der Wahl des Arbeitsplatzes eine zunehmende Rolle spielen,

denn von unterwegs oder zu Hause aus Zugriff auf die Arbeitsanwendungen und Informationen zu haben, zusätzlich noch zeitlich flexibel zu arbeiten, ist gerade für Alleinerziehende ein großer Vorteil.

Virtuelle Kommunikation effektiv gestalten

Viele nordhessische Betriebe bieten inzwischen solche Arbeitsformen an. Die Lerninhalte der Weiterbildung sind entsprechend konzipiert. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sich virtuelle Kommunikation effektiv gestalten lässt, Informationen recherchiert, aufbereitet, zielgerichtet und sicher verteilt werden, indem digitale Dokumente per E-Mail versendet oder in eine Cloud geladen werden. Darüber hinaus vermittelt das Projekt, welche Aspekte des Datenschutzes wichtig und zu beachten sind.

Zusätzlich absolvieren die Teilnehmerinnen jede Woche ihr individuelles Einzelcoaching. Dabei besprechen sie Dinge der Vergangenheit, wie der zukünftige Berufswunsch aussieht und sich realisieren lässt, welche Möglichkeiten der Kinderbetreuung sich während einer Berufstätigkeit in Anspruch nehmen lassen und wie die zukünftige Organisation des Familienmanagements gut mit einer Berufstätigkeit zu kombinieren ist.

Im Fall von Meltem war das Aufarbeiten der Vergangenheit sehr wichtig. „Wenn ich jemanden wie Sie hier im Projekt oder die Kollegin gehabt hätte, als ich noch ganz jung war, dann wäre ich heute komplett woanders“, ist Meltem überzeugt. Inzwischen hat sie ihren Traumjob und kann sich nun gut ihrer Vergangenheit stellen. „Jetzt denke ich mir: Da siehst du mal, was damals ab der dritten Klasse in dir vorgegangen ist. Als dann noch dieser Berater diese unprofessionelle Aussage getätigt hat, machte es in meinem Kopf ‚klick‘. Danach wollte ich einfach raus aus meinen negativen Gedanken und habe mich selbst motiviert in dem ich dachte: DU KANNST MEHR! DU BIST DAS NICHT! Eine solche Aussage stärkt natürlich nicht das Selbstvertrauen. Bei jeder wichtigen Entscheidung poppt es auf und du denkst: ‚Stopp mal, kannst du das überhaupt?‘ Dieses brodelnde auf und ab hat mich lange Jahre begleitet und Energie gekostet.“ Seit Herbst arbeitet Meltem in einem hiesigen Kreditinstitut.

Auf dem Arbeitsmarkt Fuß fassen

„Schon während der Weiterbildung habe ich mich beworben und nun habe ich einen Arbeitsplatz bei einem Kreditinstitut bekommen. Wenn die sechs Monate Probezeit vorbei sind, dann bin ich auf jeden Fall glücklich, wenn ich dann einen Festvertrag bekomme. Da Weiterbildungen schon immer ein fester Bestandteil meines Erfolges waren, freue ich mich auf die nächsten. Mein Fazit ist: Egal, was man alles im Leben durchgemacht hat, wichtig ist nur, das Beste daraus zu machen.“ An Meltems Beispiel ist gut zu erkennen, warum im Projekt biografische Kompetenz ebenso wie soziale und fachliche Begleitung einen hohen Anteil haben. Die Teilnehmerinnen lernen in der letzten Projektphase alles rund um Bewerbungsprozesse kennen und absolvieren ein betriebliches Praktikum. Hier probieren sie aus, ob ihnen die betrieblichen Arbeitsinhalte liegen, aber auch, wie es mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie klappt. So lassen sich für und mit den Teilnehmerinnen noch neue Strategien und Möglichkeiten entwickeln, bevor sie im Jahr 2023 dann auf dem regulären Arbeitsmarkt Fuß fassen.

Information/Kontakt:

Frauencomputerschule ItF e.V.
Wilhelmshöher Allee 164
34119 Kassel
Tel. 0561 35161
info@Frauencomputerschule-Kassel.de
www.Frauencomputerschule-Kassel.de



Meltem ist eine der Teilnehmerinnen des kombinierten Weiterbildungs- und Coachingsangebots der Frauencomputerschule Kassel.



DOPPELTES FREMDSEIN? DOPPELTE ZUGEHÖRIGKEIT!

In ihrem Kurzfilm „Zwischen Zwei Welten“, erforscht Maria Bisaliewa die Zugehörigkeit zu ihrem Herkunftsort. Im November feiert der Film Premiere auf dem Kasseler Dokfest.



Maria Bisaliewa nimmt die Zuschauer mit auf ihre Reise

Ein Blick aus dem Flugzeugfenster. Das Flugzeug landet. Flughafen. Metro. Ein Zug fährt ein. Die Landschaft verändert sich stetig. In kürzester Zeit nimmt die Kamera die Zuschauer mit auf eine Reise in die kleine Stadt Bor in Russland. Bei der Überfahrt der Wolga mit der Seilbahn erstreckt sich die herbstliche Birkenbaumlanschaft über die Bildfläche. Aus dem Fenster des orangefarbenen Busses erscheinen Plattenbauten und sowjetische Mosaike. Zwischen den dokumentarischen Aufnahmen bringen animierte Sequenzen alter Digitalfotos Abwechslung in den Film. Maria Bisaliewa studiert Visuelle Kommunikation an der Kunsthochschule in Kassel und hat während ihres Studiums schon bei einigen Filmprojekten mitgewirkt. „Zwischen Zwei Welten“ ist der erste Film, bei dem sie allein die Regie- und Dreharbeiten übernahm.

STADTZEIT GESPRÄCH MIT MARIA BISALIEVA

Was ist das zentrale Thema von „Zwischen Zwei Welten“?

