

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

**FRIEDA verlost
ein aktuelles iPad**
Kreuzworträtsel auf Seite 48



Konzertant und konzertiert

Wer den Kiez zum Klingen bringt

LECKER

Vom „Kiosk“ zum Pralinenexperten

Sten Jessen landete
auf Umwegen im Kiez

MENSCHEN BEWEGEN

Für ein lebens- wertes Malerviertel

Initiative „Nimm Platz!“
stellt sich vor

UNTERNEHMEN

Kreislaufstärke für Mütze, Pulli & Co.

Nachhaltige Kindermode
made in Friedenau

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,

auch die rundlichsten Bärenohren lassen sich ganz wunderbar spitzen – das kann ich Ihnen aus erster Pfote bestätigen. Wenn dieser Tage wieder Weihnachtsmelodien durch unsere Straßen klingen, horche ich deshalb gern ganz genau hin und summe und brumme mit. Einer meiner Lieblingshits als Nasch„katze“ ist natürlich „In der Weihnachtsbäckerei“, aber auch die klassischen und durchaus leiseren Töne erreichen mein Herz. Und dann sind da noch die mächtigen Oratorien mit ihrer berührenden und mitreißenden Kraft. Viele berühmte KomponistInnen haben über die Jahrhunderte „Hits“ und „Evergreens“ geschrieben, die wir uns nun gern zu Gemüte führen. Nicht wenige Menschen aus der Nachbarschaft greifen sogar selbst zum Instrument und lassen einladende Klangwelten entstehen. Ja, in Friedenau gibt es sogar gleich mehrere Hotspots dafür und viele echte KönnernInnen! Deshalb befasst sich unser Titelthema diesmal mit Orchestern und deren Projekten: vom großen Zusammenschluss bis zu kleinen Formationen, die sich der Kammermusik verschrieben haben. Da stellt es mir glatt das Fell auf vor lauter Faszination!

Musikalische Gänsehautmomente wird es dieser Tage sicher auch an der Cranachstraße geben. Denn hier werden Anwohnerinnen zum gemeinsamen Adventssingen am und rund ums frisch eingeweihte Parklet zusammenkommen, eingeladen durch die noch recht junge Initiative NIMM PLATZ! Was es mit dieser genau auf sich hat und welche gesellschaftlich bedeutsamen Ideen die Mitglieder anstreben, das stellen wir Ihnen in der Rubrik „Menschen Bewegen“ vor. Auch das örtliche Unternehmen, das wir mit dieser Ausgabe in den Fokus nehmen, verfolgt ein sinnstiftendes Ziel. Die Gründerinnen von Mamelo aus der Bennigsenstraße denken Verantwortung im Textilbereich nämlich ganz neu und haben dafür ein vollständiges Kreislaufmodell für Kinderkleidung ersonnen. KäuferInnen können die nach Friedenauer Entwürfen nachhaltig hergestellten Stücke für den Second-Hand-Verkauf einfach zurückgeben, wenn der Nachwuchs herausgewachsen ist. Und wenn etwas mal nicht mehr zu retten ist, werden die Wollfasern recycelt und neu verstrickt.

In meinem Fall könnte man dann direkt auch eine Nummer größer herstellen, denn die Winterzeit ist für mich natürlich auch Hochsaison für den Geruchs- und Geschmackssinn ... und einen entsprechend kugeligere Bauch. Magisch angezogen wurde mein Näschen kürzlich erst von „Confiserie Emilia“ an der Rüdesheimer Straße, und der Blick auf die vielen feinen Pralinen inmitten der vorweihnachtlichen Dekoration hat mich gern ausgiebig dort verweilen lassen.

Ich hoffe, dass auch Sie die (Vor-)Weihnachtszeit gemütlich verbringen: mit viel Freude für die Sinne wie auch mit Besinnlichkeit. Ein frohes Fest für Sie und einen guten Rutsch nach 2024; dann sehen – oder lesen – wir uns natürlich wieder.

Ihre FRIEDA



IMPRESSUM

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

Redaktion:

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

Redaktionelle Mitarbeit:

Stephan Kühmayer (SK)
Bernd Karkossa (BEK)
Boris Dammer (BOD)
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

Powered by



Berlin-
Brandenburg eG

In dieser Ausgabe



Konzertant und konzertiert

6



Beim Abhängen richtig fit werden

16

TITELTHEMA

6-9

Wer den Kiez zum Klingen bringt

6

WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK 10-14

UNTERNEHMEN Kreislaufstärke für Mütze, Strampler & Co.

10

MELDUNGEN

Vorbereitung auf 150-jährigen Geburtstag Friedenaus

12

Rosmarin-Grill wieder in Friedenau

12

Auszeichnung für umgestaltetes Foyer in alter Post

13

„Handjery“-Umbau zur Fahrradstraße verzögert

14

SPORT | FREIZEIT | GESUNDHEIT

16-19

SPORT STORY In Schöneberg wird Aerial Yoga geboten

16

Meldungen

Restaurierungsarbeiten am Sintflutbrunnen

18

Hinter jedem Türchen ein Plaisierchen

18

Neue Ulmen, Eichen, Linden ... und Zwiebeln

18

Winterspielplätze laden wieder zum Toben ein

19

„Fidelio“ für Sechs- bis 18-Jährige gestartet

19

Beim Schmökern was zum Schlemmen

19



Für ein lebenswertes Malerviertel

20



„Literaturstraße“ in die Vergangenheit

28

KULTUR | SOZIALES | FAMILIE

20-26

MENSCHEN BEWEGEN

Initiative „Nimm Platz!“ stellt sich vor

20

MELDUNGEN

Kultour sorgte wieder für viel Begeisterung

22

„Strahl“ strahlt künftig weniger in Schöneberg

22

Hunderte Menschen bildeten Lichterkette in Friedenau

24

100.000 Euro für „Hoffmannsgarten“-Projekt

24

Rote Bänke am Bundesplatz

24

Schulpreis für Rothenburg-Grundschule

24

Kino-Krise bei den „Eva-Lichtspielen“ in Wilmersdorf

26

PANORAMA

28-50

Historisches

Kulturprojekt einer Friedenauerin in der Ukraine

28

LECKER! Vom „Kiosk“ zum Pralinenexperten

30

ERNÄHRUNGSTIPP 12 Schritte für eine gesunde Ernährung

32

MEDIENTIPPS Diesmal rund ums Thema „Weihnachten“

36

FINANZTIPP der PSD Bank Berlin-Brandenburg

37

AUSFLUGSTIPPS Schloss im Licht, Katzen im Dunkeln

38

TERMINTIPPS für Friedenau und Umgebung

41-47

RÄTSELN & GEWINNEN Schwedenrätsel und Sudoku

48

UNNÜTZES WISSEN

50



Aus der Welt. Aus der Weltstadt.

Mit dem neuen Tagesspiegel lesen Sie zwei Zeitungen in einer: Aus der Welt und aus der Weltstadt Berlin.

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 Tagesspiegel: Gedruckt, digital oder beides.

Der neue Tagesspiegel

Jetzt Gratis-Monat sichern: tagesspiegel.de/testen





„Les Salonnieres“ bei ihrem Auftritt in der Buchhandlung „Der Zauberberg“ im Rahmen des diesjährigen Alte Musik Fest Friedenau, dessen Initiatorinnen die drei auch sind.

Konzertant und konzertiert

Wer den Kiez zum Klingen bringt

In Friedenau gibt es viel zu entdecken, für alle Sinne ist etwas dabei – speziell auch für die Ohren, finden wir doch in unserer Nachbarschaft so manchen Hotspot der klassischen Musik. Zu verdanken ist dies besonderen Menschen, die sich für diese auf unterschiedliche Weise stark machen und so den Kiez vielfältig zum Klingen bringen. Da wäre beispielsweise das Trio Les Salonnieres: drei junge Damen, die sich vor allem der Alten Musik verschrieben haben. Im Jahr 2018 lernten sich Mirjam-Luise Münzel, Sophie Longmuir und Liane Sadler beim Studium an der Berliner Universität der Künste kennen. Und weil sie schnell merkten, dass sie die gleichen Interessen teilen, gründeten sie bald schon ihr Ensemble – bestehend aus Cello, Violine und Klappenflöte (in der Reihenfolge wie namentlich zuvor genannt). Ihre

geteilte Affinität zu Friedenau bildet den passenden Rahmen: Oft kommen sie im Kammermusiksaal an der Isoldestraße zusammen, treffen sich privat gern beim Süßkramdealer am Varziner Platz.

Musikalisch sind Les Salonnieres in starkem Maße von der Berliner Salonkultur inspiriert, die im 18. und 19. Jahrhundert ihre Blütezeit hatte. Kultur und Musik wurden seinerzeit aus den gewohnten Formaten transformiert, hielten in die Wohnzimmer Einzug. Starke Frauen spielten bei diesen Gesellschaften eine wichtige Rolle. Allen voran kann Fanny Mendelssohn genannt werden, die als Dirigentin und Komponistin der Romantik die Menschen im trauten Heim versammelte. Das Anliegen von Les Salonnieres ist es, im Hier und Jetzt der klassi-

schen Musik einen neuen und individuellen Charakter zu verleihen. So stehen bei ihnen vor allem Kompositionen auf der Agenda, die speziell für kleine Räumlichkeiten erdacht sind: „Wir wollen nicht das stoische Zuhören im eleganten Abendkleid, vielmehr eine entspannte Atmosphäre schaffen“, erklären sie. Für ihre Aufführungen wählen sie deshalb intime Orte wie Galerien, Buchhandlungen, historische Wohnhäuser, das Cosima Kino oder auch die alte Bahnhofshalle Friedenau. Selbst im Treppenhaus des Gemeindehauses der Kirche Zum Guten Hirten sind sie bereits aufgetreten. Ein weiterer wichtiger Grundsatz ihres Schaffens ist es, Ausdrucksmöglichkeiten zusammenzuführen. Dazu gehören etwa Schauspiel, Tanz, Literatur, Film, Malerei oder Bildhauerei. „Es gibt viele Kunstformen in Berlin, die sich aber oft nicht



treffen“, findet Mirjam-Luise Münzel. Die Konzerte von Les Salonnieres werden daher oft von Lesungen begleitet, manchmal sind SchauspielerInnen mit von der Partie. Auch werden Kurzfilme mit Renaissancemusik untermalt.

Von herausragender Bedeutung ist der Einfluss der drei Frauen in Friedenau auch deshalb, weil sie Initiatorinnen und Organisatorinnen eines mittlerweile alljährlich im Herbst stattfindenden, strahlkräftigen Events sind: Vor kurzem erst war es wieder Zeit für das zweiwöchige Alte Musik Fest Friedenau (AMFF), das in seiner bereits fünften Auflage diesmal unter dem auffordernden Motto „Sprich!“ stand. Dabei würden Räume aufgemacht, „in denen alle zusammenkommen können und die Gespräche beginnen: nonverbal und verbal, musikalisch und tänzerisch, mit Händen und Füßen, laut und leise, in der verruchten Bar und im großen Saal“, so die Einordnung im Programmheft. Und bereits bei der Eröffnung des

Festivals am 7. Oktober war das Leitmotiv im Kammermusiksaal Friedenau eindrucksvoll erlebbar: Das inklusive Ensemble Sing & Sign widmete sich mit Werken von Johann Sebastian Bach und von Heinrich Schütz der Pflege geistlicher Vokalmusik durch und für Hörende und Hörbehinderte gleichermaßen, indem mit Gebärdensprache

„Wir sind immer auch ein bisschen Wundertütenverein, oft selbst gespannt, was herauskommt!“

Robert Nassmacher, Vorsitzender der Gesellschaft der Freunde Friedenauer Kammerkonzerte e. V.

musiziert wurde. Les Salonnieres unterdessen hatten sich für ihre Darbietung diesmal die Buchhandlung „Der Zauberberg“ an der Bundesallee ausgesucht. Vor einer großen Bücherwand, zwischen Franz Kafka und Isabelle Allende, Samuel Beckett und Benjamin von Stuckrad-Barre, stellten sie die Jugendfreundschaft zwischen Ludwig van Beethoven und Anton

Reicha in den Fokus. Die Komponisten hatten sich in den 1780er Jahren in Bonn kennen- und schätzen gelernt. Zuvor durfte das interessierte Publikum noch im Angebot der Buchhandlung stöbern. „Etliche Stammkunden kamen zum Konzert“, sagt Mitinhaber Gerrit Schoof, der sich über die gelungene Symbiose von Musik und Literatur freut. Neben den genannten

Veranstaltungen standen beim AMFF 2023 noch sieben weitere an. Insgesamt präsentierten rund 30 AkteurInnen Musik von der Renaissance bis zur Romantik in ungewöhnlichen Kontexten und Formaten, kombiniert mit

Tanz, Schauspiel, Malerei, Literatur, Skulptur und Film, und etwa 550 Gäste kamen, sahen, lauschten. Sophie Longmuir resümiert: „Dieses Jahr war bisher das beste!“ Die Planungen für 2024 sind bereits angelaufen. Dann soll es künstlerisch um die Beziehung zwischen dem Menschen und dem Universum gehen – unter dem Titel „Himmelskörper“.



Der Kammermusiksaal an der Isoldestraße 9 beherbergt eine beeindruckende Sammlung alter Instrumente. Beim Besuch von FRIEDA verdeutlichte Robert Nassmacher, Vorsitzender der Gesellschaft der Freunde Friedenauer Kammerkonzerte, die Akustik im Parterre des „Kronprinzenhauses“. An 20 Wochenenden im Jahr finden hier öffentliche Konzerte statt.

Doch zurück ins Jetzt und an einen Ort, dessen Name bereits mehrfach gefallen ist: der Kammermusiksaal, ein echtes Juwel im Kiez. Die Einrichtung residiert im Parterre des „Kronprinzenhauses“, einem liebevoll restaurierten und gepflegten Wohnhaus aus der wilhelminischen Zeit. Seit 1986 – also bald 40 Jahre bereits – wird hier Alte Musik in zeitgenössischer Spielweise auf historischen Instrumenten oder auf originalgetreuen Nachbauten präsentiert. Hervorgegangen ist das Projekt aus dem Engagement der Gründer, Rolf Junghanns (1945-1993) und Bradford Tracey (1951-1987), beide Dirigenten sowie Professoren für Alte Musik. Sie mieteten 1985 den Saal an, den sie entsprechend

der künstlerischen Bedürfnisse umbauen ließen. Mit einem Konzert am 7. April 1986 nahmen sie die „Friedenauer Kammerkonzerte“ auf. Den Initiatoren ist auch eine bedeutsame Sammlung von Instrumenten zu verdanken, die sie mit Aufwand zusammentrugen. Durch das private Engagement von MusikliebhaberInnen wurde das Erbe der beiden auch nach deren Tod und bis in die Gegenwart weitergeführt. Heute richtet die Gesellschaft der Freunde Friedenauer Kammerkonzerte, ein eingetragener Verein mit rund 50 Mitgliedern, an der Isoldestraße 9 musikalische Veranstaltungen aus. An 20 Wochenenden im Jahr finden öffentliche Konzerte mit SolistInnen oder kleinen Ensembles statt. „Unser Ziel ist es, die Spielweise und die Instrumente des 17. und 18. Jahrhunderts wiederzuentdecken“, erläutert der Vereinsvorsitzende Robert Nassmacher, selbst Pianist und Cembalist sowie Dozent an der Hochschule für Musik Hanns Eisler. Dabei fokussiere man gern auf ruhigere Darbietungen, wie sie etwa Cembalo, Hammerflügel oder Clavicord ermöglichen. Wichtig sei das intime, lockere Ambiente. „Wir schaffen Salonatmosphäre als öffentliches Angebot“, erzählt Nassmacher weiter. Der Saal bietet Platz für bis zu 100 ZuhörerInnen. „Man ist sehr nah dran an den Musikern“, beschreibt Maria-Theresia Rupf-Bolz, ebenfalls Vorstandsmitglied im Verein, die fast familiäre Stimmung, die an Hauskonzerte erinnert. Nicht selten finden gar KünstlerInnen von Weltrenommee den Weg nach Friedenau, etwa die international anerkannte Cembalo-Solistin Christine Schornsheim oder der Lautenist Lee Santana. Umgekehrt stellt man gerade auch NewcomerInnen vor, will eine Art Sprungbrett für sie sein. Nassmacher: „Wir sind immer auch ein bisschen Wundertütenverein, oft selbst gespannt, was herauskommt!“



Robert Nassmacher und Maria-Theresia Rupf-Bolz vom Vereinsvorstand

Übrigens hat der Kammermusiksaal Friedenau neben dem Verein noch weitere NutzerInnen: Studierende im Fachbereich

Alte Musik der Universität der Künste kommen hier oft zum Proben zusammen. Das Motto „ein Saal, zwei Nutzer“ funktioniert gut und sei letztlich auch für die Finanzierung von Bedeutung. Denn, wie es vom Verein heißt, Beiträge, Spenden und Eintrittsgelder würden die Ausgabenseite nur hinlänglich decken. Besonders freute man sich deshalb über eine Nachricht vom vergangenen Frühjahr: Aus 52 Anträgen hatte die Senatsverwaltung für Kultur und Europa 27 Projekte für eine Förderung ausgewählt – darunter auch „Bruckner im Salon“, mit dem sich die Gesellschaft der Freunde der Friedenauer Kammerkonzerte beworben hatte. Anlässlich des 200. Geburtstags von Anton Bruckner im kommenden Jahr wird es am 18. Februar und am 2. März zwei Kammerkonzerte geben, bei denen unbekanntere Stücke des österreichischen Komponisten zu Gehör gebracht werden. Knapp 16.000 Euro wurden als Unterstützung des Vorhabens vom Land bewilligt. Zurzeit bereitet man sich planerisch aber nicht nur auf dieses Highlight vor, sondern auch auf die anstehenden, saisonalen Events: Am ersten Adventssonntag darf sich das Publikum über „Engelsstimmen“ freuen, Stücke aus der Zeit vom 11. bis zum 17. Jahrhundert, die auf der mittelalterlichen Diskantgambe ertönen. Unter der Überschrift „Stille Nacht“ spielen am 3. Advent zunächst Violine, Violoncello und Cembalo beziehungsweise Orgel auf, danach folgt ein gemeinsames Adventssingen.



Studierende der Universität der Künste nutzen den Kammermusiksaal zum Proben, hier Agnieszka Skorupa am Hammerflügel und Violinist Semion Gurevich.



Martin Braun initiierte das Orchester Friedenau und dirigiert es auch.

Die (Vor-)Weihnachtszeit ist auch für eine andere lokale Musikinstitution von Bedeutung. Am 10. Dezember um 18 Uhr lädt das Orchester Friedenau zum besinnlichen Konzert in die Kirche Zum Guten Hirten; Vivaldi, Bach und Schostakowitsch stehen auf dem Programm. Der Zusammenschluss ist ein vergleichsweise junger: Im Jahr 2021 – also mitten in der Pandemie – kam Dirigent Martin Braun die

Idee zu seiner Gründung. Darin war der gebürtige Berliner bereits erfahren, hatte er doch schon das Akademische Sinfonieorchester Wien ins Leben gerufen. Gedacht, gesagt, getan. Der langjährige Friedenauer, der auch im Kirchenrat der Gemeinde Zum Guten Hirten engagiert ist, fand mithilfe eines Aufrufs schnell MitstreiterInnen, und schon im Mai 2022 gab es das erste öffentliche Konzert. Die heute 16 Mitglieder sind alle HobbymusikerInnen, alle berufstätig, viele wohnen in der Nachbarschaft. Man wolle den Kiez repräsentieren, betont Braun: „Ein derartiges Angebot gab es bisher hier nicht, wir füllen eine Lücke.“ Das Repertoire umfasst Barock bis Romantik, ein wenig klassische Moderne, Vivaldi, Marcello, Bach, Beethoven, Bartok oder Schostakowitsch gehören zu den Favoriten. Immer mittwochs 18.30 bis 21 Uhr wird im Gemeindesaal an der Bundesallee geprobt, und wenigstens zweimal jährlich steht ein Konzert in der Kirche selbst auf der Agenda. Mitte November gab es hier – zusammen mit der Friedenauer Kantorei – zuletzt eines anlässlich des 130-jährigen Jubiläums der Kircheneinweihung.



Immer mittwochs von 18.30 bis 21 Uhr probt das Orchester Friedenau im Gemeindesaal an der Bundesallee.

Noch befindet sich das Orchester Friedenau im Feinschliff, der Basisarbeit, sind sich die Beteiligten bewusst. So werden noch MusikerInnen gesucht, etwa eine erste Geige und ein Kontrabass. „Wenn sich das Ganze verstetigt, dann können wir ein neues Kapitel aufschlagen“, meint der Dirigent: Mittel- bis langfristig denke man an eine Erweiterung um Blasinstrumente. Dann werde auch das Repertoire noch größer. Man darf gespannt sein, wohin die musikalische Reise noch führt. Nicht ausgeschlossen, dass Friedenau schon bald über ein Sinfonieorchester verfügt.

SK



In ihren Räumen an der Bennigsenstraße 6 haben Antje Blust und Katharina Schulz Schreibtisch, Lager und Showroom.

Kreislaufstärke für Mütze, Strampler & Co.

