

StadtZeit

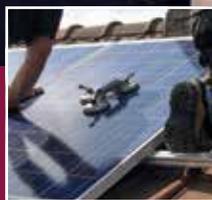
113

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 113 • Jahrgang 19
Dez/Jan 2022/23



SCHÖNES ZUM FEST
GESCHENK- UND GENUSSSTIPPS



ZUKUNFT GESTALTEN
KLIMANEUTRALES KASSEL 2030

DIE RAUHNÄCHTE
DAS NEUE VORBEREITEN



KREATIV UND NACHHALTIG
DAS MEDIENWERK ESCHWEGE

Dein Stadtmagazin braucht Dich!

Zugegeben: Wir wollen dein Bestes und freuen uns über deine Unterstützung.

BUCHEN BEI UNS EIN FÖRDER-ABONNEMENT

... und leiste einen Beitrag zur lokalen Medienvielfalt.

... unterstütze unsere redaktionelle Arbeit,

... werde Teil der StadtZeit-Community

... und sichere dir die regelmäßige Zustellung unmittelbar nach Erscheinen der jeweiligen Ausgabe.

Wir freuen uns auf deine Abo-Zusage.

Kontakt:
Telefon 0561 - 475 10 11
service@stadtzeit-kassel.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

In den heiligen Hallen des Schreibers dieser Zeilen residieren hin und wieder und vereinzelt Menschen, die eine temporäre Heimstatt benötigen, um ihre ersten oder manchmal auch die zweiten Schritte in der Fuldastadt zu gehen. Und es begab sich und begibt sich immer noch, dass diese ebenso hin und wieder aus dem sogenannten Globalen Süden kommen, dem die vergangene Weltkunstausstellung so hinreichend huldigte. Es war also mal wieder soweit: Der Protagonist dieser kleinen als Editorial verkleideten Kolumne kam mit seinem südostasiatischen Bündel in Kassel an und schlug im übertragenen Sinne seine Zelte auf.

Da die Segnungen des Onlinehandels auch schnell von Menschen aus anderen Teilen der Welt goutiert werden, nahm der Zeilenschreiber eines Tages nach dem Schellen an der Tür ein Paket entgegen, denn der Geschichtenprotagonist war ausgeflogen.

Auf der Pappummantelung ließ sich ein Panoramafoto begutachen, das zeigte, um was es sich handelte: eine Induktions-Doppelkochplatte!

So ein bisschen watzlawicklike – Sie kennen aus der „Anleitung zum Unglücklichsein“ sicherlich die Geschichte mit dem Hammer, den sich jemand leihen möchte – fing das Hirn des Zeilenschreibers an, sich zu winden. Will der jetzt etwa in seinem Zimmer kochen? Der versaut mir die ganze Bude und ich hab' hinterher den Ärger! Geht's eigentlich noch? Was fällt dem ein, so ein Ding zu bestellen, ohne mich als Hausherr vorher zu konsultieren? Kann er auch gleich ausziehen und mir seiner Super-Induktions-Doppelkochplatte irgendwen anders beglücken! Das hat er davon!

Da der Zeilenschreiber seinen Gast mangels Anwesenheit nicht, wie in Watzlawicks Beispiel, ordnungsgemäß anbrüllen konnte, bevor dieser überhaupt was sagen konnte, schrieb er eine E-Mail mit der Bitte um Unterlassung etwaiger Doppelkoch-Orgien. Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten: „Die Induktions-Kochplatte schenke ich meiner Familie. Sie brauchen sich keine SORGEN machen. Die stelle ich nicht irgendwo in der Wohnung auf und koche.“

So, da stand der Zeilenschreiber nun mit seiner ganzen Sorgenkette, wie es Prof. Christoph Flückiger im Interview zum Thema „Krise“ bezeichnet.

Der ganze Adrenalinschub völlig für den Ofen. Oder eben für die Kochplatte. Unfassbar!

In diesem Sinne und zur Schonung Ihres möglicherweise fragilen Nervenkostüms möchte der Zeilenschreiber auch Ihnen ans Herz legen, sich Ihre Sorgen und Ängste genau anzuschauen und zu überlegen, was genau da eigentlich los ist, wenn mal wieder die berühmte Hütte brennt.

Haben Sie eine wundervolle und möglichst stressbefreite Vorweihnachts- und Weihnachtszeit sowie einen stilvollen Übergang ins neue, ungerade Jahr. Und haben Sie bei und nach der Lektüre der aktuellen Ausgabe viel Freude beim Vertiefen der gewonnenen Einsichten.

Ihr
Klaus Schaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, leihe Ihnen einen Hammer!

GESCHENK- UND GENUSSSTIPPS 4
SCHÖNES ZU FEST UND JAHRESWECHSEL

UNTERWEGS 8
DIE RAUHNÄCHTE
STRANDSPAZIERGANG ZU SILVESTER

GESUND LEBEN 12
SICH GESUND SCHLAFEN



ESSEN & GENIEßEN 17
ZEIT FÜR GUTE LEBENSMITTEL

MODE & STIL 24
DIE SCHÖNSTEN KAROMUSTER

ENERGIE & UMWELT 26
CHRISTOF NOLDA IM INTERVIEW
KASSEL 2030 KLIMANEUTRAL

WOHNEN & LEBEN 35
WG-LEBEN IN KASSEL

ARCHITEKTUR 42
NEUE KREATIVSCHMIEDE IM WERRATAL
STADTENTWICKLUNG IM KLIMAWANDEL

OB-WAHLEN 48
KASSEL WÄHLT AM 12. MÄRZ 2023

KULTUR 50
SORGEN UND ÄNGSTE IN DER KRISE

KURZMELDUNGEN 60
INFOS UND AUSGEWÄHLTE
VERANSTALTUNGEN IN KASSEL & REGION

VERANSTALTUNGEN 62
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

IMPRESSUM 67

Titelbild: Kasseler Weihnachtsmarkt,
Foto: Kassel Marketing, Mario Zgoll

GESCHENKE TIPPS



Verschenken Sie E-Bike-Spass!

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

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

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

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

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



Aus Leidenschaft zum Käse

Annes Käsetheke

Köstlichkeiten von Annes Käse Theke & Petit Bistro.

Freunde der feinen Lebensart, die auf der Suche nach Geschmack und Charakter sind, werden bei Annes Käse Theke fündig. Etwa 200 internationale Käse-, viele Bio-Käse-Spezialitäten und eigene Frischkäsevariationen bieten eine Auswahl besonderer Güte.

Exzellente Weine, feine Öle, süße und herzhaft Knabereien verführen zum Probieren oder auch zum Verschenken – gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit.

Annes Käsetheke | Wilhelmshöher Allee 289
34131 Kassel | 0561-400 71 88 |
www.anneskaesetheke.de



Der Markthallentaler

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

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

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

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

Flotte Flitzer, leuchtende Sterne und mehr...



Das Samen Rohde-Team hat Super-Ideen für Weihnachten.

Wer schnelle Schlitten mag, wird die Stiga Snowracer lieben. Die schwedischen Schlitten haben einen stabilen Metallrahmen, Lenkrad und eine zuverlässige Bremse. Wer es lieber klassisch mag, findet bei Samen Rohde eine riesige Auswahl Holzschlitten in verschiedenen Längen.

Über 100 wunderschöne Leuchtsterne beleuchten den Laden am Königsplatz. Die handgearbeiteten Sterne sind in über 100 verschiedenen Modellen, Formen und Größen erhältlich. Alle Sterne sind 100% brandsicher und TÜV/GS geprüft. Liefer- und Versandservice: Heute bestellt, morgen geliefert! Nutzen Sie unseren Versandservice!

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

Regionale Genüsse, Souvenirs und mehr



Originelle Geschenkideen für Ihre Liebsten

Wer noch auf der Suche nach originellen Geschenkideen ist, wird in der Tourist Information in der Wilhelmsstraße 23 garantiert etwas finden. Zahlreiche regionale Produkte für Genießer sind hier erhältlich, von Produkten aus der Nudelwelt Gudensberg bis hin zur Märchenmarmelade aus Espenau. Ebenfalls im Angebot sind schmackhafter Honiglikör, Marke "Kasseler Waschbärenfang" oder auch Prosecco aus der Kirschenstadt Witzenhausen. Neu im Sortiment sind die niedlichen I love Kassel Waschbären der Firma Nici, große Kaffeebecher mit Kassel Aquarell-Motiv sowie flauschige Duschtücher mit Kassel Aufdruck (ab Mitte Dezember erhältlich).

Tourist Information
Wilhelmsstraße 23 | 34117 Kassel | Tel. 0561-70 77 07
info@kassel-marketing.de | www.kassel.de

Selber Musik machen!

Bei FARM-SOUND finden Musikbegeisterte über 2.000 tolle Saiteninstrumente.

Um sich selbst und andere beim Singen mit der Akustikgitarre zu begleiten, empfiehlt das FARM-SOUND-Team die GA-MEDX des Herstellers Cort als günstiges Einstiegsinstrument. Es handelt sich dabei um ein elektroakustisches Modell aus der beliebten Grand Regal Serie mit sehr anwenderfreundlichem Preis von 219 Euro. Mit Fichtendecke, Mahagoni-Boden und -Zargen und exzellent ausgestattetem CE306T Pre-amp, bietet dieses Instrument sehr guten elektroakustischen Sound für Verstärker und PA und punktet darüber hinaus mit exzellenter Bespielbarkeit. Weitere Infos, kompetente Beratung und eine riesige Auswahl weiterer Instrumente finden Musikinteressierte bei FARM-SOUND.

FARM-SOUND-Musicshop
Rudolf-Schwander-Straße 11 | 34117 Kassel
Tel 0561-77 77 69 | www.farm-sound.de



Gutes Werkzeug für die Küche



Mit der OliviaLine das Essen vorbereiten

Hochwertige, besondere Messer gelten heute fast als Statussymbol. Und ja: Man darf Messer verschenken und wird dafür geschätzt. Zum Verschenken besonders gut geeignet ist die OlivaLine von Burgvogel Solingen: Geschmiedete Messer mit einem Griff aus handschmeichelndem Olivenholz. Erhältlich neben den Marken Opinel und Victorinox bei Eisenwaren Koch, Ihrem Fachgeschäft für Schneidwaren in Kassel: Kochmesser, Taschenmesser, Outdoormesser, Scheren, Schleifzubehör und vieles mehr!

KOCH KG | Frankfurter Str. 57 | 34121 Kassel
0561-210 19 | www.eisenwaren-koch.de

Kleidsames, Kostbares und keine Krawatten



Dieses feinsinnige Motto von hab selig verspricht Außergewöhnliches.

Hier findest Du Dein zukünftiges Lieblingskleid, Schuhe, Schmuckstücke, originelle Geschenkideen und eine wunderbare Auswahl an schönen Taschen. Die Cross-Over Bauchtasche "Drew Bum" von O MY BAG könnte Deine neue Lieblingsbegleitung werden. Mit ausreichend Platz und zwei verschiedenen Tragegurten ist sie nicht nur sehr flexibel, sondern auch ein wahrer Hingucker, noch dazu fair produziert, langlebig und nachhaltig. Das Leder wird unter Verzicht sämtlicher giftiger Stoffe pflanzlich gegerbt, hoher Wasserverbrauch und Luftverschmutzung wird vermieden und das Innenfutter aus Bio-Baumwolle hergestellt. Schön und gut!

hab selig | Friedrich-Ebert-Straße 90 | 34119 Kassel
0561-93 71 38 97 | info@habselig-kassel.de | www.habselig-kassel.de



**Piep-Show
etwas anders...**

Vogelhäuser vom Schreinermeister und lecker Vogelfutter gibt es bei Samen Rohde.

Eine große Auswahl an schicken Vogelhäusern finden Sie bei Samen Rohde am Königsplatz. Gefertigt werden die Häuser von einem Schreinermeister aus dem Sauerland. Verarbeitet wird ausgesuchtes Sauerländer-Holz. Die Häuser gibt es mit und ohne Ständer und in verschiedenen Größen, Ausführungen und Farben. Neben den klassischen Holzhäusern finden Sie auch für den designbewussten Vogel die „Piep-Shows“ von Radius Design. Probieren Sie auch das „Kasseler Schalenfrei“-Vogelfutter. Das Futter ist mit Insekten angereichert. Ein nahrhaftes Festmahl für jeden Vogel! Die Häuser gibt es ab 60 Euro.

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



**Braukurse mit dem
Diplom Biersommelier**

Die Welt des Bierbrauens in Borken erleben.

Markus Mach bietet in Nordhessens kleinster Brauerei seine „Brau- und ProBIER Kurse“. Die Teilnehmenden machen dabei alles selbst und erfahren vieles rund ums Bier. Die Brau-Pausen dienen der Kunst des Bierverkostens und in der Mittagspause wird eine zünftige Brauermahlzeit gereicht. Auch das kleine Biermuseum und der Laden „Mach's Annersder“ mit vielen regionalen Produkten laden zum Stöbern ein. Nach der Gärungszeit bekommt jeder etwa drei Liter Selbstgebrautes. Der Braukurs kostet 109 Euro und Gutscheine sind immer eine tolle Geschenkidee. Ab 2023 gibt es auch Biertastings: in Borken oder auch außer Haus.

Mach's Annersder | Bommerweg 18 | 34582 Borken
Tel. 05682-24 26 | 0172 - 652 47 04 | www.machs-annersder.de



**Persönliche
Kassel-Erlebnisse**

Verschenke doch dieses Jahr ein Stück Heimat

Der Kassel Gutschein ist in über 220 Geschäften in Kassel und Umgebung einlösbar. Er kann einfach verschickt oder ausgedruckt und persönlich übergeben werden. Stell dir ein ganz persönliches Erlebnis in Kassel und der Region Nordhessen zusammen: Ob Shopping in der Innenstadt, ein leckeres Essen oder gar eine Hotelübernachtung – beim Kassel Gutschein ist für jeden etwas dabei.

Erhältlich ist er z.B. in der Tourist Information in der Innenstadt oder online unter www.kassel-gutschein.de

Tourist Information
Wilhelmsstraße 23 | 34117 Kassel | Tel. 0561-70 77 07
info@kassel-marketing.de | www.kassel-gutschein.de



**Theaterabende
verschenken!**

Bad Hersfelder Festspiele mit abwechslungsreichem Programm

Die Produktionen in der einzigartigen Stiftsruine versprechen für den Sommer 2023 hervorragende Unterhaltung für Jung und Alt. Wir spielen den Klassiker KÖNIG LEAR, das Musical JESUS CHRIST SUPERSTAR und als Wiederaufnahme die hochgelobte Inszenierung DER CLUB DER TOTEN DICHTER. Für Kinder jeden Alters ab sechs Jahre haben wir DAS KLEINE GESPENST auf dem Programm. Und DIE RACHE DER FLEDERMAUS zeigt Johann Strauss mal ganz anders: ohne Geigen und ohne Plüsch, dafür mit Bass, Gitarre und schrägen Rhythmen.

Bad Hersfelder Festspiele | Am Markt 1 | 36251 Bad Hersfeld
Tel. 06621 - 64 02 00 | ticket-service@bad-hersfelder-festspiele.de
www.bad-hersfelder-festspiele.de



**Einzigartige
Kinoerlebnisse**

Gutscheine für eins der modernsten Kinos in Deutschland – dem filmpalast Kassel – verschenken.

Egal, ob Actionkino mit kraftvollem IMAX, dem 270°-Rundumkino ScreenX, 4DX oder gehobenem Kinogenuss in der Neuen Kaskade – ein Gutschein vom filmpalast ist für jedes Alter etwas! Interessierte finden im filmpalast-Shop den passenden Gutschein für die Liebsten, Freunde, Bekannte und Verwandte. Schenkende und Beschenkte können sich an diesem vielseitigen Geschenk erfreuen. Über den klassischen Geschenkgutscheinwerb an der Kinokasse hinaus bietet der filmpalast auch Online-Gutscheine zum Verschenken und Sofortausdrucken an.

filmpalast Kassel | Karlsplatz 8 | 34117 Kassel
www.kassel.filmpalast.de



Geschenkgutschein

Unterstützen Sie fairen und regionalen Handel

Fairschenken Sie dieses Jahr zu Weihnachten doch mal einen Gutschein an Ihre Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde, an Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder an jemanden, den Sie wertschätzen und zwar einen Gutschein von Karibu, dem Welt- und Regioladen in der Kasseler Innenstadt, ganz in der Nähe der Martinskirche. Sie unterstützen dabei den fairen Handel und die Stadt Kassel auf dem Weg zur Fair-Trade-Town. Die Gutscheine gelten für sämtliche Bereiche des Weltladens – von hochwertigem Kunsthandwerk bis hin zu regionalen und internationalen Spezialitäten, meist in Bio-Qualität – alles unter fairen Bedingungen produziert. Die Gutscheine haben eine unbegrenzte Gültigkeit.

Karibu Welt- und Regioladen Kassel eG | Oberste Gasse 30 | 34117 Kassel | Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 16 Uhr, an den Adventsamstagen bis 18 Uhr | www.karibu-kassel.de



**Outdoor
verschenken**

Outdoor genießen

Bei uns kaufst du nicht einfach nur Wanderschuhe. Du kaufst ein gutes Laufgefühl. Bei uns kaufst du nicht einfach nur Rucksäcke. Du kaufst Platz und Ordnung. Bei uns kaufst du nicht einfach nur Winterjacken. Du kaufst wohlige Wärme. Bei uns kaufst du nicht einfach nur Kletterausrüstung. Du kaufst Sicherheit.

Verschenke Outdoor – oder beschenke dich selbst! Outdoor genießen: mit der richtigen Ausrüstung und Beratung von Kletterkogel.

Kletterkogel | Garde-du-Corps Str. | 34117 Kassel
Tel. 0561 - 761 92 | www.kletterkogel.de



**Regionale
Köstlichkeit**



Kasseler Stadthonig

Mitten in Kassel gewinnt Stadtimker Victor Hernández zu 100 Prozent regionalen Stadthonig. Von Kasseler Bienen hoch auf den Dächern der Stadt kommt ein besonders süßes Lebensmittel in die Gläser. Der Honig ist besonders aromatisch, weil die Bienen in privaten Gärten, an Balkonen und in den zahlreichen Parkanlagen der Stadt vielfältigste Blüten anfliegen können. Auch die leidenschaftliche Handarbeit, mit der der Imker das Wabengold erntet, abfüllt und verpackt, sorgt für den tollen Geschmack. Zum Wohl der Bienen und Menschen, die in Kassel leben, bleiben die Transportwege kurz.

Kasseler Stadthonig | Kurt-Wolters-Str. 25 | 34125 Kassel
Do 9-19, Sa 10-13h | 0561-4070 1177 | www.kassel-stadthonig.de

EIN KOSTBARES GESCHENK AN UNS SELBST

Mitten im Winter, kurz vor Jahresende, liegt die dunkelste Zeit des Jahres. Uralte Bräuche helfen uns auch heute noch, es der Natur gleich zu tun: zur Ruhe kommen, sich auf das Wesentliche konzentrieren, Bilanz ziehen und sich auf das Neue vorbereiten.

Eine dunkle Straße im Winter irgendwo in Süddeutschland. Es ist kalt; Rauchschwaden wabern die Straße entlang. Stellenweise erhellen lodernde Flammen und rotsprühende Lichter die Dunkelheit. Düstere Klänge sind zu hören. Aus den Rauchschwaden tauchen furchteinflößende Gestalten auf und ziehen lärmend die Straße entlang. Wahre Ausgeburten der Hölle, behangen mit Fell, teuflisch anzusehen mit ihren hässlichen blutrünstigen Fratzen, Reißzähnen und Hörnern. Sie führen allerlei Glocken, Schellen und Peitschen mit sich und machen Krach, treiben ihr Unwesen und lehren denjenigen, der sie zu Gesicht bekommt, das Fürchten. Abseits hinter einer Absperrung säumt indes eine Menschenmenge die Straße.

Die Menschen sind gekommen, um sich unterhalten zu lassen. Einige halten ihr Smartphone auf die Wesen, um die wilde Show festzuhalten, die diese vor ihren Augen aufführen: den traditionellen „Perchtenlauf“. Unter der archaischen Kostümierung stecken zumeist junge Männer, die mit dieser wilden Prozession die jahrhundertealte Tradition des Perchtenlaufs fortführen, der dazu dient, die Dämonen des Winters auszutreiben. Heutzutage sind Perchtenläufe ein beliebtes Spektakel. Sie gehören wohl zu den bekanntesten Bräuchen der Rauhnächte im Alpenraum.

EINE ZEIT AUSSERHALB DER ZEIT

Als Rauhnächte – auch „Zwölfen“ genannt – werden die zwölf Nächte zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar bezeichnet. Für die Wortherkunft gibt es verschiedene Erklärungen: Der Name könnte sich schlicht auf das kalte „raue“ Wetter im Winter beziehen, oder aber auf den Brauch des Räucherns, den die Menschen traditionell während dieser Zeit praktizierten, um die Ställe und Stuben zu reinigen und gegen bösen Zauber zu schützen. Andererseits bezieht sich das Wort „Rauch“ – abgeleitet vom mittelhochdeutschen „ruch“ für haarig oder pelzig – auch auf Pelzwaren und deutet auf den alten Glauben, dass während der Rauhnächte mit Fell behangene Dämonen umherziehen und ihr Unwesen treiben. Es ist die Zeit „zwischen den Jahren“. Dieser Ausdruck geht auf die Differenz zwischen dem Sonnenkalender mit seinen 365 Tagen und dem älteren Mondkalender zurück, der nur 354 Tage zählt. Diese besondere Zeit wird auch als „Zeit außerhalb der Zeit“ oder als „geschenkte Zeit“ bezeichnet. Sie liegt mitten im Winter, in der kältesten und dunkelsten Zeit des Jahres, in der die Natur zur Ruhe kommt, um Kräfte zu sammeln für das Kommende. In früheren Zeiten lebten die Menschen viel mehr als heute im Einklang mit der Natur und



Kleine Rituale sind für die Zeit zwischen den Jahren eine hilfreiche Unterstützung, um zur Ruhe zu kommen, das Alte loszulassen und sich auf das Neue vorzubereiten.

hingen stärker von ihr ab. So war etwa das Wetter bestimmend für die Abläufe und den Ertrag der Landwirtschaft und somit überlebenswichtig. Da auch die Arbeit auf den Feldern im Winter ruhte und es noch keine Energie in Form von elektrischem Strom oder Zentralheizungen gab, mussten auch die Menschen gezwungenermaßen zur Ruhe kommen und sich dem natürlichen Rhythmus anpassen.

DURCHLÄSSIGERE GRENZEN ZWISCHEN DEN WELTEN

Die Natur konnte damals sehr bedrohlich sein, gerade in der Alpenregion, wenn Schneemassen die Menschen auf den Höfen einschlossen und die Winterstürme um die Häuser piffen. Es ist auch die Zeit, in der die Grenzen zwischen der Welt der Lebenden und derjenigen der Ahnen, des Spirituellen und der Magie durchlässiger werden. Die Menschen damals glaubten an Dämonen und andere übersinnliche Wesen, was sich in den Rauhnächten insbesondere in dem Volksglauben an die „Wilde Jagd“ niederschlug. Ein Geisterheer samt Rössern und Hunden, angeführt vom Göttervater Odin und seiner Frau Freya – je nach Region auch Frigga, Berchta (Perchta) oder Frau Holle genannt – jagte über den Himmel und verbreitete Schrecken. Gleichzeitig standen diese Wesen aber auch für Fruchtbarkeit und Wachstum. Um die Dämonen und Naturwesen nicht zu erzürnen, sondern gnädig zu stimmen, galt es während der Rauhnächte eine ganze Reihe von Verhaltensvorschriften und Ritualen einzuhalten. So sollte man sich während dieser Zeit ruhig verhalten, Streit vermeiden und Ordnung im Haus halten. Kinder wurden angehalten, lautes Spielen und Toben zu unterlassen. Auch durften Frauen und kleine Kinder nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr nach draußen gehen. Man durfte keine Wäscheleinen vor dem Haus aufspannen, um gewaschene Wäsche zum Trocknen aufzuhängen, da sich umherziehende Dämonen der Wilden Jagd in diesen verfangen und Unheil über das Haus und seine Bewohnerinnen und Bewohner bringen konnten. Die Menschen trafen sich am Abend in ihren Häusern in der einzigen beheizten Stube vor dem Kamin und erzählten sich bei Kerzenschein Märchen und Sagen aus alter Zeit. Traditionell führten sie Räucherrituale aus und befragten Orakel. Jede der zwölf Rauhnächte steht dem Glauben nach mit einem Monat des kommenden Jahres in Verbindung; die erste Rauhnacht symbolisiert den Januar, die zweite den Februar, usw.

BILANZ ZIEHEN UND SICH AUF DAS NEUE VORBEREITEN

Heute hat „die Zeit zwischen den Jahren“ ihren Schrecken verloren, doch noch immer ist sie besonders für die Menschen, wenn auch unter anderen Vorzeichen. Zumeist verstehen wir heute dar-

unter die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr. Das große Fest der Familie ist vorüber und bis Silvester, dem nächsten großen Event am Jahresende, sind es noch ein paar Tage hin, in denen meistens nicht viel passiert. Viele Berufstätige haben ein paar Tage Urlaub genommen, manche Firmen machen Betriebsferien, die Unis, die Schulen und Kindereinrichtungen sind geschlossen. Die Tage sind kurz und die langen dunklen Abende laden dazu ein, Zeit mit der Familie zu verbringen, zur Ruhe zu kommen und Abstand zu gewinnen vom lauten, hektischen Vorweihnachtstrubel. Auch wenn das Winterwetter schon lange nicht mehr so kalt und rau wie früher ist, bietet die Zeit der Rauhnächte eine gute Gelegenheit, nach innen zu blicken und sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen, anstatt sich all den äußerlichen Ablenkungen der modernen Welt hinzugeben. Die Rauhnächte sind auch heute noch eine Einladung an uns, Bilanz über das vergangene Jahr zu ziehen, eigene Wünsche und Ziele zu reflektieren und sich innerlich auf das Neue vorzubereiten. Diese Zeit lässt sich ganz individuell gestalten, doch kann uns manch alter Rauhnachts-Brauch dabei unterstützen. Eine gute Vorbereitung auf die Zeit der Rauhnächte ist es, Dinge abzuschließen. Dazu sollte man ausgeliehene Gegenstände wieder zurückbringen, Schulden begleichen und Unstimmigkeiten in den Beziehungen mit unseren Mitmenschen durch Aussprache aus der Welt schaffen. Da die Rauhnächte eine Zeit des Rückzugs und der inneren Einkehr sind, eignen sich Meditationsübungen zur Besinnung sehr gut. Dazu zündet man sich idealerweise Kerzen an. Auch Räucherrituale unterstützen eine besinnliche und feierliche Atmosphäre. Ein schönes Rauhnachts-Ritual für unsere moderne Zeit ist das der „13 Wünsche“: Vor Beginn der Rauhnächte schreibt man auf dreizehn Zettelchen je einen Wunsch für das kommende Jahr, faltet sie zusammen und verwahrt sie in einem Säckchen. In jeder der zwölf Rauhnächte zieht man einen der Zettel und verbrennt diesen feierlich – ohne ihn vorher noch einmal gelesen zu haben – und übergibt ihn damit dem „Universum“, das die Wünsche für uns erfüllt. Das 13. Zettelchen, das am 6. Januar noch übrigbleibt, darf man lesen, denn für seine Erfüllung ist man dann im Laufe des neuen Jahres selbst verantwortlich.

Text: Rosemarie Rohde



Furchteinflößende Gestalten tummeln sich beim traditionellen Perchtenlauf, einem der bekanntesten Bräuche der Rauhnächte im Alpenraum.

Manfred Herrmann - stock.adobe.com



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

Strandspaziergang zu Silvester

Frische Luft genießen, den Wind in den Dünen spüren und eine Nachtwanderung durchs Wattenmeer – so könnte man ins neue Jahr starten.

In Japan gibt es den Brauch, am Neujahrsmorgen mit der aufgehenden Sonne ins neue Jahr zu starten, und der erste Sonnenaufgang des Jahres wird sogar live im Fernsehen übertragen. Ich finde, das Jahr gemeinsam mit der Sonne zu beginnen, ist ein schöner Gedanke und auch etwas, was man jeden Tag für einen Neuanfang nutzen könnte. Genauso könnte man das alte Jahr auch mit einem Sonnenuntergang verabschieden.

Abschied am Abend

Mein abenteuerlichster Abschied vom alten Jahr begann mit einem Sonnenuntergang. Mein Freund und ich waren auf einer Reise in Dänemark. Es war der letzte Tag des Jahres und wir befanden uns auf der Insel Fanö. Eigentlich planten wir nur einen Tagesausflug auf die längliche Insel in der Nordsee. Sie liegt so nah an der Küste Dänemarks, dass wir mit der Fähre, die mehrmals täglich von der Stadt Esbjerg abfährt, nur zwölf Minuten dahin brauchten. Wir erreichten den Hafen in Norby, eines der kleinen Dörfer im nördlichen Teil von Fanö. In dem Dorf reihten sich Häuser mit Strohdächern aneinander, die aussahen wie in einem Märchen. Mit langen Halmen bewachsene Dünen bedecken einen großen Teil der Insel. Von der nördlichen bis zur westlichen Seite der Küste erstreckt sich ein Streifen Sandstrand. Eingepackt in warme und wetterfeste Kleidung spazierten viele Menschen entlang des Wattenmeeres. Einige Kinder ließen bunte Drachen gen Himmel steigen. Die Sonne näherte sich dem Horizont und das Wasser hatte sich zurückgezogen.