Wie der Filmtitel bereits sagt, geht es um das Gefühl des Dazwischen-Seins. Ich wurde zwar in Russland, in Bor, geboren, bin aber im Ruhrgebiet aufgewachsen. Mein Familienleben fand schon immer auf Russisch statt, im Alltag rede ich deutsch. Fast alle meine Verwandten leben noch in Russland und wir besuchen sie regelmä-

ßig. An beiden Orten, in Russland und in Deutschland, fällt nicht sofort auf, dass ich von woanders bin. Wenn man aber in Deutschland meinen Nachnamen liest, denkt man sich schon, dass ich einen Migrationshintergrund habe. In Russland fällt das an meinem Sprachgebrauch, vor allem unter jungen Menschen, auf. Obwohl ich fließend Russisch rede, kenne ich nicht die Nuancen russischer Jugend- oder Internetsprache. Solche Momente erzähle ich in meinem Film zusammen mit Kindheitserinnerungen, die ich an bestimmte Orte in Bor habe. Dabei spielen der Garten und die Wohnung meiner Oma eine zentrale Rolle. Auf der Bildebene zeige ich diese Orte und auch die Reise dorthin.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Ihr Gefühl des dazwischen Seins in Form eines Kurzfilms zu zeigen?

Durch Geschichten von Menschen, die beispielsweise ihre Migrationsgeschichte erforschen und teilen, kann ich ihre Gefühle und Gedankenwelten besser nachvollziehen: Welchen Problemen sie im Alltag begegnen und wie sie damit umgehen. In manchen Erzählungen finde ich mich selbst wieder, von anderen kann ich noch etwas lernen. Deshalb möchte ich auch meine Erfahrungen gerne teilen. Das Kurzfilmprojekt war für mich ein guter Start, um ins Thema reinzukommen und in mich selbst reinzuhorchen.

ZWISCHEN PROJEKT UND FAMILIE

Die Reise, auf die Sie die Zuschauer am Anfang des Films begleiten, sind Sie als Kind ganz oft angetreten. Wie lief die Reise diesmal, mit Kamera, ab?

Bei dieser Reise hatte ich, anders als sonst, die Absicht zu filmen. Als Vorbereitung habe ich mir einen Plan mit allen Szenen gemacht, die ich unterwegs filmen – und sogar die passenden Geräusche, die ich dazu aufnehmen wollte – aufgeschrieben. Schnell merkte ich, dass die Atmosphäre vor Ort ganz anders war als in meiner Vorstellung. Mein Flugzeug landete in Moskau und auf den riesigen, glänzenden Böden des Flughafens liefen nur wenige Menschen an mir vorbei. Das änderte sich schlagartig als ich im Metrotunnel war, dort schienen sich alle Menschen der Stadt zu versammeln. Sie hatten es alle eilig und stiegen mit schnellen Schritten von einer Bahn in die nächste. Auch ich musste bald weiterreisen, um meinen Zug nach Nischnij Novgorod und später die Seilbahn und den Bus nach Bor zu bekommen. Darum ging ich dazu über spontanere Aufnahmen zu machen, wann es gerade passte. Dafür verwendete ich, während ich unterwegs war, mein Handy. Das gestaltete den Umstieg zwischen den Verkehrsmitteln einfacher.

Sie haben erwähnt, dass die Szenen rund um das Zuhause Ihrer Oma einen wichtigen Teil Ihres Films ausmachen. Das sind sehr persönliche Aufnahmen. Welche Herausforderungen hatte Sie beim Dreh?

Meine Oma wusste schon vor meiner Reise, dass ich sie besuche und vor Ort einen Film drehe. Als ich ankam war ich aber trotzdem noch die Enkeltochter, die ihre Oma, wegen Corona, seit zwei Jahren nicht besuchen konnte. Eine der Szenen auf meinem Drehplan war meine Ankunft: Die Kamera steht auf dem Stativ und filmt mich von hinten, wie ich an der Wohnungstür von meiner Oma klinge und sie begrüßt mich mit einer herzlichen Umarmung. Nach lang ersehntem Wiedersehen war, das ein sehr emotionaler Moment und ich konnte es nicht übers Herz bringen ihn auf Kamera festzuhalten. Zwischendurch versuchte ich unsere Familienmomente und mein Projekt zu trennen, was herausfordernd war, weil alles unter einem Dach passierte. Am Ende schafften es einige spontane und persönliche Momente doch in den Film: Wie wir gemeinsam im Garten arbeiten oder Tee trinken.

ERSTE SCHRITTE AUF LANGEM WEG

Welche Erfahrungen haben Sie aus dem Filmdreh mitgenommen?

Ich habe erfahren, dass Vorbereitung und Planung zwar wichtig sind, man aber nicht an den Plänen festhalten sollte, wenn sich an-



Die Filmemacherin hilft ihrer Oma im Garten

dere Gelegenheiten ergeben. Schließlich machen die spontanen Szenen meinen Kurzfilm aus. Darüber hinaus habe ich gelernt, dass ich mir selbst nach einem Projekt nicht die Frage nach meiner Zugehörigkeit beantworten kann und es auch nicht muss. Aus dem Filmdreh haben sich weitere Projekte ergeben. Beispielsweise habe ich beim Dreh viel mit meiner Oma über ihre Kindheit geredet. Dabei habe ich gemerkt, wie wenig ich über das Leben der Menschen aus meiner eigenen Familie weiß und damit möchte ich in Zukunft gerne weiterarbeiten.

