

# FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

**FRIEDA lädt zum Schlemmen ein**  
Kreuzwörterrätsel auf Seite 48



## Menschen, die auf Sterne schauen

Astronomisches aus unserer Nachbarschaft

**KINDER** NEU

**FRIEDA, Freude, Eierkuchen**

Die Seite für junge LeserInnen

**SPEZIAL**

**68 Stationen voller Faszination**

„Kultour“-Wochenende am 12. und 13. Oktober

**MENSCHEN BEWEGEN**

**Unermüdlicher Einsatz für die Demokratie**

„Omas gegen Rechts“ mit regem Zulauf

Serien-Fans uffjepasst!

# IN-ECHT-FLIX

präsentiert

weltweit  
einzigartig:  
**Sitcom  
LIVE**

## GUTES WEDDING SCHLECHTES WEDDING<sup>®</sup>

Die neue Staffel ab 18.10.

**JETZT EINSTEIGEN!**

**prime  
time  
theater**



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

Müllerstraße 163, 13353 Berlin-Wedding primetimetheater

**DAS BERLINER  
KULT-THEATER**

Danke unseren Sponsoren & Unterstützern

Senatsverwaltung  
für Kultur und  
Gesellschaftlichen Zusammenhalt

**BERLIN**



**STADT UND LAND**  
Zimmer, Küche, Bad, Berlin.

**R.B.D.** Rheinisch-Bergische  
DRUCKEREI

**psd Bank** Berlin-  
Brandenburg eG

**BORSIG**

**SPIELBANK BERLIN**

**RAZ Verlag**  
EINFACH MEHR DAVON



# Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

allmählich färben sich die Blätter an den Bäumen bunt – und treten in einen Wettstreit mit unserem kreativen Kiez. Denn, hurra!, es ist wieder Zeit für die Südwestpassage Kultour. 68 Stationen öffnen am 12. und 13.10. Tür und Tor: Sie lassen uns teilhaben an den farb- und formfreudigen Schöpfungen unserer lokalen KünstlerInnen. Ich werde mich auf jeden Fall auf die Socken – äh, Tatzten – machen und mir möglichst viel ansehen. Mein Tipp: Die Übersichtskarte wird Ihnen gute Dienste leisten. Sie finden sie im Kultour-Spezial in dieser Ausgabe ... und dazu mehr über die Mitwirkenden und ihre Werke, die von großformatigen Gemälden bis zu kleinen, fein-funkelnden Schmuckstücken reichen.

Um große funkelnde Objekte geht es auf den nächsten Seiten. Das Titelthema widmet sich dem Blick in die Sterne sowie jenen Menschen im Kiez, die sich besonders mit ihnen beschäftigen. Apropos: Auch wir Bären sind am Firmament vertreten. Die sieben hellsten Sterne des Sternbilds ‚Großer Bär‘ formen den ‚Großen Wagen‘. Vielleicht denken Sie beim nächsten Blick in den Nachthimmel an mich, Ihre FRIEDA? Zurück nach Friedenau, dort sind Forschende spannenden Weltraum-Geheimnissen auf der Spur. Und ExpertInnen, die Wissensdurstigen Erkenntnisse über das Universum vermitteln. Vielleicht ist es kein Zufall, dass einige von ihnen in der Umgebung daheim sind, denn diese ist dem Kosmischen aus historischer Sicht schon lange verbunden. So wurde etwa der Bamberg-Refraktor in der Kuppel der Wilhelm-Foerster-Sternwarte einst an der Bundesallee gebaut. Bei seiner Entstehung 1889 stellte er das größte Teleskop im Königreich Preußen dar, und auch heute noch beeindruckt seine Imposanz und Leistung – weit Entferntes erscheint durch seine Linsen ganz nah.

Nahes noch näher heranzubringen: Das ist bewährte FRIEDA Tradition. Und so hat die Redaktion auch dieses Mal wieder Themen ‚von nebenan‘ in den Fokus genommen und stellt NachbarInnen vor, die Ungewöhnliches tun oder zu berichten haben. Nadine Kaak aus der Wielandstraße betreibt Berlins einzigen Marktstand für Unverpackt-Waren. Regelmäßig macht sie Halt auf dem Breslauer Platz. Daniel Ruppert, der an der Dickhardtstraße lebt, ist ein Fachmann der völlig ‚unterkühlten‘ Art und Wilmersdorferin Gunda von den „Omas gegen Rechts“ Erfinderin eines Demo-Schildes für die Handtasche. In meinem Gepäck befindet sich außerdem eine absolute Neuigkeit: Erstmals gibt es in unserer über fünfjährigen Magazin-Geschichte nämlich eine eigene Seite für Kids. Unter dem Motto „FRIEDA – Freude – Eierkuchen“ entdecken sie ab sofort und künftig Wissenswertes, Rätselhaftes, Bärenstarkes, Buntes. Extra viel Freude also mit dieser farbenfrohen Ausgabe!

Eure/Ihre FRIEDA

## IMPRESSUM

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

**Redaktion:**

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

**Redaktionelle Mitarbeit:**

Christiane Flechtner (FLE)  
Bernd Karkossa (BEK)  
Stefanie Voigt  
(PSD Bank Berlin-Brandenburg)

**Anzeigen:**

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

**Verlag:**

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

**Geschäftsführer:** Tomislav Bucec

**Druck:** Möller Pro Media GmbH

**Gestaltung:** Daniel Isbrecht

**Auflage:** 15.000 Exemplare  
Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste  
ab 01.01.2024

Powered by



Berlin-  
Brandenburg eG



# In dieser Ausgabe



Menschen, die auf Sterne schauen **6**



Eismann der etwas anderen Art **16**

**TITELTHEMA**

6-10

Astronomisches aus unserer Nachbarschaft **8**

**WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK** 12-15

**UNTERNEHMEN** Von Graden, Stufen, Hürden und Wegen **12**

**MELDUNGEN**

Kommt der Engelmarkt zurück? **14**

Neue Klimaschutzbeauftragte in Steglitz-Zehlendorf **14**

Pflegeangebote und -bedarfe verständlich machen **14**

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf familienfreundlich **15**

Rückgang bei den Privatautos in Tempelhof-Schöneberg **15**

**SPORT | FREIZEIT | GESUNDHEIT**

16-20

**SPORT STORY** Daniel Ruppert lehrt die Wim-Hof-Methode **16**

**MELDUNGEN**

Igel-Besuch als großes Glück **18**

15 neue Kleingartenparzellen übergeben **18**

„Brücken bauen und Horizonte erweitern“ **20**

Koreanisch, Upcycling, Fake-Erkennung, 3D-Druck **20**

Für Wachstum und gegen Hitzeinseln **20**



Unermüdlicher Einsatz für Demokratie **22**



Berlins einziger Unverpackt-Marktstand **32**

**KULTUR | SOZIALES | FAMILIE**

22-28

**MENSCHEN BEWEGEN**

„Omas gegen Rechts“ mit regem Zulauf **22**

**MELDUNGEN**

Theater Morgenstern feiert sein 30-Jähriges **26**

Auftakt im neuen „Tonhain“ **26**

Sarah Hoffmann und „Hoffmannsgarten“ ausgezeichnet **28**

Stolpersteinverlegung am 12.11. in der Cranachstraße **28**

**PANORAMA**

32-50

**LECKER!** Friedenauerin mit „Fairist Berlin“ auf Achse **32**

**FRIEDA, FREUDE, EIERKUCHEN** Die Seite für junge LeserInnen **34**

**FINANZTIPP** der PSD Bank Berlin-Brandenburg **35**

**AUSFLUGSTIPPS** Von Drahteseln und FrackträgerInnen **36**

**TERMINTIPPS** für Friedenau und Umgebung **39-47**

**RÄTSELN & GEWINNEN** Schwedenrätsel und Sudoku **48**

**UNNÜTZES WISSEN** **50**



**€uro**

**BELIEBTESTE  
REGIONALBANK**

**PSD Bank  
Berlin-Brandenburg  
Bankentest**

Ausgabe 05/2024

**Jetzt mal ehrlich:**

**Besuchen  
Sie uns**

**Nicht allseits  
bekannt.**

**Aber bei Kennern beliebt.**

## **Ihre Bank in Friedenau**

- Modernes Kundencenter mit Lounge und Kaffeehaus
- Beratung für Privat- und Firmenkunden
- Werteorientiert und sozial engagiert

**Aus der Region – für die Region.**



**Berlin-  
Brandenburg eG**

**Erfahren Sie mehr:  
[psd-bb.de](https://psd-bb.de)**



# Menschen, die auf Sterne schauen

## Astronomisches aus unserer Nachbarschaft

Erst ein lautes Ruckeln, dann dreht sich plötzlich der runde eiserne Himmel – und reißt auf. Im ersten Moment ziehe ich vor Schreck den Kopf ein. Doch dann ist die Neugier größer, und ich schaue hoch: Durch den schmalen Spalt des großen Kuppeldachs der Wilhelm-Foerster Sternwarte kriecht tiefschwarz der Nachthimmel herein. Sehe ich genauer hin, sind auch ein paar erste Sterne zu sehen. Ich befinde mich am Arbeitsplatz von Dr. Monika Staesche in Schöneberg: Die 57-Jährige ist stellvertretender Vorstand der Stiftung Planetarium Berlin und Direktorin des Planetariums am Insulaner und der Sternwarte. Und sie ist Kiez-Kennerin, im Auguste-Viktoria-Krankenhaus geboren und in jungen Jahren in der Apotheke ihres Vaters, gegenüber der Nathanael-Kirche am Grazer Platz, ein- und ausgegangen. „Ich bin die erste aus meiner Familie, die sich für Astronomie

interessiert hat“, erzählt sie. Angefangen habe das schon früh, etwa im Alter von sieben Jahren; da habe sie sich für Vulkane, Dinosaurier und Sterne begeistert. „Als ich dann ungefähr zwölf war, gab es im Comic-Magazin Yps als Gim-

„Ich würde gerne mal eine Woche zur Internationalen Raumstation. Der Blick auf die Erde von dort oben würde mich sehr reizen.“

Dr. Monika Staesche, Direktorin Planetarium am Insulaner und Wilhelm-Foerster-Sternwarte

mick die nachleuchtende Sternenkarte. Mit dieser Karte bin ich nachts auf unseren Balkon gegangen und habe versucht, die Sterne zu finden, die ich darauf sah.“ Das sei der erste „Anstupser“ in Richtung Astronomie gewesen, befindet sie rückblickend. „Ein paar Jahre später lief im Fernsehen die Dokumentationsserie ‚Unser Kosmos‘ des Astronomen und Astrophysikers Carl Sagan.

Diese Wissenschaftssendung hat mich sehr fasziniert“, berichtet Staesche weiter. Doch erst einmal studierte sie Publizistik und Geschichte, machte ihren Doktor in Alter Geschichte. In ihrer Freizeit beschäftigten Sonne, Mond und Sterne sie weiterhin: Schon 1982 wurde sie Mitglied im Verein Wilhelm-Foerster-Sternwarte e. V., machte einen Fernrohrkurs und hielt ab 1988 sogar eigene Vorträge, erklärte ihrem Publikum den Nachthimmel. Dann ging sie mit einem Post-Doc-Stipendium für drei Jahre nach Rom.

Während dieser Zeit litt die Steglitzerin unter regelrechten ‚Entzugerscheinungen‘, denn dort gab es kein Planetarium, in dem sie ihrer Leidenschaft hätte nachgehen können. Nach ihrer Rückkehr nach Berlin 1999 stieg sie deshalb natürlich sofort wieder im Verein ein. „In der Astronomie bin ich dann hängengeblieben – erstmal nur als Hobby und dann auch beruflich.“ Als eine neue wissenschaftliche Leitung fürs Planetarium gesucht wurde, ergriff sie 2008 die Chance – und hat dies nie bereut. „Es ist ein Luxus, das zu machen, was einem Spaß macht“, sagt Staesche. So war es ihr durch ihre Tätigkeit auch möglich, etliche AstronautInnen persönlich kennenzulernen, darunter Reinhold Ewald, Thomas Reiter, Matthias Maurer, Samantha Cristoforetti und auch Alexander Gerst. Ihr Wunsch: „Ich würde gerne mal eine Woche zur Internationalen Raumstation. Der Blick auf die Erde von dort oben würde mich sehr reizen.“

Das Planetarium am Insulaner wird zurzeit umfangreich saniert (FRIEDA berichtete) und zu einem zukunftsweisenden Bildungszentrum umgebaut – mit Seminarräumen, Klimaanlage und einer Kuppel mit neuer Technik. Die Kosten sind mit rund 12,6 Millionen Euro angesetzt, und bis voraussichtlich Ende 2026 sollen die Arbeiten andauern. Im Gegensatz zu ihrem Italien-Aufenthalt ist dieser Zeitraum für Staesche allerdings keine ‚Durststrecke‘: Sie hält auch Vorträge und Lesungen



Dr. Monika Staesche hat schon als Kind Sterne beobachtet.



Amira Gudogast – hier am Bamberg-Refraktor – ist begeistert von der Beobachtungsnacht in der Wilhelm-Foerster-Sternwarte.

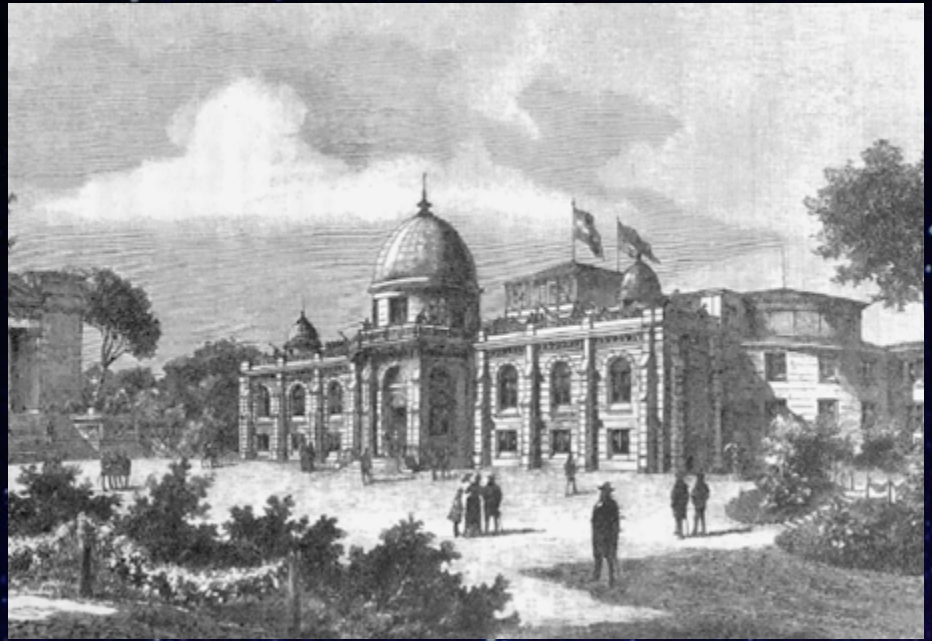






Der Refraktor fasziniert Groß und Klein.

im Zeiss-Großplanetarium an der Prenzlauer Allee oder in der Archenthal-Sternwarte in Treptow. Und die Wilhelm-Foerster-Sternwarte ist weiterhin geöffnet und kann so ihrem Ruf als Volkssternwarte weiter dienen: Als solche wurde sie einst bereits erbaut – um den BerlinerInnen die Möglichkeit zu geben, dem Himmel und den Sternen näher zu sein. Seit 1963 befindet sie sich in 78,4 Metern Höhe auf dem Trümmerberg zwischen Schöneberg, Tempelhof und Steglitz. Früher vom Verein Wilhelm-Foerster-Sternwarte e. V. betrieben, gehört sie, wie das Planetarium, seit 2016 zur Stiftung Planetarium Berlin. Auch ich möchte das Firmament von hieraus gern etwas genauer betrachten und begeben mich eines Abends auf den geschwungenen Weg hoch zur Sternwarte, ausgestattet mit einer Taschenlampe. Dabei bin ich nicht allein; zahlreiche BesucherInnen, sogar eine Familie aus Israel, sind zur heutigen Beobachtungsnacht gekommen. Für das laute Ruckeln, den sich drehenden und schließlich aufreißenden ‚Himmel‘, die riesige Kuppel, ist an diesem Abend die Astrophysikerin Livia Cordis verantwortlich. Sie dreht sie per Knopfdruck in die perfekte Position. Anschließend bewegt sie den Bamberg-Refraktor mit überraschender Leichtigkeit. Sie zieht nur geringfügig an einem Seil und kann den Koloss damit in alle Richtungen drehen und wenden. „Das liegt daran, dass das Teleskop und sein Gegengewicht mit je rund einer Tonne gleich schwer sind“,



Das Gebäude der Urania an der Invalidenstraße 57/62 – mit Sternwarte.

erklärt sie den Gästen das Phänomen. Es macht das feine Nachjustieren möglich, das wegen der Bewegung von Erde und Planeten zwischendurch nötig ist. Am heutigen Abend möchte Cordis ihrem Publikum den Saturn zeigen. Wer durch das Teleskop schaut, kann den Gasplaneten mit seinem Ringsystem in 120-facher Vergrößerung betrachten. Nach und nach steigen die Neugierigen auf die geschwungene Leiter. Vor allem kleine Weltallfans sind aufgeregt und können es kaum erwarten. „Ahs“ und „Ohs“ sind zu hören. Auch Amira Gudogast ist begeistert. Die 23-Jährige ist zum ersten Mal in der Sternwarte. „Ich wohne zwar nicht weit weg, in Kreuzberg, war aber noch nie hier. Es ist wirklich ein tolles Erlebnis!“

Der Bamberg-Refraktor ist das Herzstück der Anlage. Er trägt den Namen seines Erbauers Carl Bamberg, der ihn 1889 in seinen Werkstätten für Präzisionsmechanik und Optik an der Bundesallee herstellte. Das 12-Zoll-Linsenfernrohr war bei seiner Fertigstellung das größte im Königreich Preußen und hatte seinen Platz zunächst in der Sternwarte der Urania, damals an der Invalidenstraße. Hier stand es für Forschungszwecke und für die Öffentlichkeit gleichermaßen zu Verfügung. Die Urania war 1888 – auf Impuls Alexander von Humboldts – als erstes ‚Science-Center‘ der Welt von den beiden angesehenen Astronomen Wilhelm Foerster und Max Wilhelm Meyer gegründet worden. Auch Astronom Friedrich



Der Trümmerberg in Schöneberg – ab 1963 Standort der Wilhelm-Foerster-Sternwarte.