Ebbe

Das Watt war mit einer hauchdünnen Wasserschicht überzogen und reflektierte das Licht, als die Sonne im Meer unterging. Ich atmete die salzige Luft ein und rannte durch das seichte Wasser, welches unter meinen Schuhen zu allen Seiten spritzte. Währenddessen wechselte der Himmel über mir und mit ihm die Spiegelung im Wasser die Farben: Von Gelblich zu Orange zu Rot, Rosa, Violett. Auf dem schlammigen Boden waren Muscheln, Algen und Spuren von Wattwürmern. Es wurde immer dunkler und ehe wir uns versahen, wurde es Nacht und die ersten Sterne waren am Himmel zu sehen. Da wir schon über zwei Stunden gelaufen waren, entschieden wir uns dazu weiterzugehen, anstatt den ganzen Weg durch den Sand zurückzulaufen.

Flut

Ich fröstelte, es wurde zunehmend kälter und wir beschleunigten unsere Schritte, um uns warmzuhalten. Der Mond schien hell genug um den Weg vor uns zu erahnen. Die Akkustand unserer Handys war niedrig, weil wir zuvor Fotos damit gemacht hatten. Wir liefen weiterhin am Sand entlang, zu unserer rechten Seite war irgendwo in der Ferne das Meer und zu unserer linken Seite waren Dünen. Zwischendurch liefen wir durch größere Pfützen und ich begann mir Sorgen zu machen, dass unerwartet die Flut kommt und wir zu nah am Wasser laufen. Plötzlich sahen wir etwas Großes, Dunkles vor uns auf dem Sand. Bei näherem Hinschauen erkannten wir, dass es sich um einen toten Seehund handelte. Im Wattenmeer gibt es viele

Seehunde, die gerne in Rudeln auf Sandbänken in der Sonne liegen. Schade, dass dieser das nicht mehr konnte.

Das nächtliche Dorf

Wir waren schon lange vom Sandweg abgekommen und liefen durch die Dünen, als wir vor uns Licht sahen. Erleichtert erreichten wir das kleine Fischerdorf Sönderho, an der Südspitze der Insel. Wir liefen eine kleine Runde durch die ruhige Gegend. Die Laternen beleuchteten die Häuser mit ihren Strohdächern. Die Menschen schienen entweder alle unterwegs zu sein oder schliefen bereits. Langsam meldete sich der Hunger bei uns, wir setzten uns auf eine Bank und aßen unsere Müsliriegel. Bei Tageslicht war das Dorf bestimmt noch viel schöner. Aber wir konnten dort nicht bleiben, wir mussten eine Fähre kriegen. Die letzte Fähre fuhr um kurz vor Mitternacht von Nordby, wo wir herkamen. Mein Handy hatte gerade noch genug Akku, um uns die Wegführung dahin anzuzeigen. Bis zum Fährhafen hatten wir, wenn die Zeitangabe stimmte, noch einen zweieinhalb-stündigen Fußweg vor uns. Diesmal liefen wir über den asphaltierten Weg, der neben der Autostraße zum Norden der Insel führte.

Die vorletzte Fähre

Ich fühlte mich erschöpft, deshalb waren vor allem die letzten Kilometer eine Herausforderung. Schließlich erreichten wir den Fährhafen. Außer uns warteten nur eine Handvoll Menschen auf die vorletzte Fähre des Jahres. Auf der Fähre ließ ich mich glücklich auf den Sitz des Schiffes sinken. Auf der anderen Küstenseite stiegen schon die ersten Feuerwerke zum Himmel und so endete mein Abschied vom alten Jahr.

Text und Illustrationen: Maria Bisaliewa



» Froh & munter –

jetzt wieder zu zauberhaften Weihnachtsmärkten in Ihrer Region mit Bus & Bahn

Die große Weihnachtsmarktkarte des NVV mit 52 Zielen ist erhältlich in NVV-Kundenzentren, NVV-InfoPoints, der Mobilitätszentrale in Eschwege, Rathäusern sowie vielen Gaststätten und Tourist-Infos.

Weitere Infos unter www.nvv.de oder über das NVV-ServiceTelefon unter **0800-939-0800** (gebührenfrei).

Gemeinsam mehr bewegen.



Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt

Samstag, 03.12. & **Sonntag, 04.12.**
10:00 - 20:00 Uhr 10:00 - 18:00 Uhr

Mit Tarranis - die Spielleute des Donners, Feuershow, Hexen, Gauklern, Händlern, vorführendem Handwerk und vielem mehr!

Tierpark Sababurg,
Sababurg 1,
34369 Hofgeismar
www.tierpark-sababurg.de

Sich einfach gesund schlafen

Unruhige Nächte belasten Körper und Wohlbefinden sehr. Einige Anregungen, damit guter Schlaf gelingt.

Die Augen sind erschöpft, der Körper müde und die Gedanken wandern zäh durch den Kopf. Also ab nach Hause, vielleicht noch was Essen und ab ins Bett. Statt erholsamer Ruhe wartet dann aber oft die Schlaflosigkeit. Endloses Herumwälzen, Unruhe oder unterbrochene Schlafphasen sind schlechte Nachtbegleiter. Am nächsten Morgen ist der Körper träge und vor allem eins: Müde. Guter Schlaf ist für den Körper überlebenswichtig und trägt zu einer gesunden

Körperfunktion bei. Ist der Körper erschöpft und kommt nicht zur Ruhe, wirkt sich das schnell auf die physische und psychische Gesundheit aus. Viele Menschen kennen die Folgen einer unruhigen oder schlaflosen Nacht: Müdigkeit, gefolgt von endlosem Gähnen, das Gefühl in Watte gepackt zu sein; alles vergeht viel schneller als einem lieb ist und der Kopf kommt bei sonst einfachen Aufgaben nicht mehr hinterher. Schwierigkeiten mit dem eigenen Schlaf oder gar richtige

dernde Situation. Da hilft dann Bücher vorlesen, Schlaflieder singen oder Geschichten erzählen. Mit zunehmendem Alter lernen wir als Menschen, auch ohne diese Rituale einzuschlafen. Dabei sind es vor allem geregelte Abläufe, die zu einer gesunden Schlafhygiene, wie Expertinnen und Experten es nennen, beitragen können. Wie genau die aussehen, kann jeder für sich individuell gestalten. Manche trinken vor dem zu Bett gehen ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee, lesen ein paar Seiten oder hören Podcasts, Musik oder Hörspiele. Die richtige Routine zu finden, kann etwas Zeit beanspruchen. Ist sie erst einmal gefunden, zahlt sich die Experimentierfreudigkeit auf jeden Fall aus.

Lichter aus

Über diese individuelle Herangehensweise hinaus gibt es auch allgemeine Tipps, die beim Ein- und Durchschlafen hilfreich sind. Dazu gehört zum Beispiel ein bequemer und gemütlicher Schlafplatz mit ausreichend Ruhe und Dunkelheit. Denn Lärm und Licht, aber auch eine unpassende Matratze wirken sich auf Dauer negativ auf die nächtliche Ruhe- und Regenerationsphase und den Schlaf aus. Insbesondere abendliche Bildschirmzeiten gilt es zu hinterfragen und bei Bedarf einzuschränken oder ganz zu lassen. Blaues Licht, das die Geräte im angeschalteten Modus aussenden, verhindert, dass die Neuronen im Gehirn zur Ruhe kommen und verlängert so die Zeit, die wir zum Einschlafen benötigen. Das wiederum verkürzt die Schlafdauer und sorgt auf Dauer für das Gefühl, am nächsten Morgen nicht ganz ausgeschlafen und ausgeruht zu sein.

Dem eigenen Rhythmus folgen

Faktoren wie eine Abendroutine und die richtige Schlafumgebung wie auch biologische Faktoren spielen für gesunden Schlaf eine wichtige Rolle. Dazu gehört zum Beispiel der individuelle Schlafbedarf sowie der individuelle Schlaf-Wach-Rhythmus. Letzterer ist ausschlaggebend für die jeweilige Schlafpräferenz und legt unter anderem fest, ob Menschen eher „Lerchen“, also Frühschläfer und -aufsteher, oder „Eulen“, also Spätschläfer und -aufsteher sind. Die Nachtruhe ist dabei besonders erholsam, wenn wir diesem Rhythmus folgen

und den eigenen Bedürfnissen nachgehen. Das bedeutet für „Lerchen“ meist eine innere Tageslänge, die kürzer, für die „Eulen“ eine innere Tageslänge, die länger als die festgelegten 24 Stunden ist. So haben die Lerchen früher das Gefühl, ein Tag sei beendet, wohingegen die Eulen ein späteres Tagesende empfinden. Arbeitszeiten oder Freizeit, so gut es geht, nach dem eigenen Körper auszurichten, ist dabei immer eine gute Idee.

Den Jahreszeiten folgen

Wie sich das Bedürfnis nach Schlaf äußert, ist über die innere Uhr hinaus auch von der äußeren Tageszeit abhängig. Ist es dunkel, werden viele Menschen schnell müde; der Körper schwenkt dann in den Ruhemodus um. Das kann vor allem im Winter auch belastend sein, wenn der Körper bereits vor dem Feierabend in die Müdigkeit rutscht oder vor Sonnenaufgang nicht gut wach wird. Auch das hängt mit der inneren Uhr zusammen, die sich entsprechend nach der Helligkeit richtet. Das zu ändern, kann ganz schön schwierig sein, denn die innere Uhr ist träge und passt sich nur langsam Veränderungen an. Das zeigt sich auch immer wieder am Jetlag, der nach einem Flug in andere Zeitzonen nur langsam wieder verschwindet. Im

Winter verspüren viele Menschen daher auch ein verändertes Schlafbedürfnis. Auch das lässt sich über geregelte Tagesabläufe wieder abfangen, sodass der Alltag besser zu bewältigen ist.

Beruhigt in den guten Schlaf

Tipps für guten Schlaf sind also vielfältig. Die ideale Mischung aus Abendroutine, eigenem Rhythmus, Tages- und Jahreszeit ist dabei die vielversprechendste Methode. Um die zu finden, stehen ein paar Experimente an. Vielleicht hilft das Glas Wasser, vielleicht auch ein Spaziergang. Bei ernsthaften Schlafproblemen, die sich von allein nicht bessern, ist ärztlicher Rat zu empfehlen. Da können dann auch pflanzliche Mittel wie Baldrian, Melisse oder Lavendel hilfreich sein, die eine beruhigende Wirkung haben und schlaffördernd wirken. Die Einnahme von Medikamenten ist dabei immer mit den entsprechenden Fachleuten wie Ärzten, Ärztinnen und Apothekern und Apothekerinnen zu besprechen. Mit einer Mischung aus allen Anregungen und Hinweisen kann gesunder Schlaf auf jeden Fall gelingen.

Text: Paula Behrendts

Gorodenkoff - stock.adobe.com

Relax 2000 bietet die ideale Schlafergonomie

Eine optimale Schlafunterlage muss entlasten und stützen können. Die ausgeprägten Körperpartien, vor allem der Schulter- und der Beckenbereich, werden bei Relax - 2000 körpergerecht entlastet. Ebenso wichtig ist jedoch, dass diese Bereiche vom Schlafsystem aktiv gestützt werden. Somit liegt unser Körper natürlich und ideal. Die Wirbelsäule bildet eine Gerade, die Bandscheiben können sich wieder optimal mit Flüssigkeit füllen.



Metallfreie Zirbenholzbetten bilden die optimale Ergänzung für gesunden Schlaf.



Der Gesunde Schlaf durch die Kraft der Zirbe



3D-Spezialfederkörper für perfekte Körperanpassung



RELAX 2000

Natürlich schlafen. Besser leben.

ÖKO BAUEN+WOHNEN
Harleshäuserstr. 17 34130 Kassel info@oekobau-kassel.de

Besuchen Sie uns auch auf unserer Website: www.oekobau-kassel.de
Tel. 0561 601 607 Fax: 0561 601 608



WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

Nährende Begegnungen

Als soziale Wesen ist es für uns wichtig,
Verbundenheit zu spüren.

Bevor Sie diesen Artikel lesen, lade ich Sie ein, einen Moment inne zu halten und sich der Frage zu widmen: Was ist für mich eine nährende Begegnung?

Der Impulsgeber für diesen Artikel sieht es so: „Für mich sind das Begegnungen, die in mir nachhallen, wo ich weiter drüber nachdenke, die mir neue Impulse und Sichtweisen vermitteln und nach denen ich beschwingter nachhause gehe, als ich es vorher war. Also solche, in denen ich mich wirklich im Austausch befunden und in Beziehung gefühlt habe. Und auf Augenhöhe.“

Fühle ich mich also angenommen und verbunden, wie diese einleitenden „Definition“ zeigt, dann ist es für mich eine nährende Begegnung gewesen. Ich darf so sein wie ich bin, muss keine Rolle spielen oder mich gut darstellen. Tiefe und nährende Begegnungen vermitteln mir das Gefühl der Geborgenheit.

Leider sind Begegnungen bzw. Kommunikationen auch oft ein großer Stressfaktor. Wir sind soziale Wesen und möchten Verbundenheit spüren. Gelingt dies nicht, kann es sehr „unter die Haut gehen“, und Gefühle hervorrufen, die wir eigentlich gar nicht mögen.

Wut, Aggression, Enttäuschung oder Trauer sind oftmals Gefühle, die nach einer misslungenen Kommunikation auftreten.

Achtsam und mitfühlend zuhören lernen

Schwierigkeiten in der Kommunikation entstehen, wenn wichtige Bedürfnisse bei den Gesprächspartner:innen nicht erfüllt sind, sie mit dem entstehenden psychischen Schmerz nicht umgehen können und dadurch eine Stressreaktion ausgelöst wird.

Mir ist aufgefallen, dass heutzutage viele Menschen ein großes Mitteilungsbedürfnis haben und oft Monologe halten. Sie sind gar nicht in der Lage, zuhören zu können. Jedes Stichwort, was sie hören, führt sie immer wieder zu ihren eigenen Themen. Nach einem solches Gespräch fühle ich mich nicht genährt oder verbunden. Wenn kein echter Austausch zwischen Geben und Nehmen, Zuhören und Spre-

chen möglich ist, bleibt etwas Unerfülltes zurück.

Thich Nhat Hanh, ein berühmter Zen-Meister und spiritueller Lehrer, der leider schon verstorben ist, drückt es in seinem Buch „achtsam sprechen – achtsam zuhören“ so aus: „Achtsames Zuhören ist eine wundervolle Praxis. Mitfühlende Achtsamkeit bedeutet, dass Ihr Zuhören von nur einer Absicht getragen ist – der anderen Person dabei zu helfen, weniger zu leiden. Achtsames und mitfühlendes Zuhören lässt Sie die andere Person besser verstehen, und das nährt die Liebe. Die Grundlage der Liebe ist Verständnis, und das beinhaltet, dass wir zunächst das Leiden verstehen müssen.“

Getrennte Elemente, schwingendes Ganzes

Selbst, wenn wir nichts sagen, bringt unsere Körpersprache, Mimik und Gestik zum Ausdruck, ob wir dem anderen wohlgesonnen sind oder nicht. In verschiedenen Retreats, also Schweigemeditationskursen, habe ich oft erlebt, dass ich mich total verbunden gefühlt habe, obwohl ich mit niemanden gesprochen habe. Das ist sehr beeindruckend und nährt manchmal mehr, als 1000 Worte es vermögen.

Eine gelungene und nährende Begegnung braucht Menschen, die in der Lage sind, zuhören und Anteil nehmen zu können. In Achtsamkeitskursen lässt sich dieses wohlwollende Zuhören und liebevolle Sprechen trainieren. Daniel Siegel bringt es in seinem Buch, „Das achtsame Gehirn“ gelungen auf den Punkt: „Einstimmung ist der Prozess, durch den getrennte Elemente zu einem schwingenden Ganzen zusammengebracht werden.“

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

HÖRMEISTEREI
am Babelplatz

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

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

LebensSpielRaum
Petra Kimm

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

Advertorial

IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN

Gesund durch den Winter

Unser Immunsystem steht aktuell vor sehr großen Herausforderungen. Nicht nur COVID-19, auch hartnäckige Erkältungs- und Grippeinfektionen sind vermehrt im Umlauf.

Doch was können wir tun, um unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber bakteriellen oder viralen Infekten zu erhöhen? Für eine optimale Unterstützung unseres Organismus in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, unser Immunsystem hochzufahren. Vitamin D3+K2 spielt hierbei eine elementare Schlüsselrolle: In hoch dosierter Form kurbelt es unsere Abwehrkräfte wirkungsvoll an und unterstützt den Körper effektiv und langfristig, Krankheitserreger zu bekämpfen.

Die Kombination Vitamin D3+K2 fördert außerdem den Knochenaufbau, spielt bei der Zellteilung eine wichtige Rolle und trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

VITAMIN D3 UND COVID-19

Es häufen sich positive Studienergebnisse im Zusammenhang mit einer gezielten Vitamin D3-Supplementierung, die insbesondere bei Risikopatienten mit nachgewiesenem Vitamin D3-Defizit für einen mildereren Verlauf der Infektion sorgen kann. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist auf die Bedeutung einer guten Vitamin D3-Versorgung zur Immunstabilisierung hin. „Je niedriger der Vitamin D3-Status, desto höher das Infektionsrisiko“.

GEZIELTE ERGÄNZUNG

Um abzuklären, ob ein Vitamin D3-Defizit vorliegt, bietet ZMK Kassel einen schnellen und schmerzlosen Test an. Mit nur einem kleinen Piks kann direkt vor Ort der Vitamin D3-Spiegel im Blut festgestellt werden. Zur Verbesserung des Wertes bietet ZMK Kassel hoch dosierte Supplements (Nahrungsergänzung), um optimal durch den Winter zu kommen und Viren und Bakterien keine Chance zu geben! Zu-

dem findet in regelmäßigen Abständen in unseren Praxen eine Kontrolle des Vitamin D3-Wertes statt, um die individuelle Dosis daraufhin anzupassen.

Zur Unterstützung einer vollumfänglichen Zahn-, Mund- & Gesundheitsversorgung hat ZMK Kassel das Angebot durch die ZMK Supplements optimal ergänzt. Neben Vitamin D3+K2 empfiehlt sich nach Bedarf auch Omega-3 Lachsöl, ein Multivitamin-Kombipräparat sowie eine Kombination aus 7 wichtigen Enzymen, die eine entzündungshemmende, wundheilende sowie antimetastatische Wirkung haben können.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



Jetzt bei ZMK
vor Ort Ihren
Vitamin D3-Wert
testen lassen!

KONTAKT

Zahnmedizinisches Versorgungszentrum ZMK GmbH

Wilhelmshöher Allee 305
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
T 0561 - 93 75 90

Harleshäuser Str. 23a
34130 Kassel-Kirchditmold
T 0561 - 67 887

Hannoversche Str. 19
34266 Niestetal
T 0561 - 52 45 80

www.zmk-kassel.com

info@zmk-kassel.com

@zmk.zahnarzt

zmkkassel

Gesund und günstig für Familien

... auch bei steigenden Lebensmittelpreisen.



Das Rezept für Gemüse-Flammkuchen ist eins der vielen leckeren und preiswerten Rezepte in der „Familienküche“.

Lebensmittelpreise und Lebenshaltungskosten machen es für viele Familien schwerer, frische und vollwertige Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen. In der Familienküche, dem Online-Angebot für Eltern rund ums Essen und Kochen mit Kindern der Sarah Wiener Stiftung und BARMER, finden Familien alltagsnahe Tipps, um beim Kochen Geld zu sparen und zugleich gut zu essen.

Die Tipps der Themenseite „Gesund und günstig kochen“ zeigen auf, wo Familien beim Einkauf, der Lagerung sowie der Zubereitung Geld und Energie sparen können, z.B. durch gezieltes Einkaufen und Kochen mit Wochenplänen und Saisonkalendern, die richtige Lagerung unterschiedlicher Lebensmittel oder das Vorkochen größerer Mengen eines Gerichts. Über Spartipps hinaus finden Eltern in der Familienküche eine umfangreiche Rezeptdatenbank mit preiswerten Rezepten.

Info: www.familienkueche.de



Ein besonderer Platz in der Mitte Deutschlands für Seminare, Tagungen, Fortbildungen, Freizeit

- 5 Seminarräume, Veranstaltungssaal mit Bühne
- bis zu 70 Betten von Einzel- bis Mehrbettzimmer
- Ferienwohnung
- Verpflegung mit biologischen Produkten (zertifiziert)



Auf dem Dömborg 13
34289 Zierenberg
Tel. 0 56 06 - 56 39 073
www.tagungshaus-lebensbogen.de
Ein Kollektivbetrieb der Lebensbogen Gemeinschaft
Den Wandel mitgestalten

VON LEBKUCHEN UND PFEFFERNÜSSEN

Die traditionsreichen Weihnachtsgebäcke zieren schon seit Jahrhunderten die Weihnachtsteller. Eine kleine Geschichte des Lebkuchens.

Lebkuchen ist fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Und das schon ziemlich lange. Wie beliebt das Gebäck ist, kann jeder sehen, der Ende August oder Anfang September den örtlichen Supermarkt betritt: Hier gibt's es schon jede Menge Weihnachtliches zu kaufen. Über Dominosteine und Spekulatius hinaus liegen auch Lebkuchen und andere Süßigkeiten in den Regalen. Und das jetzt schon seit drei Monaten. Dazu gesellen sich gegen Ende der vorweihnachtlichen Einkaufszeit die Schoko-Nikoläuse und Adventskalender. Es weihnachtet sehr! Die Vorfrende steigt. Lebkuchen und Pfeffernüsse sind unter all den Leckereien ein ziemlicher Klassiker. Es gibt sie schon seit Jahrhunderten und auch lange genug als Weihnachtsgebäck.

Von Ägypten bis zum Weihnachtsteller

Die Vielfalt der Rezepte für Lebkuchen ist beinahe unendlich. Je nach Jahrhundert, Land oder Region entstanden die verschiedensten Herstellungsarten des Gebäcks. Bereits 350 v. Chr. wurde in Ägypten der Honigkuchen gebacken, wie verschiedene Grabbeigaben zeigen. Statt Honig wird inzwischen meist Zuckerrübensirup verwendet. Dennoch änderten sich die Zusammensetzung der Zutaten über die Jahrhunderte kaum. So lassen sich Rezepte aus alten Kochbüchern noch genauso nachbacken wie die aus aktuellen Publikationen. Da gibt es verschiedenste Variationen des Gebäcks, die dann Nürnberger Lebkuchen, Aachener Printen oder Pfeffernüsse heißen. Vor allem alte Kochbücher bieten hier eine große Auswahl. So etwa das Buch mit dem herrlich langen Titel „Der Kuchenbäcker oder: 200 deutliche Anweisungen, alle Arten von Kuchen, Topfkuchen, Torten, Blätterteige, Waffeln und Schweizer Backwerke, Lebkuchen und Pfeffernüsse zu backen“ das circa 1851 erschienen ist. Hier beschreibt der Autor David Brocke gleich zwölf unterschiedliche Lebkuchenarten.

„Pfeffer“ für alles, was den Kuchen würzt

Lebkuchen ist nicht gleich Lebkuchen. Vor allem nicht, wenn die verschiedenen Regionen ins Spiel kommen. Da streitet man dann gerne schon mal, ob Nürnberger Lebkuchen oder Aachener Printen das „wahre“ Gebäck sind. Die Lebkuchen aus Nürnberg sind historisch

durch die Funktion der Stadt als Handelsknotenpunkt entstanden. Hier hatten die Lebkuchenbäcker und Pfefferküchler leichten Zugang zu den verschiedenen Gewürzen, die das Rezept benötigt. Über Zimt und Nelken hinaus sind das zum Beispiel Orangeat und Zitronat wie auch Mandeln, Muskat und Ingwer. Gewürze liefen vor allem im Mittelalter unter der Gesamtbezeichnung „Pfeffer“, was so auch den Namen der Pfeffernüsse erklärt. Die Aachener Printen haben ihre Bezeichnung aus der Herstellung erhalten: Die Printen erhalten früher verschiedene Motive, in dem der feste Teig in extra gefertigte Formen gepresst wurde. Im direkt angrenzenden Nachbarland, den Niederlanden, heißt pressen „prenten“. Seit der Umstellung auf Zuckerrübensirup ist der Teig zum Pressen allerdings zu flüssig, sodass das Gebäck heute ohne Motive und aufwändige Verzierungen im Handel zu finden ist.

Oblaten als Backpapierersatz

Lebkuchenteig kann mit den Mengen an Honig und Sirup schnell zu einer klebrigen Angelegenheit werden. Um zu verhindern, dass der Teig auf den Backblechen festklebt und aus der feinen Leckerei eher eine Schweinerei wird, hatte man vor der Erfindung des Backpapiers schon eine gute Idee: Oblaten als Unterlage nutzen. Die Oblatenlebkuchen sind innerhalb der Lebkuchenfamilie der Klassiker. Für einige muss eine Oblate auf der Unterseite des Gebäcks kleben, um überhaupt auf den Teller zu wandern, andere halten lieber Abstand von dem als pappig beschriebenen Backpapierersatz. Die Idee stammt dabei aus Klöstern, in denen sowohl Oblaten als auch genügend Geld für Gewürze zur Hand waren. Die Oblaten sind mit Wasser, Mehl und Stärke leicht zu backen und daher ein praktisches Lebensmittel. Lebkuchen zu backen, bot sich darüber hinaus auch durch seine lange Haltbarkeit an.

Ob nun mit altem oder neuem Rezept gebacken, aus Nürnberg, Aachen oder einer anderen Stadt, ob Oblate oder nicht. Fest steht: Lebkuchen sind ein besonders traditionsreiches Gebäck, das immer wieder gerne zur Winterzeit seinen Weg auf die Weihnachtsteller findet und die kalten Tage versüßt.

Text: Paula Behrendts



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](https://www.instagram.com/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

Zeit für gute Lebensmittel

Die Energiekrise lässt Verbraucher verstärkt zu Bio-Eigenmarken der großen Lebensmittelketten greifen. Gerade die klassischen Naturkostläden unterstützen dabei aber eine wirklich regionale und nachhaltige Landwirtschaft. Richtiges Einkaufen ist ein Schlüssel für die Lösung von Klimaveränderungen und Energieknappheit sowie für die regionale Wertschöpfung.



Von Bio-Lebensmitteln aus der Region profitieren Mensch und Umwelt.

Als Spinner und Naturfreaks galten sie damals: Die Pionierinnen und Pioniere der Biobewegung. Als Anfang der 1970er-Jahre in Deutschland die ersten Bioläden entstanden, fristeten sie ein Nischendasein und wurden manches Mal belächelt. Ideologisiert und oft mit politischer Haltung verwoben, verkauften diese Geschäfte vor allen Dingen vegetarische Lebensmittel, die ökologisch hergestellt wurden. Als Treffpunkte für umweltbewusste Gruppen und Bürgerinitiativen waren sie Keimzelle und Multiplikator der heutigen Bio-Bewegung. Seit den 1980er Jahren arbeiteten die Geschäfte effizienter und optimierten Arbeitsabläufe, erste Großhändler etablierten sich. In dieser Zeit entstand auch der Naturkostladen Quer Beet in Kassel-Nordshausen, einer der ersten Läden dieser Art in Nordhessen. Parallel dazu entwickelte sich die Ökologische Landwirtschaft weiter und 1998 gründete die Universität Kassel die Staatsdomäne Fran-

kenhausen, ein Lehr- und Versuchs- und Transferzentrum mit eigener Direktverkaufsmöglichkeit für die Landwirte aus der Region.

Entwicklung des Biokonsums seit 2020

Biolebensmittel zu konsumieren ist bei vielen Verbraucher:innen selbstverständlicher geworden und die Coronakrise führte zu einem weiteren Schub der Nachfrage nach Lebensmitteln aus ökologischer Erzeugung. Laut Zahlen der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) stieg der Umsatz um 15 Prozent und damit deutlich höher als im Lebensmittelhandel insgesamt. Dann kam das Jahr 2022 und mit ihm der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine und die damit verbundene Energiekrise. Da der Biohandel grundsätzlich mit geringeren Margen als der konventionelle Handel arbeitet, ist es für ihn sehr viel schwieriger, die gestiegenen Kosten für Energie und Logistik aufzufangen, zumal die

Nachfrage der Verbraucher:innen aufgrund von Inflation und Zukunftsängsten sinkt. Laut dem BioHandel-Umsatzbarometer des Bioverbands sind die Umsätze im Bio-Fachhandel im ersten Quartal 2022 um durchschnittlich 13,4 Prozent gegenüber dem Vorjahr gesunken. Auch zwischen April und Juni sind die Umsätze eingebrochen. Es ist zu befürchten, dass diese Zahl im Laufe des Jahres zugenommen hat.

Die Kund:innen kaufen weiterhin Bio, greifen aber verstärkt zu den günstigeren Eigenmarken der Supermarktketten. Dazu kommt, dass sich die Preisdifferenz zwischen Bio- und konventionellen Produkten deutlich verringert hat. Da die Kosten für chemisch-synthetische Pestizide und künstlichen Dünger in die Höhe geschossen sind, konnten die Bioprodukte aufholen, da diese bei deren Herstellung nicht zum Einsatz kommen. Milch und Butter aus konventioneller Herstellung waren zum Beispiel phasenweise teurer als ihr Biopendant.