Vorraussichtlicher Vorführtermin: Samstag, 19.11.2022, um 17:30, im BALi



Animierte Sequenzen erwecken Kindheitsfotos zum Leben

39. KASSELER DOK FEST
DOCUMENTARY FILM AND VIDEO FEST
15.-20.11.2022 + ONLINE → 27.11.

Regionale und internationale Kurz- und Langfilme aus 56 Ländern, darunter auch Filme von lokalen Filmschaffenden zeigen das BALi, Gloria und FilmLaden.

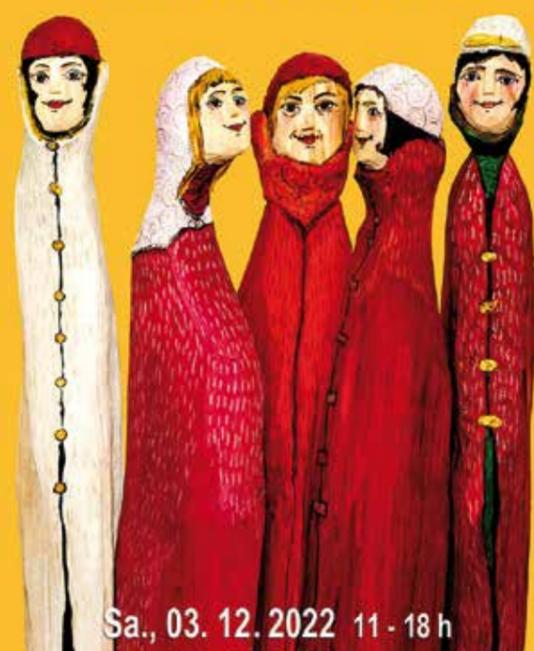
Ein bis zum 27. November laufendes Online-Programm ergänzt die Kino-Vorführungen und die zeitgenössische Medienkunstausstellung „Monitoring“ zeigt an mehreren Standorten Installationen.

Die vorläufige Programmübersicht gibt es ab Mitte Oktober auf der Homepage des Kasseler Dokfests Das ausführliche Programm ist ab Anfang November einsehbar.

Die Dokfest-Eröffnung findet am 15. November um 19:30 im Gloria-Kino statt.

Info: www.kasselerdokfest.de

23. Kunsthandwerkermarkt
documenta-Halle Kassel



Sa., 03. 12. 2022 11 - 18 h
So., 04. 12. 2022 10 - 18 h

www.kunsthandwerkermarkt-kassel.de
Tagesticket 4 €



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

Stadtwerke Celle
Zeitschriften mieten statt kaufen!

HETTLING'S LeseZirkel
www.lesezirkel.com

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



Welch ein Leben!

Kinodokumentarfilm
zeigt Walter Kaufmanns Leben.

Im Leben des am 15. April 2021 im Alter von 97 Jahren in Berlin gestorbenen Walter Kaufmann spiegeln sich auf außergewöhnlichste Weise weltweit bedeutende Ereignisse, Katastrophen, Erschütterungen des letzten Jahrhunderts, die bis in unsere Gegenwart wirken. Der Film verfolgt die abenteuerlichen Reisen und Erfahrungen des jüdischen, deutsch-australischen Schriftstellers in aller Welt: Deutschland, USA, Israel, Kuba, Japan, Australien. Seit seiner Jugend schlägt sich Walter Kaufmann auf die Seite der Verfolgten, Entrechteten, Gedemütigten dieser Erde. Seine Abenteuerlust ist Ausdruck seines kosmopolitischen Geistes.

- Sondervorführung im Filmladen: Mittwoch, 19.10.2022, 20 Uhr
- Zusätzliche Schulvorführung mit Regisseurin im Bali Kino am 20.10.2022.

Info: www.walterkaufmannfilm.de

Lights ON!

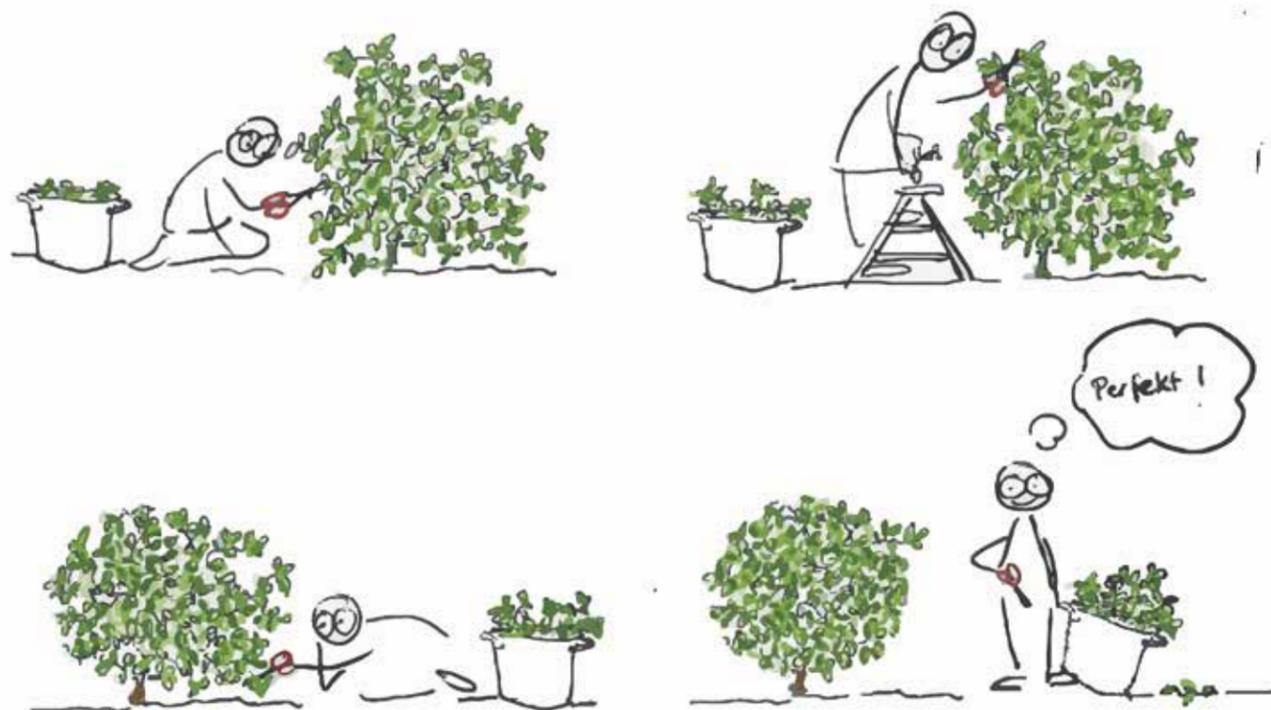
Das Jugendvarieté des ZirkuTopia e.V.
präsentiert seine zweite Gala.