Simon Archenhold forschte hier unter der elektrisch bedienbaren Kuppel. Im Zweiten Weltkrieg litt das Gebäude stark, aber das Fernrohr blieb, bis auf einen Durchschuss, weitgehend unbeschädigt. 1951 von den Askania-Werken in Mariendorf instandgesetzt, zog es 1955 als das größte betriebsfähige Exemplar in Berlin auf das Gelände der Sternwarte des Wilhelm-Foerster-Instituts an der General-Pape-Straße um. Aufgrund der zunehmenden Lichtverschmutzung durch die nahegelegenen Bahnanlagen wurde aber schon bald ein neuer Standort gesucht ... und auf dem Trümmerberg gefunden. Seit der Eröffnung der Wilhelm-Foerster-Sternwarte am 30. Januar 1963 ist der Refraktor das wichtigste und am häufigsten eingesetzte Instrument für Vorführungen des Vereins. Übrigens kommt nicht nur der Bamberg-Refraktor, sondern auch die bewegliche Kuppel aus unserem Kiez: Sie wurde in den Berliner Zeiss-Ikon-Werken an der Rheinstraße nicht mehr benötigt und der Sternwarte überlassen.

Nicht weit entfernt finden sich weitere Spuren von „Weltraum-Wirkenden“ – und zwar seitens des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR), dem Forschungszentrum der Bundesrepublik für Luft- und Raumfahrt. Vom benachbarten Sachsen-damm 61 aus organisiert und koordiniert das Unternehmen DLR Projektträger jedes Jahr das Wissenschaftsjahr, und 2023 erst lautete dessen Überschrift „Faszination Universum“: Zwölf Monate warfen Wissenschaft, Politik und Gesellschaft aus vielfältigen Perspektiven einen Blick von der Erde ins All und wieder zurück. Auch das Schiff MS Wissenschaft tourte mit ‚spacigen‘ Inhalten quer durch Deutschland. Am Berliner Standort des DLR selbst – in Adlershof – steht die Raumfahrt im Fokus, ist einer der Forschungsschwerpunkte. Auch hier treffe ich auf einen Menschen aus unserem Kiez: Michael Gensch aus der Laubacher Straße ist sowohl Professor an der TU Berlin als auch Abteilungsleiter für Terahertz- und Laserspektroskopie am DLR Institut für Optische Sensorsysteme. Er und sein Team beschäftigen sich mit der Entwicklung technischer Geräte, die bei Missionen zur Erforschung von Monden oder Planeten in unserem Sonnensystem zum Einsatz kommen. Bei einer Führung zeigt mir



Prof. Dr. Michael Gensch aus der Laubacher Straße mit dem Lander „Philae“.

der 50-Jährige im wunderschönen Ausstellungszentrum zunächst die einzelnen Geräte und Systeme, die am Standort des DLR mitentwickelt wurden und bereits im Einsatz waren oder es noch sind. Eines davon ist Philae: Der Lander war mit der Raumsonde Rosetta ab dem 2. März 2004 zum Kometen 67P/Tschurjumow-Grassimienko unterwegs und setzte am 12. November 2014 auf dessen Oberfläche auf. „Dass die Sonde auf einem Kometen landen konnte, war eine Meisterleistung, da solche Himmelskörper unter anderem eine sehr geringe Schwerkraft haben. Die nachfolgenden Untersuchungen der Zusammensetzung mit den an Bord befindlichen Instrumenten, wie sie am Partnerinstitut, dem DLR Institut für

Planetenforschung, durchgeführt werden, könnten auch für unsere Sicherheit auf der Erde durchaus einmal relevant sein“, sagt Gensch. Es gebe ja bereits genügend Katastrophenfilme über eine Kollision eines solchen Himmelskörpers mit unserer Welt. „Und so ist es wichtig zu wissen, wie er im schlimmsten Fall abgelenkt oder zerstört werden könnte.“

Ein derzeitiges Highlight-Projekt des DLR ist der Rover Idefix, der im Jahr 2029 auf dem Marsmond Phobos landen soll. Am Standort Berlin wurden zwei Sensorsysteme für ihn entwickelt. Eines davon ist ein spektraler Laser-Sensor zur Untersuchung der Geochemie des Mondes. Genschs Abteilung war an der Entwicklung des

**H·U·G·O·e·V.**  
Verein für ambulante Erziehungshilfen

Hilfen zur Erziehung  
Unterstützung  
Gruppenarbeit  
Organisation

### Gesucht: Handwerklich geschickte/r Alleskönner/in

Wir suchen zur Betreuung unserer drei Geschäftsstellen (jeweils ca. 130qm groß) in Berlin-Friedenau ab sofort einen Haushandwerker/Hausmeister (m/w/d) im Umfang von 15-20 Std./Woche.

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per mail an [info@hugoev.de](mailto:info@hugoev.de) oder über einen Anruf unter der Nummer 030 85078259.**

Tel.: 85078259 • Fax: 85406240 • [info@hugoev.de](mailto:info@hugoev.de) • [www.hugoev.de](http://www.hugoev.de)



## TITELTHEMA

sogenannten Raman-Spektrometers RAX beteiligt. Der Rover ist Teil der MMX-Mission (Martian Moons eXploration) der japanischen Weltraumorganisation JAXA. Sie soll herausfinden, wie die Monde des Mars entstanden sind. Wenn alles gut geht, können WissenschaftlerInnen auf der ganzen Welt in fünf Jahren mit den Daten der beiden Sensoren auf Phobos arbeiten. „Etwas zu entwickeln, das der Erforschung dieses Marsmonds oder anderer Himmelskörper im Universum dient, ist für viele Kollegen hier eine große Motivation“. Deshalb sei für die meisten der Mars wohl der Lieblingsplanet, erzählt Michael Gensch: „Aber für mich ist es die Erde.“ Glück für ihn, dass die Forschung des DLR in Berlin auch immer etwas mit dem blauen Planeten zu tun hat: „Wir entwickelten zum Beispiel einen Satelliten, der Waldbrände beobachtet, und arbeiten an Sensoren, die aus dem Orbit die Quellen beispielsweise von Kohlendioxid oder Methan lokalisieren können.“ Das sind wichtige Daten, um die von Ländern oder Unternehmen eingegangenen Verpflichtungen zur Reduktion dieser Treibhausgase zu überprüfen. Am Ende der Führung stehen wir vor einem Projekt, das Gensch besonders am Herzen liegt. „Das ist ein Instrument für einen Stratosphärenballon zur Messung von atomarem Sauerstoff in der Thermo- und Mesosphäre, das von einem Team junger Wissenschaftler in meiner Abteilung von der Idee bis zum Flugmodell entwickelt worden ist.“ Das OSAS B getaufte Spektrometer ist das erste seiner Art und hatte im Jahr 2022 erfolgreiche Einsatzpremiere. „Neben wichtiger Grundlagenforschung zum Verständnis der Erdatmosphäre“, ordnet Gensch ein, „tragen wir mit dem



Der Mars ist der Liebling von Planetenforscher Ulrich Köhler.

Wissen über die Konzentration des atomaren Sauerstoffs und damit über seine bremsende Wirkung auf Satelliten zur Vermeidung von sogenanntem Weltraumschrott bei. Der entsteht, wenn Satelliten unkontrolliert in die Atmosphäre zurückkehren.“

Auch Ulrich Köhler ist beim DLR beschäftigt, und zwar am von Michael Gensch schon erwähnten Institut für Planetenforschung. Gleichzeitig ist er aufgrund seiner Begeisterung fürs Kosmische bereits seit mehr als 30 Jahren Mitglied im Verein Wilhelm-Foerster-Sternwarte e. V. und hält hier auch Vorträge. „Gern komme ich mit unseren internationalen DLR-Gästen zum ‚Bamberg‘ und lasse ihnen den Standort und seine faszinierenden Besonderheiten auf dem Insulaner zeigen.“ Der Mond – neben Mars und Jupiter noch heute einer seiner Lieblingshimmelskörper – faszinierte Köhler schon als Kind: „Ich hing bei der Mondlandung in der Nacht zum 21. Juli 1969 als Sechsjähriger vor der Glotze“, erinnert er sich. Das Interesse verstärkte sich weiter, als die Tante aus

Amerika die berühmten gelben National Geographic-Hefte mitbrachte, wenn sie zu Besuch kam. Heute ist Köhler Planetengeologe. Eine Kamera, an deren Entwicklung er beteiligt war, umrundet schon seit 2003 den Mars und sendet wichtige Bilder. „Der Mars ist in unserem Sonnensystem der Planet, der noch am ehesten Voraussetzungen für Leben bot, weil es dort Wasser gab. Die Raumsonde Viking hat schon 1976 Bilder von verästelten Tälern geliefert, wo einst Wasser geflossen ist. Wir wollen herausfinden, wie das Klima auf dem frühen Mars war, wohin das Wasser verschwunden ist und was mit dem Eis an seinem Nord- und Südpol geschieht“, erklärt der Experte. Gerade bauen die beiden DLR-Institute in Adlershof an den Kameras für eine einzigartige europäische Raumsonde namens PLATO: mit 26 einzelnen Teleskopen. „Unser Institut leitet das wissenschaftliche Konsortium der PLATO-Mission. 2026 soll sie starten und dann nach erdähnlichen Planeten in unserer Heimatgalaxis, der Milchstraße, suchen“, begeistert sich Köhler. Selbst ins All zu reisen, ist für ihn ein langgehegter Traum. Raumfahrer wie Ulf Merbold und Thomas Reiter kennt er persönlich: „Das sind ganz normale Menschen, die sich auf die Ausschreibung der ESA als Astronauten beworben haben, ausgebildet wurden und letztlich ins All fliegen. Das hätte ich auch tun können. Es wäre schon großartig, auf dem Mond Wissenschaft betreiben zu dürfen.“ Auf der Erde geblieben, hat er nun aber einen anderen Wunsch: „Dass ich es noch erlebe, dass die Missionen in den nächsten Jahrzehnten mit der Frage nach Spuren nach Leben auf anderen Himmelskörpern eine Antwort finden.“

### Beobachtungsnächte in der Wilhelm-Foerster-Sternwarte

Wer selbst weit hinaus ins Weltall blicken möchte, bekommt dazu regelmäßig Gelegenheit: Freitags und samstags ab 20 Uhr findet in der nahen Wilhelm-Foerster-Sternwarte die „Beobachtungsnacht“ statt. Innerhalb des gebuchten Drei-Stunden-Zeitfensters kann sie zu jeder beliebigen Zeit besucht werden. Sollte der Himmel bewölkt sein, wird die Funktion des Teleskops anhand städtischer Objekte demonstriert. Bei Regen konzentriert sich das Programm auf technische und geschichtliche Aspekte, allerdings bleibt die Kuppel in diesem Fall geschlossen. Wichtig: Der Weg zur Sternwarte ist nicht beleuchtet und für Menschen im Rollstuhl nicht geeignet.

[www.planetarium.berlin/veranstaltungen/beobachtungsnacht-auf-der-wilhelm-foerster-sternwarte](http://www.planetarium.berlin/veranstaltungen/beobachtungsnacht-auf-der-wilhelm-foerster-sternwarte)



**Nachhaltigkeit.**

**Made by alle.**

**Made for uns.**

**EXPO  
2035  
BERLIN**

Ganz Berlin eine Weltausstellung!

**Global Goals  
Berlin**



[globalgoalsberlin.de](https://globalgoalsberlin.de)





# Von Graden, Stufen, Hürden und Wegen

Jörg Zimmermanns  
Einsatz in Pflegefragen

2009 zog Dr. Jörg Zimmermann  
mit seiner Familie an die  
Wiesbadener Straße. Die erste  
Wohnungsbesichtigung brachte bereits  
die Entscheidung: „Es passte sofort!“



Anfang 2017 wurden aus Stufen Grade. Damals traten im Rahmen der Pflege-reform neue Regelungen für das Begut-achtungsverfahren in Kraft. „Darauf mussten mein Mitgründer und ich uns schnell noch einstellen“, erzählt Dr. Jörg Zimmermann, der sich in jener Zeit gerade mitten in den Startvorbereitungen für sein neuesten Unternehmen befand, „denn die Umstellung war ein echter Paradigmenwechsel. Man rückte mit den Graden die verbleibende Selbstständigkeit Betroffener in den Fokus.“ Eine überaus sinnvolle Änderung, findet der Friedenauer, der sich bereits seit Jahrzehnten für Innovationen in der Pflegebranche einsetzt, um Menschen auf die eine oder andere Weise zu entlasten. Die nun 2017 neu aus der Taufe gehobene Firma „Familiara“ unterstützt beratend, organisatorisch und juristisch bei einer korrekten Pflegegrad-Einstufung: „Wir gehen davon aus, dass etwa 35 Prozent aller erlas-senen Bescheide fehlerhaft sind, weil sie den tatsächlichen Pflegebedarf nicht korrekt widerspie-geln“, sagt der Experte. Entspre-chend hoch ist das Interesse an den Dienstleistungen von Familiara. Diese stehen deutschlandweit zur Verfügung – mithilfe eines großen Netzwerks an Pfl-egeberaterInnen und, im Fall des Falls, auch AnwältInnen, die den zu Pflegen-den beziehungsweise deren Familien zur Seite stehen. Jörg Zimmermann ist als Geschäftsführer mit vielen orga-nisatorischen Dingen befasst, kann aber auch ganz konkret in Aktion treten. „Wenn wir örtlich einen Eng-pass haben, berate ich selbst, erstelle auch Bedarfsanalysen, berechne den Pflegegrad.“

Das Knowhow hat er längst. Neben der langjährigen Beschäftigung mit Pfl-egefragen verfügt er sozusagen von der Pike auf über Einblicke in medizinische Belange. Ursprünglich ist der gebürtige Freiburger nämlich Arzt, promovierte im Fachbereich Innere Medizin und Kardiologie. Als er sich vermehrt für rekonstruktive Chirurgie interessierte, ging er in die USA, um dort zwei Jahre lang Erfahrung zu sammeln und zu forschen. Später sorgte er an Kliniken in Köln und Leipzig dafür, schwerste Schäden nach Handverletzungen oder Verbrennungen zu lindern. „Als Arzt bekommt man die ‚Welt der Pflege‘

selbstverständlich mit, gerade in den Krankenhäusern. Hier habe ich auch früh beobachtet, dass Menschen häufig den Moment nicht richtig mitbekom-men, an dem aus einer Krankheit eine Pflegenotwendigkeit wird. Sie reagieren dann zu spät oder gar nicht.“ Während bei Erkrankten Ärzte sozusagen auto-matisch die Behandlung übernahmen und alles Nötige in die Wege leiteten, sei das plötzlich anders: „Um Pflege muss man sich selbst kümmern. Das ist eine enorme Umstellung, und man ist schnell ernüchtert vom System.“ Der erste unternehmerische Vorstoß, Betroffene zu unterstützen, kam bei Zimmermann im Jahr 2010. Gemein-sam mit einem Freund bemühte er sich um InvestorInnen für eine Idee, die den Zugang zu Pflegeprodukten des täg-lichen Bedarfs vereinfachen sollte: Desin-fektionsmittel, Bettschutzeinlagen, Ein-malhandschuhe ... geliefert in einer Art Abo-Modell. Tatsächlich konnten die

„Um Pflege muss man sich selbst kümmern. Das ist eine enorme Umstellung.“

Dr. med. Jörg Zimmermann

Gründer mit „Pflegebox“ – so der ein-schlägige Name des Projekts – schließ-lich die Arbeit aufnehmen und freuten sich bald über rege Nachfrage. Und auch wenn der Friedenauer sich 2015 als Geschäftsführer zurückzog, ist er seinem „Baby“, wie er sagt, noch heute verbunden: „Ich habe das Ganze schließlich erfunden, und zu strategi-schen Fragen wird mein Rat von den jetzigen Eigentümern nach wie vor oft eingeholt.“

Entsprechend seiner Innovationen ist der 64-Jährige in der Branche insgesamt ein gefragter Experte. Oft werde er von GründerInnen angesprochen, einigen steht er als Mentor oder Business Angel zur Seite, ist in vier Start-ups investiert. Sein Netzwerk kommt ihm auch bei der Arbeit für und mit Familiara zugute. Zurzeit hat er es sich mit seinem Team zum Ziel gesetzt, verstärkt klassische Vor-Ort-Apotheken mit ins Boot zu holen. „Dort wird dem Pflege-thema mit unterschiedlichen Konzepten begegnet oder auch ganz ohne ein solches. Schön wäre ja, wenn auch hier die Frage nach

individuellem Beratungsbedarf stärker mitbedacht würde. Viele Menschen agie-ren da ja geradezu panikartig, infor-mieren sich bei irgendwem aus dem Bekanntenkreis, und dann wird schnell irgendwas gemacht ... oft das Falsche.“ In Deutschland, überschlägt der Profi, gebe es pro Jahr etwa 2,4 Millionen Pfl-egegrad-Gutachten – bei gleichzeitigem Personal- und dadurch Zeitmangel für die Einzelheiten. Dass Fehler passier-ten, sei nur menschlich. „Umgekehrt gibt es da auch noch das, was ich ‚Fas-sade-Verhalten‘ nenne. Pflege-Anwärt-er haben nicht selten das ganz per-sönliche Bedürfnis, gegenüber Dritten nicht zu schwach oder gebrechlich zu erscheinen, geben sich fitter aus, als sie sind.“ Auch hier setzt Familiara durch ausführliche Aufklärung an. Seit Neu-estem steht ein Teil der Dienstleistun-gen KundInnen übrigens auch völlig gratis zur Verfügung, nicht – wie zuvor schon – nur die telefonische Erstbera-tung. „Damit wollen wir errei-chen, dass prinzipiell alle Men-schen die Chance auf ein faires Ergebnis haben. Man schickt uns dafür ein bestehendes Gut-achten, wir analysieren es, und wenn wir eine Chance sehen, dagegen anzugehen, übergeben wir den Fall einem Anwalt, der Widerspruch einlegt.“ Eine neue Web-site – [www.pflegegrad.de](http://www.pflegegrad.de) – ist für das Angebot gerade im Aufbau.

Der in Aussicht stehende Nutzen erscheint enorm: Bestenfalls kann eine Neubewertung der Pflegebedürftig-keit für Betroffene und deren Familien einen Unterschied von mehreren hun-dert Euro ausmachen, die sie monat-lich zur Verfügung haben. Selbst die kostenpflichtigen Services von Familiara würden sich dann schnell amorti-sieren, denn „über 1.000 Euro bezah-len Kunden bei uns nur ganz selten. Wobei – zum Vergleich – die Versiche-rung in 95 Prozent der Fälle letztlich unserer Einschätzung folgt.“ Gerade habe sein Team nach drei Jahren ein Klageverfahren für eine Dame zum Erfolg geführt. „Sie bekam mehr als 7.000 Euro ausbezahlt. Wenn ich so gut helfen kann, ist das für mich eine unglaublich tiefe Befriedigung.“ Und Dankesbriefe seien manchmal gera-dezu herzerreißend, beschreibt Jörg Zimmermann. Sie alle beantwortet er persönlich.

ITH



Ob es 2024 – nach fünf Jahren – endlich wieder einen Engelmarkt (Archiv-Foto von 2018) geben wird, stand bei Redaktionsschluss von FRIEDA noch nicht fest.

