

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

**Das bietet die
Kultour 2023!**

Wissenswertes im
FRIEDA Spezial



Friedenaus „marktnetische“ Anziehungskraft

Unterwegs auf dem Breslauer Platz

UNTERNEHMEN

**Ein Mord in
vier Gängen**

„Die Auftakter“
richten Kriminelles an

MENSCHEN BEWEGEN

**Bildung erntefrisch
aus dem Garten**

„Acker“ lässt Nachhaltigkeit
und Wissen gedeihen

GEWINNSPIEL

**FRIEDA verlost
aktuelles iPad**

Wer wird diesmal
der Glückspilz?

EXTREMER SCHUTZ

GEGEN NÄSSE & SCHMUTZ

FÜR ALLE MATERIALIEN



Salzenbrodt GmbH & Co. KG
Hermsdorfer Str. 70
13437 Berlin
Tel.: +49(0)30 414 04 -512
www.collonil.com



Made in
Germany



NO ANIMAL
TESTING

Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wie Sie wissen, liebe ich die Muße ... zu gern mache ich es mir in unserem Kiez gemütlich oder bummle gemächlich durch die Straßen. Doch wenn die Dinge es erfordern, geht es auch anders. So wie der Grizzly als schnellste Bärenart in freier Wildbahn bei Bedarf bis zu 56 Stundenkilometer flott werden kann, liegt auch mir das Tempomachen im Blut – das hätten Sie wohl nicht gedacht, oder? Für diese FRIEDA-Ausgabe habe ich jedenfalls ordentlich Pfortengas gegeben! Der Grund: die diesjährige Kultour der Südwestpassage. Denn natürlich sollen Sie sich auch im gerade gestarteten fünften Erscheinungsjahr darauf freuen, in diesem Magazin alle wichtigen Infos zu diesem absoluten Highlight des Friedenauer Veranstaltungskalenders zu bekommen.

Und jetzt, wo das ansehnliche Ergebnis seinen Weg in die Auslagestellen und vor allem in Ihre Hände gefunden hat, ist endlich wieder Zeit zum Genießen. FRIEDA lädt Sie nicht nur zum Kultour-Bummel ein, sondern dreht gleich noch ein paar genüssliche Extrarunden zwischen den Marktständen auf dem Breslauer Platz. Hier schaue ich mich immer gern um, entdecke die vielfältigen Angebote und tanze im bunten Treiben von einem Stand an den nächsten, so wie eine Muschel im Wellenspiel am Nordseestrand. Besonders liebe ich die vielen Düfte, die gerade jetzt – zur Erntezeit – meine Geruchsnerven aufs Allerschönste stimulieren. So ergeht es allen Supernasen, die wir Kiezbären ja nun auch einmal sind: Olfaktorisch gibt es immer so viel zu entdecken ... Kommen Sie doch mit dieser FRIEDA auf Schnuppertour, auch in die Historie des Wochenmarkts. Und wer noch tiefer in kulinarische Themenwelten eintauchen möchte, findet dazu jede Menge Inspiration bei den Geschichten über die Krimidinner der „Auftakter“, die Geschmackswelten bei „Neumann Gewürze“ oder die Mission von „Acker Co“, bei der es um die Wertschätzung von Lebensmitteln geht: etwa bei der „GemüseAckerdemie“ oder der „Ackerpause“.

Mmh, soviel Schmackhaftes auf einmal! Ich hoffe, das alles begeistert Sie ebenso wie mich. Und dazu reicht FRIEDA Ihnen, wie immer, gleich noch jede Menge Tipps, Anregungen und Services sowie Neuigkeiten und Veranstaltungs- und Ausflugsideen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen guten (Lese-)Appetit!

Ihre FRIEDA



IMPRESSUM

**FRIEDA ist das Lokalmagazin
für Friedenau und Umgebung**

Redaktion:

Inka Thaysen (ITH)
FRIEDA@raz-verlag.de

Redaktionelle Mitarbeit:

Christiane Flechtner (FLE)
Bernd Karkossa (BEK)
Boris Dammer (BOD)
Michl-Felix Bierl (MFB)
Stefanie Voigt
(PSD Bank Berlin-Brandenburg)

Anzeigen:

Michaela Böger
Tel.: (030) 437 77 82-23
Ursula Lindner
Tel.: (030) 437 77 82-24
Anzeigen@raz-verlag.de

Verlag:

RAZ Verlag und Medien GmbH
Am Borsigturm 15 · 13507 Berlin
Tel.: (030) 437 77 82-0
Fax: (030) 437 77 82-22
info@raz-verlag.de

Geschäftsführer: Tomislav Bucec

Druck: Möller Pro Media GmbH

Gestaltung: Daniel Isbrecht

Auflage: 15.000 Exemplare

Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste
ab 01.01.2023

Powered by



Berlin-
Brandenburg eG

In dieser Ausgabe



TITELTHEMA

6-9

Unterwegs auf dem Breslauer Platz

6

WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK

10-13

UNTERNEHMEN Ein Mord in vier Gängen

10

MELDUNGEN

Viel los beim ersten „Markt der Demokratie“

12

Schöneberger ist Weltmeister der Floristik geworden

12

Nächster Schritt zur Umgestaltung am Friedrich-Wilhelm-Platz

13

Grüne im Bezirk mit neuer Fraktionsspitze

13



KULTUR | SOZIALES | FAMILIE

20-29

MENSCHEN BEWEGEN

„Acker“ lässt Nachhaltigkeit und Wissen gedeihen

20

MELDUNGEN

Happy Birthday, Kleines Theater!

24

Mehr als 300 Computer für die Ukraine

24

Stolpersteine für drei „Comedian Harmonists“ verlegt

25

Neuer Ratgeber für pflegende Angehörige

25

KULTOUR 2023 Die Kultour feiert ihr 15-jähriges

26

Lageplan der Kultour-Stationen

27

PANORAMA

30-50

HISTORISCHES Zum 100. Geburtsjahr von Ingeborg Drewitz

30

LECKER! Mit dem Lebkuchen fing alles an

34

ERNÄHRUNGSTIPP Vitamin D im Fokus

36

MEDIENTIPPS Diesmal rund ums Thema „Beruf“

38

FINANZTIPP der PSD Bank Berlin-Brandenburg

39

AUSFLUGSTIPPS Schlosstürme und Langhalse

40

TERMINTIPPS für Friedenau und Umgebung

41-47

RÄTSELN & GEWINNEN Schwedenrätsel und Sudoku

48

UNNÜTZES WISSEN

50

Ausbildung bei BORSIG. Gemeinsam in Deine Zukunft.

Unser Angebot

- eine attraktive
Ausbildungsvergütung
1. Jahr: 1.050 Euro
2. Jahr: 1.125 Euro
3. Jahr: 1.200 Euro
4. Jahr: 1.275 Euro
- Urlaubsprämie
- Vermögenswirksame Leistungen
- Altersvermögenswirksame
Leistungen
- 30 Tage Urlaub
- Kontoführungsgebühr
- VBB-Abo Azubi Ticket
- kostenloser Parkplatz
- intensive Prüfungsvorbereitung
- garantierte Übernahme bei
guten Leistungen
- für Industriekaufleute:
ein 1-monatiges
Auslandspraktikum

Save the date 2023

- 23.09. Jugend Festival Reinickendorf
- 17.10. Karriere Kick Berlin
- 18.10. Vocatium Berlin, focus M + E
- 07.11. Wege in die Ausbildung
- 17.-18.11. Einstieg
- 07.12. Traumberuf

Bei BORSIG entwickeln wir innovative Prozesstechnologie und leisten einen umfangreichen Service an Energieanlagen. Als Reinickendorfer Traditionsunternehmen mit einer über 185-jährigen Geschichte bieten wir jungen Menschen die Möglichkeit, unser aller Zukunft mitzugestalten.

Starte Deine Ausbildung bei uns. Wir bieten Dir folgende Ausbildungsberufe:

- **Industriekaufmann (m/w/d)**
- **Anlagenmechaniker Schweißtechnik (m/w/d)**
- **Anlagenmechaniker Apparatetechnik (m/w/d)**
- **Industriemechaniker Instandhaltung (m/w/d)**

Du willst mehr über die Ausbildungsberufe bei BORSIG wissen oder Dich ONLINE bewerben?

Dann informiere Dich unter
www.borsig.de/ausbildung



Bester Ausbildungsbetrieb
in Reinickendorf



Friedenau „marktnetische“ Anziehungskraft

Unterwegs auf dem Breslauer Platz

Er war schon immer da – so fühlt es sich jedenfalls an. In aller Herrgottsfrühe stellen seit mehr als hundert Jahren die Marktleute mehrmals pro Woche ihre Stände auf dem Breslauer Platz auf und warten auf Kundschaft. Der seit 1881 betriebene Friedenauer Wochenmarkt ist der älteste Berlins – und eine echte Institution. Ob Fisch oder Fleisch, Gemüse oder Obst, Käse oder Oliven, Honig oder Kaffee: Zwischen Haupt-, Nied- und Lauterstraße bieten regelmäßig bis zu 35 HändlerInnen ihre Produkte an. Und ebenso bunt wie die Auslage ist das Publikum. „Hier, versuch‘ doch mal die Berner Rose – die schmeckt so intensiv, sowas haste noch nicht probiert!“ Horst Siegeris reicht die himbeerfarbene Tomate an Martin Hermann, der sogleich hineinbeißt. Der Friedenauer ist Stammkunde bei dem Gemüsehändler und weiß, welche Qualität er hier kaufen kann. „Wenn Siegeris seine Tomatenzeit hat, ist er unschlagbar!“ Ganze 57 Sorten der roten Nachtschattengewächse hat der Gartenbaumeister

in diesem Jahr im Sortiment. Hinzu kommen Pflaumen, Heidelbeeren, alte Sorten von Äpfeln, Pfifferlinge, Salatköpfe und vieles mehr – alles möglichst aus dem „naturnahen Anbau“, also weitestgehend ohne chemische Helferlein. Angepflanzt wird alles auf dem Obsthof Siegeris in Glindow, einem Ortsteil von Werder an der Havel. Hier ist der 68-Jährige tagtäglich auch auf dem Feld bei der Arbeit: „Gestern habe

„Hier läuft alles drei Takte langsamer als im großen Berlin, und der Markt ist Mittelpunkt dieses besonderen Lebensstils.“

Evelyn Weissberg,
Verlag edition Friedenauer Brücke

ich noch 8.500 Grünkohlpflanzen in die Erde gestopft, und heute stehe ich hier auf dem Markt“, sagt er. Das tut er nicht, weil er so arbeitswütig ist, sondern weil er muss: „Wir bräuchten dringend mehr Mitarbeiter, aber es will keiner mehr in der Landwirtschaft oder auf Märkten arbeiten. Und so konnte ich auch nur einen Teil der sonst 160 Tomatensorten bei mir kultivieren, weil ich keine Leute habe.“

Siegeris sei ein echtes Familienunternehmen, erzählt Stephan Siegeris, Sohn von Horst: „Wir sind Markthändler in der vierten Generation, schon mein Urgroßvater stand vor 100 Jahren auf dem Markt vor dem Rathaus Schöneberg und verkaufte Obst und Gemüse – und das mit Herzblut.“ An Samstagen ist auch die zwölfjährige Enkelin Lea Teil des Teams, wenn sie nicht gerade im Karnevalsverein aktiv ist. „Ich tanze, seit ich sechs Jahre alt bin“, strahlt sie in die Kamera. Ebenso wie bei ihrem Tanzverein kennt sie sich auch auf dem Friedenauer Wochenmarkt aus. „Ich bessere hier mein Taschengeld auf“, sagt sie, bevor sie

sich dem Stammgast Gerd Kronmüller widmet. Er möchte Informationen zu den alten Apfelsorten haben – und die Zwölfjährige antwortet und bedient routiniert. Der Steglitzer erklärt derweil seine Treue: „Ich kaufe seit der Wende regelmäßig hier ein und bin begeistert von der Qualität der Waren.“ Das Familienunternehmen Siegeris ist seit 1991 Teil des Wochenmarkts auf dem Breslauer Platz. Der „Marché de Catherine“ bringt es immerhin bereits auf mehr als zehn Jahre an diesem Standort. Hier findet sich luftgetrocknete Salami in den verschiedensten Geschmacksrichtungen. „Unser Angebot ist klein, übersichtlich und unglaublich lecker“, betont Verkäuferin Careen Fiebich. StammkundInnen würden besonders gern die Feigen- und Steinpilzsalami erwerben. „Ein Renner ist im Moment aber die Fenchelsalami – und die ist heute auch schon ausverkauft!“

So einen nachfragebedingten „Kahlschlag“ einmal ausgenommen, ist in den Auslagen des Wochenmarkts wohl für alle BesucherInnen mit ihren unterschiedlichen Geschmäckern immer etwas dabei: ob eher exotisches Strauß-, Wasserbüffel- oder Känguru-Fleisch von „Straußen-Claus“, Einheimisches wie Eier, Honig und Gemüse vom Gärtnerinnenhof aus Blumberg oder handgemachte Nudeln von der Havelländer Manufaktur Nudel & Co. Die Händle-



Drei Generationen der Familie Siegeris, an ihrem Obst- und Gemüsestand vereint

Den Wochenmarkt
auf dem Breslauer
Platz gibt es schon seit
mehr als 100 Jahren: Er
eröffnete anno 1881.





Evelyn Weissberg kennt die Geschichte des Friedenauer Wochenmarkts genau.

rInnen unterstützen sich im Übrigen untereinander, decken sich auch beieinander mit nötigen Produkten ein. „Vorhin habe ich von Horst Siegeris wieder einmal viele Tomaten, Paprika und Zucchini bekommen, Und so gibt es heute Mittag frisches Ratatouille von mir“, berichtet etwa Gerd Umbach. Der Tempelhofer ist seit 2020 mit seinem Marktbistro vor Ort und tischt nicht nur Kaffeespezialitäten, sondern auch frisch zubereitete Hausmannskost auf.

Als „König“ des Markts kann man ohne zu zögern Andreas König nennen: Er kennt den Standort in Friedenau seit 22 Jahren wie seine eigene Westentasche; seit 2015 ist er hier als Marktmeister tätig. FRIEDA trifft ihn an einem Mittwochmorgen, gemeinsam mit Saskia Ellenbeck, der Bezirksstadträtin für Ordnung, Straßen, Grünflächen, Umwelt und Naturschutz in Tempelhof-Schöneberg, und Manuela Kalies von der bezirklichen Marktverwaltung. König ordnet ein: „Im Vergleich zu den anderen Märkten ist dieser hier sehr familiär. Jeder kennt jeden – und jeder hält auch mit jedem ein Pläuschchen.“ Anders als etwa auf dem am Wittenbergplatz, den auch viele TouristInnen besuchen, haben die HändlerInnen hier zu 95 Prozent dieselben KundInnen – und fast alle kommen aus Friedenau oder der nahen Umgebung. Ausnahmen bestätigen die Regel: „Eine 80-jährige Dame, die inzwischen in Spandau wohnt, ruft mich regelmäßig an, um zu fragen, wann ihr Obsthändler da ist“, sagt König, „und dann macht sie sich auf den weiten Weg, nur um eben hier einzukaufen.“

Hin und wieder ändern sich Stände und AnbieterInnen. Der Marktmeister und auch Manuela Kalies bekommen viele Bewerbungen für den Breslauer Platz: Dann wird genau geschaut, wer und was noch zum gesamten Sortiment passen könnte, beschreibt König, „schließlich wollen wir nicht zehn verschiedene Käsehändler hier haben.“ Verwalterin Kalies ergänzt: „Während es an Samstagen keinen Platz mehr für weitere Marktstände gibt, könnten mittwochs und donnerstags durchaus noch Betreiber hinzukommen – natürlich auch



Careen Fiebich bietet beim „Marché de Catherine“ luftgetrocknete Salami.



Seit 2020 bereits ist Gerd Umbach mit seinem Marktbistro auf dem Breslauer Platz vertreten. Heute gibt es bei ihm Ratatouille.

wieder unter Berücksichtigung der Vielfalt. Diese ist derzeit sehr gut erreicht, auf diesem Markt mit Kiezcharakter finden die Kundinnen und Kunden eine breite Palette an Angeboten. Es ist wirklich ein kleiner gemütlicher Kiezmarkt mit alteingesessenen Händlern.“ Wie wichtig das Ganze für den Bezirk ist, stellt Stadträtin Ellenbeck heraus: „Ein solcher Markt gehört definitiv zur Kiezkultur dazu, und ich bin mir sicher, dass Märkte auch eine Renaissance erleben werden. Schließlich wollen die Menschen lokal einkaufen, an der frischen Luft und auch mehr und mehr verpackungsfrei. Sie möchten ins Gespräch kommen, etwas über die Produkte, deren Herstellung und Herkunft erfahren.“ Berlin werde immer mehr die Stadt der kurzen Wege und brauche die Märkte auch als wichtigen Treffpunkt für Nachbarschaften. „Dorthin können Familien samstags einen kleinen Ausflug machen – das tue ich mit meinen Kindern übrigens selbst auch gern, denn es macht viel mehr Spaß, als in den Supermarkt zu gehen.“

Über Zeiten, in denen es solche Alternativen mit geradezu überquellenden Regalen noch gar nicht gab, berichtet „Markttage in Friedenau“. Das Buch, das Evelyn Weissberg und Hermann Ebling in ihrem Verlag edition Friedenauer Brücke herausgebracht haben, beschreibt die über 140-jährige Historie des Wochenmarkts auf 148 Seiten. Dafür wurden Geschichten, Bilder, Impressionen zusammengetragen und die verschiedenen Facetten des ältesten durchgehend betriebenen Wochenmarkt Berlins offengelegt. „Die Idee der Gründungsväter und -mütter von Friedenau ist hier immer noch zu spüren“,



„Ein solcher Markt gehört definitiv zur Kiezkultur“, sagt Bezirksstadträtin Saskia Ellenbeck.



Markmeister Andreas König (links) schaut bei Stephan Siegeris vorbei.

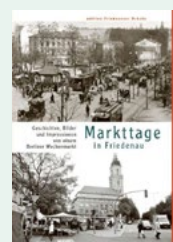
findet Weissberg, „nämlich eine Landgemeinde zu gründen, die alles bot, was man sich von einem angenehmen Leben in der Stadt wünschte. Hier läuft alles drei Takte langsamer als im großen Berlin, und der Markt ist Mittelpunkt dieses besonderen Lebensstils.“ Vor allem in den Kriegszeiten sei die Institution ein bedeutsamer Versorgungspunkt für die Bevölkerung gewesen ... und bis in die Gegenwart wichtig. „Hier wird man angenommen, so wie man ist. Und schon Günter Grass hat hier eingekauft, sein Sohn Raoul tut das noch heute.“ Über die Dekaden seines Bestehens hat sich das ‚Gesicht‘ des Wochenmarkts allerdings sehr wohl immer wieder verändert: Während es hier in der Hippie-Zeit noch Töpferbuden und Haushaltswaren gab, sind es heute fast ausschließlich Lebensmittel. „Der in Friedenau aufgewachsene Schauspieler Burkhard Klausner hat Berlin einmal als einen historischen Adventskalender beschrieben. Überall, wo man ein Türchen aufmache, komme Geschichte hervor“, erzählt Evelyn Weissberg. Und so sei es auch beim Markt. Während die Corona-Pandemie vieles lahmlegte, blühte er sogar regelrecht auf: Die Menschen kauften schließlich gern draußen, war die Ansteckungsgefahr an der Luft doch geringer. Der dadurch entstandene Aufschwung hält bis heute an. Dass das so bleibt, es mit der Attraktivität bestenfalls noch weiter aufwärts geht, soll durch gestalterische

Entwicklungen begünstigt werden: „Der Breslauer Platz wird bald mehr Aufenthaltsqualität erhalten“, stellt Bezirksstadträtin Ellenbeck in Aussicht. „Wir haben bereits Bänke aufgestellt und wollen bald noch weitere Bäume pflanzen, um auch ein Stück weit mehr Schatten in heißen Sommern zu bieten.“ Auch im Herbst ein schöner Gedanke: Im Schatten guten Cappuccino schlürfen, Köstlichkeiten noch vor Ort probieren und mit Vorfreude aufs heimische Genusserlebnis einkaufen. Und wenn im nächsten Jahr das 150. Jubiläum Friedenaus gefeiert wird, wird möglicherweise auch des – wenn auch nicht runden – Geburtstags des hiesigen Wochenmarkts gedacht. 143 Jahre ist immerhin ein höchst bemerkenswertes Alter für einen solchen.

FLE

Gewinnspiel:

FRIEDA verlost dreimal das Buch „Markttage in Friedenau“ – mit freundlicher Unterstützung des Verlags edition Friedenauer Brücke. Um mitzumachen, schreiben Sie bis 27. November 2023 einfach eine E-Mail an FRIEDA@raz-verlag.de mit dem Kennwort „Markttage“. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie für die iPad-Verlosung (siehe Seite 48).





Wer war's? Beim Krimidinner werden die Gäste Teil der Handlung - und vor allem der Aufklärung des Falls.