Nachhaltige Kindermode made in Friedenau

Als Lou zweieinhalb Jahre jung war, trat „Mamelo“ ins Leben der Familie Schulz. Mitten im Corona-Lockdown war der imaginäre Hundefreund auf einmal da: Struppig, klein, mit schwarzen und braunen Flecken – so die Beschreibung von Lou – wuselte er in der Küche umher. Und zu jener Zeit war er nicht einmal das einzige Geisteskind im Haushalt, denn Mutter Katharinas Gedanken kreisten um ein weiteres. Ihr schwebte ein Unternehmen vor, das Kinderbekleidung völlig neu denken sollte, 100 Prozent bio und nachhaltig ... und als Zero-Waste-Kreislaufmodell, wie es seinesgleichen suchte. Kurzerhand fragte sie die Tochter, ob deren unsichtbarer Begleiter wohl

Namenspatron der Idee sein wollte, und die Kleine bejahte. Ein weiteres Ja gab es wenig später von Antje Blust – nämlich auf die Frage, ob sie Lust hätte, mit ins Boot zu steigen. So ging in der Nacht

„Wir fragten uns, was wir für die Zukunft unserer Kinder besser machen könnten, wollten Teil einer Lösung werden, statt Teil eines Problems zu sein.“

Katharina Schulz

zum 12. Oktober 2021 ein Online-Shop an den Start, dessen Produktentwürfe an der Bennigsenstraße 6 entstehen. Ein grüngelbes Klebchen auf dem Klingelbrett weist den Firmensitz aus, im Erdgeschoss findet neben Büro, Packtisch und Showroom auch das Lager der

GmbH Platz, und einmal quer über den Hof ist gleich die Blustsche Wohnung gelegen, „und die ganze Familie ist hier im Haus beschäftigt“, sagt Antje Blust, „mein Schwiegervater hat hier seine Notar- und Anwaltskanzlei, mein Schwager seine Werbeagentur, in der auch mein Mann arbeitet. Er ist Ur-Friedenauer.“

Dass sie mit Katharina Schulz einmal gemeinsam ein Startup gründen und täglich mit ihr arbeiten würde, hätte sie sich in ihrer Jugend nicht träumen lassen. Die beiden gebürtigen Bremerinnen lernten sich im Kunst-Leistungskurs kennen, „und es war Liebe auf den ersten Blick!“ So beschreibt Schulz, die dem Abitur ein

Modedesign-Studium folgen ließ, für das sie nach Berlin ging. Antje Blust bleibt zunächst im Norden und absolvierte eine Ausbildung zur Bauzeichnerin: „Meine Eltern sagten damals, ich sollte ‚was Vernünftiges‘ machen.“ Später ging auch sie in die Hauptstadt und studierte „digital film and animation“. So kam es schließlich, dass die Wege der beiden Frauen über den einen oder anderen Schlenker wieder zusammenfanden. Beruflich war Katharina Schulz da längst bei einem der Platzhirsche im Online-Bekleidungsgeschäft tätig und verantwortete dort den Schuh-Eigenmarken-Bereich mit Hauptmarkt China. Entsprechend oft gab es Geschäftsreisen nach Fernost. Bei einer von diesen sei etwas Entscheidendes mit ihr geschehen, berichtet die Designerin rückblickend: „Ich fuhr mit einem Shuttle zu einer Fabrik, schaute aus dem Fenster und sah eine riesige Müllhalde aus Textilien, die sich über Kilometer erstreckte. Mir wurde klar, dass ich hinter diesem System nicht länger stehen möchte.“

Zu diesem Gedanken hinzu gesellte sich ein weiterer, bedingt durch den eigenen Nachwuchs: Bei Schulzens war zwischenzeitlich die kleine Lou geboren, bei Antje Blust die Töchter Wilma und Edda. „Wir beide verspürten so einen kleinen Welt-Herzschmerz, fragten uns, was wir für die Zukunft unserer Kinder besser machen könnten, wollten Teil einer Lösung werden, statt Teil eines Problems zu sein.“ Katharina Schulz besann sich ihrer eigenen Kindheit. Die Großmutter hatte ihr zur Geburt ein handgestricktes Starter-Set geschenkt, bestehend aus Strickjacke, Mütze und Kuscheldecke; alles wurde zu ständigen – und *beständigen* – Begleitern. „Doch Kinder wachsen, Bekleidung nicht.“ Lou bekam von ihrer Oma deshalb immer dann selbstgemachte Basics aus Strick, wenn sie aus den vorigen herauswuchs. Mutter Katharina, oft auf die hübschen Unikate der Tochter angesprochen, begann sich näher mit Wolle auseinanderzusetzen, insbesondere der von Merino-Schafen. Sie ist thermoregulierend, hält im Winter warm, im Sommer kühl, außerdem ist sie gleichzeitig anschniegssam und weich sowie extrem robust und daher langlebig. Für den „mameló“-Start gelang es Schulz, durch viel Recherche und ihr großes Netzwerk aus dem vorigen Job in der Fashion-Industrie, eine Produktionskette zu etablieren, deren einzelne Glieder

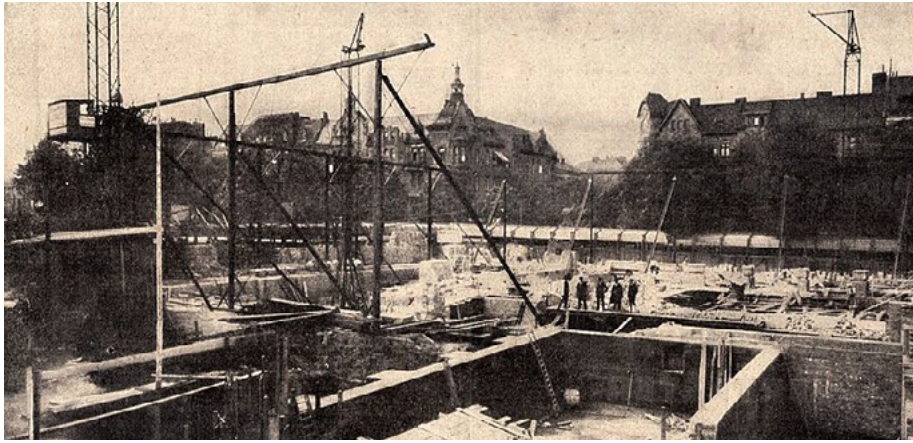


Zeitlos schön, bequem und langlebig soll's sein. Die studierte Modedesignerin Katharina Schulz kümmert sich um die textilen Entwürfe.

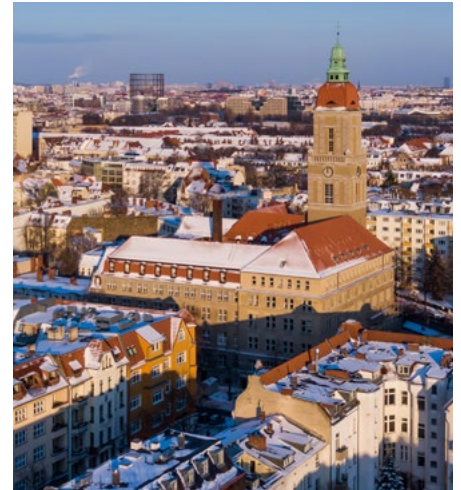
der nach den höchsten Standards als in jeder Hinsicht nachhaltig zertifiziert sind. Ihre Gestalt bekommt die Friedenauer Ware in einer kleinen, frauengeführten Strickerei in Serbien. „Renata und ihr Mann sind wie ein Teil unserer Familie, wahre Goldstücke!“ Schließlich erreichen das Lager hier im Kiez schöne Evergreens in zeitlosen Farben wie grau, petrol, altrosa oder wollweiß; zurzeit umfasst das Portfolio ein knappes Dutzend Produkte. Das Gründerinnen-Duo bietet auch Reparatur-Services an, ebenso den garantierten Rückkauf zu Konditionen wie in Second-Hand-Läden. Beides ermöglicht den Kleidungsstücken als „preloved“ (also wörtlich: vorgeliebte) Artikel eine zweite, dritte, vierte Runde in neuen Familien. Und wenn eines doch mal das Lebensende erreicht, kümmert Mameló sich ums Recycling des Merino-Garns, aus dem dann erneut Schals, Strampler, Culottes ... entstehen. „Da es uns erst seit zwei Jahren gibt, nimmt ‚preloved‘ eigentlich gerade erst Fahrt auf, aber perspektivisch wünschen wir uns zugunsten der Nachhaltigkeit, irgendwann mindestens 30 Prozent unserer Umsätze damit zu machen“, betonen die Inhaberinnen. Und auch wenn das Hauptgeschäft online stattfindet, gibt's die Anzihsachen durchaus direkt an der Bennisgenstraße zu erstehen. „Wir freuen uns über jedes Interesse, ob am Telefon oder an der Haustür.“ Wer reinschauen will, sollte aber bestenfalls vorher anrufen oder mailen, damit – bei aller Beschäftigung zwischen Job und Familie – auch jemand da ist. Und dann einfach am quittengelben Schildchen klingeln. Quitte übrigens heißt im Portugiesischen „marmelo“. Fast wie der Fantasiefreund ... aus dem so viel mehr wurde. *ITH*



Die Gründerinnen schauen mit Argusaugen auf Materialien und Produktionsbedingungen.



Auf diesem Bild, das in einer Werbeanzeige in der Zeitschrift Bauwelt 1914 den Bau des Rathauses Friedenau dokumentiert, ist der Stadtteil gerade 40 Jahre jung.



Vorbereitung auf 150-jährigen Geburtstag Friedenaus

GESCHICHTE Bezirksamt plant „Aktionsjahr“ mit großem Fest

Beinahe hätte man das 150-Jährige drei Jahre zu früh gefeiert. Doch nun stehen, geschichtlich korrekt, Vorbereitungen fürs kommende an. Das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg plant ein „Aktionsjahr“ für den Ortsteil, bei dem der Fokus ganzjährig auf Friedenau liege, wie es auf Nachfrage von FRIEDA heißt. Unter anderem stünden Lesungen und Spaziergänge auf der Agenda. Zentrales Ereignis soll ein großes Fest auf dem Breslauer Platz sein mit „Ständen und einem Bühnenprogramm mit Musik und Diskussionen“. Terminiert ist das Event noch nicht fix. „Der Gründungstag Friedenaus ist der 9. November. Da sich an diesem Tag aber andere historische Ereignisse ebenso jähren (Reichspogromnacht, Mauerfall et cetera) und das Herbstwetter nicht zuverlässig ist, plant das Bezirksamt viele Aktionen

im Frühling/Sommer 2024.“ Und es werde ein „Media-Kit“ geben: mit Plakaten, Flyern und anderem Material zum Verteilen und Aushängen in lokalen Einrichtungen, dem Einzelhandel und anderen Örtlichkeiten.

Übrigens wurde das 100-jährige Jubiläum noch 1971 (statt 1974) gefeiert und – als Folge 1996 dann der 125ste Geburtstag. Die „Datumsschwäche“ erklärt sich aus folgendem Umstand: Zwar gründete sich bereits 1971 der „Landerwerb- und Bauverein auf Aktien“, der die Fläche kaufte, auf der Friedenau entstand. In der Folge konnten auch die ersten beiden Häuser entstehen. Aber eben erst 1874 erließ der König von Preußen einen offiziellen Erlass, der die Gemeinde zur eigenständigen Landgemeinde erhob.

Online-Umfrage zur Ortszentrumsentwicklung

ZUKUNFT Bezirksamt kündigt baldige Ergebnisse an

Genau mit Erscheinen dieser Ausgabe von FRIEDA ist sie beendet: Die AnwohnerInnen-Umfrage „Neue Impulse für Friedenau“, mit der das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg vom 1. bis 30. November ein Stimmungsbild zur Kiezentwicklung erfassen wollte. Inhaltlich geht es um das Ortsteilzentrum Rheinstraße/Bundesallee, für das laut Verwaltung „eine integrierte Handlungsstrategie entwickelt“ werden solle, „um sicherzustellen, dass das Zentrum für die Zukunft gerüstet ist.“ Die Befragung, an der man sich online beteiligen konnte, sei „ein wichtiger Anhaltspunkt, um zukünftige Maßnahmen auf die lokalen Anforderungen abzustimmen.“ Die Fragen bezogen sich auf die persönliche Wahrnehmung und Definition des Ortsteilzentrums Friedenaus und die Identifikation damit oder auf Nutzungsgewohnheiten in Sachen Mobilität, Einkauf oder Dienstleistungen. Standortfaktoren wie Sauberkeit, Verkehr, Kulturangebot und mehr ließen sich konkret benoten. In Freifeldern konnten Teilnehmende auch Probleme, Handlungsbedarfe und eigene Ideen benennen. Die gesammelten Infos werden jetzt ausgewertet. Die Ergebnisse, so hieß es vor Redaktionsschluss, würden in einer öffentlichen Veranstaltung noch im Dezember „allen Interessierten vorgestellt und finden Eingang in das neue Aktionsprogramm“. Ein Termin stand dabei allerdings noch nicht fest.

Rosmarin-Grill wieder in Friedenau

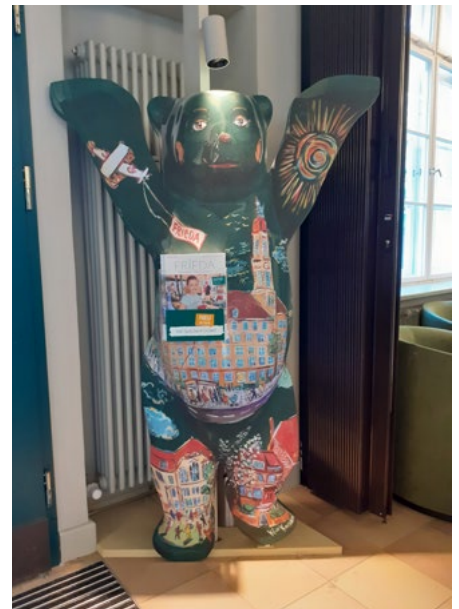
UNTERNEHMEN „Hühnermann“ mit neuem Standort

Lange hatte Sarhat Darbandi gekämpft, und viele AnwohnerInnen und Fans mit ihm: Jetzt kehrt der als „Hühnermann“ bekannte Betreiber des Hähnchen-Imbisswagens „Rosmarin-Grill“ nach Friedenau zurück. Eine Sondergenehmigung macht's möglich – am neuen Standort, dem Varziner Platz. Zuletzt hatte Darbandi seine Ware auf einem Teil des Geländes der Friedrich-Bergius-Schule verkauft, die dem dreifachen Familienvater beigesprungen war (FRIEDA

berichtete), doch dann hatte er den Kiez doch verlassen müssen. Zwischenzeitlich war er mit seinem Wagen in anderen Berliner Ortsteilen unterwegs gewesen. Unterdessen hatten Menschen aus Friedenau rund 700 Unterschriften gesammelt, weil sie „ihren“ Grill zurückwollten. Entsprechend glücklich äußerten sich viele auf die Neuigkeit hin in der Friedenau-Facebook-Gruppe: „Herzlich willkommen zurück!“ hieß es dort gleich mehrfach.



Gemeinsam freuen sich bei der Preisverleihung (v. l.) Lukas Haber (Marketing PSD Bank), Architekt Dipl.-Ing. Markus Busch, Max Werner M.Sc. Architektur (bei Esther Bruzkus Architekten) und Daniel Mohaupt (Vorstand PSD Bank)



Seit einigen Wochen ist FRIEDA „persönlich“ Mitnahmestelle für „ihr“ Magazin.

Auszeichnung für umgestaltetes Foyer in alter Post

ARCHITEKTUR PSD Bank freut sich über Würdigung

„Hurra!“ scheint FRIEDA zu jubeln: Die Bärin steht seit Kurzem in fast menschenhohem Format im Foyer der PSD Bank Berlin-Brandenburg an der Handjerystraße. Mit hoch erhobenen Armen, dem Original Buddy Bären gleichen Namens wie aus dem Gesicht geschnitten, dient die 2D-Variante als freundliche Mitnahmestelle dieses Magazins, deren Patronin sie ja ist. Und jubeln könnte sie

über die Auszeichnung, die ihre hiesige Umgebung zuletzt verliehen bekam: Das neu gestaltete Kundencenter (FRIEDA berichtete) im historischen Post-Gebäude Friedenaus wurde kürzlich in der Kategorie „Interior“ mit dem „Iconic Award 2023“ geehrt, den der Rat für Formgebung für besonders innovative Architektur vergibt. Darüber freuen sich die zur Verleihung nach München angereisten Vertreter

der Bank ebenso wie Ester Bruzkus Architekten, aus deren Feder das Design stammt. Daniel Mohaupt vom Vorstand der PSD Bank Berlin-Brandenburg: „Gemeinsam mit unseren Architekten haben wir unserem altherwürdigen Postgebäude neues Leben eingehaucht. Dabei war es uns wichtig, einen öffentlichen Ort zu gestalten, der sowohl unseren Kunden, als auch den Nachbarn und Kiezbewohnern offensteht. Mit der Kombination aus einem modernen Kundencenter für das Bankgeschäft und dem Kaffeehaus des Berliner Mittelständlers Berliner Kaffeerösterei haben wir hier genau das schaffen können.“

Finanzielle Freiheit im besten Alter

Ihr Zuhause ist seit vielen Jahren Mittelpunkt Ihrer Familie und von unschätzbarem Wert für Sie. Gerne möchten Sie wohnen bleiben, andererseits ist die Immobilie auch zu groß geworden oder größere Modernisierungen stehen an. Was ist

sinnvoller? Verkaufen und in eine kleinere Wohnung ziehen oder verkaufen und wohnen bleiben? Sie entscheiden, wie und wo Sie im Alter leben wollen. Wir finden mit Ihnen gemeinsam die passende Lösung. Rufen Sie uns an.

WOHNEN
UND LEBEN
WIE SIE
WOLLEN



www.bvbi.de

Berliner Volksbank Immobilien GmbH
Bundesallee 61, 12161 Berlin-Friedenau

M: (030) 56 555 5-0
T: info@bvbi.de

 Berliner Volksbank
Immobilien GmbH



„Handjery“-Umbau zur Fahrradstraße verzögert

VERKEHR Neuer Terminplan sieht Ende am 9. Dezember vor

Des einen Freud', des anderen Leid: In den Herbstferien hat das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg die Umbaumaßnahmen der Handjerystraße zur Fahrradstraße begonnen. Am Ende der zwei Wochen fertig geworden ist man – entgegen der eigentlichen Planungen – allerdings nicht. Noch bei Erscheinen dieser Ausgabe von FRIEDA läuft die Maßnahme weiter. Auf Nachfrage bei der Verwaltung hieß es Mitte November: „Einige Tage nach Baubeginn mussten die Markierungsarbeiten allerdings witterungsbedingt ruhen, da bei Nässe die Markierungen nicht aufgetragen werden können. Es kam außerdem zu personellen Engpässen bei der ausführenden Baufirma, was den Baufortschritt ebenfalls geringfügig verzögerte.“ Der Abschluss aller fünf Bauabschnitte bis zur Bundesallee war zu diesem Zeitpunkt zum 9. Dezember geplant, sofern die Wetterlage nicht weitere Erschwerisse mit sich brächte. „Die Eröffnung wird im Anschluss erfolgen, zu der das

Bezirksamt zu gegebenem Zeitpunkt einladen wird.“

Noch kurz vor und zum Start der Umgestaltung hatten sich GegnerInnen der Planung um eine andere Lösung bemüht. Die Friedrich-Bergius-Schule etwa hatte als Anrainerin am 14. Oktober eine Protestnote an die Mitglieder der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) übersandt, in der es unter anderem heißt: „Wir sind entsetzt, dass die im Berliner Mobilitätsgesetz Berlin (MobG BE) vorgesehenen Schritte der Information und Beteiligung bei der Planung der Umwidmung der Handjerystraße in eine Fahrradstraße an unserer Schule nicht stattgefunden haben.“ Man befürchte ein künftig erhöhtes Unfallaufkommen „durch den Wegfall des verkehrsberuhigten Bereichs am Perelsplatz, der gezielt eingerichtet wurde, um den sicheren Schulweg der Schüler:innen zu gewährleisten.“



BVV-Mehrheit für EinwohnerInnenantrag zum Friedrich-Wilhelm-Platz

KIEZENTWICKLUNG Bezirksamt jetzt zu konkreten Schritten beauftragt

Es ist ein Meilenstein für die Zukunft des Friedrich-Wilhelm-Platzes: Die Tempelhof-Schöneberger Bezirksverordnetenversammlung (BVV) hat in ihrer Novembersitzung mehrheitlich dem EinwohnerInnenantrag zugestimmt, dessen mehr als tausend UnterzeichnerInnen sich für eine umfängliche Umgestaltung des Areals aussprechen. Die Vision der InitiatorInnen von der „Initiative Friedrich-Wilhelm-Platz“ ist es, den Platz und seine Umgebung schöner und verkehrstechnisch sicherer zu machen, für mehr Aufenthaltsqualität und zusätzliche Entsiegelung asphaltierter Bereiche auf der westlichen Seite zu sorgen (FRIEDA berichtete). Die Fraktionen von SPD, Grünen, der Linken und AfD in der BVV schlossen sich mit ihrem Votum Antrag und Vorhaben durchgehend an, was „grünes Licht“ für weitere, konkrete Schritte bedeutet. Es ist jetzt an der Verwaltung, diese alsbald in Angriff zu nehmen. Von der Initiative hieß es dazu: „Wir werden nun beraten, wie wir die Umsetzung begleiten, wie wir den Zeitdruck aufrechterhalten, die Mittelvergabe beeinflussen könnten et cetera.“ Mehr Hintergründe zu Idee und Ziel finden sich unter www.friedrich-wilhelm-platz.com

Steglitz-Zehlendorf bekommt „Raum für Beteiligung“

MITSPRACHE Vorhaben soll auch Transparenz schaffen

Am 6. Dezember findet die feierliche Eröffnung statt, zu der das Bezirksamt – beziehungsweise dessen Stelle für Sozialraumorientierte Planungskoordination – alle BürgerInnen und lokale AkteurInnen im Vorfeld eingeladen hat: An diesem Datum bekommt Steglitz-Zehlendorf einen sogenann-

ten „Raum für Beteiligung“. Das Büro soll als Schnittstelle zur Verwaltung fungieren. Interessierte erhalten hier Infos, Unterstützung und Beratung etwa zu geplanten Bauvorhaben oder Beteiligungsverfahren. So soll für mehr Transparenz und Mitsprachemöglichkeiten gesorgt werden, heißt es.