## Kommt der Engelmarkt zurück?

**EVENT** Kostenfrage entscheidend für die Neuauflage

Im Dezember 2019 – vor sage und schreibe fünf Jahren – erleuchteten im schummrigen Abendlicht letztmalig adventliche Buden den Breslauer Platz. So lange ist es schon her, dass der Engelmarkt hier stattfinden konnte. Die Corona-Jahre unterbrachen die Tradition des beliebten Vorweihnachtsevents, das seine Premiere 2008 feierte. Jetzt aber soll es womöglich endlich wieder so weit sein mit einer Neuauflage. Dieser Tage, rund um den Erscheinungstag von FRIEDA, sollen sich laut Initiatorin und Organisatorin Magrit Knapp vom Friedenau-Netzwerk die letzten wichtigen Planungsfragen klären. Der Ausgang entscheidet über eine tatsächliche Realisierung. Insbesondere Sicherheitsauflagen und die damit verbundenen Kosten – vor allem: wer sie zu tragen

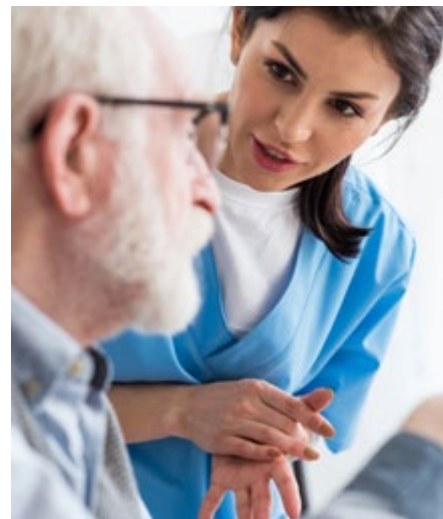
hätte – könnten noch einen Strich durch die Rechnung machen. So oder so freuen kann sich Friedenau aber wieder über den großen Weihnachtsbaum vor dem Rathaus, sagt Knapp. Wie gewohnt soll er reich geschmückt sein, nicht nur mit Kugeln, sondern auch wieder mit Wunschkarten, die die SchülerInnen der Fläming-Grundschule formulieren und an die Äste hängen. Dies wird im Rahmen der Illumination geschehen, die in guter, alter Manier am Freitagnachmittag vor dem ersten Adventssonntag vonstattengehen wird: nach letztem Stand also am 29. November um 17 Uhr. Möglich gemacht wird die Anschaffung des Baums durch die Unterstützung des Bezirksamts sowie durch Spenden von Geschäftsleuten, Gewerbetreibenden und AnwohnerInnen.

## Neue Klimaschutzbeauftragte in Steglitz-Zehlendorf

**UMWELT** Sina Haas wünscht sich Austausch mit AkteurInnen

Klimaneutrale Bezirksverwaltungen bis 2030, klimaneutrale Hauptstadt bis 2045 – so lauten die Ziele Berlins. In Steglitz-Zehlendorf setzt sich jetzt Sina Haas federführend mit diesen Themen auseinander. Sie ist die neue bezirkliche Klimaschutzbeauftragte. Als erste Amtshandlung arbeitet sie einen Themenspeicher für relevante Maßnahmen, Vorhaben und Projektideen aus, um dann Schwerpunkte zu priorisieren. Hierbei sei es ihr beson-

ders wichtig, sich mit unterschiedlichen Klimaschutzrelevanten AkteurInnen zu vernetzen, weshalb sie zum Austausch ausdrücklich einlädt. Die gebürtige Zehlendorferin ist studierte Wirtschaftswissenschaftlerin. Ihren Bachelor- und Masterabschluss absolvierte sie in Management und Nachhaltiges Wirtschaften. Berufliche Erfahrungen sammelte sie in Nachhaltigkeitsabteilungen von Konzernen sowie in der Forschung zur Energie- und Verhaltensökonomik.



## Pflegeangebote und -bedarfe verständlich machen

**GESUNDHEIT** Bezirkskarten zum Thema sollen Übersicht schaffen

In welchen Kiezen gibt es welche Angebote zum Thema Pflege? Und wo fehlt etwas? Diesen Fragen will Berlin mit den neuen Pflege-Bezirkskarten begegnen. Die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege hat diese Übersichten erstellt, die die Bereiche Pflegeheim, Tagespflege und Kurzzeitpflege, deren räumliche Verteilung und entsprechende Platzkapazitäten abbilden. Mit ihrer Hilfe sollen sich BürgerInnen besser orientieren und informieren können.

Pflegesenatorin Dr. Ina Czyborra beschreibt außerdem: „Angesichts der stark steigenden Zahl von pflegebedürftigen Menschen in Berlin und des wachsenden Bedarfes an pflegerischen Angeboten können die vorliegenden Bezirkskarten ihren Teil dazu beitragen, Berlin noch besser auf künftige Pflegebedarfe vorzubereiten und die richtigen Angebote am richtigen Ort vorzuhalten.“ Die Bezirkskarten seien auch wichtig für die öffentlichen Debatten über die Versorgungssituation in der Stadt und die Schaffung bedarfsgerechter Versorgungsstrukturen. Der QR Code



führt zur Website der Senatsverwaltung, auf der die Karten sowie Einrichtungslisten zum Download bereitstehen.



## Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf familienfreundlich

**AUSZEICHNUNG** Verwaltung bekam entsprechendes Gütesiegel

Das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf hat das Gütesiegel familienfreundlicher Arbeitgeber Land Berlin (GfA) erhalten, wie die Verwaltung selbst im September mitteilte. Das Siegel wird an Dienststellen verliehen, die sich in besonderer Weise für die Themen der Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf einsetzen und einen Auditierungsprozess der Senatsverwaltung für Finanzen durchlaufen haben. Hierfür hatte die Bezirksverwaltung gemeinsam mit den Beschäftigten Maßnahmen entwickelt, die gezielt auf Bedürfnisse eingehen. Aktuell bietet sie unter anderem bereits flexible Arbeitszeitmodelle, die Möglichkeit von Home-Office und ein Kontingent an Kinderbetreuungsplätzen. Im Rahmen des Gütesiegels sind nun weitere Konzepte geplant, darunter regelmäßige Schulungen für Führungskräfte zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Ziel ist es, die Arbeitsbedingungen weiter zu optimieren und die Zufriedenheit der MitarbeiterInnen kontinuierlich sicherzustellen. Bezirksbürgermeisterin Kirstin Bauch betont: „Eine gute Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf ist eine zentrale Voraussetzung, um als Arbeitgeber attraktiver zu sein.“



## Rückgang bei den Privatautos in Tempelhof-Schöneberg

**VERKEHR** Motorisierungsgrad nahm in zwei Jahren um 1,6 Prozent ab

In Tempelhof-Schöneberg geht die Zahl der privat genutzten Autos zurück. Das meldet das Bezirksamt unter Verweis auf eine Auswertung des Amts für Statistik Berlin-Brandenburg. Es zeige sich ein „deutlicher Trend“, heißt es. „In nahezu allen Planungsräumen waren 2023 weniger private Pkw angemeldet als noch 2021.“ Der sogenannte Motorisierungsgrad – der die Auto-Anzahl auf je 1.000 EinwohnerInnen angibt – sei im betreffenden Zeitraum um 1,6 Prozent gesunken und auf dem niedrigsten Stand seit 2015. In Teilen Friedenau betrug der Rückgang hier bis zu rund 20 Prozent. Der Planungsraum mit

den wenigsten privaten Autos ist die Schöneberger Linse mit 139 pro 1.000 Menschen, der mit den meisten befindet sich ganz im Süden in Lichtenrade mit 516. Bezirksstadträtin Dr. Saskia Ellenbeck: „Entgegen des bundesweiten Trends zu immer mehr und immer größeren privaten Autos haben wir in Tempelhof-Schöneberg tatsächlich die Kehrtwende geschafft [...] Das schafft Platz auf den Straßen – für mehr Grün, mehr Fuß- und Radverkehr und weniger Stau.“ Zu den absoluten Zahlen: Zum Stichtag 31. Dezember 2023 waren in Tempelhof-Schöneberg 103.056 Privat-Pkw angemeldet.

## 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](http://www.bvbi.de)

**Berliner Volksbank Immobilien GmbH**  
Bundesallee 61, 12161 Berlin-Friedenau

T: (030) 56 555 55-0  
M: [info@bvbi.de](mailto:info@bvbi.de)

 **Berliner Volksbank  
Immobilien**



Der Friedenauer Daniel Ruppert arbeitet als Atem- und Mindfulness-Trainer, Team-Builder und Motivator. Bei Konferenzen hält er Vorträge zum Thema „Stress- und Energiemanagement“. Mit dem Eisbaden kam er in China erstmals in Kontakt.



# Eismann der etwas anderen Art

## Daniel Ruppert lehrt die Wim-Hof-Methode

Als der Fußball-Nationalspieler Per Mertesacker nach dem knapp gewonnenen Achtelfinale gegen Algerien bei der WM 2014 das legendäre ZDF-Interview gab, endete es mit den Worten: „Jetzt lege ich mich erst mal drei Tage in die Eistonne.“ Wie jetzt, Eistonne? Einige ZuschauerInnen dürften in dem Moment vielleicht das erste Mal überhaupt davon gehört haben, dass man in einem solchen Gefäß Zeit ver-

„Kälte ist erst einmal nichts Schönes, sondern etwas Intensives, was später schön wird.“

Daniel Ruppert

bringen kann. Daniel Ruppert war da schon länger damit vertraut. Der Friedenauer war fünf Jahre zuvor mit der Wim-Hof-Methode (WHM) in Berührung

gekommen, die Atmung und Kälte miteinander verbindet und das Immunsystem stärken, den Schlaf verbessern und Stress reduzieren soll. Der Niederländer Hof hält mehrere Weltrekorde im Ertragen extremer Kälte. „Er hat mich tief inspiriert“, sagt Ruppert, der seit 2018 zertifizierter WHM-Instructor ist.

Mit Kälte hat dieser sonnige Freitag Anfang September allerdings nichts zu tun. FRIEDA trifft Daniel Ruppert in einem Friedenauer Café am Breslauer Platz zum Gespräch – bei fast 30 Grad plus schon am Vormittag. Macht ihm

aber auch nichts aus. Der vor 52 Jahren in Wippra im Harz geborene drahtige Mann kennt sich mit Widerständen aus und weiß sie zu überwinden. „Die Wende war der Startschuss“, erzählt Ruppert, der 2012 nach Friedenau zog. In der DDR war dem systemkritischen Teenager

der Zugang zu höherer Schulbildung verschlossen gewesen; nun startete er durch. Das Abitur holte er innerhalb von 15 Monaten nach, zeitgleich leistete er in einem Altenheim Zivildienst. 16-Stunden-Tage waren normal, das Abi bestand er mit der Note 1,9. Danach studierte er Psychologie, Philosophie und Erziehungswissenschaften an der FU Berlin, um ab 1997 dann noch im eigentlich angestrebten Fach, Architektur, an der TU zu starten. Nach dem Abschluss fand er eine Anstellung in einem Berliner Architekturbüro, 2007 war er Mitbegründer der Sinus Group



Seit 2018 ist Ruppert als zertifizierter WHM-Instructor tätig.



Deutschland GmbH, einem deutsch-chinesischen Architektur Joint Venture mit Sitz in Berlin und Changchun (Nordchina). Er zog ins Reich der Mitte, lernte Chinesisch ... und erlitt seinen ersten Burnout, als sein Geschäftspartner an Krebs starb.

Ruppert lernte vor Ort Ismet Himmets kennen, einen Deutschtürken aus Berlin, der in Wilmersdorf eine Kampfsportschule führt und in China als einziger Ausländer ein Studio eröffnen durfte. „Ich habe Ismet unglaublich viel zu verdanken, von ihm habe ich Bescheidenheit gelernt“, sagt Ruppert, der schon in Jugendjahren Kampfsport betrieben hatte und später mehrfacher Deutscher Meister im Kung Fu geworden war. Er trainierte bei Himmets, verbrachte dann einige Zeit im Wudang-Gebirge, dem Ursprungsort des Daoismus und verschiedener Kampfkunsttechniken. „Ich habe versucht, mich in den Bergen zu regenerieren und kam in einem Bootcamp erstmals mit Eisbädern in Berührung. Und ich hörte von Xuan Wu Pai, einem Krieger, der als Bezwinger der Kälte gilt.“ Als Ruppert dann noch die Wim-Hof-Methode kennenlernte, war der weitere Weg vorgezeichnet. 2013 übernahm er Trainingseinheiten in Himmets Schule in Wilmersdorf, integrierte hier bereits Atemtechniken und Eisbäder. Ruppert begann die Instructor-Ausbildung bei Wim Hof in den Niederlanden und erlebte an der Schneekoppe im polnischen Riesengebirge eine Grenzerfah-



Kältetherapie und Atemtechniken sollen die natürliche Widerstandskraft stärken.

rung bei minus 37 Grad. „Ich musste abbrechen, aber die Erfahrung hat mich tief bewegt“, erzählt er. Die Entscheidung stand fest, Ruppert hängte den Job als freier Architekt schließlich an den Nagel. Zwar gehört er weiter der Berufskammer an, seinen Lebensunterhalt aber bestreitet er seitdem als Atem- und Mindfulness-Trainer, Team-Builder, Motivator. Und er hält Vorträge auf verschiedenen Konferenzen zum Thema „Stress- und Energiemanagement“. Ein Filmteam des WDR hat ihn zuletzt ein Jahr lang begleitet, der entstandene Beitrag „Atme dich gesund“ soll im November gesendet werden.

Selbst für Daniel Ruppert allerdings ist „Kälte erst einmal nichts Schönes,

sondern etwas Intensives, was später schön wird. Nach anderthalb Minuten im Eis wird im Körper der Reset-Knopf gedrückt, die Natur zwingt dich in einen natürlichen Zustand. Nach drei Minuten hat man eine um 25 Prozent höhere Energie.“ Ruppert vergleicht den Zustand mit dem „Runners High“, einem Glücksgefühl, von dem LäuferInnen berichten. Seine größten Glücksgefühle übrigens verspürt er beim Eistauchen, also dem Hindurchtauchen unter einer geschlossenen Eisdecke – einer der gefährlichsten Sportarten überhaupt. 30 Meter sind sein persönlicher Rekord, von einem Loch im Eis zum anderen. „Aber das würde ich niemals unterrichten, das muss jeder für sich selbst machen.“

BEK



„Nach anderthalb Minuten im Eis wird im Körper der Reset-Knopf gedrückt [...]. Nach drei Minuten hat man eine um 25 Prozent höhere Energie“, sagt Ruppert.



Daniel Ruppert zog 2012 nach Friedenau.





## Igel-Besuch als großes Glück

**FAUNA** Friedenauerin über stachelige Garten-Gäste

Ein Gast-Beitrag von FRIEDA Leserin Natalie Müller-Lange aus der Niedstraße

Erst wenn es dunkel wird in Friedenau Straßen, kommen sie raus: die kleinen runden Stacheltiere, die in den Gärten unbemerkt ihren Tagesschlaf halten und in der Nacht auf Nahrungssuche gehen. Jetzt ist für sie die Zeit, sich auf den Winterschlaf vorzubereiten und sich ein Bäuchlein anzufressen. Das ist gar nicht so leicht für den Igel. Umwelteinflüsse dezimieren Nahrungsquellen. Käfer und Insekten gibt es viel zu wenig. Schnecken und Regenwürmer isst der Igel nur in allergrößter Not. Sie sind Überträger der für ihn lebensgefährlichen Lungenwürmer. Gern kann man dem Igel mit hochwertigem Katzenfutter (60 Prozent Fleisch, ohne Sauce) einen vollen Tisch bereiten. Milch, Obst oder Haferflocken machen ihm dagegen Bauchschmerzen. Ein gesunder Igel sollte im Spätherbst mindestens 600 Gramm wiegen und „rund“ aussehen. Nur so kann er die Schla-

fenszeit bis zum Frühjahr durchhalten, während seine Körpertemperatur auf 8 Grad sinkt und sein Herz statt 200-mal noch fünfmal pro Minute schlägt.

Im Frühjahr sind Rasenmäroboter, Freischneider und nicht zuletzt das Auto die größten Feinde der Stacheltiere. Aufgeräumte Gärten ohne Totholzstämme und Pestizide nehmen ihnen Lebensraum. Umso ein größeres Glück ist es, wenn man einen Igel in seinem Garten hat. Wer ihm einen Schlafunter-schlupf bereitstellt, tut ihm einen großen Gefallen. Schnelle Hilfe ist geboten, wenn ein Igel tagsüber unterwegs ist, er orientierungslos umherläuft, stark hustet und sich bei Berührung nicht zur Kugel einrollt, wenn über ihm Fliegen schwirren oder Larven anhaften. Dann sollte das Tier gesichert und unbedingt einer Igelstation vorgestellt werden.

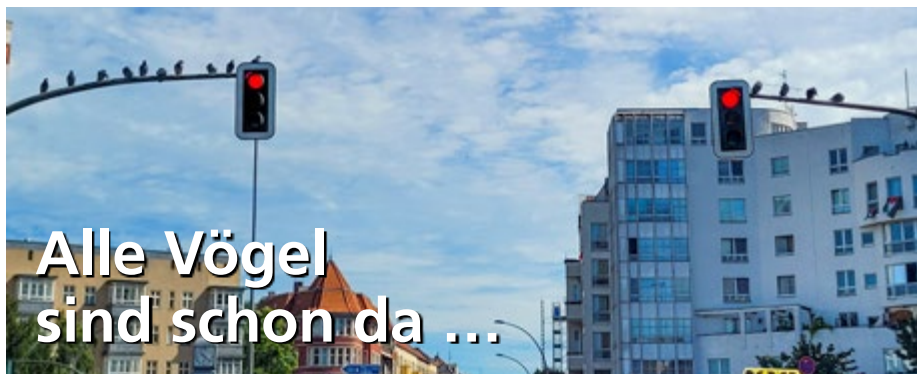


Dr. Saskia Ellenbeck und Andreas Alex bei der feierlichen Parzellen-Übergabe

## 15 neue Kleingartenparzellen übergeben

**STADTGRÜN** 3.500 Quadratmeter am Priesterweg

Vor einiger Zeit parkten hier noch Autos – jetzt soll statt ihrer Stadtnatur einziehen: Bezirksstadträtin Dr. Saskia Ellenbeck hat Mitte September 15 neue Parzellen an den Bezirksverband der KleingärtnerInnen Schöneberg-Friedenau e. V. übergeben. Dessen Erster Vorsitzender Andreas Alex betonte: „Dass wir eine Fläche dazu bekommen, hat Seltenheitswert in Berlin. Doch wir haben es gemeinschaftlich geschafft, und dafür möchte ich mich recht herzlich bedanken.“ Das Areal ist an die bestehenden Kleingartenanlagen Spreewald und Wiesengrund angegliedert. Trotz regnerischen Wetters wohnten dem feierlichen Anlass zahlreiche Interessierte bei. Ellenbeck hob hervor: „Kleingärten sind von außerordentlicher Wichtigkeit für Großstädte wie Berlin. Sie sind nicht nur Erlebnisräume für Mensch und Tier, sondern fungieren auch als natürliche Klimaanlagen und reduzieren Hitzestress. Ich bin deshalb mehr als glücklich, dass wir gleich 3.500 Quadratmeter Fläche entsiegeln [...] konnten.“ Finanziert wurde die Flächenumwandlung unter anderem durch Mittel der Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verkehr und Klimaschutz.