Was passiert, wenn die meisten Menschen schlafen und man meint, alle Lichter gingen aus? In ihrer Gala beschäftigen sich sieben junge Erwachsene des inklusiven Jugendvarietés mit den vielen unterschiedlichen Facetten der Nacht. In kreativ inszenierten Darbietungen präsentieren sie ihre eigenen Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche und nehmen ihre Zuschauerinnen und Zuschauer mit in die vielleicht doch nicht ganz so dunkle Zeit des Tages: „Lights on!“



3.12., 18 Uhr und 4.12.2022, 15 Uhr
ZirkuTopia e.V., Wartekuppe 11, 34134 Kassel
Info: www.zirkutopia.de

Illustration: Leonie Heigdel



Advertorial

BUCHTIPP

ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG

KIRCHDITMOLD



Percival Everett: Erschütterung
Hanser Verlag, 23.-€
empfohlen von: Karin Fuchs-Hillejan

Der amerikanische Geologe Zach hat eine sterbenskranke 12-jährige Tochter, einen eher langweiligen Posten an der Uni und ein Geheimnis in Form eines Hilferufs in einem gebrauchten gekauften Hemd, das ihn von allem anderen ablenkt. Toll erzählt!



Marc Elsberg: Der Fall des Präsidenten
blanvalet Verlag, 12.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Eine überaus spannend ausgedachte und geschriebene Idee: der Ex-Präsident der USA wird vom internationalen Gerichtshof in Den Haag wegen Kriegsverbrechen angeklagt. Wie schon "Black Out" konnte ich auch diesen Thriller nicht mehr aus der Hand legen!



Jessica Durlacher: Die Stimme
Diogenes Verlag, 25.-€
empfohlen von: der Bücherhamster

"Bei einem Auftritt bei einer Talentshow nimmt die begabte somalische Sängerin Amal vor laufender Kamera ihr Kopftuch ab..." - J.D. erzählt absolut herausragend über diesen Akt der Befreiung und über eine Familie in den Niederlanden mit all ihren Ambivalenzen und Konflikten.



Erzählt vom Team Katapult, illustriert von Iris Ott: Die Tiefseetaucherin
KATAPULT Verlag, 15.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Wir entdecken mit Juli und ihrem U-Boot Ulf die Tiefsee bis wirklich ganz nach unten. Sehr anschaulich, informativ und charmant in Szene gesetzt. Spannendes Wissen, das ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Ab 6 Jahren.

Zentgrafens Buchhandlung | Inh. Sibylle Walz
Zentgrafensstraße 134 | 34130 Kassel
0561-73 96 03 50 | info@zentgrafens-buchhandlung.de
www.zentgrafens-buchhandlung.de

Liefer-
service



Fotografien aus Afghanistan

Die mit dem Pulitzer-Preis ausgezeichnete Fotografin Anja Niedringhaus fotografierte in Konfliktregionen auf der ganzen Welt. So auch besonders in Afghanistan. Die Fotografien zeigen neben der Kriegsberichterstattung auch den Alltag der Menschen. Zugleich dokumentieren sie den Wandel von der Agenturfotografie hin zum Fotoessay. Die letzten Fotografien entstanden anlässlich der afghanischen Präsidentschaftswahl im April 2014. Einen Tag vor der Wahl wurde die Fotografin Opfer eines Attentats in Banda Khel.

Ausstellungszeitraum: 8.11. – 9.12.2022
 Öffnungszeiten: Di, Fr 10-13 Uhr und auf Anfrage
 Info und Anmeldung: ev.forum.kassel@ekkw.de



Neues Programm im Piazza Vellmar

Nach einem erfolgreichen Sommer-Festival steht nun das neue Programm auf den Beinen. Hochkarätiges Kabarett für die Lachmuskeln beim Duo Luna-Tic, Musik und A-Capella-Gesang von Miss Allie, der Klanggrazzia oder Streckenbach & Köhler: All das steht im Piazza Vellmar bereit. Das neue Programm der Herbst- und Wintermonate erhellt so die dunklen Monate. Termine werden von Woche zu Woche geplant, um mit der aktuellen Lage zu planen. So wird wahre Kultur nicht virtuell, sondern hautnah erlebbar.