Heimische Lebensmittel kaufen und damit Energie sparen

Ob man heimische Bioprodukte kauft oder nicht, macht auch mit Blick auf den Energieverbrauch einen großen Unterschied. Durch kürzere Lieferwege verbrauchen die Lastwagen weniger Treibstoff. Außerdem fällt der Energiebedarf für die Herstellung von Stickstoffdünger weg. Das macht ein bis drei Prozent des weltweiten Energieverbrauchs aus. Diesen Stickstoff gewinnt der Ökolandbau durch den Anbau sogenannter Leguminosen wie Ackerbohnen, Erbsen, Lupinen, Soja, Klee und andere Hülsenfrüchtler. Die Pflanzen werden außerdem als Nahrungs- und Futtermittel eingesetzt und erhöhen den Humusgehalt im Boden, der dadurch klimaschädliches CO2 aufnimmt und die Erderwärmung reduziert. Zumal die Düng- und Futtermittel oft aus Übersee kommen und sehr lange Transportwege hinter sich haben. Ebenso fallen Abhängigkeiten zu globalen Herstellern weg. Wie wichtig das ist, wird in der momentanen Lage besonders deutlich.

Die Einkaufsentscheidung bei Lebensmitteln ist also ein elementarer Aspekt, die Erde vor dem Klimakollaps zu retten und Abhängigkeiten von Konzernen und Staaten zu verringern, wie am Beispiel der Ukraine zu sehen ist. Wenn der weltweit wichtigste Lieferant für Weizen ausfällt, sind die Auswirkungen desaströs. Darüber hinaus wird die eigene Region gestärkt und die Umwelt geschützt, Tiere artgerecht behandelt und das reif geerntete Obst und Gemüse schmeckt einfach besser.

Text: Gerrit Bräutigam



Vom Baum möglichst schnell in die umliegenden Lebensmittelläden: So lassen sich Transportwege vermeiden.

Ein Haus mit Geschichte

Das Tagungshaus im Herzen der Hessischen Staatsdomäne Frankenhausen ist ein Ort der Begegnung: Ob Tagung, Seminar, Workshop, Familientreffen oder gemeinsames Feiern – hier lässt sich gut sein.

In dem ökologisch restaurierten, historischen Gebäude stehen 29 Übernachtungsmöglichkeiten in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern, zwei Tagungsräume und ein großer Veranstaltungssaal mit Seminartechnik und freiem WLAN zur Verfügung. Neben einer Teeküche zur Selbstversorgung erfolgt die Verpflegung mit eigenen und regionalen Bioprodukten aus dem Hofladen und der bio-zertifizierten Domänenküche.



1646 errichtetes "Amtshaus" der Hess. Staatsdomäne Frankenhausen

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

Kontakt:

Hofladen und Tagungshaus

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



HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

KOCH

KG SEIT 1902

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

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

Ihr komfortabler Zugang zu regionalen Lebensmitteln

www.regional-optimal.de

Klick für Klick Regionales entdecken






Frische und Qualität sind unschlagbar!

Warum bio und regional einzukaufen so wichtig ist, erklärt Susanne Weihermann, Mitarbeiterin in der Staatsdomäne Frankenhausen.

Die Ernte erfolgt zum optimalen Reifezeitpunkt, Frische und Qualität sind unschlagbar. Dazu haben wir kurze Transportwege, regionale Wertschöpfung, Transparenz in der Lieferkette und oft langjährige sowie faire Handelsbeziehungen. Die Produktion findet ohne hohen energetischen Einsatz fossiler Brennstoffe statt, es muss kein chemischer synthetischer Dünger hergestellt und aus anderen Ländern herbeigeschafft werden. Die artgerechte Tierhaltung bei kurzen Transportwegen zum Schlachthof erhöht die Qualität des Fleisches – und das unter dem Einsatz regionaler oder betriebseigener Futtermittel. Durch den Bioanbau gibt es eine deutliche Reduktion der Treibhausgasemissionen. Außerdem erhält er die Biodiversität. Die Arbeitsplätze in der Region werden erhalten und verpackungsarmes einkaufen ist vor Ort viel besser möglich. Auch die Gestaltung, Pflege und der Erhalt der Kulturlandschaft unter Berücksichtigung von Umwelt- und Artenschutz, z. B. durch Weidewirtschaft, ist ein wichtiger Grund.“

Staatsdomäne Frankenhausen – Hintergrund

Bereits 1981 wurde in Witzenhausen die europaweit erste Professur für Ökologischen Landbau eingerichtet. Damit war dieser „Ableger“ der Universität Kassel ein Vorreiter in Lehre und Forschung. 1998 pachtete die Universität die Hessische Staatsdomäne Frankenhausen, bewirtschaftet sie seitdem auf 320 Hektar nach ökologischen Richtlinien und richtete ein modernes Lehr- und Forschungszentrum für Ökologischen Landbau und Nachhaltige Regionalentwicklung ein. Zunächst mit kleinem Sortiment, begann die Domäne 2008 mit der Direktvermarktung. Seit dem Umzug 2017 in das renovierte Amtshaus finden sich im dortigen Hofladen um die 600 Produkte von etwa 40 regionalen Anbietern, wobei der Fokus auf Biowaren aus der Region liegt.

HERZBLUT UND LEIDENSCHAFT

Die Energiekrise lässt Verbraucher verstärkt zu Bio-Eigenmarken der großen Lebensmittelketten greifen. Gerade die klassischen Naturkostläden unterstützen dabei eine wirklich regionale und nachhaltige Landwirtschaft. Richtiges einkaufen ist ein Schlüssel für die Lösung von Klimaveränderungen und Energieknappheit sowie für die regionale Wertschöpfung.



Mira Sulzbacher und Anke Keppe

StadtZeit-Gespräch mit Mira Sulzbacher, Quer Beet Naturkost:

Frau Sulzbacher, skizzieren Sie bitte kurz, was Ihren Naturkostladen ausmacht.

„Herzbio“ mit allem, was dazu gehört, ist unsere ethische Grundlage. Wir arbeiten hauptsächlich mit regionalen und kleinen Lieferanten aus der Region zusammen und bemühen uns um gemeinwohlorientiertes Wirtschaften. Die Kundinnen und Kunden können auch Mit-

glied bei uns werden und bekommen dann bis zu 20 Prozent Rabatt auf ihre Lebensmittel.

Wie entwickelte sich ihr Geschäft im Laufe der Jahre?

Am Anfang war es echte Pionierarbeit, als meine Eltern das Geschäft 1987 als eins der ersten dieser Art in unserer Region gründeten. Mit viel Herzblut und Leidenschaft haben wir uns Stück für Stück etabliert und uns eine sehr treue Stammkundschaft aufgebaut. Zur Coronazeit kam es zum großen Boom, die Menschen hatten Zeit, sich mit guten Lebensmitteln zu beschäftigen, und wir haben unserer Personal aufgestockt. Anfang dieses Jahres ging es erst noch gut weiter, aber seit den Sommerferien ist unser Umsatz massiv eingebrochen. Die Menschen sind einfach vorsichtiger geworden. Durch unsere Mitglieder haben wir zwar noch eine gewisse Sicherheit, trotzdem mussten wir die Stunden unserer Mitarbeiter deutlich reduzieren. Die Situation ist aber noch nicht bedrohlich.

Wie sehen Sie die Zukunft für den Laden und die Branche insgesamt?

Ich bin vorsichtig optimistisch. Im März 2023 übernehme ich mit einer Kollegin den Laden. Wir hatten einen größeren Umbau mit Erweiterung der Ladenfläche geplant, den wir jetzt allerdings erst einmal verschieben werden. Trotzdem bin ich sicher, dass kurze Vertriebswege und der Nicht-Einsatz chemischer Düngemittel unabdingbar sind. Die Zukunft der Lebensmittelproduktion kann nur in Ressourcenschonung und nachhaltigem Wirtschaften liegen.

Text Seite 20/Interview: Gerrit Bräutigam

großes, überwiegend regionales Angebot

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

Quer Beet
NATURKOST

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

ANDERS
Trotz
Mitglied
werden
WIRTSCHAFTEN

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

GEMEINWOHL ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

nudelnudel
frisch & hausgemacht

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

hausgemachte Nudeln mit täglich wechselndem Soßenangebot – frisch und flott!

Annes Käsetheke
KÄSE BISTRO FEINKOST WEIN

Winterzauber Raclette

Viele verschiedene Raclette-Käse für eine genussvolle Winterzeit.

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

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)

Bioland
Wir sind Partner

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

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Guter Schlaf und Wohlfühlgewicht

Die Wechselwirkung zwischen Schlaf, Ernährung und Gewichtszunahme erkennen.

Vor 100 Jahren schiefen die Menschen durchschnittlich noch neun Stunden. Mit der Erfindung der Glühbirne 1913 nahm die Schlafzeit im Schnitt immer mehr ab – wo doch Schlaf im Hinblick auf unsere Gesundheit extrem wichtig ist.

In meiner Praxis erlebe ich, dass immer mehr Menschen von Schlafstörungen berichten. Natürlich ist dies auch damit begründet, dass der äußere Stress, die Unsicherheit und die Angst vor der Zukunft dazu führen können, dass wir schlechter schlafen. Der äußere Stress wird durch unsere sorgenvollen Gedanken zum inneren Stress. Über das Training in Sachen „Gedankenhygiene“ hinaus kann auch eine schlaffördernde Ernährung und das dazugehörige Ernährungsverhalten dazu beitragen, dass sich die Schlafqualität wieder verbessert.

Frühes Abendessen ist wichtig

Ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen und Körperprozessen beeinflusst unseren Schlaf. Für einen erholsamen Schlaf wäre es am besten, wenn wir so früh wie möglich zu Abend essen.

Leider berichten viele Menschen davon, dass sie am Tag wenig essen und Abends dann hungrig und gierig deutlich mehr verspeisen als sie eigentlich wollten. Je später wir zu Abend essen oder vor dem Zubettgehen noch einen Snack „Betthupfer“ oder kalorienhaltige Getränke zu uns nehmen.: Die Qualität des Tiefschlafs leidet darunter! Denn ein erhöhter Blutzucker mit der Folge einer Insulinausschüttung wirkt dann einem gesunden und tiefen Schlaf entgegen. Für manche Menschen ist es schwierig, früh zu essen und hungrig ins Bett zu gehen. Sie sollten darauf achten, dass die Abendmahlzeit nachhaltig satt macht. Spaghetti und Co. sind dabei nicht zielführend. Der Eiweißanteil im Essen spielt eine Rolle, weil er die nachhaltige Sättigung beeinflusst – im Gegensatz zu den einfachen Kohlenhydraten, wie wir sie in weißen Nudeln finden.

Falls sich das Hungerchen am Abend doch mal meldet, ist es besser, ein paar Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Haselnüsse oder Hafer- und Buchweizensnacks zu verzehren statt Chips oder Schokolade. Die Aminosäure L-Tryptophan, die in den gesunden Snacks enthalten ist, fördert die Bereitstellung der Schlafhormone Serotonin und Melatonin.

Schlaffördernde Nährstoffe zu sich nehmen

Ebenso kann sich die Zusammensetzung der Nahrung und ein Nährstoff-Defizit auf unsere Schlafqualität auswirken. Hier ist es sinnvoll, über genügend Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate hinaus auch auf die Nährstoffe zu achten. Lebensmittel wie Hafer, Mandeln, Vollkornreis, Pilze, Kiwis, Kürbiskerne und Pistazien gelten dabei als besonders schlaffördernd.

Faktoren wie Licht, Biorhythmus, Temperatur, Krankheiten, Schadstoffbelastung können unseren Schlaf ebenso beeinflussen wie unsere Ernährung. Die Wechselwirkungen von Schlafqualität, Ernährungsverhalten und Gewichtszunahme werden immer besser erforscht. Die Ergebnisse des Chronobiologen und Schlafforschers Jürgen Zulley lassen sich so zusammenfassen: Zu wenig Schlaf macht dick, träge im Geist und krank. Ein Abnehmkurs also, der nur die Kalorien und die Disziplin im Fokus hat, ist längst überholt und verursacht langfristig eher das Gegenteil.

Den Teufelskreis von schlechtem Schlaf, krankmachendem Essverhalten und Nährstoffdefiziten zu unterbrechen, kann sich positiv auf unser Gewichtsmanagement auswirken.



Rinderrouladen mit Spitzkohl

Ein rustikaler Klassiker, mit dem man sich auch zu Weihnachten immer gut sehen lassen kann.

Für 4 Personen

Einkaufsliste

Für die Rouladen

- 4 Rinderrouladen
- 4 TL Senf
- 8 Speck-Scheiben
- 2 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- 150 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 3 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Rotwein
- 200 ml Wasser
- 1 EL Speisestärke

Für den Spitzkohl

- 1/2 Spitzkohl
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree

- 5 große Kartoffeln (mehlig kochend)
- 40 g Butter
- 200 ml Milch

Rezept: Cathrin Körber

So wirds gemacht

Rouladen

- Das Fleisch von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Auf jede Fleischscheibe je 1 TL Senf, 2 Scheiben Speck, einige Zwiebelspalten und 1 ganze Gewürzgurke geben. Fleisch fest aufrollen und mit einem Zahnstocher schräg fixieren.
- Öl in einem Topf stark erhitzen. Die Rouladen kurz scharf anbraten und wieder herausnehmen. Möhre und Sellerie würfeln und im Bratensatz anbraten. Tomatenmark unter Rühren 2 Minuten mitbraten.
- Mit ca. 200 ml Rotwein ablöschen. Alle Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topf lösen und einkochen lassen. Restlichen Rotwein, Lorbeerblätter und Wasser dazugeben. Rouladen wieder in den Topf geben. Mit geschlossenem Deckel 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen.
- Rouladen aus dem Topf nehmen. Soße fein durchsieben. Gemüse im Sieb leicht ausdrücken.
- Stärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren. Nach und nach in Soße rühren und aufkochen lassen. Wiederholen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Rouladen wieder in den Topf geben.

Spitzkohl

- Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden und mit Öl in Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpüree

- Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser gar kochen.
- Abgießen und ausdämpfen lassen.
- Milch und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer grob stampfen.

DIE SCHÖNSTEN KAROMUSTER!

Ein modischer Evergreen – neu kombiniert.



Karomuster finden wir heute in unendlich vielen Varianten. Nicht ganz unschuldig an der Karo-Begeisterung ist Vivienne Westwood. Die Königin der Punkmode wusste schon in den wilden 1960ern, dass Karomuster ein echtes Statement sind. Bis heute verwendet sie mit ungebrochener Begeisterung karierte Stoffe in ihren Designs. Aber es muss nicht immer ein extrovertiertes Punk-Styling sein, Karomuster können auch anders.

Karierte Hosen. Ein Muster viele Schnitte!

Karierte Hosen finden wir nahezu in jeder Mode-Saison. Variiert wird bei den Trends eher im Schnitt und weniger bei den Mustern. Ganz gleich ob Leggings, Business-Hosen, Jeans oder Hosenröcke. Generell gilt für die Kombination von karierten Hosen das Gleiche wie für jeden Look. Schnitt und Farben müssen harmonieren. Wer eine dezente Kombination mit einer karierten Hose bevorzugt, greift zum Beispiel zu einem Oberteil, in einer der Farben des Hosenmusters. Dabei gilt als modische Faustformel: je höher der Farbanteil im Karomuster, desto ruhiger die optische Wirkung des Outfits insgesamt.

Karierte Anzüge. Eine modische Herausforderung.

Sie lieben einen großen modischen Auftritt? Dann ist ein kariertes Hosenanzug die perfekte Wahl. Aber hier ist Vorsicht geboten! Schnell ist die Assoziation zum Clown geweckt. Um eben diese zu vermeiden, setzen Sie am besten auf einen klassisch geschnittenen Anzug und kombinieren ihn mit einer dezenten, einfarbigen Bluse oder einem schlichten Rollkragenpullover. Wenn Sie dann noch ein paar elegante Stiefeletten oder Pumps dazu tragen, ist der Look perfekt.

Es muss nicht immer ein Kilt sein! Karierte Röcke kombinieren.

Bei karierten Röcken gelten im Prinzip die gleichen Regeln wie bei karierten Hosen. Die wichtigste Wahl, die Sie treffen müssen, ist nicht die des Musters, sondern die des Schnittes. Von weiten, karierten Röcken im Tellerrock-Schnitt bis hin zu karierten, engen Bleistiftröcken sind der modischen Vielfalt keine Grenzen gesetzt. Die erste Frage ist daher immer: Welcher Schnitt ist für mich der richtige und welche Rockform steht mir am besten? Bei auffälligen Mustern ist die Antwort darauf doppelt wichtig, denn gemusterte Stoffe neigen immer dazu, etwas aufzutragen. Ein Tipp; Je auffälliger das Karomuster, desto wichtiger der Schnitt. Dunkle Farben und gedeckte Karomuster verzeihen die ein oder andere Unstimmigkeit in der Silhouette – auffällig bunte Karomuster leider nicht!

Karierte Blazer und Mäntel. Ein Statement für jedes Outfit.

Karierte Blazer und Mäntel haben einen unschlagbaren, modischen Vorteil. Sie verwandeln jedes noch so schlichte Outfit in einen echten Look. Selbst die Kombination aus einem weißen T-Shirt und einer Bluejeans wird mit einem karierten Blazer oder Mantel im Handumdrehen zu einem stylischen Manifest. Wenn Sie einen karierten

Mantel kombinieren wollen, ist eine dezente Zurückhaltung beim restlichen Look generell eine gute Idee. Karierte Mäntel oder Blazer sind wirklich ein Statement – je nachdem wie groß das Karomuster und wie grell seine Farben sind, sogar ein ziemlich lautes. Daher sollten Sie in Ihrem Look die Farben des Musters aufgreifen und in der Kombination auf ruhige Teile setzen.

Mythos Holzfällerhemd

Welcher Mode-Evergreen kommt Ihnen sofort in den Sinn, wenn Sie die Begriffe Karo und Hemd lesen? Lassen Sie mich raten: das Holzfällerhemd. Wir sehen es an jungen Frauen gepaart mit Combat-Boots ebenso wie an älteren Herren im beige-braunen Funktionsoutfit. Das karierte Holzfällerhemd verbindet Generationen und nicht selten findet der Vater sein liebstes Hemd im Schrank der eigenen Tochter wieder. Lässige Streetstyles aus Karohemd und Jeans kombinieren Frauen und Männer gleichermaßen gern.

Karierte Blusen. Die elegante Form des Musters.

Bei karierten Blusen sieht das Ganze schon etwas anders aus. Sie lassen sich deutlich eleganter kombinieren und primär zählen wieder Schnitt und Farbe. Elegante Business-Outfits mit karierten Blusen funktionieren ebenso wie beispielsweise Casual-Looks in Kombination mit farbigem Cord. Treffen karierte Blusen auf romantische Volants, Jeans und Cowboystiefel, fühlen wir uns schnell in den Indian Summer versetzt.

Karos im Mustermix.

Allen unter Ihnen, die modisch gern etwas wagen, sei gesagt: Karos scheuen auch einen extravaganteren Mustermix nicht. Generell kommt es beim Kombinieren verschiedener Muster darauf an, wie nah oder weit die einzelnen Teile im Outfit zusammenliegen.

Karo mit Karo kombinieren

Fangen wir gleich einmal mit der Königsdisziplin an. Kariert zu kariert. Damit sind allerdings nicht zwei Teile des gleichen Musters gemeint, sondern wirklich unterschiedliche Karos. Verschiedene karierte Muster wirken dann harmonisch, wenn sich mindestens eine Farbe innerhalb beider Karos wiederholt. Optimal wird die Kombination, wenn eines der beiden Muster die optische Hauptrolle spielt und sich das andere unterordnet.

Karos mit Animalprint kombinieren.

Eine weitere, überraschend passende Kombination ist eine Symbiose aus Karos und Animalprint. Selbstverständlich kommt es auch hier wieder auf die Farbstimmung der Muster an! Die Unterscheidung von warmen und kalten Farben ist das A und O. Bleiben Sie bei der Wahl der Muster immer innerhalb einer Farbfamilie, so funktioniert das Zusammenspiel solcher unterschiedlicher Muster.

Karos mit Punkten oder Streifen kombinieren

Streifen oder Punkte und Karos lassen sich generell sehr gut miteinander kombinieren. Neben der so wichtigen Farbharmonie spielt auch die Mustergroße eine Rolle. Sind beide ähnlich stark verteilt, sorgt das für optische Ausgewogenheit.

Die Vielfalt der Karomuster macht in jedem Falle Lust, die ein oder andere Kombination auszuprobieren und vielleicht entdecken Sie beim nächsten Stadtbummel ja Ihr neuestes, kariertes Lieblingsstück.

Text: Christiane Rehn

**PFC-FREI,
NACHHALTIG
UND VEGAN**

Wir führen hochwertige
Kinderkleidung von BMS
für jedes Wetter!

**NATURA
MEDICA**
Fachgeschäft für Naturheilmittel

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

deine klare Linie
Ordnungcoaching

*Freiraum schaffen
für Dinge, die dir
wichtig sind.*

**Ausmisten
Aufräumen
Organisieren**

deineklarelilie.de
0176 - 808 823 63

hab selig
KLEIDSAMES
KOSTBARES &
KEINE KRAWATTEN

ADVENTSSAMSTAGE VON
10-18 UHR GEÖFFNET!

mademoiselle
yéyé

Friedrich-Ebert-Str. 90 | 34119 Kassel | T 0561 93713897 | www.habselig-kassel.de

Sorgen um die Zukunft

Vor 125 Jahren formulierte ein Chemiker zum ersten Mal, dass fossile Brennstoffe unser Klima langfristig zerstören werden. Seitdem strömen neue Fakten und Appelle der Wissenschaften fast täglich auf uns ein – dennoch tut sich wenig, nur die Sorge wächst. Vielleicht ist es aber diese Sorge, die uns auf die richtige Spur bringen kann.



Pixabay-Catanzul

Technologischer Fortschritt und menschengemachte Umweltkrise.

Eine landläufige Überzeugung ist, dass die Veränderung des Klimas ein Umweltproblem ist und daher die Naturwissenschaften dafür zuständig seien: Meteorologische Messdaten, klimageografische Statistiken oder Modellrechnungen – Die Naturwissenschaften erforschen die Probleme und schlagen (meist) technische Lösungen vor, die dann zur Grundlage politischer Entscheidungen werden sollen. Hierin zeigt sich eine Erwartung an Wissenschaft, die wissenschaftliche Erkenntnisse als eindeutig begreift und aus dieser Eindeutigkeit der Sachlage auch eine Eindeutigkeit für gesellschaftspolitische Entscheidungen ableiten möchte. Dass Wissenschaften dem Anspruch dieses Kurzschlusses niemals genügen können, führt dann im besten Fall bloß zu Frust, im schlechtesten dazu, dass man wissenschaftlichen Erkenntnissen grundsätzlich misstraut. Die Einsicht, dass die Klimakrise eine von Menschen selbst betriebene Bedrohung darstellt, ist nicht neu: Bereits 1897 stellte der Chemiker und Physiker Svante Arrhenius fest, dass eine fortgesetzte Nutzung fossiler Brennstoffe zu einer dauerhaften Erhöhung der Erdtemperatur führt. Wenn nun seit rund 125 Jahren die Sachlage in ihrer grundlegenden Ausrichtung bekannt ist, wir aber kollektiv weiter auf den Weltuntergang hinzuarbeiten scheinen, stellt sich die Frage, inwieweit wissenschaftliche Fakten überhaupt reichen können, um etwas an der Lage zu ändern. Wie der Soziologe Armin

Nassehi feststellt, sind Fakten dieser Art, ganz gleich wie alarmierend sie sind, für die Lösung gesellschaftlicher Probleme weitestgehend irrelevant, oder zumindest nicht so wichtig, wie sie es innerhalb der Wissenschaften sind. Denn, so Nassehi, sobald wissenschaftliche Fakten gesellschaftlich relevant werden sollen, werden die Probleme mehrdimensional, denn sie müssen in bestehende soziale und gesellschaftliche Strukturen eingebettet werden.

Mehr als ein Umweltproblem

So betrachtet wird das reine Umweltproblem „Klimakrise“ zu einem ganzen Problemkomplex, bei dem naturwissenschaftlich-technische Fakten nur einen Teilaspekt ausmachen, verflochten mit zahlreichen anderen Aspekten. Dies sind beispielsweise Lebensgewohnheiten, die unser Handeln prägen, und Denkgewohnheiten, die unseren Blick lenken – und nicht mehr nur faktische Messdaten, Statistiken und Prognosen. Die Kluft zwischen dem Vorlegen wissenschaftlicher Erkenntnisse einerseits und der Anpassung von Lebens- und Denkgewohnheiten andererseits ist leicht zu übersehen.

Was wäre also, wenn wir die Klimakrise nicht als eine Angelegenheit der reinen Fakten auffassen? Bei dieser Überlegung muss Folgendes klar sein: Das heißt nicht, dass Fakten irrelevant sind und auch nicht, dass man der Unwahrheit Tür und Tor öffnet. Dass wissenschaftliche

Erkenntnisse vorliegen müssen und sollen, soll in keiner Weise bestritten werden. Der Gedanke ist vielmehr, dass wir mehr als die naturwissenschaftlich-technische Erfassung benötigen, um die Klimakrise in ihrer Komplexität zu begreifen. Die rein faktische Bezugnahme macht Probleme überschaubar, berechenbar und mehr oder weniger kontrollierbar. Das ist gerade die Stärke naturwissenschaftlicher und technischer Verfahrensweisen, die schon der Philosoph Francis Bacon vor rund 400 Jahren herausstellte: Komplexe Probleme in kleinere Einheiten zerlegen und diese isoliert und Schritt für Schritt angehen.

Klimakrise als Sorge

Die Basis dieses Vorgehens ist die Beobachtung, dass unsere Wirklichkeit in aller Regel erst einmal schwer überschaubar ist. Die Vielheit und Vielfalt wird deutlich, wenn die Klimakrise als das Zusammenkommen verschiedenster Phänomene, Ideen, Mächte, Personen, Praktiken, Bedürfnisse und Schauplätze begriffen wird. Einen Bezugspunkt, der den Blick auf diese vielschichtigen Aspekte in einer vertrauten Weise öffnen könnte, schlägt die Philosophin María Puig de la Bellacasa vor: Sorge.

Gerade im Deutschen ist der Begriff Sorge vielschichtig, denn sorgen wir uns um die Klimakrise, umfasst dies sowohl Besorgnis um die Zukunft als auch Fürsorge für Nahestehende(s), das Sich-Sorgen-Machen und das Für-etwas-Sorgen. Wen oder was berücksichtigen wir in unserer Sorge und wen oder was vernachlässigen wir? Wer übernimmt das Sorgen, die Sorge-Arbeit? Was geschieht mit dem, um was wir uns nicht (mehr) sorgen?

Ein einfaches Beispiel: Die Frage nach dem Bau einer Windkraftanlage. Als faktische Angelegenheit ist die Frage überschaubar – was nicht in Abrede stellen soll, dass Entwicklung, Konstruktion, Transport, Montage, Instandhaltung etc. für sich genommen komplex sind. Dennoch blendet die Perspektive viele Zusammenhänge des Baus aus, über dessen späteres Auftauchen gestaunt wird, etwa wenn Naturschützer:innen (Sorge mit Blick auf unsere Umwelt) oder Anwohner:innen (Sorge mit Blick auf individuelle Lebensumstände) laut werden.

Gemeinsames Sorgen als Anlass für Veränderungen

Was der Bau einer Windkraftanlage mit sich bringt, wird schlagartig klar, sobald man nicht nur nach den Fakten fragt, sondern nach den Sorgen, die ein solches Projekt umgeben: Wer spricht mit wem und in welcher Weise über Aspekte der Sorge zu Windkraftanlagen? In Pressetexten, Social-Media-Posts, Infoveranstaltungen, Dokumentarfilmen, aber auch auf Autoheckscheiben mit Pro- oder Contra-Windkraft-Aufklebern wird Sorge besprochen. Auch Alltagserzählungen über Gesundheitsschäden, Landschaftszerstörung und Nachhaltigkeit verhandeln Sorge und begleiten und bestimmen den Aus- oder Abbau von Windkraftanlagen. Gleichzeitig denken wir als ganze Gesellschaft darüber nach, welche Erwartungen an technische Innovationen die Debatte um die „Energiewende“ bestimmen, inwiefern Windkraft eine Antwort auf die Sorge um unsere Lebensgewohnheiten sein kann oder inwiefern Umwelttechnologie sich als das Versprechen auffassen lässt, sich ab einem bestimmten Punkt in der Zukunft nicht mehr um die Klimakrise sorgen zu müssen. In all dieser Sorge sollen und müssen auch wissenschaftlich-technische Aspekte eine Rolle spielen – aber sie sind nicht mehr ihr zentraler Fokuspunkt.

Diese Perspektivverschiebung wird den Umgang mit der Klimakrise gewiss nicht einfacher machen – das kann und soll sie gar nicht. Da Sorge aber unmittelbar an unsere Lebens- und Handlungsgewohnheiten geknüpft ist, eröffnen sich vielseitige und vielschichtige Interaktions-, Interventions- und Integrationsspielräume, die den Problemkomplex umfänglicher erfassen und zu einer deutlichen Öffnung der Beteiligungen auffordern. Wenn Sie das nächste Mal mit neuen Fakten über die Klimakrise konfrontiert sind, denken Sie nicht über Messdaten und Statis-

tiken nach, sondern teilen Sie mit Familie, Freund:innen und Bekannten, über was Sie sich sorgen, und denken Sie gemeinsam nach, wie Sie hierfür sorgen können. Denn wir alle sorgen uns: Was oft ausbleibt, ist, das Sorgen als Anlass zum Ändern unserer Gewohnheiten zu nutzen.

Text: Martin Böhnert & Paul Reszke

Dr. Martin Böhnert forscht und lehrt am Institut für Philosophie der Universität Kassel. In seiner Arbeit beschäftigt er sich unter anderem mit Aspekten der Produktion und des Status von Wissen in der Tierforschung und der Debatte um den Klimawandel.



Dr. Paul Reszke forscht und lehrt an der Universität Kassel im Bereich der Sprachwissenschaft und Sprachgeschichte, unter anderem zu der gesellschaftlichen Debatte über den Klimawandel und zur öffentlichen Wahrnehmung der documenta.