Wer wohl diese gefiederte Versammlung am Innsbrucker Platz einberufen hat? Und ob sie sich bei „Grün“ wieder davongemacht hat? Diesen Schnappschuss hat unsere Leserin Jana aus Friedenau eingesendet.





# Der neue Nissan Qashqai Mit 0,99% finanzieren inkl Garantie & Wartung<sup>3</sup>

- Nissan Qashqai Acenta**  
1.3 DIG-T Mild-Hybrid  
103 kW (140 PS),  
Neuwagen
- Benzin Hybrid**
- Klimaautomatik
  - drahtloses Apple CarPlay® und Android Auto®
  - Einparkhilfe
  - Rückfahrkamera
  - Totwinkel-Assistent
  - Keyless Entry

Jetzt finanzieren für  
**nur € 199,- mtl.<sup>1</sup>**

- Nissan Qashqai N-Connecta**  
1.5 VC-T e-POWER  
**Automatik** Neuwagen
- 140 kW (190 PS),  
Benzin Hybrid
- Nissan Connect mit Google Automotive
  - Around View Monitor
  - Induktives Smartphone Ladegerät
  - ProPILOT Assistent
  - Dachreling

Jetzt finanzieren für  
**nur € 299,- mtl.<sup>2</sup>**



**Energieverbrauch kombiniert: 6,4-5,1 (l/100 km); CO<sub>2</sub>-Emissionen: 145-116 (g/km); CO<sub>2</sub>-Klasse: E-D**

<sup>1</sup>Finanzierungsbeispiel: Fahrzeugpreis € 31.900,- inkl. € 4.349,- Erparnis, Anzahlung € 5.925,-, Nettodarlehensbetrag € 25.975,-, Laufzeit 48 Monate (47 Monate à € 199,- und eine Schlussrate von € 17.479,-), 40.000 km Gesamtkilometerleistung, Gesamtbetrag € 26.832,-, eff Jahreszins 0,99 %, Sollzinssatz (geb.) 0,99 %.  
<sup>2</sup>Finanzierungsbeispiel: Fahrzeugpreis € 40.460,- inkl. € 4.449,- Erparnis, Anzahlung € 5.142,-, Nettodarlehensbetrag € 35.317,-, Laufzeit 48 Monate (47 Monate à € 299,- und eine Schlussrate von € 22.385,-), 40.000 km Gesamtkilometerleistung, Gesamtbetrag € 36.456,-, eff Jahreszins 0,99 %, Sollzinssatz (geb.) 0,99 %.  
Angebote von Nissan Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss für Privatkunden. Abb. zeigt Sonderausstattung.  
<sup>3</sup>36 Monate Herstellergarantie + 12 Monate Anschlussgarantie, 48 Monate Nissan Assistance und 48 Monate Nissan Service+ Wartungsvertrag der Nissan Center Europe GmbH, 50389 Wesseling. **Angebot gültig bis 31.10.2024.**



**Autohaus Wegener Berlin GmbH**  
Am Juliusturm 54 (Hauptbetrieb) Oranienburger Straße 180  
13599 Berlin-Spandau 13437 Berlin-Wittenau  
Tel.: 030 3377380-0 Tel.: 030 2580099-0  
Buckower Damm 100 Wendenschloßstraße 26  
12349 Berlin-Britz 12559 Berlin-Köpenick  
Tel.: 030 8600800-0 Tel.: 030 6566118-0

**Sowie in Ludwigsfelde, Potsdam und Nauen**



# „Brücken bauen und Horizonte erweitern“

**KREATIVITÄT** Steglitz-Zehlendorf künftig mit buntem Jugend-Bus als mobilem Proberaum

Bahn frei für den „BeatBusBerlin“: Das Projekt soll sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch ein mobiles Musikangebot den Zugang zu musikalischer Bildung eröffnen. Die Charlottenburg-Wilmersdorfer Bezirksstadträtin Heike Schmitt-Schmelz, Winfried Wohlfeld, Vorstand der Stiftung am Grunewald, und Josef Holzhauser, Leiter der Musikschule City West, haben kürzlich eine Vereinbarung zur Förderung des Projekts unterzeichnet. Als mobiler Proberaum und Aufnahmestudio

wird der Bus regelmäßig Orte im Bezirk anfahren, darunter Schulen in sozialen Brennpunkten und Jugendzentren.



So könnte der Musikbus gemäß Bezirksamt aussehen.

Einfache Zugangsbedingungen, wie der Wegfall von Anmeldeformalitäten und Entgelten, sollen sicherstellen, dass ihn

alle Interessierten niederschwellig nutzen können. Schmitt-Schmelz: „Musik baut Brücken und erweitert Horizonte.

Mit dem ‚BeatBusBerlin‘ schaffen wir nicht nur ein neues Angebot, sondern auch einen Raum, in dem junge Menschen ihre Talente entdecken, weiterentwickeln und gemeinsam etwas erschaffen können. Das stärkt den sozialen Zusammenhalt, fördert die Chancengleichheit und beugt Gewalt und Kriminalität vor. Wir freuen uns sehr, dass die Stiftung Grunewald unser Vorhaben unterstützt.“

## Koreanisch, Upcycling, Fake-Erkennung, 3D-Druck ...

**FREIZEIT** Mehr als 1.100 Kurse im VHS-Semesterprogramm

Anfang September hat für die Volkshochschule Tempelhof-Schöneberg das neue Semester begonnen. In mehr als 1.100 Kursen kann wieder viel Neues gelernt werden. Eines der Highlights seien die neuen 3D-Druck-Kurse, die in einer Kooperation mit der Theodor-Heuss-Bibliothek entstanden sind, heißt es. Zudem dreht sich viel um das Thema Nachhaltigkeit: in Sachen Gärtnern oder Upcycling etwa, aber auch bezüglich der Zukunft von Arbeit und Wirtschaft.



Der Sprachenbereich wurde um einen Anfängerkurs für Koreanisch erweitert. Damit umfasst das VHS-Programm nun 13 Fremdsprachen. Für ehrenamtlich Engagierte werden kostenfreie Kurse in Farsi und Ukrainisch angeboten. Eine weitere Neuerung sind zwei Deutschkurse im Familienhangar der Gemeinschaftsunterkunft Flughafen Tempelhof – speziell für Frauen, die derzeit keine Möglichkeit haben, außerhalb

des Hangars an einer solchen Möglichkeit teilzunehmen. Zum Programm der VHS gehören auch Kurse im Rahmen des Projekts „ERW.IN“ (Erwachsenenbildung inklusiv) der Berliner Volkshochschulen. Zielgruppe sind Menschen mit kognitiven Einschränkungen, die in einfacher Sprache und langsamem Tempo lernen.

In den kommenden Monaten gibt es gleich eine ganze Reihe an Kurz-Workshops in Kooperation mit der Verbraucherzentrale. Die Themenpalette reicht von „Moderne Heiztechnik im Vergleich“ über „Gewährleistungsrechte beim Kaufvertrag“ bis zu „Altersvorsorge für Migranten“ und „Fake-Shops im Internet“. Das vollständige Kursangebot sowie weitere Informationen zu Standorten und dem Anmeldeverfahren finden sich unter [www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg](http://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg), im neuen Magazin oder in den Kurslisten.

## Für Wachstum und gegen Hitzeinseln

**UMWELT** Bezirksamt lässt Baumscheiben vergrößern

Bis Ende des Jahres sollen in unserer Nachbarschaft rund 30 Baumscheiben erweitert sein; das teilte das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg Ende August mit. Der Auftrag für die konkrete Umsetzung sei bereits raus. Bezirksstadträtin Dr. Saskia Ellenbeck über die Hintergründe: „Wir wollen im Bezirk insbesondere in den hochverdichteten Gebieten Flächen entsiegeln. Damit ermöglichen wir die Versickerung von Regenwasser vor Ort und reduzieren Hitzeinseln in den heißen Monaten.“ Viele der bestehenden Baumscheiben seien außerdem zu klein, um ausreichend Wasser für eine gesunde Entwicklung der Bäume aufzunehmen.

„Eine optimal gestaltete Baumscheibe muss mindestens zwei Meter breit und vier Meter lang sein. Ich freue mich daher, dass wir hier Entsiegelung, Hitzeschutz und Stärkung der Bäume im Bezirk zusammenbringen können.“ Als Orte für die Überarbeitung der Baumscheiben nennt das Bezirksamt die Taunus-, die Görres- und die Deidesheimer Straße.





**PSD Girokonten**

15.10. bis  
31.12.2024:  
PSD Wundertüte als  
Dankeschön für Ihre  
Kontoeröffnung

# Starke Leistungen & Mehrwerte

**Kontoführung ab 1 Euro pro Monat**

## Jetzt wechseln – drei Kontomodelle zur Wahl

- Digitale Mehrwerte: Bezahlen mit dem Smartphone, kostenlose TAN per App
- Online-Überweisungen kostenfrei – auch in Echtzeit
- Kostenlose digitale girocard

### Bequem dazubuchen: PSD GoldCard

- Versicherungspaket für die ganze Familie – unabhängig vom Karteneinsatz
- Bis zu 8% Rabatt auf Reisebuchungen
- Weltweit kostenlos Bargeld abheben

Unser digitaler Kontoumzugsservice unterstützt Sie beim Kontowechsel.



Berlin-  
Brandenburg eG

**Konto eröffnen:**  
[psd-bb.de/girokonto](https://psd-bb.de/girokonto)





Gunda und Luise leben beide in Wilmersdorf nahe der Künstlerkolonie. Auf dem Ludwig-Barnay-Platz wünschen sie sich ein sicht- und hörbares Denkmal, das an die ersten Bücherverbrennungen 1933 erinnern soll.

# Unermüdlicher Einsatz für Demokratie

## „Omas gegen Rechts“ mit regem Zulauf


Statt vormals 30 Menschen standen plötzlich um die 150 im Saal, in dem sich die Stadtteilgruppe Südwest der „Omas gegen Rechts“ regelmäßig trifft. Das war nach Veröffentlichung der Correctiv-Recherche, die im Januar den fremdenfeindlichen „Geheimplan gegen Deutschland“ enttarnte. „Wir wussten gar nicht, wo uns der Kopf steht, unser Raum war einfach rappeldickvoll“, beschreibt Gunda\*, die sich bereits ein- einhalb Jahre lang hier engagiert. Seit- her ist in Berlin allerhand geschehen. Gleich mehrere zusätzliche Gruppen wurden gegründet, um die vielen neuen

am Mitwirken Interessierten aufzunehmen: eine davon in Steglitz. Davon wissen Patricia und Heike\*) zu berichten. Beide stammen aus Lichterfelde: „Unser Auftakttreffen war im April. Wir haben bereits 43 Mitglieder und nehmen gern noch weitere engagierte ‚Omas‘ und ‚Opas‘ auf. Jeder soll und darf sich bei uns nach seinen Wünschen und Fähigkeiten einbringen.“

„Omas gegen Rechts“ setzt sich als 2017 in Österreich entstandene und seit 2018 auch in Deutschland aktive parteiunabhängige Bürgerinitiative gegen

Antisemitismus, Rassismus und Frauenfeindlichkeit ein. Auch Gunda, die in Wilmersdorf nahe der Künstlerkolonie lebt, sprachen diese Ziele Anfang 2023 an: „Ich war gerade einige Zeit in Rente“, erzählt die vormalige Altenpflegerin, „da bekam ich einen Flyer der ‚Omas gegen Rechts‘ in die Hand ... und ich fand die Menschen und alles sofort sehr sympathisch.“ Ähnlich ging es Freundin und Mitstreiterin Luise\*) als eine derer, der die „Correctiv“-Enthüllungen zu schaffen machten: „Da war für mich die Schmerzgrenze überschritten. Als ich von den ‚Remigrationsplänen‘ erfuhr,





„Auch wenn wir unterschiedlich  
und nicht bei allem derselben  
Meinung sind [...], eint uns  
unser Ziel: für Demokratie und  
gegen Rechtsextremismus.“

Gunda\*) von der Stadtteilgruppe Südwest

dachte ich daran, dass meine Eltern selbst einst flüchten mussten und traumatisiert wurden. Aber auch daran, dass meine eigene Oma meinte, sie habe von den Verbrechen der Nazis nichts gewusst und deshalb nichts unternommen. Sowas kann und will ich meinen Enkeln nicht sagen.“

Heute sieht man Luise und Gunda bei vielen Demonstrationen. Wenn Protestierende sich etwa dienstags auf der Schloßstraße gegen eine – ihrer Meinung nach – „Diktatur“ in Deutschland auflehnen und rechtsextreme Äußerungen fallen, stellen die beiden und weitere „Omas“ gemeinsam eine Gegenkraft. Mit Weste und Button, die sie als Engagierte identifizieren, verteilen sie Flugblätter und beantworten Fragen von PassantInnen ... in der Hand eine

weithin sichtbare Erfindung von Gunda: „Bei uns gab es den Wunsch nach einem Demo-Schild für die Handtasche. Als ich im Ausverkauf Fliegenklatschen mit Teleskopstab entdeckte, kam mir die zündende Idee!“ Sie bastelte und laminierte ihre Botschaften und stülpte sie oben über die Klatsche. Das Ganze ist inzwischen ein echter Renner bei den MitstreiterInnen. Doch Slogan und eben auch Gesicht zu zeigen, braucht einiges an Mut und Resilienz. Das haben Gunda und Luise schon erfahren, letztere in besonderem Maße: „In der S-Bahn betrachtete jemand meinen Button und spuckte mich beim Aussteigen an.“ Auch bei Protesten setzen sich die „Omas gegen Rechts“ einigem Gegenwind aus. „Unsere Gruppen organisieren aber Schulungen zur Deeskalation“, erklärt Gunda. „Wir lernen dabei, die

üblichen Parolen mit Argumenten zu entkräften oder auch, wie wir Distanz schaffen, also Menschen mit ihren Vorwürfen von uns weisen.“ Überhaupt gibt es bei den „Omas gegen Rechts“ viel Programm. In zahlreichen AGs findet jedes Mitglied etwas, das den eigenen Interessen entgegenkommt, zum Beispiel bei „Demo-Mucke“, „Erinnerungskultur“ oder „Trommeln gegen Rechts“. Ein Social-Media-Team dreht sogar bunte Tiktok-Videos, die völlig neue Zielgruppen erschließen. „Und die Ältesten können unter anderem Recherchen übernehmen“, führt Luise aus: „Unsere Linde ist zum Beispiel schon 90 Jahre alt und trotzdem sehr aktiv.“

Überhaupt gibt es bei den „Omas gegen Rechts“ sozusagen kein Alter. Denn entgegen des Markennamens ist jedeR





Die Stadtteilgruppe Charlottenburg-Wilmersdorf besteht bereits seit Ende 2022 und war unter anderem beim „Markt der Demokratie“ auf dem Breslauer Platz im Herbst letzten Jahres mit einem Stand vertreten.

willkommen, „und man muss auch keine biologische Oma sein!“, betont Gunda lächelnd. Ebenso gibt es Männer unter den Aktiven, die, wenn sie mögen, eigene Buttons bekommen als „Opas gegen Rechts“. Treffen finden mal monatlich, mal wöchentlich statt – je nachdem, was ansteht. Dabei geht der Blick weit über Berlin hinaus. Die hiesigen „Omas“ unterstützen zum Beispiel Aktionen im Landkreis Teltow-Fläming. „Dort ist es viel schwieriger als hier, auch gefährlicher“, ordnet Gunda ein. „Einmal ist eine Gruppe Rechte in uns reingelaufen. Da ist zwar nichts passiert, aber wir legen Wert darauf, immer zusammen zu bleiben. Niemand geht allein.“ Gleichzeitig erfahren sie und ihre MitstreiterInnen sehr viel Zuspruch, Ermutigung, Bewunderung. Gunda: „Neulich wurde ich sogar zu einem Döner eingeladen, den ich mir gerade kaufen wollte. Bei sowas können mir dann auch schon mal vor Rührung die Tränen kommen.“ Besonders das positive und produktive Miteinander in ihrer Stadtteilgruppe schätzen sie und Luise, die unterstreicht: „Auch wenn wir unterschiedlich und nicht bei allem derselben Meinung sind – in Sachen ‚Klimakleber‘

oder Gaza-Krieg etwa –, eint uns unser Ziel: für Demokratie und gegen Rechts-Extremismus.“

Dafür wünscht sich Gunda auch noch ein sicht- und hörbares Zeichen für ihren Kiez, genauer: für den Ludwig-Barnay-Platz. „Hier in der Künstlerkolonie fanden 1933 schon im März die ersten Bücherverbrennungen statt. Dazu schwebt mir – nach dem Vorbild der ‚Omas gegen Rechts‘ in Erfurt – ein besonderes Denkmal vor. QR-Codes auf Stelen sollen es möglich machen, Lesungen aus den verbrannten Büchern zu lauschen.“ Gemeinsam mit dem Verein Künstlerkolonie e. V. möchte sie ihre Idee konkret auf den Weg bringen, und auch die „Omas gegen Rechts“-Stadtteilgruppe Charlottenburg-Wilmersdorf ist natürlich im Boot. Deren Sprecherin Elke\*) sagt: „Wir haben bei uns extra schon eine Arbeitsgemeinschaft dazu gegründet, der auch Gunda angehört.“ Ihre Gruppe existiert bereits seit Ende 2022 und hat zurzeit 40 Mitwirkende, „weitere sind immer willkommen!“. Sie selbst ist von ihrer Wohnung am Bundesplatz aus regelmäßig in Friedenau unterwegs, fühlt sich dem Kiez verbunden. Als

sie 2023 vom geplanten „Markt der Demokratie“ auf dem Breslauer Platz erfuhr, war sie deshalb direkt Feuer und Flamme: „Ich habe gleich bei den Veranstaltern nachgefragt, ob die Stadtteilgruppe ‚ChaWi‘ sich an dem Fest beteiligen kann. Das erschien uns als eine gute Gelegenheit, die ‚Omas gegen Rechts‘ quasi bezirksübergreifend in Friedenau bekannter zu machen.“ Wie es mit dem Gedenkprojekt auf dem nahen Ludwig-Barnay-Platz weitergeht, wird FRIEDA verfolgen und dazu berichten. Konkrete Aktionen sollen allerdings erst im nächsten Jahr stattfinden. *ITH*

\*) Die Interviewten möchten ihren vollen Namen aus Sorge vor Repressalien nicht abgedruckt wissen.