Gute Laune einschalten!



Hör auf Dein Herz!

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

Beim Abhängen richtig fit werden

In Schöneberg wird Aerial Yoga geboten

Kopfüber und federleicht im Tuch, der Schwerkraft so ein Schnippchen schlagen – in Schöneberg gibt's genau das. Beim Aerial Yoga, oder auch Antigravity Yoga, werden die Asanas, also klassische Übungen, von der Matte in die Luft verlagert und so auf eine ganz andere Art erlebt. Loslassen, Kraft aufbauen, Körper und Geist in Einklang bringen und dabei die Faszien trainieren – das ist das Geheimnis. Ein von der Decke hängendes Tuch wird dabei zum besten Freund, zum Flug- und Trainingspartner, der dabei hilft, all das, was am Boden eher schwerfällt, fast schon spielerisch zu meistern. Und wer hat's erfunden? Nein, anders als beim aus der TV-Werbung bekannten Kräuterbonbon nicht die Schweizer, sondern ein US-Amerikaner. Der Akrobat, Tänzer und Choreograf Christopher Harrison entwickelte Aerial Yoga 1999, acht Jahre später ließ er sich den speziellen Yoga-Stil patentieren.

Aerial Yoga kombiniert die Asanas mit Figuren aus der Tuch- und Zirkusakrobatik. „Man kann sich schon wie eine Zirkusprinzessin am Trapez fühlen“, lacht Jasmin Kassem. „Es mag auf den ersten Blick kompliziert aussehen, aber schon nach wenigen Stunden gibt es große Fortschritte. Und bei fast allen Teilnehmern stellt sich ein echter Wow-Effekt ein.“ Und wenn der Körper verkehrt herum im Aerial-Yoga-Tuch hängt, werden die Organe aus ihrer gewohnten Lage befreit und es lösen sich so manche Blockaden, Schlacken und Verspannungen. Yogis sprechen den Umkehrhaltungen eine verjüngende, lebensverlängernde Wirkung zu. Man braucht im Übrigen keine Angst zu haben, dass man auf den Boden klatscht, weil das Tuch reißt: „Das hält 500 Kilo aus“, sagt Kassem, die seit einem halben Jahr zusammen mit Melina Remoundos Kurse an einer festen Adresse anbietet. Die beiden Frauen eröffneten am 20. Mai ihr Studio „SOULYOGA“ an der Herbertstraße 11, gleich um die

„Man kann sich schon wie eine Zirkusprinzessin am Trapez fühlen.“

Jasmin Kassem

Ecke von Kaiser-Wilhelm-Platz, Kolonnen- und Hauptstraße. Erstmals mit Yoga in Berührung kam Jasmin Kassem 1997, „in einer Lebensphase, in der ich mich sehr verloren fühlte. Yoga war für mich das totale Aha-Erlebnis und wurde zu einem zentralen Bestandteil meines Lebens. Ich wollte meine Erfahrungen unbedingt weitergeben und habe mich zur Yoga-Lehrerin ausbilden lassen“, erzählt die heute 53-Jährige. 2010 begann sie dann zu unterrichten, dabei kreuzten sich ihre und Melina Remoundos' Wege. Die sagt: „Ich habe immer mal Yoga gemacht, aber erst vor acht Jahren habe ich mich intensiver damit beschäftigt und eine Ausbildung zur

Yoga-Lehrerin begonnen. Und Jasmin war dabei meine Lieblingslehrerin.“ Bis dato war die jetzt 40-Jährige im Online-Marketing tätig und mit dem Aufbau von Websites befasst gewesen, stieg aber aus diesem Business-Job aus, jobbte nun als Yoga-Lehrerin – und gestaltete den Internet-Auftritt von „Soulyoga“ ihrer Freundin. Unter dieser Marke bot die bereits in verschiedenen angemieteten Räumlichkeiten in Schöneberg Kurse an. „Da haben wir gemerkt, dass wir auch gut zusammen arbeiten“, erinnert sich Melina Remoundos.

Letzten Januar dann bekam sie eine Sprachnachricht von Jasmin Kassem, dass geeignete Räume an der Herbertstraße frei wären. „Ich kannte den Laden von früher, hier war ein Tanzstudio drin. Ich war verliebt in den Raum! Das war kein Zufall, dass wir ihn gefunden haben, das musste so sein!“ Es wurde gewerkelt und gebaut, Traversen errichtet, an denen die Tücher aufgehängt werden können. Hier bietet „Soulyoga“ seit Mai wöchentlich rund 30 Kurse à 60, 75 oder 90 Minuten für jeweils zehn bis maximal 15 TeilnehmerInnen an. Kassem ist für den praktischen Teil zuständig, unterstützt von sieben freiberuflichen Yoga-LehrerInnen. Remoundos füllt den administrativen Teil aus, kümmert sich um Organisation, Marketing und die Buchhaltung. Mit der Eröffnung am neuen festen Standort kam wieder richtig Bewegung in die Unternehmung, der Corona wie allen ähnlichen zugesetzt hatte. „Da kamen einige Altbekannte aus der Yoga-Community zurück und auch viele neue Interessierte hinzu“, berichtet Jasmin Kassem. Und mit der Einführung von Aerial Yoga traf das Duo offenbar in eine Lücke. „Das gab es so noch nicht in Berlin“, betonen beide. Im Portfolio finden sich außerdem Yin Yoga, Somatic Yoga, Basic Yoga, Body Art und mehr. „Wir sind da variantenreich, bieten auch außergewöhnliche Formate. Von ruhig, entspannend bis kraftvoll, dynamisch“, sagt Kassem. Klangschalen kommen in manchen Kursen auch zum Einsatz. „Wir möchten Ruheoasen schaffen und erreichen, dass die Leute entspannt nach Hause gehen“, erklärt Melina Remoundos. Und was besonders wichtig ist: „Self-Empowerment. Fühle, was du brauchst, was für dich gut ist.“ Auf einen kurzen Nenner gebracht: *Be your own Guru!*



Aerial Yoga nutzt Figuren aus der Tuch- und Zirkusakrobatik.



Jasmin Kassem (stehend) und Melina Remoundos sind große Yoga-Fans und geben ihre Passion gern weiter. Mit der Einführung von Aerial Yoga traf das Duo offenbar in eine Lücke. „Das gab es so noch nicht in Berlin“, betonen beide.



Brunnen mit Bauzaun: Dieses Bild entstand Ende Oktober.

Restaurierungsarbeiten am Sintflutbrunnen

DENKMAL Kosten sollen im sechsstelligen Bereich liegen

Seit 2017 schon läuft die Überarbeitung des Perelsplatzes, mehrere Phasen der Verschönerung sind bereits abgeschlossen. Der Sintflutbrunnen war bisher noch einer der offenen Punkte auf der To-Do-Liste. Seit diesem Herbst geht es ihm nun „an die Substanz“; die lange angekündigten und erwarteten Restaurierungsarbeiten sind gestartet. Laut Angaben des Bezirksamts werden dabei sowohl die Wassertechnik als auch der Stein in Angriff genommen: „Die Belange des Denkmalschutzes werden selbstverständlich berücksichtigt“, heißt es, und „die Kosten werden im sechsstelligen

Bereich liegen.“ Zum Zeitplan beziehungsweise der avisierten Fertigstellung konnte die Behörde aufgrund von personellen Engpässen gegenüber FRIEDA keine Angaben machen. Der Brunnen hat eine – im wahrsten Sinne – bewegte Geschichte, denn das schwerwiegende Monument von Künstler Paul Aichele zog tatsächlich einmal um: Ursprünglich am Hamburger Platz errichtet, einer zuvor flachen Grünfläche inmitten des Straßenverlaufes des damals jüngst erschaffenen Südwestkorsos, wurde es 1931 an seinem jetzigen Standort wieder errichtet.

Hinter jedem Türchen ein Plaisierchen

AKTION Adventsüberraschungen der PSD Bank Berlin-Brandenburg



In diesem Jahr sind die MitarbeiterInnen der PSD Bank Berlin-Brandenburg an der Handjerystraße beim traditionellen Online-Adventskalender kreativ

geworden: Jedes Türchen, das es ab 1. Dezember zu entdecken gibt, wurde von je einer oder einem Angestellten ausgestaltet. Im Rahmen der so entstandenen virtuellen Einstimmung auf Weihnachten gibt es 24 Überraschungen wie Rezept- und Bastelideen oder praktische Finanztips. Und wer mitmacht und Türchen öffnet, kann auch auf einen von vielen Sachpreisen hoffen ... oder gar auf den Hauptgewinn: Geschenke wie ein E-Bike, ein Wellness-Trip oder ein Apple MacBook Air gewinnen. Für die Teilnahme einfach registrieren unter www.psd-bb.de

Neue Ulmen, Eichen, Linden ... und Zwiebeln

STADTNATUR Mehrere Pflanzaktionen im Oktober erfolgt

Im Titelthema der Ende September erschienen letzten Ausgabe hatte FRIEDA sie noch angekündigt – die vom Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg geplanten Baumpflanzungen auf dem Breslauer Platz. Bis Ende des Jahres sollen die Arbeiten nun laufen: Dann sollen neben vier Bäumen auf dem Breslauer – zwei Linden und zwei Ulmen – auch zwei auf dem Dürerplatz (Ulme und Eiche) und einer an der Roennebergstraße (Ulme) ihre Kronen ausbreiten. Die Maßnahmen beruhen auf einem Beschluss der Bezirksverordnetenversammlung vom letzten Juni. Im gesamten Bezirk kommen dieses Jahr übrigens rund 700 neue Bäume hinzu. Bezirksstadträtin Saskia Ellenbeck: „Stadtbäume sind eine wesentliche Maßnahme, um den Herausforderungen des Klimawandels zu begegnen. Sie spenden nicht nur wohltuenden Schatten, sondern tragen auch zur Vermeidung von Hitzeinseln bei. Der Breslauer Platz wird durch die neuen Bäume als wichtiger Stadt- und Marktplatz in Friedenau gestärkt.“

Eine Pflanzaktion der ganz anderen Art fand Mitte Oktober im Schatten der Kirchen Zum Guten Hirten statt. Die Initiative Friedrich-Wilhelm-Platz e. V. sorgte für eine Blütenpracht im kommenden Frühjahr vor, indem sie 1.900 Zwiebeln von Tulpen und Narzissen einsetzte: sowohl auf dem Platz selbst als auch auf dem Mittelstreifen der Bundesallee. Viele HelferInnen packten dabei mit an – Anwohnende, Mitglieder und insbesondere KonfirmandInnen der Gemeinde.



Blumenzwiebeln für eine satte Blütenpracht im nächsten Frühjahr brachten Freiwillige jetzt, im Herbst in die Erde am Friedrich-Wilhelm-Platz.

Winterspielplätze laden wieder zum Toben ein

SPORT Wetterfeste und kostenfreie Bewegungsangebote



„Bis vorerst 17. Dezember“, so heißt es, soll es sie in diesem Jahr wieder geben – die Winterspielplätze in Tempelhof-Schöneberg: „anknüpfend an den Erfolg im letzten Winter“. In drei Sporthallen freuen sich Familien mit Kindern zwischen 1 und 6 Jahren über die Möglichkeit, sich zu bestimmten Zeiten mal richtig austoben zu können, und zwar wetterunabhängig und auch noch kostenlos. Jeweils sonntags von 14 bis 17 Uhr steht dazu im Schöneberger Norden die Halle der Neumark-Grundschule offen, im Süden die der Marienfelder Grundschule. Neu hinzu kommt in dieser Saison die Tempelherren-Grundschule in Tempel-

hof. An allen genannten Orten werden, betreut durch geschulte TrainerInnen, wöchentlich wechselnde Parcours geboten. Die Aufsichtspflicht haben allerdings die Begleitpersonen. Organisator der Winterspielplätze in Tempelhof-Schöneberg ist der Bezirkssportbund, die Finanzierung läuft über die Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit. Die Teilnahme ist zu jeder vollen Stunde möglich; anmelden muss man sich nicht extra. Eine Weiterführung des Angebots im Januar und Februar 2024 ist geplant. Auch in Friedenau selbst gibt es bereits seit 8. Oktober alle 14 Tage einen Winterspielplatz – hier ermöglicht durch das Engagement der

Heilsarmee an der Fregestraße. Nächste Termine sind der 3. und 17. Dezember von 15 bis 16.30 Uhr.

In Steglitz-Zehlendorf steht bereits fest, dass der Betrieb der Winterspielplätze diese Saison bis Ende März 2024 läuft. Samstags von 14 bis 17 Uhr laden die Sporthallen der Helene-Lange-Schule (Steglitz), Giesensdorfer-Grundschule (Lichterfelde), Alt-Lankwitzer Grundschule (Lankwitz) und Schweizerhof-Grundschule (Zehlendorf) ein. An der Seite der Bezirksverwaltung stehen bei der Organisation die Vereine Sportkinder Berlin, TuSLi, SSC Südwest und VFL-Zehlendorf.

„Fidelio“ für Sechsbis 18-Jährige gestartet

GESUNDHEIT Körpergefühl und Bewegungsfreude



Mit „Fidelio“ macht der Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf im Sportgesundheitspark am Standort Wilmersdorf wieder ein vielseitiges und spielerisches Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 18 Jahren. Es richtet sich vor allem an übergewichtige Kinder und stärkt neben Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit auch

das Körpergefühl und somit die Freude an der Bewegung. Detlef Wagner, Bezirksstadtrat für Jugend und Gesundheit, betont: „Vor allem nach den pandemiebedingten Einschränkungen ist das Angebot von Fidelio eine großartige Bereicherung für Kinder und Jugendliche in unserem Bezirk!“ Finanziert wird es aus Mitteln des Aktionsprogramms Gesundheit (APG) der Senatsverwaltung für Wissenschaft Gesundheit und Pflege. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Interessierte können telefonisch unter 0176/47366827 oder per E-Mail an fiebing@sport-gesundheitspark.de Kontakt aufnehmen.



Beim Schmökern was zum Schlemmen

GASTRONOMIE „Café Inge“ in Bibliothek eingezogen

Lesehungrige können in der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek jetzt auch was gegen knurrende Mägen und trockene Kehlen tun: Seit kurzem beherbergt die Institution nämlich wieder ein eigenes Café, das Kaffee, Tee, Kuchen, Quiche und mehr anbietet. Direkt links neben dem Eingangsbereich steht es in der Woche von 10 bis 20 Uhr offen, samstags von 11 bis 16 Uhr. Um den Betrieb kümmert sich die Mosaik-Services Integrationsgesellschaft mbH, die vorwiegend Menschen mit Beeinträchtigungen beschäftigt. Das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf kooperiert mit dem gemeinnützigen Inklusionsunternehmen bereits seit mehreren Jahren in der Schwartzschen Villa.



Froh über das fertige Parklet an der Cranachstraße 7 sind Regina Krokowski und Sarah Sandring (mit Töchterchen Ekta). Beide gehören zu den InitiatorInnen von „NIMM PLATZ!“

Für ein lebenswertes Malerviertel

Initiative „Nimm Platz!“ stellt sich vor

Der Flyer im Postkartenformat ist schön bunt: Im Vordergrund spielen vier Kinder im Gras unter einem Baum. Ein Menschengrüppchen auf einer Bank schaut ihnen dabei zu. Auf der Straße im Hintergrund ist Platz für Radelnde, FußgängerInnen, Rollstuhlfahrende. Eine Person hat sogar eine Leiter aufgestellt, um vor der Kulisse einer skizzierten Häuserfassade ein Motto in den Himmel zu zeichnen: „NIMM PLATZ!“ steht dort in weißen Lettern auf blauem Grund.

Und das ist auch der Name derer, die mit diesem Flyer für ihre Ideen und Ziele werben. Unter der Überschrift „Lebens(t)raum Gemeinschaftsraum“ ist vor gut einem Jahr die „Initiative für ein lebenswertes Malerviertel“ an den Start gegangen. Jüngst hat sie sich beim Friedenauer Kieztreffen

präsentiert und dabei unter anderem auch ihr besonders sichtbares Projekt vorgestellt. Auf dem Bürgersteig der Cranachstraße, genauer: vor Hausnummer 7, steht seit Anfang Oktober ein sogenanntes Parklet BesucherInnen offen. Die Holzkonstruktion dient gleichermaßen Ruhesuchenden zur

„Einen nachbarschaftlichen Zusammenhalt wie hier im Malerviertel habe ich in Berlin so noch nicht erlebt.“

Sarah Sandring

Entspannung wie sie eine Einladung zu Gemeinschaft und Austausch darstellt. Heute haben sich zwei der Initiatorinnen von „Nimm Platz!“ hier eingefunden: Regina Krokowski, langjährige Berliner Landschaftsplanerin, und Sarah Sandring, die als Dokumentarfilmemacherin in vielen Ländern der

Erde zum Spannungsfeld Mensch-Land gearbeitet hat. „Irgendwann wurde mir klar, dass ich unser direktes Umfeld in den Fokus rücken möchte, denn hier orientieren wir uns ... und hier werden unsere Kinder groß“, stellt sie mit einem liebevollen Blick auf Töchterchen Ekta fest. Vor allem der

Klimawandel treibe sie um: „Welche Frühlingslieder werden wir wohl singen, wenn viele der darin vorkommenden Vögel nicht mehr hier leben?“ Aus Gedanken wie

diesen heraus bietet sie im Rahmen von „Nimm Platz!“ zum Beispiel Kiezspaziergänge und andere Info-Formate an, die unter Titeln wie „Essbare Wildpflanzen“ oder „Unsere Haus- und Hofspinnen“ über die Schätze lokaler Stadtnatur aufklären. Regina Krokowski, die bereits seit 22 Jahren

MENSCHEN BEWEGEN

hier lebt, ist das Grün ein Anliegen: „Wir möchten beispielsweise dringend die Situation der Bäume verbessern. Sie stehen auf viel zu kleinen Baumscheiben, und Autos werden sogar auf ihren Wurzeln abgestellt.“ Außerdem müsse auch hier vermehrt auf Arten gesetzt werden, die den künftigen Klimabedingungen gewachsen seien. „Und den Dürerplatz zum Beispiel könnte man so toll umgestalten“, findet die Landschaftsplanerin, „dafür haben wir auch schon Ideen.“

Dass diese Ideen sehr vielfältig sind, ist durch das Selbstverständnis der Initiative und ihrer ProtagonistInnen zu erklären: „Nimm Platz!“ bezieht sich nicht nur auf die Einladung zum Zusammenkommen und -sitzen, wie sie das Parklet ermöglicht, sondern es geht darum, im großen Ganzen mehr Raum mit Lebensqualität, Vielfalt und Inspiration zu schaffen. Den konkreten Anstoß, sich mit anderen für diese Ziele zusammenzutun, gab 2022 Regina Krokowski. Mit Aushängen in der Nachbarschaft suchte sie nach MitstreiterInnen: „Schließlich leben wir doch so gern hier.“ Sarah Sandring war damals schnell Feuer und Flamme: „Einen nachbarschaftlichen Zusammenhalt wie hier im Malerviertel habe ich in Berlin so noch nicht erlebt. Man grüßt sich, schaut sich in die Augen, es gibt tolle Hausgemeinschaften und eine ganze Reihe schöner Hoffeste.“ Ein Teil dieses Wir-Gefühls ist auch auf die örtliche Mobile Stadtteilarbeit des Nachbarschaftsheim Schöneberg zurückzuführen. Für „Nimm Platz!“ ein wichtiger Kooperationspartner, der mit Tipps zur



Gemeinschaftswerk: Viele Hände, große und kleine, kümmerten sich um den Aufbau des Parklets.

Seite steht und im Oktober 2022 einen Raum für die konstituierende Sitzung der Initiative stellte. „Damals musste alles ganz schnell gehen“, erinnert sich Sandring, „wegen der bevorstehenden Deadline für den Parklet-Förderantrag beim Land. Dafür mussten wir uns einen Rahmen geben und die nötigen Texte verfassen. Wir waren rund zehn einander unbekannte Leute. Aber es war toll zu sehen, wie alle sich die Bälle zuspielten und wir tatsächlich rechtzeitig fertig wurden ... in nur zwei Wochen.“

Im Frühjahr 2023 dann die gute Nachricht: Das Geld ist bewilligt, die Umsetzung des neuen Treffpunkts kann starten. Die Mitglieder von „Nimm Platz!“ legten sich mächtig ins Zeug, holten die Holz-Bauteile klimaneutral mit zwei Lastenrädern aus Kreuz-

berg ab, organisierten Pflanzen fürs Hochbeet umweltfreundlich in Form von Setzlingen und Ablegern aus einer Kleingartenkolonie. Die NachbarInnen der Cranachstraße 7 stellten ihren Innenhof zur Verfügung, damit alle Einzelteile dort geölt und montiert werden konnten. Am 5. Oktober wurde Einweihung gefeiert. Eine Tafel informiert seither über das allen offenstehende Angebot, das anfangs noch mit etwas Schüchternheit beäugt worden sei: „Inzwischen aber wird das Parklet erstaunlich gut angenommen“, berichtet Regina Krokowski, „viel besser noch, als erwartet.“ Ein Nachbar veranstaltet hier Energieberatung unter freiem Himmel, im Dezember soll es ein gemeinsames Adventssingen geben. Und auch 2024 wird „Nimm Platz!“ an diesem und anderen Orten im Malerviertel wieder einiges losmachen; eine „Visionssuche“ stehe noch an, sagt Sarah Sandring, und beide Damen betonen, dass Verstärkung jederzeit herzlich willkommen ist: „Es macht wirklich viel Spaß. Wir sind eine Gruppe von Kreativen, Familien, Studenten, Berufstätigen. Und je mehr wir werden, desto mehr können wir bewirken!“ *ITH*



Das Engagement der Initiative ist vielfältig: unter anderem werden auch Erkundungstouren zur Kieznatur angeboten.