Ein Mord in vier Gängen

„Die Auftakter“ richten Kriminelles an

Das Glas Rotwein auf dem vornehm gedeckten Tisch ist, zumindest der Farbe nach zu urteilen, ein unheilvoller Vorbote dessen, was die kommenden Stunden noch bringen werden. Denn zwischen mediterraner Vorspeise, Spaghetti alla Nerano und Tartufo nero wird am heutigen Abend Blut fließen. Das ist so sicher wie das „ciao bello“ zur Begrüßung. Vor den Augen aller wird ein Mord stattfinden ... doch falls die Gäste an den Tischen trotz zunehmend vollen Magens aufmerksam bleiben, werden sie diesen am Ende aufgeklärt haben: im Rahmen ihres Krimidinner - organisiert vom Team der Auftakter mit Sitz etwas nördlich des Bundesplatzes. Das



„Es ist beeindruckend, welches schauspielerische Talent in einigen Gästen steckt, manche gehen regelrecht auf in ihren Rollen!“

Andreas Dietze, Chef von „Die Auftakter“

Theater gibt seine interaktiven Verbrechen und Ermittlungen nicht auf klassischen Bühnen, sondern in diversen Restaurants zum Besten. Zur Lösung der vertrackten Fälle müssen sich die Speisenden als ErmittlerInnen diverse Fra-

gen stellen und die Antworten finden: ‚Wer schauspielert wohl?‘ ‚Und wer isst hier nur?‘ ‚Was sagen die Indizien?‘ ‚Und wer hat überhaupt ein Motiv für die Tat?‘

Andreas Dietze, seines Zeichens Leiter des Unternehmens, das seit 2004

besteht, kümmert sich in seinem „Büro für kriminelle Machenschaften“ an der Mainzer Straße nicht nur um den Verkauf der Tickets. Er schreibt Angebote und steht natürlich im Austausch mit den SchauspielerInnen seines Ensembles. Doch sind seine Aufgaben bei weitem nicht nur organisatorischer Art, auch fürs Kreative ist der Kopf des Ganzen zuständig: Er ist es, der sich die vielen verschiedenen Szenarien aus-

denkt, die in Sachen Komplexität den Krimis von Sir Arthur Conan Doyle oder Agatha Christie ähneln, durchaus düster und morbide daher kommen. „Dennoch darf es ihnen nie an einem Augenzwinkern fehlen“, betont der Chef, „das Lachen kommt bei uns

nie zu kurz!“ Laut Dietze funktioniert das Konzept der Auftakter so: „Unsere Schauspieler – pro Fall immer vier bis fünf – interagieren mit dem Publikum und klären gemeinsam mit ihm den Mord auf, der übrigens immer vor dem Hauptgang geschieht. Dazu bekommen die Gäste per Tischkarte eine kleine Rolle zugewiesen; es ist aber allen selbst überlassen, ihren Part auszugestalten und sich einzubringen.“ Manche bleiben also eher passiv, genießen ihre Speisen und schauen zu, wollen ihre Torte sozusagen an einem Tatort essen. Was genau auf die Teller kommt, hängt von den jeweiligen Restaurants ab, mit denen „Die Auftakter“ kooperieren.

Andreas Dietzes eigener „krimineller“ Werdegang nahm vor knapp 20 Jahren seinen Lauf, als er aus Frankfurt am Main nach Berlin zog – der Liebe wegen. Damals begann seine heutige Partnerin Anke Reitzenstein gerade, Stücke zu konzipieren, die nicht auf der Bühne stattfinden sollten, sondern in Hotels und Restaurants. Die SchauspielerIn und Synchronsprecherin, die ihre Stimme schon für Filme wie „Kill Bill“, „Memento“ und „Avatar“ zur Verfügung stellte, gründete also das Unternehmen, „und ich bin dann da so reingerutscht“, resümiert Andreas Dietze mit verwegenem Lächeln. Ursprünglich kommt der Wahlberliner nämlich aus der Werbebranche. „Obwohl ich früher gar kein Krimi-Fan war, genieße ich heute die Freiheit mir Mordfälle auszudenken:



Profis am Werk: Manche der „Auftakter“-SchauspielerInnen haben schon im „Tatort“ mitgewirkt.

auch weil sie losgelöst sind von wirtschaftlichen Ansprüchen – anders als in den international agierenden Agenturen, für die ich tätig war.“ Der Fall, an dem Dietze zurzeit tüftelt – jedes Jahr wird ein neuer ins variierende Programm genommen – sei nun, nach einem halben Jahr Arbeit, fast fertig. „Aber bald beginnen die Proben, dann ändert sich nochmal einiges am Stück.“ Denn die SchauspielerInnen des Ensembles, von denen manche schon im kriminologischen Fernsehprogramm „Tatort“ mitgewirkt haben, hauchen den Figuren erst ihr Leben ein. Und wenn die Profis die ihnen zugewiesenen Parts nicht „fühlen“, wird durch-

aus noch mal umgeschrieben. Dass dabei keine Logikfehler im Konzept entstehen, ist wiederum Aufgabe von Andreas Dietze: „Es ist wie ein großes Puzzle, von dem ich weiß, wie es aussieht, aber die Einzelteile nicht kenne.“ Früher habe er deshalb ganz im Stile eines Kommissars aus Film und Fernsehen am Reißbrett gearbeitet, inzwischen nutzt er ein großes Papier auf einem noch größeren Tisch. „Letzten Endes müssen die Konflikte, die Beziehungen und die Charaktere nachvollziehbar sein, denn nichts ist schrecklicher, als wenn du eine Situation erlebst und merkst, dass irgendetwas nicht stimmt, weil es zu konstruiert ist.“



DMOR? Irgendwas stimmt da wohl noch nicht ganz ... Aber lustig ist es.

Auch im Live-Erlebnis manifestiert sich dieses Credo. Es menscht nun mal, wenn das Publikum mit seinen unterschiedlichen und unabsehbaren Eigenschaften Teil der Handlung ist. Deshalb ist von Seiten der professionellen DarstellerInnen enormes Improvisationstalent gefragt ... denn je nachdem, wie und wann die krimibegeisterten FeinschmeckerInnen ihre zugewiesenen Rollen einnehmen, entstehen überraschende Wendungen, die das drei- bis vierstündige Dinner zu einem mörderisch leckeren Spektakel machen. „Die Interaktion bietet den Gästen eine Möglichkeit, sich selbst bewusster wahrzunehmen, das macht vielen unheimlich Spaß“, betont Andreas Dietze begeistert: „Und es ist beeindruckend, welches schauspielerische Talent in einigen steckt, manche gehen regelrecht auf in ihren Rollen!“

MFB



Viel los beim ersten „Markt der Demokratie“

GESELLSCHAFT Veranstaltungsfazit fällt durchwegs positiv aus

„Die viele Arbeit hat sich gelohnt“: Das sagen einhellig die OrganisatorInnen des „Markts der Demokratie“, dessen Premiere am ersten Septembersonntag auf dem Breslauer Platz stattfand. An 30 Ständen präsentierten sich Friedenauer Initiativen, Organisationen und weitere AkteurInnen (auch FRIEDA), es gab Mitmachaktionen, Kinderprogramm, und auf der Bühne fanden Podiumsdiskussionen mit PolitikerInnen, BürgerInnen und anderen VertreterInnen der Gesellschaft statt. Das gemeinsame erklärte Ziel war es dabei, gelebte Demokratie in ihren vielen lokalen Facetten aufzuzeigen, für sie zu werben und sie so zu stärken ... und ein Zeichen gegen Spaltung zu setzen. „Wir haben eine Demokratie, schützen wir sie vor Dummköp-

fen“, war entsprechend an der aufgestellten „Wunschwand Demokratie“ zu lesen ... oder auch „Die Demokratie ist die einzige Gesellschaftsform, die eine Anpassung an neue Herausforderungen von innen heraus organisieren kann.“ Als Idee und Anstoß wurde dort allerdings auch formuliert, dass es „strukturelle Reformen in der ‚Boden‘-Politik“ brauche oder dass die Kommunikation zwischen PolitikerInnen und BürgerInnen verbessert werden müsse: „Bürgergeräte wären eine gute Maßnahme“. Zu diesem Thema stand die Initiative NUR-MUT! mit Infos bereit, deren Mitglieder – neben der Kirchengemeine Zum Guten Hirten und ParteivertreterInnen – die Planung des Fests federführend übernommen hatten: „Etliche BesucherInnen fragten, wie es

denn nun mit den BürgerInnenräten in Friedenau weitergeht“, berichtet Uta Claus von NUR-MUT!: „Was uns besonders freut: sieben Interessierte haben sich neu in unsere Freundeskreis-Liste eingetragen.“

Johanna Johne-Akcinar, die für den Kiez zuständige Regionalkoordination aus der bezirklichen Stelle für Koordination und Beteiligung (OE SPK), zog ebenfalls ein sehr positives Fazit des Events: „Das Wetter und die Stimmung waren super und es gab durchgängig ein reges Treiben auf dem Platz [...] Meine Meinung ist, es war ein voller Erfolg!“ Besonders begeistert die Worte einer Besucherin, die noch vor Ort befand: „So ein Fest der Demokratie sollte jede Woche stattfinden!“ Ein solcher Rhythmus lässt sich wohl nicht umsetzen, aber eine Wiederholung ist denkbar. „Dies wird aber sicher davon abhängen, dass sich wieder Menschen finden, die die Organisation des Marktes mit viel Engagement, Zeit und Herzblut in die Hand nehmen“, heißt es vom diesjährigen Planungskomitee. Überdies wäre die Finanzierung erneut zu stemmen, knapp 12.000 Euro habe die Premiere gekostet: „Ohne die großzügige finanzielle Förderung über das Bundesprogramm ‚Demokratie leben!‘, das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg und die PSD Bank Berlin-Brandenburg eG wäre die Durchführung nicht möglich gewesen.“ Zusätzlich unterstützt wurde das Fest durch Preisnachlässe und Sachspenden der Eventfirma Eventtation, der Generalagentur der Allianz-Versicherung Christian Hannicke, der Druckerei Newprint blue sowie der Buchhandlung Zauberberg. Infos gibt es weiterhin unter www.marktderdemokratie.de

Schöneberger ist Weltmeister der Floristik geworden

UNTERNEHMEN Nicolaus Peters siegte Anfang September im Rennen von 20 Nationen



Am selben Wochenende wie die Basketballer hat es ein weiterer Deutscher zu einem Weltmeistertitel gebracht: Der Schöneberger Florist Nicolaus Peters holte den Titel beim Fleurop-Interflora World Cup, der vom 7. bis 9. September in Manchester stattfand. ExpertInnen aus

20 Nationen traten hier mit ihren gestalterischen Fähigkeiten rund um Blumenarrangements an. Im Finale waren neben Peters noch vier weitere KandidatInnen im Rennen – aus Spanien, Norwegen, Südkorea und Großbritannien.

Der Deutsche überzeugte die Fach-Jury und die ZuschauerInnen schließlich mit Kreativität, Ästhetik, Geschick und Leidenschaft. Anlässlich der Ehrung sagte

er: „Die florale Kunst ermöglicht es uns, Emotionen und Geschichten durch Blumen auszudrücken, und ich bin stolz darauf, dass meine Arbeit Menschen auf der ganzen Welt berühren konnte.“ Der Wettbewerb wird im vierjährigen Turnus ausgetragen. Vor diesem Durchgang 2023 hatte Deutschland erst einmal den obersten Platz auf dem Siegerstappchen einnehmen können, und das war 1985.

Nächster Schritt zur Umgestaltung am Friedrich-Wilhelm-Platz

KIEZENTWICKLUNG Initiative übergab Unterschriftenliste

Auch beim Markt der Demokratie war sie präsent, die „Initiative Friedrich-Wilhelm-Platz“, die sich dem Ziel verschrieben hat, diesen und seine unmittelbare Umgebung schöner, grüner, sicherer und vor allem zu einem Ort für Gemeinschaft und -sinn zu machen. Die InitiatorInnen sammelten bei der Veranstaltung weitere Unterstützung für ihre Vision: Mit einem EinwohnerInnenantrag soll sie einen Schub bekommen. In der Sitzung der Tempelhof-Schöneberger Bezirksverordnetenversammlung (BVV) am 13. September überreichte der Verein die seit dem Frühjahr zusammengekommenen Unterschriften von mehr als 1.500 Menschen, die das Anliegen befürworteten. Weil der BVV-Vorsteher verhindert war,

nahm Stellvertreterin Martina Zander-Rade die in rotem Geschenkkarton verpackten Papiere entgegen. „Sie schien sichtlich beeindruckt vom kurzen Redebeitrag des Vorstandsmitglieds des Vereins, Lukas Kursawe“, heißt es von der Initiative, „und sie versprach, das Anliegen ernstnehmen und unterstützen zu wollen und dankte ausdrücklich für das großartige bürgerschaftliche Engagement.“

Der im Antrag konkretisierte Auftrag ans Bezirksamt lautet im Wesentlichen, „im Wege der eigenen Zuständigkeit oder in Zusammenarbeit mit anderen Behörden“ eine Umgestaltung und Erweiterung des Platzes – mit Status als geschützte Grünanlage – voranzutreiben. Im Vorfeld sollte durch kurzfristige Maßnahmen die Aufenthaltsqualität sofort erhöht werden. „Leider aber hat der Bezirk bisher keine einzige unserer temporären Forderungen umgesetzt“, bedauert der Vorstand. „Obwohl wir uns freuen, dass der Platz in diesem Sommer nicht vertrocknet ist, müssen wir nun abermals auf die Notwendigkeit eines für uns zugänglichen Wasseranschlusses hinweisen. Natürlich wünschen wir uns auch einen Trinkwasserspender wie auf dem Breslauer und dem Prager Platz.“



Die Bürgerinitiative hatte neben den Unterschriften auch ihre Forderungen in Großformat mit in die BVV gebracht.

Fotos: ©Malin Muser, ©Miran Max Kessel

Grüne im Bezirk mit neuer Fraktionsspitze

POLITIK Dennis Mateskovic und Ronja Losert gewählt



Dennis Mateskovic und Ronja Losert bilden die neue Fraktionspitze der Grünen in Tempelhof-Schöneberg. Das Duo wurde in der ersten Sitzung

der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) nach der Sommerpause gewählt. Der Anlass war ein trauriger, denn der langjährige Fraktionsvorsitzende Rainer Penk war überraschend verstorben. Seine Co-Vorsitzende Catherine Müller-Wenk war aus persönlichen Gründen ausgeschieden. Ohnehin hätten aber auch die turnusmäßigen Wahlen nach zwei Jahren diesen Herbst stattgefunden. Dennis Mateskovic gehört der BVV seit der Wahl 2021 als Verordneter an, war bisher stellvertretender Fraktionsvorsitzender und Sprecher für Bürgerdienste. Ronja Losert war bereits 2022 als Verordnete in die Bezirksverordnetenversammlung nachgerückt, war Sprecherin für Frauen-, Inklusions- und Integrationspolitik und leitete den Ausschuss für Partizipation und Integration bis zur Wiederholungswahl.

Wussten Sie eigentlich? Wir verkaufen auch Ihre Immobilie!

Wer seine **Immobilie zu einem guten Preis** verkaufen möchte, braucht einen kompetenten Partner an seiner Seite:

- Wo erhalte ich eine **kostenfreie und unverbindliche Werteinschätzung** meiner Immobilie?
- Wo finde ich **seriöse Käufer**?
- Welche Unterlagen benötige ich?

Seit Jahrzehnten biete ich Käufern und Verkäufern die Antworten zu diesen Fragen. Mit genauer **Marktkennntnis** und detaillierten Bewertungsverfahren ermittelt die BVBI den Wert Ihrer Immobilie.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an mich und lassen Sie sich beraten. Darauf können sich beide Seiten verlassen:
Käufer und Verkäufer.

Kostenfreie,
unverbindliche
Werteinschätzung
Ihrer Immobilie!



**Berliner Volksbank
Immobilien GmbH**
Ein Unternehmen der Berliner Volksbank

Gülay Peter
Real Estate Consultant/
Immobilienberaterin IREBS/IVD

M: (0176) 60 55 61 73
T: (030) 56 555 53 36
guelay.peter@bvbi.de

Büro City
Bundesallee 61
12161 Berlin

www.bvbi.de

„Die reale Welt da draußen wird ja nicht freundlicher, sondern die Bedrohungen nehmen zu. Solchen Situationen will ich nicht ausweglos gegenüberstehen“, sagt Sigrid Klenert. Deshalb nimmt die 41-Jährige an Krav Maga-Kursen teil.



Intuitives Empowerment für Frauen

Krav Maga-Unterricht an der Rheinstraße

Die letzten Sonnenstrahlen des schönen Spätsommertags tauchen den Übungsraum in ein warmes Licht. Noch sind die Tage Anfang September etwas länger als die Nächte, aber das wird sich bald ändern. Die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür, und dann wird die Kriminalitätsrate wieder ansteigen. Das gilt auch für körperliche Übergriffe. Besonders Frauen leben gefährlicher, spätestens wenn die Uhren auf Winterzeit gestellt werden. Um nicht zum wehrlosen Opfer körperlicher Gewalt zu werden, lassen sich aber Vorkehrungen treffen. Und genau das findet an der Rheinstraße 45/46 im zweiten Stock, Aufgang B, bei

Strike First Krav Maga statt. Selbstverteidigung lautet das Stichwort. Immer montags von 19 bis 20.30 Uhr lädt Lars van Schaik hier zum Basics-Kurs. An diesem frühen Abend haben sich vier Männer, eine Frau und zwei junge Mädchen eingefunden. Die beiden Schülerinnen aus Dahlem haben zwar noch keine Gewalt am eigenen Leib erfahren, aber für den Fall der Fälle wollen sie sich wappnen. „Bei uns an der Schule lungerte mehrere Tage ein schräger Typ herum, da bekommt man schon ein mulmiges Gefühl“, sagen die beiden. Sigrid Klenert ist mit ihrem Partner Sylvio König schon länger dabei. „Ich

make Krav Maga seit zwei Jahren, ich trainiere dreimal in der Woche“, erzählt die 41-Jährige. „Die reale Welt da draußen wird ja nicht freundlicher, sondern die Bedrohungen nehmen zu. Solchen Situationen will ich nicht ausweglos gegenüberstehen.“

Krav Maga – was ist das überhaupt? Der Ursprung liegt in Israel, aus dem Hebräischen übersetzt heißt der Begriff „Kontaktkampf“ und bezeichnet ein leicht zu lernendes, taktisches Selbstverteidigungssystem. Es ist kein Sport, denn hier wird bewusst auf Regeln verzichtet, deren Befolgung man bei

realen Übergriffen auch nicht erwarten kann. Gleichzeitig findet man im Krav Maga viel Technik, beispielsweise aus dem Kickboxen. Ziel ist es, einfache, auf intuitiven Reaktionen aufbauende Techniken zu vermitteln, die unter Stress schnell angewandt werden können, um Übergriffe – egal ob bewaffnete oder unbewaffnete – auf die eigene oder dritte Personen abzuwehren. Die Techniken bauen aufeinander auf, um die Anwendbarkeit zu vereinfachen. Krav Maga zeichnet sich durch Realitätsnähe aus. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf das Trainieren unter starker körperlicher Anstrengung als Simulation der Stressbelastung eines Übergriffs sowie das Training in gestellten Szenarios gelegt. Als „Erfinder“ des Krav Maga gilt Imrich „Imi“ Lichtenfeld, der 1910 in Budapest geboren wurde, in Bratislava aufwuchs und ein erfolgreicher Boxer und Ringer war. Als es Ende der 1930er Jahre zu antisemitischen Ausschreitungen kam, stellte er eine Schutztruppe aus jüdischen Ringern und Boxern für die jüdische Bevölkerung Bratislavas zusammen. „Die sind losgezogen und haben Nazis geklatscht“, drückt es Lars van Schaik drastisch aus. Anfang der 1940er Jahre floh Imi Lichtenfeld mit seiner Familie vor den Nazis nach Palästina. Ab 1944 unterrichtete er die Hagana, den Vorläufer der israelischen Verteidigungsstreitkräfte (IDF), in Fitness, Schwimmen und Messerkampf. Mit der Staatsgründung Israels 1948 wurde er zum Chefausbilder für körperliche Fitness und Krav Maga der IDF. Während seiner 20-jährigen Tätigkeit verfeinerte Lichtenfeld die Methoden und machte Krav Maga zum offiziellen Kampftraining für alle Militärangehörigen, Polizisten und Sicherheitskräfte in Israel. Heute wird Krav Maga weltweit als effektives Selbstverteidigungssystem unterrichtet. Die International Krav Maga Federation (IKMF) ist die weltweit größte Krav-Maga-Organisation, hat ihren Hauptsitz in Netanya, Israel. Seit 2002 ist die IKMF auch in Deutschland aktiv, zurzeit wird an 40 Standorten Training angeboten.



„Es geht um Empowerment, auch darum, Gefahrensituationen zu erkennen und auf den inneren Alarm zu hören.“

Lars van Schaik von „Strike First Krav Maga“

Als Lars van Schaik Wind von diesem System bekam, war es um ihn geschehen. „Ich war sofort Feuer und Flamme“, sagt der gebürtige Zehlendorfer. Schon nach zwei Jahren wurde er „Instructor“; in diesem Jahr hat er in Israel die



Bedrohungsszenarien werden teils mit, teils ohne Pratzten exzerziert: die soften Techniken noch ohne Mundschutz, die harten mit – wie beim Boxen.

IKMF-Prüfungen für das Level Expert 3 abgelegt – was dem 3. Schwarzen Gürtel in fernöstlichen Kampfsportkünsten entspricht. Damit gehört der 42-Jährige zu den top ausgebildeten Krav-Maga-TrainernInnen in Deutschland. Seine Haupteinnahmequelle liegt zwar im IT-Bereich, seine Liebe aber gilt dem Krav Maga. Der staatlich geprüfte Heilpraktiker für Psychotherapie war 2017 Mitbegründer eines Vereins in Potsdam, im Mai 2022 startete er Strike First am Gardeschützenweg in Lichterfelde, seit dem Frühjahr dieses Jahres bietet er

Kurse auch an der Rheinstraße in Friedenau an. Etwa die Hälfte seiner Klientel ist weiblich. Am 7. September begann ein reiner Frauenkurs mit 15 jeweils eine Stunde dauernden Einheiten, am 17. September fand ein dreistündiges Seminar statt, zu dem sich 16 Frauen

anmeldeten. „Stay away nur für Frauen“ nennt sich das Angebot, und Lars van Schaik ist von der Notwendigkeit überzeugt. „Wenn ich bei Seminaren frage, wer schon einmal sexuelle Belästigung erlebt hat, heben von 20 Frauen vielleicht zwei oder drei nicht die Hand“, sagt der Instructor. „Es geht um Empowerment, auch darum, Gefahrensituationen zu erkennen und auf den inneren Alarm zu hören.“

Zurück zum Basics-Kurs. Das Training ist hart aber herzlich, Lars van Schaik ist auch in seiner Wortwahl nicht zimperlich. Da ist durchaus schon mal von „Fresse polieren“ die Rede, doch so geht es auf der Straße eben auch oft zu. „Heute haben wir einen Kessel Bunt, einsteigerfreundlich“, startet van Schaik den Kurs. Zum Aufwärmen gibt's verschiedene Bewegungsformen. Bär, Ente, Frosch – schon sind die ersten Schweißperlen auf der Stirn. Dann werden Bedrohungsszenarien exzerziert, teils mit, teils ohne Pratzten, die soften Techniken noch ohne Mundschutz, die harten mit – wie beim Boxen. Die sieben TeilnehmerInnen nehmen eine Menge mit. „Normalerweise steuern die Gedanken den Körper, aber hier ist es anders, hier reinigt der Körper die Seele“, sagt Sylvio König. Seine Partnerin Sigrig Klenert ist nach den harten Übungen mit Sylvio und dem hünenhaften Felix ziemlich ausgepowert, aber sie strahlt über das ganze Gesicht: „Krav Maga hat auch einen hohen Suchtfaktor.“

BEK



Ein besonderer Schwerpunkt wird auf das Trainieren unter starker körperlicher Anstrengung gelegt.