Beide gehören zur 2020 gegründeten interdisziplinären Arbeitsgruppe Climate Thinking des Fachbereichs Geistes- und Kulturwissenschaften.

Info: www.uni-kassel.de/go/climate-thinking





Aufgewacht
und mitgedacht

Energiesparen ist, wenn alle mitmachen:
Wir sparen Energie, wo immer es geht – und ganz selbstverständlich dort, wo wir dabei nicht einmal auf Komfort verzichten müssen.

Alle Tipps auf www.EAM.de/Energiesparen



Türen geschlossen halten



Rolläden frühzeitig schließen



Richtige Bettdecken verwenden



LED-Energiesparlampen verwenden

„ZUKUNFT WIRD AUS MUT GEMACHT!“

„Das klimaneutrale Kassel von morgen ist die beste und lebenswerteste Zukunft, die wir haben“, ist Christof Nolda überzeugt. Für diesen Wandlungsprozess gibt es noch viel zu tun.



Stadtzeit-Gespräch mit Christof Nolda, Stadtbaurat der Stadt Kassel

Herr Nolda, Kassel hat sich auf den Weg zur Klimaneutralität im Jahr 2030 gemacht. Wo stehen wir Ende 2022? Wir haben eine Klimaschutzstrategie des Klimaschutzrats, die aufzeigt, wie wir unsere Emissionen von derzeit 1,5 Mio. Tonnen CO₂ um 98 Prozent senken können. Wir wissen die geballte Expertise und das Engagement der Stadtgesellschaft im Klimaschutzrat und seinen Themenwerkstätten

hinter uns. Klimaschutz wurde in Kassel nie so durchdringend behandelt wie seit dem Stadtverordnetenbeschluss 2019. All das steht auf der Haben-Seite.

Was steht auf der Soll-Seite?

Klimaneutralität bedeutet im Wesentlichen, dass wir aus Kohle, Öl und Erdgas aussteigen. Klimaneutralität ist die Aufgabe, ein lebenswertes Kassel sozial gerecht zu gestalten – die Alternative dazu sind explodierende Kosten und soziale Verwerfungen durch Klimaschäden.

Klimaneutralität bedeutet zudem weniger Abhängigkeit von fossilen Energieträgern. Mit dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine und den Auswirkungen auf den Energiemärkten sehen wir, wie teuer uns diese Abhängigkeiten zustehen kommen. Das bietet aber auch eine Chance, jetzt umzusteuern und unseren bisherigen Pfad Richtung Klimakatastrophe zu verlassen. Es ist eindeutig positiv, wie viele Anfragen bei den Städtischen Werken auf Fernwärme gerade eingehen und wie stark die Nachfrage nach Solarmodulen, Wärmepumpen oder wassersparenden Duschköpfen gestiegen ist ...

„Als Stadt haben wir Gestaltungsspielräume“

... eine Nachfrage, die sich derzeit kaum befriedigen lässt! Ja, wir sehen hier große Herausforderungen: Rohstoff- und Materialengpässe, Handwerkmangel, massive Kostensteigerungen im Bau, den demografischen Wandel, der auch vor der Stadtverwaltung nicht Halt macht. Hinzu kommen viele Vorschriften und Regelungen, die weiterhin fossile Anreize setzen bzw. die Geschwindigkeit des klimafreundlichen Wandels abbremsen. Wir brauchen hier zwingend den großen Reformwillen in Bund und Land, aber haben natürlich auch eigene Gestaltungsspielräume als Stadt.

Was hat die Stadt Kassel als zentraler Akteur in diesem vom Klimaschutzrat unterstützten Transformationsprozess bislang angestoßen?

Stadtverordnetenversammlung, Klimaschutzrat und Stadt haben in den letzten Jahren eine ganze Menge angestoßen: Spätestens 2025 wird in Kassel keine Kohle mehr verfeuert.

Mit unserer Wärmeplanung, d. h. der langfristigen Planung des Fernwärmeausbaus, schaffen wir Planungs- und Investitionssicherheit für Eigentümer:innen. In Bebauungsplänen bzw. städtebaulichen Verträgen setzen wir Solar- oder Gründächer für Neubauten fest. Im Verkehrsbereich entstehen jedes Jahr kilometerweise Fahrradwege, derzeit 1.800 neue Radabstellflächen und neue Car-Sharing-Möglichkeiten.

„Alle klimarelevanten Bereiche mit Luft nach oben“

Wie verhält es sich mit der Vorbildfunktion der Kommune?

Als Stadt bemühen wir uns darum, selbst mit gutem Beispiel voranzugehen: Bis 2025 haben wir keine Öl-Kessel mehr in städtischen Liegenschaften, bis 2030 keine Gaskessel mehr. Auf stadteigenen Dächern haben wir Solaranlagen mit zwei Megawatt/peak von geschätzten 2,7 MWpeak installiert. Unsere Dienstwagenflotte wird sukzessive elektrischer. Wir und die GWGpro bauen nach höheren Energiestandards als üblich und priorisieren Umbau vor Abbruch.

Mit unserer Solarkampagne, dem *Wattbewerb*, unseren energetischen Quartierskonzepten wie dem Klimastadtteil Jungfernkopf und dem neu eingeführten Klimaschutzpreis informieren, befähigen und motivieren Menschen und Organisationen, aktiv(er) zu werden. Dank einer neu besetzten Stelle im Umwelt- und Gartenamt wollen wir 2023 das klimaneutrale Industrie- und Gewerbegebiet Waldau angehen. Stichwort Transparenz: Der Umsetzungsstand aller Maßnahmenempfehlungen des Klimaschutzrats findet sich auf unserer städtischen Webseite.

Wo gibt es aus Ihrer Perspektive noch Luft nach oben?

Ganz klar: In allen klimarelevanten Bereichen. Überall da, wo Verhaltensänderungen eine Rolle spielen, ist Wandel besonders herausfordernd. Wie im Bund auch, ist hier der Verkehrsbereich zu nennen. Die Anzahl zugelassener Autos pro Einwohner:in steigt auch in Kassel. Verbrenner dürfen noch bis 2035 neu zugelassen werden und die Hälfte bleibt dann länger als zehn Jahre auf der Straße. Wir leben in immer größeren Wohnungen und haben gleichzeitig eine viel zu geringe energetische Sanierungsquote.

„Ausbau der Erneuerbaren nicht ausreichend“

Wie lässt sich das aus Ihrer Perspektive ändern?

Hier kommt es entscheidend darauf an, Fernwärme und Wärmepumpe rasch auszubauen, das Handwerk zu stärken und Innovationen am Markt zu etablieren wie das serielle Sanieren. Ich glaube zudem, dass der Stadtverordnetenbeschluss, einen CO₂-Schattenpreis einzuführen, eine große Wirkung entfalten kann.

Was genau meinen Sie damit?

Dabei wird bei jeder Maßnahme errechnet, wie viel Klimaschaden für die Gesellschaft entsteht. Auf diese Weise erhal-

ten wir schon vorab ein vollständigeres und transparentes Bild, als nachher Schäden teuer reparieren zu müssen.

Die cdw-Stiftung hat jüngst ihre aktuellen Energiewendezahlen für Nordhessen veröffentlicht. Diese zeigen deutlichen Handlungsbedarf. Wie ordnen Sie diese Zahlen ein?

Die Zahlen zeigen zum einen, dass Nordhessen Energiewenderegion ist und den bundesweiten Vergleich nicht scheuen muss. Mit Blick auf die Pariser Klimaziele muss man jedoch konstatieren: Es reicht bei weitem nicht.

Dabei haben wir in Nordhessen vergleichsweise günstige Voraussetzungen. Mehr Tempo bei der Energiewende kommt auch der heimischen Wirtschaft zugute, wenn ich an Innovationsmotoren wie SMA, Viessmann oder die Uni Kassel und das Fraunhofer Institut denke.

„Kassel 2030 klimaneutral ist möglich!“

Lassen sich die Potenziale allein aus der Region heraus ausschöpfen?

Nein, dabei sind wir natürlich auch auf Rückenwind aus Bund und Land angewiesen. Es hilft, wenn komplizierte Verfahren vereinfacht werden, um Planungen zu beschleunigen wie im Windbereich, und der Klimaschutz in Abwägungsfragen ein höheres Gewicht bekommt. So habe ich mich z. B. sehr über eine Neuregelung des Hessischen Landesamtes für Denkmalpflege aus dem Oktober gefreut: Es gilt nun der Grundsatz ‚In der Regel dafür‘, wenn Solaranlagen auf Denkmälern beantragt werden. Beispiele wie diese, die verstärkte Beschäftigung mit dem Thema Klimaschutz auf allen Ebenen und das Engagement so vieler macht mir Hoffnung, dass die cdw-Stiftung in Zukunft noch bessere Zahlen für Nordhessen berichten kann.

Stand heute: Ist das Ziel Kassel klimaneutral erreichbar?

Wenn wir uns anstrengen, ist die Zielerreichung möglich. Klar ist aber auch, dass das nur geht, wenn wir für einen solchen Wandlungsprozess alle zusammenarbeiten – das schließt Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Zivilgesellschaft mit ein. Dafür brauchen wir ein neues Denken. Zaudern oder ein Verharren im Klein-Klein können wir uns nicht leisten. Wir sollten uns dabei immer vor Augen halten: Das klimaneutrale Kassel von morgen ist die beste und lebenswerteste Zukunft, die wir haben. Und diese Zukunft wird aus Mut gemacht.

Interview: Klaus Schaake

Christof Nolda leitet in Kassel das Dezernat für Stadtentwicklung, Bauen, Umwelt und Verkehr. Der gelernte Zimmermann und Architekt ist Mitglied im Bund Deutscher Architekten, in der Deutschen Akademie für Städtebau und Landesplanung und im Dialog „Nachhaltige Stadt“ des Rats für Nachhaltige Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland.

Auf dem Weg zu einer klimaneutralen Stadt

Kassel will bis 2030 klimaneutral werden. Erneuerbare Energien sind der Schlüssel dazu. Der aktuelle Zubau von Photovoltaik und Windkraft reicht nicht aus. Aber es gibt Kompetenz und Potenzial für eine erfolgreiche Energiewende.



Die task-Halle der Stadt Kassel wird mit PV-Strom versorgt. (vorne, von links) Dr. Ines Wilkens (Uni Kassel), Thomas Flügge (cdw Stiftung), Prof. Dr. Martin Hein (Klimaschutzrat), Christof Nolda (Stadt Kassel); (hinten, von links) Dr. Anja Starick, Manfred Merz und Dr. Martin Hellmann (alle Stadt Kassel)

Vor drei Jahren hat die Stadt Kassel beschlossen, ihren Beitrag gegen die globale Erderwärmung zu leisten. Die Stadtverordneten benennen in ihrem Antrag den von Menschen verursachten Klimawandel als eine der größten Bedrohungen des 21. Jahrhunderts. Diese Aussage ist uneingeschränkt richtig – auch wenn die Corona-Pandemie und der russische Angriffskrieg auf die Ukraine die Aufmerksamkeit für dieses Problem seit den „Fridays for Future“-Demonstrationen verschoben haben.

Eine moderne und lebenswerte Stadt

Im Juni legte der Klimaschutzrat der Stadt Kassel eine knapp 100-seitige Strategie dafür vor, wie Kassel bis 2030 klimaneutral werden kann. Die Stadt begrüßte die verabschiedeten Maßnahmen. Deren Effekt wird die Erderhitzung entscheidend begrenzen. So viel ist sicher. Die daraus resultierende Vision beschreibt das Bild einer modernen und lebenswerten Stadt: durchmischte und lebendige

Quartiere, aufblühende Stadtteilzentren, verkehrsberuhigte Quartiere mit spielenden Kindern und flanierenden Menschen in einem sicheren Umfeld. Es gibt mehr Grünflächen, Cafés, Restaurants und mehr Raum für Begegnung und Erholung. Menschen erreichen alle wichtigen Orte des Alltags zu Fuß oder mit dem Fahrrad in 15 Minuten. Straßen, Plätze und Parks sind aufgeräumter und sauberer. Es gibt insgesamt weniger Müll und achtlos entsorgte Abfälle im öffentlichen Raum, weil schlüssige Pfand- und Mehrwegsysteme die Einweg- und Wegwerfmentalität abgelöst haben.

Politische Rahmenbedingungen müssen sich ändern

Eine zentrale Aussage der Strategie des Klimaschutzrats: Grundvoraussetzung für diese lebenswerte, klimaneutrale Stadt ist der massive Ausbau der Solar- und Windenergie. Denn mehr als 80 Prozent der deutschen Treibhausgasemissionen sind energiebedingt. „Der Stopp von Verbrennungen fossiler Energieträger und die dezentrale Energiewende hin zu Erneuerbaren Energien sind die dringlichsten Aufgaben unserer Zeit“, sagt Thomas Flügge, Geschäftsführer der Kasseler cdw Stiftung, die die regionale Energiewende seit Jahren begleitet und die Zahlen zum Ausbau der Erneuerbaren Energien in Nordhessen dokumentiert. Eine wichtige Erkenntnis daraus: Beim Zubau von Windkraft müssen politische Hürden abgebaut werden. Ein Bericht im Berliner „Tagespiegel“ zeigt, dass Hessen von allen Bundesländern in der Genehmigungs politik auf dem letzten Platz liegt. Weder 2019 noch 2021 wurden im Landkreis Kassel Windenergieanlagen in Betrieb genommen. Auch aktuell werden 25 Windenergieanlagen im Landkreis Kassel beklagt. Das verzögert oder verhindert die Inbetriebnahme von 123 Megawatt Leistung. „Nach Berechnungen des Kasseler Klimaschutzrats braucht ein klimaneutrales Kassel aber mehr als 1.200 Gigawattstunden an Windstrom. Diese können wir nur erreichen, wenn es uns gelingt, die aktuell in Nordhessen installierte Leistung an Windenergieanlagen zu verdoppeln und den Strom regional gemeinsam zu nutzen“, erläutert Flügge. Denn die Stadt Kassel muss bei Windkraft mit dem Umland kooperieren, weil sie selbst nicht über Flächen für Anlagen verfügt.

Positiver Trend bei der Photovoltaik reicht nicht

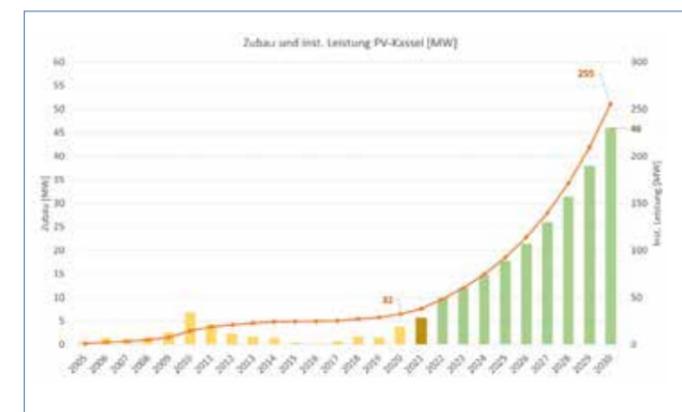
Etwas besser sieht der Stand beim Zubau von Photovoltaik (PV) aus: In den Jahren 2020 und 2021 hat der endlich wieder zugenommen. So wurden 2021 PV-Anlagen mit 2,53 MWp Leistung installiert. Das entspricht in etwa dem Zubau der Jahre 2013 bis 2017, in denen kaum PV zugebaut wurde. „Durch den zwischenzeitlichen Stillstand bei der Energiewende reichen die positiven Entwicklungen der vergangenen beiden Jahre aber leider bei Weitem nicht aus. Um die vom Klimaschutzrat berechneten Ausbauziele bis 2030 zu erreichen, hätte der Zubau 2021 dreimal so hoch sein müssen“, sagt Flügge. Ein anderer Blick auf die Zahlen stimmt dennoch optimistisch. Denn noch etwas machen die Zahlen aus 2021 deutlich: Es werden auffallend mehr Anlagen als zuvor errichtet – allerdings sind diese erheblich kleiner als in den Vorjahren. Während 2020 eine neu installierte Leistung im Schnitt noch 24 kWp Leistung hatte, liegt sie bei Anlagen 2021 im Schnitt nur noch bei 11 kWp. „Dies lässt darauf schließen, dass die Eigenheimbewohner mit ihren begrenzten Dachflächen aktiv zugebaut haben. Das große Potenzial der Hausreihen mit Mietwohnungen und das der großen Industriedächer wird leider noch nicht genutzt“, erläutert Flügge. „Gelingt es, die bundespolitischen Hürden in diesem Bereich abzubauen, ist ein gewaltiger Zubau an neuen PV-Anlagen möglich.“ Folgt man den Berechnungen von Experten aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft müsste der Wert im Folgejahr dann

schon mehr als viermal so hoch sein und bei ungefähr 12 MWp neu installierter Leistung liegen. „Angesichts der Krise auf dem Weltmarkt nach Ausbruch des russischen Angriffskriegs und des zunehmenden Fachkräftemangels scheinen diese Werte unter den aktuellen Bedingungen unerreichbar“, befürchtet Flügge. „Dabei muss man auch bedenken, dass jedes verpasste Jahresziel dazu führt, dass mehr Treibhausgase ausgestoßen werden, als den wissenschaftlichen Annahmen zugrunde liegen. Somit muss sich das Tempo in den Folgejahren noch deutlich erhöhen.“

„Potenzial für eine erfolgreiche Energiewende“

Insgesamt haben Experten für die Stadt Kassel den notwendigen Zubau Erneuerbarer Energien berechnet, um Kassel bis 2030 klimaneutral zu machen. Demnach müssten 2030 knapp die Hälfte der verfügbaren Dachflächen für die Erzeugung von Strom mit PV genutzt werden. Diese PV-Anlagen würden dann etwa 16 Prozent von Kassels Strombedarf decken. Der restliche Strom müsste von Windenergieanlagen aus Kassels Umland geliefert werden. „Nordhessen hat die Kompetenzen und das Potenzial für eine erfolgreiche Energiewende. Dass der Wille da ist, zeigen auch die politischen Beschlüsse. Kassel ist nicht allein mit dem Bestreben nach Klimaneutralität. Um diese Ziele zu erreichen, sind aber noch einige Kraftanstrengungen nötig“, bilanziert Flügge.

Text: Lars Hofmann



Die Berechnungen des Klimaschutzrats zeigen, wie sich der PV-Zubau bis 2030 beschleunigen muss.

energy in ideas: die cdw Stiftung

Die cdw Stiftung wurde 2011 von den Gründern und Hauptaktionären der SMA Solar Technology AG ins Leben gerufen. Der Stiftungsvorstand besteht aus Irene Cramer, Peter Drews und Reiner Wettlaufer. „Energy in Ideas“ lautet das Motto der Stiftung, die sich regionalem Engagement und globaler Verantwortung verschrieben hat. Die cdw Stiftung gGmbH setzt alle Aktivitäten und Projekte selbst oder in Kooperation mit anderen Körperschaften um. Seit 2019 kooperiert sie mit der Stadt und Uni Kassel bei der Energiewende. Dabei hat die Stiftung bisher 13 PV-Anlagen in Betrieb genommen, die jährlich 260 Tonnen CO₂ einsparen.

Info: www.cdw-stiftung.de

ABFALL-INFOBLATT 2023



UNSER INFOBLATT 2023

DEMNÄCHST IN IHREM BRIEFKASTEN

UND ONLINE ABRUFBAR

INFOS: Ausbildung, Sauberheitskampagne, Bioabfall, Abfalltrennung u.v.m.

Die Stadtreiniger
nachhaltig | zuverlässig | nah



www.stadtreiniger.de

Advertorial

Klimabäume zum Landkreis-Jubiläum

Mit Spitzhacke und Schaufel schritten Auszubildende des Landkreises Kassel ans Werk und zeigten so ihre Verbundenheit.



Landrat Andreas Siebert überreicht das Schild zur Baumpflanzaktion an Mike Dietz und Hannah Bornmann von der JAV. (v.r.)

Über 60 Auszubildende der Kreisverwaltung sowie der Eigenbetriebe kamen im November 2022 zu einem Treffen auf dem Sensenstein zusammen. Über das gegenseitige Kennenlernen und den Austausch hinaus diente das Treffen auch dazu, anlässlich des 50. Geburtstages des Landkreises fünf Bäume zu pflanzen. In fünf Gruppen aufgeteilt, gingen die Azubis mit Spitzhacke und Schaufel ans Werk.

Dabei pflanzten sie keine beliebigen Baumarten, sondern sogenannte „Klimabäume“, also Sorten, die gute Chancen haben, dem Klimawandel in der Region standzuhalten. Ein Ginkgobaum, eine Ungarische Eiche, eine Silberlinde, ein Amberbaum und ein Zürgelbaum wachsen nun in nordhessischer Erde.

Inspiration für nachfolgende Generationen

Seit 1972 besteht der Landkreis Kassel in seiner heutigen Form. Aus den drei Altkreisen Kassel, Hofgeismar und Wolfhagen gegründet, wurde er in den letzten 50 Jahren zu einem echten Erfolgsmodell. Landrat Andreas Siebert resümiert: „Ich freue mich, dass wir in diesem Jubiläumsjahr so viele attraktive Aktionen im Kreisgebiet hatten. Wir wollten die Bürgerinnen und Bürger sowie die Kommunen für den Zusammenhalt im Kreis begeistern – das ist definitiv gelungen.“ Mit den Bäumen, die ihre Wurzeln nun auf dem Areal der Jugendburg Sensenstein schlagen, machen die Auszubildenden ihre Verbundenheit zum Landkreis deutlich. „Die Klimabäume sollen den nachfolgenden Generationen Schatten spenden und Inspiration bieten“, so Hannah Bornmann von der Jugend- und Auszubildendenvertretung der Kreisverwaltung. Alle Beteiligten würden sich auch zukünftig noch an diese besondere Aktion erinnern, ist Hannah Bornmann sicher und Landrat Siebert ergänzte zum Abschluss der Baumpflanzaktion: „Auf die nächsten 50 Jahre Landkreis Kassel! Mögen Sie genauso erfolgreich für die Region sein.“

Info: www.landkreiskassel.de

StadtZeit Kassel Nr. 113

Advertorial

Stadt Kassel führt Klima- schutzpreis ein

Bewerbungen sind bis zum 31.12.2022 möglich!



Engagement für das Klima kann vielfältig sein. Viele Menschen in Kassel engagieren sich schon, noch mehr sollen es werden. Fortan zeichnet die Stadt außerordentliches Engagement für Klimaschutz in Kassel jährlich aus. Erstmals wird der Klimapreis zum Tag der Erde im April 2023 verliehen. Er wird in drei Kategorien „Privatpersonen“, „Personengruppen“ sowie „Unternehmen“ vergeben und umfasst ein Preisgeld von insgesamt 3.000 Euro. Ab sofort ist es möglich, sich zu bewerben oder andere Personen beziehungsweise Organisationen vorzuschlagen – Bewerbungsschluss ist der 31. Dezember 2022.

Nutzen Sie die Chance, den ersten Kasseler Klimapreis zu gewinnen und inspirieren Sie andere! Mehr Informationen zum Preis, den Teilnahmebedingungen und das Bewerbungsformular finden Sie auf der Webseite der Stadt Kassel.

www.kassel.de/klimapreis

Kassel documenta Stadt



**Treten Sie auf die
Strompreisbremse**



... mit einer Solaranlage auf dem eigenen Dach!
Wir begleiten Sie bei Ihrer persönlichen Energiewende:

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

Bürger Energie
Kassel & Söhre eG



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

ALLE JAHRE WIEDER...

Bereits im August liefen uns die ersten Anzeichen über den Weg. Bei gefühlten 40 Grad im Schatten, die uns der Rekordsommer in diesem Jahr bescherte. Ohne die Kühlung im Supermarkt des Vertrauens hätten sie sicher nicht überlebt und wären kläglich dahingeschmolzen. Ihr wisst sicher, von was wir reden?! Natürlich von Lebkuchen und dem dazugehörigen Weihnachtssortiment. Da war es doch gerade noch Sommer, Wassermelonen hatten Hochkonjunktur – und dann das. Eigentlich sollten wir uns mittlerweile an die Verkaufsstrategien und das den Jahreszeiten entgegengesetzte Angebot der Lebensmittelindustrie gewöhnt haben, die uns bereits Monate vor dem großen Fest den Süßkram schmackhaft machen möchte. Naja, vor November kommen sie uns jedenfalls nicht auf den Tisch.

Hinzu kommt, dass sie uns jedes Jahr an etwas erinnern, was uns seitdem nicht mehr aus dem Kopf geht. Nämlich an den alljährlichen Geschenke-Einkauf-Marathon. Oft versuchen wir bereits Mitte der Jahreshälfte – spätestens, wenn uns der Lebkuchen in den Verkaufsregalen daran erinnert – damit anzufangen, Ideen für unsere Liebsten zu sammeln, um nicht kurz vor Heiligabend in ein totales Einkaufschaos zu fallen. Ganz nach dem Motto: besser früher als auf den letzten Drücker. Weil ganz ohne wollen wir ja dann auch nicht vor der Familie stehen. Oder doch? Ginge es nach uns, würden wir auf das Schenken und den alljährlichen Konsum, der unserer Meinung nach überhandgenommen hat, verzichten. Im Kreise unserer Familien würden wir vegetarische Würstel mit Kartoffelsalat und Kraut essen, ein paar Plätzchen und einen selbstgemachten Glühwein. Dazu die obligatorische Weihnachts-CD in den CD-Player – ja den haben wir noch – legen und entspannt Zeit mit der Familie und den Menschen verbringen, die uns wichtig sind. Die Realität sieht allerdings anders aus und die Feiertage sind, wie bei vielen von Euch wahrscheinlich auch, vollgepackt mit Besuchen, Essen, noch mehr Essen, Geschenken und noch mehr Geschenken.

Womit wir wieder beim Thema wären. Und um eben doch nicht ohne Geschenke dazu stehen, sieht unsere „Was-schenken-wir-dieses-Jahr-Strategie“ in der Regel wie folgt aus: Es ist nützlich und findet Gebrauch, es ist einzigartig und etwas Besonderes, es passt zur beschenkten Person und natürlich ist es auch nachhaltig.

NACHHALTIG im Gespräch

Die Keller & Gruber-Nachdenk-Kolumne

Einfach ist das nicht und es erfordert Zeit und Kreativität. Bisher haben wir aber fast jedes Jahr etwas schenken können. Folgende Ideen möchten wir mit Euch teilen:

- Verschenkt Eure Zeit. Zum Beispiel für ein gemeinsames Frühstück oder zum Kaffeetrinken, einen Spaziergang im Park oder ein Wanderwochenende.
- Verschenkt eine Spende an ein gemeinnütziges Projekt in der Region oder in anderen Ländern. Manche Projekte bieten Patenschaften für einen längeren Zeitraum an, wie die Patenschaft für einen Baum, von der wir in unserer letzten Kolumne berichtet haben.
- Verschenkt Selbstgemachtes: Eingemachtes, Gebackenes oder was Gebasteltes.

In diesem Jahr stehen wir noch am Anfang unseres „Was-schenken-wir-dieses-Jahr-Prozesses“ – die Lebkuchen haben uns bislang mehr blockiert als inspiriert – und suchen noch nach passenden Ideen. Ein bisschen Zeit ist ja noch und vielleicht trauen wir uns dieses Jahr endlich mal – und schenken: einfach nichts.

Text: Kristina Gruber und Martina Keller

Wenn, dann fair

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

KARIBU
 Fair | Global | Regional | Ökologisch

Älter werden im Quartier

Leben und Wohnen, wo man zuhause ist.



gung. Ziel ist eine sozialräumliche Ausrichtung der Versorgungsstrukturen, die sich an den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner orientiert.

Bei den beiden Quartiersmanagerinnen laufen die Fäden an den Standorten „Goethe 15sen.“ und im „Nachbarschaftstreff Helleböhn“ zusammen:

Vielfältige und lebendige Begegnungsorte

Mit seinem Wohncafé, dem Goethesalon in der Goethestraße 15 ist „Goethe 15sen.“ auch Quartiers- und Stadtteiltreffpunkt. Über einen regelmäßigen Mittagstisch hinaus haben die Menschen aus der Nachbarschaft, koordiniert und begleitet von Sozialarbeiterin Marion Lamm-Dietrich, vielfältige Möglichkeiten gemeinsamer Freizeitgestaltung. Das im gleichen Haus ansässige Pflegeteam bietet Assistenz- und Pflegeleistungen an. Ebenfalls im Quartier findet sich die Tagespflege Westend der Diakoniestationen.

In der Meißnerstraße 21-23 befindet sich in Helleböhn das Quartiersbüro mit dem Nachbarschaftstreff. Hier haben Bewohner:innen die Möglichkeit, sich mit Ideen und eigenen Angeboten für einen vielfältigen und lebendigen Begegnungsort einzubringen. Die barrierefreien Gruppenräume sind beliebte Treffpunkte. Sozialarbeiterin Sandra Lüning koordiniert und begleitet die Angebote. Auch hier ist ein Team der ambulanten Pflege der Diakoniestationen tätig und es werden unterstützende Angebote, Beratung und Alltagshilfen organisiert – für ein gutes Älterwerden im Quartier.