Die „Omas gegen Rechts“ freuen sich über Interesse, Unterstützung und neue Mitgliedschaften. Infos gibt es online bei [www.omasgegenrechts.berlin](http://www.omasgegenrechts.berlin); die Stadtteilgruppen (rund um Friedenau: Charlottenburg-Wilmersdorf, Steglitz und Südwest) finden sich auf der Website unter dem Menüpunkt „Berlin“. Spenden gehen an:

OMAS GEGEN RECHTS.Berlin | GLS Bank  
IBAN: DE57 4306 0967 1333 7948 00



ab 18.10.2024

prime  
time  
theater

GUTES WEDDING  
SCHLECHTES WEDDING®

DAS BERLINER  
KULT-THEATER



Folge 134

# CHAOS UNTER EINEM DACH

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





# Theater Morgenstern feiert sein 30-Jähriges

**KULTUR** Jubiläum wird mit Festival begangen: 30 Geschichten zum Thema Kinderrechte

30 Jahre Theater Morgenstern: Der runde Geburtstag der Friedenauer Kulturinstitution im Rathaus wurde und wird dieser Tage zelebriert. Am 14. September fand die Jubiläumsfeier statt, aber auch in den kommenden Wochen noch nimmt das Programm Bezug auf den Anlass. 30 Schulklassen haben zusammen mit namhaften Kinder- und JugendbuchautorInnen 30 Geschichten zum Thema Kinderrechte entwickelt. Diese werden durch die SchauspielerInnen des „Morgenstern“ bis 16. November auf die Bühne gebracht: „Wir verstehen uns bei diesem Festival explizit als Sprachrohr der Kinder“, schildert Theaterleiterin Pascale Senn Koch. „Kinder haben grundsätzlich keine Lobby und werden unserer Meinung nach bei allen gesellschaftlichen Belangen zu wenig mitgedacht. Wir wollen deshalb jetzt unser Publikum ins Zentrum stellen.“ Dieser Gedanke hatte sie und ihren Mann Daniel Koch 1994 im Übrigen auch bereits bewogen, das eigene Theater aus der Taufe zu heben. Die erste Premiere fand im September des Jahres statt.

An der Rheinstraße 1 spielte das „Morgenstern“ erstmals 1998. Wie es hier aber weitergeht, ist nach wie vor ungewiss. FRIEDA berichtete bereits mehrfach über die finanziellen Sorgen des Hauses. „Es besteht die Möglichkeit, dass im Februar 2025 die Lichter



Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann überbrachte bei der Geburtstagsfeier Glückwünsche.

ausgehen“, sagt Senn Koch, „wenn sich nicht parteiübergreifend ein politisches Unterstützungsbündnis auf Landesebene bildet.“ Die beim Geburtstagsfest anwesenden Kulturpolitischen SprecherInnen des Abgeordnetenhauses von SPD, Grünen und Linken hätten aber versprochen, sich für eine Basisförderung einzusetzen und auch die CDU mit ins Boot zu holen. Anfang nächsten Jah-

res ist die Wiederaufnahme der bisher größten Produktion „Together“ geplant: einem Stück, dessen Handlung an die Ballade „John Maynard“ von Theodor Fontane angelehnt ist. Eine bekannte Zeile aus dieser lautet „aushielt er, bis er das Ufer gewann“. Es bleibt zu hoffen, dass auch das Theater Morgenstern wieder festen Grund – mit langfristiger Planungssicherheit – erreicht.

## Auftakt im neuen „Tonhain“

**MUSIK** Erste Saison ist gerade gestartet



V.l.n.r. Luke Hsu, Hana Chang (Violinen), Natalie Loughran (Viola), Danae Dörken (Piano), Rainer Crosett, Leonard Disselhorst (Cello)

Jetzt ist er offiziell eröffnet, der neue Kammermusiksaal an der Thorwaldsenstraße: Hier hat der Verein „Tonhain Kollektiv“ den Auftakt seiner ersten Saison „Machine Counterpoint“ gefeiert. Seit Ende der Renovierungsarbeiten (FRIEDA berichtete) hatte hier mit der „Season 0“ über den Sommer zunächst eine Art Vorprogramm stattgefunden. Am 20. September nun gab es die eigentliche Premiere mit „Tick Tock“. Leonard Disselhorst vom Vereinsvorstand: „Für die Musiker war es ein aufregendes Erlebnis!“ Der Saal sei ausverkauft gewesen; lediglich wegen einiger kurzfristiger Absagen hätten SpontanbesucherInnen doch noch Platz gefunden. „Im Vergleich zur Schnuppersaison war nun der Eindruck eines vollwertigen, professionellen Konzertsaals spürbar“, so Disselhorst weiter: „Viele Gäste betonten die persönliche Stimmung, die sich besonders in den Gesprächen mit den MusikerInnen während der Pause widerspiegelte.“





Zu finden an zahlreichen Auslagestellen, im Lesezirkel,  
4-5 Sterne Hotels, Golfplätzen, der gehobenen Gastronomie,  
ausgewählten Geschäften, bei hochkarätigen Events ... und unter:  
[www.raz-verlag.de/publikationen/top-magazin-berlin](http://www.raz-verlag.de/publikationen/top-magazin-berlin)

TOP Magazin Berlin - eine Publikation des



**RAZ Verlag**  
EINFACH MEHR DAVON

[www.raz-verlag.de](http://www.raz-verlag.de)





## Sarah Hoffmann und „Hoffmannsgarten“ ausgezeichnet

SOZIALES Inklusionsprojekte für Menschen mit Demenz

Sarah Hoffmann (links) mit „Hoffmannsgarten“-Kollegin Ingrid Kükenshöner und Gundi in der Mitte: Letztere ist Gast der Einrichtung und Darstellerin beim ausgezeichneten Projekt „Reise der Wünsche“.

Freitag der 13te hin oder her: Eine sichtlich erfreute Sarah Hoffmann war am Abend des 13. September am Schloss Bellevue auszumachen. Auf Einladung Frank-Walter Steinmeiers hatte sich die Gründerin der Tagespflege-, Kultur- und Begegnungsstätte „Hoffmannsgarten“ an der Schmiljanstraße hier eingefunden – eine Wertschätzung ihres freiwilligen gesellschaftlichen Engagements. Am Vorabend des „Tags des offenen Schlos-

ses“ empfängt der Bundespräsident alljährlich traditionell Ehrenamtliche, um ihnen für ihren Einsatz zu danken. Und diesmal war Hoffmann unter den ausgewählten Gästen, die Steinmeier als „MutbürgerInnen“ bezeichnete. „Es sind Menschen, die an mehr denken, als nur sich selbst, und das sollten wir loben, das brauchen wir“, betonte er im RBB Fernsehen. Hoffmann hatte letztes Jahr die Initiative „Mittendrin statt

nicht dabei“ ins Leben gerufen, bei der es darum geht, Menschen mit Demenz zurück in die Mitte der Gesellschaft zu holen und sie Anteil vor allem an kulturellen Angeboten nehmen zu lassen.

Fast zeitgleich zum Festakt gab es für das Team des „Hoffmannsgarten“ die Nachricht zu einer weiteren Würdigung: In diesem Jahr wird der Deutsche Pflegepreis für Vielfalt und Respekt der Korian Stiftung für Pflege und würdevolles Altern an das hiesige Theaterprojekt „Reise der Wünsche“ gehen. Bei diesem „werden Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Einschränkungen durch die Theaterarbeit aktiviert und erhalten die Möglichkeit, ihre Stärken und Talente einzubringen“, beschreibt Stiftungsvorständin Elisabeth Scharfenberg: „Lebensfreude durch künstlerische Arbeit [...] aktiviert und inspiriert zu werden und das alles eingebettet im pflegerischen Alltag – das hat uns überzeugt.“ Die Auszeichnung ist mit 2.000 Euro dotiert. Verliehen wird sie am 7. November. Sarah Hoffmann: „Dieser Preis trägt dazu bei, dass das Bewusstsein für die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen mit Demenz in unserer Gesellschaft weiterhin geschärft wird.“

## Stolpersteinverlegung am 12.11. in der Cranachstraße

ERINNERUNG Wolfgang Prenzel engagiert sich für Mahnmale vor der eigenen Haustür

„Sie gingen durch den Flur meines Hauses und durch den Tunnel des S-Bahnhofs Friedenau, wenn sie zur Arbeit gingen. Sie waren Opfer der Nationalsozialisten und des grassierenden Rassismus. Und sie waren mutig und engagiert.“ Mit diesen Worten richtet sich Wolfgang Prenzel aus der Cranachstraße 59 an die Nachbarschaft: „Möglicherweise geht es Ihnen wie mir. Mir sind diese Menschen durch ihre Geschichten nah gekommen.“ Prenzel war auf das Schicksal der Familie Spandau aufmerksam geworden, die einst dort lebte, wo er heute wohnt. Ihre Geschichte zog ihn immer mehr in den Bann, beschreibt er. Daraus entwickelte sich ein Bedürfnis, diese weiter zu Tage zu fördern, sie zu teilen und bekannt zu machen ... und letztlich auch sichtbar an sie zu erinnern. Am 12. November nun ist es so weit. Auf die Initiative Prenzels – und begleitet von SchülerInnen der Friedenauer

Gemeinschaftsschule – werden an diesem Tag Stolpersteine verlegt. Sie ehren „mutige, politisch engagierte Menschen, die verfolgt, ausgegrenzt, drangsaliert, deportiert und ermordet wurden“, betont Wolfgang Prenzel. „Einige konnten überleben und wanderten aus.“ Eberhard Spandau führte gemäß der Rechercheergebnisse mit seiner Frau Amanda und seinem Sohn Erwin ein Elektrogeschäft an der Hauptstraße 76/ Ecke Stierstraße. Als SPD-Mitglied und im Reichsbanner engagiert, kämpfte er gegen den Vormarsch des Faschismus an, wurde wiederholt inhaftiert und 1942 in Auschwitz ermordet. Die Söhne Erwin und Werner waren ebenfalls politisch aktiv, verteilten laut der Mutter etwa „illegale Schriften“. Werner brachten die Nazis in Sachsenhausen um. Erwin gelangen bei Festnahmen mehrfach spektakuläre Fluchtaktionen, unter anderem sprang er, bereits auf dem Weg nach Theresienstadt,

aus dem Fenster eines Deportationszugs. Er überlebte den Holocaust. Weitere mit Stolpersteinen Geehrte aus der Cranachstraße sind seine Frau Helene sowie der gemeinsame Sohn, der nach seinem Onkel Werner benannt wurde. Gemeinsam gingen die drei 1946 in die USA, wo ihre Nachkommen heute leben. Die Stolpersteinverlegung am 12.11. beginnt um 13 Uhr.



Vor der Cranachstraße 59 werden am 12. November Stolpersteine in Erinnerung an die Familie Spandau eingelassen.



# BERLINER KAFFEERÖSTEREI

**HERBST  
AKTION:**  
Ein Stück Kuchen +  
Pumpkin-Latte  
7,50 €



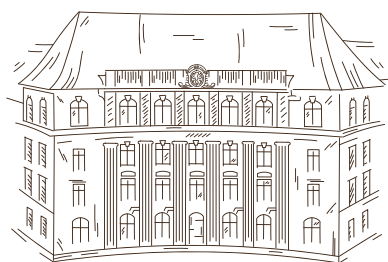
## FRIEDENAUER HERBSTGEFÜHLE

Langsam färben sich die Blätter in den Straßen rund um den Renée-Sintenis-Platz. Doch ganz gleich ob die Herbstsonne durch das Bunt leuchtet oder nasskalte Winde das Laub vor sich her tragen:

Ein edles Stück Torte zu einem köstlichen Pumpkin Latte mit unserem frisch gerösteten Espresso liefert Antworten auf die meisten Fragen, die diese Jahreszeit uns stellen kann.

Wir freuen uns auf Sie in unserem kleinen „Kaffeekaufhaus“ in den historischen Räumlichkeiten der:

**PSD Bank am Renée-Sintenis-Platz**  
**Montag-Freitag: 9-18 Uhr**  
**Tel.: (030) 12 25 22 28**  
**Handjerystraße 33-36 · 12159 Berlin**



**WWW.BERLINER-KAFFEEROESTEREI.DE**

**AB MITTE  
OKTOBER:**

**WEIHNACHTS-  
KALENDER UND  
MEHR FÜRS FEST...**



# 68 Stationen voller Faszination

## „Kultour“-Wochenende am 12. und 13. Oktober



An der Fröaufstraße 3A ist unter anderem Design und Keramik nach japanischem Vorbild von Friederike Plock-Girmann ausgestellt.

Das Interesse an der Südwestpassage Kultour ist ungebrochen. Das macht sich nicht nur an der Zahl der BesucherInnen der Friedenauer Traditionsveranstaltung bemerkbar, sondern auch an der ungebrochenen Teilnahmebereitschaft lokaler Kunstschaffender. „Dieses Jahr haben wir extrem viele Neuzugänge“, freut sich Organisatorin Sabine Wild, die mit ihren MitstreiterInnen des ausrichtenden Vereins Südwestpassage die für die anstehende 16. Ausgabe des Events insgesamt 68 Stationen unter einen „Hut“ gebracht hat. Das Publikum, das aus der Nachbarschaft, ganz Berlin und dem Umland am 12. und 13. Oktober zu kommen plant, kann sich entweder eigene Wege durch den Kiez suchen – und so unterschiedlichste Ateliers und sogar Wohnräume von KünstlerInnen entdecken – oder an speziellen Führungen teilnehmen. Bei der Orientierung und Priorisierung helfen Materialien, die am zentralen Infopunkt hinterlegt und einsehbar sind. Dieser befindet sich wieder in der PSD Bank Berlin-Brandenburg am Renée-Sintenis-Platz. Dort wird zur Feier der beiden Tage auch Sekt – beziehungsweise Alkoholfreies – zum Anstoßen ausgeschenkt, und das Café im Foyer hat geöffnet. Dort lässt sich bei Kaffee oder Tee und einem Stück

Bronzeobjekte wie dieses präsentiert Heidi Wendeln an der Stierstraße 5. Eines ihrer Sujets ist die „Balance“.



Kuchen zum Beispiel gemütlich in den KünstlerInnenmappen schmökern.

„Kultour“-Kennerinnen werden in der Übersicht neben Lieblingen der vergangenen Jahre vermutlich schnell auch die erwähnten Neuzugänge ausmachen: Gleich in der Nähe der Bank ist an der Handjerystraße 32 zum Beispiel Malerin Barbara Faal erstmals mit von der Partie, die abstrakte Werke vorstellt: „Fasziniert bin ich von Steinen und Bäumen, die ich oft gemalt habe“, sagt sie über sich. Uwe Gatermanns Acrylbilder – zu sehen an der Deidesheimer Straße 1 – greifen die Idee „Der Weg ist das Ziel“ auf, beschreibt der Künstler selbst. Unter dem Motto „Aus dem Raster fallen“ haben sich unterdessen an der Stierstraße 5 vier KünstlerInnen zusammengetan: Jürgen Anding, Tabea Baumann, Anne Duckert und Reg Birch. An der Dickhardtstraße 9 hat die ausgestellte Kunst einen betont politischen Hintergrund: Sophie Reuter begleitete die Proteste im und um den Hambacher Forst ein Jahr lang fotografisch. Teile dieser Arbeit und das daraus entstandene Buch zeigt sie zusammen mit Plastiken von Elke Reuter und Schmiedekunst von Anette Eckl. Gleich zwei Künstlerinnen präsentieren im „oh! Maria!“ am Dürerplatz 3: Karina Billanitsch hat sich Naturthemen verschrieben, Mirjam Martino vermischt Traum, Erinnerung und Wirklichkeit zwischen Abstraktion und Figuration. In Hausnummer 20 warten unterdessen Irines Wußmanns Kreationen auf „Kultour“-EntdeckerInnen. Die Künstlerin erstellt aus Strand- und Straßenfundstücken fantasievolle Objekte.

Öl- und Pastellfarben sind das Arbeitsmaterial des britischen Malers Richard Kellett, der dieses Jahr ebenfalls Premiere beim Friedenauer Atelierrundgang hat. Seine Werke sind Teil internationaler Sammlungen, aber auch am Südwestkorso 70 zu bestaunen. Selbe Straße, andere Hausnummer:

In der „14“ stellt Christine Kluge Haberkorn Dosen unterschiedlichster Machart aus: „Material – Form – Funktion sind die gestalterischen Grundlagen der Unikate von befreundeten Kunsthandwerkern aus mehreren Jahrzehnten“, heißt es dazu. Unter dem Titel „Paper meets Plastic“ entdecken Interessierte an der Goßlerstraße 10 die Schöpfungen von Regine Jankowski (Malerei, Skulptur) und Kirstin Rabe (Objekte, Reliefs). Beide formen ihre Kreationen



Imagination ist das Thema der digital bearbeiteten Fotoaufnahmen von Emmepin N. Midelobo: zu erleben an der Cranachstraße 62.

in mehreren Transformationsprozessen. Verborgene Gefühle, Hoffnungen und Ängste möchte Michael Großstück in Form handgefertigter Papier-Collagen in Szene setzen. An der Bundesallee 127 können BesucherInnen in seine Gedankenwelt eintauchen. Und im „Fünwa“, dem Kunsthandel an der Bundesallee 115, erwartet sie laut Ankündigung „Großes und Kleines, Kurioses und Konventionelles, Gemaltes und Gedrucktes und vor allem: immer wieder Neues.“

ITH

### „Kultour“ 2024 auf einen Blick

Datum & Uhrzeit:

Samstag, 12. Oktober, von 14.00 bis 20.00 Uhr

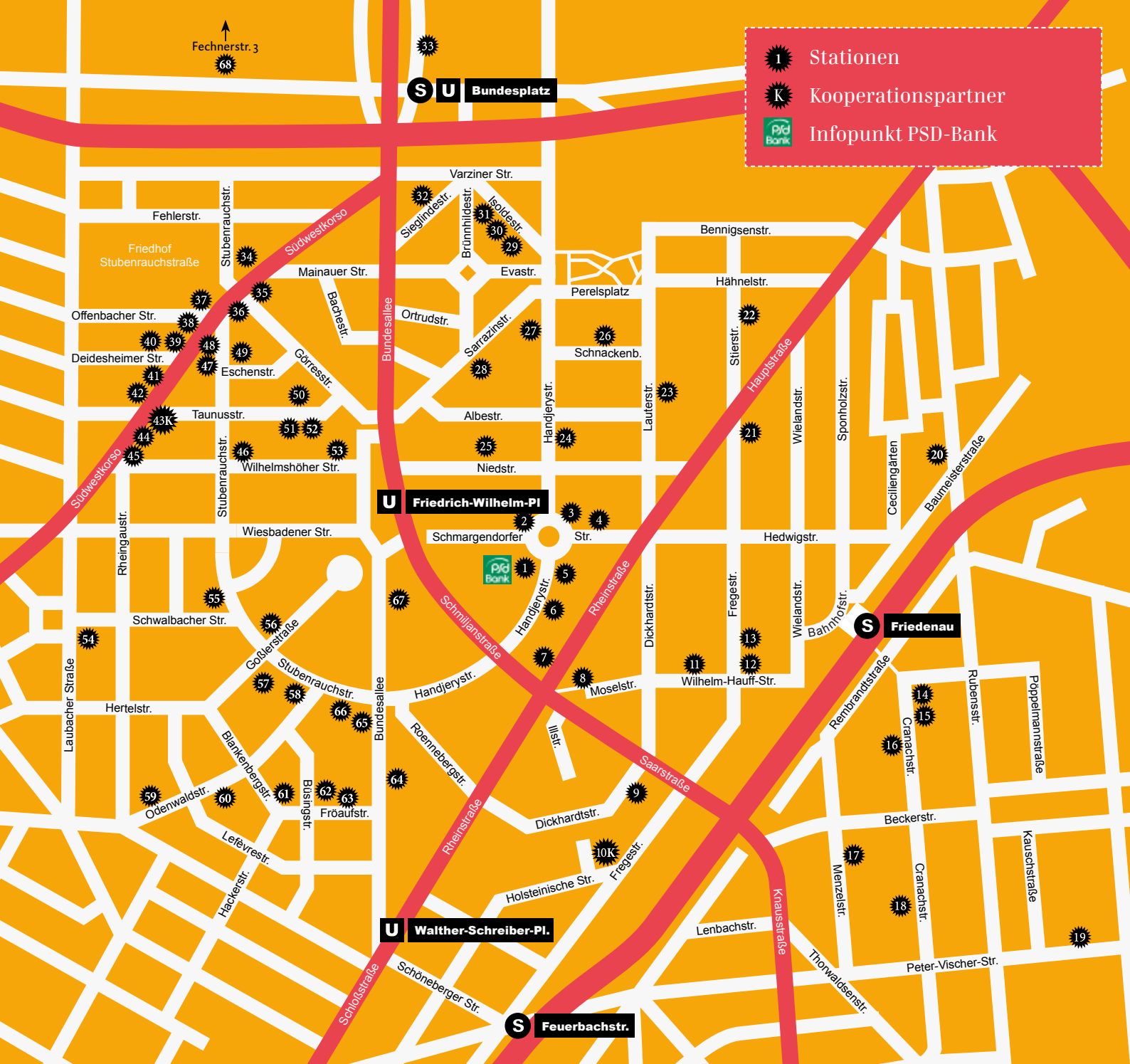
Sonntag, 13. Oktober, von 13.00 bis 19.00 Uhr

Zentraler Infopunkt:

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

[www.suedwestpassage.com](http://www.suedwestpassage.com)





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

- 1 PSD Bank Infopunkt: Barbara Auth & Linde Gröger
- 2 Barbara Faal
- 3 Malschule Friedenau
- 4 Restaurierungs-Atelier Michael Wintjen
- 5 Jürg Montalta
- 6 Agnes Runde, Monika Schuh, Susanne Gebert
- 7 Max Eckhardt
- 8 Achim Mogge
- 9 Elke Reuter, Sophie Reuter, Anette Maria Eckl
- 10 Nachbarschaftsheim Schöneb. – (Kooperationsp.)
- 11 Sabine Krause
- 12 Tanja Hidde
- 13 Ursula Kornfeld
- 14 Karina Billanitsch, Mirjam Martino
- 15 Enmempin N. Midelobo
- 16 Katharina Lindemann, Christoph Chi
- 17 Anna Heike Grüneke
- 18 Irines Wußmann
- 19 Birgit Schwesig
- 20 Cristina Coronese
- 21 Ingrid Kiesewalter-Taheri
- 22 Jürgen Anding, Tabea Baumann, Anne Duckert
- 23 Ulla Hertel
- 24 Henriette Hansen, Sonka Hecker,

- 25 Cem Bora, Jean Image, Virginia
- 26 Paul Reichmann, Keramikgruppe KommRum
- 27 Irene Warnke
- 28 moonzoom art / Vera Bauer, Anja Möhring
- 29 Susanne Runge, Verena Fuchs
- 30 Grietje Willms
- 31 Ucha Janelidze
- 32 Wolf Lützen, Corinna Stupka
- 33 Chi-Hyon Choe, Kinder Jugend Kunstschule Kikufri, Heike König
- 34 Michael Haberkorn
- 35 Katja Krämer
- 36 Richard Kellet
- 37 Elke von Normann
- 38 Margarete Weidling-Roehse, Paula Moreike
- 39 Marcus Zumbansen
- 40 Uwe Gatermann
- 41 Daniela Brückmann, Colory Galerie
- 42 Christine Kluge Haberkorn
- 43 Kleines Theater – (Kooperationspartner)
- 44 Horst Felix Palmer
- 45 Renate Erbas
- 46 Andrea Cataudella

- 47 Óscar Mezquita
- 48 Dagmar Schaeffert
- 49 Sabine Wild, Stefanos Pavlakis
- 50 Brigitte Trompke
- 51 Maria Rohrbach
- 52 Atelieregemeinschaft\_Taunus33
- 53 Peter Birkholz, Angelika Dörbaum, Silke Ratzeburg
- 54 Maren Schmidt
- 55 WoodPrintBerlin, Albrecht Tiedemann
- 56 Regine Jankowski, Kirstin Rabe
- 57 diekleinegalerie
- 58 FLORA Nachbarschaftsinitiative
- 59 Claudia Maiwald
- 60 Magelie Gärtner
- 61 Eva Marie Engels
- 62 Gary Schlingheider
- 63 Friederike Plock-Girmann, Renate Weber, Sabine Consolini
- 64 Fünwa Kunsthandel
- 65 piko Woelky
- 66 Sascha Herrmann, Patrick Knuchel, Carita Schmidt, Ivar Veermäe
- 67 Michael Großstück
- 68 Werkstatt für Gemälderestaurierung & Rahmen





Die Friedenauerin Nadine Kaak hat mit dem eigenen Truck für Unverpackt-Ware einen beruflichen Neustart gewagt. Jeden zweiten Samstag öffnet sie ihren Marktstand auf dem Breslauer Platz.

## Berlins einziger Unverpackt-Marktstand Friedenauerin mit „Fairist Berlin“ auf Achse

Auch wenn die junge, sportliche Frau im leuchtend blauen T-Shirt so gar nicht ins Bild der klassischen „Tante Emma“ passt, sieht sie sich in dieser Rolle. Seit die Friedenauerin Nadine Kaak mit einem eigenen Markt-Truck den beruflichen Neustart gewagt hat, bringt sie den Menschen in und um Berlin ein Stück des urtümlichen Einkaufsfeeling zurück: „als kleiner Supermarkt auf Rädern“. Die KundInnen gucken, zeigen, probieren, lassen sich beraten, bekommen alles eingepackt – und ein Lächeln dazu geschenkt. So auch an diesem Spätsommer-Samstag auf dem Breslauer Platz. Beim „Heimspiel“ in ihrem Kiez berät die 38-Jährige gerade ein Paar, das sich das Frühstücksmüsli gern selbst zusammenstellen möchte und dafür Inspiration sucht. Die Ver-

käuferin deutet auf die transparenten Röhren mit einer Art Zapfmechanismus in ihrem Rücken, darin Haferflocken, Kerne, auch einige Mischungen. Die sollen's heute aber nicht sein, lie-

„Wenn jeder einfach ab und an ein bisschen bewusster einkauft, dann ist das schon ganz viel Wert.“

Nadine Kaak

ber etwas aus der Auslage, die sich in großen Gläsern gleich hinter der Theke präsentiert. Nadine Kaak legt dem Duo getrocknete Himbeeren ans Herz und spendiert Kakao-Nibs zum

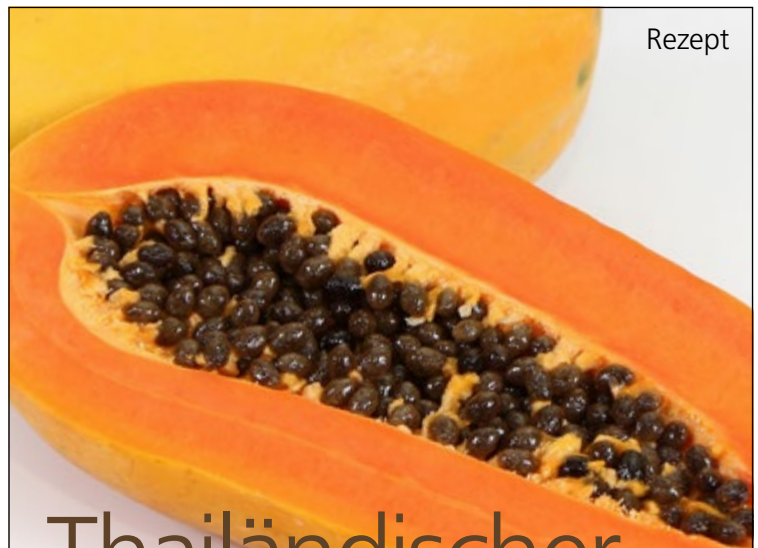
Kosten. „Mmmh!“, verdreht der Mann verzückt die Augen ... und zuckt kurz zusammen: Ach, er habe ja gar nichts zum Einpacken, dabei sei dies doch ein Unverpackt-Laden! Die Inhaberin deutet freundlich hinter ihn. Dort stehen in einer Holzbox Einmachgläser bereit, die es – frisch ausgewaschen – zum Heimtransport allemal tun werden. „Das ist eine Annahme, die ich schon so oft gehört habe“, erklärt Kaak, „dass man hier womöglich nicht einkaufen kann, wenn man keine Schüsseln oder Ähnliches dabei hat. Aber wir finden für alles eine Lösung. Es gibt auch Papiertüten und Stoffbeutel.“ So wandern gleich noch ein paar der Bestseller mit über die Theke: pikant gewürzte Cashews, die die Händlerin als Snack zum Feierabend ans Herz legt.



„Ich war schon immer sehr kundenorientiert“, sagt Nadine Kaak, „habe viel im Verkauf gejobbt während des Studiums, im Kadewe oder als Hostess bei Events zum Beispiel.“ Ihr Werdegang führte die gebürtige Berlinerin ganz schön herum. In Wismar aufgewachsen, stand für sie immer fest, dass sie in die Hauptstadt zurückkehren würde. Vor 14 Jahren zog sie von Moabit nach Friedenau: „Ich weiß noch genau, wie es war, als ich die Wohnung besichtigen sollte. Ich bog ab in die kleinen Sträßchen und war sofort verliebt!“ Von hier aus war sie zuletzt – teils remote, teils pendelnd – wissenschaftlich für die Universität Mainz tätig gewesen, um 2023 als Lehrkraft an eine Berliner Berufsschule für ErzieherInnen zu wechseln. Dort aber sei sie nicht glücklich gewesen. Und so nahmen Gedanken, deren erste Sprösslinge sie bereits während der Corona-Pandemie beschäftigt hatten, allmählich immer mehr Raum ein: zum Thema ‚Unverpackt‘. „Mit dem ganzen Plastikmüll, dem Überkonsum und der Verschwendung kann es ja nicht weitergehen“, wurde Kaak zunehmend klar.

Schließlich spielte der Zufall die zündende Rolle. Der präsentierte sich in Gestalt eines freien Ladenlokals an der Rheinstraße. Die Steilvorlage fürs eigene Geschäft mit losen Waren; ein Gründungscoach stand schon bereit. Doch angesichts des nötigen Investments von rund 130.000 Euro schwenkte Nadine Kaak schließlich noch einmal um: auf die Idee einer mobilen Variante. „Ich wollte so gern die Möglichkeit haben, die Produkte zu den Menschen zu bringen, am liebsten bis auf die Dörfer.“ Bei Ebay suchte sie, so einfach ist es manchmal, nach dem Begriff „Unverpackt-Truck“ und wurde prompt bei einem Paar aus Rheinhessen fündig. „Der Wagen war schon komplett eingerichtet, mit zugeschnittenen Teilen, Regalelementen, Aufbewahrungsgläsern und so weiter“, begeistert sich die Unternehmerin noch immer. „Fairist Berlin“ war geboren. Von Anfang an legte die Gründerin Wert auf Qualität und Regionalität; Kaffee etwa bezieht sie von der Rösterei Ridder aus der Schmiljanstraße. „Solche Kooperationen möchte ich sehr gern noch ausbauen, auch wenn der Platz im Transporter natürlich irgendwo begrenzt ist.“ Am 6. Oktober 2023 klappte Nadine Kaak erstmals dessen Vordach für KundInnen auf, das war am Maybachufer. Eine Woche später fand die Premiere auf dem Breslauer Platz statt. Das Angebot war neu und ist bis heute das einzige seiner Art in Berlin. Auf der wöchentlichen Route stehen aber auch Märkte im Umland, und in den Ferien fährt die Händlerin einige Campingplätze an. „Das ist schön, denn wenn die Menschen im Urlaub sind, haben sie immer gute Laune!“ Die kann gut gebrauchen, wer 60 Stunden in der Woche arbeitet; zum Verkauf kommen bei Kaak auch noch bürokratische Aufgaben von Buchhaltung bis Marketing. Die alleinerziehende Mutter eines Zwölfjährigen regelt all das in Alleinregie. „Das ist nicht immer einfach, aber ich will es unbedingt weitermachen“, betont die 38-Jährige resolut. Die nächsten Termine schreibt sie immer schon an die Truck-Scheibe, damit die KundInnen wissen, wann sie am jeweiligen Ort Nudeln, Tee, Gewürze, Naschereien, Trockenobst und viele weitere Waren erwerben können. „Meine Arbeit macht mir Spaß und ich sehe sie gar nicht ideologisch, das ist mir wichtig zu sagen. Wenn jeder einfach ab und an ein bisschen bewusster einkauft, dann ist das schon ganz viel Wert.“

ITH



# Thailändischer Papaya-Salat

„Ich liebe dieses Gericht!“, sagt Nadine Kaak, die das Rezept gern mit den FRIEDA LeserInnen teilt: „Es ist im Normalfall sehr scharf, aber da kann man ja gut variieren. Geeignet ist es als Vorspeise oder Side-Dish.“

**Zutaten (für 3 Personen):** 2 Knoblauchzehen, 2 Vogelaugenchili (frisch), 10 asiatische Schlangenbohnen (alternativ grüne Bohnen), 1 feste grüne Papaya (nicht reif), 2 Karotten, 1 EL Kokosblütenzucker, 2 EL Fischsauce, 1 Limette, 8 Cocktailtomaten, 4 EL geröstete Erdnüsse, 10 g getrocknete Garnelen (optional 1 EL mehr Fischsauce)

**Zubereitung:** Garnelen in lauwarmem Wasser einweichen. Knoblauch schälen, Chili waschen, entkernen und grob hacken. Schlangenbohnen waschen und kleinschneiden. Papaya schälen, (teilen, Kerne entfernen) und mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden – Gleiches mit den Karotten. Garnelen abgießen, grob hacken und mit Knoblauch und Chili im Mörser zerstampfen; Bohnen und ein Drittel der Papaya hinzugeben und leicht weiterstampfen (nicht zerdrücken). Fischsauce, Kokosblütenzucker und Saft einer halben Limette hineinmengen. Mit einem Löffel den Saft vom Boden beim sanften Weiterpressen immer wieder über den Salat geben. Karotten und restliche Papaya beifügen. Alles mit Zucker, Fischsauce und Limette abschmecken. Geröstete Erdnüsse und halbierte Cocktailtomaten untermischen und nochmals stampfen. Auf vier Teller oder Schüsseln verteilen, fertig!

Guten Appetit!

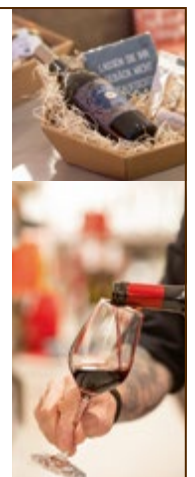
## Große weite Weinwelt.

Jacques'

Bei uns im Depot stehen immer über 200 Weine zum Probieren für Sie bereit. Ganz gleich ob persönlicher Lieblingswein, der passende Wein zum Essen oder ein Geschenk. Wir freuen uns, wenn Sie uns besuchen.

**Jacques' Wein-Depot**  
 Bundesallee 115  
 12161 Berlin-Friedenau  
 jacques.de/friedenau

Mo – Mi 14.00 – 19.00 Uhr  
 Do – Fr 12.00 – 19.00 Uhr  
 Sa 10.00 – 16.00 Uhr  
 Depotinhaber Danijel Batez





# FRIEDA, Freude, Eierkuchen – Die Seite für junge LeserInnen

Liebe Kinder, ab jetzt gibt's bei uns im Magazin eine eigene Seite für euch. Diesmal dreht sie sich ums Weltall – schließlich ist das auch das Titelthema der Ausgabe. Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Rätseln!

Eure FRIEDA

## Vom Sternhimmel-Staunen zur Reise ins All

Schon vor zehntausenden Jahren haben die Menschen nachts in den Himmel geschaut und sich gefragt: „Was sind das eigentlich für helle Punkte dort oben?“ Sie malten sich aus, was sie bedeuten könnten, hatten aber noch keine Möglichkeit, ihre Fantasien zu überprüfen. Was die Erde betrifft, wurde sehr lange geglaubt, dass sie als flache Scheibe auf einem gigantischen Meer unter dem Himmel treibt, der wie eine riesige Käseglocke darüber liegt. Die Erde sei die Mitte von allem im Kosmos, war die übliche Meinung, und Sonne, Mond und Planeten würden sich um sie herum drehen.

### Erste große Erkenntnisse

1473 kam ein Mann zur Welt, der eine ganz neue Idee entwickeln sollte: Nikolaus Kopernikus schlussfolgerte aus Beobachtungen und Berechnungen, dass die Sonne der Mittelpunkt sein musste statt der Erde. Das glaubte ihm aber lange kaum jemand, auch wenn uns heute sonnenklar ist, dass er mit unserem Sonnensystem Recht hatte. Ein anderer großer Forscher, Galileo Galilei (geboren 1564), erfand ein Teleskop, mit dem er den Himmel viel genauer beobachten

konnte als zuvor möglich. Er erblickte damit, wie uneben die Oberfläche unseres Mondes ist, und dass der Planet Jupiter eigene Monde hat, die um ihn kreisen. Gelehrte beschäftigten sich auch damit, wie die Planeten sich bewegen und warum sie nicht einfach davonfliegen. Isaac Newton fand vor rund 350 Jahren heraus, dass auf sie eine unsichtbare Anziehungskraft wirkt: die Gravitation.

### Reisen ins Unbekannte

Im Jahr 1961 flog der erste Mensch, Juri Gagarin, in den Weltraum, und 1969 setzte dann Neil Armstrong als erster Erdbewohner einen Fuß auf den Mond. Bis heute haben wir noch viel mehr über das Weltall dazugelernt. Es gibt Raumsonden, die weit hinausfliegen, und superstarke Teleskope, die sehr entfernte Galaxien sichtbar machen. Allein in unserer, der Milchstraße, gibt es übrigens schätzungsweise 100 bis 400 Milliarden Sterne. Auch über die „Geburt“ des Universums gibt es Aufschlüsse. Die Wissenschaft spricht vom Urknall als Startmoment vor fast 14 Milliarden Jahren. Trotz allem bestehen immer noch viele Rätsel, die es zu lösen gilt. Es bleibt also galaktisch spannend.