Für ihre Tatkraft in Sachen Nachbarschaftsförderung und nachhaltige Ziele bekam „NIMM PLATZ“ die Kleine FRIEDA verliehen. Mit dem Mini-Buddy Bären würdigt die PSD Bank Berlin-Brandenburg gemeinwohlorientiertes lokales Engagement.

Wer mitmachen und -helfen möchte, findet unter www.nimm-platz-malerviertel.de den Kontakt.

Kultour sorgte wieder für viel Begeisterung

KUNST Rundgang 2024 ist bereits in Planung

Wie es immer so ist bei Traditionsveranstaltungen: Ist die eine „Runde“ vorbei, wird gleich die nächste ins Auge gefasst. Deshalb heißt es im Anschluss an die „Kultour“ 2023 auch bereits, auf den Folgeherbst zu blicken. Der 12. und 13. Oktober 2024 sind die Termine, die sich nicht nur FriedenauerInnen jetzt schon im Kalender anstreichen können. Künstlerin und Organisatorin Sabine Wild vom Verein Südwestpassage ist hochmotiviert nach den jüngsten Erfahrungen: „Die Begeisterung war allerseits wieder, wie immer,



sehr groß!“ Die KünstlerInnen hätten sich über Verkäufe gefreut, außerdem über viele sehr gute Gespräche und allgemein die Freundlichkeit und Wertschätzung seitens der Gäste.“ Kein Wunder also eigentlich, dass alle dieses Jahr neuen Stationen auch nächstes Mal wieder dabei sein wollen. Wild: „Sie waren überrascht über den



Wie immer war die PSD Bank Berlin-Brandenburg an der Handjerystraße zentraler Infopunkt der Kultour. Erstmals fand hier eine ganze Reihe von Lesungen statt, die sich großen Zuspruchs erfreuten.

regen Zulauf und das Interesse!“ Eine positive Bilanz zieht auch die PSD Bank Berlin-Brandenburg, in deren Räumlichkeiten einmal mehr die zentrale Anlaufstelle mit Infomaterialien untergebracht war. Gerade der Sonntag mit blauem Himmel sei „super stark“ gewesen. Auch das neue Angebot hier, an der Handjerystraße, sei intensiv genutzt worden: die Lesungen unterschiedlicher AutorInnen zu ernsteren und leichteren Themen für unterschiedliche Zielgruppen, Alt und Jung, prima besucht gewesen.



„Strahl“ strahlt künftig weniger in Schöneberg

THEATER Bezirk kündigte Spielort-Nutzung

Seit mehr als drei Jahrzehnten ist das Theater Strahl im Jugendkulturzentrum „Die Weisse Rose“ vertreten. Doch Ende des Jahres soll damit Schluss sein. Das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg hat die Nutzung vor einigen Wochen aufgekündigt. Der Arbeitskreis der Berliner Kinder- und Jugendtheater kritisierte dies am 9. Oktober in einem Offenen Brief. Der Spielort sei ein Herzstück eines vielfältigen Kulturangebots für Jugendliche im Bezirk. Das Bezirksamt ordnete daraufhin umgehend ein: „Im Zusammenhang mit

dem neuen Jugendförder- und Beteiligungsgesetz wird der Bedarf junger Menschen in den Berliner Bezirken ermittelt. Diese Bedarfsermittlung zeigt nunmehr deutlich einen großen zusätzlichen Raumbedarf für die offene Kinder- und Jugendarbeit. Um diesem Raumbedarf gerecht zu werden, sollen die bisher vom Theater Strahl als Büro- und Lagerfläche genutzten Räume zukünftig als Projekträume genutzt werden und wurden daher vom Jugendamt form- und fristgerecht gekündigt.“

Angeführt ist in der Mitteilung auch, dass sich die „Nutzung der Weissen Rose durch das Theater Strahl [...] seit Beziehen der festen Spielstätte am Ostkreuz jedoch deutlich reduziert“ habe. Die Absicht sei aber, so wird betont, bestehende Kooperationen weiterzuführen, so dass sie „noch stärker den Bedarfen junger Menschen entsprechen. Der Bezirk hofft daher weiterhin auf eine lebendige und gewinnbringende Form der Zusammenarbeit mit dem Theater Strahl.“ Die Geschäftsführung des Theaters ließ ihrerseits am 27. Oktober allerdings wissen: „Es gibt zwei Kündigungsschreiben, eines betrifft die angemieteten Büroräume, das andere die Kooperationsvereinbarung, die vollständig zum Ende des Jahres 2023 aufgekündigt wurde. Diese Kündigungen wurden bis heute weder zurück genommen, noch hat das Jugendamt sich an das Theater Strahl gewandt mit der Absicht die Kooperation in einer anderen Form fortzuführen.“ Feststeht: Im Programm 2024 sind keine Termine mehr in der „Weissen Rose“ anberaumt; Schöneberg bleibt das Theater Strahl jedoch erhalten – die Probe- und Studiobühne im Kulturhaus wird weiter bespielt.

20 JAHRE

GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®

**prime
time
theater**

**DAS BERLINER
KULT-THEATER**

FÜR
8-80+
freigegeben

bis 13.01.24



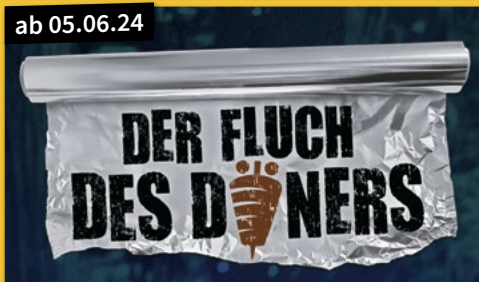
Teil 1 ab 19.01.24



ab 13.03.24



ab 05.06.24



ab 03.07.24



ab 19.07.24



ab 11.09.24



ab 18.10.24



ab 04.12.24



f i **primetimetheater**

Infos & Tickets unter [primetimetheater.de](https://www.primetimetheater.de)

gefördert durch



BORSIG



Berlin-
Brandenburg eG

SPIELBANK BERLIN



STADT UND LAND
Zimmer, Küche, Bad, Berlin.



R.B.D. DRUCKEREI
Rheinisch-Bergische



RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON



Mit Kerzen, Tee- und Solarlichtern bildete sich die Lichterkette vor dem Treffpunkt auf dem Breslauer Platz und zog anschließend bis zur Kreuzung Rembrandtstraße/Menzelstraße. Hier hatten Unbekannte einige Tage zuvor antisemitische Parolen hinterlassen.

Hunderte Menschen bildeten Lichterkette in Friedenau

GEDENKEN „Nie wieder‘ ist jetzt!“ am 9. November

Es war ein eindrucksvoller Abend, dieser 9. November: Viele hundert Menschen hatten sich in Friedenau versammelt, um nach dem Angriff der Hamas auf Israel mit einer Lichterkette ein Zeichen der Solidarität zu setzen: gegen jede Form von Antisemitismus und Rassismus. Zahlreiche Initiativen, Vereine, Kultureinrichtungen, Kirchengemeinden, Unternehmen und politische Parteien hatten im Vorfeld zu der Aktion am 85. Jahrestag der Pogromnacht aufgerufen und gemein-

sam erklärt: „Hier in Friedenau wurden vor einigen Tagen antisemitische Parolen und ein großer Davidstern auf die Kreuzung Rembrandtstraße/Menzelstraße gesprüht. Wir sind entsetzt über diese und ähnliche Taten sowie über jede Form antisemitischer Angriffe und stellen uns diesen entschieden entgegen. Mehr denn je ist jetzt notwendig, sich für eine offene und solidarische Gesellschaft einzusetzen und Hass keinen Raum zu geben. ‚Nie wieder‘ ist jetzt!“

100.000 Euro für „Hoffmannsgarten“-Projekt

PFLEGE Kulturförderung für Demenz-Projekt vergeben

Nur 20 von mehr als 220 Fördermittelanträgen bekamen einen Zuschlag – und unter ihnen ist der Hoffmannsgarten in Friedenau. Die Tagespflege-Institution für SeniorInnen und Menschen mit Demenz hatte für die Initiative „Mehr Kultur“ der Berliner Sparkasse, gemeinsam mit dem Verein „Herzton – Mediale Begegnungsräume für Generationen“, ein Konzept eingereicht, mit dem das Thema Demenz in der Stadt sichtbar gemacht werden soll. Das Projekt vermochte es, die Jury zu überzeugen,

so dass sie es unter die Begünstigten wählte. Das bedeutet, in den kommenden fünf Jahren können die OrganisatorInnen mit insgesamt 100.000 Euro aus dem „Mehr Kultur“ genannten Fördertopf planen. „Mit ‚Mehr Kultur‘ möchten wir dazu beitragen, dass die Vielfalt der Berliner Kultur erhalten bleibt“, sagt Kai Uwe Peter von der Berliner Sparkasse, der der Jury vorsah: „Von der Resonanz waren wir überwältigt. So vieles hätte Förderung verdient und wir sind dankbar für jede einzelne Initiative.“

Rote Bänke am Bundesplatz

VERANTWORTUNG „Kein Platz für Gewalt gegen Frauen“

Seit dem Frühjahr hat der Grazer Platz sogenannte „Rote Bänke“ (FRIEDA berichtete) – jetzt hat der Bundesplatz „nachgezogen“. Die beiden Sitzgelegenheiten, erste ihrer Art in Charlottenburg-Wilmersdorf, stehen seit kurzem öffentlich als Mahnmale: „Kein Platz für Gewalt gegen Frauen“ ist in großen weißen Lettern auf den Lehnen zu lesen. Möglich gemacht hat das Projekt neben dem Bezirksamt die Initiative Bundesplatz, deren Mitglieder sich darum gekümmert hatten, dass die ursprünglichen Bänke vor Ort abgeschliffen und rot lackiert wurden. Die Roten Bänke gehen auf ein Projekt aus Italien zurück, wo schon 2016 „La Panchina Rossa“ startete und sich an zahlreichen Orten manifestierte. Inzwischen wurde die Idee auch in vielen deutschen Städten aufgegriffen. Die Farbgebung soll an das Blut all jener Frauen und Mädchen erinnern, die zu Opfern wurden. Allein in Deutschland ist jede dritte Frau irgendwann im Leben mindestens einmal von Übergriffen betroffen.

Schulpreis für Rothenburg-Grundschule

BILDUNG 30.000 Euro gehen an Institution in Steglitz

Als eine von nur fünf Schulen – und einzige Vertreterin aus Berlin – hatte es die Rothenburg-Grundschule bis ins Finale des Deutschen Schulpreises 2023 geschafft (FRIEDA berichtete). Bei dessen festlicher Verleihung am 12. Oktober nun konnten sich die Verantwortlichen tatsächlich über eine der begehrten Auszeichnungen freuen. Zwar ging der mit 100.000 Euro dotierte Hauptpreis nach Bayern, aber stolze 30.000 Euro nach Steglitz. In der Jury-Begründung heißt es: „Die inklusive Berliner Grundschule setzt auf multiprofessionelle Teams, um gemeinsam Unterricht zu entwickeln. Je nach individuellem Stand bekommen die Schülerinnen und Schüler ein passgenaues Lernangebot.“



**prime
time
theater**



DAS BERLINER KULT-THEATER

präsentiert

FÜR
8-80+
freigegeben

20 JAHRE

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

Zwei Jahrzehnte Kult-Theatergeschichte: Am 10. Januar 2004 ging die erste Episode von „Gutes Wedding, Schlechtes Wedding“ über die Bühne. Dit wird gefeiert mit einer großen Jubiläumsfolge in 2 Teilen:

IN EINEM WEDDING VOR UNSERER ZEIT

Teil **1** ab 19. Januar 2024



„Wen oder wat freu' ick? – MIR!“ (Kalle Witzkowski)

Zum 20. Geburtstag bedanken wir uns für 98 % Weiterempfehlungsquote* und die vielen ganz, ganz tollen und lieben Bewertungen:

„Frei, unkonventionell, verspielt, gesellschaftskritisch und dabei immer charmant und lustig.“
(Verena)

„Stück saulustig.
Team einfach knorke.“
(Andrea)

„Viel Berliner Charme und Schnauze. Einfach zum Kaputtlachen.“
(Maike)

„Wunderschönes Kieztheater mit tollen Schauspielern und einer Wohlfühlatmosphäre.“
(Florian)

„Das Prime Time Theater ist ein Juwel in Berlins Kulturszene.“
(Hannes)

„Ein absolutes Highlight in Berlin.“
(Janine)

* Umfrage 2023 mit 1.166 Teilnehmer*innen

**Infos & Tickets unter
primetimetheater.de**

Danke unseren Sponsoren und Unterstützern:

STADT UND LAND
Zimmer, Küche, Bad, Berlin.

Pro Bank Berlin-Brandenburg eG

BORSIG

SPIELBANK BERLIN

R.B.D. Rheinisch-Bergische DRUCKEREI

RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON

gefördert durch

Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien

**NEU
START
KULTUR**



Die mit dem „Cosima“ verwandten Eva-Lichtspiele sind in finanzielle Schieflage geraten.

Kino-Krise bei den „Eva-Lichtspielen“ in Wilmersdorf

FILMKULTUR Cosima-Betreiber Opitz schlug Alarm

Im Raum steht die Kündigung aufgrund ausstehender Mietzahlungen ... Die Schlagzeilen von der finanziellen Schieflage der Eva-Lichtspiele an der Blissestraße ließen auch viele FreundInnen des „Cosima“ in Friedenau besorgt aufhorchen: denn beide Kinos werden vom selben Betreiber, Karlheinz Opitz, geführt. Nichtsdestotrotz war der dann doch überrascht, am 21. Oktober um 11 Uhr so vielen Menschen gegenüberzustehen, die sich im „Eva“ eingefunden hatten, um mit Ideen, Rat und Tat zu helfen. Das Treffen war aufgrund häufiger Bitten aus der Nachbarschaft anberaumt worden, Opitz möge bei Problemen möglichst früh

Bescheid geben. Seiner Verantwortung für das seit 1913 existierende Lichtspielhaus sei er sich bewusst – inständig sei er schon angefleht worden: „Bitte niemals das Kino schließen!“

Die Corona-Zeit hatte das „Eva“ dank staatlicher Hilfen zwar überstanden, aber die Verunsicherung bei den BesucherInnen war auch 2022 doch noch groß gewesen. Daher hatte Opitz die Monatsmiete um 1.000 Euro reduziert: „Die Verwalterin hatte signalisiert, das gehe vorübergehend in Ordnung.“ Mittlerweile hätten sich allerdings 10.000 Euro angehäuft, und dann sei doch mit Kündigung gedroht wor-

den – „völlig unerwartet“. Das Gebäude gehört einer Erbgemeinschaft in München; eine direkte Kontaktaufnahme ist Opitz bisher nicht gelungen. Zur Rettung nun wäre ein Crowdfunding denkbar, doch diese Idee widerstrebt Karlheinz Opitz nach eigenem Bekunden: „Ich bevorzuge einen nachhaltigeren Weg, um die finanzielle Lage langfristig wieder in den Griff zu bekommen.“ Ein Verein wurde wiederholt ins Spiel gebracht, der sich eventuell in Eigenregie um besondere Filmreihen kümmern könnte. Eine weitere Idee: eine Art Sitzpatenschaft mit Namensplakette der UnterstützerInnen auf ihren jeweiligen Stühlen. Auf großen Zuspruch stieß der Vorschlag, ein Kino-Abo anzubieten, das spontan über die Hälfte der Anwesenden in Anspruch nehmen würde. Das „Cosima“ sieht Opitz trotz der laufenden Kredite übrigens nicht in Gefahr, da die moderate Miete dort einen kostendeckenden Betrieb erleichtert. Die Idee einer freiwilligen Anhebung der Eintrittspreise bei den Eva-Lichtspielen wird im „Cosima“ schon erfolgreich praktiziert. Dort gibt es neben der regulären Karte für 10 Euro ein Unterstützer-Ticket für 12 Euro. Opitz: „Das funktioniert super, wir haben einen enormen Zuspruch. Ein Drittel bis die Hälfte nutzt das.“



Karlheinz Opitz beim einberaumten Krisentreffen am 21. Oktober im „Eva“

VHS Tempelhof-Schöneberg mit neuem Frühjahrsprogramm

BILDUNG Anmeldungen sind jetzt möglich

Das neue Frühjahrsprogramm der Volkshochschule (VHS) Tempelhof-Schöneberg ist seit kurzem online und als frisch gedrucktes Heft erhältlich; jetzt läuft die Anmeldephase. Dabei können Interessierte unter mehr als

1.300 Veranstaltungen allein zwischen Januar und Juni 2024 wählen. Einige Kurse finden in Präsenz statt, andere bieten Online-Möglichkeiten. Dauerbrenner sind vor allem Angebote aus den Bereichen Sprache und Sport,

Ältere nehmen gern Weiterbildungen zu digitalen Themen wie Smart-Device-Nutzung in Anspruch. Daneben gibt es aber auch viele besondere Ideen: Wie wäre es zum Beispiel mit einem Improvisationstheaterkurs für Eltern mit ihren Kindern, einem Workshop zur Planung eigener Kunstausstellungen oder Wissensvermittlung zu Künstlicher Intelligenz wie Chat GPT? Anmeldeformulare liegen an den VHS-Standorten aus.



Am 1. Januar 2024 tritt das PUEG
= Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz in Kraft.

Es soll erreichen:

- Eine Leistungsverbesserung für Pflegebedürftige und Angehörige
- Die Verbesserung der Arbeitsbedingungen der beruflich Pflegenden
- Die Stabilisierung der finanziellen Lage der sozialen Pflegeversicherung
- Eine Stärkung der Digitalisierung in der Langzeitpflege

Informationsflyer liegen ab sofort für Sie bereit.

Frohe Festtage und einen gesunden Start ins Neue Jahr
wünscht Ihr Zimmermanns Pflege team

Zimmermanns-Pflege team
weil gute Pflege kein Zufall ist

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



Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit Prof. Dr. Petro Rychlo und der Friedenauerin Helga von Loewenich bei der Übergabe der Buchdokumentation des deutsch-ukrainischen Kulturprojekts „Bukowinisch-Galizische Literaturstraße“ im Schloss Bellevue

„Literaturstraße“ in die Vergangenheit

Kulturprojekt einer Friedenauerin in der Ukraine

„Den meisten Deutschen ist diese Welt sehr fern“, räumt der Bundespräsident im Vorwort des Buchs „Bukowinisch-Galizische Literaturstraße“ von Helga von Loewenich aus Friedenau und Prof. Dr. Petro Rychlo ein. Darin dankt er für die Initiative der beiden, die das Andenken an 13 DichterInnen in deren jeweiligen Heimatorten mit einer Skulptur wachhält. Steinmeier: „Diese Idee hat mich schon in meinem früheren Amt als Außenminister fasziniert, und ich habe sie gerne unterstützt.“ Ursprung des Kulturprojekts war für Helga von Loewenich die Lyrik von Rose Ausländer und Paul Celan, die sie bereits als Jugendliche fesselte. Aus der Faszination wurde eine Lebensaufgabe. Ihr starker Drang, mit diesen spannenden dichterischen Stimmen in Dialog zu treten, inspirierte die Künstlerin zunächst dazu, Bilder zu einzelnen Gedichten zu schaffen. Neben der Poesie beschäftigte sie sich auch mit den Lebensgeschichten der SchriftstellerInnen. Dabei entdeckte sie die kulturelle Vielfalt von Czernowitz in der heutigen Ukraine: „Ich lerne immer noch dazu, was die Stadt an Genies beherbergt hat“, sagt sie. Unermüdlich setzte sich von Loewenich für das Gedenken an die

verfolgten und teils vergessenen deutschsprachigen Kunstschaffenden ein. Das umfängliche Resultat ihres Engagements ist auch in dem 2022 erschienenen Buch dokumentiert, das sie Anfang des Jahres in der Buchhandlung „Der Zauberberg“ vorstellte. Hier lässt sich die „Literaturstraße“ und lassen sich die Skulpturen entdecken.