Infos: Piazza-Vellmar.de

Das StadtZeit KASSEL MAGAZIN sucht

eine:n
Akquisiteur:in
 (m/w/d)

Sie sind ein versierter Vertriebsprofi und bringen mit Ihrem umfänglichen Know-how die Medienprodukte im StadtZeit-Umfeld voran. In und mit unserem Team entwickeln Sie kreative und kundenorientierte Vertriebsideen, um spannende redaktionelle Inhalte zu ermöglichen. Ihr kommunikativer Auftritt bei Kundinnen und Kunden ist von Empathie, Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit geprägt. Sie erwarten ein kreatives Team sowie ein hohes Maß an Gestaltungsfreiheit, was das Modell unserer zukünftigen Zusammenarbeit angeht.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

StadtZeit Kassel Magazin
 Klaus Schaake
 Telefon 0561-475 10 11
schaake@stadtzeit-kassel.de

TEXTWERK STATT

Büro für Ihre Kopien und Drucksachen

textwerkstatt-kassel@arcor.de

Friedrich-Ebert-Straße 48, Tel. 0561 2022550

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



Kunsthandwerkermarkt in documenta-Halle

Nachhaltigkeit, hohes Präsentationsniveau und eine gute Mischung der angebotenen Gewerke: Das ist Konzept des Kunsthandwerkermarkts. Ob Schmückendes, Traditionelles oder Modernes: zahlreiche verschiedene Gewerke sind vertreten. Phantasie und künstlerische Formgebung sind die individuelle Handschrift der Ausstellenden, im persönlichen Gespräch können die Besucher und Besucherinnen interessante Details über Materialien und Techniken erfahren. Wer etwas wirklich Besonderes für sich oder als Geschenk sucht, wird hier fündig.

3.12 und 4.12.22
 Info: www.kunsthandwerkermarkt-kassel.de



Kasseler Musiktage

Von Barockorchester und Chormusik über traditionelles Streichquartett bis zu experimentellem Musiktheater und 3D-Klanginstallation: Auf einer musikalischen Entdeckungsreise durch verschiedene Jahrhunderte und unsere Gegenwart lassen die Kasseler Musiktage alte und neue Klangwelten verschmelzen. Dabei wird besonders die Welt des Komponisten Heinrich Schütz anlässlich seines 350. Todestags in neue Zusammenhänge gerückt, doch auch zahlreiche Werke des 19. und 20. Jahrhunderts stehen auf dem Programm. Die Reise führt an bekannte und neue Spielorte: Haben Sie schon mal ein Konzert im Hallenbad Ost erlebt?

27.10. bis 6.11.22
 Infos und Karten: www.kasseler-musiktage.de



Josef Jacobi (Biohof Jacobi), Martin Theisinger (Bio-Metzgerei mmh-bio), Stefan Itter (Biohof Eiwels GbR), René Müller (Restaurant Weissenstein) (Copyright: Schweisfurth Stiftung)

Das Weissenstein erhält die „Tierschutz-Kochmütze“

Genießen mit gutem Gewissen: Das Weissenstein mit Küchenchef René Müller in Kassel schmückt sich ab sofort mit der Tierschutz-Kochmütze. Die im Rahmen der Initiative Tierschutz auf dem Teller jährlich vergebene Auszeichnung richtet sich an Restaurants, Caterer oder Kantinen, die sich herausragend für das Tierwohl und eine hohe ökologische Qualität ihrer Speisen einsetzen. Das Team des Weissensteins zeigt, dass Qualität, Regionalität sowie ökologische Erzeugnisse genauso wie Tierwohl und Handwerk ganz oben auf der Agenda stehen.



discotheke - Licht aus - Spot an!

Diese Show ist anders, diese Show ist neu! Angelehnt an die Fernsehsendung „disco“, erwartet Sie ein buntes, turbulentes und abwechslungsreiches Programm und ein breites Spektrum von musikalischen Stilrichtungen – beispielsweise Schlager-, Disco-, Pop-, Rock-, Country-, Comedy- und NDW-Lieder. Eine interaktive Show, in der Sie die Songs bestimmen dürfen mit einer großen Portion Spaß.

Infos: www.theaterimcentrum.de



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



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



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



Der Passfälscher

Deutschland/Luxemburg 2022
Regie: Maggie Peren. Mit: Louis Hofmann, Jonathan Berlin, Luna Wedl u.a.. / 116 Min.

Berlin 1942. Cioma Schönhaus, ein junger Jude, lässt sich seine Lebensfreude nicht nehmen – schon gar nicht von den Nazis! Zusammen mit seinem guten Freund Det begibt er sich mitten ins Leben und unter Menschen – denn seiner Ansicht nach sind die besten Verstecke dort, wo alle hinsehen! Sein Talent – das perfekte Fälschen von Pässen – hilft zahlreichen Menschen bei der Flucht, bringt ihn selbst jedoch zunehmend in Gefahr.

Nach dem autobiografischen Bericht erzählt Regisseurin Maggie Peren von dieser grausamen Zeit auf eine ganz neue Art und Weise: Nicht aus der Sicht eines Täters und auch nicht eines Opfers, sondern aus Sicht eines jungen Mannes, der sich gegen die Nazis stellt und trotz allem Schrecken mit einer großen Freude am Leben seinen Alltag im Dritten Reich bestreitet.



Triangle of Sadness

Schweden/Frankreich/Deutschland/Großbritannien/Türkei 2022
Regie: Ruben Östlund. Mit: Woody Harrelson, Harris Dickinson, Charlbi Dean, Dolly De Leon, Iris Berben u.a. / 147 Min.

Mit sorgsam inszenierten Instagramfotos nehmen die Models Carl und Yaya ihre Follower auf eine Reise durch ihre perfekte (Mode-)Welt mit. An Bord einer Luxusyacht treffen sie auf russische Oligarchen, skandinavische IT-Milliardäre, britische Waffenhändler, gelangweilte Ehefrauen und einen Kapitän, der im Alkoholrausch Marx zitiert. Zunächst verläuft der Törn absolut selfietauglich. Doch während des Captain's Dinners zieht ein Sturm auf und das Paar findet sich auf einer einsamen Insel wieder, zusammen mit einer Gruppe von Milliardären und einer Reinigungskraft des Schiffes. Plötzlich ist die Hierarchie auf den Kopf gestellt, denn die Reinigungskraft ist die Einzige, die Feuer machen und fischen kann.