## Gibt es Aliens?

Eine spannende Frage, die sich viele Menschen stellen, ist: Gibt es außerirdisches Leben? Dazu würde es bestimmte Voraussetzungen brauchen: Wasser, eine geeignete Temperatur und chemische Stoffe wie Kohlenstoff. ForscherInnen suchen im Weltall deshalb gezielt nach Hinweisen auf solche Bedingungen. Einen Beweis für Aliens hat aber noch niemand gefunden. Allerdings ist das Universum ja riesig mit seinen unzähligen Sternen und Planeten. Deshalb glauben viele, dass es möglich ist, dass irgendwo da draußen Leben existiert. Es könnte aber dann eine ganz andere Form haben, als wir es uns vorstellen.



## Fehler-Suchbild



FRIEDA hat in die Bilder 5 Unterschiede eingebaut. Findet ihr sie?



# Mehr Kontrolle, mehr Komfort: Nützliche Funktionen im Onlinebanking

Onlinebanking hat sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt und bietet viele Services, die über eine einfache Überweisung hinausgehen. Clevere Tools erleichtern den Alltag und sorgen für mehr Transparenz und Kontrolle über die persönlichen Finanzen. Wir stellen einige weniger bekannte, nützliche Funktionen vor.

Onlinebanking ist so verbreitet wie nie: Laut Bitkom, einem Verband der Informationsbranche, erledigen 81 Prozent der Deutschen ihre Bankgeschäfte digital. Viele Nutzer kennen jedoch nur die Basisfunktionen, wie das Prüfen des Kontostands oder das Ausführen von Überweisungen. Es lohnt sich, einmal durch die Navigationspunkte des Onlinebankings oder der Banking-App zu klicken, um praktische Extras zu entdecken.

## Kontobewegungen und Kartenzahlungen verfolgen

Viele Banken bieten Benachrichtigungen in Echtzeit, sobald sich etwas auf dem Konto tut. Besonders praktisch ist dies bei Kreditkartenumsätzen: Jede getätigte Zahlung wird als Push-Nachricht auf das Smartphone geschickt. So haben Kunden nicht nur eine perfekte Übersicht über ihre Ausgaben, sondern können auch sofort reagieren, falls eine verdächtige Transaktion auftaucht. Die Art der Benachrichtigungen lässt sich oft individuell anpassen – etwa nur für Umsätze über einem bestimmten Betrag oder für Geldeingänge.

## Multibanking – alle Konten im Blick

Wer Konten und Kreditkarten bei mehreren Banken besitzt, dürfte die Funktion des Multibankings schätzen. Damit lassen sich alle Bankverbindungen in einer einzigen Anwendung zusammenführen. Der Login in unterschiedliche Banking-Portale oder -Apps entfällt. Auch Überweisungen zwischen den verschiedenen Konten können dann zentral durchgeführt werden, was den Finanzalltag erheblich vereinfacht.

## Fotografieren statt abtippen – Überweisen per Texterkennung

Die Fotoüberweisung reduziert den Aufwand bei Überweisungen auf ein Minimum. Statt mühsam die Daten aus einer Rechnung abzutippen, nehmen Nutzer einfach ein Foto der Rechnung oder des Überweisungsträgers mit ihrer Banking-App auf. Die App erkennt automa-

tisch die relevanten Informationen wie IBAN, Verwendungszweck und Betrag und wandelt diese in eine elektronische Überweisung um. Das spart Zeit und minimiert Tippfehler.

## Karten verwalten und bei Bedarf sperren

Per Onlinebanking können Bankkunden die Verwaltung ihrer Debit- oder Kreditkarten bequem selbst übernehmen. Geht eine Karte verloren, kann sie meist direkt in der App gesperrt werden. Ebenso lassen sich Kartenlimits anpassen, etwa um das tägliche Abhebungslimit zu erhöhen oder zu senken. Einige Banken bieten sogar die Möglichkeit, bestimmte Prozesse – wie kontaktlose Zahlungen oder Online-Käufe – temporär zu deaktivieren, um sich vor Missbrauch zu schützen.

## Kontoeröffnung in Eigenregie

Die Zinsen sind derzeit stark in Bewegung. Onlinebanking-Nutzer können attraktive Angebote schnell und direkt abschließen – unabhängig von Bankmitarbeitern und -filialen. Neben klassischen Bankgeschäften nutzen viele Verbraucher ihr Onlinebanking auch, um Geld in Fonds und Aktien zu investieren. Onlinedepots punkten mit der Flexibilität, überall und jederzeit investieren zu können, der Verfügbarkeit von Echtzeit-Marktdaten und dem unmittelbaren Zugriff auf eine breite Palette von Anlageoptionen.

## Checklisten, Rechner und Assistenten

Wie ändert sich der Tilgungsplan meiner Finanzierung nach der Sondertilgung? Wie gut ist meine Altersvorsorge aufgestellt? Im Onlinebanking laden diverse Tools zum spielerischen Entdecken ein. Mit Schiebereglern und der Eingabe verschiedener Parameter finden Nutzer passende Anlageangebote oder können Kreditszenarien austesten.

Als Genossenschaft mit Fokus auf Nachhaltigkeit bieten wir beispielsweise



Jenny Sonntag, Expertin für Digitalisierung bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

einen CO<sub>2</sub>-Check im Onlinebanking an. Damit können Kunden einfach nachvollziehen, wie sich ihr Konsumverhalten auf ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck auswirkt. Außerdem erhalten sie Tipps und Empfehlungen, die helfen, nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

## Ausblick: Worauf können wir uns freuen?

Schon heute bildet Künstliche Intelligenz die Grundlage einiger Funktionen des Onlinebankings, darunter Überweisungen per Sprachsteuerung, der Vergleich von Verträgen oder interaktive Haushaltsplaner, die Einnahmen und Ausgaben automatisch nach Kategorien ordnen.

Ihr Einfluss dürfte sich künftig noch deutlich ausweiten: KI könnte individuelle Beratung zu Sparplänen und Investments in Echtzeit bieten, basierend auf den finanziellen Zielen und dem Verhalten des Nutzers. Sie könnte Sparpotenziale aufzeigen, Transaktionen überwachen und Tipps geben, wie Verbraucher steuerliche Vorteile nutzen können. Vermutlich werden Dokumente und Reports für die Steuererklärung bald automatisch durch intelligente Assistenten erstellt.

Wer sich schon jetzt mit den vielfältigen digitalen Funktionen auseinandersetzt und Neuigkeiten im Auge behält, profitiert als Erster von mehr Komfort und allen Vorteilen.

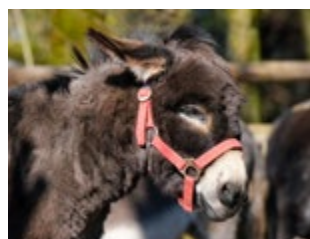




## Die Niederungen von Nuthe-Nieplitz erradeln

**IDYLLISCH** Natur und Dorfromantik

Jede Menge Ns voraus! Der nördliche Naturpark Nuthe-Nieplitz ist neben Wanderungen für eine herbstliche Radtour bestens geeignet. Ein 22 Kilometer langer Rundkurs ab und zurück nach Trebbin lädt dazu ein. Die Landschaft wurde in der letzten Eiszeit von Schmelzwassermassen geformt: mit Höhen und Tiefen. Den besten Vogelblick hat man vom Aussichtsturm auf dem Löwendorfer Berg aus. Auch weitere Highlights warten auf Pedaltretende: Das Naturparkzentrum bietet – bei freiem Eintritt – Forschungsstationen, die sogenannten „Glauer Felder“. Auf den barrierefreien Wegen durch Biotopie können eine Streuobstwiese, eine Hochstaudenflur, Weiden und Wiesen, ein kleines Gewässer, ein Wald, ein Acker und eine Binnendüne erkundet werden. Dafür dürfen sogar die Wege verlassen werden. Und für kleine BesucherInnen gibt's ein eigenes Erlebnisheft, das den Spürsinn weckt. Unterwegs kommt man außerdem an gleich mehreren Spielplätzen vorbei. Ein weiteres Etappenziel der Radroute stellen der Blankensee und das gleichnamige Dorf an seinem Ufer dar. Das ansässige Bauernmuseum hat über das Winterhalbjahr zwar geschlossen; dennoch ist der idyllische Ort eine Stippvisite wert.



Wer übrigens nicht so der Drahtesel-Typ ist, kann auch ein echtes Grautier als Reisebegleitung wählen: Regelmäßig richtet das Naturparkzentrum Wanderungen mit den behuften Langohren aus. Besonders für Kinder ist

das natürlich ein gehöriges Abenteuer mit Kuschelfaktor. Am 30. Oktober steht außerdem eine nächtliche Fackelwanderung durchs Wildgehege auf dem Programm. Und noch ein Tipp zur Anreise: Mit dem RE3 ist man vom Berliner Hauptbahnhof in rund 30 Minuten bereits in Trebbin – ob mit oder ohne Rad im Gepäck.

[www.naturpark-nuthe-nieplitz.de](http://www.naturpark-nuthe-nieplitz.de)

## Zum Baden mit kleinen FrackträgerInnen

**POSSIERLICH** Pinguine im Spreewald neu kennenlernen



Schwarz-Weiß-Denken ist hier kein Problem: In den Spreewelten in Bad Lübbenau bleibt vermutlich gar nichts anderes übrig, sobald das Auge die niedlichen ProtagonistInnen eines ganz besonderen Erlebnisses erblickt hat. Hier wird Gästen das Schwimmen

und Tauchen mit Pinguinen ermöglicht. Nur eine gebogene Plexiglasscheibe trennt die Badenden von Paul, Skipper und weiteren fabel- und schnabelhafte „Humboldts“, so dass man über und unter Wasser neben ihnen her paddeln kann. Die transparente Front ist mit mehr als 15 Metern Länge die größte ihrer Art in Europa. Andere Perspektiven auf die possierlichen FrackträgerInnen bieten sich von einer Brücke oder dem Kleinkind- und Familienbereich aus. Auch Schaufütterungen stehen auf dem Programm – täglich um 11.30 und 15.30 Uhr. TierpflegerInnen vermitteln hierbei wissenswerte Infos. Wer sich früh anmeldet und älter als 6 Jahre ist, kann auch selbst ein paar Fischlein anreichen. Dieses Event kostet pro TeilnehmerIn 10 Euro. Der Eintritt in die Spreewelten kommt hinzu. Dieser beträgt für Erwachsene 20 Euro für zwei Stunden, 25 Euro für vier Stunden – bei mehreren Ermäßigungsstufen, Familien- und Gruppentarifen. Dafür gibt's neben den tierischen auch noch andere Erlebnisse wie die interaktiven Rutschen, das Wellen- und das Thermalbecken sowie den Trockenspielplatz und einiges mehr.



Geöffnet ist sonntags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr, freitags und samstags bis 23 Uhr. Für die Anreise müssen FriedenauerInnen mit dem Auto eine gute Stunde einplanen; mit öffentlichen Verkehrsmitteln etwa die doppelte Zeit.

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





## Das Bauhaus-Erbe einer großen Keramikerin

**ZERBRECHLICH** Bollhagen Werkstätten und Museum

Sie selbst sah sich nie als Künstlerin – dafür tat es der Rest der Welt: Hedwig Bollhagen (1907-2001) war wohl die größte deutsche Keramikerin des 20. Jahrhunderts. Ihre unverwechselbaren Werke finden sich längst in Antiquitätengeschäften, Galerien und Museen über den ganzen Globus. Die Wiege ihres Schaffens aber befindet sich nach wie vor nördlich von Berlin. Im Ort Oberkrämer laden die Hedwig Bollhagen Werkstätten für Keramik unter dem Motto „The Spirit of Bauhaus“ ein, das Erbe der Namensgeberin kennenzulernen. Diese war ab 1. Mai 1934 und bis kurz vor ihrem Tod als künstlerische Leiterin der neugegründeten „HB-Werkstätten“ im Einsatz. Zuvor war hier die Marwitzer Ofenfabrik ansässig gewesen, die jedoch von den Nazis 1933 stillgelegt worden waren.



Heute werden in der denkmalgeschützten Kachelofenfabrik unter Leitung von Heidi Manthey in Denkmalschutz und -restaurierung genutzte Baukeramik sowie Gebrauchsgeschirr hergestellt. Töpfe, Geschirr, Schalen, Vasen, Kerzenständer und weitere Artikel fürs Zuhause sind montags bis samstags von 10 bis 18 Uhr im Werksverkauf zu erste-

hen. Außerdem lassen sich Werksführungen sowie Workshops buchen. Der gemeinnützige Verein „Kunsthandwerk e.V. Marwitz“ realisiert überdies Ausstellungen. Zu erreichen ist die Adresse in Oberkrämer über A100 und A111 in knapp einer Stunde. Im nur wenige Autominuten entfernten Velten unterdessen sind im Hedwig-Bollhagen-Museum 400 Objekte aus dem Nachlass der Keramikerin ausgestellt, darunter die Vase, die 1937 auf der Pariser Weltausstellung prämiert wurde. Geöffnet ist dienstags bis freitags von 11, samstags und sonntags von 13 bis jeweils 17 Uhr. Elefanten müssen leider draußen bleiben.



Zeitlose Keramik im Werksverkauf



Im Museum in Velten wird die Geschichte von Hedwig Bollhagen lebendig.

[www.hedwig-bollhagen.de](http://www.hedwig-bollhagen.de)



# Looking for FRIEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

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

**Achilles Taverna**  
Südwestkorso 15  
12161 Berlin

**Aperitivo Café**  
Stubenrauchstraße 57  
12161 Berlin

**Apothek am Bundesplatz**  
Bundesplatz 3  
10715 Berlin

**Ballettschule Hans Vogl**  
Rheinstraße 45  
12161 Berlin

**Berzirkamt  
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 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

**Confiserie Emilia**  
Rüdesheimer Str. 9  
14197 Berlin

**Cup + Kaffee**  
Bundesallee 107  
12161 Berlin

**Das Hörakustik Studio**  
Hauptstraße 87  
12159 Berlin

**Das Hörakustik Studio**  
Kolonnenstraße 2  
10827 Berlin

**Deen Fitness Club**  
Rheinstraße 45  
12161 Berlin

**Der Nachbar – Stadtteiltreff**  
Cranachstraße 7  
12157 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

**Engel & Völkers**  
Südwestkorso 71  
12161 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

**Eva Lichtspiele**  
Blissestraße 18  
10713 Berlin

**Evangelische Gemeinschaft  
Friedenau**  
Friedrich-Wilhelm-Platz 7  
12161 Berlin

**Evangelisches  
Seniorenheim**  
Albestraße 31  
12159 Berlin

**Fisch Taxi**  
Wiesbadener Straße 16  
14197 Berlin

**Flow Fitness**  
Fregestraße 11  
12159 Berlin

**Försters Feine Biere**  
Bornstraße 20  
12163 Berlin

**Foto Kirsch**  
Schmiljanstraße 12  
12161 Berlin

**Fotostudio Fügener**  
Laubacher Straße 36  
14197 Berlin

**Fränky**  
Laubacherstraße 10  
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

**Heilsarmee Berlin-SüdWest**  
Fregestraße 12  
12159 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

**H.U.G.O. e.V.**  
Isoldestraße 10  
12159 Berlin

**Kaffeehaus am Platz**  
Rüdesheimer Straße 9  
14197 Berlin

**KälteLounge Berlin-Steglitz**  
Bornstraße 2  
12163 Berlin

**Katharinenhof**  
Bennigsenstraße 23  
12159 Berlin

**Kathi und Friseure**  
Bennigsenstraße 13  
12159 Berlin

**Kaugut**  
Dres. Papra/Stürzenbecher  
Düppelstraße 38  
12163 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

**Lántica Pizzeria da Michele**  
Fritz-Reuter-Straße 7  
10827 Berlin

**Lauter Apotheke**  
Rheinstraße 63  
12159 Berlin

**Les Baguettes**  
Berliner Straße 22  
10715 Berlin

**Les Caves Weine**  
Hedwigstraße 16  
12159 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

**Nachbarschafts- und  
Familienzentrum**  
Barbarossastraße 65  
10781 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

**Physiotherapie Katja Burike**  
Schmargendorferstraße 12  
12159 Berlin

**Radsport Südwest**  
Südwestkorso 69 a  
12161 Berlin

**REWE**  
Schloßstraße 34-36 /  
Ecke Grunewaldstraße  
12163 Berlin

**REWE**  
Schlangenbader Straße 25  
14197 Berlin

**REWE**  
Walther-Schreiber-Platz 1  
12161 Berlin

**Reformhaus Vitalia**  
Rüdesheimer Straße 2  
14197 Berlin

**Ridders Rösterei**  
Schmiljanstraße 13  
12161 Berlin

**Rubens Ort für Familien**  
Rubensstraße 84  
12157 Berlin

**S-Café Friedenau**  
Bahnhofstraße 4c  
12159 Berlin

**Sanitätshaus Schaub**  
Landauer Straße 42  
14197 Berlin

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

**Schmidts Fanshop**  
Dürerplatz 3  
12157 Berlin

**Soul Bits**  
Bundesallee 133  
12161 Berlin

**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

**Wochenmarkt  
Breslauer Platz**  
Niedstraße 1  
12159 Berlin

**Wohnzeit Einrichtungen**  
Rheinstraße 50  
12161 Berlin

**Zimmermanns Pflageteam**  
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](mailto:FRIEDA@raz-verlag.de)



EVENT

## Himmels:körper. Alte Musik Fest Friedenau

Unter dem Titel „Himmels:körper.“ steht in diesem Jahr zwischen 6. und 20.10. das Alte Musik Fest Friedenau an. Klänge vom Mittelalter bis zur Romantik und sogar Neue Musik in ungewöhnlichen Kontexten und Formaten, kombiniert mit Tanz, Schauspiel, Literatur und mehr stehen auf dem Programm, das an verschiedenen Orten stattfindet. Am 13.10. gibt es in der Alten Bahnhofshalle Friedenau um 11 Uhr zum Beispiel einen Bodypercussion-Workshop für Kinder, um 17 Uhr desselben Tags spielt das Trio Egmont + im Friedenauer Kammermusiksaal. In der Kirche Zum Guten Hirten erklingt am 17.10. um 19 Uhr „Musicana Humana“ mit dem Ensemble des Alte Musik Fest Friedenau.