„Es ist viel besser, die Zeit mit Lernen zu verbringen, als sich destruktiv gegen den Menschen zu stellen.“

Helga von Loewenich

In Friedenau lebt die Autorin und Malerin seit 20 Jahren. Beim Umzug von München hatte ihre Freundin Clarita von Trott zu Solz, Witwe eines der Widerstandskämpfer vom 20. Juli 1944, den Kiez empfohlen, weil sie sich

selbst hier so wohlfühlte. So kam von Loewenich mit ihrem Mann erst an der Deidesheimer und anschließend an der Niedstraße unter. In der Wohnung gegenüber dem Haus, in dem Erich Kästner eine Weile gelebt hatte, fühlt sie sich heimisch: „Es ist sehr bereichernd, dort die Kinder aller Altersstufen aufwachsen zu sehen.“ Geboren wurde Helga von Loewenich 1943 am Bodensee. Nach dem frühen Tod des Vaters verlor sie im Alter von zehn Jahren auch noch die Mutter und kam in ein Heidelberger Internat, benannt nach der 1944 in

Plötzensee hingerichteten Widerstandskämpferin Elisabeth von Thadden, wie die Autorin gegenüber FRIEDA erklärte: „Der Name der Gründerin war damals in den 50ern ein Garant, dass in der Schule Geschichte wahrheitsgemäß offengelegt wurde, was in Deutschland zu dieser Zeit meist nicht der Fall war.“ Auch dass einige Klassenkameradinnen Kinder von Verfolgten des NS-Regimes waren, habe sie für das Thema der deutschen Schuld sensibilisiert: „Weil ich mich für die Frage, was zwischen 1933 und 1945 war, immer ganz intensiv interessierte und Antworten suchte: Warum haben sich die Menschen mehrheitlich so katastrophal verhalten?“

Von Loewenichs Mann war in Regensburg als Theologe tätig; als es 1990 zu einer Städtepartnerschaft mit Odessa kam, gründete sie mit Verbündeten eine Initiative, die unter anderem die medizinische Versorgung in einer Kinderklinik zu verbessern half. Im März 1991 besuchte sie zum ersten Mal Czernowitz. Die Hauptstadt der Bukowina war eine Provinz des Fürstentums Moldau gewesen, bis sie 1775 zur Habsburgmonarchie und ab 1918 zu Rumänien gehörte. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der Norden Teil der Sowjetunion. In ihrem Buch erklärt von Loewenich die „schöpferischen Energien“, die in der Bukowina und im angrenzenden Galizien entstanden, durch das „vielschichtige, kulturelle und sprachliche Amalgam“ in diesen Regionen. Mit ihrem Co-Autoren Prof. Dr. Petro Rychlo kam sie erstmals 1998 in Kontakt. Der Professor für fremdsprachige Literatur und Mitglied des ukrainischen PEN-Zentrums wurde in Czernowitz geboren; 2012 erhielt der Germanist, Literaturwissenschaftler

und Essayist das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik. Aus der ersten Begegnung mit ihm entwickelten sich eine fruchtbare Zusammenarbeit und eine langjährige Freundschaft. „Wir sind ein bisschen wie Zwillinge“, sagt Helga von Loewenich über den Mitstreiter des Literaturstraßen-Projekts. Mit dem Vorhaben, deutschsprachigen DichterInnen – vorwiegend mit jüdischen Wurzeln, deren Verbindung zur ukrainischen Heimat zu Sowjetzeiten weitgehend totgeschwiegen worden war – durch Denkmäler wieder ein Gesicht zu geben, wandte sich die Friedenauerin ans Auswärtige Amt. Diese für Privatpersonen eher ungewöhnlichen Anfrage hatte Erfolg und führte zur finanziellen Unterstützung der Aktion. Während des acht Jahre in Anspruch nehmenden Projekts wurde in Kooperation mit den BewohnerInnen der jeweils passende Standort gesucht. Die ukrainischen Bildhauer Wolodymyr Cisaryk und Roman Wilhuschynskyj fertigten die Bronzen an, vor allem lebensnahe Büsten in leichter Übergröße. Im Mai dieses Jahres wurde das Projekt mit der Einweihung der Skulptur von Selma Meerbaum-Eisinger, einer Cousine von Paul Celan, abgeschlossen. Die 18-Jährige war im Dezember 1942 in einem Arbeitslager umgekommen und erst Jahrzehnte nach ihrem Tod durch die Veröffentlichung ihrer Lyrik bekannt geworden. Im Gedicht „Abend I“ heißt es: „Und alle Vögel horchen wie im Rausche – man hört nur Duft“; das Denkmal schmückt das Zitat „Ich habe keine Zeit gehabt zu Ende zu schreiben.“ Die Aufstellung dieser letzten Statue hatte sich durch den Angriff Russlands auf die Ukraine im Februar 2022 um mehrere Monate verzögert. Wegen der vielen

persönlichen Kontakte war der Kriegsausbruch für von Loewenich ein besonders schwerer Schlag. In der Bukowina sieht die Autorin ein anschauliches Beispiel dafür, wie die verschiedenen Sprachen und Kulturen in Europa einander befruchtet haben. Den Blick in die Vergangenheit findet sie höchst erhellend: „Es ist viel besser, die Zeit mit Lernen zu verbringen, als sich destruktiv gegen den Menschen zu stellen.“

BOD



Das 288 Seiten starke Buch „Bukowinisch-Galizische Literaturstraße. Dokumentation zu einem deutsch-ukrainischen Kulturprojekt“ ist im Verlag Knyhy XXI, Czernowitz 2022, erschienen. Gedruckt wurde es in der Ukraine, und erhältlich ist es nur in der Buchhandlung „Der Zauberberg“ in Friedenau. Vom Verkaufspreis, 20 Euro, gehen je 5 Euro als Spende an das an das Aharon-Appelfeld-Gymnasium in Stara Jadova in der Bukowina.

Im Mai dieses Jahres wurde das Projekt „Literaturstraße“ mit der Einweihung der Skulptur von Selma Meerbaum-Eisinger abgeschlossen. Das Werk von Bildhauer Wolodymyr Cisaryk steht in Czernowitz.



Rund 100 Sorten an Leckereien bietet Sten Jessen stets in der Auslage an, dazu kommen noch 300 bis 400 weitere ‚in petto‘.

Vom „Kiosk“ zum Pralinenexperten

Sten Jessen landete auf Umwegen im Kiez

„Oh, ich hab‘ solche Sehnsucht, ich verlier‘ den Verstand. Ich will wieder an die Nordsee. Ich will zurück nach Westerland.“ So singen es „Die Ärzte“ in ihrem wohlbekannten Ohrwurm. Drei-, viermal im Jahr packt Sten Jessen diese Sehnsucht. Dann verlässt er sein Geschäft, die „Confiserie Emilia“ an der Rüdeshimer Straße, und fährt für ein paar kurze Tage nach Norden, gen Sylt, seiner Heimat. Hier trifft er alte Freunde. Und er besucht Vater Helmut, dessen ehemaliger Unternehmung der heutige Berliner seine ersten gastronomischen Einblicke verdankt.

Einst betrieben die Eltern nämlich in Hörnum, am Süzipfel der Nordseeinsel, ein Restaurant namens „Kiosk Onkel Fritz“. Direkt am Strand stand der und steht er – nach einem Brand wieder aufgebaut – auch heute noch. Nur eben ohne die Jessens: „Als wir den ‚Kiosk‘ hatten, war ich noch ganz klein“, erinnert sich Sten. „Die Arbeit in der Küche teilten meine Eltern unter sich auf, wobei meine Mutter generell

immer eher fürs Feine zuständig war. Von ihr habe ich wohl meinen Blick und mein Händchen für Anordnungen. Ich liebe schöne Dinge.“ Die Tatsache, dass er – wie er es ausdrückt – ein „sensorischer Mensch“ ist, kommt ihm heute zugute. Vor gut vier Jahren übernahm der 54-Jährige den Betrieb der „Confiserie Emilia“ von der einstigen Gründerin, die sich aus gesundheitli-

„So einen schönen Beruf wie diesen habe ich noch nie gehabt!“

Sten Jessen

chen Gründen zurücknehmen musste. „Frau Rohrlack hatte alles hier 18 Jahre lang geprägt“, erzählt Jessen, während er sich zwischen gläserner Theke und Regalen unter dem prachtvoll von der hohen Decke hängenden Kronleuchter umblickt. „Und dann hat der Laden mich irgendwie gefunden. Ich war 2019 gerade ziemlich planlos in die Hauptstadt gekommen und mit einem Freund hin und wieder hier im Café zu Gast,

als auf einmal die Nachfolge-Frage im Raum stand. Da habe ich ziemlich spontan zugeschlagen.“

Kurzentschlossen sei er nun einmal grundsätzlich, habe Herausforderungen immer einfach angenommen: Nachdem er eigentlich den Beruf des Gärtners in Niebüll, also an der Festland-Küste gegenüber Sylt, erlernt und auch ausgeübt hatte, durchlief Sten Jessen zahlreiche berufliche Stationen. Zwischen der Insel und anderen Orten pendelnd, betrieb er unter anderem ein Café in

Hamburg: „Ich bin ziemlich vielseitig, schaue positiv nach vorn und mache, was ich tue, mit Herzblut. Und dann geht es auch gut.“ Allein, das Café in der Hansestadt musste er, um sich um seine angeschlagene Stiefmutter und den Vater zu kümmern, nach nicht allzu langer Zeit wieder schließen. Der Erfahrung hing er aber irgendwie nach. „Ich habe nun mal so gern Kundenkontakt!“ Bei „Emilia“ kann er



Bei so viel Auswahl berät Sten Jessen seine Kundschaft gern.

diese Passion längst wieder voll ausleben ... wenngleich der Nordfrieße von der Pralinenkunst zunächst nicht wirklich Ahnung hatte: „Frau Rohrlack hatte mich da wohl etwas angeflunkert“, grinst er rückblickend, „sie meinte damals nur, ‚ach, das ist alles gar nicht so kompliziert!‘“ Alle Details zu erlernen, Optik, Geschmack, Inhaltsstoffe ... und KundInnen ad hoc entsprechend Auskunft geben zu können, das stellte sich dann doch als ganz schön dickes Brett heraus: „Deshalb freue ich mich auch, dass die ehemalige Eigentümerin heute noch Teil des Teams ist“, gesteht Sten Jessen gern. Rund 100 Sorten an Leckereien bietet er stets in der Auslage an, dazu kommen noch 300 bis 400 weitere ‚in petto‘. „Schließlich möchte ich ja immer Abwechslung anbieten können.“ Süß und herb, mit und ohne Alkohol, fruchtig, cremig, dunkel, hell, vielfarbig und appetitlich dekoriert – alles da.

Um die Qualität sicherzustellen, arbeitet der Chef mit den immer gleichen HerstellerInnen zusammen. Da sind etwa Sawade, Walter oder Aseli aus Berlin, aber auch ein Printen-Produzent aus Aachen, dazu Lauenstein und Lanwehr aus Bayern. Von Berger aus Österreich gelangen biologische Schokoladen an die Rüdesheimer Straße, und aus dem hohen Norden kommen Fairtrade-Köstlichkeiten und zigfach ausgezeichnete Schokoladen des Hamburger Unternehmens Meybol. Auch die Heimat ist im Regal vertreten, in roter Verpackung: „Ich empfehle die Trinkschokolade in Kugelform aus der Dose. Die kommt aus Tinnun auf Sylt und schmeckt hervorragend.“ VeganerInnen finden bei „Emilia“ ebenso



Zur Winterzeit halten Weihnachtsleckereien Einzug bei „Emilia“.

Fotos: ©Inka Thaysen, ©Sten Jessen

Rezept

Mousse au Chocolat

Ein Klassiker als Dessert oder als Nascherei zwischendurch ist ein schönes, vollmundiges Mousse au Chocolat. Sten Jessen empfiehlt als Herzstück des Rezepts, Hamann Schokolade 50 % zu verwenden. „Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie intensiv und vollmundig schokoladig ist, ohne bitter zu sein.“

Zutaten für 4 Personen: 200 g dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil), 4 Eier (getrennt in Eiweiß und Eigelb), 50 g Zucker, Salz, 1 TL Vanilleextrakt, 120 ml Schlagsahne

Zubereitung: Schokolade grob hacken und über simmerndem Wasser vollständig schmelzen, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eigelb separater Schüssel mit Zucker aufschlagen, bis alles dick und cremig ist. Vanilleextrakt hineinmischen und geschmolzene Schokolade vorsichtig unterrühren. In weiteren Behältern Eiweiß (mit einer Prise Salz) und Schlagsahne – jeweils separat – steif schlagen; anschließend erst das Eiweiß, dann die Sahne vorsichtig in der Schokoladenmischung unterheben, bis die Mousse gleichmäßig und luftig ist. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Guten Appetit!

etwas für sich wie ganz junge InteressentInnen. Hier berät der Fachmann kundig: „Sauer und fruchtig mögen Kinder gern, außerdem in der Regel Vollmilch und Nougat. Cranberry hier geht super. Und gerade für weniger Experimentierfreudige empfehle ich gern unsere Mango-Lassi-Praline.“ Sein eigener Liebling, sagt Sten Jessen, ist „Königin Luise“, eine Zartbitter-Variation mit Mandel- und Haselnussnougat sowie Edelmarzipan, Weichkrokant und Buttertrüffel – ein wahres Schicht-Kunstwerk im Anschnitt und eine Geschmacksexplosion im Mund. Mit dem Riechen allerdings tut der Experte sich schwer. Wo sich für die KundInnen schon beim Öffnen der Tür ein wohlig-schokoladiges Aroma in die Nase schleicht, kann Jessen selbst nur mit den Achseln zucken: „Ich bin da weitgehend ‚geruchsblind‘ geworden über die Zeit. Aber wenn ich zum Beispiel eine Glocke anhebe“ – er lüftet jene über einer Schokokuss-Anordnung auf der Theke, atmet ein und lächelt –, „dann klappt es.“ Sorgen vor weiterem ‚Abstumpfen‘ hat er jedenfalls nicht, er könne seine Arbeit „ewig machen“, meint er. Nur die Bürokratie störe das pure Glück, weil sie Zeit koste. Wenn er davon mehr übrig hätte, träumt der Fachmann, würde er zu gern umbauen, „so ein bisschen mehr à la Parisienne“ oder gar expandieren, denn: „So einen schönen Beruf wie diesen habe ich noch nie gehabt!“ ... Da drängen sich doch glatt wieder die „Ärzte“ mit ihrem eingangs erwähnten Song auf: „Diese eine Liebe wird nie zu Ende geh’n“.

ITH



12 einfache Schritte für eine gesunde Ernährung

Und immer wieder zur Weihnachtszeit, wenn es schön gemütlich wird, klopft das schlechte Gewissen rund um die gesunde Ernährung an! Und nun? Einfach ignorieren oder als liebenswerte Motivation nutzen? Ich empfehle Ihnen Letzteres, aber dabei auf kleine, schrittweise Veränderungen zu setzen statt auf Diäten oder Verbote. Denken Sie daran, dass gute Ernährung die Basis für ein gesundes Leben ist und durch kluge Gewohnheiten erreicht werden kann. Aber wie integrieren Sie das in Ihren hektischen Alltag? In diesem Artikel teile ich zwölf wichtige Tipps mit Ihnen, inspiriert durch den renommierten Ernährungsexperten Tim Spector aus London und sein Buch „Die Wahrheit über unser Essen“.



Gemüse als Basis

1

Es ist nichts Neues – essen Sie mehr Gemüse! Daran ist nichts zu rütteln, denn Ernährungsexperten weltweit sind sich einig: Eine pflanzenbasierte Ernährung ist gesund und umweltfreundlich. Sie müssen jedoch nicht vegan werden. Auch ein Wechsel von viel zu moderatem Fleischkonsum mit hochwertigen Produkten und mehr Gemüse auf dem Teller ist ein großer Schritt.

Kritisch hinterfragen

2

Denken Sie daran, dass einfache Tipps wie der, mehr Gemüse zu essen, nicht viel Geld einbringen. Vor diesem Hintergrund hinterfragen Sie Ernährungstrends und vermeintliche Dogmen mit dem Gedanken ‚Geht es hier wirklich um meine Gesundheit oder um kreative Marketingideen zum Verkauf von „Wunderprodukten“?‘

Zutatenliste überprüfen

3

Manchmal reicht schon ein einziger Blick auf die Zutatenliste. Ist sie endlos lang, sollten Sie lieber die Finger davon lassen. Es gibt viele erlaubte chemische Zusatzstoffe, die den Stoffwechsel gehörig durcheinanderbringen können. Fragen Sie sich, ob Sie Produkte voller verlockender Werbeversprechen, aber eben auch Wort- und Abkürzungsrätsel wirklich essen wollen.

Individualität beachten

4

Erinnern Sie sich: In Bezug auf Ernährung gibt es nicht ‚den Durchschnitt‘. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse – je nach Geschlecht, Alter und Lebenssituation. Finden Sie Ihre eigene Grundlage, indem Sie Tipps im Kontext Ihrer persönlichen Lage und Bedürfnisse betrachten.

Neues probieren

5

Passen Sie Ihre Essgewohnheiten schrittweise an, und probieren Sie immer wieder neue, möglichst unverarbeitete Lebensmittel aus. Welche hochverarbeiteten Produkte vom Speiseplan können Sie durch naturbelassene Lebensmittel, auch „Echtes Essen“ genannt, austauschen? Etwa Haferflocken statt Cornflakes, Natur- statt Fruchtojoghurt, ganze Früchte statt Säfte, frische Kartoffeln statt Tiefkühlpommes, Vollkorn- statt Weißmehl.

Flexibel bleiben

6

Wir brauchen nicht jeden Snack. Essen Sie gelegentlich zu anderen Zeiten, oder lassen Sie hin und wieder eine Mahlzeit aus. Achtung: Natürlich gilt das nicht für Kinder, die einen erhöhten Nährstoffbedarf haben.

Warnung vor Nahrungsergänzungsmitteln

7

Nahrungsergänzungsmittel können eine natürliche und abwechslungsreiche Ernährung nicht ersetzen. Klären Sie eventuelle Bedarfe vorher mit einer qualifizierten Person und einer Blutanalyse. Ich empfehle Ihnen aufgrund aktueller Studien, Ihre Versorgung mit Omega 3, Vitamin D, Magnesium, Jod und Selen regelmäßig zu überprüfen, da diese meist nicht ausreichend ist.

Natürliche Lebensmittel bevorzugen

8

Der einfachste Kompass für Ihren Einkauf im Supermarkt: Vermeiden Sie hochverarbeitete Lebensmittel, denn die enthalten fast immer zusätzlichen Zucker, gehärtete Fette und chemische Zusatzstoffe. Gleichzeitig fehlen ihnen oft wertvolle Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind. Ich greife nicht zu Produkten, die mehr als zehn Zutaten enthalten, noch besser sind weniger als fünf.

Darmgesundheit im Blick

9

Wählen Sie Lebensmittel, die die Vielfalt Ihrer Darmmikroben fördern. Das unterstützt Ihr Immunsystem, Ihre Haut und Ihre Stimmung und kann Lebensmittelunverträglichkeiten verhindern.

Blutzucker im Fokus

10

Wir haben ungefähr 30 Billionen Zellen in unserem Körper – und sie alle reagieren auf unser Essen und auf den darin enthaltenen Zucker. Deshalb halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel stabil. Starke Schwankungen können enorme Auswirkungen auf unser Lebensgefühl und auf unsere Gesundheit haben. Konkrete Tipps dazu bekommen Sie zum Beispiel in meinem Workbook, wenn Sie sich für den Newsletter auf www.naehrstoffgeschichte.de anmelden.



Gute Fette wählen

11

Entscheidend für Ihre Gesundheit kann der richtige Fetthaushalt sein. Achten Sie auf hochwertige Fette und ein 3:1 -Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3. Mehr als 90 Prozent der Menschen in Industrieländern haben einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Diese finden sich in fettem Kaltwasserfisch, Algen und Algenöl, wobei auf deren Qualität zu achten ist. „Fischiges“ Aufstoßen oder ranziger Geruch sind Zeichen minderer Güte. Prüfen Sie den Geschmack in den Kapseln, indem sie diese teilweise zerbeißen. Omega-9-Fettsäuren, wichtig für das Gehirn, sind in Olivenöl enthalten.

Bewusste Auswahl tierischer Produkte

12

Wählen Sie Tierisches wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte bewusst. Vermeiden Sie Ware aus der Massentierhaltung, und bevorzugen Sie solche von Tieren aus Weidehaltung. Weidefleisch schmeckt besser, hat weniger Schadstoffe, eine ausgewogenere Fettsäurezusammensetzung und enthält mehr Nährstoffe.

EXTRATIPP

Blieben Sie neugierig, und informieren Sie sich regelmäßig über gesunde Ernährung. Das wird Sie zu Veränderungen motivieren. Teilen Sie wertvolles Wissen besonders mit den jüngsten Familienmitgliedern, um sie frühzeitig für gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Lesen Sie gemeinsam „Die Nährstoffgeschichte“ und besuchen Sie das gleichnamige Kindertheaterstück im Prime Time Theater.

Richtigstellung zum Artikel aus der Ausgabe 05/23: Liebe Leser, in Ausgabe 05/23 hat sich im Layout der Tabelle „Vitamin D-Versorgung“ der Fehlerteufel eingeschlichen. Die korrekte Einheit für die Richtwerte lautet nmol/l. Wir bitten, den Fauxpas zu entschuldigen.

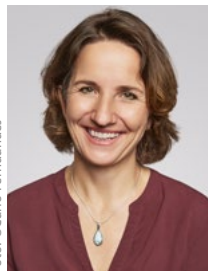


Foto: ©Carlo Ferdnandes

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

f i n @die_naehrstoffgeschichte

in Maren Bucec

Ihre Maren Bucec

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 „Kaffeeaufhaus“ in den historischen Räumlichkeiten der PSD Bank am Renee Sintenis Platz!