In Friedenau fitgemacht für die Bundesliga

ATHLETIK Sportstadtrat besuchte örtlichen Trainingsexperten



Bezirksstadtrat Tobias Dollase (links) und Philipp Bahn von Bahntraining

Mittlerweise 20 Fußball-Bundesliga-profis trainieren bei Philipp Bahn und auch Spielerinnen der U20-Basketballnationalmannschaft. Der Friedenauer, der sein Athletik-Unternehmen an der Handjerystraße betreibt, bekam Ende

August Besuch aus dem Bezirksamt. Sportstadtrat Tobias Dollase machte sich ein Bild der Arbeit bei „Bahntraining“ und informierte sich über aktuelle Trainingsentwicklungen im Leistungssport. Das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg gab aus diesem Anlass eigens eine Pressemeldung heraus, denn künftig wolle das Unternehmen sogar über den Bezirk hinaus weiterwachsen, wie es heißt. Dollase unterstrich vor Ort die Strahlkraft: „Ich bin beeindruckt von den modernen Trainingsmethoden und der Vielzahl an Top-Athleten, die aus ganz Deutschland zum Training nach Friedenau kommen“, sagte er.



Erstes naturschutzrechtliches Öko-konto fertiggestellt

UMWELT Renaturierte Flächen als Baumaßnahmen-Ausgleich

Im Bezirk Tempelhof-Schöneberg ist Berlins erstes sogenanntes naturschutzrechtliches Ökokonto entstanden. Ende August feierten das Bezirksamt und die landeseigene Immobiliendienstleisterin Berliner Immobilienmanagement GmbH (BIM) dessen Fertigstellung in Marienfelde nach knapp eineinhalb Jahren Arbeit daran. Ziel des Ökokontos ist es, renaturierte Flächen als Ausgleich für landeseigene Baumaßnahmen in der Stadt zu schaffen, bei denen natürlicher Bewuchs weichen muss und der Boden versiegelt wird. Gleichzeitig soll ein Guthaben für zukünftige Projekte der BIM aufgebaut werden. Konkret wurden in Marienfelde dort, wo früher die Gewächshäuser der Bezirksgärtnerei standen, 60 Bäume und mehr als 450 Sträucher gepflanzt sowie 14.000 Quadratmeter Frischwiese und rund 16.000 Quadratmeter Trockenrasen eingesät. Das entspricht in der Ökokonto-Rechnung rund 1.600 Wertpunkten. Diese werden von Gutachterbüros anhand des Berliner Leitfadens zur Bewertung und Bilanzierung von Eingriffen berechnet. Über die Vergabe der Ausgleichsflächen in Marienfelde entscheidet die BIM. Der Bereich des Ökokontos nimmt etwa 44.000 der 75.000 Quadratmeter großen Fläche der früheren Bezirksgärtnerei ein. Die Gesamtkosten für die Abriss- und Renaturierungsmaßnahmen belaufen sich auf rund 1,5 Millionen Euro.



Ententeich im Rudolph-Wilde-Park braucht neue Pumpenanlagen

STADTNATUR Erkenntnisse nach Fischsterben im August

Alarm für den Ententeich im Rudolph-Wilde-Park Ende August: Nachdem der Fachbereich Grünflächen des Bezirksamts Tempelhof-Schöneberg Hinweise auf ein Fischsterben im Gewässer bekommen hatte, startete eine umgehende Prüf- und Rettungsaktion. Daran waren viele ProtagonistInnen konzentriert beteiligt – Feuerwehr, Polizei, Fischerei-, Umwelt- und Naturschutz und Veterinäramt sowie einer Fachfirma für Pumpentechnik. Anhand von Proben wurde zunächst eine deutlich zu niedrige Sauerstoffsättigung im Wasser und als Auslöser auch gleich ein technischer Defekt an der Umwälzanlage und der automatischen Sauerstoffanreicherung entdeckt. Das Fischereiamt stellte daraufhin sogleich eine mobile Belüftungsanlage zur Verbesserung der Wasserqualität zur Verfügung. Außerdem wurde Frischwasser

eingeleitet. Eine Spezialfirma sammelte die rund 30 toten Fische ab. Untersuchungen in den folgenden Tagen ergaben, dass sich die Sofortmaßnahmen am Montag positiv auf die Flora und Fauna auswirkten. Allerdings geht das Bezirksamt davon aus, dass die komplette Pumpenanlage erneuert werden muss, die Kosten dafür sind noch unklar. Zwischenzeitlich kann jedeR Einzelne dabei helfen, das Gewässer nicht unnötig zu belasten: Die Verwaltung weist noch mal darauf hin, dass das Füttern von Wasservögeln der Teichqualität schadet und deshalb verboten ist. Zum einen sinken Brotreste auf den Grund, und deren Zersetzung verbraucht viel Sauerstoff. Zum anderen verunreinigen von Hand gefütterte Enten und Co. durch ihre vermehrten Ausscheidungen das Wasser zusätzlich, was Algen stärker wachsen lässt.

Gelungenes Herbstfest rund um den „Guten Hirten“

FREIZEIT Großer Andrang bei schönstem Wetter

Friedenaus Großfestivitäten der letzten Wochen standen wohl unter demselben guten Stern: Nach dem Markt der Demokratie freuten sich auch die VeranstalterInnen des 37. Herbstfests am Friedrich-Wilhelm-Platz über bestes Wetter und regen Andrang. Am Abend konnte die neue Organisationsgruppe, wie sie sagt, dankbar auf den gelungenen Tag zurückblicken: „auf das gemeinsame und kräftige Engagement aller Beteiligten, vor allem aus der Bündischen Jugend, auf die Unterstützung der erfahrenen ‚Oldies‘ und die Hilfe der neuen KonfirmandInnen“.

Für die Gäste hatte es zwischen 13 und 18.30 Uhr viele Stände zu entdecken



gegeben, dazu Kinderparcours und Café, die lauschige Weinbar, frisch gezapftes Bäkebräuer – jenes Bier, das im Keller der Kirche Zum Guten Hirten hergestellt wird –, koreanisches Feuerfleisch und moldavischen Honig, selbstgemachte Kuchen und Waffeln, Bücher und Trödel, ... und zur Unterhaltung ein abwechslungsreiches Kulturprogramm auf der Bühne und in der Kirche. Wer wollte, konnte sich über die vielseitigen gemeindlichen Aktivitäten infor-

mieren: den Tansania-Arbeitskreis, das Nachtcafé, die Kita und viele verbundene Initiativen. Zum Abschluss fand eine Abendandacht statt. Die Erlöse des Tages kommen der Jugendarbeit der Gemeinde, ihrem Tansania-Projekt sowie der anstehenden Kirchturm-Sanierung zugute. Die Freude über das gelungene Fest möchte das Orga-Team ins nächste Jahr mitnehmen: Die 38. Ausgabe ist bereits terminiert, und zwar auf den 21. September 2024.

Foto: ©P. Martins

KLIMPEL BÄDER VOLLER IDEEN

Ihr lokaler Fachbetrieb -
lassen Sie sich begeistern von
unseren Bädern voller Ideen



Seit 1920 realisieren wir Traumbäder.
Von der Planung bis zur Handwerksleistung,
bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand.

KLIMPEL Bäder GmbH · Schloßstraße 67
12165 Berlin · Tel.: 030 / 8344094
www.klimpelbaeder.de



Was möchten Sie verändern?

- Ich möchte nur einzelne Badmöbel austauschen
- Für mich bitte den Klassiker: Wanne raus / Dusche rein
- Eine Strangsanierung steht an – die nutze ich für eine Komplettrenovierung
- Ich möchte Wasser und Energie sparen
- Nicht nur mein Bad – meine ganze Wohnung braucht eine Renovierung

Für all diese Veränderungen sind wir
der zuverlässige Partner an Ihrer Seite.

Denn: Ein schönes Bad ist kein Zufall!



DAS BERLINER KULT-THEATER

präsentiert



Ab
7. November

Neue Kindertheaterbühne in Berlin

Spielerisches Lernen mit



Die Nährstoffgeschichte

Bisher ist das Wedding Prime Time Theater besonders für seine Komödien bekannt, die es seit bald 20 Jahren für die Altersgruppe „8 bis 80+“ spielt. Kurz vor dem großen, runden Jubiläum von „Gutes Wedding, Schlechtes Wedding“ im kommenden Januar wird das Portfolio des Hauses aber um eine ganz neue Sparte reicher. Ab 7. November gibt es an der Müllerstraße Kindertheater zu sehen. Dann feiert hier „Die Nährstoffgeschichte“ Premiere – die Bühnenadaptation des gleichnamigen Buchs von Maren

Bucec und Carmen Eder mit Illustrationen von Maxi Alker. Das Konzept begeistert Kinder ab 5 Jahren auf ganz neue Weise für gemüsiale Superkräfte und vermittelt Ernährungsbildung dadurch motivierend und nachhaltig. „Die Nährstoffgeschichte“ erklärt auf Augenhöhe und interaktiv, warum genau bestimmte Lebensmittel gut für sie sind, was Vitamine und Nährstoffe so gesund und hilfreich macht und warum die üble Schurkin Lady Schrottsky nur süße und fettige Verlockungen im Gepäck und im Sinn hat.

Angebote für Berliner Schulen und Kitas

Gesundheit, aber auch Ausgeglichenheit und Lernbereitschaft sind im Kita- und Grundschulalltag ein großes Thema und oft Gegenstand der pädagogischen und didaktischen Arbeit von Lehrer*innen und Erzieher*innen. Fachkräfte bekommen deshalb sowohl mit dem Theaterstück „Die Nährstoffgeschichte“ als auch mit vielfältigen Bildungsmaterialien für Unterrichts- und Projektgestaltung jede Menge neue, originelle Möglichkeiten, das Thema Ernährung – für Kinder und mit ihnen – auszugestalten: interaktiv und nachvollziehbar, ohne erhobenen Zeigefinger, Verbote oder Mahnungen.





”

**Initiatorin
Maren Bucec beschreibt:**

„Die Kinder werden viel in die Handlung einbezogen. Wie im Buch können sie auch im Theater live mit auf die Suche nach gesunden Lebensmitteln – den ‚Frischis‘ – gehen und so den kleinen ‚Nährstoffs‘ mit ihren Superkräften helfen. Wichtig ist uns allen, dass die Kids ihren Erkenntnissen sozusagen selbst auf die Spur kommen, ohne erhobenen Zeigefinger oder plumpe Erwachsenen-Ratschläge.“

“



**Familien gehen
auf Entdeckungsreise**

Schokokrise. Bonbondebatte. Kekskonflikt. Eltern kennen die Diskussionen ums (un-) gesunde Essen zur Genüge. Das Team von „Die Nährstoffgeschichte“ möchte helfen! Aus Sicht der Expert*innen ist es unerlässlich, dass Kinder möglichst früh zu verstehen lernen, weshalb sie ihre Entwicklung selbstwirksam mit in der Hand haben. Das Theaterstück lädt Familien zu einer Entdeckungs- und Erkenntnisreise ein. Singend, tanzend, klatschend, mitratend und mitfiebernd erfahren große und kleine Gäste gemeinsam, was in Brokkoli, Möhre, Quark und Co. Tolles drinsteckt.



Die Teams von „Die Nährstoffgeschichte“ und Prime Time Theater freuen sich gemeinsam auf den 7. November



”

**Intendant
Oliver Tautorat,
selbst Vater zweier junger
Töchter, freut sich sehr
über die neuen Perspektiven:**

„Traditionell greift das Prime Time Theater wichtige gesellschaftliche Themen auf – und natürlich ist Ernährung, ist Gesundheit ein solches. Dass wir ab November dauerhaft Kita- und Grundschulkindern bei uns begrüßen und sie lachen und mitfiebern sehen dürfen, ist ein großes Geschenk.“

“



**Und darum geht es in
„Die Nährstoffgeschichte“**

In 45 Minuten, prall gefüllt mit Gags und Mitmachaktionen, erleben Kids im Kita- und Grundschulalter mit der Familie, ihrer Gruppe, Clique oder Klasse, wie die Nährstoffs rund um Vitamin Deee mit ihren Super- und Zauberkräften die fiese Lady Schrottsky besiegen und so ein Hoffest retten. Dafür müssen sie ein „Frischi“-Küchenrätsel lösen, einen Geheimgang finden und schließlich die zuckrig-fettige Schurkin und ihre Dinohunde austricksen.



Das Theaterstück basiert auf dem erfolgreichen Buch „Die Nährstoffgeschichte“ von Maren Bucec und Carmen Eder, das mit zahlreichen Expert*innen aus Ernährungswissenschaft, Pädagogik und Pädiatrie entstand und seit Frühjahr 2023 erhältlich ist.

Mehr dazu unter
www.naehrstoffgeschichte.de



**Infos & Tickets unter
primetimetheater.de**

Was ist das für eine Pflanze, wie gedeiht, riecht und schmeckt sie? „Acker“ möchte mit seinen Angeboten Kinder und Erwachsene erreichen, sie für gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit sensibilisieren und Gemeinsinn stärken.



Bildung erntefrisch aus dem Garten

„Acker“ lässt Nachhaltigkeit und Wissen gedeihen

Na, ob das Regal die „Kleine FRIEDA“ wohl noch aushält? Ja. Der Miniatur-Buddybär, den FRIEDA für besonderes gesellschaftliches Engagement vergibt, findet an einem sonnigen Tag im September seinen Platz neben einem deutlich größeren Kollegen. Es ist der „Green Buddy Award“ des Bezirksamts Tempelhof-Schöneberg, der sich neben vielen anderen Auszeichnungen tummelt: im ersten Stock eines kleinen, anheimelnden Bürokomplexes der Malzfabrik an der Bessemer Straße. Hier haben unter dem Dach von ‚Acker‘ der Acker e.V. und die AckerCompany GmbH ihren Sitz. „Beiden gemein ist eine große Vision“, erklärt Julian Siegmann, Co-Geschäftsführer von GmbH

„Wir möchten mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel erwirken!“

Julian Siegmann, Co-Geschäftsführer von Acker e.V. und der AckerCompany GmbH

wie auch Verein: „Wir möchten mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel erwirken!“ Und da sind Siegmann und seine KollegInnen auf einem richtig guten Weg, was wiederum das volle Regal bestätigt: „Wir sind tatsächlich das meistausgezeichnete Bildungsprogramm in Deutschland“, freut sich der Zehlendorfer. Es finden sich Awards der Initiativen „Zu gut für die Tonne“ und „IN FORM“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, der Roman-Herzog-Preis, der KfW-Förderpreis, ebenso mehrfach der nationale BNE-Preis [Bildung für Nachhaltige Entwicklung – Anm. d. Red.] der UNESCO und noch einige mehr. Und dieses Jahr gab es eben auch FRIEDAs weißen Bärenbruder in der Kategorie „Smart Cities Lösungen“ – und zwar für das Programm ‚Ackerpause‘, mit dem die AckerCompany gemeinschaftlichen Gemüseanbau in Büros, Nachbarschaften und Quartiere bringt. Siegmann: „Die Begründung bei der Verleihung fanden wir sehr spannend, denn dabei wurde die Rolle unserer Idee für die Berliner Nachhaltigkeitsstrategie im Sinne eines guten Miteinanders herausgestellt. Gemeinsames Gärtnern kann also helfen, ganze Städte so zu gestalten, dass man gern darin lebt, mit einem Wir-Gefühl, generations- und kulturübergreifend. So eine Wertschätzung wirkt sich natürlich positiv aus bei uns: als Motivation im Kollegenkreis, aber auch nach außen.“ Und das ist gut für die „Ackernden“ bei Acker, denn für die Zukunft planen sie, ihr Angebot noch weiterzuentwickeln, ein neues Workshop-Portfolio rund um nachhaltige Ernährung ist sozusagen schon angepflanzt. Ebenso die Erweiterung einer bereits bestehenden, eigens im Haus programmierten App für Ackerpause-TeilnehmerInnen. Sie soll per Gruppenorganisationsfunktion ermöglichen, dass die Idee weitere Kreise ziehen und auch außerhalb von Arbeits- und unmittelbarem Wohnumfeld gedeihen kann.

Sinnen, wie lecker selbst angebautes Gemüse schmeckt. An Schulkinder richtet sich die „GemüseAckerdemie“ als ganzjähriges Bildungsprogramm mit Theorie und Praxis. Institutionen, Erziehende und Lehrende, die mitmachen, bekommen jeweils Materialien und ganz viel Anleitung per Fortbildung und Lernplattform. Bei Fragen stehen telefonisch oder vor Ort Coaches zur Seite. Und wenn nicht genug Platz draußen ist für Beete oder gar Äcker? Nun, den braucht es gar nicht unbedingt,

wie das Projekt „GemüseKlasse“ von Acker zeigt, das Indoor-Lösungen einfach ins Klassenzimmer bringt. „So wie jede Schule selbstverständlich einen Musiksaal oder eine Sporthalle hat, finden wir, sollte es auch

einen niederschwellig erreichbaren naturnahen Lernort, einen Garten zum Mitmachen und Erleben geben“, formuliert es der Co-Geschäftsführer. Damit das Wirklichkeit wird, setzen sich im Verein knapp 160 festangestellte MitarbeiterInnen ein, dazu rund 600 Ehrenamtliche und Honorarkräfte. „Aktuell bringen wir es auf 70.000 Kinder, die an unseren Formaten teilhaben. Unser erklärtes Ziel ist es, diese Zahl bis 2030 zu verzehnfachen!“ An der Seite von Acker stehen seit langem



Die „Kleine FRIEDA“ hat neben ihrem großen Bruder, dem „Green Buddy Award“, einen Platz in den Büroräumen von „Acker“ auf dem Malzfabrik-Gelände gefunden.

Und was für die AckerCompany gilt, ist beim Verein nicht minder im Fokus. Auch hier sollen künftig noch weit mehr Menschen profitieren, und zwar die kleinen unter ihnen: Denn der e.V. kümmert sich seit seiner Gründung 2014 darum, dass in Kitas und Schulen die Themen Gärtnern, Landwirtschaft und Nachhaltigkeit ganz praktisch Einzug halten. Bei den „AckerRackern“ erfahren schon Drei- bis Sechsjährige mit allen

viele starke Partner. Bei der GmbH sind es InvestorInnen, die das langfristige Engagement für eine gute Sache dem schnellen Gewinn voranstellen. Der Verein seinerseits freut sich über vielerlei Unterstützung von Stiftungen, Krankenkassen, Unternehmen, öffentlichen Projektmitteln, und auch die Schulen und Kitas selbst leisten einen Eigenbeitrag zu den Programmkosten. Dass all jene sich – und überhaupt so viele Menschen – von der großen Sache überzeugen lassen würden, das war längst nicht von Anfang an klar. Im Gegenteil, erzählt Siegmann: „Vereinsgründer Christoph Schmitz – dessen Eltern einen landwirtschaftlichen Betrieb führten – hat sich schon früh mit der Frage befasst, wie Kinder Bezug und Wertschätzung zu Natur und natürlichen Lebensmitteln herstellen können. Als er Acker startete, rieten ihm viele Menschen davon ab, gerade solche mit juristischem Hintergrund. Doch er ließ sich nicht stoppen. Mit einem kleinen Dreierteam ging es los.“ Offenbar hatte Deutschland aber genau auf diese Initiative gewartet: „Wir haben unsere Mitarbeiter- wie auch Lernortzahlen gerade zu Anfang jedes Jahr verdoppelt oder gar verdreifacht! Inzwischen arbeiten wir effizienter und kommen mit einem etwa gleichbleibenden Kollegenkreis aus, aber Kitas und Schulen kommen nach wie vor jährlich viele dazu.“ Sogar in Corona habe das nicht nachgelassen, „selbst in den Lockdowns gab es schließlich Notbetreuung, und alle waren wirklich froh, wenn sie was Sinnvolles draußen unternehmen konnten.“

Auch Julian Siegmann selbst hält es nicht nur am Schreibtisch. In der Mittagssonne etwa treibt es ihn durchaus



Der „Malzacker“ beherbergt so manches Biodiversitätsschätzchen, den Palmkohl beispielsweise. Julian Siegmann erklärt: „Er lässt sich nicht maschinell ernten, hat aber hohen Ertrag bis spät in den Herbst.“

in den „Malzacker“ nahe dem Bürogebäude. Mitten in einem Schöneberger Hinterhof wachsen riesige Tomaten und Kürbisse, recken sich Sonnenblumen und strecken sich Apfelbäume. Hier dürfen sich BüromitarbeiterInnen gern auch bedienen. „Jeder von ihnen kann sich außerdem zur Teilnahme an Projekten melden, um live zu erleben, wofür wir arbeiten. Ich selbst war unter anderem in Kitas mit dabei, habe aber auch schon geholfen, zwei Tonnen Schüttguterde in ein Büro zu tragen.“ Dabei ist Siegmann, studierter und promovierter Wirtschafts- und Logistikexperte, selbst ein ‚Stadtgewächs‘, hineingeboren in den Südwestkorso

übrigens, dann aber zeitig umgezogen nach Zehlendorf. „Nachdem ich länger in der Energiebranche und im E-Commerce tätig gewesen war, suchte ich 2016 nach etwas Sinnstiftenderem. Durch eine Freundin kam ich zum Acker e.V.“ ... wo er Wurzeln schlug und zum Mitgründer der AckerCompany wurde. „Am Anfang wusste ich nicht mal, was Palmkohl ist“, erinnert er sich, während er am entsprechenden Gewächs im Garten stoppt und die Blätter begutachtet. Heute kann der Co-Geschäftsführer sogar Rezepttipps dazu geben. Bei der Bildungsinitiative von Acker ist eben wirklich für jeden viel Nützliches dabei. ITH



Nach dem gemeinsamen „Ackern“ genießen alle den leckeren „Lohn“.

Selbst mitackern: „Wer sich engagieren und andere in Sachen Gemüsepflanzen befähigen möchte, kann sich gern bei uns melden und als Ackercoach tätig werden“, betont Julian Siegmann. „Auch interessierte Institutionen können uns ganz einfach kontaktieren. Bürogemeinschaften oder Nachbarschaften mit Interesse am Gemeinschaftsgärtnern sollten ihre Verwalter beziehungsweise Wohnungsbaugesellschaften ins Boot holen. Als ersten Schritt bietet ihnen die AckerCompany immer eine kostenlose Beratung.“



Aus der Welt. Aus der Weltstadt.