Kontakte:

Goethe 15sen. | Goethestraße 15 | 34119 Kassel

Tel. 0561-78 80 59 50 | goethe15@diakoniestationen-kassel.de

Nachbarschaftstreff Helleböhn | Meißnerstraße 21-23 | 34134 Kassel

Tel. 0561-82 79 22-65 | sandra.luning@diakoniestationen-kassel.de

<p>Freunde fürs ganze Leben!</p> <p>Sneeboer Edelstahl-Geräte</p> <p>Wir führen Gartengeräte von Sneeboer in großer Auswahl.</p>	<p>Piep-Show XXL</p> <p>von Radius Design</p> <p>Das Haus für den designbewussten Vogel. In Grün, Grau, Orange oder Weiß.</p>	<p>Earth friendly Starlightz</p> <p>Viele Farben, 100% brandsicher. Für innen und außen, bis 1m Durchmesser</p>
<p>Flotte Flitzer für weiße Winter</p> <p>Vom Stiga Skibob bis zum Rodelschlitten aus Holz</p> <p>STIGA</p> <p>in verschiedenen Farben und Ausführungen erhältlich!</p>	<p>Für Ihre Winterfreu(n)de:</p> <p>Von der Schwedenkate bis zum klassischen Futterhäuschen mit Strohdach: Wählen Sie bei uns aus über 50 verschiedenen Vogelhausmodellen!</p>	<p>Geschenk-Ideen von</p> <p>Samen-Rohde</p> <p>...alles Gute für den Garten</p> <p>Königsplatz 36 · 34117 Kassel Tel. 14122 · info@samens-rohde.de www.samens-rohde.de</p>

Mein WG-Leben in Kassel

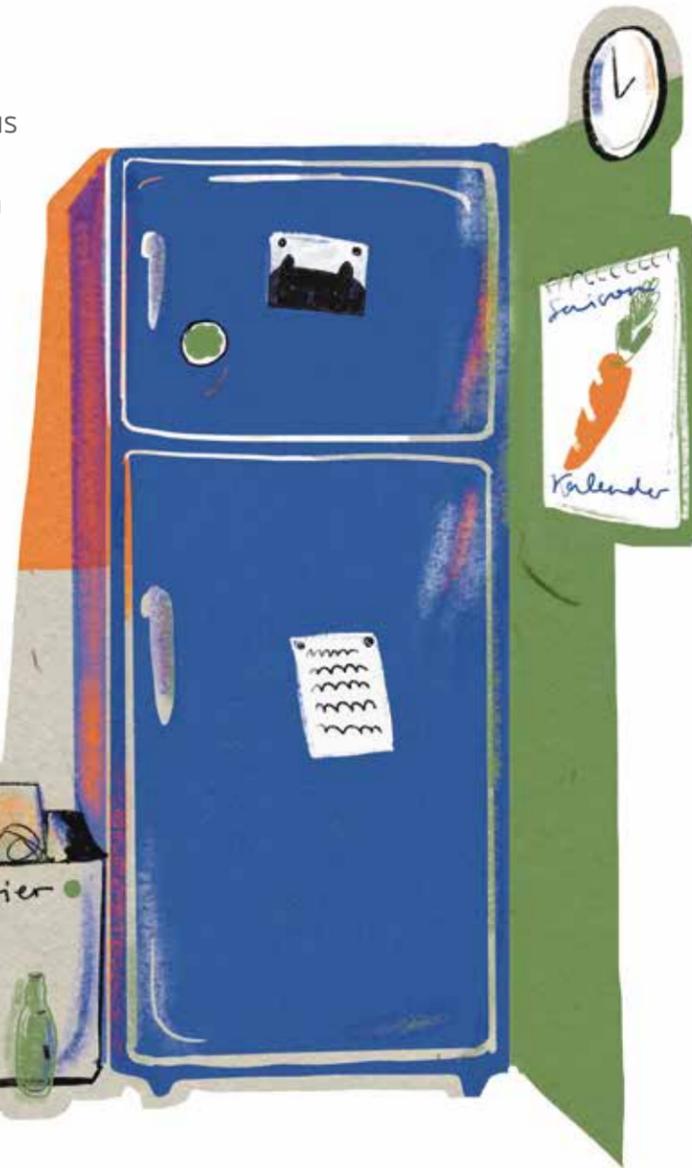
Ob der Umwelt zuliebe, aus Abenteuerlust oder aus finanziellen Gründen – gerade viele Studierende, Azubis oder jüngere Berufstätige entscheiden sich für das Leben in einer Wohngemeinschaft. Dabei machen sie unterschiedliche Erfahrungen: von „nie wieder WG“ bis „das ist voll mein Ding!“

Gemeinsames Frühstück am Wochenende, Brettspielabende und eine Haushaltskasse sind Dinge, die ich mit dem WG-Leben assoziiere. Meine erste WG-Erfahrung machte ich 2020, kurz vor dem zweiten Lockdown. Als alle Geschäfte und Restaurants geschlossen hatten, unternahmen wir in unserer Freizeit viel miteinander. Wir gingen auf lange Spaziergänge, schauten uns Filme an, und als es im Winter 2021 so viel schneite, gingen wir nachts Schlittenfahren.

Bewerbungsgespräche

Damals wollte ich noch mit meiner Katze umziehen. Ich installierte mir alle Apps auf mein Smartphone, mit denen ich WG-Zimmer suchen konnte. Gründlich las ich mir alle Anzeigen zu freien Zimmern durch und stellte mich per Nachricht oder per Telefon vor. Damit es zu keinen Überraschungen kam, erwähnte ich die Katze sofort. Für einige WGs war das sofort ein Ausschlusskriterium. Trotzdem bekam ich viele Besichtigungstermine, bei denen ich die Möglichkeit hatte, die WGs kennenzulernen und sie mich. Jedes Mal war ich ein bisschen nervös und hatte das Gefühl, ich würde zu einem Bewerbungsgespräch gehen. Ich lernte studentische und Berufstätigen-WGs kennen, mit einer hohen Bandbreite bei der Vorstellung von Sauberkeit. Irgendwann entschied ich mich dazu, die Katze bei meinen Eltern zu lassen, wo sie mehr Auslauf als in einem WG-Zimmer hatte und suchte allein weiter.

Das Gespräch mit der WG, in die ich schließlich einzog, hatte ich, gerade nachdem ich von einer langen Fahrradtour mit meinem Bruder zurückkam. Noch mit meinem ganzen Reisegepäck stieg ich bis in die vorletzte Etage des Altbaus in Wehlheiden und kam ganz außer Puste an der Wohnungstür an. Ich scherzte noch, dass ich mit dem Gepäck sofort einziehen würde, und dann setzen wir uns mit Getränken an den Esstisch und unterhielten uns eine Weile. Wir verstanden uns auf Anhieb und das Gespräch lief locker ab. Schon nach ein paar Tagen bekam ich die Zusage. Das Zimmer, welches frei wurde, lag im Dachgeschoss, wohin eine Treppe durch den WG-Flur führte. Es hatte zwei große und ein kleines Dachfenster und war so geräumig, dass da locker auch ein Kunstatelier reingepasst hätte.



Um die Wette putzen

Wir waren nun eine Vierer-WG. Gegenüber der schwarz-weiß karierten Fliesen, die die Küchenwand entlang der Arbeitsfläche und Herd zierten, hing unser Putzplan. Darauf standen Aufgaben wie Bad und Küche putzen Müll rausbringen und Staubsaugen. Die Tätigkeiten haben wir einander nicht zugewiesen. Stattdessen haben wir uns eingetragen, nachdem wir eine Aufgabe erledigten. Mich packte der Eifer, meinen Namen besonders oft auf den Putzplan zu schreiben und ich räumte mehr auf, als ich es sonst von mir selbst kannte. Einerseits war ich froh darüber, ich war zum Beispiel immer motiviert, direkt nach dem Essen zu spülen, andererseits schlich sich bei mir

die Sorge ein, dass es sich ändern würde, wenn ich irgendwann alleine lebe. Später hängten wir den Putzplan ab, da wir auch ohne ihn hinter uns selbst aufräumten und das Putzen war kein Wettbewerb mehr, sondern gehörte einfach zum Alltag.



Picknick mit Zimtschnecken

Kurz nachdem ich einzog, planten wir eine kleine WG-Feier mit Verkleidungen. Es gab keinen Dresscode, aber alle sollten selbstgebastelte Masken tragen. Meine Schwester kam auch zu Besuch und wir backten Zimtschnecken. Wegen der Kontaktbeschränkungen zu der Zeit schalteten sich Freunde über einen Videoanruf dazu und wir machten ein Indoor-Picknick auf dem Boden meines Zimmers und stellten den Laptop mit dem Videoanruf auf einen Stuhl. So waren unsere Gesichter, unter den Masken, auf gleicher Höhe. Es gab eine Seekuh, ein Faultier und gruselige Gesichter aus Pappe – allesamt sehr kreativ. Das Licht im Zimmer war gedimmt und wir hatten Kerzen für eine gemütliche Atmosphäre aufgestellt. Nach dem Essen spielten wir Gesellschaftsspiele und die Stimmung war ausgelassen. Ein paar Tage darauf kam der zweite Lockdown.

Gemeinsam durch eine einsame Zeit

Der Lockdown dauerte mehrere Monate. Von nun an sahen wir fast nur uns gegenseitig, in unseren eigenen vier Wänden. In der Zeit lernten wir uns besser kennen, da wir fast jedes Wochenende gemeinsam etwas unternahmen. Mal bastelten wir Drachen und probierten sie auf der Wiese der Goetheanlage aus, ein andermal wanderten wir zur Dönche, um dort die Kühe anzuschauen. Da wir fast jeden Abend zusammen kochten, führten wir eine Haushaltskasse ein und teilten uns alle Lebensmittel. Sonntags holten wir bei der Bäckerei um die Ecke Brötchen, und irgendwann kannten uns die Verkäuferinnen dort bestimmt. Meine Uni-Vorlesungen und -Plena fanden online statt, weshalb ich mir einen Arbeitsplatz im Zimmer gestaltete. Auf eine der Schrägwände malte ich abstrakte Formen mit Acryl-Farbe, auf die anderen Wände kamen Poster und Postkarten mit Illustrationen, die ich schön fand. Meine Zimmerpflanzen fühlten sich so wohl, dass sie trotz anstehendem Winter neue Blätter bekamen, und auch ich lebte mich gut ein. Damals stand mein Bett direkt unter den Dachfenstern, und besonders in klaren Nächten genoss ich es, die Sterne zu beobachten.

Nächtliche Schlittenausflüge

Eines Morgens lag auf meinen Dachfenstern eine dicke Schneedecke, es musste die ganze Nacht geschneit haben. Vorsichtig, damit der Schnee nicht auf mein Bett rutschte, schob ich das Fenster auf, um nach draußen zu schauen und frische Luft reinzulassen. Es roch frostig, und die Sonne, die gerade dabei war, über die schneebe-

deckten Dächer zu steigen, strahlte zwar rosiges Licht, aber keine Wärme aus. Endlich sah es nach Winter aus! Das brachte Abwechslung in unseren Alltag und spazieren gehen brachte viel mehr Freude. Tagsüber ging ich im Auepark vor der Kunsthochschule Schlittschuh laufen und am Abend, als meine Mitbewohner von der Arbeit nach Hause kamen, holten sie ihren Holzschlitten vom Dachboden und wir zogen, schon im Dunkeln und mit Stirnleuchten gewappnet, los zu den nächstgelegenen Hügeln. Abwechselnd wichen wir bei der Abfahrt einem Baum nach dem anderen aus. Mit dem Fahrtwind in meinem Gesicht fühlte ich mich in meine Kindheit zurückversetzt.

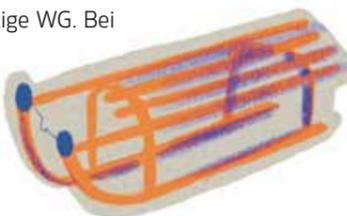
Zwischenmieten

Im Frühling machte ich für drei Monate ein Praktikum in der Nähe von Freiburg im Breisgau. In meinem Kasseler WG-Zimmer lebte für die Zeit ein Zwischenmieter und ich lebte in der Zeit auch als Zwischenmieterin eines WG-Zimmers in Freiburg. Als ich nach Kassel zurückkam, war der Lockdown vorbei und der Alltag holte meine Mitbewohner und mich ein. In den Semesterferien war ich viel außerhalb von Kassel unterwegs und im Semester hielt ich mich, sooft es ging, in der Uni auf. Wenn ich nach Hause kam, hatten sich meine Mitbewohner schon in ihre Zimmer zurückgezogen und wenn ich morgens zum Frühstück aufstand, waren sie bereits auf dem Weg zur Arbeit. An den Wochenenden holte ich die Zeit mit Freunden nach, die ich lange nicht gesehen hatte, oder fuhr meine Eltern besuchen. So kam es, dass meine Mitbewohner uns über einen langen Zeitraum hinweg nur kurz für ein Grußwort zwischendurch sahen und uns ein wenig auseinanderlebten. Dinge wie Kochabende oder Ausflüge, für die wir vorher keine langen Absprachen brauchten, hatten nun feste Termine und auch die passten nicht immer allen. Obwohl unser Alltag nicht mehr gemeinsam stattfand, fand ich das Zusammenleben angenehm. Wir hielten uns weiterhin an die ungeschriebene Putzordnung und respektierten die gegenseitige Privatsphäre.

Auf eigenem Weg in die Zukunft

Im kommenden Winter löst sich unsere WG auf, da alle ihren eigenen Weg gehen. Diese erste WG-Erfahrung werde ich immer dankbar in Erinnerung behalten, denn sie war genau das, was ich in der Zeit gebraucht habe. Als ich dieses Mal auf die Suche nach einem neuen Zimmer ging, wusste ich genau, was ich wollte, machte nur drei Besichtigungen und entschied mich schon am zweiten Besichtigungstag für meine zukünftige WG. Bei einem dieser Besichtigungstermine stellte mein Gesprächspartner fest: „Ein WG-Casting bietet die Möglichkeit Leute kennenzulernen, die man sonst nie getroffen hätte!“

Text und Illustrationen: Maria Bisaljeva




Gärtnerei Uffelmann
Von der Wurzel bis zur Blüte!
Hohemannstraße 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
Firmskuppenstraße 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

Wohnfabrik spart Energie

Vor dem Hintergrund Energieknappheit organisiert der exklusive Wohnungseinrichter seine Öffnungszeiten neu.



heit haben sich das Wohnfabrik-Team entschlossen, durch die Verkürzung der Öffnungszeiten auf fünf Tage – dienstags bis samstags – ökonomisch und ökologisch zu reagieren.

Selbstverständlich gibt es für Kundinnen und Kunden weiterhin auch individuelle Termine außerhalb der genannten Öffnungszeiten. „Bleibt einen kompletten Tag die Heizung und die Beleuchtung in der Ausstellung aus, ist das eine enorme Energieersparnis“, sagt Matthias Emde. Der Wohnfabrik-Mitbegründer ist überzeugt, dass das in diesen Zeiten der richtige Weg ist, den auch Kundinnen und Kunden mitgehen werden.

Kontakt:

Wohn-Fabrik
Möbel Kunst & mehr
Erzberger Strasse 13 a | 34117 Kassel
Tel. 0561/7399983 | www.wohn-fabrik.de

Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen
Dienstag bis Freitag: 10 bis 19 Uhr
Samstag: 10 bis 16 Uhr

Hadten viele der Möbelhändler-Kollegen montags bereits einen Ruhetag eingeführt, hielt die Wohnfabrik lange an den gewohnten Öffnungszeiten von Montag bis Samstag fest. Durch die jetzt gegebenen Veränderungen und die Energieknapp-



Erfahren und leistungsstark.
In Kassel, Baunatal, Niestetal.

TAGESPFLEGE

Tagsüber gut versorgt in Gemeinschaft, abends wieder zuhause

WOHNEN UND LEBEN IM QUARTIER

Barrierearmes Wohnen mit Versorgungssicherheit und sozialer Teilhabe

PFLEGEBERATUNG Wir beraten Sie zuhause

Pflichtberatungen, Schulungen, Pflegekurse für Angehörige

HÄUSLICHE PFLEGE

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

HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG

Unsere „Helfenden Hände“ unterstützen im Alltag

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Wir pflegen und versorgen in drei Wohngemeinschaften

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

Zentrale Rufnummer 313103
www.diakoniestationen-kassel.de


**Diakoniestationen
Kassel**

**PFLEGEN.
BEGLEITEN.
BERATEN.**

Starthilfe für junge Menschen mit Problemen

An den Verbund sozialpädagogischer Kleingruppen e.V. vermietet die Wohnstadt zwei Wohnungen. Hilfsstrukturen zu entwickeln und Kontinuität zu schaffen steht bei diesem Kooperationsprojekt im Mittelpunkt.



Schlüsselübergabe in Kassel-Oberwehren: (v. li.) Peter Schade (Qualitätsmanagementbeauftragter Verbund sozialpädagogischer Kleingruppen e.V.), Ilka Zienteck (Kundenbetreuerin NHW), Sascha Holstein (NHW, Leiter Regionalcenter Kassel) und Mehmet K. Ciftci (Einrichtungsleiter 180 GRAD).

Keine Frage: Hier haben sich zwei Kooperationspartner gesucht und gefunden. Die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt hat in Kassel-Oberwehren zwei Wohnungen an den Verbund sozialpädagogischer Kleingruppen e.V. vermietet und bereits eine dritte Wohnung zur Vermietung angeboten. „Wir haben nicht lange überlegt, als mich eine Mitarbeiterin fragte, ob sich die Wohnstadt vorstellen kann, sich an einem solchen Projekt zu beteiligen“, sagt NHW-Regionalcenterleiter Sascha Holstein. „Es passt wunderbar zu unserem sozialen Auftrag, Menschen zu unterstützen, die sich selbst nur schwer am freien Wohnungsmarkt versorgen können.“ Bei der ersten Wohnung mit rund 47 m² Wohnfläche handelt es sich um eine Zwei-Zimmer-Wohnung im Erdgeschoss. Im März

2022 konnte die NHW ein erneutes Angebot machen – für eine gemütliche Dachgeschosswohnung mit ca. 38 m² Wohnfläche.

Ein individualpädagogisches Angebot

Der Verbund sozialpädagogischer Kleingruppen e.V. betreibt in Harleshausen die Einrichtung 180 GRAD. Deren individualpädagogisches Angebot richtet sich an junge Menschen, für die das Leben in einer Gruppe, in ihren Familien oder innerhalb der bestehenden Systeme der Jugendhilfe, der Schule oder des Gesundheitswesens aus unterschiedlichen Gründen sehr schwierig oder nicht mehr möglich ist. Pädagogische und therapeutische Fachkräfte mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen Kinder- und Jugendpsychotherapie, Anti-Aggressivitäts- sowie Coolnesstraining, Konfliktma-

nagement und Gewaltprävention gehen ganz besonders auf die individuellen Herausforderungen der jungen Menschen ein – schließlich bringt jeder andere Bedürfnisse und Schwierigkeiten mit. Für die Pädagoginnen und Pädagogen bedeutet das, den Sinn des jeweiligen Verhaltens zu verstehen, dem jungen Menschen mit Respekt vor seinen Fähigkeiten zu begegnen, gegebenenfalls auch mal situativ zu deeskalieren und letztlich immer wieder neu zu starten, ohne dass ein Abbruch der Hilfe droht.

Eine besondere Wohnform für junge Menschen

Das Hauptziel ist, Kontinuität zu schaffen. Die Hilfsstrukturen für die jungen Menschen werden mit diesen gemeinsam entwickelt. Dabei sollen vor allem deren jeweilige Kompetenzen, Ressourcen, Ziele und Problemlagen berücksichtigt werden. Nicht das problematische Verhalten, sondern die Entwicklung des jungen Menschen steht dabei im Mittelpunkt. Ab einem Alter von 16 Jahren ist es auch möglich, in eine eigene Wohnung zu ziehen. 180 GRAD sucht daher Wohnraum in der Stadt und im Landkreis Kassel für junge Menschen, die in einem Ein-Personen-Haushalt leben werden – und ist froh, mit der NHW einen sozial engagierten Partner gefunden zu haben. „Hier wird eine besondere Wohnform für junge Menschen mit Problemen unterstützt“, sagt Mehmet K. Ciftci, Einrichtungsleiter von 180 GRAD. „Ich hoffe sehr, dass wir noch mehr solcher Projekte umsetzen können.“



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

Freiraum für die Dinge

Anna-Lena von Wolff arbeitet als zertifizierter Aufräumcoach für Kundinnen und Kunden in der Region.



Freiraum für Dinge, die den Menschen wichtig sind: Das möchte Anna-Lena von Wolff für möglichst viele Menschen. Sie weiß, dass weniger Überflüssiges und weniger Unordnung zu mehr Lebensqualität führen. Da es oft schwierig ist, das Chaos zu Hause oder im Betrieb in den Griff zu bekommen, kommt sie als Ordnungsexpertin ins Spiel. Sie kennt die besten Tricks und Methoden, packt auch gern mit an und sorgt dafür, dass die Motivation nicht verloren geht. Ihr Ziel ist dabei alltagstaugliche Ordnung, die dauerhaft bleibt, egal ob im Wohnzimmer, im Keller oder beim Papierkram.

Damit noch mehr Menschen ein ordentliches Zuhause bekommen, sind mehr als 50 Ordnungsexperten aus Deutschland – darunter auch Anna-Lena von Wolff – einem Aufruf der Plattform Ordnungswelt gefolgt. In einer gemeinsamen Aktion werden Sie im Winter 2022 über 200 Stunden Ordnungsbearbeitung an Menschen spenden, die es sich sonst nicht leisten könnten.

Kontakt:
Deine klare Linie
Anna-Lena von Wolff
Tel. 0176-80 88 23 63
www.deineklarelinie.de



Frank Rohdes Gartenkolumne

Für eine blühende Weihnachtszeit

Von Schneeweiß über Zartrosa bis hin zum klassischen tiefen Rot: Die Amaryllis verzaubert uns zum Fest.

Umgangssprachlich Amaryllis genannt, handelt es sich bei der Pflanze, die bei uns gerade in der Vorweihnachtszeit und zum Fest mit ihren prächtigen Farben verzaubert, botanisch korrekt um einen Ritterstern (Hippeastrum). Die echte Amaryllis (Amaryllis belladonna) fand ihren Weg aus dem südlichen Afrika zu uns, während der Ritterstern ursprünglich in Südamerika zuhause war und von dort Mitte des 18. Jahrhunderts nach Europa kam. Um keine Verwirrung zu stiften, nutzt diese aktuelle Gartenkolumne ebenfalls diesen Namen, da sich die die Bezeichnung Amaryllis eben auch für den Ritterstern durchgesetzt hat.

Das richtige Timing

Für die Blüte zu Weihnachten sollten die Zwiebeln im November in den Topf kommen. Nach sechs bis acht Wochen erscheinen dann die ersten Blüten! Setzen Sie die Zwiebel in einen Topf, der auf beiden Seiten etwas zwei Zentimeter größer als die Zwiebel ist. Die Blumenzwiebel freut sich, wenn Sie sie bis zur Hälfte in gute Blumenerde einbetten. Bitte gut andrücken, damit die großen Blüten später Halt finden. Gießen Sie die Zwiebel einmal gut an und stellen Sie den Topf bei etwa 24 Grad an einen hellen Platz. Sobald die ersten Blütentriebe kommen, geben Sie regelmäßig Wasser und etwas Dünger. Als bald werden Sie sich an den großen Blüten erfreuen! Wichtig zu wissen: Eine gute, kräftige Zwiebel bringt mehrere Blütentriebe! Entfernen Sie also den verblühten Blütenstiel, gießen Sie weiter regelmäßig und fügen Sie Blühdünger hinzu. Manchmal blühen mehrere Triebe zur gleichen Zeit, manchmal kommen die Triebe nacheinander. Es lohnt sich auf jeden Fall, nach dem ersten Trieb auf weitere zu warten.

Nach der Blüte ist vor der Blüte!

Damit Ihnen die Zwiebel viele Jahre Freude macht, gießen und düngen Sie jetzt regelmäßig. Die Zwiebel wird lange kräftige Blätter bilden. Sobald keine Fröste mehr zu erwarten sind, freut sich die Amaryllis-Zwiebel auch über einen halbschattigen Ort im Garten, wo sie Kraft für die nächste Blühsaison tankt. Spendieren Sie regelmäßig Wasser und Dünger. Anfang August stellen Sie das Bewässern ein und stellen die Zwiebel an einen trockenen Ort. Sobald die Blätter trocken sind, entfernen Sie diese. Jetzt braucht die Zwiebel eine Pause – und zwar an einem dunklen Ort. Hier pausiert sie bis November und erfreut Sie dann wieder mit ihren tollen Farben in der Vorweihnachtszeit und zum Fest.

EXKLUSIVES EINRICHTEN

brühl



TEAM7



Wohn-fabrik

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

Immobilienkompetenz in Kassel

■ Erfahren ■ Engagiert ■ Erfolgreich

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 ...**



Wilhelmshöher Allee 270
34131 Kassel
Telefon 0561-63425
www.west-immobilien-ks.de
info@west-immobilien-ks.de





Die neue Kreativschmiede im Werratal

Kindern und Jugendlichen bietet das medienWERK Eschwege einen Zugang zu Ton und Film. Im vergangenen Jahr haben Musik- und Medienbegeisterte hier ihren ganz eigenen Ort bekommen.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf der Werrabrücke in Eschwege. Hinter Ihnen liegt die Einkaufsstraße und das mittelalterliche Zentrum der Fachwerkstadt. Vor Ihnen sehen Sie Brückenhausen auf der Werrainsel zwischen den zwei Flussarmen. Sie gehen einige Meter weiter und biegen rechts in die Mangelgasse ab. Schon hier, in der zweiten Reihe, sind die Gebäude weniger auffällig als noch auf der Brückenstraße.

Die niedrigen Baukörper beherbergen ein Fitnessstudio, ein Antiquitätengeschäft sowie sich aneinanderreihende Wohnhäuser. Nach nur wenigen Fußminuten läuft die Straße auf einem geschotterten Parkplatz aus. In diesem Moment sieht der weitläufige, aber verlassene Platz nicht so aus, als würden hier jedes Jahr zwanzig tausend Menschen zusammen das Open-Flair-Festival feiern. Ein imposantes Backsteingebäude auf der linken Straßenseite zieht Ihren Blick

auf sich. In großen Lettern steht auf seiner Außenwand „E-Werk“. Das ehemalige E-Werk ist heute unter dem gleichen Namen ein Ort für Kultur, Tagungen und Feiern. Und gleich daneben steht ein roter Neubau mit einer ausgefallenen Kubatur. Sein auffälliges Dach mit unregelmäßigen Giebeln mutet wie eine Tonwelle an. Fast lässt sich an dieser Form die innere Nutzung des Gebäudes erahnen, denn das medienWERK ist ein Studio für Kommunikation und Film.



*Standort: Mangelgasse 17, 37269 Eschwege
Baujahr: 2019-2021
Bauherr: Stadtwerke Eschwege GmbH
Architekt:innen: foundation 5+
architekten BDA
Fotos: Constantin Meyer, Köln*



Kreativ und nachhaltig

Vor dem Umzug in den Neubau nutzte das medienWERK ab 2016 mit dem ehemaligen Sozialgebäude einen Holzbau auf dem Gelände des E-Werks und startete mit seiner Arbeit. Fach- und generationsübergreifend vermittelt das Team, bestehend aus zwei Mediengestalter:innen und vier Auszubildenden, den Bürger:innen der Stadt und des Kreises Medienkompetenz. Ein besonderer Fokus liegt auf Bildungsangeboten für Kinder und Jugendliche. Außerdem fertigt das medienWERK kreisweit audiovisuelle Produktionen für Städte, Schulen, Vereine oder Veranstaltungen an. Als „wesentlicher Baustein der kulturellen Landkarte des Kreises“, wie das Planungsteam auf seiner Webseite schreibt, qualifizierte sich das medienWERK für Zuschüsse aus der Land(auf)Schwung-Förderung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Das für einen Neubau ausgelobte Vergabeverfahren, an dem sich mehrere Büros beteiligten, entschied im Jahr 2019 das Kasseler Architektur- und Landschaftsarchitek-

turbüro foundation 5+ mit seinem Entwurf für sich. Zwei Jahre später war das „frische“ medienWERK auf dem Gelände des E-Werks bezugsfertig. Es entstand ein etwa 350 Quadratmeter großes, eingeschossiges Gebäude mit einer unregelmäßigen Dachform. Beim medienWERK sorgen die unterschiedlich stark geneigten Dächer zu einer besonderen Gliederung der Giebelfassade des Baukörpers. Mit einer großen Fensterfront zur Straßenseite zeigt sich das medienWERK bewusst offen. Für Verschattung und sommerlichen Wärmeschutz an der nach Süden ausgerichteten Fensterfront sorgt ein Vorsprung in der Gebäudekubatur. Dreifachverglasungen, umweltfreundliche mineralische Dämmstoffe und ein Be- und Entlüftungssystem mit Wärmerückgewinnung sind weitere Aspekte des neuen Gebäudes, die auf sorgfältige Erwägungen hinsichtlich ökologischer Nachhaltigkeit durch das Planungsbüro hinweisen. Der Eingang zum medienWERK befindet sich an der Südfassade. Den Gebäudeteil rechts des Eingangs nimmt ein Tagungs-

und Seminarraum ein, der sich unabhängig vom Rest des medienWERKS nutzen lässt. Auf der anderen Seite dient eine Lounge als Aufenthalts- und Verteilerraum für die verschiedenen Nutzenden des Gebäudes. Dahinter befinden sich die Räumlichkeiten für die Ton- und Filmproduktion.

Zukunftsweisend für den ländlichen Raum

Das medienWERK gilt als Leuchtturmprojekt des Modellvorhabens Land(auf)Schwung. Ziel der Förderung war es, in 13 Regionen Deutschlands die regionale Wertschöpfung zu stärken, die Daseinsvorsorge zu sichern und den demografischen Wandel aktiv zu gestalten. Konzepte wie das medienWERK sind ein wichtiger Schritt für die digitale Zukunft des ländlichen Raums. Martin Otremba, der Leiter des medienWERKS, ist begeistert: „Ich finde, jeder Landkreis sollte seinen Bürgerinnen und Bürgern ein solch tolles Projekt anbieten.“

Text: Marlena Mulhaupt

Die digitale Welt gestalten

Über alle Generationen hinweg vermittelt das medienWERK in Eschwege den Umgang mit Medien in verschiedensten Formaten und Kommunikationsgeräten.