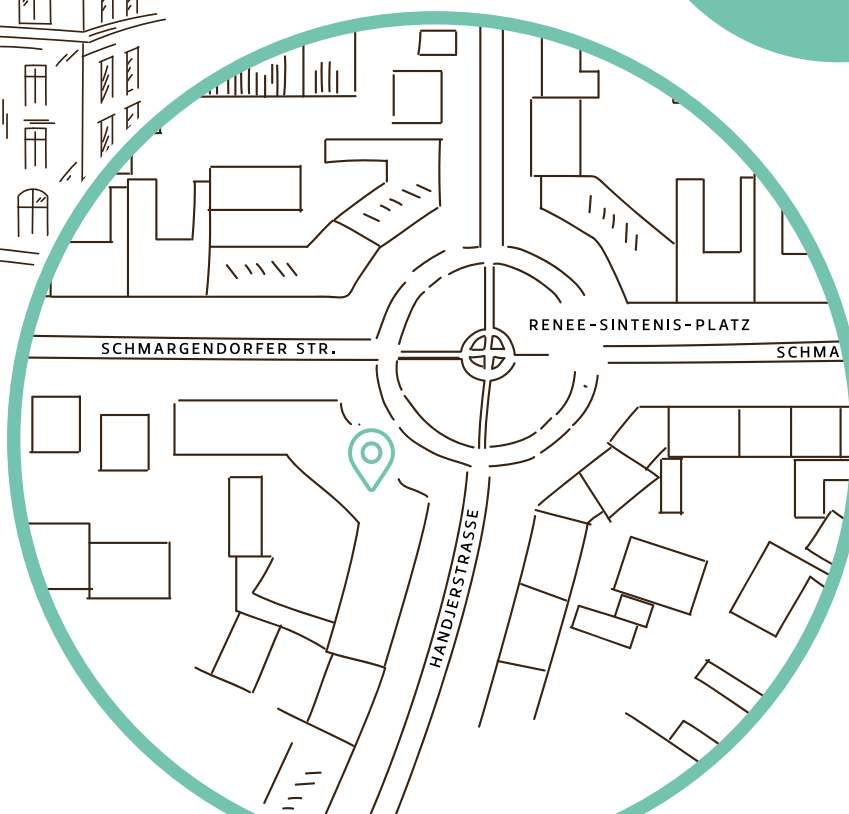


LIEBER WAS GUTES.

WWW.BERLINER-KAFFEEROESTEREI.DE



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



Bücher & Apps – diesmal rund ums Thema „Weihnachten“



Diverse

Kriminell und lecker

Zwölf renommierte KrimiautorInnen haben sich zusammengefunden und begeben sich auf eine spannungsgeladene Reise an die schönsten Tatorte Europas. Dieses im Herbst neu erschienene Buch bietet eine Kompilation mitreißender Kurzgeschichten: ob blutig oder heiter, ob gruselig oder voller Witz. Zu jeder Geschichte gibt es außerdem eine Rezeptempfehlung.

Tatort Weihnachten:

Weihnachtskrimis mit Rezepten | Heyne, 2023 |

12,00 Euro | ISBN 978-3453441972



Diverse

Mehr als nur „Whamageddon“

Beim alljährlichen Spiel „Whamageddon“ belohnt ein britischer Radiosender HörerInnen, die es schaffen, die Vorweihnachtszeit ohne „Last Christmas“ zu überstehen. Das Beispiel zeigt: Weihnachtspopmusik hat keinen leichten Stand, gilt vielen als kitschig und kommerziell. Dass beides nicht stimmen muss, zeigt dieses neulich erschienene Buch.

Last Christmas: Weihnachten in der Popmusik |

Herder, 2023 | 18,00 Euro | ISBN 978-3451396175



Petra Hartlieb

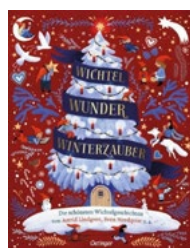
Weihnachtswahnsinn beim Bücherkauf

„Und am 24. Dezember sind wir tot ... oder beinahe tot“, denkt sich die Wiener Buchhändlerin Petra Hartlieb alljährlich, wenn der Weihnachtswahnsinn beginnt. Die Menschen strömen in Scharen – und oft genug in Panik – in ihren Laden, stellen obskure Fragen, spielen Titelraten mit den Fachkräften. Aber die schrecklichste Zeit des Jahres hat auch schöne Momente, zeigt dieses Buch.

Weihnachten in der wundervollen Buchhandlung |

Dumont, 2018 | 18,00 Euro |

ISBN 978-3832198879



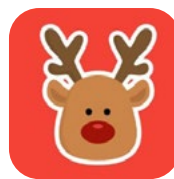
Diverse

Weihnachtsgeschichten für Kinder

Alle Jahre wieder, wenn der gemütliche Advent kommt, ist es eine schöne Familientradition, zusammen ein Kinderbuch mit skandinavischen Weihnachtsgeschichten zur Hand zu nehmen. Dieses große, dicke und aufwendig gestaltete Buch versammelt die fünf schönsten Wichtelgeschichten von Astrid Lindgren, Sven Nordqvist, Susanne Lütje und Betina Gotzen-Beek und bietet liebevolle Illustrationen.

Wichel, Wunder, Winterzauber | Oetinger, 2023 |

25,00 Euro | ISBN 978-3751204293



My Advent

Mit dieser App lässt sich ein ganz persönlicher Adventskalender designen – „in wenigen Minuten“, sagt das Entwicklungsteam mit dem putzigen Namen „EichGnomies“ aus Bayern. Hinter die Türchen kommen zum Beispiel eigene Fotos und GIFs, es können aber auch Text- oder Sprachnachrichten oder YouTube-Videos sein. Anschließend lässt sich das Werk noch mit Hintergründen und Farben verzieren und dann beziehungsweise teilen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Weihnachtsbäckerei

Unfraglich bieten diverse Koch- und Back-Apps Rezepte zum Thema „Weihnachtsbäckerei“. Die gleichnamige Anwendung aus Deutschland hat sich ihr aber komplett verschrieben: „Ganz einfach nachzubacken und märchenhaft gut“, beschreibt Entwickler Joachim Bruns, würden die „Lieblingsplätzchen aus Kindertagen und himmlische neue Backkreationen in besinnliche Vorweihnachtsstimmung versetzen.“

Verfügbar für iOS zum Preis von 1,99 Euro.



Weihnachtsmusik.fm

Von „Last Christmas“ bis zum Oratorium ... 16 kostenlose Weihnachtsstreams mit Melodien für jeden Geschmack bietet die Anwendung Weihnachtsmusik.fm: Von Pop-Weihnachtshits aus mehreren Jahrzehnten über Chöre, Lounge, Jazz und Klassik bis

American Christmas ist alles dabei. Favoriten lassen sich mit einer Speicheroption sichern. Entwickelt wurde die App von „Regiocast“ aus Leipzig.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Elf Yourself

Diese App aus New York hat bereits Kultstatus erreicht, ist seit vielen Jahren ganz vorn bei den Download-Zahlen: Sie ermöglicht es, Fotos des eigenen Gesichts zu morphen und sich so zum Weihnachtswichtel zu verwandeln. Damit lassen sich lustige Videos gestalten, bei denen die kleinen Elfen zum Leben erwachen und zu tanzen beginnen. Auch – und vor allem wohl – als witziger Weihnachtsgruß geeignet.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Anti-Kater-App

„Schnell wieder nüchtern“: Mit diesem Versprechen tritt die Anti-Kater-App von Peter Weiss aus Baden-Württemberg an. Vielleicht was für den Neujahrsmorgen? AnwenderInnen beantworten zwei kurze Fragen zu ihrem Unwohlsein und bekommen ein abgestimmtes interaktives Programm geliefert. Allerdings warnt die App auch: „Wenn es Dir richtig schlecht geht, suche lieber einen Arzt auf.“ Zusätzlich gibt es die präventive Option „Kater vermeiden“.

Verfügbar für iOS zum Preis von 0,99 Euro.

Überweisung, Lastschrift oder Kartenzahlung – was tun, wenn dabei ein Fehler passiert?

Ob Zahlendreher in der IBAN, falscher Betrag oder doppelte Überweisung – beim Zahlungsverkehr kann durchaus einmal etwas schiefgehen. Hier erfahren Sie, was Sie tun können.

Überweisung an eine falsche IBAN

Ausschlaggebend für den Geldtransfer im SEPA-Raum ist die IBAN. Das bedeutet: Ein falsch geschriebener Empfängername hat in der Regel keine Auswirkung auf die Überweisung, solange Sie die richtige IBAN angegeben haben. Besteht ein Fehler in der IBAN, wird das Geld dagegen dem falschen Empfänger gutgeschrieben.

In diesem Fall sind Sie auf das Mitwirken des Empfängers angewiesen. Ihre Bank unterstützt Sie und kontaktiert dessen Bank. Beauftragen Sie dazu einen sogenannten Überweisungsrückruf. Der Empfänger wird über die Fehlbuchung benachrichtigt und kann das Geld dann an Sie zurücküberweisen. Gut zu wissen: Unabhängig vom Erfolg des Überweisungsrückrufs erheben viele Banken ein geringes Entgelt für diesen Service.

Sollte sich eine Person weigern, irrtümlich überwiesenes Geld zurückzuüberweisen, können Sie rechtliche Schritte einleiten. In der Praxis kommt dieser Fall aber äußerst selten vor.

Falsche Abbuchung: Lastschrift widerrufen

Lastschriften sind beliebt für regelmäßige Zahlungen wie Strom oder Miete. Der Betrag wird bequem vom Konto abgebucht, wenn Sie vorab Ihre Einwilligung mit einem „SEPA-Lastschriftmandat“ gegeben haben.

Um eine fehlerhafte Abbuchung zurückzuholen, müssen Sie sich innerhalb von acht Wochen nach Belastungsdatum darum kümmern. Anders verhält es sich, wenn Sie das Lastschriftverfahren längst widerrufen haben – zum Beispiel im Rahmen einer Vertragskündigung – oder nie ein Mandat erteilt haben. In diesem Fall können Sie eine SEPA-Lastschrift in einem Zeitraum von bis zu 13 Monaten zurückholen.

Gut zu wissen: Die Rückbuchung ist für Sie kostenlos und muss nicht



René Schörnack, Kundenbetreuung und Immobilienbewertung bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

begründet werden. Den Widerruf können Sie im Onlinebanking vornehmen oder Sie wenden sich an den Kundenservice Ihrer Bank.

Sonderfall: Rücklastschrift von ungedecktem Konto

Sollte einmal nicht genügend Deckung auf dem Konto sein, wird die Lastschrift nicht eingelöst. Das kann zum Beispiel beim Wechsel des Girokontos vorkommen, wenn nicht alle Zahlungspartner über die neue Kontoverbindung informiert sind.

Tipp: Lassen Sie bei einem Kontowechsel beide Konten für ein paar Wochen parallel mit einem gewissen Guthaben bestehen, bevor Sie Ihre Altbankverbindung auflösen. So haben Sie genügend Zeit, alle Daueraufträge und Lastschriften zu übertragen. Darüber hinaus kann ein Dispokredit helfen, bei Zahlungsüberschneidungen keine Probleme zu bekommen.

Kreditkartenzahlungen zurückbuchen

Sie möchten eine Kreditkartenzahlung zurückholen? In diesem Fall greift das Chargeback-Verfahren. Dabei klärt Ihre Bank über die Kreditkartengesellschaft,

ob berechtigte Gründe für eine Rückbuchung vorliegen. Ist dies der Fall, wird der Zahlungsvorgang rückgängig gemacht. Um ein Chargeback-Verfahren anzustoßen, müssen Sie umgehend nach der Prüfung Ihrer monatlichen Kreditkartenabrechnung den Kundenservice Ihrer Bank ansprechen.

Wichtig: Haben Sie den Verdacht, dass jemand Ihre Kreditkarte missbräuchlich genutzt hat, sollten Sie diese sofort sperren lassen. Das können Sie rund um die Uhr über die zentrale Sperrhotline 116 116 tun.

Behalten Sie Ihre Kontobewegungen im Blick

Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen den Stand auf Ihrem Konto sowie alle Abbuchungen. Bequem und unkompliziert geht das im Onlinebanking oder über die Banking-App Ihrer Bank. So können Sie zeitnah reagieren, wenn mal ein Fehler passiert.

Besonders praktisch sind Push-Benachrichtigungen, die von allen gängigen Banking-Apps unterstützt werden: Damit erhalten Sie sofort einen Hinweis, sobald eine Zahlung mit Ihrer Kreditkarte erfolgt.



Schloss Oranienburg macht was her und los

FÜRSTLICH Historie mit einer Prise Lichterzauber

Gerade an klaren Wintertagen kann sein Weiß fast schon blenden: Das beschaulich an der vorbeiplätschernden Havel gelegene Schloss Oranienburg macht wirklich was her. Historisch symbolisiert es den Weg des Kurfürstentums Brandenburg zur Königswürde. Der barocke Bau geht zurück auf einen Landsitz, der ursprünglich für die erste Gemahlin des Großen Kurfürsten, Louise Henriette, errichtet wurde. Die geborene Prinzessin von Oranien-Nassau gab dem Ort „Oranienburg“ seinen Namen. Wer mehr übers Geschichtliche erfahren möchte, kann das bei einem Besuch im Schlossmuseum. In der Wintersaison hat es dienstags bis sonntags von 10 bis 16 Uhr geöffnet, Kostenpunkt: 8 Euro, ermäßigt 6 Euro. Im Seitenflügel des Schlosses hat außerdem das Museum des Landkreises Oberhavel seinen Sitz. Es widmet sich der Geschichte der Region von der Urzeit bis zum Mittelalter sowie der Stadtgeschichte Oranienburgs. Und im Schlosspark lässt sich nicht nur lustwandeln, sondern Kinder finden hier auch tolle Spielgelegenheiten. Apropos Schlosspark: Noch bis 7. Dezember ist hier das Event „Oranienburger Lichterzauber“ zu erleben. Das Gelände wird zwischen 16 und 22 Uhr mithilfe hunderter Scheinwerfern, LEDs, fluoreszierender Materialien und Video-Mapping-Projektionen prächtig illuminiert. Die vielen Skulpturen und Figuren im Park kreieren dadurch eine moderne Kunstgalerie und faszinieren Groß und Klein. Mit dabei sind auch interaktive und musikalische Elemente, und jedes Szenario hat eine Geschichte zu erzählen. Letzter Einlass um 21 Uhr. Im Vorverkauf kosten Eintrittskarten für Erwachsene – je nach Wochentag – 16,50 bis 18,50 Euro, live vor Ort ist es jeweils 50 Cent teurer. Ermäßigungen sind mit 13 bis 16 Euro bepreist, und Kinder zwischen 7 und 15 Jahren zahlen zwischen 10 und 13 Euro. Die Anfahrt von Friedenau aus dauert mit den Öffis zwar über eine Stunde, ist aber dafür ganz einfach: Die S1 fährt alle 20 Minuten durch. Wer das Auto nutzt, kann die Strecke in etwa einer Dreiviertelstunde bewältigen.

www.lichterzauber-ob.de



Sind nachts wirklich alle Katzen grau?

SPANNEND Taschenlampenführung im „Felidae“



„Felidae“ ist der Name des Wildkatzen- und Artenschutzzentrums Barnim, das sich in Tempelfelde befindet. Über die dunklen Monate des Jahres können BesucherInnen hier an einem besonders spannenden Event teilnehmen: Zu mehreren Terminen findet – nachdem die Tore eigentlich schon geschlossen haben – eine abendliche Führung durch die Dunkelheit statt. Wichtig: Alle Gäste bringen Taschenlampen von zu Hause mit und „erschleichen“, damit ausgestattet und in Begleitung eines Mitarbeiters, das Gelände auf ganz neue Weise. In 60 Minuten lässt sich das nächtliche Verhalten der etwa 65 Tiere studieren, die 25 Spezies angehören: Da sind zum Beispiel die Tiger namens Diego und Heike, Gepard, Luchs, Wiesel, Hyäne ... Für den Erhalt von Nebelpardern, Jaguarundis, Fossas und Schneeleoparden sind die BetreiberInnen seit vielen Jahren an Europäischen Zuchtprogrammen beteiligt. Nach der Führung wartet ein heißer Umtrunk auf der Teichterrasse. Termine sind 2. und 16. Dezember sowie 6. und 20. Januar, jeweils um 16 Uhr; am 3. und 17. Februar geht es um 18 Uhr los. Der Eintritt wird übrigens bitte nicht „erschlichen“, sondern Erwachsene halten 55 Euro dafür bereit, Kinder 35 Euro. Die Fahrt von Friedenau startet noch vor der Dämmerung, denn schon mit dem Auto sind etwas mehr als 60 Minuten gen Nordosten einzuplanen. Bus und Bahn benötigen knapp zwei Stunden.

www.wildkatzen-barnim.de





Wenn der Nikolaus unter Dampf steht ...

BESCHAULICH Sonderfahrt im historischen Zug

Eine Zeitreise der gemütlichen Art: Am 9. und 10. Dezember rollt der Museumszug, weihnachtlich geschmückt, durch das adventliche Berlin. Ganz vorn zieht die historische Tender-Dampflok ab dem Startbahnhof in Lichterfelde mächtig

an, damit die liebevoll restaurierten und gepflegten Wagen hinter ihr ins Rollen kommen. Diese entstammen unterschiedlichen Epochen der Technikgeschichte: Der zweiachsige Einheits-Personenwagen hatte seine Blüte in den 20er-Jahren, der dreiachsige Reko-Wagen der Deutschen Reichsbahn wurde 1960 auf Rahmen und Fahrwerk eines 1904 konstruierten dreiachsigen Abteilwagens gebaut. Im Buffetwaggon können Mitreisende warme Würstchen und Heißgetränke zu sich nehmen, Glühwein oder Kinderpunsch zum Beispiel. Apropos: Zum winterlichen Ausflugsspaß muss niemand im Innern frieren, genau wie für das „Ross“ an der Spitze kommt auch die Energie für die Heizung aus einer Dampfmaschine. Warm ums Herz wird es außerdem, wenn hoher Besuch zusteigt: Der Nikolaus hat sich angekündigt, um die kleinsten Fahrgäste mit Aufmerksamkeiten zu beglücken. Start der eineinhalbstündigen Sonderfahrt ist um 9.49 Uhr auf Gleis 21 des Bahnhofs Berlin-Lichtenberg. Von dort aus geht es unter anderem über Gesundbrunnen, Jungfernheide, Tempelhof und Schöneeweide zurück zum Ausgangspunkt. Erwachsenentickets kosten 30 Euro in der Holz-, 35 Euro in der Polsterklasse. „Schoß“kinder unter 3 Jahren dürfen kostenlos mit, ältere bis 12 Jahre zahlen 15 Euro. Wichtig: Das Deutschlandticket ist nicht gültig ... für die Anreise aber schon. Die empfiehlt sich ja vermutlich ebenfalls per Schiene. Von Friedenau aus dauert sie etwa eine Dreiviertelstunde per U- und S-Bahn.

www.berliner-eisenbahnfreunde.de

Fotos: ©Thomas Fischer

tipBerlin

Das Magazin für Kultur und Lebensstil in Berlin

Verschenken Sie mit dem tipBerlin-Abo eine Liebeserklärung an Berlin!



Suchen Sie dazu die passende Prämie für Ihre Liebsten aus, wie Gutscheine für die Yorck Kinos oder die Staatlichen Museen zu Berlin.

www.tip-berlin.de/geschenkabo



Das Geschenkabo endet nach 12 Ausgaben automatisch.

Tip Berlin Media Group GmbH, Müllerstr. 12, 13353 Berlin | Foto: Image by azerbaijan_stockers on Freepik

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

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

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

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

Schmidts Fanshop
Dürerplatz 3
12157 Berlin

Soul Bits
Bundesallee 133
12161 Berlin

SOULYOGA
Herbertstraße 11
10827 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



THEATER

Am 4. Advent morgens um vier

Wünsche, die man am 4. Advent morgens um vier in den Schnee schreibt, gehen in Erfüllung, sagt der alte Hinnerk. „Mehr Glück“ schreibt Anna, denn das kann sie wahrlich gebrauchen. Als ein Fremder vorbeikommt und ihr Geld schenkt, ist es an ihr, dieses klug zu nutzen. Ein Theaterstück mit Schauspiel und Musik nach der gleichnamigen Erzählung von Klaus Kordon für Menschen ab 6 Jahren.

SO 06.12. | 16 Uhr, Eintritt 6 - 13 €, zahlreiche weitere Termine bis 13.12., Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, www.theater-morgenstern.de

Termintipps für Friedenau & Umgebung

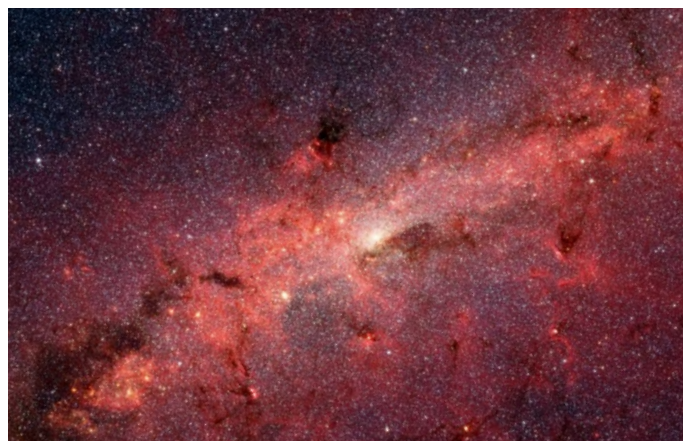


ADVENTSLESUNG

Charles Dickens: Ein Weihnachtslied in Prosa

Mr. Scrooge bedeutet Weihnachten gar nichts – bis ihn eine Vision heimsucht und er erfährt, was passiert, wenn er wetermacht wie bisher ... Charles Dickens' berühmte Geschichte vom Geizhals, erzählt mit Musik durch Johannes Gahl (Klavier) und Frank Dittmer (Lesung).