Mit dem neuen Tagesspiegel lesen Sie zwei Zeitungen in einer: 40 Seiten aus Deutschland und der Welt. 40 Seiten aus Berlin. Sieben Tage die Woche.

Die ausgebaute Tagesspiegel-Redaktion und über 1.000 Experten aus unserem globalen Netzwerk bieten Ihnen exklusive Informationen und Analysen.

Für die wichtigsten Zukunftsthemen wie Klima, Digitalisierung und Mobilität haben wir Spezialisten-Teams aufgebaut. Und über die Hauptstadtregion informieren wir Sie aus unserer preisgekrönten Berlin-Redaktion.

Testen Sie jetzt den neuen Tagesspiegel! Gedruckt, digital oder beides.



Gedruckt, digital oder beides



40 Tage gratis lesen:
tagesspiegel.de/testen

Happy Birthday, Kleines Theater!

KULTUR Bühne am Südwestkorso will zum 50sten Geburtstag rund um den 14. November ordentlich feiern

Diesen Herbst wird am Südwestkorso gefeiert – und zwar ein halbes Jahrhundert Kleines Theater. Auf den Tag am 14. November 1973 fand dort die erste Vorstellung statt: mit dem Ritterstück „Erkläre mir, Graf Oerindur, diesen Zwiespalt der Natur“, das Gründerin Sabine Fromm zuvor erfolgreich im Berliner Reichskabinett gespielt hatte. Dort aber war die Miete zu teuer geworden. Doch weil die Korso-Lichtspiele gerade geschlossen wurden, bot sich die Umzugsgelegenheit an den heutigen Standort geradezu an. Ein großer Umbau folgte. Wo früher die Leinwand war, entstanden – genau entgegen der ursprünglichen Anordnung – die letzten Saalreihen und die Bar. Zur Premiere allerdings fanden sich gerade einmal 23 ZuschauerInnen ein, wie Geschäftsführerin Karin Bares erzählt: „Unglücklicherweise heiratete an dem Tag die englische Prinzessin Anne, Tochter der Queen, ihren Prinzen Marc Phillips. Die Berliner saßen vor den TV-Geräten.“ Bares übernahm den Betrieb 2006. Die Theaterwissenschaftlerin und Regisseurin fungierte fortan auch als Künstlerische Leiterin. Nach einer 50prozentigen Fördermittelkürzung galt es für sie zunächst, massive Einsparungen vorzunehmen. Trotz chronischer Unterfinanzierung gelang es, die Zahl von mindestens 150 Vorstellungen im Jahr aufrechtzuerhalten. Von 2006 bis heute sind über 100 Produktionen auf die Bühne gebracht worden, und das Haus begrüßte mehr als 200.000 Gäste ... seit der Premiere gerechnet, hat die Gesamtzahl vermutlich die halbe Million geknackt.

Sogar einen Weltrekord-Titel stellte das Kleine Theater auf: In der Frühphase wurde hier die Revue „Das Küssen macht so gut wie kein Geräusch“ ein Dauerbrenner, der es mit acht Jahren und drei Monaten Laufzeit und insgesamt 2.222 Vorstellungen ins Guinness-Buch schaffte. 2021 gewann die Produktion „Eine blassblaue Frauenschrift“ bei den Privattheatertagen in Hamburg den Monica-Bleibtreu-Preis in



Die MitarbeiterInnen des Kleinen Theaters vor ihrer Spielstätte

der Kategorie „moderner Klassiker“ als beste Inszenierung (FRIEDA berichtete). Attraktiv: Seit 18 Jahren ist das Kleine Theater Berliner Erstaufführungsbühne. „Die Zuschauer erwartet immer ein unterhaltsamer Abend mit Tiefgang und auf hohem Niveau, das sie aber nicht überfordert oder ausschließt“, betont Karin Bares. Einmal pro Spielzeit steht gar eine Uraufführung auf dem Programm – so im Übrigen auch zum Jubiläum: „So ein Theater!“ begeht am 17. November Premiere. „Es wird wie bei einer indischen Hochzeit fünf Tage gefeiert“, blickt die Chefin voller Freude voraus: „Das darf nach 50 Jahren sein!“



Bezirksstadträtin Eva Majewski (rechts) mit Mitarbeitenden der IT-Stelle des Bezirksamts Tempelhof-Schöneberg und ausgemusterten Computern

Mehr als 300 Computer für die Ukraine

HILFE Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg spendete Geräte

„Von Herzen danke ich den Kolleginnen und Kollegen aus der IT-Stelle, die – teils in Ihren Pausen und der Freizeit – dafür gesorgt haben, dass wir wieder eine Spende für die Ukraine haben übergeben können.“ Das sagt die Bezirksstadträtin für Stadtentwicklung und Facility Management, Eva Majewski, anlässlich einer großen Spendenaktion ihrer Behörde: Mehr als 300 der in der Tempelhof-Schöneberger Verwaltung nicht mehr benötigten Computer gingen in das durch den russischen Angriffskrieg erschütterte Land. Majewski: „Die Geräte sind für uns nicht mehr nutzbar, können aber die Ukraine unterstützen. Mit humanitärem Zweck haben die Rechner so ein ‚zweites Leben‘.“

Stolpersteine für drei „Comedian Harmonists“ verlegt

ERINNERUNG Initiative Charlottenburg-Wilmersdorf wurde tätig

Die Stolpersteininitiative Charlottenburg-Wilmersdorf hat am letzten Augusttag dafür gesorgt, dass Menschen vor den Häusern der jeweils letzten Wohnungen der weltberühmten Comedian Harmonists gedenken können. Die Musikformation wurde einst in der Wohnung von Harry Frommermann in Friedenau gegründet und ab 1928 bekannt; am Haus Stubenrauchstraße 47 ist eine Gedenktafel für die Gesangsgruppe angebracht. 1935 wurden die drei jüdischen Mitglieder aus Deutschland ausgewiesen und mussten fliehen. Jetzt erinnert je ein Stolperstein an Harry Frommermann und seine Ehe-

frau (Paulsborner Straße 20), Abraham Collin und Familie (Landhausstraße 42) sowie Roman Cycowski und Ehefrau (Xantener Straße 14). Stolpersteine sind das größte dezentrale Mahnmal der Welt. Sie sind ein Projekt des Künstlers Gunter Demnig, das im Jahr 1992 begann. Die Steine, die vor Wohnhäusern in den Boden eingelassen werden und ebenerdig dann knapp 10x10 Quadratzentimeter messen, erinnern an das Schicksal der Menschen, die in der NS-Zeit verfolgt, ermordet, deportiert, vertrieben oder in den Suizid getrieben wurden. Allein in Friedenau gibt es mehr als 200 Stolpersteine.

Neuer Ratgeber für pflegende Angehörige

UNTERSTÜTZUNG „Begleitung am Lebensende“ beantwortet Fragen

„Begleitung am Lebensende“: So heißt der neue Ratgeber, den kürzlich die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege gemeinsam mit der Zentralen Anlaufstelle Hospiz des Unionhilfswerks herausgegeben hat. Die Broschüre gibt Antworten auf viele Fragen, etwa: Was passiert, wenn ein Mensch stirbt? Was verändert sich in den letzten Wochen, Tagen und Stunden, die ihm noch bleiben? Worauf müssen Angehörige achten, wenn sie einen Sterbenden begleiten? Wie können sie am besten helfen und möglichst viel Lebensqualität schenken? Was sind die typischen Anzeichen des Sterbens? Neben konkreten Informationen zur Sterbebegleitung geht es auch um die notwendige Selbstfürsorge der Pflegenden: Die Broschüre befasst sich mit den Veränderungen in emotionaler und körperlicher Hinsicht, die mit dem nahen Tod und Sterbeprozess einhergehen. Dr. Ina Czyborra, Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege: „Oft sind es die pflegenden An- und Zugehörigen, die den Großteil der Betreuung

ihrer schwerstkranken und sterbenden Eltern, Geschwister, Kinder oder auch Freunde übernehmen. So kann deren Wunsch nach einem Sterben in der vertrauten Umgebung verwirklicht werden. Ich finde es sehr wichtig, dass wir die Berlinerinnen und Berliner, die sich dieser schweren Aufgabe stellen, unterstützen. Mit diesem Ratgeber ist das nun möglich.“

Der kostenfreie Ratgeber „Begleitung am Lebensende“ ist ab sofort in allen Berliner Hospizstrukturen erhältlich. Interessierte finden die Broschüre als Online-Ausgabe unter www.hospiz-aktuell.de/wegweiser. Als gedrucktes Werk gibt es sie in den Berliner Pflegestützpunkten, den Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung, Krebs und chronischen Erkrankungen der bezirklichen Gesundheitsämter sowie bei den Sozialdiensten der Berliner Krankenhäuser. Sie dient auch als Lehrmaterial in Kursen für pflegende Angehörige und ergänzt die in Berlin bereits angebotenen „Letzte Hilfe Kurse“.



Aus Reinickendorf für Friedenau

Sie lesen die FRIEDA – dann kennen Sie unsere Arbeit. Aber wussten Sie schon, dass wir auch Agenturleistungen erbringen?



**PROSPEKTE/FLYER
FIRMENAUSSTATTUNG
BROSCHÜREN
WEBSEITEN**

Gestaltung, Layout,
Texte und Pressearbeit
für kleine und
mittelständische
Unternehmen

Interesse?
030 43 777 82-0



RAZ Media GmbH
Am Borsigturm 15 | 13507 Berlin
info@raz-media.de | www.raz-media.de

Die Kultour feiert ihr 15-Jähriges

7. und 8. Oktober im Zeichen der Kunst

Alljährlich sendet eine Veranstaltung – einem Magneten gleich – ihre Anziehungskräfte quer und längs durchs herbstliche Berlin und sogar darüber hinaus. In den letzten Wochen und Monaten der Planung immer stärker geworden, werden sie am 7. und 8. Oktober ihr Maximum erreichen und tausende von BesucherInnen in die Straßen Friedenaus locken. Ja, es ist wieder Zeit für die Südwestpassage Kultour, fürs Schnuppern, Stöbern, Entdecken und Erfahren in zahlreichen Ateliers und Werkstätten unseres Kiezes. Offene Türen laden dazu ein, KünstlerInnen über die Schultern zu schauen, sich zu den Werken zu informieren und das eine oder andere gar mit nach Hause zu nehmen. Und dabei steht ein Jubiläum an, wie Organisatorin Sabine Wild FRIEDA im Interview verriet.

FRIEDA: Frau Wild, die Kultour hat 2023 ihren 15. Geburtstag.

Sabine Wild: Genau, mir ist dieses Jubiläum per Zufall aufgefallen. Es ist ja nur eine Zahl, dennoch eine recht hohe inzwischen. Die Kultour ist eine feste Größe mit hoher Strahlkraft, von den KünstlerInnen und BesucherInnen gleichermaßen geliebt. Für mich selbst heißt das, dass ich dieses Ereignis

immer noch mit Begeisterung organisiere, weil es so viele positive Reaktionen hervorruft. Ohne die Pandemie hätten wir das Jubiläum übrigens schon letztes Jahr gefeiert.

FRIEDA: Genau, der erste Rundgang fand vor 16 Jahren statt. 2023 steht nun unter anderem die Rückkehr der Führungen an. Was erwartet die TeilnehmerInnen?

Sabine Wild: Mit den Führungen versuchen wir immer, die schwierige Balance zu finden zwischen Stationen, die noch nicht dabei waren, die ein breites Spektrum zeigen, aber dennoch „erlaufbar“ sein müssen. Das ist oft schwer zu organisieren. In diesem Jahr findet eine der beiden Führungen um die Cranachstraße statt.

FRIEDA: Die Führungen machen die Kunsthistorikerinnen Andrea-Katharina Schraepler und Constanze Musterer, beide sind lange Kultour-Weggefährtinnen und mit im Vorstand des Vereins Südwestpassage. Auch andere Menschen begleiten und unterstützen Sie und das Event schon lange. Was bedeutet Ihnen das?

Sabine Wild: Unsere langjährigen KünstlerInnen sind sozusagen das Rückgrat unserer Kultour. Als „alte Hasen“ wis-

sen sie, wie es läuft, sie packen mit an bei den Aufgaben wie: Programmhefte verteilen, Plakate hängen und so weiter. Ich muss nichts mehr erklären; das hilft ungemein. Und es zeigt natürlich, dass sich dieses Format für die KünstlerInnen jedes Jahr immer wieder neu „lohnt“!

FRIEDA: Und welche Rolle spielt in der Geschichte und dieses Jahr die Unterstützung von SponsorInnen und KooperationspartnerInnen?

Sabine Wild: Unsere beiden Kooperationspartner, das Nachbarschaftsheim Schöneberg und das Kleine Theater, sehen wir als wichtige kulturelle und soziale Bestandteile in Friedenau. Insofern finden wir es großartig, dass sie Teil der Kultour sind und aktiv an dem Wochenende teilnehmen! Das entspricht unserer Idee von Vernetzung nicht nur zwischen KünstlerInnen und BewohnerInnen Friedenaus, sondern auch kulturellen Einrichtungen des Bezirks. Und ohne die PSD Bank Berlin-Brandenburg als Sponsorin würde es die Kultour in diesem Umfang überhaupt nicht geben können, weil uns die finanziellen Mittel, etwa für das Programmheft, fehlen würden. Darüber hinaus ist die Zusammenarbeit mit der PSD Bank ein reines Vergnügen, immer konstruktiv. Für uns ist außerdem sehr wichtig, dass die Bank über den Infopunkt die zentrale Anlaufstelle für die BesucherInnen schafft, die wir selbst nicht bieten könnten.

FRIEDA: Schauen wir einmal auf die nächsten 15 Jahre vor: Werden Sie in diesen wohl auch weiter federführende Planerin bleiben?

Sabine Wild: Auf jeden Fall habe ich das fest vor. So schnell, wie die ersten 15 Jahre vergangen sind, werden die nächsten ins Land ziehen. Wir im erweiterten Vorstand sind eine tolle Truppe – wir organisieren ja auch noch andere Kulturevents wie Lesereihen, den Musiksommer, Vorträge und Kunstseminare. Das macht sehr viel Spaß und verbindet uns noch mehr mit Friedenau und seinen BewohnerInnen!

ITH

Neu 2023 – Lesungen erstmals bei der Kultour

Als Highlight haben die Nicolaische Buchhandlung und die PSD Bank Berlin-Brandenburg in diesem Jahr erstmals ein Kultour-Begleitprogramm mit vielfältigen Lesungen auf die Beine gestellt. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Reservierung möglich. Die Gästezahl in den Räumlichkeiten der Bank an der Handjerystraße 33-36 ist allerdings begrenzt. Der Saal öffnet jeweils 30 Minuten vor Beginn.

Samstag, 7. Oktober 2023, 15 bis 16 Uhr
Bei dieser Familienlesung (ab 9 Jahren) erleben Fenja und ihr Freund Aspi ein rasantes Abenteuer in „Die Helikopterbande und das Raubtier aus China“ von der Friedenauer Kiez-Autorin Christina Erbertz

Samstag, 7. Oktober 2023, 18 bis 19 Uhr
Ein faszinierendes biografisches Porträt über eine Ausnahmekünstlerin und ihre Zeit bietet „Renée Sintenis – Berlin, Bohème und Ringelnatz“, von Silke Kettelhake

Sonntag, 8. Oktober 2023, 15 bis 16 Uhr
Wie eine Frau die Regeln der Männerwelt der 70er Jahre auf den Kopf stellt, erzählt der Roman „Die Architektin“ von Till Raether

Sonntag, 8. Oktober 2023, 18 bis 19 Uhr
Alles dreht sich um das Haus an der Fregestraße 19, wenn Verlegerin Evelyn Weissberg liest „Ritter, Reichsmarschall & Revoluzzer – Aus der Geschichte eines Berliner Landhauses“ von Christian H. Freitag

- 1** Stationen
- K** Kooperationspartner
-  Infopunkt PSD Bank



- | | | |
|---|--|---|
| 1 PSD Bank Infopunkt | 23 Henriette Hansen, Sonka Hecker, Martina Krause, Jutta Seitz-Küppers | 44 Andrea Cataudella |
| 2 Malschule Friedenau | 24 Cem Bora, Jean Image, Kai Zimmermann | 45 Doris Schmidt |
| 3 Restaurierungs-Atelier Michael Wintjen | 25 moonzoom art | 46 VR Studios, Colory Galerie |
| 4 Jürg Montalta | 26 Irene Warnke | 47 Horst Felix Palmer |
| 5 Bici da Corsa, Nils Christen | 27 KommRum e.V.: Regina Pác, Nina Hirsch | 48 Kleines Theater – (Kooperationspartner) |
| 6 Nachbarschaftsheim Schöneberg – (Kooperationspartner) | 28 Susanne Runge, Frank K. Richter-Hoffmann | 49 Renate Erbas |
| 7 Luisa Landsberg | 29 Barbara Auth, Gerlinde Gröger | 50 Ute Faber |
| 8 Hala Faisal | 30 Ucha Janelidze, Grietje Willms | 51 Maren Schmidt |
| 9 Birgit Schwesig | 31 Wolf Lützen, Corinna Stupka | 52 WoodPrintBerlin, Albrecht Tiedemann |
| 10 Anna Heike Grüneke | 32 Choe Chi-Hyon, Kinder Jugend Kunstschule Kikufri, Heike König | 53 Regine Jankowski |
| 11 Katharina Lindemann | 33 Michael Haberkorn | 54 Ursula Berger |
| 12 oh! Maria | 34 Elke von Normann | 55 Axel Venn |
| 13 Ursula Kornfeld | 35 Katja Krämer | 56 diekleinegalerie: Frauke Bohge, Bettina Eisenhuth, Cathy Fordem, Jens Hunger, Sayyora Muin, Micha Otto, Matthias Roloff, Hannelore Teutsch |
| 14 Geigenbau: Tanja Hidde, Andrea Dürr | 36 Margarete Weidling-Roehse, Carita Schmidt | 57 FLORA Nachbarschaftsinitiative |
| 15 Sabine Krause | 37 Uta Kreher, Marcus Zumbansen | 58 Annette Domberger, Sascha Herrmann, Patrick Knuchel, Ivar Veermäe |
| 16 Max Eckhardt | 38 Dagmar Schaeffert, Cem Bora | 59 piko Woelky |
| 17 Achim Mogge | 39 Sabine Wild, Mario Dollinger | 60 Gary Schlingheider |
| 18 Gabriele Kluge | 40 Óscar Mezquita | 61 Eva Marie Engels |
| 19 Ingo Schrader | 41 Brigitte Trompke | 62 Magelie Gärtner |
| 20 Ingrid Kiesewalter-Taheri | 42 Günter Seiler, Nicole Trilse, Sabine Lutz | 63 Claudia Maiwald |
| 21 Jürgen Anding, Tabea Baumann, Anne Duckert | 43 Peter Birkholz, Angelika Dörbaum, Silke Ratzeburg | |
| 22 Ulla Hertel | | |

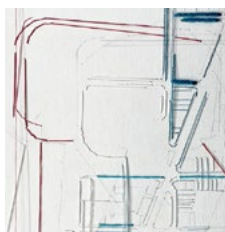
Neue Gesichter, neue Geschichten

Ikebana, Fadenzeichnungen, Keramiken und mehr



„Alte Hasen“ – wie Sabine Wild (Foto) es formuliert – geben der Kultour ein Rückgrat; doch „junge“ bringen frischen Wind. Und so sind auch beim diesjährigen Rundgang der Südwestpassage wieder Gesichter mit dabei, die auch eingefleischten Fans der Veranstaltung ganz neue Einblicke

bieten. Im Weingeschäft „Chelti“ an der Isoldestraße 4 können sie den Maler und Bildhauer Ucha Janelidze erleben. Thematisch passend, sind die Werke unter anderem inspiriert von der Weinlandschaft Georgiens, künstlerische und Alltagsobjekte werden ausgestellt sein.



Am Südwestkorso 10 bringt Uta Kreher BesucherInnen die Technik näher, die sie bei ihrem Schaffen für sich entdeckt hat: Fadenzeichnungen auf Papier, die mit großer Geduld durchgeführt werden müssen. „Am Kleinen Theater am Südwestkorso habe

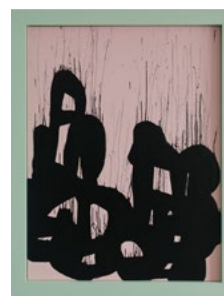
ich früher als Kostümbildnerin gearbeitet. In meinen Arbeiten sind wesentliche formale Aspekte untrennbar mit diesen beruflichen Erfahrungen wie auch denen als Innenarchitektin verknüpft“, beschreibt die Künstlerin. Inhaltlich beschäftigt sie sich mit Verortungen, bringt topografische und städtebauliche Daten und Planausschnitte oder auch Foto- und Poesiefragmente ein. „Meine Werke haben durch ihre einzigartige handgefertigte Technik, traditionelle Stick- und Stichmuster, einen formalen, technischen und konzeptuellen Bezug zu den gegenwärtigen Fragen der Textilkunst. Durch die Übertragung des Stickens auf Papier überschreite ich die traditionellen Grenzen.“ In Friedenau ist die Steglitzerin auch unabhängig von der Kultour sehr gern, denn hier wohnen viele Verwandte und FreundInnen, sagt sie. „Bei der Veranstaltung jetzt freue ich mich auf ein großes, aufgeschlossenes Publikum und auch darauf, andere Künstler intensiver kennenzulernen.“



Keramik von Gerlinde Gröger und Ikebana von Barbara Auth und sechs weiteren KünstlerInnen gibt es am Cosimaplatz 1 zu beschauen und bestaunen, genauer: Deckelgefäße und Vasen sowie Schalen und Steinzeug mit Blumengestecken nach dem fernöstlichen Vorbild. Gerlinde Gröger lebt selbst seit Jahrzehnten in Friedenau, die beiden Künstlerinnen haben sich auf einer Japanreise kennengelernt, erzählt sie: „Meine Keramik ist vorwiegend im Raku-Brand entstanden, einer Brenntechnik, die ihren Ursprung

in Japan hat – genau wie Ikebana, das ich sehr bewundere. Dass dafür nun meine Gefäße verwendet werden, finde ich sehr spannend.“ Barbara Auth ergänzt: „Die Kultour kenne ich schon lange, sie ist eine Institution in Friedenau und bringt Menschen zusammen. Wir sind gespannt, wie unsere Arrangements aufgenommen werden. Das Interessante an Ikebana ist die Vergänglichkeit. Wir beschäftigen uns intensiv mit dieser Kunst, aber sie verblüht nach zwei Wochen, und wir erschaffen etwas Neues.“

Großformatig, mit kraftvollen, deckenden Farben und geometrischen Körpern: So lässt sich die Stilistik der Malerei- und Skulpturarbeiten von Gary Schlingheider beschreiben. An der Büsingstraße 9 präsentiert er seine Kreationen: „Die beiden Disziplinen stehen in einer tiefen Beziehung zueinander, da sie sich oft gegenseitig inspirieren und beeinflussen, während



sie ihre einzigartigen Identitäten bewahren“, erklärt Schlingheider. „Meine Arbeiten zeichnen sich durch eine Reduktion auf das Wesentliche und die Verwendung einfacher Formen, Farben und Materialien aus. Sie streben nach einer klaren, unmittelbaren Präsenz und fordern den Betrachter auf, sich intensiv mit Raum, Form und auch Konzept auseinanderzusetzen.“ In Friedenau ist der Künstler seit fünf Jahren daheim, letztes Jahr zog er auch den Arbeitsplatz hierher um: „Mein Atelier

habe ich beim Spazierengehen entdeckt. Es fühlt sich so an, als ob der Standort mich gewählt hat. So ein schöner Kiez, so eine bezaubernde Gemeinschaft!“ Bei der Kultour 2022 sei er dann selbst neugierig unterwegs gewesen und schließlich auf Sabine Wild getroffen „Ich habe sie dann in ihrem Studio besucht. Wir haben uns verquatscht und nun bin ich dieses Jahr das erste Mal mit dabei.“

ITH

Kultour auf einen Blick

Datum & Uhrzeit:

Samstag, 7. Oktober, von 14.00 bis 20.00 Uhr
Sonntag, 8. Oktober, von 13.00 bis 19.00 Uhr

Zentraler Infopunkt:

In der PSD Bank Berlin-Brandenburg gibt es alle Event-Infos und KünstlerInnenmappen, außerdem sind Gäste zu einem Glas Sekt oder Saft eingeladen. Auch das Café in der Filiale hat geöffnet und bietet Heiß- und Kaltgetränke sowie Kuchen an.

www.suedwestpassage.com



Wir sind seit 30 Jahren an 365 Tagen im Jahr mit Herz und Seele
für die häusliche Pflege im Einsatz.