Rise Up

Deutschland 2022
Ein Film von Marco Heinig, Steffen Maurer, Luise Burchard und Luca Vogel / ca. 88 Min. / Mehrspr. m.Untert.

Der Film sucht gemeinsam mit fünf außergewöhnlichen Menschen Antworten auf die verheerenden ökologischen, wirtschaftlichen und autoritären Entwicklungen unserer Zeit. Fünf Geschichten über konkrete gesellschaftliche Umbrüche geben Antworten. Sie zeigen, wie sich jeder Einzelne konkret gegen die großen Ungerechtigkeiten unserer Zeit einsetzen kann. Ob feministischer Kampf in Südamerika, der Kampf um Gerechtigkeit in der Bundesrepublik oder die ökonomische Emanzipation der afroamerikanischen US-Bürger. Diese Beispiele geben vor allem eines: Hoffnung! Hoffnung, dass politischer Einsatz kein Kampf gegen Windmühlen ist, sondern dass man globalen Krisen und sozialer Ungerechtigkeit entgegentreten und gewinnen kann! Zweifel, Visionen, Widerstand, Scheitern und Neuanfang: all das zeigt der Film.



Wann, wenn nicht jetzt. Zeitung lesen!

Täglich digital und samstags gedruckt
taz.de/abo

die taz-App im App Store und Google Play Store



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



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



TanzWorkshops · Seminare · Ausbildung
biodanza mitte
aus Freude am Leben komm tanzen!
www.biodanza-mitte.de | Tel. 05606-5633588



a.k.demie
Mediation und Training
Anja Kenzler/Karin Freudenstein

Mediationsausbildung zum/zur zertifizierten Mediator_in in Kassel
"Mediation in der Arbeitswelt und im sozialem Umfeld"
von November 2022 bis März 2024

- Nach dem Mediationsgesetz und nach den Standards des Bundesverbandes Mediation e.V.
- An 7 Wochenenden und 2 Blockwochen
- Die Blockwochen sind als Bildungsurlaub anerkannt
- Leitung: Anja Kenzler (Ausbilderin BM) Karin Freudenstein (Ausbilderin) und Gastdozent_innen

Ausbildung zum wingwave®-Coach in Kassel
4-tägiger Block von Montag bis Donnerstag: 3. bis 6. Juli 2023

- Mit einem zusätzlichen Supervisionstag am 7. Juli 2023 auch als Bildungsurlaub möglich
- Leitung Anja Kenzler und Karin Freudenstein, zertifizierte wingwave®-Lehrtrainerinnen

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



Biodanza ist eine Einladung, Vitalität, Genuss und Freude, Lebensmut und Motivation zu erfahren. Ohne vorgegebene Schrittfolgen, ohne Richtig oder Falsch, geben sich die Tanzenden den inneren und äußeren Bewegungen hin.

MUT ZU LIEBEN!
Samstag, 3. Dez., 14-20 Uhr, Biodanza Tagesworkshop in Borcheln bei Paderborn mit Erhard Söhner
"Nur die Liebe lässt uns leben. Liebe bewegt uns, sie hebt uns empor und schüttelt uns, sie macht uns glücklich und verletzlich. Liebe braucht Vertrauen als Basis, damit sie wachsen kann. Liebe schenkt unserem Leben Sinn. Mit Musik, Tanz, Bewegung und Begegnungen wenden wir uns diesem Lebensthema spielerisch und mit viel Leichtigkeit zu."

TERMINVORSCHAU

BIODANZA-WOCHENGRUPPE IN KASSEL
dienstags, 19:30 Uhr ab 1. November
In den regelmäßigen Gruppen lässt sich der Alltag abschütteln, die Lebensfreude wecken und der Genuss wecken. In der Bewegung mit der Gruppe stärken wir die Verbindung zu uns selbst und mit dem Leben. Für Menschen mit und ohne Biodanza-Erfahrung. Auch zum Schnuppern geeignet.

PHÖNIX UND DIE KRAFT DER VERWANDLUNG
Samstag, 15. Okt., 11-18 Uhr, Biodanza-Tagesworkshop in Kassel mit Barbara Schlender und Erhard Söhner
Die tiefe Verbindung mit der Erde, der Rausch der Liebe, die Transformation des Feuers. Mit diesen ursprünglichen Kräften wieder in Kontakt kommen durch den Tanz mit Phönix.

INBETWEEN & WELCOME TO THE NEW
Biodanza-Silvester-Retreat:
30.12.22 – 1.1.23
Biodanza mit Barbara Schlender und Erhard Söhner in Marburg
Tanzend und freudvoll fügen wir uns ein in das Rad des Lebens, das sich fortwährend dreht. Wir sind mittendrin! Inbetween! Wir nutzen diese intensive Zeit der Jahreswende, um inne zu halten, still zu werden, Bilanz zu ziehen, zu würdigen, was war, los zu lassen und zu verabschieden, um dann das Neue ins Auge zu fassen und willkommen zu heißen.