SA 09.12. | 20.00 Uhr, Eintritt 8 - 12 €, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter Tel. 69519166



EVENT

Beobachtungsnacht auf der Sternwarte

ExpertInnen der Sternwarte bieten eine Führung mit angeleiteter Beobachtung durch das große Fernrohr und kleinere Teleskope. Je nach Wetterlage lassen sich bei diesem Event Doppelsterne, Sternhaufen, Planetarische Nebel und sogar Galaxien erkunden. Ab 12 Jahren.

SA 23.12. | 20.00 Uhr, Eintritt 5,50 - 7,50 €, diverse weitere Termine, Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, www.planetarium.berlin

FAMILIE

SO 03.12. | 16.00 UHR

**Fotoausstellung der
Bezirksheld*innen 2023**

Im November fand die alljährliche Ehrungsfeier der Bezirksheld*innen in Steglitz-Zehlendorf statt. Ausgezeichnet wurden 28 Kinder und Jugendliche. Die Ausstellung zeigt sie und ihre Botschaften von 1. Dezember bis 9. Februar.

**Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek,
Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin,
Infos unter Tel. 902992407**

AUSSTELLUNG

AB FR | 01.12.

**Adventsliedersingen:
„Macht hoch die Tür!“**

Als Einstimmung auf Weihnachten gibt es in der Kirche Zum Guten Hirten heute ein gemeinsames Adventsliedersingen: mit Klassikern der Jahreszeit für Jung und Alt. Wer die Stimme nicht selbst erheben möchte, ist auch zum Lauschen willkommen.

**Eintritt frei, Spende erbeten, Kirche Zum
Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin,
www.zum-guten-hirten-friedenau.de**

THEATER

FR 01.12. | 20.00 UHR



Premiere: 1x Himmel und zurück

Ein Mann packt seinen Koffer und macht sich auf den Weg in den Himmel. Der liebe Gott hat ihn als Vorlesephilosophen engagiert. Als Gegenleistung darf er schauen, wo seine Angehörigen und Freundinnen jetzt leben. Markus Weiß nach dem Buch „Wir sehen uns wieder“ von Hanns Dieter Hüsch.

**Eintritt 17 €, weitere Termine: 9.12., 20 Uhr
und 14.1. und 18.2., 19 Uhr, Zimmertheater
Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin,
Infos und Tickets unter Tel. 25058078
oder info@zimmertheater-steglitz.de
www.zimmertheater-steglitz.de**

KONZERT

SA 02.12. | 19.00 UHR



Jumpin' Pete & Berlin All Stars

Jumpin' Pete, das ist Peter Gentsch, der seit vielen Jahren als Gitarrist und Sänger in unterschiedlichsten Besetzungen zwischen Solo und kompletter Band in Berlins Musikszene aktiv ist. Sein Repertoire reicht von Beat, Soul und Blues bis Country, Rock und Pop. Seine Kompagnons bei den „Berlin All Stars“ sind Alan Posener (Gesang, Harp) und Hans Günther Scheunemann (Gitarre, Gesang). Bis 22 Uhr.

**Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13,
12163 Berlin, Tel. 7924507, weitere Infos
unter www.celtic-cottage.de**

FAMILIE

SO 03.12. | 16.00 UHR



Knoll-Trolls erstes Weihnachtsfest

Irgendjemand hat Knut Knoll-Troll in den Zeh gezwickt, und er kann keinen Winterschlaf halten. Vor seinem Hügel entdeckt er einen Schneemann, der ihm von Weihnachten vorschwärmt. Feste sind natürlich etwas Tolles, sowas möchte Knut auch erleben! Aber die Vorbereitungen sind gar nicht so leicht, der Knoll-Troll macht einen Fehler nach dem anderen ... Geeignet ab 3 Jahren, Dauer rund 50 Minuten.

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

MUSIK

SO 03.12. | 17.00 UHR

Engelsstimmen

Heute spielen im Kammermusiksaal Heidi Gröger und Laurence Dreyfus unter der Überschrift „Engelsstimmen“ die Diskantgambe. Am 3. Advent (17.12.) erklingt um 17 Uhr die „Stille Nacht“ durch Liv Heym, Kathrin Sutor und Gerd Amelung ... mit anschließendem Adventssingen.

**Eintritt 10 - 20 €, Friedenauer Kammermusik-
saal, Isoldestraße 9, 12159 Berlin,
www.kammermusiksaal-friedenau.de**

BÜHNE

DI 05.12. | 19.30 UHR

BerlinBerlin

Bevor das Theater Strahl seine Bühne in der „Weissen Rose“ verlässt, gibt es hier noch mal dieses Stück über den 1961 geborenen und in Ost-Berlin aufwachsenden Ingo zu sehen. Ab 14 Jahre.

**Eintritt 6 - 16 €, weitere Termine 6. und 7.12.,
11 Uhr, 8.12., 10 Uhr, Die Weiße Rose, Martin-
Luther-Str. 77, 10825 Berlin, Tickets unter
tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222,
www.theater-strahl.de**

KONZERT

SO 03.12. | 18.00 UHR

The Christmas Celebration

Einstimmung zum ersten Adventssonntag: Die international bekannte Klassik-Pop-Gruppe Mo'Voce präsentiert erstmals ihre neue Weihnachts-CD „Constellations“. Die SängerInnen sind bekannt für ihre kraftvollen Stimmen, starken Harmonien und gefühlvollen Arrangements.

**Eintritt 12 - 15 €, Schwartzsche Villa (Großer
Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin,
Karten unter simonepaatz@alice-dsl.de,
www.movece.com**

THEATER

MI 06.12. | 20.00 UHR

Die Deutschlehrerin

Die Deutschlehrerin Mathilda Kaminski und der einstige Shooting-Star unter den Jugendbuchautoren Xaver Sand treffen sich 16 Jahre nach ihrer Trennung wieder. Die beiden erzählen einander je eine Geschichte. Wer hat das bessere Ende?

**Eintritt 15 - 25 €, weitere Termine 17. und
18.1., 20 Uhr, Kleines Theater, Südwest-
korso 64, 12161 Berlin, Tickets unter
Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de**

KINDER

DO 07.12. | 10.30 UHR



Die Weihnachtsgans Auguste

„Weihnachten und Gänsebraten, mmmh lecker!“, denkt sich Luitpold Löwenhaupt. Dieses Jahr wird eine Gans gekauft, ein bisschen gemästet und dann ... Gesagt, getan! Aber Papa Löwenhaupt hat seinen Sohn Peterle vergessen, und der hat ganz andere Pläne mit „Gustje“, der Gans. Das beliebte Stück, frei nach Friedrich Wolf, für Kinder ab 3 Jahren. Es spielen Julia Krüger und Birgit Liebau.

**Eintritt 5 - 6 €, Schwartzsche Villa (Zimmer-
theater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin,
Karten und Infos unter Tel. 60257853 sowie
toll-kirschen@web.de, www.tollundkirschen.de**

JAZZ

DO 07.12. | 21.00 UHR



**Albert Vila Trio feat.
Doug Weiss & Rudy Royston**

Die eingespielte Band um den spanischen Gitarristen Albert Vila präsentiert ihr neues Album „Reality Is Nuance“, eine Scheibe voll von einfachen, eindrucksvollen Melodien, doch gleichzeitig auch komplexer Feinheiten bis ins kleinste Detail. Vila, der bisher hauptsächlich im Quartett oder größeren Besetzungen agierte, erweitert sein Œuvre damit um eine spannende Facette.

**Artist Support Fee: 20 €, Zig Zag Jazz Club,
Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos und Tickets
unter www.zigzag-jazzclub.berlin**

KREATIVITÄT

MEHRERE TERMINE

Holzkurse für Kinder

Ein selbstgebautes Weihnachtsgeschenk für Oma und Opa? In der Holzwerkstatt für Kinder finden auch vor Weihnachten wieder tolle Kurse statt: Hier lernen die Kinder Hämmern, Bohren und Schrauben. Die fertigen Objekte dürfen dann mit nach Hause genommen.

**Holzklasse Berlin, Stubenrauchstraße 73,
12161 Berlin, Details unter Tel. 0172/3232508
und info@holzklasse.berlin,
www.holzklasse.berlin**

JAZZ & MEHR

MI + FR | 20.00 UHR

Livemusik im Badenschen Hof

Jeden Mittwoch und Freitag bietet der Badensche Hof eine Live-Musik-Veranstaltung: Am 13.12. ist zum Beispiel Donna Browns „Black Pearl Jazz Quartet“ zu Gast. Am ersten Weihnachtsfeiertag, ausnahmsweise Montag, gibt's Eb Davis' Birthday Party.

**Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant,
Badensche Straße 29, 10715 Berlin,
um Reservierung wird gebeten unter
Tel. 8610080 oder info@badenscher-hof.de,
www.badenscher-hof.de**



SELBSTHILFE FR 08.12. | 15.00 UHR



Kleiner Workshop in „Die Strichmännchen-Technik“

Bestimmte Situationen oder Beziehungen können belastend sein. Loslassen ist dann gar nicht so einfach. Jacques Martels Strichmännchen-Technik ist eine einfache und hochwirksame Selbstcoaching-Methode zur Persönlichkeitsentwicklung, die hilft, durch Visualisierung Gegebenheiten zu akzeptieren und Vertrauen zu gewinnen. Zu diesem Workshop sind gern DIN A4-Papier, Stift und Schere mitzubringen. Bis 16.30 Uhr.

KommRum, Schnackenburgstraße 4, 12159 Berlin, www.kommrum.de

KRIMI SO 10.12. | 20.15 UHR



Tatort-Club

Statt allein daheim vorm Fernseher sitzen die Gäste des Celtic Cottage heute Abend wieder gemeinsam vor der „Flimmerkiste“, um sich zusammen den „Tatort“ anzusehen und mit der Polizei mit zu ermitteln. Wer war's also? Wer mit seinem Tipp (Abgabe vor 21 Uhr) richtig liegt, bekommt ein Bier oder ein alkoholfreies Getränk aufs Haus.

Eintritt frei, weitere Termine immer sonntags, Mindestverzehr ein Getränk, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, Tel. 7924507, weitere Infos unter www.celtic-cottage.de

FAMILIE MO 11.12. | 13.00 UHR



Punsch und Puschen

An die Nadeln, fertig, los! Am 2. und 4. Dezember-Montag wird im Nachbarschaftscafé geschnackelt, gestrickt und leckerer Punsch getrunken. Die Handarbeit macht nicht nur Spaß, sondern verbessert die Konzentration, stärkt die Psyche und ist herrlich entspannend. Alle sind herzlich willkommen, mitbringen müssen sie nur Strickerfahrung und Freude am gemeinsamen Nadelnswirgen. Bis 15 Uhr.

Eintritt frei, Nachbarschaftscafé Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Infos unter Tel. 859951-330/-333 sowie unter selbsthilfe@nbhs.de, www.nbhs.de

LITERATUR SA 09.12. | 18.00 UHR



Pascale Hugues: „Mädchenschule“

Zwölf Mädchen. Sie alle schreiben 1968 in das Poesiealbum von Pascale Hugues. 50 Jahre später macht sie sich auf die Suche nach den Verfasserinnen. Jede von ihnen hat in der Zwischenzeit versucht, dem Frauenbild zu entkommen, das sich so deutlich in dem kleinen Album widerspiegelt. Ein Porträt einer ganzen Generation entsteht. Pascale Hugues liest aus ihrem Werk und reflektiert dabei die Entwicklung des Frauenbilds.

Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbarschaftscafé Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Infos unter www.nbhs.de

KONZERT SO 10.12. | 18.00 UHR

Vivaldi, Bach und mehr

Das Orchester Friedenau lädt ein zum besinnlichen Konzert mit Vivaldi, Bach und Schostakowitsch.

Kirche Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin, www.orchester-friedenau.de

BÜHNE DI 12.12. | 20.00 UHR

So ein Theater

Die Jubiläumsrevue zum 50. Geburtstag des Kleinen Theaters. Weitere Termine: 14. - 17.12.

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

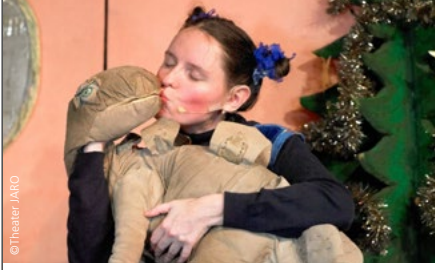
VARIETE MI 13.12. | 20.00 UHR

Open Stage Varieté präsentiert von Katharina Hoffmann

„Achtsame“ Unterhaltung und etwas Frauencomedy

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

KINDER DI 12.12. | 09.15 UHR



Frau Schaum und ein Dinosaurier unterm Weihnachtsbaum

Es ist Weihnachten. Noch drei Stunden bis zur Bescherung, die achtjährige Luzie freut sich beim Geschenkeeinpacken auf das Fest. Doch ihre Mutter, die alleinerziehende Frau Schaum, ist im Stress. Alles soll schön und ordentlich sein ...! Ein Stück über Eltern und Kinder für Publikum zwischen 3 und 8 Jahren. Dauer: 50 Minuten.

Eintritt 5,50 - 12 €, viele weitere Termine bis 24.12., JARO Theater, Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tickets unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

prime time theater

DAS BERLINER KULT-THEATER

GUTES WEDDING SCHLECHTES WEDDING®



Tatsächlich ... WEDDING

Eine Winterkomödie

MI 29.11.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
DO 30.11.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
FR 01.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SA 02.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SO 03.12.	11:00	Tatsächlich...WEDDING
MI 06.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
DO 07.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
FR 08.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SA 09.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SO 10.12.	11:00	Tatsächlich...WEDDING
MI 13.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
DO 14.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
FR 15.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SA 16.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SO 17.12.	11:00	Tatsächlich...WEDDING
MI 20.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
DO 21.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
FR 22.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
MI 27.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
DO 28.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
FR 29.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SA 30.12.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
MI 03.01.	19:30	Tatsächlich...WEDDING
DO 04.01.	19:30	Tatsächlich...WEDDING
FR 05.01.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SA 06.01.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SO 07.01.	16:00	Tatsächlich...WEDDING
MI 10.01.	19:30	Tatsächlich...WEDDING
DO 11.01.	19:30	Tatsächlich...WEDDING
FR 12.01.	20:15	Tatsächlich...WEDDING
SA 13.01.	15:00	Tatsächlich...WEDDING
SA 13.01.	20:15	Tatsächlich...WEDDING

Karten und Infos unter www.primetimetheater.de

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

AUSSTELLUNG DIVERSE TERMINE
Diffring – Preis für Skulptur

Plastiken, Skulpturen, Objekte, Installationen, Fotos und Videos von Performances, Zeichnung und Malerei verschiedener ausgezeichneten KünstlerInnen
Kommunale Galerie, Hohenzollerndamm 176, 10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de

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

KREATIVITÄT MITTWOCHS | 14.00 UHR
Handarbeitsgruppe

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind willkommen. Wollt's reichlich. Bis 15.30 Uhr.

KommRum, Schnackenburgstraße 4, 12159 Berlin, www.kommrum.de

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



KINDER MI 13.12. | 10.30 UHR



Die drei Spatzen

Im leeren Haselstrauch wollen die drei Spatzen Hans, Franz und Erna nicht bleiben, doch wo finden sie Schutz vor Wind und Schnee? Alle „Wohnungen“ sind schon besetzt: Da wohnt der Hund, dort die Krähen ... Ausgehend von Christian Morgensterns Gedicht entwickelt sich eine poetische und freche Geschichte, bei der Claudia Maria Franck zum Mitsingen, Mitmachen und Mitmachen einlädt.

Eintritt 6 - 7 €, weiterer Termin: 14.12., 10.30 Uhr, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter Tel. 35306655, www.lingulino.de

LESUNG FR 15.12. | 19.00 UHR



Winterreise des Franz Schubert

Die Worte des Dichters inspirierten den Komponisten: Ein Liederzyklus von 1827 nach Gedichten von Wilhelm Müller, komponiert von Franz Schubert in seinem letzten Lebensjahr. Die Mezzosopranistin Stefanie Thurmman und der kalifornisch-norwegische Pianist und Komponist Timothy Thorson gehen mit dem Publikum auf die Reise.

Eintritt 18 - 25 €, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter tmthorson@web.de sowie Tel 0174 /1455599, www.thorson.de und www.stefanie-thurmann.de

KONZERT SA 16.12. | 18.00 UHR



Jarock-Ensemble: Wo? Woher? Wohin?

Eine deutsch-israelische Erkundung mit Vertonungen von Tal Koch nach Gedichten berühmter hebräischer DichterInnen mit deutschen Wurzeln. Das Jarock-Ensemble sind: Tal Koch (Komposition/ Piano/Gesang), Guy Woodcock (Gitarre), Raphael Isaac Landzbaum (Oboe/ Blockflöte) und Irene Aselmeier (Rezitation).

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

LESUNG DO 14.12. | 19.30 UHR

Die Optimistinnen. Roman unserer Mütter

Im Rahmen des Crosskultur-Festivals liest heute Autorin Gün Tank aus ihrem Debütroman, mit dem sie eine neue Perspektive auf die Geschichte der Gastarbeiterinnen wirft und die vielen Frauen feiert, die dieses Land mit aufbauten und veränderten. Im Anschluss gibt es ein Gespräch.

Eintritt frei, Mittelpunktbibliothek Schöneberg, Hauptstraße 40, 10827 Berlin, www.cross-kultur.de

FAMILIE SO 17.12. | 16.00 UHR
Der wundersame Adventskalender

Der wundersame Adventskalender bringt Lilly ins Weihnachtswinterwunderland, wo sich Abenteuer zutragen und fröhliche Weihnachtslieder die Wartezeit zum Fest verkürzen. Ein feierliches, und spaßiges Programm mit Märchenerzähler und Liedersänger Andreas Lorenz.

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

KLASSIK(ER) SA 16.12. | 16.00 UHR



Weihnachtsoratorium von Bach

Eine musikalische Erzählung der Weihnachtsgeschichte mit den populären Klängen von Johann Sebastian Bach ist beim Familienkonzert am 16.12. zu erleben: von und mit Schauspielerinnen Elisabeth Richter-Kubbutat, der Friedenauer Kantorei, dem Prometheus-Ensemble sowie SolistInnen. Am 17.12. um 18 Uhr erklingt dann Bachs Weihnachtsoratorium I-III noch mal rein musikalisch.

Eintritt 5 - 20 € (17.12.: 7 - 25 €), Kirche Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8511138 sowie online unter www.zum-guten-hirten-friedenau.de

BÜHNE SA 16.12. | 20.00 UHR



Zimmertheater-Premiere: Goethe und Konsorten

Man staunt, wie aktuell diese Texte erscheinen: Gedichte und Balladen von Goethe, Schiller, Heine, Rilke und anderen trägt Schauspieler und Regisseur Marcel Krohn in anrührender Weise vor und reichert sie mit Geschichten und Anekdoten an. Es bestätigt sich: Große Poesie ist zeitlos.

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

JAZZ SO 17.12. | 21.00 UHR



Hot Club of Berlin

Der Hot Club of Berlin wird von Francisco Batista und Thomas Dekas geleitet: Beide sind stilistisch erfahrene Gitarristen, die schon mit den großen Namen der Gypsy-Jazz-Welt wie Mozes Rosenberg, Paulus Schäfer, Gonzalo Bergara, Sebastian Giniaux auf der Bühne standen. Begleitet werden sie dieses Mal von Martin Buhl, ebenfalls einer von Djangos, Schnuckenacks und Grappellis Erben. Special Guest ist der Argentinier Rodrigo Bauzá (Violine).

Artist Support Fee: 20 €, Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos und Tickets unter www.zigzag-jazzclub.berlin

THEATER MO 18.12. | 09.00 UHR



Neuinszenierung: Superreich

Sie könnten unterschiedlicher nicht sein: Rian, ausgegrenzt und frierend in seiner Wohnung. Und die Lady, gefangen in einem sinnlosen Kaufrausch. In der Vorweihnachtszeit begegnen sich die beiden ... mit weitreichenden Folgen. Denn Rian fängt an, sich seinen Platz in der Welt zu erobern. Das Stück (ab 9 Jahren) wirft einen aktuellen Blick auf die große Schere zwischen Arm und Reich.

Eintritt 6 - 13 €, zahlreiche weitere Termine bis 12.12., 9 bzw. 11 Uhr, Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, www.theater-morgenstern.de

AUSTAUSCH MI 20.12. | 12.00 UHR



Familiencafé

Das Familiencafé soll Eltern Austausch, Unterstützung und Entspannung bieten. Es gibt Kaffee, und die Bibliothek lädt zum Stöbern ein, für die Kleinen gibt's eine Kinderspielecke. Das Familienberatungsteam steht für Fragen zur Verfügung: ob es um Kursangebote geht oder um Erziehungs- und Entwicklungsthemen. Ohne Voranmeldung. Bis 14 Uhr.