Bewusst leben, bewusst pflegen –
einfach ein gutes Gefühl!

Werde Teil unseres Teams,
wir freuen uns über neue Mitglieder im Team,
gemeinsam pflegen wir mit Vertrauen.

Zimmermanns-Pflege team
weil gute Pflege kein Zufall ist

Zimmermannstr. 14
12163 Berlin
Tel. 030 79 70 75 34
info@zimmermanns-pflegeteam.de



Ingeborg Drewitz machte 1941 das Abitur in dem Schulgebäude, das heute das Paul-Natorp-Gymnasium beherbergt.



Die Wohnung ihrer Familie befand sich an der Mainauer Straße 9.



Ihr Grab ist auf dem Friedhof Zehlendorf. Am Quermatenweg, dem lang-jährigen Wohnsitz, erinnert eine Gedenktafel an die Literatin.

„Ich wollte dieses Leben doppelt leben“

Zum 100. Geburtsjahr von Ingeborg Drewitz

Als Ingeborg Drewitz 1941 in dem Schulgebäude an der Goßlerstraße, dem heutigen Paul-Natorp-Gymnasium, ihr Abitur machte, hieß es noch Königin-Luise-Lyzeum und sie mit Nachnamen Neubert. Eine Weile geriet die Schülerin, später so bekannte Literatin, dort in Vergessenheit, bis das Gymnasium 2007 sein 100-jähriges Bestehen feierte. Aus Anlass dieses Jubiläums gründeten einige engagierte Lehrerinnen das Ingeborg-Drewitz-Projekt und konnten sogar noch eine Friedenauer Zeitzeugin, eine Nachbarin aus den Kriegsjahren, ausfindig machen. 2023 nun hätte Ingeborg Drewitz ihr Hundertjähriges gefeiert, und deshalb blickt FRIEDA auf ihre Geschichte, die mit Kiez und Region mehrfach verwoben ist.

Zur Welt kam Ingeborg Neubert am 10. Januar 1923 in Moabit, wo sie auch ihre ersten Lebensjahre verbrachte. Diese Zeit sorgte für die lebendigen Schilderungen des Arbeitermilieus in ihrem größten Romanerfolg „Gestern war heute“ – eine stark an ihre eigene Biografie angelehnte Familienchronik, die auch im Ausland Beachtung fand. In Deutschland war der Roman zeitweise Unterrichtsstoff in der Schule. Ingeborgs Vater verachtete die Nazis, trat dann aber doch in die Partei ein, in der Hoffnung auf eine Arbeitsstelle. Anfang der 30er Jahre zog die Familie ins bürgerliche Friedenau, das ebenfalls in den Werken der berühmten Tochter wiederzufinden ist, denn die Handlung aller ihrer sieben Romane spielt in Berlin. Die Wohnung der Neuberts befand sich an der Mainauer Straße 9, ihr Alltag war, trotz der gehobenen Wohnlage, eher von Bescheidenheit geprägt. So beschreibt Ingeborg ihre Mutter als sparsame Frau, die sich viele Jahre mit einem einzigen vorzeigbaren Kleid begnügte. Nur auf ihre Kopfbedeckung habe sie besonderen Wert gelegt – im Frühjahr und im Herbst musste neuer Hutschmuck her, dafür sorgte der Besuch bei „der buckligen Putzmacherin, die irgendwo hinter der Rheinstraße in Friedenau wohnte“. Ein besonderes Rollenvorbild fand das Mädchen in der wohl etwas exzentrischen

Klassenlehrerin, „ein Fräulein von Hahn, die einen abgewetzten Tigerfellmantel zum grauen Bubikopf trug und hervorragenden Unterricht gab.“ Die Lehrerin ließ sich von den Schülerinnen mit der französischen Übersetzung ihres Nachnamens anreden: als Mademoiselle de Coq. Später studierte Ingeborg – trotz der Skepsis des Vaters – Germanistik und Philosophie und promovierte wenige Tage vor dem Ende des Zweiten Weltkriegs. 1946 heiratete sie ihren Jugendfreund Bernhard Drewitz. Sie zog drei Töchter groß – in einer Doppelhaushälfte unweit der Krummen Lanke

„Komm, ich zeig dir die Wege durch die Straßen und Höfe der Stadt.“

Zeile aus einem Gedicht von Ingeborg Drewitz für ihr jüngstes Enkelkind

im Zehlendorfer Quermatenweg. Eine Gedenktafel erinnert an die Schriftstellerin, die dort bis zu ihrem Tod 1986 lebte. Als Schüler war der Autor Nikolaus Bernau mit Gleichaltrigen bei ihr zu Gast, wie er einmal im „Tagesspiegel“ schrieb. Drewitz habe Tee serviert und sich ihm und anderen Jugendlichen mit aufrichtiger Neugierde gewidmet. Die Bewunderung der jungen BesucherInnen galt ihr allein schon deshalb, weil sie sich als Patin für ein besetztes Haus an der Bülowstraße mit dem konservativen Politikbetrieb West-Berlins anlegte.

Ein großes Vorbild sah Ingeborg Drewitz in der 1859 verstorbenen Schriftstellerin Bettina von Arnim, über die sie eine Biografie verfasste und an der sie unter anderem bewunderte, wie „empfindlich für die, die draußen stehen, zornig gegenüber der aalglatten Routine“ sie war. In ihrer Prosa wie dem Roman „Oktoberlicht“ schildert Drewitz ungeschönt die zeitweise Überforderung durch das Familienleben, das sich so schwer mit der für ihre Arbeit erforderlichen Konzentration vereinbaren ließ. Als zusätzliche Belastung kam noch eine Krebserkrankung hinzu. Ein zentrales Thema in ihrem Werk ist die NS-Diktatur. Ihr Theaterstück „Alle Tore waren bewacht“ von 1955 gilt als das erste deutschsprachige Drama, das

die Schrecken der Konzentrationslager auf die Bühne brachte. Neben ihrem unermüdlichen Engagement für politische Anliegen setzte die Berlinerin sich auch für ihre KollegInnen ein und gehörte zu den GründerInnen des Verbands deutscher Schriftsteller und Schriftstellerinnen und der VG Wort, die sich bis heute um die Erträge aus den Zweitverwertungen literarischer Werke kümmert und vielen AutorInnen somit ein Zusatzeinkommen verschafft. Ende der 60er Jahre stieg Drewitz zur Vize-Präsidentin des renommierten PEN-Zentrums Deutschland auf. Der Landesverband Berlin der Humanistischen Union stiftete im Jahr nach ihrem Tod den Ingeborg-Drewitz-Preis, der seitdem sporadisch vergeben wird.

Eine weitere Auszeichnung, die ganz in ihrem Geiste ins Leben gerufen wurde, ist der Ingeborg-Drewitz-Literaturpreis für Gefangene.

Die Bibliothek an der Steglitzer Grunewaldstraße, deren Namenspatin Ingeborg Drewitz ist, hat pünktlich zu ihrem 100. Geburtstag Interessierte zu einer Veranstaltung eingeladen – unter dem Titel „Ich wollte dieses Leben doppelt leben“. Die Nachfrage nach ihren Büchern ist allerdings selbst dort gering, wie eine Mitarbeiterin FRIEDA verriet. Dabei lohnt sich die Lektüre für alle, die etwas über die von Drewitz so präzise eingefangene Stimmung im geteilten Berlin erfahren wollen. Im Jahr vor ihrem Tod kam unter anderem das Büchlein „Hinterm Fenster die Stadt“ heraus – ein Potpourri autobiografischer Erinnerungsstücke. Für ihre drei Enkelkinder wirft sie einen hoffnungsfrohen Blick in die Zukunft, für das jüngste schrieb sie ein Gedicht mit der Zeile: „Komm, ich zeig dir die Wege durch die Straßen und Höfe der Stadt“. Berührend ist auch der Brief vom 2. November 1980 an eine enge Freundin, von der sie sich durch den Mauerbau entfremdet hatte; sie malt sich ein Wiedersehen aus: „Wir werden durch Schöneberg gehen, durch Friedenau, wo nur die Fassaden freundlicher angestrichen sind, sonst hat sich nicht so viel verändert.“

BOD

BERLINER KAFFEERÖSTEREI

GIEST & COMPAGNON



HALLO FRIEDENAU!

Ausgezeichnete Kaffees, handverlesene Tees, edle Trinkschokoladen, Kuchen und Torten aus eigener Konditorei: Selbstverständlich haben wir das beliebte Sortiment aus unserem Stammhaus in der Uhlandstraße auch nach Friedenau mitgebracht.

Neben unserem gastronomischen Angebot erwartet sie eine große Auswahl von Single Origin Kaffees und ausgesuchter Mischungen für den Genuss daheim.

Besuchen Sie uns in unserem kleinen „Kaffeekaufhaus“ in den historischen Räumlichkeiten der PSD Bank am Renee Sintenis Platz!

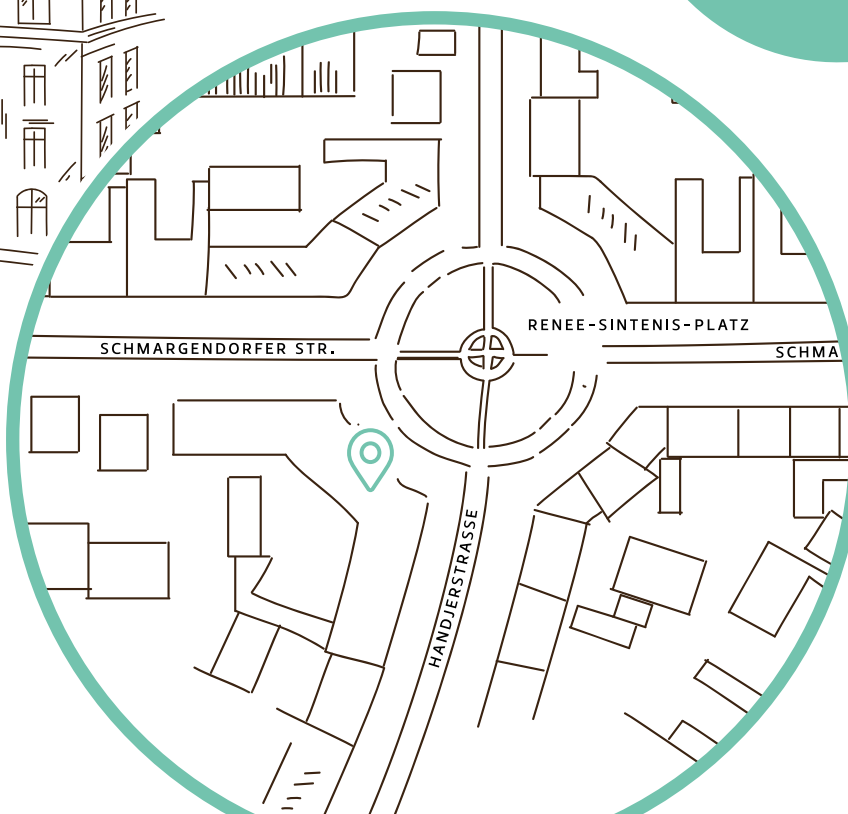


LIEBER WAS GUTES.

WWW.BERLINER-KAFFEEROESTEREI.DE



**TO GO
TORTENAKTION:**
Drei Stück zahlen
Vier Stück
bekommen!





Besonders stolz ist Abdullah Neumann auf zwei seiner handgemachten orientalischen Mischungen: „Zatar“ und „Sumach“ seien beide Verkaufsschlager, sagt er.

Mit dem Lebkuchen fing alles an

Abdullah Neumann bietet Gewürze aus aller Welt

Wäre Abdullah Neumann selbst eine Gewürzmischung, dann müsste es eine belebende sein, vielleicht etwas mit Ingwer und einem guten Schuss Chili drin. Denn der Inhaber von „Neumanns Gewürze“ an der Hauptstraße sprüht nur so vor Enthusiasmus, wenn er von seiner Welt erzählt. Einer voller Farben, Texturen, Gerüchen und natürlich Geschmäckern. Muss wohl in den Genen liegen, denn der 32-Jährige entstammt einer Familie, die vor mehr als 100 Jahren erstmals einen Fuß in diese Welt setzte. Das war der Uroma, der Mutter seiner Oma. „Alles fing mit Lebkuchen an“, berichtet der Friedenauer, der in der Nähe seines Geschäfts auch sein Zuhause hat, „damals aber in Dresden. Meine Uroma backte zu Weihnachten mit einer selbst hergestellten Gewürzmischung. Als die Nachbarn ihre Kekse probiert hatten, wollten sie sie gleich nachbacken ... und so begann sie, ihre Spezialmischung für den Verkauf zu produzieren, zunächst natürlich im kleinen Stil mit einem uralten Mörser, der längst museumsreif wäre.“ Noch heute, sagt der Urenkel, bereitet er die

„Bei mir gibt es Geschmäcker aus allen Ländern und Kulturen ... eigentlich alles außer Antarktis.“

Abdullah Neumann

Rezeptur für seine KundInnen zu – exakt nach traditioneller Weise. Doch zurück zunächst in die Historie: Als in Dresden ein Unternehmen aus der Würzbranche insolvent ging, übernahm die Familie dessen Räume und Lagerflächen und gründete die eigentliche Firma. Die allerdings zog dann mit der Verwandtschaft über Generationen immer mal wieder um ... schließlich auch nach Berlin.

2018 eröffnete Abdullah Neumann an der Hauptstraße. Die hatte ihn gelockt, weil seine Freunde hier lebten, er das Lokal bezahlbar fand und den Kiez mochte: „Das war das erste Mal, dass wir wirklich einen Laden hatten – davor waren wir immer nur im Großhandelsbereich tätig gewesen. Ich wusste, ganz ehrlich, erst einmal gar nicht, wie ich hier die finanzielle Gestaltung machen

sollte, habe überall einfach ,1 Euro‘ dran geschrieben. Das dürfte sogar Menschen abgeschreckt haben, denn was wenig kostet, ist oft auch nichts.“ Längst hat er das erkannt und seine Strategie geändert. Heute weiß er, welche Qualität er bieten kann und preist entsprechend aus. „Meine Ware kann schon mal das Sechsfache im Vergleich zu anderen kosten, aber die schmecken auch einfach nicht. Wer meine Produkte hier probiert hat, würde nicht mehr zu diesem Billigzeug zurückkehren, da bin ich sicher.“ Meldet ihm genauso auch die Kundschaft, sagt er.

Zurzeit hat der Experte etwa 1.000 Gewürze im Sortiment, dazu rund 500 Kräuterarten sowie Pasten und andere exotische Produkte, insgesamt mehr als 2.000 Waren. Zu gern würde er erweitern und noch mehr auf größerer Fläche bieten, aber das ist zurzeit (noch) nicht drin. „Ich merke auch die Wirtschaftslage, man muss sehen, dass gute Gewürze eine Art Luxusgut sind. Schließlich geht es zur Not ja auch

ohne. Und wer sparen muss, der tut das wohl an solchen Stellen.“ Doch einige leisten sich das gewisse Etwas eben doch. Besonders gut gehen zurzeit die in Salz eingelegten Zitronen aus Marokko, erzählt Neumann. „Die Sonne dort macht sie so aromatisch.“ Ganz besonders stolz ist der Friedenauer auf zwei seiner handgemachten orientalischen Mischungen, die ebenfalls zu den Verkaufsschlägern zählen. Von „Zatar“ schwärmt er selbst, erklärt inbrünstig, wie es mit Öl zubereitet und mit Hummus serviert wird. „Sumach“ von der Essigbaumfrucht sei mit Joghurt zu Tortellini ein Gedicht. Er formt die kochtypische Kuschhand aus Daumen, Zeige- und Mittelfinger und lässt sie von vor dem Mund in die Luft schweifen, während die Augen strahlen. Ganz wichtig sei ihm bei der Manufaktur die Herkunft der Rohstoffe – vom deutschen Nummer-Eins-Händler, pestizidfrei, wie er betont – und „dass da ja keine Glutamate, Farb- und Füllstoffe reinkommen.“ Das hat er sich wirklich hinter die Ohren geschrieben, merkt man, denn der Papa, von dem er die Firma übernahm, war und ist streng: „Er sagt zu mir immer, ‚bis ich sterbe, machst du das auf unsere Art, die Art deiner Oma!‘ Und er hat recht. Das ist unsere Marke. Und die ist schließlich das wichtigste.“ Neben den eigenen KundInnen an der Bundesallee, die viel über Mundpropaganda her finden, schwören auch zahlreiche Berliner Geschäfte auf diese Marke und Philosophie; Neumann ist Zwischenhändler, beliefert beispielsweise viele Asia-Läden. „Bei mir gibt es Geschmäcker aus allen Ländern und Kulturen, dem arabischen Raum, afrikanische Produkte, spanische, französische ... eigentlich alles außer Antarktis“, lacht er: „Für Pinguine habe ich also nichts.“

ITH



Rezept

Hummus mit Zatar

Zatar ist eine traditionelle Gewürzmischung aus der nordafrikanischen Küche. Hauptzutat sind die getrockneten Blätter des Syrischen Ysop, einer wilden Thymianart, die eine starke Oreganonote mitbringt. Abdullah Neumann empfiehlt Zatar als eine Art Dip für ein Hummusgericht.

Zutaten für 4 Personen: 2 Dosen Kichererbsen (je zirka 400 g), 1/2 Tasse Tahini (Sesampaste), Saft von 2 Zitronen, Olivenöl, Zatar, Fladenbrot

Zubereitung: Die abgetropften und gespülten Kichererbsen im Mixer zerkleinern. Tahini und Zitronensaft dazugeben und alles gut vermischen. Gleiches mit ¼ Tasse Olivenöl tun, bis eine cremige, homogene Hummus-Masse entsteht. In einer Pfanne Olivenöl und Zatar vermischen (Intensität abschmecken, gegebenenfalls Chiliflocken dazu) und kurz erwärmen. Hummus auf einen Teller geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Zatar-Öl-Mischung dort hineinfüllen. Fladenbrotstücke mit je einer Portion Hummus und Sauce bestreichen. „Dann genießen“, sagt Abdullah Neumann: „Das ist wie Urlaub.“

Guten Appetit!

2. — 8.
OKTOBER 2023

CLÄRCHENS
BALLHAUS

tipBerlin

Food Festival

--> TALKS

--> DINNER

--> MARKET

--> LABS

--> tipberlinfoodfestival.de

Tip Berlin Media Group GmbH, Müllerstr. 12, 13353 Berlin

GEMEINSAM MIT: **Viani**

„Die Sonne ist die
Universal-Arznei
aus der Himmels-
apotheke.“

August von Kotzebue
(1761-1819)

Der Schlüssel zur Herbstenergie

Vitamin D im Fokus

In unserem Körper herrscht ein komplexes Zusammenspiel von Prozessen, die von einer Vielzahl lebenswichtiger Nährstoffe abhängen. Einer davon ist Vitamin D, oft auch „Sonnenvitamin“ genannt. Es spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit, und dennoch leiden viele Menschen an einem Mangel. (1) Gerade jetzt im Herbst, wo unser Immunsystem mehr gefordert ist und gleichzeitig die Tage – also auch die Zeiten natürlichen Lichts – kürzer werden, ist es wichtig, eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. In diesem Artikel erfahren Sie alles Wichtige über Vitamin D und wie Sie ein Defizit erkennen und beheben können.

Warum genau ist Vitamin D gesund und lebensnotwendig?

Vitamin D erfüllt im Körper verschiedene wichtige Funktionen. Eine der bekanntesten ist seine Rolle bei der Aufnahme von Kalzium im Darm und der Stärkung unserer Knochen. Es hilft aber auch dem Immunsystem auf die Sprünge, reguliert die Darmflora, fördert das Zellwachstum und beeinflusst sogar unsere Stimmung positiv, indem es die Bildung des Glückshormons Serotonin unterstützt.



Vitamin D arbeitet im Körper nicht allein. Es benötigt bestimmte Co-Faktoren wie Vitamin K2 und Magnesium, um seine Funktionen optimal auszuführen. Eine Kombination von Vitamin D-Präparaten mit diesen Co-Faktoren kann daher besonders effektiv sein.

Wie wird Vitamin D im Körper gebildet?