Ob Video- oder Audioproduktion, Live-Streaming oder Technikberatung und -verleih: Als Studio für Kommunikation bietet das medienWERK einen Bildungs- und Gestaltungsraum für digitale Medien. Das Ziel des medienWERKS, das gemeinsam mit dem Werra-Meißner-Kreis und dem Verein für Regionalentwicklung Werra-Meißner e.V. im Rahmen des Modellvorhabens „Land(Auf)Schwung“ entwickelt und gefördert wurde bzw. wird, ist es, den Umgang mit Medien in verschiedensten Formaten, mit unterschiedlichsten Gestaltungs- und Kommunikationsgeräten zu vermitteln. Das Bildungsangebot ist ein inklusives und es ist fach- und generationsübergreifend: für Bürgerinnen und Bürger und dabei im Besonderen für Jugendliche. Das Zentrum des medienWERKS sind die Studios für Bild, Ton und Film. Das Team bietet Audio-visuelle Produktionen für Städte, Gemeinden, Schulen, Vereine und gemeinnützige Organisationen an. Vom Image- oder Werbefilm über das Musikvideo bis hin zur Dokumentation ist alles denkbar.

Vielfältige medienpädagogische Arbeit

Die Audiostudio bietet ebenso beste Voraussetzungen für Audioaufnahmen unterschiedlichster Art. Es verfügt über eine Gesangs- bzw. Sprechkabine hinaus über einen großzügigen Aufnahme- raum, wobei alle Räume über Sichtkontakt und Talkback mit der Regie verbunden sind. Das medienWERK-Team bringt ebenso Konferenzen, Tagungen oder Konzerte in ins Netz. Das Streaming-Team kümmert dabei um den Dreh, Live-Schnitt sowie den Ton, um Veranstaltungen weltweit erreichbar zu machen. Im neuen Haus findet sich auch ein großer Tagungsraum, der bis zu 30 Personen Platz bietet. Wer technisches Equipment für seine eigene audiovisuelle Produktion benötigt, ist beim medienWERK ebenfalls richtig. Für Schulen, Vereine und gemeinnützige Organisationen lässt sich die Technik für einen günstigen Preis anmieten. „Draußen“ unterstützt die Bildungseinrichtung darüber hinaus die Schulen im Werra-Meißner-Kreis beim Aufbau digitaler Kompetenzen. Eine Besonderheit bei der medienpädagogischen Arbeit sind niedrigschwellige Angebote, die sich an Kindertagesstätten richten, um Schritt für Schritt die digitale Welt zu gestalten.

Info: www.medienwerk-wm.de

Visionen für den Kasseler Hafen

Für den Paul-Bode-Preis 2022 entwickelten Studierende Ideen für des nördliche Areal der Unterneustadt. Die Studierenden konzipierten Ideen und Lösungen für ein sozial-produktives Quartier.

Dankeschön!

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



BAUFRÖSCHE
Architekten und
Stadtplaner GmbH



Die Sieger: Melissa Krug und Necati Karalar.

Wir verstehen den Preis als Laboratorium für das Quartier von Morgen. Dies manifestiert sich in der Wettbewerbsaufgabe. Gesucht werden Antworten auf die brennenden Fragen des Zusammenlebens, des Zusammenspiels von Arbeitswelten und Wohnmodellen“, so Prof. Frank Kasprusch vom Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Uni Kassel. Der Leiter des Fachgebiets „Entwerfen und Nachhaltiges Bauen“ war inhaltlich für den diesjährigen Paul-Bode-Preis verantwortlich. Gesucht waren in diesem Jahr innovative Ideen für den zentrumsnah gelegenen Kasseler Hafen, der aber nicht als Teil der Stadt wahrgenommen wird. Wurden und werden in vielen europäischen Städten die – zumeist ehemaligen – Hafensareale zu attraktiven Stadtquartieren umgebaut, ist dieses Potenzial für den Kasseler Hafen identifiziert, jedoch noch nicht in eine zukunftsweisende Stadtentwicklung eingebettet, wobei eine städtebauliche Rahmenplanung durch die Stadt Kassel bereits angestoßen wurde.

Der Paul-Bode-Preis 2022 sollte dieses Potential mit dem Ziel herausarbeiten, ein verdichtetes, multifunktionales urbanes Quartier mit hoher Aufenthaltsqualität, Nutzungsvielfalt und sozialer Durchmischung zu schaffen.

Interdisziplinäre Herangehensweisen prämiert

Von den insgesamt 17 eingereichten Arbeiten überzeugten Melissa Krug und Necati Karalar die Jury mit ihrem innovativen Kon-



Die Besucher nutzten die Gelegenheit, die eingereichten Arbeiten ausgiebig zu begutachten.

zept und bekamen den ersten Preis zugesprochen. Durch ihre interdisziplinäre Herangehensweise, die Stadtplanung und Architektur verbindet, gelingt es ihnen, die Potenziale zu heben, vorhandene Strukturen aufzugreifen und einen neuen Ort in der Stadtlandschaft zu schaffen. Einen zweiten Platz vergab die Jury nicht, dafür zwei dritte. Christin Schäfer und Eric Schmidt sowie Aridona Kuliqi und Cornelius Böttger sind dieses Preisträger. Anerkennungen erhielten Luisa Königer und Fridjof Schmidt sowie Fryderyk Rhein und Lukas Schwirowski.

Der Paul-Bode-Preis

Im Geiste des sozial orientierten Wohnungssiedlungs- und Städtebaus lobt die Universität Kassel alle zwei Jahre den Paul-Bode-Preis aus. Er soll die fachliche und politische Auseinandersetzung der Studierenden mit neuen Aufgabenstellungen fördern. Thema in diesem Jahr: „Experiment Kasseler Hafen: Visionen für ein sozial-produktives Quartier“. Ausgezeichnet werden experimentelle, visionäre Wohnungsbau- und Hybridkonzepte sowie die damit verbundenen Freiräume. Namensgeber ist der gebürtige Kasseler Paul Bode (1903-1978), ein bedeutender Architekt der Nachkriegszeit, der sein Büro in Kassel betrieb. Der Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel lobt den Preis zusammen mit der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) aus. Der mit 10.000 Euro dotierte Preis wird von der NHW gestiftet.

Info:
www.uni-kassel.de,
Suche: Paul Bode-Preis

Kassel im Klimawandel: eine Aufgabe für die Stadtentwicklung

Die vor uns liegenden Herausforderungen erfordern ein umfassendes, zukunftsgerichtetes, schnelles und beherrschtes Handeln. Wir alle sind dabei gefordert und die Stadtpolitik muss für einen sozial gerechten Transformationsprozess sorgen.

StadtZeit-Serie mit Prof. Dr.-Ing. Uwe Altröck, Teil 2



Zentrale Herausforderung der Stadtentwicklung: Klimagerechte Weiterentwicklung des Gebäudebestands.

Die Nachrichten über vielfältige Krisen reißen in den letzten Jahren nicht ab. Inzwischen haben wir immer deutlicher erkannt, wie sie miteinander zusammenhängen. Die globale Erwärmung lässt Millionen Menschen zu Klimaflüchtlingen werden. Der Krieg in der Ukraine beeinflusst indirekt den Energiemarkt. Immer stärker diskutieren Politik und Gesellschaft, wie sich weiterhin in hinreichendem Maß fossile Energien zur Verfügung stellen lassen. Darüber gerät – trotz immer dramatischer spürbarer Klimaveränderungen – bisweilen aus dem Blick, wie weit wir noch davon entfernt sind, unsere klimaschädlichen Emissionen auf Null zu reduzieren,

und wie wenig Zeit uns noch hierfür bleibt, wenn unser Planet nicht in wenigen Jahrzehnten in vielen Teilen unbewohnbar sein soll. Klimaschutz und Klimaanpassung sind vor diesem Hintergrund Schlüsselaufgaben jeglichen politischen Handelns, und wir müssen die sich bietenden Möglichkeiten entschlossen nutzen.

Lokale Handlungsmöglichkeiten sind gefragt

Die jüngsten Veröffentlichungen der Vereinten Nationen hierzu zeigen, wie weit wir in der Weltpolitik von einem nachhaltigen Klimapfad entfernt sind und wie schnell sich die Fenster zum Handeln derzeit schließen. Nur durch schnelles und be-

herrschtes Handeln und eine umfassende Transformation unserer Gesellschaften wird es überhaupt noch möglich sein, die bevorstehende Klimakatastrophe abzuwenden, so der Bericht „Emissions Gap Report 2022: The Closing Window – Climate crisis calls for rapid transformation of societies“ vom 27. Oktober 2022. Dazu fordert er die Weltgesellschaft auf, ernsthafte Schritte insbesondere in den Bereichen Energieversorgung, Industrie, Mobilität, bei der Herstellung, Heizung und Kühlung von Gebäuden sowie zur Umstellung des Ernährungssystems vorzunehmen. Weiterhin kommt es auf Reformen des globalen Finanzsystems an, die viel stärkere Anreize für eine Dekarbonisierung schaffen.

Die Empfehlungen betreffen auch die lokale Ebene. Viele Städte haben sich aufgemacht, das örtliche Gemeinwesen schnell zu dekarbonisieren, und beispielsweise die energieautarken Orte Ascha in Bayern oder Feldheim in Brandenburg sind hierbei schon ein sehr gutes Stück vorangekommen. Nicht so jedoch Kassel. Allerdings hat die Stadtverordnetenversammlung vor zwei Jahren den Kasseler Klimaschutzbeirat damit beauftragt zu prüfen, auf welche Weise die Stadt bis 2030 klimaneutral werden könnte. Im Juni 2022 hat der Klimaschutzbeirat hierzu eine höchst fundierte Strategie vorgelegt, die zeigt, dass das genannte Ziel – wenn auch mit erheblichen Anstrengungen – erreichbar ist. Angesichts der bereits verlorenen Zeit komme es nun vor allem auf den politischen Willen an, so der Vorsitzende des Beirats, Prof. Dr. Martin Hein, jüngst auf einer Veranstaltung des Kasseler Stadtforums. Doch sind wir uns wirklich alle schon bewusst, was es bedeuten würde, wenn Kassel die Empfehlungen des Beirats ernst nähme? Die vorgeschlagenen Maßnahmen betreffen viele Bereiche des städtischen Lebens, und wir dürfen dabei nicht auf eine schnelle Umstellung der Energieerzeugung hoffen, deren Dekarbonisierung und damit verbundenen Elektrifizierung noch wesentlich länger als bis 2030 dauern dürfte und mit einer Reihe von Umsetzungs- und Folgeproblemen behaftet sein wird. Damit sind die lokalen Möglichkeiten zur Einsparung von Energie und zur Veränderung unserer Lebensgewohnheiten gefragt. In den Teilen der Stadt kommen dazu auch ganz unterschiedliche Maßnahmen in Frage.

Die Stadt ressourcenschonend und lebenswert gestalten

Ein typischer Fall für einen komplexen und integrierten Ansatz von Stadtentwicklung. Doch was heißt eigentlich in diesem Zusammenhang „integriert“? Es muss darum gehen, die Beiträge unterschiedlicher politischer Ressorts in den von ihnen verantworteten Handlungsfeldern wie Wirtschaftsförderung, Bau- und Wohnungspolitik, Umwelt- und Grünflächenentwicklung, Mobilität, Ver- und Entsorgung in den Bereichen Wasser, Abwasser, Abfall und Energie sowie Sozial- und Bildungspolitik zu bündeln und zu einer durchgreifenden und umfassenden Strategie zusammenzufassen. Viele kleine Einzelmaßnahmen, die umgesetzt werden, wenn die Stadt ohnehin gerade einen Straßenraum umbaut oder ein öffentliches Gebäude saniert, reichen dazu nicht aus. Damit die Maßnahmen greifen, müssen vielfältige Akteure zusammenarbeiten, also vor allem neben den städtischen Behörden

auch die Wohnungsgesellschaften, die städtischen Werke und die KVG, und natürlich darüber hinaus auch die lokale Wirtschaft, die Vereine und die vielen privaten Haushalte. Unternehmen und Bürger:innen müssen in diesem Prozess mitgenommen werden, sie sind aber auch alle gefordert, etwas zu ihm beizutragen. Langfristig muss es gelingen, das Leben in der Stadt durch eine Veränderung unserer Konsumgewohnheiten wesentlich ressourcenschonender, aber gleichwohl sehr lebenswert zu gestalten. Damit dieser Prozess sozial gerecht abläuft, wird es nicht zuletzt darauf ankommen, dass die größten Emissionen schnell reduziert werden und dafür nicht die Ärmsten der Armen am stärksten belastet werden, die erfahrungsgemäß mit am wenigsten zu ihnen beitragen. Dazu müssen die Maßnahmen räumlich, zeitlich und finanziell aufeinander abgestimmt sein. Und schließlich gilt es, die Strategien zur Veränderung unserer Stadt regional und überregional einzubetten und mit größer angelegten Transformationen sinnvoll zu verknüpfen – denn vieles kann eben doch nicht allein auf der lokalen Ebene geregelt werden.

Einmalige Chancen beim Stadtbau nutzen

Betrachten wir dazu einmal etwas genauer, was der Klimaschutzbeirat vorschlägt. Die von ihm thematisierten Bereiche Energieversorgung; Quartiere und Gebäude; Mobilität; Industrie und Gewerbe; Biodiversität, Ernährung und Landwirtschaft; Konsum und Abfall; Kommunikation, Beteiligung und Bildung sowie schließlich Steuerung und Finanzierung haben fast alle einen direkten oder indirekten Bezug zur räumlichen Stadtentwicklung und sind von höchster Bedeutung auch für die Stadt Kassel. Sie können nur in enger Abstimmung mit ihr umgesetzt werden. Noch viel augenfälliger wird dies beim Blick auf einige Maßnahmenbündel: Von herausragender Bedeutung ist dabei im Bereich der Gebäudeheizung und -kühlung das Zusammenspiel von einem stark auszubauenden Fernwärmenetz und der Nutzung von Wärmepumpen überall dort, wo dies nicht sinnvoll ist. Hier fallen erhebliche Investitionen an – und umfassende Eingriffe in

den Straßenraum müssen dabei weitsichtig geplant werden. Nur so können wir die damit verbundene einmalige Chance nutzen, auch andere wichtige Maßnahmenbündel zu unterstützen, die den Straßenraum betreffen, etwa im Übergang zu einer ressourcenschonenden Mobilität und einem klimafreundlichen Leben in einer verdichteten Stadt. Öffentliche Verkehrsräume und andere Freiräume stehen im Mittelpunkt einer Förderung des Fuß- und Fahrradverkehrs, eines starken gemeinschaftlichen Lebens im Quartier, der Nutzung vielfältiger Möglichkeiten zur Begrünung und Vermeidung von stark versiegelten Hitzeinseln.

Bewährte Konzepte für die Transformation einsetzen

Die Herausforderungen sind riesig, und nur durch ein umfassendes, zukunftsgerichtetes Handeln werden wir hier schnell genug vorankommen. Dabei geht es auch um die Veränderung lieb gewonnener Lebensgewohnheiten, aber nicht als Verzicht, sondern mit dem Ziel, eine ganz andere Form der kleinräumigen Lebensqualität zu schaffen. Alle sind gefordert mitzumachen, und die Stadtpolitik muss dafür sorgen, dass dies sozial gerecht abläuft. Dafür schlägt der Klimaschutzbeirat eine ganze Reihe von Beteiligungs-, Bildungs- und Aufklärungsmaßnahmen vor. Auch wenn sie mit vielfältigen weiteren Maßnahmen gesamtstädtisch abgestimmt werden müssen, können die kleinräumigen Zusammenhänge am besten in Stadtteilen und Nachbarschaften verhandelt werden. Hierfür hat die Stadtentwicklung mit Quartiersmanagements und integrierten städtebaulichen Handlungskonzepten bewährte Ansätze entwickelt. Sie auch für die anstehenden Transformationen zu nutzen, läge eigentlich auf der Hand. Nur dass es diesmal nicht vorrangig darum gehen wird, benachteiligte Quartiere zu stabilisieren, sondern vom Altbauviertel bis zum wohlhabenden Einfamilienhausgebiet dafür zu werben, wie die Transformation zum klimaneutralen Kassel gelingen kann und wer dabei welchen Beitrag leisten sollte.

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.



Am 12. März 2023 finden in Kassel die Wahlen zum Oberbürgermeister statt. Unter den verschiedenen Kandidaten sticht Eva Kühne-Hörmann mit ihrer langen Erfahrung in der Kommunal- und Landespolitik heraus.



Zum einen bringt sie – als Kasseler Urgestein – viel Erfahrung und ein exzellentes Netzwerk in der Politik und Verwaltung mit. Zum anderen gilt sie als außerordentlich durchsetzungsstark. Momente und Charaktereigenschaften, die für Kassel aktuell von wesentlicher Bedeutung sind.

Kassel in den Themen Soziales & Klimaschutz, Verkehr & Infrastruktur, Wohlstand & Sicherheit sowie Kultur & Tourismus zu fördern, war ihr schon ein Anliegen als Büroleiterin von Georg Lewandowski, der ab 1993 zwölf Jahre lang das Amt des Oberbürgermeisters in Kassel ausübte. Ab 2009 war Eva Kühne-Hörmann Hessische Ministerin für Wissenschaft und Kunst und anschließend Hessische Ministerin für Justiz. In dieser Zeit hat sie keinen Hehl daraus gemacht, dass sie Kassel als Oberzentrum in Nordhessen besonders fördern werde. Vom UNESCO Weltkulturerbe-Titel über die Unterstützung kleiner Vereine bis zum erfolgreichen Kampf gegen Gewalt und Hetze: Eva Kühne-Hörmann glaubt stets an die Kraft bürgerlichen Zusammenhalts durch ehrenamtliches Engagement.

Der Vater von Eva Kühne-Hörmann war Sozialdemokrat und Kämmerer im Kasseler Rathaus. So ist ihr die politische Landschaft in Kassel von Kindesbeinen an vertraut. Seit 1997 ist sie Stadtverordnete im Kasseler Rathaus – der Kommunalpolitik blieb sie stets treu.

Was will Eva Kühne-Hörmann als Oberbürgermeisterin für Kassel erreichen? Warum kandidiert sie für dieses Amt?

Eva Kühne-Hörmann sieht jetzt die Chance, Vieles für Kassel zu erreichen; das bedeutet für sie erstmal, zuzuhören und zusammen mit allen Menschen in Kassel Wege zu finden, um Ziele effektiv durchzusetzen. Folglich ist ihr Wahlkampf eine „Zuhör-Tour“: Sie besucht alle Stadtteile, redet mit den Menschen vor Ort und lädt zu Online-Diskussionen auf ihrer Website ein.

Wer sich für den Austausch mit Eva Kühne-Hörmann zum Thema „Kassel für alle noch lebens- und liebenswerter machen“ interessiert, findet auf ihrer Website passende Angebote.

www.eva-kuehne-hoermann.de

Vorsitzen, leiten, repräsentieren

Kassels Bürgerinnen und Bürger wählen am 12. März 2023 ihr neues Stadtoberhaupt. Die Grundlage für die Oberbürgermeister:innen-Wahlen und deren Befugnisse im Amt bildet die Hessische Gemeindeordnung (HGO).

Der Oberbürgermeister bzw. die Oberbürgermeisterin sitzt dem Magistrat vor, leitet die Verwaltung und repräsentiert die Stadt nach außen. Der Oberbürgermeister wird für sechs Jahre direkt von den Wahlberechtigten gewählt. Aktueller Amtsinhaber ist seit 2017 Christian Geselle.“ Auf der Webseite der Stadt Kassel steht in Kürze zu lesen, was auch für die zukünftige Oberbürgermeisterin oder den zukünftigen Oberbürgermeister der Stadt Kassel gilt.

Am 12. März 2023 sind die Bürgerinnen und Bürger der Fuldstadt an die Urnen gerufen, um über ihr neues Stadtoberhaupt zu befinden. Eine eventuell erforderliche Stichwahl fände am 26. März 2023 statt.

Die Grundlage für die Oberbürgermeister:innen-Wahlen und deren Befugnisse im Amt bildet die Hessische Gemeindeordnung (HGO). Sie regelt die Zuständigkeiten, Befugnisse und Rechte der Gemeinden sowie die Institution, Organisation und Aufbau der gemeindlichen Gremien in Hessen.

Magistratsverfassung für Kommunen in Hessen

Wird in Kommunen mit bis zu 50.000 Einwohnern eine Bürgermeisterin oder ein Bürgermeister gewählt, dürfen die Wählerinnen und Wähler in größeren Städten per Direktwahl eine Oberbürgermeisterin oder einen Oberbürgermeister bestimmen. Kommunen in Hessen sind nach der sogenannten Magistratsverfassung organisiert. Für das direkt nach § 39 Abs. 1a HGO gewählte Stadtoberhaupt ergibt sich daraus eine vergleichsweise schwache Stellung gegenüber der Gemeindevertretung. Verglichen mit der Stellung des Bürgermeisters oder der Bürgermeisterin in der Süddeutschen Ratsverfassung blieb mit der Einführung der Direktwahl im Jahr 1992 die Stellung immer noch vergleichsweise schwach, da wesentliche Aufgaben nach § 50 HGO und Zuständigkeiten nach § 51 HGO bei der Gemeindevertretung verblieben.

Hauptamtliche Beamte:innen auf Zeit

Bürgermeister:innen und Oberbürgermeister:innen sind grundsätzlich hauptamtliche Beamte:innen auf Zeit. Die Bezüge des hauptamtlichen Stadtoberhauptes richten sich gemäß der Hessischen Kommunalbesoldungsverordnung (§ 2 HKomBesV) nach der Größe der Stadt oder Gemeinde. Das Amt des hauptamtlichen Ersten Beigeordneten wird zwei Besoldungsgruppen, die Ämter der weiteren hauptamtlichen Beigeordneten werden drei Besoldungsgruppen niedriger eingestuft als das Amt von hauptamtlichen Bürgermeister:innen.

Oberbürgermeister:innen sind Vorsitzende des Magistrats ihrer Stadt. Sie vertreten die Stadt nach außen (§ 71 HGO), jedoch werden laut HGO die wesentlichen Entscheidungen vom Gemeindevorstand bzw. dem Magistrat als Kollektivorgan getroffen.

Spätestens sechs Monate nach Wahl ins Amt

Wählbar für das Bürgermeister:innenamt sind Deutsche im Sinne von Art. 116 GG und Unionsbürger, die vor der Zulassung

der Bewerbung in der Bundesrepublik Deutschland wohnen. Die Bewerber müssen am Wahltag das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Spätestens sechs Monate nach der Wahl werden Bürger- und Oberbürgermeister:innen vom Vorsitzenden der Gemeindevertretung in öffentlicher Sitzung ins Amt eingeführt.

Aufsichtsrats- und weitere OB-Mitgliedschaften

Kassels Oberbürgermeisterin bzw. Oberbürgermeister sitzt qua Amt in diversen Aufsichtsräten, Verwaltungsräten, Verbandsvorständen oder anderen Beiräten und vertritt dort, mitunter dem jeweiligen Gremium vorsitzend, die Interessen der Stadt. Eine kleine Aufzählung ohne Anspruch auf Vollständigkeit, die die Vielfalt des oberbürgermeisterchaftlichen Engagements abbildet:

- Gesundheit Nordhessen Holding AG
- Klinikum Kassel GmbH
- Kassel Marketing GmbH
- Kasseler Verkehrs- und Versorgungs-GmbH
- Städtische Werke Aktiengesellschaft
- Städtische Werke Netz + Service GmbH
- Kasseler Verkehrsgesellschaft Aktiengesellschaft
- GWG - Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Kassel mbH
- Netcom Kassel Gesellschaft für Telekommunikation mbH
- Documenta und Museum Fridericianum Veranstaltungs-gGmbH (jeweils Aufsichtsratsvorsitz in diesen Unternehmen)
- NVV – Nordhessischer Verkehrsverbund und Fördergesellschaft Nordhessen mbH (Aufsichtsratsmitglied)
- Regionalmanagement Nordhessen GmbH (Aufsichtsratsmitglied)
- Zweckverband Raum Kassel (Verbandsvorstand)
- Hessischer Städtetag (Präsidiumsmitglied)
- Kasseler Sparkasse (Verwaltungsratsmitglied)

Die Kasseler Oberbürgermeister nach 1945

Willi Seidel (SPD), 1945 bis 1954
 Dr. Lauritz Lauritzen (SPD), 1954 bis 1963
 Dr. rer. pol. Karl Branner (SPD), 1963 bis 1975
 Hans Eichel (SPD), 1975 bis 1991
 Wolfram Bremer (SPD), 1991 bis 1993
 Georg Lewandowski (CDU), 1993 bis 2005
 Bertram Hilgen (SPD), 2005 bis 2017
 Christian Geselle (SPD), seit 2017



Dr. Sven Schoeller, der Grüne Oberbürgermeisterkandidat, stellt seine Ideen für die Fuldstadt vor.

Im ehrlichen Ringen um die besten Lösungen für alle Kasseler:innen setze ich mich als Oberbürgermeister mit meiner ganzen Kraft für unsere Stadt, meine Heimat ein.

Gemeinsam mit Ihnen möchte ich das Gemeinwohl ins Zentrum stellen und Kassel zu einer noch lebendigeren, gerechteren, innovativeren Stadt machen.

Mit meiner Kandidatur stehe ich für:

- eine stabile Führung, bei der ich auf Dialog und Moderation setze,
- ein konsequent an Nachhaltigkeit ausgerichtetes Handeln, um Kassel bis 2030 klimaneutral zu gestalten,
- eine Verkehrspolitik, die Sicherheit und lebendige Stadträume in den Vordergrund stellt,
- eine Wirtschaftspolitik, die die Stärken unserer Unternehmen im Zusammenspiel mit unserer Stadt und der Region fördert und für zukunftsfähige Arbeitsplätze sorgt,
- eine kommunale Energiepolitik, die sich aus regionalen erneuerbaren Energien speist,
- eine Bildungs- und Schulpolitik, die Kindern und Jugendlichen echte Chancen ermöglicht,
- eine Kulturpolitik, die sich an der Kulturkonzeption Kassel 2030 ausrichtet,
- eine Sozialpolitik, die Partei für die Schwächsten ergreift und eine gute und gerechte Gemeinschaft befördert.

Eng verbunden mit Kassel und Region

In Nordhessen aufgewachsen, kehrte ich nach meinem Jura-Studium nach Kassel zurück, gründete eine Rechtsanwaltskanzlei und überzeugte meine Frau, genau hier gemeinsam mit unseren drei Kindern zu leben.

Verlässlich für unsere Stadt handeln und entscheiden

Meine fachlichen Qualifikationen, meine kommunalpolitische Erfahrung sowie meine kommunikativen und verbindenden Fähigkeiten setze ich als Oberbürgermeister für diese Ziele zum Wohle für die Stadtgemeinschaft ein. Den Blick für das große Ganze bewahren, helfen, wo es nötig ist und mit Achtsamkeit handeln und entscheiden – das ist es, was unsere Stadt braucht. Dafür bin ich bereit!

Ihr Oberbürgermeisterkandidat
 Dr. Sven Schoeller

Mehr über mein Programm finden Sie unter:
www.sven-schoeller.de

Kompetenzen vermitteln, digitale Teilhabe ermöglichen!

Um die digitale Transformation mitzugestalten, bietet die Frauencomputerschule vielfältige Angebote für alle Wissensstufen. Damit Frauen mitreden können – jetzt und sofort.

Von den Auswirkungen der Digitalisierung auf Beruf und Leben sind Frauen und Männer unterschiedlich betroffen. Um Entscheidungen treffen, aktiv am Berufsleben teilnehmen zu können und die digitale Transformation mitzugestalten, sind digitale Grundkompetenzen unabdingbar. Ob und wie genau Männer oder Frauen eher von der Digitalisierung profitieren, ließ sich von der Wissenschaft bisher nicht eindeutig klären. Lässt sich beispielsweise die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Frauen durch Digitalisierung verbessern, da das Arbeiten im Home-Office mehr Flexibilisierung ermöglicht? Oder verschlechtern sich ihre Möglichkeiten aufgrund ständiger Erreichbarkeit eher? Werden eher Arbeitsplätze von Männern oder von Frauen abgebaut? Welche digitalen Kompetenzen werden in Zukunft für welche Berufe erforderlich sein und wer übt diese aus? Es bleiben viele offene Fragen, auch, da sich das Weltgeschehen zurzeit kaum präzise vorhersehen lässt.

Soziale Teilhabe sichern

Für die Arbeit der Frauencomputerschule ist es im Moment weniger zentral, wie die genannten offenen Fragen zukünftig beantwortet werden. Wichtig ist es ihr, dass Frauen jetzt sofort bei der Mitgestaltung der Digitalisierung mitreden, diese mitgestalten können, um an den Auswirkungen der Transformationen gewinnbringend teilzuhaben. Denn die Effekte – gerade im Berufsleben – sind maßgeblich von der praktischen Anwendung abhängig und nicht allein von der Technik. Deswegen bietet die Frauencomputerschule ein aufbauendes Bildungsprogramm an, das sich an den „DigComp“ anlehnt, den Europäischen Rahmenplan zu digitalen Kompetenzen. Dieser beinhaltet mehrere unterschiedliche Wissensstufen, so dass jede Frau den für sie passenden Kurs findet. Nahezu alle Bereiche unseres Privat- und Arbeitslebens sind mittlerweile von der digitalen Transformation durchdrungen. Wer keinen oder keinen ausreichenden Zugang zur digitalen Welt hat, ist von wichtigen Informationen zunehmend abgeschnitten. Digitale

Teilhabe wird immer mehr zu einer Voraussetzung für soziale Teilhabe. Gerade aufgrund der Pandemie hat Digitalisierung auch in Behörden und Schulen enorm zugenommen. Damit wir Informationen, beispielsweise zur Wohnungssuche, zu Sozialleistungen, aufenthaltsrechtlichen Fragen oder zur Gesundheitsversorgung bekommen, müssen wir die entsprechenden Portale kennen. Ebenso sollten wir uns kompetent und sicher in ihnen bewegen können. Haben wir aufgrund von mangelnder Medienkompetenz keinen Zugriff auf solche Informationen, bleiben wir von wichtigen Informationen ausgeschlossen.