Eintritt frei, weiterer Termine: 27.9., 12 Uhr, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek Steglitz-Zehlendorf, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin; Infos unter Tel. 902992410, ruebel@mittelhof.org, kontakt@flexiteam.org

GEMEINSCHAFT MI 20.12. | 11.00 UHR

Weihnachtliches Frühstück

In festlicher Stimmung möchte das Team des Hans-Söhnker-Hauses das Jahr mit seinen Gästen ausklingen lassen. Bei einem gemütlichen gemeinsamen Frühstück unterm Weihnachtsbaum verzaubert Wilfried Schmidt mit Weihnachtsmusik auf dem Klavier.

Teilnahme 3 € (4,50 € zzgl. Frühstück), Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung unter Tel. 39501418

EVENT FR 22.12. | 15.00 UHR



Weihnachtsfeier mit Konzert und Büffet im Café KommRum

Von 15 bis 19 Uhr findet heute eine große Weihnachtsfeier im Café der Friedenauer Kontakt- und Beratungsstelle „KommRum“ statt. Alle sind willkommen und freuen sich auf und über ein Büffet sowie das Konzert von und mit Flamencogitarrist Christof Schill. Um vorherige Anmeldung wird gebeten; dabei sind 5 Euro anzuzahlen.

Um Anmeldung vorab im Café wird gebeten, KommRum, Schnackenburgstraße 4, 12159 Berlin, www.kommrum.de

BEWEGUNG FR 22.12. | 11.00 UHR

Fit im Alltag

Ein kostenloses Angebot für alle, die Spaß an Bewegung haben. Immer freitags vormittags.

Gemeindehaus Nathanael, Grazer Platz 2, 12157 Berlin, www.philippus-nathanael.de

KIRCHE SO 24.12. | 14.00 UHR

Christvesper und Krippenspiel

In der Philippus-Kirche sind Familien heute Nachmittags zu Christvesper und Krippenspiel eingeladen.

Philippus-Kirche, Stierstraße 17-19, 12159 Berlin, www.philippus-nathanael.de

MUSIK DIENSTAGS | 16.00 UHR

Singekreis

Volkslieder, Schlager und Popsongs werden in netter Runde mit Gitarrenbegleitung gesungen.

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

KINDER MITTWOCHS

Tanz-Musik-Kurse

Mittwochs erobern die Tanzmäuse das JARO Theater. Den Nachmittag über gibt es gleich zwei je 45-minütige Kursangebote für Kids, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen: um 16 Uhr für 3,5- bis 6-Jährige, um 17 Uhr für 6- bis 10-Jährige.

Kursgebühr 38 € pro Monat, eine Probestunde kostet 8 €, Theater JARO, Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Infos unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

BÜHNE FR 29.12. | 20.00 UHR



Bunte Momente der Magie mit Zauberer Chris Hyde

Auf seine ganz persönlichen Art zaubert Chris Hyde ganz nah an den ZuschauerInnen. Mit „Bunte Momente der Magie“ zeigt er, kurz vor dem Jahreswechsel, sein „Best of“: Er liest Gedanken, verblüfft mit Spielkarten und lässt Münzen verschwinden. All das und mehr – gepaart mit Geschichten, die das Publikum im Theater staunen lassen.

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 31.12. | 14.00 UHR

The Frank Sinatra Show

Roger Pabst und Band nehmen das Publikum mit auf eine Zeit- und Weltreise: Melodien der Dixieland- und Swing-Ära der 20er bis 50er Jahre erklingen ebenso wie Welthits: „Strangers In The Night“, „My Way“ oder „That's Life“. Garniert ist die Show mit Stories und Anekdoten aus Sinatras Leben.

Eintritt 27 - 44,50 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, www.schlossparktheater.de

MUSIK SO 31.12. | 18.00 UHR

Orgelvesper zum Jahresabschluss

Besinnlichkeit und Einkehr kurz vor dem Jahreswechsel. Heute gibt es in der Kirche Zum Guten Hirten eine Orgelvesper. Kantorin Svenja Andersohn lässt zeitlose Werke erklingen, unter anderem von Johann Sebastian Bach, Johann Pachelbel und Jehan Alain.

Eintritt frei, Spenden erbeten, Kirche Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin, www.zum-guten-hirten-friedenau.de

BÜHNE MO 25.12. | 19.00 UHR

Weihnachten gibt's nur einmal im Jahr

Geschichten, von nachdenklich bis schräg, umrahmen Günter Rüdiger und Tanja Arenberg mit Liedern und Evergreens der Saison an diesem ersten Weihnachtsfeiertag ... auch zum Mitsingen! Ein satirisch-musikalisches Programm zum Fest.

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

BÜHNE

SA 06.01. | 20.00 UHR



Aznavour-Reise

Stepan Gantralyan singt eine besondere Hommage an Charles Aznavour und interpretiert dessen nostalgische Chansons auf Französisch, Deutsch, Armenisch, Russisch ... Eine faszinierende Liederreise, begleitet durch den bulgarischen Gitarristen Emil Georgiev. Melancholisches und Heiteres, Nachdenkliches und Lustiges gehen ineinander über und entführen in eine ferne Welt.

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

KONZERT

SA 06.01. | 19.00 UHR

Mary Lee Family Band

Honkey Tonk, Americana, Bluegrass erklingen heute im Celtic Cottage: Die Brasilianerin Mary Lee macht seit 2010 mit ihrem Ehemann Musik. Die neue Band der beiden kommt mit Gitarre, Bass, Crums, Waschbrett und Fiddle ums Eck und verschafft Wildwest-Stimmung.

Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, Tel. 7924507, weitere Infos unter www.celtic-cottage.de

KOMÖDIE

DO 11.01. | 20.00 UHR



**Vorpremieren:
Knapp daneben ist auch vorbei**

Manchmal lohnt es sich, an seinem Lebenstraum festzuhalten, und manchmal kann wahrer Enthusiasmus über die Begrenztheit des Talents triumphieren. Dies zeigt Peter Quilter in seiner herzerwärmenden Komödie über Florence Foster Jenkins, die „Diva der falschen Töne“. Heute und morgen ist Voraufführung, am 13.1. dann Premiere.

Eintritt 25 €, diverse weitere Termine, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, www.schlossparktheater.de

AUSSTELLUNG

SO 14.01. | 14.00 UHR

„kein Stand noch Still“

Im Rahmen der Reihe „4händig“ werden diesmal Lucy Teasdale und Lioba von den Driesch gezeigt. Heute um 14 Uhr findet ein Künstlerinnengespräch statt, moderiert von Kunstwissenschaftlerin Anne Bittner. Die Schau läuft noch bis 11. Februar.

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

KINDER

SA 20.01. | 16.00 UHR



**Herr Kluge und ein
Dinosaurier in der Schule**

Haben Dinosaurier Feste gefeiert oder nicht? „Nein“, sagt der Luzies Lehrer. Aber Luzie weiß es besser, sie kennt ja schließlich einen lebendigen Dinosaurier, der im Kühlschrank bei Professor Roman die Eiszeit überlebt hat. Und dieser echte Dino wird nun heimlich zur Schule mitgenommen, um dem Lehrer noch etwas Neues beizubringen ...

Eintritt 5,50 - 12 €, viele weitere Termine bis 31.1., JARO Theater, Schlagenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tickets unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

BÜHNE

SA 20.01. | 20.00 UHR

Leonard Cohen: We Take Berlin

Eine musikalisch-poetische Reise: Das Nachdenken über Glauben und die Religionen haben Leonard Cohen nie losgelassen. Er war ein ewig Suchender und hat dies in seinen Songtexten verarbeitet, die die Menschen bis heute begleiten.

Eintritt 15 - 25 €, weiterer Termin 21.1., 18 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

BÜHNE

SA 20.01. | 20.00 UHR

Der Autor

Wie viele Bücher wurden nicht geschrieben oder stehen ungelesen im Regal? „Der Autor“ zählt zu den verkannten Genies und offenbart seine Meinung zum Literaturbetrieb komisch, tragisch und mit bitterer Ironie. Ein Monolog von Werner Bauknecht, es spielt Markus Weiß.

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

AUSSTELLUNG

BIS SO | 11.02.

To/From

Die sechs KünstlerInnen verführen in „To/From“ dazu, die Welt über die Sinne zu erfassen, einschließlich des Sinns für Geschichte, Zeit, Erinnerung und Ort. Die Finissage der Ausstellung findet statt am 11. Februar von 14 bis 17 Uhr.

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

FAMILIE

SO 21.01. | 16.00 UHR



**Tommi Tomate und die
Flucht aus dem Kühlschrank**

Mieses Klima im Kühlschrank: Karl Käse ist stinkig, und will die Temperatur ändern. Also wird Willy Würstchen losgeschickt, der sich prompt beim Thermostat vertut. Dann öffnet sich auch noch das Eisfach, wo die Frostwächter wohnen ... Tommi Tomate muss sofort etwas tun, und so beginnt eine wilde Flucht aus dem Kühlschrank.

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

MUSIK

DI 23.01. | 19.00 UHR



Barniske und Kummetat

Das Duo „Barniske & Kummetat“ präsentiert im Hoffmannsgarten an diesem Abend Songs zwischen Blues, Folk und Pop auf der Gitarre unplugged. Mal heiter, mal nachdenklich begeistert die Musik mit großer Spielfreude und eindrucksvollem Gesang. Neben eigenen Stücken dürfen der eine oder andere Klassiker wie Songs von Clapton & Co. nicht fehlen. Einlass ist ab 18.45 Uhr.

Eintritt für eine Spende von 7 €, Hoffmannsgarten Kultur- und Begegnungsstätte, Schmiljanstraße 21, 12161 Berlin, Tel. 98397695, www.hoffmannsgarten.de

FÜHRUNG

SO 28.01. | 15.00 UHR



**Ausstellung: Jürgen Henschel –
Fotochronist im geteilten Berlin**

Jürgen Henschel (1923 bis 2021) portraitierte vor allem mit seiner Kleinbildkamera Ruinen, Wiederaufbau und politischen Protest in West-Berlin. Weltweite Bekanntheit erlangte sein ikonisches Foto des sterbenden Benno Ohnesorg. Heute findet eine Kuratorinnenführung statt, eine weitere am 25.2. Die Schau ist bis 2. Juni zu sehen: samstags bis donnerstags von 14 bis 18 Uhr, freitags von 9 bis 14 Uhr.

Eintritt frei, Schöneberg Museum, Hauptstraße 40/42, 10827 Berlin, www.museen-templehof-schoeneberg.de

BENEFIZKONZERT SO 28.01. | 17.00 UHR
side by side

Dieses Konzert des Instituts Alte Musik an der UdK Berlin sammelt Spenden für den Kammermusiksaal.

Friedenauer Kammermusiksaal,
Isoldestraße 9, 12159 Berlin

AUSTAUSCH FREITAGS | 14.00 UHR
Diskussionsrunde
Wirtschaft-Gesellschaft-Politik

Jeden 2. und 4. Freitag, bis 15.30 Uhr
Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22,
12169 Berlin, Anmeldung Tel. 7956131
Anmeldung unter Tel. 39501418

TÖPFERN DONNERSTAGS | 16.30 UHR
Gestalten mit Ton

Arbeitsmaterial und ein Brennofen sind vorhanden.
Materialkosten: 1,50 Euro pro Termin.

KommRum, Schnackenburgstraße 4,
12159 Berlin, www.kommrum.de

BÜHNE SA 10.02. | 16.00 UHR
Die verflixte Klassik

Pianist und Musikkomödiant Felix Reuter präsentiert
Klassik einmal anders: zum Lernen, Staunen, Lachen.

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

KONZERT SO 11.02. | 17.00 UHR
Ludi Musici // 1621

Bei „As Time Goes By“ sind Werke des frühen
17. Jahrhunderts auf Consort-Blockflöten zu hören.

Friedenauer Kammermusiksaal,
Isoldestraße 9, 12159 Berlin

VARIETE MI 14.02. | 20.00 UHR
Open Stage Varieté
präsentiert von Ju-Rim Kaiser

Tagsüber Pausenaufsicht, nachts Zauberer ...

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

BÜHNE FR 09.02. | 20.00 UHR
Die eine Rose überwältigt alles

Eine Hommage in Form einer emotionalen (Wieder-)Begegnung mit Lyrik und Prosa Eva Strittmatters. Ingolf Alwert und Ute Knorr stellen Texte der Dichterin vor, einige davon vertont und von Pianist Dirk Morgenstern musikalisch bereichert.

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

WEITERBILDUNG AB MO | 12.02.
Berufsperspektiven im Umwelt-
und Klimaschutz entdecken

Diese Imuls-Weiterbildung richtet sich an Frauen, die einen Arbeitsplatz mit Zukunftsperspektive anstreben. In Seminaren und Workshops mit ExpertInnen bekommen sie Infos und Einblicke. Bis 20. März.

Teilnahme frei, LIFE Bildung Umwelt Chancen-
gleichheit e. V., Rheinstraße 45, 12161 Berlin,
mehr Infos, auch zur Anmeldung, unter Tel.
30879818 und oeoethek@life-online.de

LITERATUR SA 17.02. | 16.00 UHR
Elke Heidenreich liest

Elke Heidenreich hat noch mal ein Kinderbuch geschrieben ... diesmal über eine misshandelte Nachbarin – sowas kennen Kinder und Erwachsene: Aus „Frau Dr. Moormann und ich“ liest sie heute ebenso wie aus dem Sammelband zu ihrem 80. Geburtstag „Neulich im Himmel“.

Eintritt 19 - 36,40 €, Schlossparktheater,
Schloßstraße 48, 12165 Berlin,
www.schlossparktheater.de

FAMILIE SA 25.02. | 16.00 UHR
Der Knoll-Troll zieht um

Der kleine Knoll-Troll Knut hat einen tollen Schlammhügel, auf dem er seit Jahren wohnt. Aber als die Schmetterlinge ihn auslachen, beschließt er, ein schöneres Zuhause Märchentäl zu finden, wo ihm viele neue FreundInnen begegnen.

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

BÜHNE SO 11.02. | 19.00 UHR



Willi & Lisbeth:
Die schönsten Szenen ihrer Ehe

Wenn die Frau dem Mann dauernd sagt, er solle seine Socken nicht überall rumliegen lassen, dann ist es doch logisch, dass er sie irgendwann einfach anlässt. Es ist wie im richtigen Leben, wenn Kabarettist Gerd Normann Willi & Lisbeth, seit mehr als 40 Jahren verheiratet, auf der Bühne zum Leben erweckt ...

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

THEATER SO 25.02. | 16.00 UHR



Der RostSchwung präsentiert:
„Umweltgeflüster“

Wer hat sich schon mal gefragt, was ein abgefahrter Autoreifen über sein Schicksal denkt? Der RostSchwung überlässt das Rampenlicht weg- geworfenen Materialien, dem vielfach geplagten Meeresleben, aber auch dem Bühnenpersonal, das tapfer dem Theaterrüll trotzt.

Eintritt 12 €, Variété-Salon, Internationales
Kultur Centrum ufaFabrik e. V.,
Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin, weitere
Infos und Tickets unter ufafabrik.de



Wussten Sie schon?

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

PROSPEKTE FLYER SCHILDER
GESCHÄFTSAUSSTATTUNG
BROSCHÜREN LOGOS WEBSEITEN



RAZ Media
EINFACH MEHR DAVON

RAZ Media GmbH

Am Borsigturm 15 | 13507 Berlin-Tegel | info@raz-media.de | www.raz-media.de

Alte-Musik-Trio Les ...	Abk.: Licentiat	Querwand im Schiff	lodernde Flamme	Zauberer, Schwarzkünstler	nicht hinter	elektr. Umspanner (Kurzsw.)	kurz für Unterhaltungsmusik	Dunstglocke über Städten	behaglich, lieb, wert	int. Kontonummer (Abk.)	Projekt von „Nimm Platz“	geistige Vorstellung
folglich, mithin	6		Sylter Heimat von S. Jessen	2				nordamerik. Zeltform				
Beleuchtungen					Singvogel	Schlamm-packung						
			Stadt an der Maas (Frankreich)	Ackergerät		Geliebte des Zeus		Fluss d. Bern				
dt. Autorin (Charlotte)	Wein-stadt in Italien	ernsthaft, anständig					Feuertelchen	Werkzeug				
meist ungiftige Schlange				Spiel-figur	Schonkost	Salz-lösung				Trauben-ernte	Schaumwein	
Form von: sein	10	Frauen-gestalt bei Lessing	leichter russischer Reiter				Leiter d. Orchester Friedenau	frz. Mehrzahl-artikel				
Filmklas-siker von Spielberg (Abk.)		Kinderbe-kleidungs-unternehmen	8		zuvor, zunächst	Teil einer Blume	7				4	
	5			matt, schwach	Inhaltslosigkeit	Halbton unter d			Kriech-tier	frühere frz. Münze		
West-europäerin	alt-röm. Staatsmann, Feldherr	primitives Haus	Teil eines Schreibgerätes			Republik China	Überbleibsel					
Gürtelteil					Teil der Treppe	Abk.: Akkusativ			Singvogel	Besitzform im MA.		
engl.: Baum	Schmerz-laut	Oxidationsprodukt	engl.: haben	Teufel	Fluss in Spanien			3	männl. Vorname kan. Sänger (Paul)			
			Zuruf an Zugtiere		Schiedsrichters-utensil	ugs. Ausruf des Erstaunens	Abk.: Atmosphäre			Abk. eines US-Geheimdienstes		
Hafen des alten Roms				...-Gali-zische Literatur-strasse		1				9		
Abk.: Satellit		Abk.: verheiratet			Ausruf des Triumphes		Mahl-rück-stand					
feste Ver-bundenheit				Seidenstoff				Kurzw.: Local Area Network				

svd1816-18

Da ist auch Musik drin: 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 Glücksspieler, der sich den Gewinn bei der PSD Bank (Handjerystraße 33-36, 12159 Berlin) abholen kann. Einsendeschluss ist Montag, 29. Januar 2024.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Bezaubernd!

Die nächste FRIEDA finden Sie Mitte Februar an den Auslagestellen in Friedenau und Umgebung.



Sudoku

mittel

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

schwer

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


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 Rentiere von Santa Claus, dem Weihnachtsmann, heißen Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donner, Blitzen und Rudolph.



Der 31. Dezember, Silvester, wurde nach Papst Silvester I. benannt. Er gilt als Schutzheiliger für Haustiere und für ein gutes neues Jahr.

Am meisten Geld geben die Deutschen in der Adventszeit für Schoko-Nikoläuse aus – mehr als 159 Millionen Euro.



Der 24. Dezember ist nicht nur der Weihnachtstag, sondern auch der Namenstag von Adam und Eva.



Im schwäbischen Raum gibt es das „Christbaumloben“. Hier werden die Christbäume der FreundInnen und NachbarInnen begutachtet, und für ein Lob bekommt man einen Schnaps.



In Spanien und Teilen Lateinamerikas gibt es die Geschenke erst am 6. Januar – wenn die Heiligen Drei Könige Caspar, Melchior und Balthasar durchs Land ziehen.



Geschenkitipp: Bei Amazon gibt es „Chicken Soup Raumspray“ mit Hühnersuppenduft.

Papst Benedikt XVI. schenkte seinem Bruder Georg an Weihnachten 2007 einen elektrischen Fußwärmer.





**prime
time
theater**



DAS BERLINER KULT-THEATER

präsentiert

Spielzeiten

Dezember 2023

Fr 08.12. 09:30 Uhr
Fr 08.12. 11:15 Uhr
Sa 09.12. 10:00 Uhr
Sa 09.12. 11:30 Uhr
Do 21.12. 09:30 Uhr
Do 21.12. 11:15 Uhr
Fr 22.12. 09:30 Uhr
Fr 22.12. 11:15 Uhr

Januar 2024

Mi 24.01. 09:30 Uhr
Mi 24.01. 11:00 Uhr
So 28.01. 15:00 Uhr
So 28.01. 16:30 Uhr
Mi 31.01. 09:30 Uhr
Mi 31.01. 11:00 Uhr

Februar 2024

Do 01.02. 09:30 Uhr
Do 01.02. 11:00 Uhr
Mi 21.02. 09:30 Uhr
Mi 21.02. 11:00 Uhr
So 25.02. 15:00 Uhr
So 25.02. 16:30 Uhr

März 2024

Fr 01.03. 09:30 Uhr
Fr 01.03. 11:00 Uhr
Di 05.03. 09:30 Uhr
Di 05.03. 11:00 Uhr

April 2024

Mi 17.04. 09:30 Uhr
Mi 17.04. 11:00 Uhr
So 21.04. 15:00 Uhr
So 21.04. 16:30 Uhr
Mi 24.04. 09:30 Uhr
Mi 24.04. 11:00 Uhr
Fr 26.04. 09:30 Uhr
Fr 26.04. 11:00 Uhr
Di 30.04. 09:30 Uhr
Di 30.04. 11:00 Uhr

**Weitere Termine
gibt's hier:**



Spielerisches Lernen mit

Die Nährstoffgeschichte

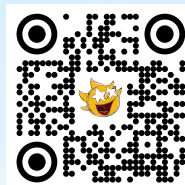
Ein Kindertheater-Abenteuer voll gemüsialer Superkräfte

In 50 Minuten, prall gefüllt mit Gags und Mitmachaktionen, erleben Kids im Kita- und Grundschulalter mit der Familie, ihrer Gruppe, Clique oder Klasse, wie die Nährstoffis rund um Vitamin „Deee“ mit ihren Superkräften die fiese Lady Schrottsky austricksen.



Gemüsial!

Weitere Infos, Downloads
und Zusatzmaterial zu „Die
Nährstoffgeschichte“ unter
naehrstoffgeschichte.de



**Infos & Tickets unter
primetimetheater.de**



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