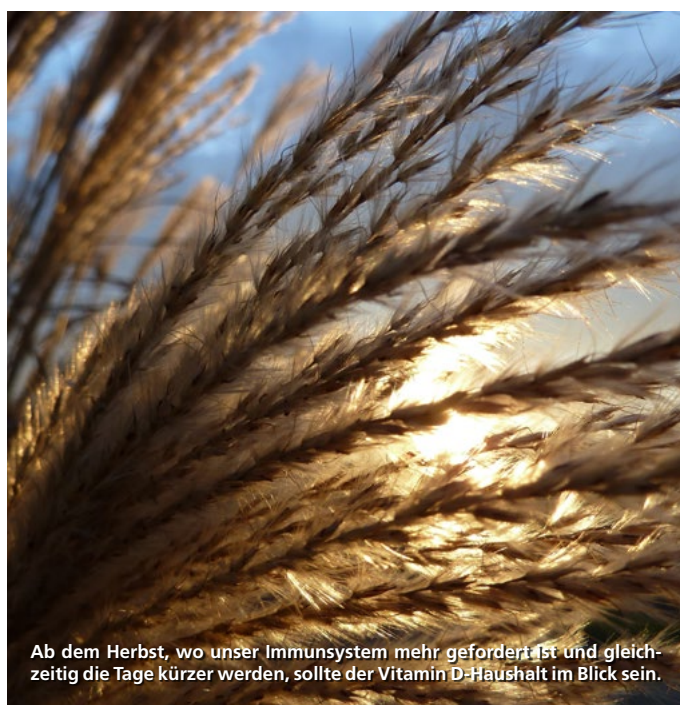
Unser Körper bildet Vitamin D durch die Sonneneinstrahlung auf unbedeckte Haut: vor allem zwischen Mai und September, wenn die Sonne intensiv und lange scheint. Ab Oktober nimmt die körpereigene Bildung des Vitamins ab, da der Sonnenstand niedriger wird. Daher greift der Körper bereits ab Oktober meist auf seine Vitamin D-Reserven zurück. Die allerdings sind oft schon im November erschöpft. Dies sollte Sie jedoch nicht davon abhalten, täglich spazieren zu gehen. Denn der gesundheitliche Effekt der täglichen Runde trägt auf jeden Fall zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Wie klappt die Vitamin D-Versorgung in der dunklen Jahreszeit?

Pilze, Kürbiskerne, Eier, Milchprodukte und Fisch enthalten zwar Vitamin D, jedoch nur in kleinen Mengen. Sofern die körpereigenen Speicher in den Sommermonaten nicht genug gefüllt worden sind, reicht die Aufnahme durch die Nahrung womöglich nicht aus. Daher kann es in der dunklen Jahreszeit sinnvoll sein, den Bedarf mit Vitamin D-Präparaten zu decken. Wichtig ist dabei die richtige Dosierung. Das Gesundheitsmagazin „Schnelleinfachgesund“ empfiehlt für Erwachsene Produkte mit 2.000 bis 5.000 IE pro Tag. Die Einnahme ist in der Regel sicher, und Nebenwirkungen treten erst bei deutlich höheren Dosen auf. Am besten besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was für Sie angeraten ist. Er kann auch testen, ob wirklich ein Mangel vorliegt beziehungsweise wie gravierend dieser ist.

An welchen Symptomen erkennt man ein Vitamin D-Defizit?

Eine Unterversorgung kann sich auf vielfältige Weise äußern. Typische Symptome können unter anderem Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Stimmungsschwankungen sein. Auch die sogenannte Winterdepression kann mit einem Vitamin D-Mangel zusammenhängen.



Ab dem Herbst, wo unser Immunsystem mehr gefordert ist und gleichzeitig die Tage kürzer werden, sollte der Vitamin D-Haushalt im Blick sein.



Die Winterdepression kann mit einem Vitamin D-Mangel zusammenhängen.

Richtwerte für Vitamin D-Versorgung

**Weniger
als 30 ng/ml**

Mangelhafte Versorgung mit erhöhtem Risiko für Krankheiten wie Rachitis, Osteomalazie und Osteoporose

30 bis < 50 ng/ml

Suboptimale Versorgung mit möglichen Folgen für die Knochengesundheit

50 bis < 75 ng/ml

Ausreichende Versorgung für die Knochengesundheit

75 bis < 125 ng/ml

Ausreichende Versorgung für die Knochengesundheit ohne weiteren Zusatznutzen für die Gesundheit

≥ 125 ng/ml

Mögliche Überversorgung, die negative gesundheitliche Folgen haben kann, etwa Herzrhythmusstörungen oder Nierensteine

Quelle: Robert-Koch-Institut

Foto: ©Carlo Ferdnandes



Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie online auf meiner Webseite www.ernaehrung-einfach-machen.de und im Blog www.naehrstoffgeschichte.de

@die_naehrstoffgeschichte
 Maren Bucec

Ihre Maren Bucec

Bücher & Apps – diesmal rund ums Thema „Beruf“



Michaela Vieser

Wo sind diese Berufe hin?

In Michaela Viesers Buch, das Irmela Schautz liebevoll illustriert hat, lebt noch einmal die Berufsvielfalt früherer Zeiten auf. Die minutiösen Rechercheergebnisse, die sich vom Mittelalter bis zum Beginn des letzten Jahrhunderts erstrecken, sind voller anregender Anekdoten und köstlicher Kuriosa. Was also wird wohl ein Kaffeeriecher oder ein Fischbeinreißer sein?

Von Kaffeeriechern, Abtrittanbiotern und Fischbeinreißern. Berufe aus vergangenen Zeiten
Pantheon Verlag, 2012 | 14,99 Euro
ISBN 978-3570551950



Lara Bryan

Wenn ich mal groß bin ...

... Ja, was dann? Wie findet man einen passenden Beruf? Was macht eine Seismologin oder ein Krankenpfleger genau? Warum braucht es ein Team, um ein Restaurant zu betreiben? Unter mehr als 80 Klappen verbergen sich kindgerechte Antworten auf viele Fragen sowie hundert verschiedene Berufsbilder. Empfehlung fürs Lesealter: 5 bis 6 Jahre.

Aufklappen und Entdecken:
„Berufe“ Pappbilderbuch | Usborne Publishing,
2022 | 11,00 Euro | ISBN 978-1789416497



Angelika Gulder

Der Weg zum Traumjob

Der Idealjob sollte Freude machen und als erfüllend wahrgenommen werden. Doch wie findet man ihn? Wie lassen sich Berufung und Beruf verbinden? Der von Diplom-Psychologin und Coach-Pionierin Angelika Gulder entwickelte „Karriere-Navigator“ zeigt den Weg der Neuorientierung – unabhängig von Alter und Lebensphase.

Finde den Job, der dich glücklich macht:
Von der Berufung zum Beruf | Campus Verlag,
2022, 22,00 Euro | ISBN 978-3593516134



James Suzman

Vom Faustkeil zum Handy

Unsere Steinzeit-Vorfahren arbeiteten weit weniger als wir: und das nicht als Selbstzweck, sondern um zu leben. James Suzman legt eine andere Geschichte der Menschheit vor, die zeigt, wie die Arbeit vom Homo sapiens Besitz ergreifen konnte – ein beeindruckendes Panorama von der Vor- und Frühgeschichte bis zur automatisierten Gegenwart.

Sie nannten es Arbeit. Eine andere Geschichte der Menschheit | C. H. Beck Verlag, 2022 | 26,95 Euro
ISBN 978-3406765483



Jobsuche – die Jobbörse der BA

Neben vielen Apps der diversen Job-Suchmaschinen, hat auch die Bundesagentur für Arbeit eine eigene Anwendung. Sie soll nach Angaben der Behörde „schnell und einfach“ zur passenden Stelle führen und dabei „schlank, intuitiv“ daherkommen. Der Markt lässt sich nach Arbeits-, Ausbildungs-, Praktikums/Trainee-Plätzen oder selbstständigen Tätigkeiten durchforsten. Stellen für Menschen mit Behinderung oder ihnen gleichgestellte sind ebenfalls ausgewiesen. Merkfunktion und Kartenanbindung helfen weiter. Support gibt's per Kontaktformular.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



AzubiWelt

Und gleich noch mal die Arbeitsagentur. Diesmal mit einer App extra für Ausbildungssuchende. Sie können hier ein eigenes Profil anlegen mit einer Merkliste, behalten Stellenangebote aktuell im Blick und können mit der Behörde in Kontakt treten. Darüber hinaus finden sich viele Infos zu Berufen und Berufsfeldern mit Bildern, Videos, Steckbriefen und genauen Beschreibungen zu Aufgaben und Voraussetzungen. Eine Weiterempfehlungsfunktion gibt es auch. Ziel: Traumberuf.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Business Spotlight – Englisch

Mindestens seit Ottos „Im thirsty – Ich bin Donnerstag“ ist klar: Das Englische bietet den einen oder anderen Fallstrick, im beruflichen Bereich sogar jede Menge Fettnäpfchen. Und dabei möchte man ja professionell auftreten. Diese App der ZEIT SPRACHEN GmbH verspricht „effektives Sprachtraining, didaktisch und journalistisch aufbereitet“ mit dem Business-Spotlight-Sprachmagazin und dem dazugehörigen Audio-Trainer: für engagierte EinsteigerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS. Ausgaben von Business Spotlight über In-App-Kauf.



UdeMy

UdeMy macht sich für Weiterbildung als Schlüssel zum Erfolg stark. Die Plattform bietet Online-Kurse, die Menschen im Berufs- und/oder Privatleben vorwärtsbringen sollen: ExpertInnen aus aller Welt vermitteln – in mehr als 60 Sprachen – Tausende von Themen wie Programmierung, Marketing, Gesundheit, Kunst und vielem mehr. Das funktioniert nicht nur online, sondern per vorherigem Download selbst ohne Internetverbindung. Mit an Bord sind auch Quiz-, Notiz- und Reminder-Funktion.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Glassdoor

Die App Glassdoor, den eigenen Angaben zufolge „eine der umfangreichsten Karriere-Communities weltweit“, will einen Blick hinter die Kulissen von Unternehmen werfen. Zwar finden Arbeitssuchende hier auch Stellenangebote, aber eben auch ArbeitgeberInnenbewertungen und Gehalts- und Boniangaben oder Details aus Vorstellungsgesprächen: Insider-Informationen, gepostet von BewerberInnen und Mitarbeitenden der Firmen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.

Gut vorbereitet auf den Jahreswechsel: Tipps für mehr Geld in der Haushaltskasse

Verbraucherinnen und Verbraucher können mit einigen Weichenstellungen vor dem Jahreswechsel noch Geld sparen – oder Einkünfte aus Weihnachtsgeld und Geldgeschenken sinnvoll anlegen. So kann es sich lohnen, bei der Altersvorsorge aktiv zu werden. Aber auch bei Auto, Steuer und Erspartem lässt sich der ein oder andere Euro herausholen.



Kristin Heil, Leiterin Kundenberatung bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

Nur noch wenige Wochen trennen uns von Weihnachten und dem neuen Jahr – eine gute Gelegenheit, einen Blick auf die persönlichen Finanzen zu werfen. Lebensumstände, Sparpotenziale und Wünsche ändern sich. Umso wichtiger ist es, den Vermögensaufbau regelmäßig daran anzupassen.

Geld zurück bei der Autoversicherung

Wer im Jahr 2023 weniger Auto gefahren ist als erwartet, kann bei der Kfz-Versicherung Geld zurückbekommen. Dafür müssen die weniger gefahrenen Kilometer bei der Versicherung angegeben werden. Viele Versicherungen ändern dann die Kilometeranzahl nachträglich ab und zahlen das zu viel gezahlte Geld zurück.

Verträge und Kündigungsfristen prüfen

Ob Versicherung, Fitnessstudio oder Stromanbieter, meist sind die Kündigungsfristen aufs Jahr verteilt und werden schnell vergessen. Doch der Wechsel in einen günstigeren Tarif kann Ihnen viel Geld sparen. Erstellen Sie zum besseren Überblick eine Liste und kümmern Sie sich lieber früher als später um die Kündigung.

Übrigens: Mit steigendem Einkommen werden einige Risiken überschaubar und müssen nicht mehr versichert werden. Fragen Sie sich: Welches Risiko sichere ich tatsächlich ab und wie viel würde mich der Fall kosten? Eventuell macht die Kündigung der Versicherung Sinn. Dann bleibt mehr Geld für den Vermögensaufbau.

Ziele hinterfragen und Sparverhalten anpassen

Prüfen Sie, ob Ihre Geldanlagen Ihrer aktuellen Vorstellung und Risikobereitschaft entsprechen und nehmen Sie bei Bedarf Änderungen vor, zum Beispiel, indem Sie Geld vom Tagesgeld in ein Festgeld umschichten. Sie können anstreben, einen gewissen Prozentsatz Ihres Einkommens zu sparen. Als grobe Faustformel hat es sich bewährt, 10 Prozent oder mehr pro Monat als Reserve zurückzulegen. Je nach Veränderung Ihres Gehalts, stellen Sie dann beispielsweise Ihre Fondssparraten um.

Steuern: Ausgaben clever aufteilen und absetzen

Mit dem Neujahr endet auch das Steuerjahr 2023. Bei Gesundheitsausgaben lohnt es sich, die Kosten für Medikamente oder Behandlungen in einem Kalenderjahr zu bündeln. Diese lassen sich nämlich erst als Sonderausgaben absetzen, wenn die Belastungsgrenze überschritten ist. Sie liegt abhängig von Einkommen und Familienstand bei eins bis sieben Prozent des Jahresverdienstes.

Wer in diesem Jahr bereits größere Krankheitskosten hatte, sollte prüfen, ob er Aufwendungen des Folgejahres vorziehen kann. Das kann eine Zahnbehandlung betreffen oder eine Brille und Medikamentenbestellungen. Wer 2023 noch keine größeren außergewöhnlichen Belastungen hatte, sollte Aufwendungen möglichst auf das nächste Jahr verlagern. Wichtig: Entscheidend ist nicht das Datum der Rechnung, sondern das der Zahlung.

Bei Handwerkerleistungen gilt eine Höchstgrenze für die Steuerabzüge. Insgesamt können Kosten in Höhe von bis zu 1.200 Euro jährlich abgesetzt werden (20 Prozent der Gesamtkosten). Bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Kinderbetreuung oder Putzkraft liegt der Betrag bei 4.000 Euro pro Jahr (20 Prozent von 20.000 Euro Gesamtkosten). Überschreiten Ihre Ausgaben die Höchstgrenze, können Sie Rechnungen eventuell ins nächste Jahr mitnehmen.

Sind Ihre Freistellungsaufträge passend?

Ein Freistellungsauftrag bei der Bank sorgt dafür, dass keine Abgeltungssteuer für Kapitalerträge ans Finanzamt geht, solange diese unterhalb des freigestellten Betrags liegen. Jeder Person steht für alle Kapitaleinkünfte eines Jahres ein Freibetrag von 1.000 Euro zu, der auf mehrere Finanzinstitute verteilt werden kann. Eheleute können getrennte oder gemeinsame Freistellungsaufträge erteilen.

Prüfen Sie vor dem Jahresende, ob Sie Ihren steuerlichen Freibetrag voll ausschöpfen werden, denn dieser kommt nicht wieder und sollte maximal genutzt werden. Anpassungen können Sie in der Regel schnell und einfach im Onlinebanking vornehmen – auch rückwirkend für das aktuelle Jahr.

Kredite analysieren und reduzieren

Kontrollieren Sie, welche Kredite momentan auf Sie laufen und versuchen Sie, diese zu minimieren. Sie können zum Beispiel Ihr Weihnachtsgeld in eine Sondertilgung investieren.

Unter Sondertilgung versteht man eine zusätzliche Rückzahlung, die außerhalb der planmäßigen Raten erbracht wird. Viele Kreditverträge bieten Verbrauchern diese Möglichkeit, um schneller schuldenfrei zu werden – ein beruhigendes Gefühl zum Jahresstart.



Von Rittern und Rosemarie auf Rabenstein

MITTELALTERLICH Burrgeschichte als Erlebnis

Die hochmittelalterliche Burg Rabenstein südlich von Bad Belzig bietet eine abenteuerliche Zeitreise. Bei Führungen durch die in den Jahren 1209 und 1212 errichtete Anlage – die optional mit musikalischer Begleitung oder schauspielerischen Darbietungen stattfinden – können Gäste der geheimnisvollen Geschichte lauschen, die sich um die holde Jungfrau Rosemarie rankt. Noch immer soll sie als Geist durch die Gemäuer spuken. Tipp: Alle, denen das schon ein Tick zu viel ist, sollten lieber die Folterkammer mitsamt einer Reihe schaurig-schmerzhafter Instrumente vermeiden. Einstmals diente der Raum allerdings auch als Gefängnis für aufmüpfige Ritter und Räuber. Das rustikale Ritteressen im Saal, bei dem Spielleute mit Witz und Charme für Unterhaltung sorgen, zeigt die kulinarischen Vorzüge der Epoche. Und auch die „Rabenschänke“ auf dem Burggelände bietet an Wochenenden Speisen und Getränke an. Mit dem Besuch der mächtigen 28 Meter hohen Turmanlage bekommen BesucherInnen ein tolles Panorama geboten, das über die alte Heerstraße von Wittenberg nach Belzig und den Hohen Fläming reicht ... eine sagenhafte Gegend Brandenburgs, die das „Burgendreieck“ genannt wird. Hier oben findet sich auch ein Museum, sogar mit kleinem Kino. Auf dem Boden lässt sich unterdessen bei vorheriger Anmeldung ein besonderes historisches Jagdwerkzeug testen: eine Speerschleuder aus der Altsteinzeit, die eine Reichweite von mehr als 250 Metern haben kann.

Bis 15. Oktober noch ist auch ein weiteres Highlight zu erleben, die Burgfalknerei bietet mittwochs bis sonntags, jeweils um 14.30 Uhr, eine Flugshow mit Geier, Seeadler, Bussard, Milanen, Falke und Eule. Kinder zahlen hier 5 Euro Eintritt, Erwachsene 8 Euro. Die Burgtore selbst sind auch nicht durchgehend geöffnet; ein Blick ins Internet hilft bei der Planung und bei Veranstaltungsbuchungen. Der Online-Routenplaner unterdessen wirft für die Wegstrecke ab Friedenau über A115 und A9 rund 75 Minuten Fahrzeit aus, mit Bus und Bahn kommt man auf zwei bis drei Stunden.

www.burggrabenstein.de und www.flaemingfalknerei.de

Über die Hängebrücke zu den Langhälsen

TIERISCH Savannenlandschaften in Berlin

Aug' in Aug' mit der Giraffe ... Der Tierpark Berlin in Friedrichsfelde hat jetzt was gegen Genickstarre. Denn seit dem Sommer ist er um eine Attraktion reicher: Hier wurde kürzlich ein Teil der rund 45.000 Quadratmeter großen afrikanische Savannenlandschaft mit umherstreifenden Herden von Grevyzebras, Weißbart-Gnus und Thomson-Gazellen eröffnet. Und ein Höhepunkt des Areals ist der 120 Meter lange Giraffenpfad, denn hier begegnet BesucherIn den bis zu fünf Meter hohen Langhalsgrazien einfach mal auf Augenhöhe! Und die forschen ForscherInnen bahnen sich den Weg durch den Wald bis zu den Aussichtsplattformen über eine abenteuerliche Hängebrücke. Wer es lieber „on the rocks“ mag, kann einen Abstecher zu den Eisbären einplanen. Deren Fütterung ist ein großer Spaß. Man mag nicht glauben, wie sich die Nordpolaren über Äpfel freuen!

Der mit einer Fläche von 160 Hektar größte Landschaftstierpark Europas hat 365 Tage im Jahr geöffnet, Tageskarten gibt's ab 17,50 Euro für Erwachsene, Vier- bis 15-Jährige kommen für 8,50 Euro rein, wobei das Online-Ticket jeweils die günstigere Variante ist als der Einkauf am Schalter. KulturfreundInnen erleben diesen Herbst gleich noch ein paar extra Schmankerl: Bis 23. November finden eine ganze Reihe von Schlosskonzerten statt, als nächstes ist am 10. Oktober das Max Brod Trio mit Klaviermusik zu hören. Der Eintrittspreis zum Musikevent beträgt ab 16 Jahren 29 Euro, ermäßigt 15 Euro. Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren lauschen gratis.

www.tierpark-berlin.de





URAUFFÜHRUNG ZUM 50STEN

Jubiläumsrevue: So ein Theater

Aus Anlass des 50. Geburtstags des Kleinen Theaters möchte das Haus mit einer Jubiläumsrevue feiern. Mit Texten und Liedern, von Shakespeare bis Rinke, von Bernhard bis Brasch wird das Theater zum Leuchten gebracht. Show und Poesie, Songs und komödiantische Szenen ... und kluge Gedanken.

FR | 17.11., 20 Uhr, weitere Termine: 18., 19. und 21.11., 20 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

©Jörn Härmann

Termintipps für Friedenau & Umgebung



MUSIK

Steglitzer Klaviersalon

Im fünften Steglitzer Klaviersalon präsentieren drei Lehrkräfte sowie der Leiter der Leo-Borchard-Musikschule Steglitz-Zehlendorf ein kammermusikalisches Programm. Christian Schommartz und Anette Jeske-Berneis bringen die märchenhaften 10 Legenden op. 59 von Antonin Dvořák am Piano zu Gehör, das Lied-Duo Jule Meltendorf und Sefuri Serikawa ausgewählte Stücke von Brahms sowie frühe Werke von Alban Berg.

SO 15.10. | 16.00 Uhr, Eintritt frei, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter kartenbestellung@ba-sz.berlin.de

Alle Angaben ohne Gewähr.



©Fabian Weiss / Promo Zimmertheater

MAGIE

Stunde des Staunens

Bei der „Stunde des Staunens“ von und mit Fabian Weiss erleben die ZuschauerInnen sowohl Klassiker der Zauberkunst als auch selbst entwickelte Kunststücke, die Münder offenstehen lassen. Der Salonmagier aus Friedenau ist mehrfach ausgezeichnet. Im Zimmertheater tritt der Künstler heute zum ersten Mal auf.

FR 06.10. | 20.00 Uhr, Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

FIGURENTHEATER MI 27.09. | 10.00 UHR



Der kleine Häwelmann

Der kleine Häwelmann kann nicht schlafen. Da kommt er auf die Idee, mit seinem Rollenbettchen durch das Zimmer zu fahren. Eine fantastische Reise beginnt, bei der der kleine Häwelmann in Begleitung des Mondes unter anderem einen rechtschaffenden Hahn, eine hungrige Eule und tanzende Sterne kennenlernt. Das Figurentheater Ute Kahmann präsentiert die Geschichte nach der gleichnamigen Erzählung von Theodor Storm.