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

Das Magazin für die innovativen Seiten der Fuldstadt und der Region.
Alle zwei Monate in gedruckter Form und mit den letzten sechs Ausgaben im Netz.

stadtzeit-kassel.de

LebensSpielRaum

Petra Kimm
Yin & Beauty Celebration

Christian-Reul-Str. 23
34121 Kassel
fon 0561 . 430 212 95
mobil 0179 . 533 66 66
www.lebensspielraum-kassel.de

Deine Insel im Alltag
... wöchentlich mit Yin Yoga

montags, 19.30 h – 21.00 h
mittwochs, 19.30 h – 21.00 h
donnerstags, 10.30 h – 12.00 h

Einstieg jederzeit möglich
alle Termine als Livestreaming via Zoom

Klangfarben
GUTE MUSIK GUT HÖREN

Wir beraten und führen vor, gern auch bei Ihnen zu Hause
Wir liefern, installieren und betreuen Sie auch nach dem Kauf
Wir haben auch „Klangfutter“ für Ihre neue Anlage

Glöcknerpfad 47, 34134 Kassel
Tel. 0561 81507461 oder 0172 7207072
info@klangfarben-kassel.de
www.klangfarben-kassel.de

Wir sind für Sie da:
Mo-Fr von 9.00 bis 18.30 Uhr, Sa nach Vereinbarung
ausführliche Vorführung bitte vorab abstimmen

Wir führen Produkte der Firmen
BLOCK, CYRUS, DIAMOND, FiiO ELAC, ELECTROCOMPANIET, HMS ME GEITHAIN, WSS

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

YOGA | ROLFING® | SELBSTERFAHRUNG

*Tag der offenen Tür
in der Villa*

SAMSTAG, 26. NOVEMBER
14.00 - 19.30 UHR

14.15 - 15.15 UHR
• Yoga für den Rücken mit ent-
spannenden Klängen mit Susanne



Christina Sat Sandesh K. Pöhls
Kundalini Yoga Lehrerin /
Ausbilderin
www.kundalini-yoga-kassel.de

15.30 - 16.00 UHR
• 3-Minuten-Meditationen für
Deinen Alltag mit Katrin
• Systemische Aufstellung -
eine Einführung von Susanne



Heinz-Ulrich Eisner
Advanced Certified Rolfer® /
Heilpraktiker
www.rolfing-kassel.de

16.15 - 17.15 UHR
• Kundalini Yoga mit Christina
• Rolfing® - Strukturelle Integration
Einführung von Heinz-Ulrich Eisner



Katrin - Das Prem Kaur
Kundalini Yoga Lehrerin
Sat Nam Rasayan
yoga @ katrin-kruppa.de

17.30 - 18.15 UHR
• Kirtan: Mantra singen und Heilkreis
• Info Selbst-Erfahrungsgruppe mit
Susanne



Susanne Saradevi Heyer
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
www.heilraum-kassel.de

18.30 - 19.15 UHR
• Trance Healing mit Susanne

Villa Locomuna
Kölnische Str. 183
Vorderer Westen

Kontakt für Deine Fragen:
01577-964 36 98
kontakt@heilraum-kassel.de

Dazu gibt es Tee, einen kleinen
Imbiss und gute Gespräche im
Kaminzimmer.



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

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

DLDDG stellt ihre neue Compilation
„Alleine auf Partys - 18 gewöhnliche
Hits“ vor

Jam Jam Sessions - Offene Bühne
07.10.22, 21 Uhr | 18.11.22, 20 Uhr |
09.12.22, 21 Uhr

SA 19.11.22, 21 Uhr
The Second Sight (Stuttgart) & Factory
Music Club
Synthie-Pop mit ausdrucksstarker
Stimme, anschließend Aftershowparty
mit Bernd Kuchinke

SA 15.10.2022, 20 Uhr
Sterne des Ostens - 4. Kasseler
Liederfestival
mit Frau Supertramp, Lebensmittelmü-
de, Basti Hamel, Nani

SA 26.11.22, 20 Uhr
86. Slamrock Poetry Slam mit Felix
Römer
Fünf Minuten Zeit, selbstverfasste
Texte, keine Requisiten - Anmeldung
für Mitwirkende: mail@felixroemer.de

SA 22.10.22, 21 Uhr
The Killer Apes (Mainz)
Affenzirkus? Action Rock!

FR 02.12.22, 21 Uhr
Hank und die Shakers
Record-Release-Konzert der neuen
Platte „Originals“!

FR 04.11.22, 21 Uhr
Magnetic East: Subterfuge (Düsseldorf)
+ Man Behind Tree (Berlin) + Aftershow-
party
Feinster Indie-Pop aus Düsseldorf und
Jangle-Power-Pop aus Berlin

SA 10.12.22, 21 Uhr
Treemer (Finnland) + The Fisherman
and his Soul (Münster)
Finnischer Indie-Pop und raffinierter
Post-Punk aus Münster

SA 05.11.22, 21 Uhr
Beeline
Ehrliche, gerade und schnörkellose
Rocksongs...

FR 11.11.22, 21 Uhr
Gary Olson (USA)
Melodiöser Indie-Pop mit jubelnder
Trompete und üppigen Streicher-Ar-
rangements



SA 12.11.22, 21 Uhr
Die Liga Der Gewöhnlichen Gentleman
(HH) + Support: Lucas Rieger



Mehrgenerationenhaus Heilhaus
Brandaustr. 10, Kassel
0561-98 32 60
kassel@heilhaus.org
www.heilhaus.org

Trauercafé
In einem geschützten Raum haben
Trauernde die Gelegenheit zum Aus-
tausch mit anderen Betroffenen.
mittwochs in den geraden Wochen,
15.30 Uhr

Das Heilhaus kennen lernen
Führung durch das Heilhaus und die
Siedlung am Heilhaus
Di 8.11.2022, 17.00 Uhr

Freude in Bewegung
Kostenloses Angebot zum Kennenler-
nen von Bewegungs- und Entspan-
nungsformen wie Yoga, Taiji und
QiGong
Sonntags, 16.45 - 17.45 Uhr, bis
18.12.2022 (außer 16.10. + 4.12.)