Risiken erkennen und einschätzen lernen

Sehr eindrücklich hat uns das coronabedingte Home-Schooling oder kürzlich die Beantragung des Kasseler Energie-Geldes gezeigt, wie wichtig digitale Kompetenzen sind. Wenn letzteres digital beantragt wurde, war das Geld nur wenige Tage später bereits auf dem eigenen Konto. Das zeigt eindrücklich, wie viele digitale Kompetenzen auch im Privaten nötig sind.

Die digitale Welt bietet aber auch Risiken für die Nutzer:innen, wie betrügerische Angebote, beispielsweise Phishing oder Fake News. Fehlende Kompetenzen machen uns besonders anfällig für solche Risiken. Es ist also wichtig, dass wir lernen, wie wir Gefahren erkennen und Informationsangebote im Netz von verlässlichen und notwendigen Informationen unterscheiden können. Im Beruflichen sind Kenntnisse zu sicheren Online-Kommunikationskanälen wichtig, also solche, die sich von denen unterscheiden, die wir zum Online-Austausch mit Familie und Freunden verwenden.

Weiterbildungsangebote der Frauencomputerschule

Passgenaue Qualifizierungen zur „Digitalen Grundbildung“ sowie zu von Unternehmen und Institutionen nachgefragten digitalen Aufbauelementen beinhalten die vielfältigen Weiterbildungsangebote der Frauencomputerschule. Die Schulungsangebote sind darüber hinaus auf die individuellen Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten.

Die Basis für die Weiterbildungsangebote der Frauencomputerschule bildet der „DigComp – Referenzrahmen der Europäischen Kommission“. Die erworbenen Kompetenzen sind damit auf europäischer Ebene vergleichbar. Die Betriebe wissen so, wie sich die auf den Zertifikaten und Teilnahmebestätigungen ausgewiesenen Kompetenzen einordnen lassen. Die so qualifizierten Frauen können ihr neu erworbenes Wissen nach einer solchen Schulung präzise belegen. Für ausgewählte Zielgruppen bietet die Frauencomputerschule geförderte Weiterbildungen an. Teilweise übernimmt dabei die Arbeitsagentur oder das Jobcenter die Lehrgangsgebühren. Auch Betriebe beteiligen sich an den Kosten für die Weiterbildung ihrer Mitarbeiterinnen. Für berufstätige Frauen besteht darüber hinaus die Möglichkeit, bei ihrer Steuererklärung die Kursgebühren als Werbungskosten abzusetzen. Dies gilt auch für Bildungsurlaube, auf die in Hessen Arbeitnehmende einen Anspruch haben.

Info/Kontakt:

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



Buchtipps

BUCHHANDLUNG
AM BEBELPLATZ



Lukas Erler, „Das letzte Grab“
Tropen Verlag, € 17,-

In die brutale Welt des Raubkunstschmuggels führt uns der neue Thriller von Lukas Erler. Mit Carla Winter erleben wir eine starke Protagonistin, die ins Visier der Kunstschmuggler gerät, und plötzlich geht es um Leben und Tod. Spannend, überraschend und vielschichtig.



Mikita Franko, „Die Lüge“
Hoffmann und Campe, € 24,-

Ein Roman, der auf wunderbare und zugleich aufwühlende Weise über das Leben einer queeren Familie in Russland erzählt. Mit „Die Lüge“ hat Mikita Franko eine Geschichte geschaffen, die zum einen die noch so tief sitzende Homophobie im russischen Alltag aufzeigt und zum anderen dem Leser Hoffnung auf eine weltoffene Zukunft gibt.



„Die BilderBuchBande feiert Weihnachten“
NordSüd Verlag, € 25,-

Die BilderBuchBande vereint die besten Winter- und Weihnachtsbilderbücher aus dem Nord-Süd Verlag. Von „Sankt Martin und der kleine Bär“ bis „Drei Könige“ – wunderschön illustrierte Geschichten stimmen auf Weihnachten ein. Ein Vorleseschatz, perfekt für eine gemütliche Adventszeit.



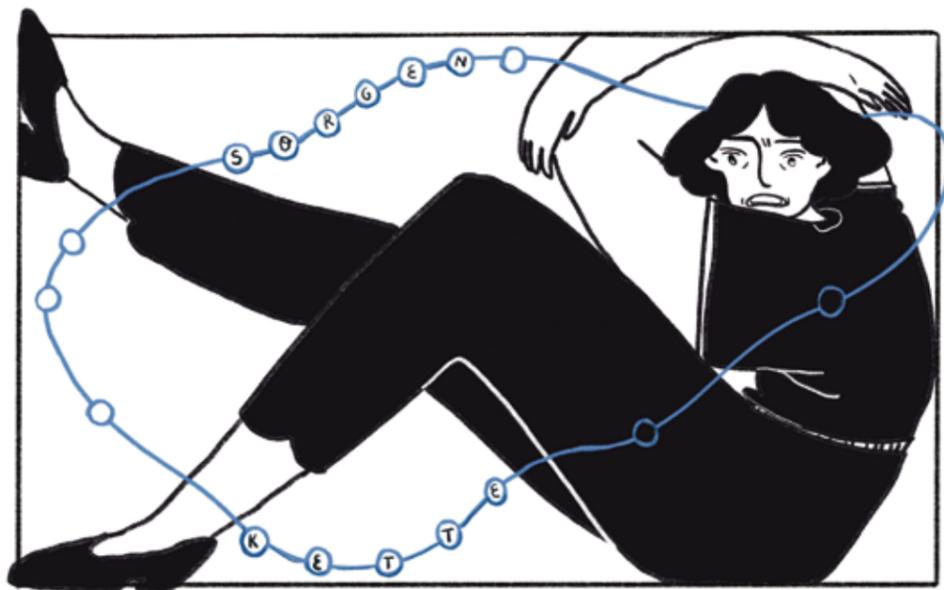
Carina Hirdes, „111 Orte für Kinder in Nordhessen, die man gesehen haben muss“,
Emons, € 18,-

Schon wieder Ferien? Und keine Idee, was man mit den Kindern unternehmen soll? Claudia Hirdes hat die passenden Tipps für Drinnen und Draußen. Wie wäre es mit einer Fahrt im Hessencourier oder ein Besuch auf einer Alpaka Farm. In der kalten Jahreszeit locken das Planetarium und das Schneewittchenhaus kleine und große Besucher. Eine tolle Inspiration mit alt bekannten und neuen Ausflugs-tips in der Region.

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

Angst und Mut gehören zusammen!

Wer sich sorgt, trägt auch Sorge. Sorgsam mit der Angst umzugehen und sie sich genau anzuschauen, sorgt dafür, Krisen auch positiv nutzen zu können.



StadtZeit-Gespräch mit Prof. Dr. Christoph Flückiger, Institut für Psychologie der Universität Kassel

Erst die Pandemie, dann der Ukraine-Krieg und jetzt die Energiekrise. Wir leben in unsicheren und in verunsichernden Zeiten. Welche Sorgen und Ängste identifizieren Sie aktuell?

Grundsätzlich „schweben“ bei den Menschen immer vergleichbare Sorgen im Raum: über die Angehörigen, über die Gesundheit der Angehörigen, über die eigene Gesundheit, über die Finanzen. Darüber hinaus gibt es die Sorgen über das Weltgeschehen, also wie es uns und der Welt geht. Diese Sorgen finden wir immer, auch international, und über verschiedenste Zeiten hinweg.

Was Sie hier in seiner Grundsätzlichkeit beschreiben, hört sich nach einer anthropologischen Konstante an. Was sagen Ihre Forschungen mit

Blick auf die aktuelle Situation?

Schauen wir jetzt auf Sorgen, die pathologischen Charakter haben bzw. einen solchen bekommen können, dann sprechen wir eher von einem Sorgenprozess. Der hat damit zu tun, dass wir in uns eine Anspannung spüren und mit dieser Anspannung in Sorgenketten fallen. Und diese Sorgenketten huschen dann von ganz verschiedenen Themenschienen hin und her.

Was genau meinen Sie damit?

Wir stellen fest, dass die auslösenden Themen – Pandemie, Krieg, Energiekrise – erst einmal aktueller Natur sind. Die Sorgen huschen von einer Sorge zur anderen und lassen sich nicht mehr stoppen. Wir sprechen in diesem Fall von pathologischen Sorgen. Diese sind in den meisten Gesellschaften erstaunlich konstant. Sind also die über ein aktuelles Thema ausgelösten Sorgenketten so stark, dass die Menschen darunter leiden, sie nicht stoppen können und sie

auch nicht mehr kontrollierbar sind, sprechen wir von einer generalisierten Angststörung. Es gilt also, zwischen Alltagsorgen und tendenziell eher krankhaften Sorgen zu unterscheiden. Gerade Alltagsorgen wie die Sorge um uns selbst und unsere Angehörigen sind ja oftmals für uns als Menschen sehr funktional. Dadurch, dass wir uns sorgen, tragen wir auch Sorge!

Erkennen, dass ich in einer Sorgenkette bin

Sich zu sorgen, ist also keinesfalls etwas Besorgniserregendes?

Genau. Gerade das, was sich in solchen Sorgenketten dann nicht mehr stoppen lässt, ist etwas, das zwischen den verschiedensten Themen hin und her springt. Oftmals sind es auch Sorgen über die eigentlichen Sorgen. Also beispielsweise, dass, wenn ich mir Sorgen mache, ich dann nicht mehr reagieren könnte. Oder, dass durch mein Sorgen die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass die Sorgen auch effektiv eintreffen. Dies nennen wir im Fachjargon magisches Denken.

Stichwort „Stoppen“: Was kann ich als Einzelner tun, wenn ich spüre, dass ich mich in einer solchen Sorgenabwärtsschleife bewege?

Oftmals nehmen wir diese von mir beschriebene Anspannung fast ein bisschen zu ernst und denken: „Ah, da ist eine Anspannung. Da muss etwas vorhanden sein, da muss eine Gefahr sein.“ Und aus dieser Gefahr scannen wir, sozusagen, die Zukunft und alle Bereiche unseres Lebens darauf, was schief gehen könnte.

Aus meiner Perspektive ist es das Wichtigste, zu erkennen, dass ich in einer Anspannung, in einer Sorgenkette bin.

Und dann?

Ein sehr einfacher Trick wäre, zu ver-

suchen, mal einen Moment überhaupt nichts zu denken und zu zählen: „21, 22, 23, ...“

Es geht darum, ins Hier und Jetzt zu kommen. Eine andere Strategie könnte sein, sich diese Sorgen etwas genauer anzuschauen. Und zwar nicht im Sinne von „Ich muss das jetzt lösen“, sondern einfach diese innere Stimme zu hören und auch zu beobachten, was ist. Verbunden mit der Feststellung „Aha, ich bin jetzt gerade in dieser Sorgenkette“ und verbunden mit der Frage: „Was steht eigentlich dahinter?“

Angst haben ist etwas Soziales

Aus Ihrer Erfahrung betrachtet: Was bringt mir das?

Oftmals werden wir uns dabei bewusst, wie wichtig uns unsere Angehörigen sind oder wir merken, welche Werte unser Leben ausmachen. Beispielsweise in einem Staat zu leben, in dem es eine gewisse soziale Sicherheit gibt, wo wir keinen Krieg haben, wo wir im Wohlstand leben, heizen können ... Vielleicht entwickelt sich so ein innerer Wertedialog, um von dieser „Hochtourenigkeit“ einer akuten Sorgenkette wegzukommen und auch dankbar zu sein und zu spüren, dass da viel Gutes ist.

Unser individuelles Sein ist immer auch in ein Gemeinwesen eingebunden. Was soll das in diesen Zeiten leisten?

Sorgen und Ängste sollten in einem Gemeinwesen und im sozialen Diskurs Platz haben dürfen und nicht einfach negiert werden. Die Angst ist ein wichtiger Emotionsregulator und sie hat – da ist sehr interessant – eine soziale Funktion. Nur wenn wir Angst haben, sind wir grundsätzlich auch sozial! Wichtig für ein Gemeinwesen ist aus meiner Perspektive auch, dass professionelle Hilfe möglich ist, wenn Sorgen übermächtig werden. Ist der Leidensdruck so groß, dass er sich innerhalb der Familie und des sozialen Umfeldes nicht mehr handhaben lässt, ist Hilfe auf der psychologischen Ebene wichtig.

Gibt es weitere Ebenen?

Auf gesellschaftlicher Ebene finde ich es wichtig, Sorgen als berechtigt anzuerkennen. Beispielsweise die Energie zu haben oder dass unsere Welt auch in hundert Jahren noch nachhaltig ist. Gesellschaften sollten und

müssen sich mit diesen berechtigten Sorgen und Ängsten auseinandersetzen, um auch so etwas wie eine Vorhersagbarkeit entstehen zu lassen. Es ist in Gesellschaften etwas sehr Wichtiges, dass eine soziale Sicherheit und eine gewisse Vorhersagbarkeit da ist.

Sie haben gerade ein Plädoyer für's Angsthaben gehalten. Nun gibt es das auch diese immer wieder gern zitierte Aussage: „Angst ist kein guter Ratgeber!“ Was ist da dran?

Die Angst wahrzunehmen, sie zu sich zu nehmen und zu hinterfragen, was eigentlich dahinter steht, halte ich für sehr sinnvoll.

Vor der Angst wegzulaufen ist definitiv ein schlechter Ratgeber. Das halte ich für fast gefährlicher, als die Angst selbst. Ich plädiere dafür, sehr sorgsam mit Angst umzugehen.

Besser mit Krisen klarkommen

Wir erleben, dass in dieser Krise die Angst auch in den Mittelschichten ankommt, also in Milieus, für die es über lange Zeiten recht gut lief und der Weg stetig noch oben führte. Gibt es da schichtenspezifische Wahrnehmungen? Kommen möglicherweise diejenigen, die schon immer im Krisenmodus gelebt haben bzw. in einer Gesellschaft in einem solchen Modus leben mussten, weil sie an den Rand gedrängt wurden,

möglicherweise besser durch solche Krisen?

Das ist eine sehr interessante Frage. Als Schweizer habe ich sehr lange in Zürich, einer der europaweit reichsten Gegenden gelebt, und festgestellt, dass da sehr viele Leute sehr, sehr große Ängste hatten. Es ist also keinesfalls so, dass Menschen, denen es sehr gut geht, vor Ängsten geschützt wären. Fast im Gegenteil: Geht es uns sehr gut, haben wir vielleicht noch mehr Ängste. Interessanterweise sind Ängste über die gesamte Bevölkerung verteilt. Inwieweit Bewältigungskompetenzen, die sich entwickeln oder auch nicht, schichtenabhängig sind, dazu kenne ich keine Studien und kann wenig dazu sagen.

Zentral ist und bleibt also die Art und Weise des Umgangs mit Ängsten?

Sicher ist es so, dass Menschen, die es beispielsweise in ihren familiären Situationen gelernt haben, sich mit Ängsten auseinanderzusetzen und die gefordert waren und sind, Verantwortung zu übernehmen anstatt den Kopf in den berühmten Sand zu stecken, besser mit Krisen klarkommen. Solche Menschen sind in der Lage, Krisen auch positiv zu nutzen und daraus auch eine Kraft zu entwickeln. Denn Angst hat ja auch immer mit Mut zu tun.

Interview: Klaus Schaaek
Illustration: Maria Bisaljeva

Dr. Christoph Flückiger trat im August 2022 eine Professur für Klinische Psychologie am Institut für Psychologie in Kassel an. Er ist Psychologischer Psychotherapeut mit Zusatzqualifikation in klinischer Supervision und war an über 200 empirischen und konzeptuellen Publikationen zur Wirksamkeit der Psychotherapie beteiligt. Seine Forschung konzentriert sich auf die Schnittstelle zwischen Pathopsychologie, Psychotherapie und psychischer Gesundheit.



ÄNGSTE UND SORGEN IN ZEITEN DER KRISE

SprechZeit-Podcast mit Prof. Dr. Christoph Flückiger, Institut für Psychologie der Universität Kassel.

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



Das 13. Festival der Artisten

In 15 einmaligen Acts – ausgezeichnet mit Preisen und Trophäen vieler Circus Events – werben Artistinnen und Artisten in Kassel wieder um die Gunst der Zuschauenden.

22. Dezember 2022 bis 8. Januar 2023, Friedrichsplatz

Flic Flac hat sich wieder große Ziele gesetzt und ein abwechslungsreiches und beeindruckendes Programm auf die Bühne gestellt. In diesem Jahr mit dabei: Bettina & Vellai mit ihrem Body Trapez, das Comedy Duo Naked Lunch, Glenn Folco mit seiner Tennisschlägerjonglage, das Duo Fery mit seinem Rhönrad und Charlie Martin, der mit seinen Tricks das Publikum verzaubert. Lucas Bergandi ist mit seinem einmaligen Drahtseilakt dabei, Alona Zhuravel mit ihrer aufwendig gestalteten Handstand-Performance, die Quantum Jump Crew mit ihrer sehr interessanten Interpretation des Seilspringens, das Quartett Tyrdumamtov mit dem neuen Trendgerät Pole, Lea Hinze mit ihrer Performance am Luftring, das Duo SnM mit den phantastischen Möglichkeiten der Hula-Hoop-Reifen, das Duo Flying Valencus im Todesrad, die 10 Helldriver in ihrem Globe of Speed, die fünf Motorbike FMX-Jumper mit ihren atemberaubenden Sprüngen sowie Aruba, die auf einmalige Art ihre Performance auf der Wippe zeigen.

Info: www.flicflac.de/kassel



Advertorial



VERRATEN

Die Sonne schien, sie ging unter. Es machte nichts mit mir. Meinetwegen musste die Sonne nicht jeden morgen aufs neue den Raum ausleuchten. Meinetwegen musste auch nicht der Staub verschwinden, den mein Mensch mühsam von den mich umgebenden Pflanzen rieb. Pflanze müsste man sein. Nein, mein Dasein machte mir nichts. Ich könnte ein anderes nicht ertragen. Zu viel.

Lieber war ich, was ich war. Ohne Zweifel leblos. Nur der Staub häufte sich auf mir, bis ich matt und plusterig wurde. Es wurde doch alles anders und ich hatte nie gedacht, dass ich im Stände dazu sein könnte, wahrzunehmen, dass mir das missfiel. Bisher hatte ich in einem Raum gestanden, der Lebloses und Lebendiges lose vereinte. Der Raum war der Raum. Als mich mein Mensch packte, sah ich ihn zum ersten mal wirklich: den Korbsessel auf der gegenüberliegenden Seite. Er war blass, die Kissen, die sich in der Zimmerecke häuften, rotbraun. Das Regal mit den Büchern, die zu eng aneinander standen, die Lichterkette eng am Stück der Decke angebracht. Ich war kein Teil mehr. Von jetzt auf gleich, führte ich ein Leben. In einem anderen Raum und das erste Mal unsichtbar.

Der Bartenwetzler lädt ein: Melsunger Weihnachtsmarkt im Winterwald

Über 300 Tannenbäume schmücken die historische Altstadt und den romantischen Weihnachtsmarkt rund um das historische Rathaus



2. bis 23. Dezember 2022

So.-Do. 12.00 bis 20.00 Uhr | Fr. & Sa. 12.00-22.00 Uhr

Programm unter: www.melsungen.de

Eine Veranstaltung der Stadt Melsungen in Kooperation mit der Gemeinschaft des Melsunger Einzelhandels e.V.

BUCHTIPP ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG KIRCHDITMOLD



Mariana Leky, Kummer aller Art
Dumont Verlag, 22.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

In diesem schönen kleinen Band finden Sie viele herzerwärmende, humorvolle Geschichten über die Besonderheiten des Lebens. Lesen Sie es selbst oder sich gegenseitig vor auf dem Sofa, in der Badewanne oder wo sie sich gerne gegenseitig zuhören und gemeinsam Schmunzeln. Das Buch ist auch ganz wunderbar zu verschenken. Unbedingt empfehlenswert!



Jasmin Schreiber, Der Mauersegler
Eichborn Verlag, 22.-€
empfohlen von: Karin Fuchs-Hillejan

Nach dem vergeblichen Versuch, sich samt Auto in der dänischen Ostsee zu versenken, wird der junge Arzt Prometheus von einer alten mürrischen Frau gefunden, auf ihren Islandpferdehof geschleppt, von ihr und ihrer Partnerin aufgepäppelt. Ein nachdenkliches und manchmal sehr lustiges Buch über Verzweiflung, Trauer, Freundschaft, Liebe und Vergebung.



Lori Gottlieb, Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden
Goldmann Verlag, 16.-€
empfohlen von: Susanne Krischke

Sehr ehrlich schreibt die Autorin über sich und ihre Erfahrungen, sowohl als Therapeutin als auch als Klientin. Das Buch gewährt tiefe Einblicke hinter die Kulissen und liest sich dabei kurzweilig und spannend wie ein Krimi.



Margit Auer/Martin Verg, Die Schule der magischen Tiere: Mister Morrisons gesammeltes Tierwissen
Carlsen Verlag, 22.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Aus Mr. Morrisons magischer Zoohandlung sind inzwischen viele Tiere mit ihren Kinderpartner*innen zusammengeführt und es sind etliche Abenteuer bestanden. In diesem wunderbar gestalteten Tierlexikon gibt Mister Morrison sein ganz reales Wissen über die Tiere der beliebten Kinderbuchserie preis. Tolles Weihnachtsgeschenk für alle Fans der magischen Tierschulwelt. (ab 8 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

Das BaLi braucht dich!

Hilf, die Kasseler Kinokultur zu bewahren!

Seit dem 1. Juli 2021 haben die BALi Kinos sowie das Gloria Kino nach dem Corona-Lockdown wieder geöffnet. Obwohl wir zahlreiche Schritte unternommen haben, unsere Kinos sicher in Bezug auf die Pandemie zu machen, liegt der Zuschauer:innendurchschnitt der letzten 17 Monate nur ungefähr bei 35 Prozent der Vor-Coronazeit. Unsere Rücklagen sind sehr begrenzt.

Um die Kasseler Arthouse Kino Kultur auch dann für die Zukunft zu erhalten, wenn die Förderung durch den Sonderfonds Kultur im Dezember ausläuft, brauchen die Programmkinos eure Unterstützung.

Auf der eigens eingerichteten Plattform erfahrt ihr, wie ihr helfen könnt, die Kasseler Kinokultur zu bewahren.

Eins hilft in jedem Fall: Geht so oft ihr könnt ins Kino!

Info: www.rettedeinkinokassel.de



Beste Bilder

Offizielle Ausstellung zum „Deutschen Cartoonpreis“ in der Caricatura.

Noch bis 5. Februar 2023

Ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende. Ordnung ins Chaos bringt der ultimative gezeichnete Jahresrückblick. Die „Besten Bilder“ wurden aus über 3.000 Cartoons ausgewählt. Aus den Einreichungen werden auch die Siegercartoons des vom Lappan Verlag und der Frankfurter Buchmesse ausgeschrieben „Deutschen Cartoonpreises“ ermittelt. Die Preisverleihung mit Bekanntgabe der Preisträger wird von der Caricatura – Galerie für Komische Kunst ausgerichtet und findet am Freitag, 20. Januar 2023 im Kulturbahnhof Kassel statt.

Info: www.caricatura.de



EinWurf

von Harald Kimpel

Friedrich und die Weißwäscher

Der Landgraf als Saubermann

Nach der documenta wird alles besser. Auch für unseren Landgrafen auf dem Friedrichsplatz. Denn kaum war die Veranstaltung vorüber, ging man daran, ein Hauptstück unseres lokalpatriotischen Selbstverständnisses (Ach, hätten wir doch wieder einen Friedrich II. mit seiner Museumsobsession oder wenigstens einen Karl mit seinem Herkules-Spleen!) einer Generalüberholung zu unterziehen. Dabei war es doch stets guter Brauch, deutlich vor dem Ansturm des Kunstpublikums aus aller Welt die Stadt zumindest an ihren tourismusträchtigtsten Punkten herauszuputzen. Jedes Mal war Kassel bestrebt, sich von der besten Seite zu zeigen bzw. diese Seite überhaupt erst herzustellen. Schandflecke (und was eine ordnungsliebende Verwaltung dafür hielt) wurden rechtzeitig aus dem Stadtbild entfernt, bunte Wandgestaltungen dort, wo sie nicht hingehörten, per Sandstrahl weggescheuert, unerwünschte Personenansammlungen aus dem Blickfeld geschoben, und das Grün der Grünflächen leuchtete wie selten zuvor. 2022 war nichts dergleichen zu beobachten. Da sich die documenta fifteen demonstrativ in den „industriell geprägten“ Osten verzog und allenthalben die „historischen und sozialen Spuren der Orte bewusst sichtbar“ ließ, gab es für Säuberungsmaßnahmen diesmal keinen Anlass. Und dieser Verzicht auf kosmetische Stadtverhübschung betraf auch den Friedrichsplatz, der seine historischen und sozialen Spuren getrost vorzeigen konnte. So musste auch der dort aufgesockelte Landgraf ungewaschen mit seinen toten Augen auf das ohnehin spärliche Platzgeschehen herablicken. Nicht nur ein Face Cleansing, sondern eine umfassende Ganzkörperrenovierung war überfällig. Denn was Herkules für Kassel, ist Friedrich II. für die documenta. Und der war zum Zeitpunkt der Weltkunstausstellungen andere Beachtung gewohnt. Wenn er denn schon unverrückbar überwachte und beobachtete, wurde er immer wieder in das Ausstellungsgeschehen eingespannt. Sein Museum starr im Blick, bot der monumentalisierte Landesherr immer wieder Anlass für kritische Attacken, Kommentierungen und Auseinandersetzungen zum Thema Staatsmacht und Autorität. So stieg ihm zum Beispiel 1972 der schwindelfreie James Lee Byars zur documenta 5 bei der Performance „Calling German Names“ aufs Haupt, um von dort die Untertanen beim Namen zu rufen. Rudi Fuchs hingegen adoptierte ihn zwei Ausstellungen später als Schutzpatron und Maskottchen für seine historisch argumentierende documenta; er würdigte den Schirmherrn mit Plakat- und Postkartenmotiven als den Garanten der angestrebten

Würde seiner Schau – eine Unterwerfungsgeste, mit der nach offizieller documenta-Argumentation „eine verehrende Haltung gegenüber traditioneller Autorität angedeutet“ werden sollte. Doch auch weniger Schmeichelhaftes musste sich der Versteinerte gefallen lassen. 2007 hatte er die Umkreisung durch Andreas Siekmanns Politikarussell „Die Exklusive“ während der documenta 12 klaglos und ohne Drehwurm über sich ergehen lassen. Dabei wurde ihm in dieser rotierenden Demonstration der aktuellen Verweigerungs- und Abschiebepolitik als Pappfigur im Reigen der historischen Akteure selbst eine Rolle zugewiesen. Noch despektierlicher war 1987 Krzysztof Wodiczko mit ihm umgegangen, als er ihm zur documenta 8 statt seiner historischen Großtaten seine Untaten auf den marmornen Leib projizierte (und ihm auch die Verbindung zur aktuellen Situation der Panzerschmiedstadt Kassel nicht ersparte). Bei Scheckenburgers documenta, die neue gesellschaftliche Themen in der zeitgenössischen Kunst entdeckte, war seine Eroberungssucht unangenehm aufgefallen, denn, wie der Künstler im Katalog feststellte, „feist von der Völlerei die heroische römische Rüstung ausfüllend, kann der obszöne weiße Körper (...) noch immer nicht seine Gier nach Unterwerfung, sein imperialistisches Verlangen nach Eroberung und Plünderung fremder Territorien (...) verbergen“.



So stand denn auch 2022 Richard Bells Protestzelt gegen Landraub zu Füßen des landraubenden Landgrafen an der richtigen Stelle. Doch an der Panzerung des zwiespältigen Helden der Kasseler Stadtgeschichte waren derlei antimilitaristische und antiimperialistische Attacken spurlos abgeprallt; die Bezeichnung als habgieriger Soldatenverkäufer hinterließ keine Narben auf der Marmorbaut.

In diesem Jahr aber musste man nicht das Denkmal vor der documenta in Schutz nehmen, sondern die documenta vor dem Denkmal. Denn zweifellos wäre ein überlebensgroßer, in carraramarmorern Glanz, Imperatorenrüstung und Feldherrngestus auf Platz und Ausstellung herabstrahlender Landesfürst für die Empfindsamkeiten des globalen Südens unzumutbar gewesen. Das Symbol all dessen, wogegen sich die documenta 15 richtete, vorher aufzupolieren, wäre daher wahrlich keine höfliche Geste gewesen. Unter obrigkeitlicher Observanz durch den Feudalherrn hätte der Harvest-Prozess kaum Ertragreiches einfahren können. Wie sich die documenta fifteen gegen alle Herrschaftsformen und Top-down-Hierarchien allerorts zeigte, waren ihr auch alle früheren Zeugnisse abendländischer Machtverhältnisse zuwider. Deutlichstes Beispiel: die idiosynkratische Verschmähung der barocken Karlsauen-Struktur. Was dort gezeigt werden sollte, verdrückte sich hinter Hecken oder an die Peripherie der Rasenfläche. Mit Rücksicht auf die Phobien der Kulturen des globalen Südens gegenüber jener Kultur, in der sie zu Gast waren, wurden also anstößige Steine tunlichst vermieden. Zuvorkommend wartete man das Ausstellungsende ab, bis der Potentat unter den kundigen Händen der Weißwäscher einer Auffrischung unterzogen wurde, um von Schmutz und Verdächtigungen befreit wieder als hessischer Saubermann zu erstrahlen. Und nun kann endlich auch die allgemeine Säuberungswelle einsetzen, um all die anderen historischen und sozialen Spuren, die der documenta so am Herzen lagen, zum Verschwinden zu bringen. Als nächstes sind sicher die Graffiti dran. Nach der documenta wird alles besser.