Eintritt 6 - 12 €, weiterer Termin: 28.9., 10 Uhr, Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, www.theater-morgenstern.de

THEATER FR 29.09. | 20.00 UHR



Vermisst! Was geschah mit Agatha Christie?

Ein Musical-Krimi von Paul Graham Brown und James Edward Lyons in Uraufführung: An einem kalten Abend im Jahre 1926 verschwindet Krimi-Autorin Agatha Christie spurlos. Nun sucht ganz England nach ihr und befürchtet Schlimmes. Was geschah wirklich? Seit fast hundert Jahren ranken sich darum Legenden.

Eintritt 15 - 25 €, weiterer Termin: 30.9., 20 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

BÜHNE SA 30.09. | 20.00 UHR



Es geht doch nischt über Berlin

Eine musikalische Hommage an die Berliner Komponisten Walter und Willi Kollo. Die Bandbreite reicht von Gassenhauer und Schlager über Kabarett und Chanson bis hin zur Operette, angereichert mit Wissenswerten über den künstlerischen Werdegang der beiden sowie Anekdoten aus ihrem Privatleben. Mit Günter Rüdiger und Tanja Arenberg; am Piano Alexandra Gotthardt.

Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

FAMILIE SO 01.10. | 16.00 UHR

Bauer Björn oder Wie man aus einem Pferd Äpfel macht

Bauer Björn hat es nicht so mit dem Tauschen ...

Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, www.zimmertheater-steglitz.de

VARIETE SO 01.10. | 20.00 UHR

Die Horst Blue Obst- und Gemüse-Experience

Passend zum Erntedankt wird es fresh & smooth ...

Scheinbar Variété, Monumentenstraße 9, 10829 Berlin, www.scheinbar.de

MUSIK MO 02.10. | 20.00 UHR

Simon & Garfunkel Tribute meets Classic: Duo Graceland

Das „Duo Graceland“ lässt die Kultband aufleben.

Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, www.schlossparktheater.de

JUGENDTHEATER MI 04.10. | 11.00 UHR

Klasse Klasse

„Klasse Klasse“ taucht ein in den Mikrokosmos Schule – mit all diesen Arche-Typen. (Fast) ohne Worte, dafür mit viel Musik, Witz und Poesie ... und mit Mando, dem mehrfachen deutschen Meister im Beatboxen. Ab 12 Jahren.

Eintritt 6 - 16 €, weitere Termine 5.10., 11 und 19.30 Uhr, 6.10., 10 Uhr, Die Weiße Rose, Martin-Luther-Str. 77, 10825 Berlin, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

EVENT FR 06.10. | 15.00 UHR

Spiel- und Nachbarschaftsstraße

In der Hähnelstraße ist an diesem Nachmittag wieder eine Spiel- und Nachbarschaftsstraße eingerichtet. Bis 18 Uhr ist der Kfz-Verkehr „ausgesperrt“, die Nachbarschaft kann das Areal frei für Spiel, Spaß und Miteinander nutzen. Am 3. November findet ein weiterer, und für 2023 letzter Termin des Events statt.

Eintritt frei, Hähnelstraße (zwischen Lauter- und Stierstraße), 12159 Berlin

FAMILIE FR 06.10. | 10.30 UHR



Hexe Lolli geht auf Herbstreise

Gemeinsam mit Kinderliedermacher Cattu veranstaltet das kleine Publikum ein tosendes Herbstgewitter und fängt beim Blättertanz ganz viele Blätter ein. Außerdem begegnen die Kinder sehr schnellen Tieren und einer kleinen Dame, die fliegen kann. Am Schluss wird bei Cattus Geisterchen-Tanz ordentlich herumgewirbelt. Ein Mitmach-Konzert für Kinder von 3 bis 8 Jahren.

Eintritt 5,50 - 7 €, weiterer Termin: 7.10., 15.30 Uhr, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter Tel. 37001375 und ernie@cattu.de

TREFFEN MI 04.10. | 18.00 UHR

Gemeinsames Spielen

Moderne Brett- und Kartenspiele gemeinsam spielen. Anmeldung an brettspiel-friedenau@gmx.de.

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Raum 4.09 (4. OG)

AUSFLUG SA 07.10. | 14.00 UHR

Shared Walks

Menschen, die sich vorher nicht kennen, erkunden gemeinsam die Nachbarschaft.

Anmeldung/Informationen unter Tel. 859951367, stefanie.kusan@nbhs.de

RAT & TAT SAMSTAGS | 10.30 UHR

Erfahrungsort Tablet 60+

Digitale EinsteigerInnen lernen unter ehrenamtlicher Anleitung, wie ein Tablet funktioniert.

„Der Nachbar“ Stadtteiltriff, Cranachstraße 7, 12157 Berlin, Anmeldung unter Tel. 859951367

KUNST SA 07.10. + SO 8.10.



Südwestpassage Kultour 2023

Der Verein Südwestpassage e.V. lädt wieder zum Kunst- und Kulturrundgang im Kiez ein. Viele Ateliers öffnen am Wochenende 7. und 8. Oktober ihre Türen, und die Ausstellenden geben Auskunft zu ihrem Angebot und/oder lassen sich sogar beim Schaffen über die Schulter schauen. Natürlich können die BesucherInnen auch Werke erwerben.

Zentrale Anlaufstelle ist die PSD Bank Berlin-Brandenburg an der Handjerystraße. Hier gibt es auch vier abwechslungsreiche Lesungen.

Eintritt frei, www.suedwestpassage.com

KONZERT SO 08.10. | 16.00 UHR



Jaspar Libuda: „Buch der Träume“

Musikalische Geschichten ohne Worte, eine Verbindung von virtuoser Kontrabasskunst und elektroakustischer Musik. Jaspar Libuda verwendet einen speziell für ihn gebautes fünfsaitiges Instrument, Live-Elektronik und Loopstation und erschafft vor den Ohren seines Publikums ein ganzes Ensemble. Gleichzeitig melancholisch und voller Lebenslust.

Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Infos unter kultur-cafe@nbhs.de und Tel. 859951361



THEATER MO 09.10. | 10.00 UHR



Wie ist das Wetter?

Während die einen übers Wetter plaudern, schauen die anderen verunsichert dabei zu, wie das Weltklima immer schlechter wird. Die Inszenierung schafft einen emotionalen Zugang zu einem Thema, das die Menschheit zwingt, an einem Strang zu ziehen. Es lässt Theater und Visionen aus zwei Ländern aufeinandertreffen: Simbabwe und Deutschland. In deutscher und englischer Sprache.

Eintritt 6 - 16 €, weitere Termine: 10. und 13.10., 11 Uhr, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg, Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

FAMILIE SA 14.10. | 16.00 UHR



Kopf hoch, Luzi

Kinder ab 3 Jahren erleben, wie Luzi ihren Mut wiederfindet: Das Dino-Mädchen macht sich auf zu Professor Roman, der eine neuartige Maschine entwickelt hat. Sie soll helfen, locker und fröhlich zu bleiben, auch wenn es mal stressig ist. Mit ein bisschen Übung, Humor und der Schildkröte Annabella gelingt es, etwas entspannter durch den Alltag zu kommen. Stichwort: Resilienz.

Eintritt 7 - 12 €, Theater JARO, diverse weitere Termine bis 28.10., Schlangenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tickets unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

KONZERT + FILM SO 15.10. | 20.00 UHR



Jenny Sturgeon: The Living Mountain

Jenny Sturgeons „The Living Mountain“ wurde 2020 als „Bestes Akustisches Album“ bei der Preisverleihung „Schottische Alternative Musik“ ausgezeichnet. Inspiriert vom gleichnamigen Buch der Schriftstellerin Nan Shepherd präsentiert Sturgeon ein meditatives audiovisuelles Live-Erlebnis aus Konzert und Film, das die Beziehung von Mensch und Wildnis beleuchtet.

Eintritt 12 - 20 €, Alte Bahnhofshalle Friedenau, Bahnhofstraße 4a-d, 12159 Berlin, Anmeldung unter post@acoustic-concerts.net und Tel. 85604818

TREFFEN DIENSTAGS | 16.00 UHR

Internationales SprachCafé

Sprach-, Kultur- und Erfahrungsaustausch bietet das Internationale SprachCafé immer dienstags.

KommRum, Schnackenburg-Straße 4, 12159 Berlin, www.kommrum.de

MUSIK MI 11.10. | 20.00 UHR

Steve Carrington & his Berlin Band with Lionel Haas

Auch Freitag, 13.10. Bitte reservieren. Tel. 8610080

Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin

FAMILIE DO 12.10. | 10.30 UHR

Die kleine Raupe

Ein Puppenspiel über die kleine Raupe „Niemals-satt“ für Kinder ab 2,5 Jahren.

Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin

KONZERT SA 14.10. | 18.00 UHR



Neues jiddisches Lied

Sveta Kundish und Patrick Farrell gehören zu den Stars der neuen jiddischen Musikszene. Ihr sehr persönliches Repertoire verbindet Kunstlied, Volksmusik, Neue Musik und freie Improvisation und ist gleichzeitig tief in der jiddischen Poesie des 20. und 21. Jahrhunderts verwurzelt. Katerina Kuznetsova, Forscherin der jiddischen Literatur/Dichterin, gibt eine kurze Einführung.

Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Infos unter kultur-cafe@nbhs.de und Tel. 859951361

WEITERBILDUNG AB MO | 16.10.

„Energie ist Zukunft“

20-wöchige Weiterbildung für Frauen mit interdisziplinärem ausländischen Berufs- oder Studienabschluss in vielfältigen Bereichen und Deutschkenntnissen mindestens auf B1-Niveau. Themen: Grüne Arbeitswelt, Energieeffizienz, Digitalisierung.

Teilnahme frei, Bewerbung unter www.life-online.de/weiterbildung-energie-ist-zukunft, LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit e. V., Rheinstraße 45, Aufgang C, 12161 Berlin

WORKSHOP DI 17.10. | 17.30 UHR

„Mach Grün!“

Das Greening der Berufe hat begonnen. Klima- und Umweltschutz, soziale und globale Gerechtigkeit spielen heute in fast allen Berufen eine Rolle. In diesem Workshop für Frauen beschäftigen sich die Teilnehmerinnen anhand eines Parcours mit der nachhaltigen Arbeitswelt. Dabei gilt es, die eigenen Kompetenzen zu entdecken. Bis 20 Uhr.

Teilnahme frei, LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit e. V., Rheinstraße 45, Aufgang C, 12161 Berlin, www.life-online.de

prime time theater

DAS BERLINER KULT-THEATER

GUTES WEDDING SCHLECHTES WEDDING®

DER FLUCH DES DÖNERS

MI	27.09.	20:15	Der Fluch des Döners
DO	28.09.	20:15	Der Fluch des Döners
FR	29.09.	20:15	Der Fluch des Döners
SA	30.09.	20:15	Der Fluch des Döners
SO	01.10.	11:00	Der Fluch des Döners
DI	03.10.	20:15	Der Fluch des Döners
MI	04.10.	20:15	Der Fluch des Döners
DO	05.10.	20:15	Der Fluch des Döners
FR	06.10.	20:15	Der Fluch des Döners
SA	07.10.	20:15	Der Fluch des Döners
SO	08.10.	11:00	Der Fluch des Döners
MI	11.10.	20:15	Der Fluch des Döners
DO	12.10.	20:15	Der Fluch des Döners
FR	13.10.	20:15	Der Fluch des Döners
SA	14.10.	20:15	Der Fluch des Döners
SO	15.10.	11:00	Der Fluch des Döners

GIRLS just wanna have FÖHN

*** WIEDERAUFNAHME ***

Mi	18.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
Do	19.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
Fr	20.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
Sa	21.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
So	22.10.	11:00	Girls just wanna have Föhn
Mi	25.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
Do	26.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
Fr	27.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
Sa	28.10.	20:15	Girls just wanna have Föhn
So	29.10.	11:00	Girls just wanna have Föhn

Karten und Infos unter www.primetimetheater.de

Prime Time Theater
Müllerstraße 163/Eingang Burgsdorfstr.
13353 Berlin-Wedding

FAMILIE

SO 22.10. | 16.00 UHR



Das verzauberte Hexlein

Die gerade mal 300 Jahre junge Hexe Brünhildi hat sich klein geheht. Nur mithilfe des Zaubers Fantastus und der Kinder, die ein Zaubersong singen, kann sie wieder in ihre wirkliche Größe zurück verwandelt werden. Eine Zaubershow mit Musik und Puppenspiel, präsentiert von Günter Rüdiger und Tanja Arenberg für ZuschauerInnen ab 4 Jahren.

Eintritt 7 €, weiterer Termin: 5.11., 16 Uhr, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

MUSIK

SO 22.10. | 19.00 UHR

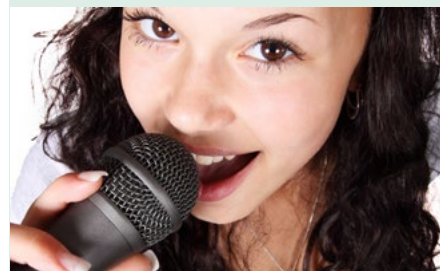
„Europa, Ihr seid die Allerschönste“

In einer musikalischen Reise werden Kammermusikstücke bedeutender europäischer Komponisten aus 14 Ländern vorgestellt, die von Spanien bis nach Osteuropa und von Norwegen bis nach Griechenland reichen.

Eintritt frei, Spenden willkommen, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter antfai9@gmail.com

WORTAKROBATIK

MI 25.10. | 19.00 UHR



Friedenauer Kiez-Poetry-Slam

Nach dem großen Erfolg bei der Premiere dieses Events im Sommer veranstaltet die Kultur- und Begegnungsstätte Hoffmannsgarten heute den zweiten Friedenauer Kiez-PoetrySlam: mit TextjongleurenInnen, HobbydichterInnen, GeschichtenerzählerInnen „von 9 bis 109“ und Genres von Limerick bis Rap. Die GewinnerInnen können sich laut Veranstaltenden über Preise freuen. Anmeldung fürs Publikum bitte unter events@hoffmannsgarten.de

Eintritt frei, Hoffmannsgarten Kultur- und Begegnungsstätte, Schmiljanstraße 21, 12161 Berlin, Tel. 98397695, www.hoffmannsgarten.de

THEATER

DO 26.10. | 20.00 UHR



Gastspielpremiere: Schöner Scheitern mit Ringelnatz

Eine Reise durch das Leben des großartigen Dichters Joachim Ringelnatz, einem kleinen Mann mit großer Fantasie, der das Scheitern und Wiederaufstehen bestens beherrschte. In 100 Minuten werden markante Lebensstationen sowie die Beziehung zu Muschelkalk – seiner Frau – beleuchtet und Unbekanntes zu Tage gefördert. Mit Heike Feist und Andreas Nickl.

Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

VORTRAG

DO 26.10. | 15.00 UHR

Über den Tod spricht man nicht?

Wie kann die Einbeziehung des Todes zum Leben beitragen, wie lässt sich mit Furcht umgehen?

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, bitte vorher anmelden

KINDER

FR 27.10. | 10.30 UHR

Pinocchio will nicht

Pinocchio kann und will aber nicht wie die anderen sein! Ein Mitmachstück von Teatro Baraonda.

Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin

MUSIK

FR 27.10. | 19.00 UHR

Ein Italienischer Abend

Drei renommierte, in Berlin lebende KünstlerInnen spielen Werke großer italienischer Meister.

Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin

AKTION

SA 28.10. | 17.00 UHR

„Tanz hin, Tanz her“

Tanz als universelle Sprache, die keine Erklärung braucht: Die Choreografin und Tanzpädagogin Angela Lamprianidou lädt diesen Samstag sowie nochmals am 11. November zu Mittanz-Performances ein. Es gibt nichts Falsches oder Richtiges, alle können dabei sein! Rhythmen von Motown, Soul, Folk und Rock 'n' Roll geben den musikalischen Rahmen.

Teilnahme frei, Rathaus Schöneberg, John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin

KINDER

DI 31.10. | 10.30 UHR

Die Eichhörnchen Story

Das junge Eichhörnchen Nico huscht durch den Park, findet aber keine Nüsse am Walnussbaum, dafür jede Menge Müll. Was ist geschehen? Nico möchte es herausfinden! Ein unterhaltsames Stück zum Thema Müll und Umwelt mit einem Bühnenbild aus upgecyclten Materialien.

Eintritt 7 - 12 €, Theater JARO, diverse weitere Termine bis 14.11., Schlangenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tickets unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

BÜHNE

SA 28.10. | 20.00 UHR



Labertaschenland: Kabarett von und mit Gerd Normann

Gerd Normann berichtet in Szenen, Liedern und Reimen über den alltäglichen Stuss im Redefluss. Anhand selbst durchlebter Diskussionen in sozialen Medien vollführt er einen Rundumschlag durch die aktuellen gesellschaftlichen Macken, gepaart mit intelligentem Wortwitz, Albernheiten und sympathischer Selbstironie.

Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

BÜHNE

SO 29.10. | 19.00 UHR



Geistreiche Geister

Passend zur Halloween-Zeit bringt das Zimmertheater den Gruselfaktor der besonderen Art auf die Bühne: Das Grauen der Finsternis lauert immer, nie ist es vor einem, immer hinterm Rücken; man wagt nicht, sich umzudrehen. Viele SchriftstellerInnen haben versucht, es zu beschreiben. Gespenster- und Spukgeschichten: lustig bis ganz schön schaurig!

Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

BÜHNE

DI 31.10. | 19.00 UHR



Monologtheater – Peer Gynt

Ein norwegischer Bauernsohn versucht, mit Lügenmärchen der Realität zu entfliehen. Seine eigene Nichtsnutzigkeit verklärt er zu Heldenhaftigkeit und findet sich bald in einer Welt von Trolen und Dämonen wieder. Das Monologtheater präsentiert Ibsens dramatisches Gedicht auf seine eigene Weise. Es spielen Nikolaus Herdieckerhoff, Para Kiala, Christian Schaefer.

Eintritt 12 - 15 €, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten an der Abendkasse, www.monologtheater.de

MUSIK

MI 01.11. | 20.00 UHR

**Ray Blue (NYC) Jazz
& Cross Continental Spirit**

Auch Freitag, 3.11. Bitte reservieren. Tel. 8610080

**Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant,
Badensche Straße 29, 10715 Berlin****THEATER**

DO 02.11. | 20.00 UHR

Leonard Cohen – We Take Berlin

Eine musikalisch-poetische Reise mit Songs und Texten von Leonard Cohen. Auch am 3., 4. und 5.11.

**Kleines Theater, Südwestkorso 64,
12161 Berlin, www.kleines-theater.de****FINISSAGE**

SO 05.11. | 15.00 UHR

„Kosmos Russland“

Finissage mit Künstlerführung durch Frank Gaudlitz und Slampoetry von Alexander Delfinov.

**Kommunale Galerie, Hohenzollerndamm 176,
10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de****THEATER**

SA 11.11. | 20.00 UHR

**Der Sittich**

Ein Ehepaar jenseits der Silberhochzeit lädt ein befreundetes Paar zum Abendessen ein. Kurz vor der Verabredung sagt der gemeinsame Freund ab. Leicht irritiert beginnen die Gastgeberinnen darüber zu spekulieren, was der wirkliche Grund dafür ist – eine Autopanne, eine Trennung? Mit feinem Gespür stellt das Stück konventionelle Rollenbilder auf den Kopf.

**Eintritt 15 - 25 €, weiterer Termin: 12.11.,
18 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64,
12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021
oder www.kleines-theater.de**

FAMILIE

SO 12.11. | 16.00 UHR

**Schnurziepegal**

Leonora und Joschka passen nicht zu ihren Hunden, sagen zumindest die Leute. Als sie sich eines Tages zufällig begegnen, tauschen sie deshalb ihre Tiere ... ohne aber glücklicher zu werden. Barbara Steinitz und Björn Kollin präsentieren mit viel Liebe, Live-Musik und bewegten Bildern ein zauberhaftes Theaterstück: eine Geschichte über Außenseitertum, Einsamkeit und Selbstakzeptanz.

**Eintritt 6 - 12 €, weitere Termine: 13. und
14.11., 10 Uhr, Morgenstern – Theater
im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1,
www.theater-morgenstern.de**

BÜHNE

DI 07.11. | 11.00 UHR

Plan B

Eine Gruppe Teenagerinnen möchte vorgezeichnete Lebenswege verlassen dürfen. Ab 13 Jahren.

**Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg,
Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin,****FAMILIE**

MI 08.11. | 10.30 UHR

34. Berliner Märchentage

Bruder Lustig präsentiert im Rahmen der 34. Berliner Märchentage berühmte Geschichten.

**Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17,
12163 Berlin, www.zimmertheater-steglitz.de****BÜHNE**

DO 09.11. | 20.00 UHR

Die Deutschlehrerin

Zwei Menschen treffen sich 16 Jahre nach ihrer Trennung wieder. Zufall?

**Kleines Theater, Südwestkorso 64,
12161 Berlin, www.kleines-theater.de****KIRCHENMUSIK**

SO 12.11. | 10.00 UHR

**Musikalischer Festgottesdienst**

Die Friedenauer Kantorei und das Orchester Friedenau bringen gemeinsam Vivaldis „Laudate Dominum“ und Mendelssohns „Verleih uns Frieden gnädiglich“ im Kirchweihgottesdienst zur Aufführung. Wer mitmachen möchte wendet sich, je nach Talent, an Martin Braun (orchesterfriedenau@gmx.de) oder Svenja Andersohn (andersohn@zgh-friedenau.de). Die dazugehörige Probe findet am Mittwoch, 8.11., um 18.30 Uhr statt.

**Eintritt frei, Spenden willkommen,
Kirche Zum Guten Hirten,
Bundesallee 76A, 12161 Berlin**

MUSIK

SA 18.11. | 18.00 UHR

Konzert mit dem IG-Peng Chor

Der IG-Peng Chor besteht aus gewerkschaftlich interessierten Menschen. BesucherInnen können von diesem Abend Politisches, Klassisches und Internationales erwarten ... ein vielseitiges Programm, bei dem wohl für jedeN etwas dabei ist.

**Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbar-
schaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30,
12161 Berlin, Infos unter kultur-cafe@nbhs.de
und Tel. 859951361**

GESUNDHEIT

DIENSTAGS | 13.15 UHR

Bewusstes Atmen

Die Lehre des bewussten zugelassenen Atmens versteht sich als ein Verfahren, das den Menschen in seinen körperlichen, emotionalen und sozialen Zusammenhängen anspricht. Durch das Üben einfacher Bewegungsabläufe und über bewusste Wahrnehmung kann eine immer tiefere Selbsterfahrung erreicht werden. Dauer 90 Minuten.