Weihnachtsmarkt
mit Musik, Gesang und Geschichten,
schönen Geschenkideen, friedvollen
Momenten,
besinnlichem Verweilen bei Kaffee,
Kuchen und Herzhaftem.
Sa 26.11.2022, 14.00 - 18.00 Uhr

Erzählcafé
Zu einem Thema miteinander spre-
chen, zuhören, beisammen sein
Do 22.12.2022, 15.30 Uhr

DAS STADTZEIT-TEAM
DER AKTUELLEN AUSGABE



Paula Behrendts studiert Soziologie an der Uni-
versität Kassel. Für das StadtZeit Kassel Magazin
transkribiert sie Interviews, recherchiert und schreibt
Beiträge. Darüber hinaus ist sie für die Social-Me-
dia-Auftritte bei Facebook und Instagram von Stadt-
Zeit und mittendrin zuständig.



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.



Maria Bisaljeva studiert Visuelle Kommunikation an
der Kunsthochschule in Kassel. Für das StadtZeit
Kassel Magazin schreibt sie gerne Texte zu Themen,
die sie interessieren. Darüber hinaus fertigt sie Illus-
trationen für das Magazin an. Geschichten, die sie und
die Menschen um sie herum erleben, inspirieren sie.



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



Christine Brinkmann ist Diplom- Gesangspädagogin
und hat sich autodidaktisch in die Fotografie und
das Schreiben eingearbeitet. Sie berichtet über Men-
schen und Betriebe der Region und fotografiert ihre
Hauptakteure vor Ort in ihren Wirkungsstätten.



Johanna Lara Nöh studiert Nachhaltiges Wirtschaf-
ten 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.



Kristina Gruber ist Nachhaltigkeitswissenschaftlerin
und forscht zur Nachhaltigkeit in der Veranstaltungs-
branche. Als Teil der Projektschmiede Keller & Gruber
gestaltet sie Nachhaltigkeitsprojekte.



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



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



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



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



Maria Ruffe ist freiberufliche Grafikerin und Webde-
signerin mit beruflichen Wurzeln in der Kunstthe-
rapie und Sozialpädagogik. Sie macht die Grafik fürs
StadtZeit-Magazin.



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



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.



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.



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.

IMPRESSUM

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

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

zu 100 Prozent werbefinanzierte Publika-
tion. Über klassische Inserate hinaus
ermöglicht die printszenrolle verlag & medien
GmbH Interessierten, sich mittels Advertori-
als zu präsentieren.
Es handelt sich dabei um redaktionell
aufgemachte Werbebeiträge von Kun-
dinnen und Kunden, die mit "Advertoria"
gekennzeichnet sind. Für Advertorials gilt
die jeweils aktuelle Preisliste, die auf der
Webseite einsehbar ist.

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

StadtZeit Kassel erscheint
sechs Mal jährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele
und Schwarz GmbH
Erscheinungstermin:
Mitte der geraden Monate
Anzeigenpreisliste: 2022

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

Für namentlich gekennzeichnete Bei-
träge sind die Autorinnen und Autoren
verantwortlich. Die Beiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion und
des Herausgebers wieder.

PRESSEMELDUNGEN
Pressemeldungen mit dem dazugehörigen
Bildmaterial können an einer Veröffentli-
chung interessierte Personen, Institutionen
und Unternehmen jederzeit an die Redakti-
on übermitteln.

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

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

ADVERTORIALS
Das StadtZeit Kassel Magazin ist eine

www.stadtzeit-kassel.de

Grafik/Layout: Maria Ruffe



Dienstag 20.10.2022 Uhrzeit: 20 Uhr
**Wenn die Zähne wackeln,
wackelt die Seele**

Goethe beschreibt seine Reise durch
dieses Land ... und an ausgewählten
Stätten zeigt der Vortrag Interessantes
aus Malerei, Skulptur und Architektur,
begleitet von dem originalen Goethe
Text.
Vortrag, Dr. Ellen Markgraf,
Kostenbeitrag Vortrag : 10 € / ermäßigt
7 € / Förderbeitrag 15 €

Eine tiefe Verwandlung geht auch im
Inneren des Kindes vor sich, die sich
durch manche Auffälligkeiten zeigen
kann. Auch neue Anlagen und
Fähigkeiten können erwachsen.
Monika Kiel Hinrichsen, Sozialpädago-
gin, Biografieberaterin mit vielfältiger
Weiterbildung und Beratungspraxis
Kostenbeitrag: 10 € ermäßigt: 7 €
Veranstalter: Patienteninitiative Kassel e.V.

Freitag, 18.11.2022, 19:30 - 21:00
**Schmerz - begegnen - verstehen -
behandeln**
Öffentlicher Vortrag, im Rahmen der
Herbsttagung der GAÄD
Dr. med. Matthias Girke, Veranstalter:
GAÄD
Kostenbeitrag: 12 €

Dienstag 01.11. 20 Uhr
**"Was unterscheidet das Sterben von
einer Krankheit? Und wie können
Gestorbene dabei helfen?"**

Anthroposophisches Zentrum Kassel e.V.
Wilhelmshöher Allee 261
34131 Kassel
0561-93 0 88-0
az@az-kassel.de
www.az-kassel.de

Fragen - Beitrag - Gespräch
Thomas Demele, Pfarrer i.R., Kassel
Kostenbeitrag 10 €, ermäßigt 7 €
Veranstalter: Patienteninitiative Kassel e.V.

Dienstag, 15.11.2022, 20 Uhr
Mit Goethe in Italien - Die Italienische
Reise von Johann Wolfgang von

39. KASSELER DOK UMENTAR FILM UND VIDEO FEST

15.-20.11.2022 + ONLINE → 27.11.

**VOR ORT 15.-20.11.2022
+ONLINE 16.-27.11.2022**



KATALOG ERHÄTLICH UND PROGRAMM ONLINE AB ENDE OKTOBER

WWW.KASSELERDOKFEST.DE

FILMLADEN KASSEL E.V. | GOETHESTR. 31 | 34119 KASSEL | FON: +49 (0)561 707 64-21 | DOKFEST@KASSELERDOKFEST.DE