**KULTUR
BUNKER
KASSEL**

kulturbunker-kassel.de

Alles neu – wir haben aufgeräumt!
Unsere neue Website bietet alle Informationen klar strukturiert.

Aktuelles
Infos zu den Akteurinnen und Akteuren im Bunker

10 Dez 2022	2 Cajon-Workshops mit dem Drummer & Percussionisten Matthias Philipzen
21 Jan 2023	Shelter Sounds Aeham Ahmad Quintet
11 Feb 2023	Shelter Sounds The Nu Band

Anstehende Konzerte und Workshops

Wissenswertes über den Kultur-bunker

Termine Führungen

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



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

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

HETTLING'S LeseZirkel
www.lesezirkel.com

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

Herkules – ein Held mit vielen Facetten

In Kassel kennt man Herkules seit über 300 Jahren bestens. Aber unsere Monumentalstatue hoch über der Wilhelmshöhe ist nur eine seiner zahllosen Darstellungen.

Vorbild des Kasseler Herkules war das nach seinem ersten Besitzer in Rom Herkules Farnese benannte Standbild, das dort 1546 bei Ausschachtungsarbeiten für einen Palast ausgegraben wurde. Kopf und Beine fehlten und wurden auf wundersame Weise kurz danach ebenfalls entdeckt, teils viele Kilometer entfernt. Den Farnesischen Marmor-Herkules schuf um 216 n. Chr. der griechischen Bildhauer Glykon, der wiederum ist eine Kopie nach einer Bronze von Lysipp aus dem 4. vorchristlichen Jahrhundert. Von der in Rom bewunderten Figur inspiriert, ließ Landgraf Carl ab 1717 seinen Riesen-Herkules von dem Goldschmied J.J. Anthoni realisieren. Die Behauptung, der sei die erste Monumentalstatue seit der Antike, ist nur fast richtig – es ist jedoch das erste freistehende Monument nach dem kurz zuvor am Lago Maggiore zu Ehren von Carlo Borromeo über einem Mauerkern errichteten. Unser Herkules ist nur einer von vielen; allein Kopien des Herkules Farnese stehen weltweit in großer Zahl. Daneben gibt es zahllose weitere Statuen, Reliefs und Gemälde. Noch größer ist die Anzahl von Grafiken. 500 davon, überwiegend Kupferstiche des 16. bis 19. Jahrhunderts, zeigt der großformatige Bildband „Herkules – Bilder aus dem Leben eines unsterblichen Helden“ des Niestetaler Kunstwissenschaftlers Hans D. Baumann: Geburt, Kindheit und Jugend, die legendären zwölf Arbeiten, zusätzliche Taten und Abenteuer, Cacus, seinen Tod. Weitere Kapitel präsentieren Stiche über die Rom-Reise von Landgraf Carl, das Kasseler Monument, Wiedergaben des Herkules Farnese und anderer Herkules-Statuen, und selbst seinem Auftauchen in Karikatur, Film und Comic sind eigenständige Kapitel gewidmet.



Das Buch im Format DIN A4 hat 240 Seiten und kostet 28 Euro. Es ist z.B. im Museumsshop im Schloss und im Herkules-Besucherzentrum erhältlich.

Illustration: Leonie Heißel

unMÖGLICH? Die Magie der Wünsche

In der neuen, interaktiven Sonderausstellung erwartet die Besucher:innen der GRIMMWELT eine Welt der Wünsche – der Utopien, des Wünschens und Verwünschens.

Noch bis 11. Juni 2023



Gegliedert in drei Kapitel „Wunsch | Magie | Utopie“ untersucht die Ausstellung die Bedeutung des Wünschens in Alltag, Märchen und zeitgenössischer Kunst. Die Vorstellungskraft und die Selbstverständlichkeit des Unmöglichen im Märchen, aber auch die persönlichen Wünsche und der Umgang mit ihnen sind Themen der Ausstellung. Ausgehend von den „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm zeigt die Ausstellung anhand von künstlerischen Arbeiten, Interviews und Installationen, welche Wirkung der Prozess des Wünschens haben kann – auf das Individuum und auf die Gesellschaft. Im Mittelpunkt stehen Werke zeitgenössischer Künstler:innen: der „Balloon Tree“ des koreanischen Künstlers MyeongBeom Kim, eine Wandmalerei des Berliner Künstlers Jim Avignon, die autobiographische Arbeit der Künstlerin Jenny Rova und die Illustrationen zu den Grimm'schen Kinder- und Hausmärchen des Berliner Künstlers Henrik Schrat sind als Beispiele zu nennen.

Hoffnungsvollen Moment sichtbar machen!

In kurzen Videointerviews kommen Expert:innen aus unterschiedlichen Disziplinen zu Wort, die das Phänomen des Wünschens aus ihrer jeweiligen Perspektive beleuchten. Jan Sauerwald, Geschäftsführer und Programmleiter der GRIMMWELT, erläutert: „Von den individuellen Wünschen, die uns aus dem Alltag hinauskatapultieren können, spannen wir in der Ausstellung den Bogen bis hin zu den gesellschaftlichen Wünschen und Utopien. In beiden genannten Bereichen kann der Wunsch uns helfen, sprichwörtlich Berge zu versetzen – diesen hoffnungsvollen Moment wollen wir in der Ausstellung sichtbar machen.“

Info: www.grimmwelt.de





Tickets für die Landesgartenschau sichern

Tagestickets für die Landesgartenschau in Höxter sind ab sofort auch in der Tourist Information in Bad Karlshafen erhältlich. Die Tickets sind undatiert und können so an jedem beliebigen Tag während der nordrhein-westfälischen Landesgartenschau eingelöst werden. Zudem ist Höxter über Bad Karlshafen gut mit Bus, Bahn oder Rad zu erreichen, sodass die Parkplatzsuche und das Warten am Eingang entfallen. Die Landesgartenschau in Höxter findet vom 20. April bis 15. Oktober 2023 statt.

www.landesgartenschau-hoexter.de



60 Jahre „Please Please Me“: Das Erfolgs-Musical kehrt zurück auf die Bühne

Das Musical erzählt die Geschichte der Beatles, angefangen vom Star-Club bis hin zum Weltruhm. Ab der Gründung der Band 1960 folgte ein Jahrzehnt, in dem sie Musikgeschichte und Hits für die Ewigkeit schrieben. Das Musical begeisterte bereits Millionen und bringt zum 60-jährigen Jubiläum des ersten Albums „Please Please Me“ den Zauber der Zeit auf die Bühne. In Kassel gastiert die Show am 13. Januar 2023 in der Stadthalle.

www.beatles-musical.com



Weihnachtlich-mittelalterliches Treiben auf der Sababurg

Der Tierpark lebt diesen Winter am 3. und 4. Dezember wieder auf. Rund 40 Marktstände mit Schmied, Töpfer, Holzkunst und Keramik werden allerlei Waren feilbieten und ihr Handwerk vorführen. Natürlich bringen auch die Anbieter von Köstlichem, ob leckere Speisen oder feinste Getränke, dem Besucher das Mittelalter in kulinarischer Art und Weise näher. Darüber hinaus gibt es viele Vorführungen und Attraktionen sowie Musik und buntes Treiben.

www.tierpark-sababurg.de



„Hans im Glück“ beim Kasseler Märchenweihnachtsmarkt

Seit dem 21. November öffnet der Kasseler Märchenweihnachtsmarkt wieder seine Pforten und lädt zusammen mit der Symbolfigur „Hans im Glück“ zu Bummel und Gemeinsamkeit ein. In luftiger Höhe gibt es dieses Jahr eine neue Attraktion: Den fliegenden Weihnachtsmann. Der schwebt täglich auf seinem Rentierschlitten über den Friedrichsplatz. Für weitere stimmungsvolle Momente sorgen die lieb gewonnenen Klassiker.

www.weihnachtsmarkt-kassel.de



Gut gewartet durch den Winter

VSF-Winterservice beim Fahrradhof noch bis 28. Februar 2023.

Beim Fahrradhof-Winterservice checken Experten das Rad nach einer bundesweit einheitlichen Liste, prüfen es auf eventuelle Mängel und warten es umfassend. In mehr als 100 Arbeitsschritten unterziehen sie jedes zu wartende Rad einer gründlichen Inspektion, überprüfen Schraubverbindungen, ziehen diese nach und fetten und schmieren bewegliche Teile. Zeigen sich dabei schwerwiegendere Mängel, stellen die Zweiradmechaniker diese nach Rücksprache mit ihren Kunden ab. So gewartet ist das Rad fit für die täglichen Wege. Damit Winter-Radler mit einem optimal vorbereiteten Fahrrad durch die kalte Jahreszeit kommen, empfiehlt der Verbund Service und Fahrrad e.V. (VSF), das Rad noch vor dem ersten Schnee vom Fachmann warten zu lassen. Den Winterservice gibt es nur nach telefonischer Terminreservierung.

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



„Der Andere“: Literatur trifft Musik

Was geschieht, wenn Literatur und Musik sich begegnen? Oder wenn Lieder und Rezitationen sich vereinen? Der erste Roman Pippo Pollinas rezitiert von Thomas Sarbacher trifft auf eingestreuete Lieder des Autors. Erzählung und Gesang runden einander ab; die beiden Künstler spielen sich gegenseitig zu. Die Darbietung wird durch Fotografien im Hintergrund begleitet und visuell untermalt.

Sa., 14.01.2023 um 20 Uhr in der Kulturhalle Niedervellmar

StadtZeit Kassel Nr. 113



Neues im Tic

Im Tic gibt's neues Programm für Dezember und Januar. Die kalte Jahreszeit verüßt so jede Menge Sehenswertes. Dazu gehören das Kinderstück Räuber Hotzenplotz und die Mondrakete, die tic-Weihnachtsshow Jingle Bell Rock oder auch die musikalische Komödie Café Harmonie. Weitere Infos gibt es unter:

www.theaterimcentrum.de



ZeitZeichen: Die Show des Circus Rambazotti

Nach zwei Jahren Produktionspause endlich wieder Auftritte im Rambazotti Circushaus. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge spiegeln die 14 Rambazottis ihre Zeit wider. Schnuckelige Clowninnen, Zaubrerhafte Akrobatinnen, Artistinnen an wehenden Vertikaltüchern, auf Einrädern, mit Koffer-Performances, am Trapez oder auf Stelzen machen Hoffnung auf die guten Seiten der Welt und entlassen das Publikum zuversichtlich.

www.rambazotti.de/show



Sonne

Österreich 2022
Regie: Kurdwin Ayub. Mit: Melina Benli, Law Wallner, Maya Wopienka u.a. / 87 Min.

Die irakisch-österreichische Regisseurin Kurdwin Ayub hat in „Sonne“ den Finger am Puls der Zeit. Ihr wildes, energisches Gen-Z-Porträt ist eine kluge Abrechnung mit medialer Meinungskultur. Ein kraftvoller, entlarvender und empathischer Film. Eines Nachmittags unter besten Freundinnen: Yesmin, Nati und Bella legen „Losing My Religion“ auf und schmeißen sich in eine sexy Tik-Tok-Pose – gehüllt in die Hijabs von Yesmins strenggläubiger Mutter. Das Video geht viral und wird zum Hit. Im SocialMedia-Meinungsuniversum bricht die Hölle los. Gezielt-geglückte Provokation oder religiöser Affront? Für die drei Freundinnen entwickeln sich unterschiedliche Erfahrungen und Gefühle mit dem Thema: Von Begeisterung bis Rechtfertigung.



Servus Papa, See You in Hell

Deutschland 2022
Regie: Christopher Roth. Mit: Clemens Schick, Jana McKinnon, Hanns Zischler u.a. / 116 Min.

Der Film basiert auf einer fast wahren Geschichte und den Erinnerungen Jeanne Tremsals an ihre Kindheit und Jugend in einer von dem Aktionskünstler Otto Muehl in den Siebziger Jahren angeführten Kommune. Postmoderne meets Punk: eine authentische, exaltierte Ausbruchsgeschichte. Jeanne lebt in der Kommune, seit sie zwei Jahre alt ist. Die 14-jährige Jeanne genießt ihr Leben, bis sie sich in den 16-jährigen Jean verliebt und ihr Paradies Risse bekommt. Denn jetzt verstößt sie gegen Ottos oberstes Gesetz: „Sex ist erlaubt, aber Liebe verboten.“ Und dann ist da noch sein unausgesprochenes Privileg: Er kommt nachts in Jeanes Zimmer und berührt sie. Jeanne aber rebelliert. Und dann rebellieren auch die anderen Kinder – gegen die Erwachsenen und gegen die autoritäre Herrschaft Ottos.



Grump

Finnland, Deutschland 2022
Regie: Mika Kaismäki. Mit: Heikki Kinnunen, Kari Väänänen, Sili Seppälä u.a. / 108 Min.

Kennen sie einen Grantigen? Alter: um die 72, notorisch schlecht gelaunt ... Die Tage bringt er mit der Suche nach Dingen, über die er sich ärgern kann. Valentinstag? Neumodischer Unsinn. Digitalisierung? Macht nur noch mehr Probleme! Aber was verbirgt sich hinter seiner harten Schale? Seit seine Frau starb und seine beiden Söhne aus Helsinki ihn nur sehr selten auf der heruntergekommenen Farm besuchen, findet er alles sinnlos. Grump wollte Schluss machen, doch die ungewollte Schwangerschaft seiner Enkelin haucht ihm wieder Lebensmut ein. Und jetzt ist er auf der Suche nach einem roten 72er Ford Escort. Dafür muss er nach Deutschland, wohin vor Jahrzehnten sein Bruder gezogen war, ohne ein Wort zum Abschied! Aus einem einfachen Autokauf wird ein emotionaler Roadtrip durch Deutschland.



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

TERMINVORSCHAU

BIODANZA-WOCHENGRUPPE IN KASSEL

dienstags, 19:30 Uhr
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.

WINTERSONNENWENDE
Überraschungsabend am 20.12.22, siehe www.biodanza-mitte.de

“MUT ZU LIEBEN!” BIODANZA-TAGESWORKSHOP
Samstag, 3. Dez., 14 -20 Uhr, Biodanza Tagesworkshop in 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.

SILVESTER-RETREAT: „INBETWEEN & WELCOME TO THE NEW“
30.12.22 – 1.1.23 Biodanza zum Jahreswechsel 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, Bilanz zu ziehen, zu würdigen, was war, um dann das Neue ins Auge zu fassen und willkommen zu heißen.

HELD*INNEN-REISE: BIODANZA – NATUR – ERLEBEN
vierteilige Jahresgruppe, Start: 17. März 2023
Was ist ein Held ... Ein Held, eine Heldin ist jemand, der/ die bereit ist, dem Ruf des Lebens zu folgen. Das Abenteuer wagen, über das Bekannte hinauszutreten, um das Neue zu entdecken und in das eigene Leben einzuladen. Mit viel Tanz und mit Naturritualen begeben wir uns mutig und freudvoll auf die Reise.

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



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

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

Jam Jam Sessions – O-offene Bühne
FR 09.12.22, 21 Uhr | FR 13.01.23, 20 Uhr | FR 17.02.23, 21 Uhr

Didgeridoo-Workshops
FR 09.12.22, 17 – 19 Uhr | FR 17.02.23, 17 – 19 Uhr
Bitte mit Voranmeldung unter info@kulturfabrik-kassel.de

Trommel-Workshops (westafrikanisch)
FR 09.12.22, 19 – 20.30 Uhr | FR 17.02.23, 19 – 20.30 Uhr
Bitte mit Voranmeldung unter info@kulturfabrik-kassel.de

KONZERTE

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

SA 03.12., 21 Uhr
Factory Music Club – Fuck The Genres Edition

DJ Kuchinke meets DJ Bond:
Madchester, Beat, Post Punk, Indie, Ska, Wave, Shoegaze, Dark Eighties, Punk, Indietronics

SA 10.12.22, 21 Uhr
Treemer (Finnland) + The Fisherman and his Soul (Münster) + Subroutine (KS)

Finnischer Indie-Pop, unterstützt von raffiniertem Post-Punk aus Münster und alternativem Rock aus Kassel mit Noten aus New Wave, Punk und Grunge

FR 20.01.23, 21 Uhr
Handsomest
Melodischer Synthiepop mit einer Prise Rock

FR 10.02.23, 21 Uhr
BenMcArthur
Groovige Djent-Gitarren treffen auf elektronische Beats



Hommage an „Die Jahre“

Deutsch-Französisches Forum Kassel bespricht den Bestseller der Literaturnobelpreisträgerin 2022 Annie Ernaux.

Samstag, 28.1.2023, 18.30 Uhr, Bücherei Kirchditmold

Vor dem Hintergrund des offiziellen 60-jährigen Bestehens der deutsch-französischen Kooperation, vereinbart zwischen De Gaulle und Adenauer im Elysée-Vertrag, Januar 1963, besprechen Paul Leuck, Alexandra Nöring und Alexandra Schmitt vom Deutsch-Französisches Forum Kassel „Die Jahre“. Annie Ernaux, als Ethnologin ihrer selbst bezeichnet, betreibt mit jedem ihrer zahlreichen Bücher eine Verdichtung der Vergangenheit mit aufklärerischer Zielrichtung. Darin liegt das Innovative und Grandiose ihres gesamten literarischen Werks.

Wir nennen es Aktiwissmuss

Die neue Wochenzeitung der taz
Jetzt jeden Samstag



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

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

ACHTSAMKEITS-THERAPIE mit Beate Eickmeyer

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 acht Wochen, in einer kleinen Gruppe oder einzeln. Dabei begleite ich Sie gerne!

Termine für 2023

- jeweils Mo 18.30-21.00 Uhr
- MBCT 1-2023 06.2.-27.3.2023
- MBCT 2-2023 08.5.-20.7.2023
- MBCT 3-2023 30.10.-18.12.2023
- Vertiefung Achtsamkeitspraxis 4 Abende 11.9./ 18.9./ 25.9 und 9.10.2023.

Kontakt: Beate Eickmeyer

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



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mittwochs bis Samstags von 11 bis 19 Uhr

Regionale Künstler:innen, Designer:innen und Handwerker:innen präsentieren ihre Arbeiten aus den Bereichen Produktdesign, Graphik, Illustration, Möbeldesign, Fotografie, Malerei, Textil, Schmuck, Glas, Holz, Keramik

Veranstalter:innen
Karin Bille | Designerin
Ulrike Seilacher | Keramikerin
Karl Schöberl | Drechsler

Aktuelle Infos unter Instagram:
winterresidenz_gallerystore

Eröffnung
am 24. November
um 17.00 Uhr

mit freundlicher Unterstützung durch das Kulturamt der Stadt Kassel

tonwerkstatt im Hinterhof, Königstor 10, 34117 Kassel



www.kulturbunker-kassel.de

10. Dezember 2022
12:00 Uhr und 15:30 Uhr

2 Cajon-Workshops mit dem Drummer & Percussionisten Matthias Philipzen
Matthias Philipzen ist Dozent für Percussion an der Würzburger Musikhochschule. Seit vielen Jahren leitet er europaweit Workshops und vermittelt Laien und Profis Spielweisen und Handhabung der verschiedensten Perkussionsinstrumente.
Workshop 1: Das Cajon – eine Kiste voller Rhythmus (12:00 – 14:30 Uhr)
Workshop 2: Das Cajon – ein kleines Schlagzeug und mehr (15:30 – 18:00 Uhr)

KONTAKT:

Kulturbunker Kassel GmbH
Friedrich-Engels-Straße 27 | 34117 Kassel
0561 92 19 33 03 | info@kulturbunker-kassel.de | www.kulturbunker-kassel.de

SHELTER SOUNDS 2022/23

21. Januar 2023 • 20:00 Uhr
Shelter Sounds: Aeham Ahmad Quintet
In seinem neuen Projekt vereint Aeham Ahmad Musiker*innen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Die Musik ist ein Mix aus traditioneller orientalischer Musik und Aehams eigenen Kompositionen.

11. Februar 2023 • 20:00 Uhr
Shelter Sounds: The Nu Band
The Nu Band ist ein dynamisches Jazz Ensemble aus New York City, zu dem einige der originellsten und einflussreichsten Persönlichkeiten der aktuellen kreativen Musik gehören. Tief verwurzelt in der Jazz-Tradition überträgt The Nu Band alte Idiome in das Hier und Jetzt.

ACHTSAMKEITSTRAININGS mit Eva Metz

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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

Kursangebot:
MBSR-8-Wochenkurs
Vom 5. Februar bis 2. April 2023

Achtsam Essen

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

Kursangebot:
Achtsam essen / Achtsam abnehmen
Vom 2. Februar bis 23. März 2023

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

Kontakt: Eva Metz
Tel. 0561 - 9 37 15 290
kontakt@mbsr-kassel.de

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



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

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



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

Freude in Bewegung
Kostenloses Angebot zum Kennenlernen von Bewegungs- und Entspannungsformen wie Yoga, Taiji und QiGong
Sonntags, 16.45 – 17.45 Uhr, bis 18.12.2022 (außer 4.12.) und wieder ab 15.01.2023

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

Erzählcafé
Zu einem Thema miteinander sprechen, zuhören, beisammen sein
Do 22.12.2022, 15.30 Uhr
Neue Termine rund um Schwangerschaft, Geburt und Baby
Ab Januar starten neue Kurse zu Geburtsvorbereitung, Rückbildung, PEKiP®, FenKid® sowie Informationsabende des Geburtshauses. Nähere Informationen unter www.heilhaus.org/web/seminarprogramm

Das Heilhaus kennen lernen
Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus
Di 28.02.2023, 17.00 Uhr

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

evangelisches
forum
kassel

Online
Wie wir die Welt sehen: Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien
Referent*innen: Ronja von Wurmb-Seibel, Autorin, Filmemacherin, Journalistin – im Gespräch mit Olaf Dellit, Redakteur
blick in die kirche, Medienhaus der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck
7.12.2022, 19 Uhr
Anmeldung bis 7.12.2022, 13 Uhr

Strom vom Dach – Bündnisse für die lokale Energiewende
Referent*innen: Thomas Flügge, Geschäftsführer cdw Stiftung; Helga Weber, Bürgerenergiegenossenschaft Kassel & Söhre; Markus Jungermann, Bereichsleiter Erneuerbare Energie und Innovationen, Städtische Werke Kassel; Dr. Martin Hellmann, Hochbauamt der Stadt Kassel
Evangelisches Forum, Lutherplatz
19.1.2023, 19 Uhr

Online
Der ewige Jude. Die vielen Gesichter des Antisemitismus
Referentinnen: KUNST + kaviar
21.1.2023, 16 Uhr
Anmeldung bis 20.1.2023

Wer soll das bezahlen? – Explodierende Energiepreise als Herausforderung für die (kommunale) Sozialpolitik
Impulsreferat: Dr. Melanie Hartmann, Referentin für Armutspolitik und Bahnhofsmision, Diakonie Hessen; im Gespräch mit: Bürgermeisterin Ilona Friedrich, Sozialdezernentin der Stadt Kassel; Organtheater mit Uwe Jakubczyk, Jens Haupt, Thomas Krug
Evangelisches Forum, Lutherplatz
24.1.2023, 19 Uhr

Bildpredigt
Landgraf Moritz von Hessen-Kassel mit seiner Familie
August Erich
Pröpstin Katrin Wienold-Hocke und Sammlungsleiterin Dr. Antje Scherner
Hessisches Landesmuseum, Brüder-Grimm-Platz 5
29.1.2023, 12 Uhr

Holocaust-Gedenkonzert Mit dem Synagoralchor Hannover
CRSOSS Jugendkulturkirche/Lutherkirche, Lutherplatz
29.1.2023, 17 Uhr

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



Der Gral und der Grundstein der Anthroposophischen Gesellschaft – 100 Jahre Weihnachtstagung
14. Dezember | 20:00
Vortrag von Steffen Hartmann, Hamburg
Kosten: 10 € | ermäßigt 7 € | Förderbeitrag 15€
Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft, Zweig Kassel

European Outdoor Film Tour 2022
17. Dezember | 15:00 - 23:00
1. Vorführung um 15Uhr
2. Vorführung um 19Uhr
Vom Polarkreis bis in die Savanne, von Gebärdensprache bis zum „Flüsse-Lesen“ – die EOFT 2022 zeigt Geschichten, die neue Welten eröffnen.

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

TEXTWERK 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



Kassel

Märchen-Weihnachtsmarkt
21.11.-30.12.2022
Täglich geöffnet, außer 24.-26.12.2022

Neues Highlight:
Fliegender Weihnachtsmann

weihnachtsmarkt-kassel.de

Kassel Marketing Kassel documenta Stadt

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

Kasseler Kinder- und Jugendkunstschule



WINTERFERIEN 2022

Leuchtende Hundertwasserhäuser aus Ton
22.-23.12. 2022 von 10.00-12.00 Uhr für 9-12-Jährige
22.-23.12. 2022 von 12.30-14.30 Uhr für 8-10-Jährige

Winterwichtel -Schnitzkurs
22.-23.12. 2022 von 10.00-12.00 Uhr für 8-11-Jährige

Weihnachtliche Kerzen verzieren
22.12. 2022 von 15.00-17.00 Uhr für 6-8-Jährige
23.12. 2022 von 12.30-14.30 Uhr für 6-8-Jährige

Wer wohnt denn da im Winterwald-Objektkästen
22.12. 2022 von 12.30-14.30 Uhr für 4-6-Jährige
23.12. 2022 von 15.00-17.00 Uhr für 4-6-Jährige

Handgebunden
22.-23.12. 2022 von 17.30-19.30 Uhr für 13-16-Jährige

Museum sketching in der Neuen Galerie-Zeichnkurs
27.-28.12. 2022 von 10.30-12.30 Uhr ab 15 Jahren

Zeichnen mit der Nadel- Radierung: Winterlandschaft
27.-28.12. 2022 von 11.00-13.30 Uhr für 9-12-Jährige
27.-28.12. 2022 von 14.00-16.30 Uhr für 12-16-Jährige

Hänsel und Gretel...
27.-28.12. 2022 von 14.00-16.00 Uhr für 4-6-Jährige
27.-28.12. 2022 von 16.30-18.30 Uhr für 6-8-Jährige

Kasseler Kinder- und Jugendkunstschule
0561-6 02 65 43
info@kasseler-kinderkunstschule.de
www.kasseler-kinderkunstschule.de

FORTLAUFENDE KURSE:

- Montags
- 15.00-16.00 Uhr 4- 6 Jährige (Ästhetische Früherziehung)
 - 15.00-16.00 Uhr 6- 8 Jährige
 - 16.15-17.45 Uhr 11-13 Jährige
 - 16.15-17.45 Uhr 9- 11 Jährige
 - 18.00-19.30 Uhr 13-16 Jährige
- Dienstags
- 15.00-16.00 Uhr 4- 6 Jährige (Ästhetische Früherziehung)
 - 15.00-16.00 Uhr 6- 8 Jährige
 - 16.15-17.45 Uhr 9-13 Jährige
 - 16.15-17.45 Uhr 7-10 Jährige
 - 18.00-19.30 Uhr 16- 20 Jährige
- Mittwochs
- 15.30-17.00 Uhr 5- 8 Jährige
 - 16.00-17.00 Uhr 4- 6 Jährige (Ästhetische Früherziehung)
 - 17.15-18.45 Uhr 8-11 Jährige
 - 17.15-18.45 Uhr 11-14 Jährige
- Donnerstags
- 16.00-17.00 Uhr 5- 8 Jährige
 - 17.15-18.45 Uhr 9- 11 Jährige
 - 17.15-18.45 Uhr 13- 16 Jährige
- Freitags
- 15.00-16.30 Uhr 5- 8 Jährige
 - 16.45-18.15 Uhr 8-11 Jährige

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

TICKETS & WEITERE INFORMATIONEN: WWW.COFO.DE

DAS STADTZEIT-TEAM DER AKTUELLEN AUSGABE



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



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



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.



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

StadtZeit

IMPRESSUM

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

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

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

Grafik/Layout: Maria Rufe

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

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.

ADVERTORIALS
Das StadtZeit Kassel Magazin ist eine

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

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

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

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

www.stadtzeit-kassel.de

KASSEL
MACHT



Klima



DU BIST

AUSGEZEICHNET!

WER WIRD AUSGEZEICHNET FÜR DEN KLIMASCHUTZPREIS 2023?

Du engagierst dich alleine, in einer Initiative oder mit deinem Unternehmen für das Klima? Du setzt bereits erfolgreich eine Aktion oder langfristige Projekte in Kassel um, die das Klima schützen? Du kennst Menschen, die sich in Kassel auf besondere Weise für den Klimaschutz engagieren?

Dann berichte uns davon. Jetzt einfach Formular ausfüllen bis zum 31.12.2022 unter www.kassel.de/klimapreis.

Erhalte die Chance, den ersten Kasseler Klimaschutzpreis zu gewinnen und inspiriere andere!



JETZT BEWERBEN!

www.kassel.de/klimapreis