**Teilnahme 6 €, Hans-Söhnker-Haus,
Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung
unter Tel. 39501418 oder direkt vor Ort**

**DAS BERLINER
KULT-THEATER****GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®****WILD WILD WEDDING****Ein Schwestern-Western**

*** WIEDERAUFNAHME ***

MI 01.11. 20:15 Wild Wild Wedding
DO 02.11. 20:15 Wild Wild Wedding
FR 03.11. 20:15 Wild Wild Wedding
SA 04.11. 20:15 Wild Wild Wedding
SO 05.11. 11:00 Wild Wild Wedding

MI 08.11. 20:15 Wild Wild Wedding
DO 09.11. 20:15 Wild Wild Wedding
FR 10.11. 20:15 Wild Wild Wedding
SA 11.11. 20:15 Wild Wild Wedding
SO 12.11. 11:00 Wild Wild Wedding

MI 15.11. 20:15 Wild Wild Wedding
DO 16.11. 20:15 Wild Wild Wedding
FR 17.11. 20:15 Wild Wild Wedding
SA 18.11. 20:15 Wild Wild Wedding
SO 19.11. 11:00 Wild Wild Wedding



*** WIEDERAUFNAHME ***

MI 22.11. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
DO 23.11. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
FR 24.11. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
SA 25.11. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
SO 26.11. 11:00 Tatsächlich...WEDDING

MI 29.11. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
DO 30.11. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
FR 01.12. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
SA 01.12. 20:15 Tatsächlich...WEDDING
SO 03.12. 11:00 Tatsächlich...WEDDING

**Karten und Infos unter
www.primetimetheater.de**

Prime Time Theater
Müllerstraße 163/Eingang Burgsdorfstr.
13353 Berlin-Wedding

KONZERT

SO 19.11. | 20.00 UHR



Wasteland Green: Acoustic Songs

Nach mehrjähriger Auftrittspause sind „Wasteland Green“ zurück in Friedenau. Die Musik von Susanne Werth (Gesang, Gitarre, Percussion), Friedrich Barniske (Gesang, Gitarre), Arne Zauber (Knopfakkordeon, Gesang) und Berit Jung (Kontrabass) ist voller Kraft, Ausdruck und Vielfalt. Neben Songs von den drei bislang veröffentlichten CDs sind auch neue Stücke im Programm.

Eintritt 12 - 20 €, Alte Bahnhofshalle Friedenau, Bahnhofstraße 4a-d, 12159 Berlin, Anmeldung unter post@acoustic-concerts und Tel. 85604818

AUSSTELLUNG

DI 21.11. | 18.00 UHR

„To/From“ eröffnet

Neun KünstlerInnen verführen dazu, die Welt über die Sinne zu erfassen. Heute ist Eröffnung.

Kommunale Galerie, Hohenzollerndamm 176, 10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de

KABARETT

MI 22.11. | 20.00 UHR

Open Stage Varieté präsentiert von Helene Mierscheid

Helene Mierscheid „therapiert“ Alltagsprobleme.

Scheinbar Variété, Monumentenstraße 9, 10829 Berlin, www.scheinbar.de

MUSIK

FR 24.11. | 20.00 UHR

Mesut Ali's Oriental Connection Balkan Beats meets Jazz

Um Reservierung wird gebeten. Tel. 8610080

Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin

FAMILIE

SO 26.11. | 11.00 UHR

Kindermitmachaktion – Gemeinsam kochen und essen

Im Nachbarschaftshaus Friedenau stehen Erwachsene und Kinder gemeinsam am Herd und lernen die Vielfalt der Kochkünste kennen. Bis 15 Uhr.

Eintritt frei, im Rahmen des Netzwerks der Wärme, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Anmeldung unter selbsthilfe@nbhs.de oder Tel. 859951 -322 / -330 / -333

GESUNDHEIT

MONTAGS | 15.00 UHR

Gedächtnistraining

Unter der Überschrift „Kopflust statt Kopflast“ bezieht das ganzheitliche Gedächtnistraining spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns und hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Dauer 90 Minuten.

Teilnahme 6 €, Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung unter Tel. 39501418

Markttage in Friedenau und Umgebung

Breslauer Platz

Mittwoch 08.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag 12.00 – 18.00 Uhr
Samstags 08.00 – 14.00 Uhr

Bundesplatz

Montag 08.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag 08.00 – 13.00 Uhr

Charlottenbrunner Straße

Montag 09.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag 09.00 – 14.00 Uhr

Crellestraße 25

Mittwoch 10.00 – 15.00 Uhr
Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

Eberbacher Straße

Dienstag 08.00 – 13.00 Uhr
Freitag 08.00 – 13.00 Uhr

Fehrbelliner Platz

Mittwoch 11.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 11.00 – 15.00 Uhr

Hermann-Ehlers-Platz

Dienstag 08.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag 08.00 – 18.00 Uhr
Samstag 08.00 – 14.00 Uhr

Hohenzollernplatz

Mittwoch 08.00 – 13.00 Uhr
Samstag 08.00 – 13.00 Uhr

John-F.-Kennedy-Platz

Dienstag 08.00 – 13.00 Uhr
Freitag 08.00 – 13.00 Uhr

Kolberger Platz

Mittwoch 06.00 – 15.00 Uhr
Samstag 06.00 – 15.00 Uhr



FAMILIE

SO 26.11. | 16.00 UHR



Neues vom Plüschdoktor

Auch Kuscheltiere haben manchmal Probleme. Wie gut, dass es Dr. Hilfmir gibt, den Professor der Plüschtier-Problemlösung. Auch heute erzählen flauschige PatientInnen von ihren großen und kleinen Sorgen. Schildkröte Sir Henry möchte ein Held werden, Ratte Pepe meint, dass sie zu klein sein könnte. Das Publikum hilft mit Singen, Tanzen und Spielen bei der Heilung. Für Kinder von 3 bis 7 Jahren.

Eintritt 7 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

KONZERT

SO 26.11. | 18.00 UHR

„Warum?“

Zum Ewigkeitssonntag setzt sich die Friedenauer Kantorei musikalisch mit der Frage nach der unlösbaren Frage zum Sinn von Leid auseinander.

Kirche Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin

RÄTSEL

MONTAGS | 19.30 UHR

Pubquiz

In Teams stellen sich die Gäste den Rätselfragen der ModeratorInnen. Es gibt auch Preise zu gewinnen.

Startgeld 1 €, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, www.celtic-cottage.de

SPORT

DONNERSTAGS | 16.30 UHR

Hatha Yoga

Zu diesem Yogakurs sind InteressentInnen mit und ohne Vorkenntnissen willkommen.

KommRum, Schnackenburg-Straße 4, 12159 Berlin, www.kommrum.de

JAZZ

MO 27.11. | 19.00 UHR



Maiko Andreo – Vocal Jazz Trio

Mit ihrer erfrischenden Natürlichkeit, der Wärme ihrer Stimme und ihrem mitreißenden Swing nimmt Maiko Andreo das Publikum mit auf eine gefühlvolle Reise in die Welt des Jazz. Hier musizieren drei sensible FreundInnen auf Augenhöhe. Das Ziel ist die aufrichtige Kommunikation, die Musik das Ventil. Mal mutig, mal zerbrechlich. Um Anmeldung unter events@hoffmannsgarten.de wird gebeten.

Eintrittsspende 10 €, Hoffmannsgarten Kultur- und Begegnungsstätte, Schmilianstraße 21, 12161 Berlin, Tel. 98397695, www.hoffmannsgarten.de

AUSSTELLUNG

DI 28.11. | 18.00 UHR



Diffring – Preis für Skulptur

Seit 2008 verleiht die Jacqueline Diffing Foundation den Diffring-Preis für Skulptur an junge förderungswürdige KünstlerInnen. Plastiken, Skulpturen, Objekte, Installationen, dokumentierende Fotografie und Videos von Performances, komplementiert mit Zeichnungen oder Malerei, eröffnen ein Feld von Möglichkeiten, die Welt zu begreifen. Heute ist Eröffnung.

Eintritt frei, geöffnet Di bis Fr 10 - 17 Uhr, Mi 10 - 19 Uhr, Sa und So 11 - 17 Uhr, Kommunale Galerie, Hohenzollerndamm 176, 10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de

Looking for FRIEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

**PSD Bank Berlin-
Brandenburg**
Handjerystraße 33
12159 Berlin

Aperitivo Café
Stubenrauchstraße 57
12161 Berlin

Apotheke am Bundesplatz
Bundesplatz 3
10715 Berlin

**Meisterkonditorei
Babka & Krantz**
Hackerstraße 1
12161 Berlin

Ballettschule Hans Vogl
Rheinstraße 45
12161 Berlin

**Bezirksamt
Tempelhof-Schöneberg**
John-F.-Kennedy-Platz
10825 Berlin

Biermeister
Gleditschstraße 70
10781 Berlin

Buchhandlung Mertiny
Rüdesheimer Straße 2
14197 Berlin

Buchhandlung Thaer
Bundesallee 77
12161 Berlin

Bundesplatz Kino
Bundesplatz 14
10715 Berlin

Budni
Bundesallee 88
12161 Berlin

Burger Apotheke
Bundesallee 92
12161 Berlin

Café Adèle
Bundesallee 142
12161 Berlin

Café Francois
Berliner Straße 22
10715 Berlin

Café Lotte am Platz
Rüdesheimer Platz 1
14197 Berlin

Café Witty Stories
Perelsplatz 1
12159 Berlin

Cosmetic Pinar
Breitenbachplatz 10
14195 Berlin

**Cremer + Cremer
Wohndetails**
Handjerystraße 82
12159 Berlin

Como en casa
Stubenrauchstraße 59
12161 Berlin

Das Hörakustik Studio
Hauptstraße 87
12159 Berlin

Das Hörakustik Studio
Kolonnenstraße 2
10827 Berlin

Deen Fitness Club
Rheinstraße 45
12161 Berlin

**Der Zauberberg
Buchhandlung**
Bundesallee 133
12161 Berlin

**Dietrich-Bonhoeffer-
Bibliothek**
Brandenburgische Straße 2
10713 Berlin

**DOMICIL-
Seniorenpflegeheim**
Feuerbachstraße 44
12163 Berlin

Dr. Rudes Apotheke
Friedrich-Wilhelm-Platz 6
12161 Berlin

Drei Käse Hoch
Hauptstraße 73
12159 Berlin

**Eberhard-Alexander-
Burgh-Bibliothek**
Rüdesheimer Straße 14
14197 Berlin

EDEKA
Berliner Straße 24-25
10715 Berlin

EDEKA
Körnerstraße 30
12157 Berlin

EDEKA
Handjerystraße 89-99
12159 Berlin

EDEKA
Karlsbader Straße 17
14193 Berlin

e.e.m Naturkosmetik
Schmiljanstraße 23
12161 Berlin

Eis Voh
Bundesallee 118
12161 Berlin

Eva Lichtspiele
Blissestraße 18
10713 Berlin

**Evangelisches
Seniorenheim**
Albestraße 31
12159 Berlin

Feinbäckerei Friedenau
Hauptstraße 72
12159 Berlin

Fisch Taxi
Wiesbadener Straße 16
14197 Berlin

Försters Feine Biere
Bornstraße 20
12163 Berlin

Foto Kirsch
Schmiljanstraße 12
12161 Berlin

Fotostudio Fügner
Laubacher Straße 36
14197 Berlin

Fräulein Hirschhorn
Hauptstraße 67
12159 Berlin

Frau Behrens Torten
Rheinstraße 65
12159 Berlin

Friedenauer Weinhandlung
Hauptstraße 80 b
12159 Berlin

**Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Ullrich Möll/
Lukas Schnitzler**
Schloßstraße 40
12165 Berlin

Helianthus Apotheke
Rheinstraße 27
12161 Berlin

Herzinstitut Berlin
Schloßstraße 34
12165 Berlin

Holzklasse Berlin
Stubenrauchstraße 73
12161 Berlin

**Hörgeräte
an der Kaisereiche**
Rheinstraße 21
12161 Berlin

**Hotel Friedenau –
Das Literaturhotel Berlin**
Fregestraße 68
12159 Berlin

Kaffeehaus am Platz
Rüdesheimer Straße 9
14197 Berlin

KälteLounge Berlin-Steglitz
Bornstraße 2
12163 Berlin

Katharinenhof
Bennigsenstraße
12159 Berlin

**Keramikcafé
Colour Your Day**
Schmargendorfer Straße 36
12159 Berlin

Kleines Theater
Südwestkorso 64
12161 Berlin

Kochmal!
Roennebergstraße 14
12161 Berlin

KommRum e.V.
Schnackenburgstraße 4
12159 Berlin

Lauter Apotheke
Rheinstraße 63
12159 Berlin

Les Caves Weine
Hedwigstraße 16
12159 Berlin

Lotto/Toto Aris
Berliner Straße 18
10715 Berlin

LIFE e.V.
Rheinstraße 45
12161 Berlin

Mai Blumen
Schorlermerallee 3
14195 Berlin

**Mittelpunktbibliothek
Schöneberg**
Hauptstraße 40
10827 Berlin

MOAMOA
Hauptstraße 81
12159 Berlin

**Nachbarschaftshaus
Friedenau**
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin

Nicolaische Buchhandlung
Rheinstraße 65
12159 Berlin

Optik Knebel
Rüdesheimer Straße 6
14197 Berlin

Optiker Bode
Rheinstraße 37
12161 Berlin

Paesler-Footcare
Markelstraße 23
12163 Berlin

Phonedoctor
Hauptstraße 68 a
12159 Berlin

Planetarium am Insulaner
Munsterdamm 90
12169 Berlin

Radsport Südwest
Südwestkorso 69 a
12161 Berlin

REWE
Grunewaldstraße 34-36
12163 Berlin

REWE
Schlangenbader Straße 25
14197 Berlin

REWE
Walther-Schreiber-Platz 1
12161 Berlin

Reformhaus Vitalia
Rüdesheimer Straße 2
14197 Berlin

Rheineck Apotheke
Rheinstraße 40
12161 Berlin

Ridders Rösterei
Schmiljanstraße 13
12161 Berlin

S-Café Friedenau
Bahnhofstraße 4c
12159 Berlin

Sanitätshaus Schaub
Landauer Straße 42
14197 Berlin

**Schade & Gebauer
Sanitätshaus**
Bundesallee 106
12161 Berlin

Schmidts Fanshop
Dürerplatz 3
12157 Berlin

Soul Bits
Bundesallee 133
12161 Berlin

Sternal Café
Rheinstraße 10
12159 Berlin

Stier-Apotheke
Hauptstraße 76
12159 Berlin

Sporteve
Laubacher Straße 12
14197 Berlin

Tabak & Pulver
Rheinstraße 42
12161 Berlin

Tristan Friseursalon
Isoldestraße 10
12159 Berlin

**Vom Fass
Berlin-Friedenau**
Rheinstraße 64
12159 Berlin

**Warenhaus
Bouchon & Sooth**
Südwestkorso 70
12161 Berlin

Werken Spielen Schenken
Schloßstraße 110
12163 Berlin

Whisky Kabinett
Schöneberger Straße 12
12163 Berlin

Wohnzeit Einrichtungen
Rheinstraße 50
12161 Berlin

Zimmermanns Pflegeteam
Zimmermannstraße 14
12165 Berlin

Zimmertheater Steglitz
Bornstraße 17
12163 Berlin

Zwilling Apotheke
Breitenbachplatz 10
14195 Berlin



Sie möchten FRIEDA auslegen? Schreiben Sie jetzt an FRIEDA@raz-verlag.de

Atemschutzgerät	Gemüse-Bildungsprogramm	Elendsviertel e. Großstadt	Ausdruck der Multiplikation	▼	Geschmacksrichtung bei Eis	befestigtes Schlossgebäude	▼	Anfängerin auf einem Gebiet	Hausplan	Zeichen für Gallium	Stromspeicher (Kurzwort)	▼	britischer Popstar (Sir ... John)	▼	besitzanzeigendes Fürwort	▼	still, lautlos
▶	▼	▼	▼					gleichgültig (das ist mir ...)	▼	▼	▼		Viehfutter	▶			Selbstverteidigungssystem
schott. Stammesverband					Krimidinner-Unternehmen	8					4				Abk.: Handelskammer	Martinstag	
Bühnendekoration								Vorname des Markt- „Königs“		Knock-out (Kf.)			Araberfürst	▶			3
▶			Abk.: abzüglich		Körperorgan		Lungen-tätigkeit	▶		Gesindel, Pöbel			▼	früherer türkischer Titel			
best. Artikel (3. Fall)		übermütig span. Artikel	▶						australischer Laufvogel		früherer Zaren-erlass	Sinnesorgan				Raubkatze	
Auf-rührer, Aufstän-discher	▶						Erst-auftritt lat.: im Jahre	▶						Roman-figur bei Beecher Stowe †			1
▶	2			Gefah-ren-signal gebirgig						Laut der Katze		Figur in „My Fair Lady“	▶				
Paarungszeit der Vögel		Heizstoff Zeitmesser in d. Küche	▶			Gewürz-geschäft						9		Abk.: negativ Arbeits-entgelt			
Schöpf-löffel	▶					Zeichen f. Natrium port. In-selgruppe			Vorsilbe: gleich... Aufguss-ge-tränk				flieder-blauer Farbton	▶			
Tier-produkt	▶		nicht viel		Stadt in Nord-italien			6		Kf.: Abon-nement Bleich-mittel					Starr-köpfig-keit		Vorname des Sängers Maffay
▶					7	Abk.: Aktien-gesell-schaft		pers. Fürw. (3. u. 4. Fall) Natrium-karbonat					WWW-Pro-tokoll (Abk.)	▶			
Literatur-Jubilarin 2023	nord. Nutztier	Abk.: Santa	▶		Wüsten-insel ein Mainzel-männchen				Abk.: Body-Mass-Index		Kf.: Buch-nummer	Abk.: Ar-beitskreis				persönl. Fürwort, 3. Person Singular	
engl.: Sonne	▶			also, folglich (lat.)					eine Farbe					Wind-richtung			
Kurz-form v.: Mathilde	▶					Kiez-event „Markt der ...“	10								5		
böse, schlimm	▶			alt-perua-nischer Adliger					falscher Weg (in die ... gehen)					deutsche Vorsilbe			

svd1816-17

Wer ist diesmal der Glückspilz? FRIEDA verlost ein aktuelles iPad

Sie haben einen Tipp für das richtige Lösungswort unseres Schwedenrätsels? Senden Sie ihn uns online über www.raz-verlag.de/kontakt oder postalisch an RAZ Verlag und Medien GmbH, Am Borsigturm 15, 13507 Berlin. Das FRIEDA Team meldet sich dann bei dem Glückspilz, der sich den Gewinn bei der PSD Bank (Handjerystraße 33-36, 12159 Berlin) abholen kann. Einsendeschluss ist Montag, 27. November 2023.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren, MitarbeiterInnen des RAZ Verlags und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Barauszahlung des Gewinns nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel stimmen Sie der Speicherung und Verarbeitung Ihrer Daten nur für den Zweck des Gewinnspiels zu. Näheres finden Sie in unserer Datenschutzerklärung, die Sie auf unserer Website (www.raz-verlag.de) abrufen oder in unseren Geschäftsräumen (Am Borsigturm 15, 13507 Berlin, Mo - Fr, 10 bis 14 Uhr) erhalten können.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Virtuos!

Die nächste FRIEDA finden Sie bereits Ende November an den Auslagestellen in Friedenau und Umgebung.

Ausgabe Dezember 2023/Januar 2024

Powered by: PSD Bank Berlin-Brandenburg

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

Sudoku

mittel

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

schwer

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

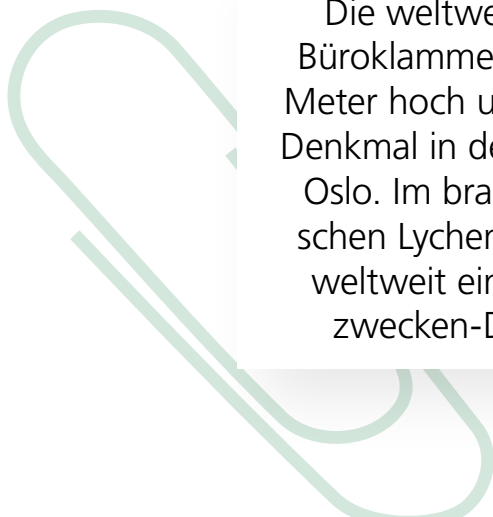

RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON

Unsere Publikationen für Sie

Mit uns erreichen Sie Entscheider vieler wichtiger Branchen, Sport-, Kultur-, Medien- und Lokalinteressierte!



**Jetzt
Mediadaten
anfordern!**
(030) 43 777 82-0 oder
Anzeigen@raz-verlag.de



Die weltweit größte Büroklammer ist sieben Meter hoch und steht als Denkmal in der Nähe von Oslo. Im brandenburgischen Lychen gibt's das weltweit einzige Reißzwecken-Denkmal.



In Dänemark gibt es den Beruf der „Smørrebrødsjomfru“ („Butterbrotjungfrau“), der sich mit der Herstellung und dem Verkauf des dänischen Smørrebrød befasst.

Auch Krankenwagen müssen gemäß der Straßenverkehrsordnung einen Verbandskasten an Bord haben.



Ein „Chief Happiness Officer“ ist dafür verantwortlich, die Zufriedenheit und Motivation der MitarbeiterInnen in einem Unternehmen zu steigern.



Bis zum Jahr 1951 durften deutsche Lehrerinnen nicht heiraten. In Baden-Württemberg galt diese Regel sogar noch bis 1956.



Ein Bombologe ist ein Hummelforscher. Der Begriff stammt vom lateinischen Wort „Bombus“ für „Hummel“ ab.



Der 15. Oktober ist in Deutschland der „Tag des Schornsteinfegers“.

Gute Laune einschalten!



Hör auf Dein Herz!

UKW 106,0 · Kabel · Sat · Web · App · SmartSpeaker



Festzins bis
3,55 % p.a.

Die Zinsen sind zurück

Profitieren Sie von unserem exklusiven Angebot für neu eingezahlte Guthaben. Das PSD ExtraKonto garantiert Ihnen einen festen Zins über die gesamte Laufzeit – ohne Kurs- und Zinsrisiken.

- Exklusiv für neu eingezahlte Guthaben
- 3,20 % p.a. für 6 Monate
- 3,55 % p.a. für 18 Monate
- Anlage ab 10.000 Euro
- Kostenlose Kontoführung

Stand: 12.09.2023