**AB 50 | 06.10., Eintritt 18 €, diverse Aufführungsorte,  
Infos zum Programm unter [www.altemusikfestfriedenau.com](http://www.altemusikfestfriedenau.com)**

# Termin-tipps für Friedenau & Umgebung



THEATER

## Festival der 30 Geschichten

Anlässlich des 30. Jubiläums des Theaters Morgenstern haben 30 Schulklassen (5. bis 9. Jahrgangsstufen) zusammen mit TheaterpädagogInnen und Berliner Kinder- und JugendbuchautorInnen 30 Geschichten zum Thema „Kinderrechte“ der UN-Kinderrechtskonvention entwickelt. Entstanden sind bewegende, poetische Werke, die noch bis 16. November als szenische Lesungen auf die Bühne kommen.

**DIVERSE TERMINE | BIS 16.11., Eintritt 6 bis 12 €, Festival-ticket 15 bis 30 Euro, Theater Morgenstern, Rheinstraße 1, Infos und Tickets unter [info@theater-morgenstern.de](mailto:info@theater-morgenstern.de) und Tel. 92355950, [www.theater-morgenstern.de](http://www.theater-morgenstern.de)**



KABARETT

## Wortstörungsfindungen

Man spricht zusammen, was nicht zusammengehört: Brüderrinnen und Schwesterer, Gesundheitshäuser im Krankensystem, Bildschulung, Speisenarmung. Und wenn eine Ampel mit sich selbst koaliert, bedeutet das losbleiben und stehenfahren ... Der Kabarettist und Regisseur Olaf Michael Oster-tag aus Steglitz gibt erstmals in Berlin sein neues Politikabarett-Programm „Wortstörungsfindungen“ zum Besten.

**FR | 08.11., 20 Uhr, Eintritt 18 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter [info@zimmertheater-steglitz.de](mailto:info@zimmertheater-steglitz.de) oder Tel. 25058078, [www.zimmertheater-steglitz.de](http://www.zimmertheater-steglitz.de)**



**KINDER** DI 08.10. | 16.30 UHR

### Der Schusch und der Bär

Jeden Dienstag ist Erzählzeit in der Gottfried-Benn-Bibliothek, dann tauchen die BesucherInnen gemeinsam in Leseabenteuer ab. Anschließend kann zur jeweiligen Geschichte gemalt und gebastelt werden. Heute steht „Der Schusch und der Bär“ auf dem Programm. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

**Eintritt frei, Gottfried-Benn-Bibliothek, Nentershäuser Platz 1, 14163 Berlin, Infos unter Tel. 902995458**

**GESELLSCHAFT** DI 08.10. | 19.00 UHR

### „In bester Verfassung? Was tun?!“

Das Bündnis für Demokratie Friedenau lädt, in Kooperation mit der Seniorenvertretung Tempelhof-Schöneberg, zu dieser Veranstaltung: Auf dem Programm steht eine Lesung aus dem Buch „Uns das Grundgesetz aneignen! In bester Verfassung?“ mit Herausgeber Roland Appel und Autor Uwe Günther – Diskussion im Anschluss. Bis 21 Uhr.

**Eintritt frei, Seniorenfreizeitstätte Stierstraße 20a, 12159 Berlin**

**THEATER** DI 08.10. | 20.00 UHR



### Stasi, Stress und Stolperfallen

Ost-Berlin. Peggy und Sandro wollen „rübermachen“, in Paris heiraten und im Westen leben. Dazu lässt sich Peggy als Pflegekraft einstellen, und die Wohnung hat einen Geheimgang auf die andere Seite der Mauer. Allerdings befindet sich hier auch ein Spionagenest. Wer ist „der Geiger“, und wie ist das Codewort? Fragen über Fragen, die komödiantisch gelöst werden.

**Eintritt 19 - 40,50 €, diverse weitere Termine, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, www.schlossparktheater.de**

**JAZZ** DI 08.10. | 21.00 UHR

### The Zig Zag Jazzed Up Jam Session

Wie jeden Dienstag versammelt Pianomeister Uri Gincel die besten JazzmusikerInnen der Stadt.

**Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, www.zigzag-jazzclub.berlin**

**HILFE** DI 08.10. | 17.00 UHR

### Repaircafé

Kostenfreie Unterstützung beim Reparieren. Bis 20 Uhr. Bitte vorher anmelden. Auch am 12.11.

**Kiezoase, Barbarossastraße 65, 10781 Berlin, Infobüro Tel. 21730202, kiezoase@pfh-berlin.de**

**KABARETT** MI 09.10. | 20.00 UHR

### Open Stage: Helene Mierscheid

Früher war sie Politikberaterin; den Job hat sie wegen erwiesener Sinnlosigkeit aufgegeben.

**Eintritt 10 €, auch 10.10., Scheinbar Variété, Monumentenstraße 9, 10829 Berlin**

## 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** DIVERSE TERMINE

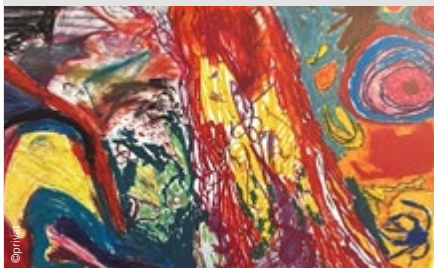


### Werken mit Holz

Mit den eigenen Händen etwas aus Holz erschaffen: Das bietet die Kinderwerkstatt Holzklasse Berlin. Bauen, Schrauben, Bohren ... Kreativ-Programme mit Tipps und Tricks von erfahrenen TischlerInnen und pädagogischen Fachkräften. Egal ob Kurs oder Geburtstag, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. An die Werkzeuge, fertig, los.

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

**AUSSTELLUNG** DO 10.10. | 16.00 UHR



### Kunst im „Sterntal“

Seit September 2023 trifft sich im Café Sterntal jeden ersten Donnerstag im Monat eine Gruppe junger Erwachsener mit Einschränkungen, um gemeinsam Kunst zu schaffen. Die seither entstandenen vielfältigen Werke sollen jetzt in einer Ausstellung vor Publikum gezeigt und gewürdigt werden. Heute Nachmittag findet die feierliche Eröffnung statt, dazu werden Häppchen gereicht.

**Eintritt frei, Café Sterntal, Rheinstraße 10, 12159 Berlin www.sterntalente.de**

**SENIOREN** MI 09.10. | 15.00 UHR

### Roland Kaiser

Zum 50. Bühnenjubiläum des populären Sängers unterhält Jürgen Perl mit den großen und bekannten Hits wie „Santa Maria“, „Joana“, „Dich zu lieben“ oder „Warum hast du nicht nein gesagt“. Ein Nachmittag zum Schunkeln und Mitsingen. Einlass ist um 14 Uhr.

**Eintritt 4 €, Kaffeegedeck 3 €, Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung Tel. 7956131, Anmeldung empfohlen.**

**KREATIVITÄT** MI 09.10. | 17.00 UHR

### Woll-Fühlen

In entspannter Atmosphäre wird in der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek mittwochs 14-täglich gehäkelt und gestrickt, dazu gibt's Inspiration, Tipps und Austausch. Für Kaffee und Tee ist gesorgt. Nächste Termine: 23.10., 6.11., 20.11. und so weiter.

**Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin, Anmeldung bitte unter Tel. 902992410 oder per E-Mail an event-bibliothek@ba-sz.berlin.de**

**GESUNDHEIT** FR 11.10. | 19.00 UHR

### Wie fit bin ich / könnte ich sein?

Bei diesem kostenlosen Fitness-Checkup mit Expertin Anja Blaku können Interessierte erfahren und verstehen, wie es um den Körper bestellt ist: Puls, Blutdruckwerte, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht werden getestet. Eine Anmeldung per E-Mail an blaku@gesundheit-gemeinsam-gestalten-ev.de ist erforderlich.

**Eintritt frei, FlowFitness, Fregestraße 11, 12159 Berlin**

**KABARETT** FR 11.10. | 20.00 UHR

### Lina Lärche: Melodie & Wahnsinn

Sie tanzt, trällert, bellt, schreit, glitzert und spannt den musikalischen Bogen von Chanson über Rap bis hin zum Musical: Lina Lärche lässt den ganz normalen Wahnsinn aus den Fugen geraten.

**Eintritt 18 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de**



**THEATER**

FR 11.10. | 20.00 UHR

**Premiere: Erinnerungen von morgen**

Edward, Professor für Geschichte im Ruhestand, verliert langsam sein Gedächtnis. Er muss sich immer mehr zurückziehen, wenngleich er findet, noch vieles sagen zu müssen. Schließlich kommt er in die Obhut von Berenice, die ihm Dinge entlockt, die er eigentlich zu vergessen beschlossen hatte.

**Eintritt 15 - 25 €, weitere Termine: 12.10., sowie 8. + 9.11., 20 Uhr, und 13.10. + 10.11., 18 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021, [www.kleines-theater.de](http://www.kleines-theater.de)**

**TRÖDEL**

SA 12.10. | 10.00 UHR

**Flohmarkt in der Ruppin-Grundschule**

Mit etwa 90 Verkaufsständen hat der Trödelmarkt ein großes Angebot an Kleidung, Spielsachen sowie gebrauchten Schulbüchern und -materialien. Für Verpflegung ist gesorgt. Der Erlös kommt den Kindern der Schule zugute. Bis 14 Uhr. Kontakt: [troedelmarkt@ruppinfreunde.de](mailto:troedelmarkt@ruppinfreunde.de). Stand ab 10 €.

**Eintritt frei, Ruppin-Grundschule  
Offenbacher Straße 5a, 14197 Berlin**

**EVENT**

SA + SO | 12. + 13.10.

**Südwestpassage Kultour 2024**

Am Wochenende 12. und 13. Oktober ist es wieder so weit: Friedenau verwandelt sich in ein Kunst-Mekka. Bei der „Kultour“ des Vereins Südwestpassage stehen einmal mehr jede Menge örtliche Aterliers offen, und die Kreativen lassen sich gern über die Schulter schauen. Zentraler Anlaufpunkt mit bereitliegenden Informationen ist die PSD Bank Berlin-Brandenburg. Details zum Programm ausführlich in dieser FRIEDA Ausgabe auf den Seiten 30/31.

**Eintritt frei, diverse Veranstaltungsorte in Friedenau, [www.suedwestpassage.com](http://www.suedwestpassage.com)**

**AUSSTELLUNG**

SA 12.10. | 19.00 UHR

**Vernissage: Feuer und Eis**

Das urgewaltige Island aus der Luft: Die Fotografin Christine Pöttker hat Eisdiamanten am „Schwarzen Strand“, Eisformationen in einer Gletscherlagune oder auch die bizarren Lavaströme eines Vulkans in starken Fotos festgehalten. Die Vernissage heute wird musikalisch begleitet durch das Vokalensemble Ukrainian SoloWay (Nachtigall).

**Eintritt frei, Spende willkommen,  
Nachbarschaftshaus Friedenau,  
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin,  
Infos unter [kultur-cafe@nbhs.de](mailto:kultur-cafe@nbhs.de)**

**FEST**

SA 12.10. | 13.00 UHR

**Weltmädchentag**

Anlässlich des Weltmädchentags lädt das Jugend- und Familienzentrum JeverNeun heute Mädchen\* und Frauen\* zu Austausch, Spiel, Spaß und Kreativität ein. Fachkräfte der bezirklichen Jugendarbeit betreuen das Event. Auf dem Programm steht unter anderem Karaoke, und es gibt leckere Snacks. Bis 17 Uhr.

**Eintritt frei, JeverNeun,  
Jeverstraße 9, 12157 Berlin**

**KRIMI**

SONNTAGS | 20.15 UHR

**Tatort-Club**

Statt allein daheim sitzen die Gäste des Celtic Cottage gemeinsam vor der „Flimmerkiste“, um beim „Tatort“ mitzuermitteln. 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](http://www.celtic-cottage.de)**

**EVENT**

SA 12.10. | 17.00 UHR

**Familiennacht**

Das Familienzentrum Friedenau bietet einen gemütlichen Abend voll spannender Geschichten und geselliger Gemütlichkeit. Mit dem Bilderbuchkino geht's ins Reich der Fantasie: Abenteuer auf Türkisch und Deutsch. Die alljährliche Familiennacht lädt bis 20 Uhr zum Kennenlernen und Miteinander ein. Anmeldung erbeten: [familienzentrum@nbhs.de](mailto:familienzentrum@nbhs.de)

**Eintritt frei, Familienzentrum Friedenau,  
Cranachstraße 7, 12157 Berlin**

**RAT & TAT**

MO 14.10. | 18.00 UHR

**Elternkurs bei „Lerne Sehen“**

Gutes Sehen ist die Voraussetzung für Erfolg in der Schule. Deshalb gibt Funktionaloptometrie-Expertin Silvana Meerkatz von „Lerne Sehen“ heute diesen Kurs für Eltern von 4- bis 9-Jährigen: mit Tipps und Spielideen. Anmeldung erforderlich! Weiterer Termin am 11.11., dann für Eltern jüngerer Kinder.

**Eintritt 35 €, Lerne sehen, Praxisgemeinschaft Friedenau, Sarrazinstraße 17, 1. OG, 12159 Berlin, [www.lernesehen.de](http://www.lernesehen.de)**

# Entdecke Lerne Gestalte

Finde und buche all Deine Lieblings-Aktivitäten & -Kurse einfach und flexibel über Momo.

Jetzt [www.momoclub.de/frieda](http://www.momoclub.de/frieda) besuchen und Rabattcode sichern.

Speziell für den **Berliner Südwesten.**



Jetzt 20€ Rabatt sichern



**FAMILIE** DI 15.10. | 10.30 UHR

### Grille und Ameise

Herr Ameise bringt Frau Grille bei, was es heißt, Ordnung im Leben zu halten. Ein fabelhaftes Stück.

**Eintritt 5 - 6 €, auch am 16.10., Schwartzsche Villa, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin**

**KONZERT** MI 16.10. | 18.30 UHR

### „Ungarisches Tanzhaus“

Tradition und Rock'n'Roll auf Geige, Bratsche und Kontrabass mit DURRbanda

**Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Anmeldung bitte unter Tel. 902992410**

**LESUNG** DO 17.10. | 18.00 UHR

### „Im Fokus des MfS“

Dietmar Linke liest aus seinem Buch „Bedrohter Alltag“. Der Pfarrer wurde vom „MfS“ drangsaliert.

**Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Anmeldung: event-bibliothek@ba-sz.berlin.de**

**FAMILIE** SA 19.10. | 16.00 UHR

### Sei mutig Kleiner Pfeil

Ein Schriftsteller erinnert sich an seine Kindheit, wie er als „Kleiner Pfeil“ mit seinem Großvater im Wigwam lebte. Sein liebster Freund: das Pony Tschinga. Doch eines Tages wird es krank, und „Kleiner Pfeil“ bekommt eine große Aufgabe. 45 Minuten für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren.

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

**KONZERT** SO 20.10. | 18.00 UHR

### Herbstliche Abendmusik

Farbig bunt wie der Herbst sind die Klänge des vor mehr als 30 Jahren gegründeten Friedenauer Posaunenchores. Das abendliche Konzert möchte die ZuhörerInnen mit schönen Melodien verzaubern und mit schwungvollen Rhythmen mitreißen.

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

**KINDER** DO 24.10. | 10.30 UHR



### Pinocchio will nicht

Ein Theaterstück voller charmantem Schabernack über den Kampf von Pinocchio, anders zu sein, wo ansonsten alle gleich sein wollen und sollen. Eduardo Mulone erzählt die bekannte Geschichte des Jungen aus Holz mit Schauspiel, Puppen, Gitarre, Gesang und Ukulele für Kinder ab 3 Jahren.

**Eintritt 5 - 6 €, weitere Termine: 26.10. und 27.10., 16 Uhr, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten unter info@baraonda.de und Tel. 0170-7720557, www.baraonda.de**

**KABARETT** FR 18.10. | 20.00 UHR



### Willi & Lisbeth zerreden ihr Frühstücksei!

Es ist wie im richtigen Leben, wenn der Kabarettist Gerd Normann sein sauerländisches Ehepaar Willi und Lisbeth auf der Bühne zum Leben erweckt. Seit über 40 Jahren mehr oder weniger glücklich verheiratet, nörgeln sie aneinander herum, reden über Brustbehaarung, Schweißfüße, Burnout und drehen die großen und kleinen Themen der Welt auf Links.

**Eintritt 18 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de**

**THEATER** DI 22.10. | 11.00 UHR



### Rosa haut ab

Wenn wieder Wind kommt, soll Rosa loslaufen. So hatte sie es mit Filo besprochen. Nur fallen der Eselin viele Gründe ein, es erst einmal nicht zu tun. Aber dann geht sie doch, lernt Flüsse und seltsame Wesen kennen und trifft endlich Filo wieder. Ein Stück für Menschen ab 5 Jahren in deutscher Lautsprache, in Farsi und Eselisch mit Figurenspiel und Projektionen, unterstützt von der Schaubude Berlin.

**Eintritt 6 - 12 €, weiterer Termin am 23.10., 11 und 15 Uhr, Morgenstern - Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, www.theater-morgenstern.de**

**THEATER** FR 25.10. | 20.00 UHR



### Empfänger unbekannt

Der Deutsche Martin Schulze und der amerikanische Jude Max Eisenstein betreiben in den USA eine Kunstgalerie, bis Schulze 1932 nach Deutschland zurückkehrt. Während er den Aufstieg der Nationalsozialisten hier zunächst noch kritisch sieht, wird er bald schon selbst zu einem der ihren. Eine Geschichte voller dramatischer Wendungen entspinnt sich.

**Eintritt 15 - 25 €, weitere Termine: 26.10. und 28. bis 30.11., 20 Uhr, und 27.10. sowie 1.12., 18 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021, www.kleines-theater.de**

**JAZZ & MEHR** FR 18.10. | 20.00 UHR

### Live-Klänge im Badenschen Hof

Jeden Mittwoch und Freitag bietet der Badensche Hof eine Live-Musik-Veranstaltung auf hochwertigem Niveau in Jazz, Blues, Soul, Swing, Latin und manchmal auch Avantgarde. Heute mit Machete Horns Regis Molina / Daniel Allen Oberto Jazz Cuba.

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

**FAMILIE** SA 19.10. | 15.30 UHR

### Spielesachmittag

In der Spielelandschaft des Nachbarschaftshauses gibt es für Klein und Groß viel Interessantes zu entdecken, und in der Spielzeugwerkstatt lässt sich Spielzeug, unter pädagogischer Anleitung, sogar selbst kreativ gestalten. Bis 18 Uhr. Weiterer Termin am 3.11. Eine Anmeldung ist erforderlich und geht an familienbildung-ts@nbhs.de

**Eintritt frei, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin**

**KONZERT** MI 23.10. | 18.00 UHR

### Gabriel Fauré: Requiem

Das Requiem von Gabriel Fauré berührt vor allem durch seine warme, lichte und tröstliche Klangsprache. Zudem werden bei diesem Konzert unter anderem Chorwerke von Felix Mendelssohn und Henry Purcell sowie Solostücke von Lili und Nadia Boulanger gegeben.

**Eintritt 10 - 20 €, Kirche Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin, www.zum-guten-hirten-friedenau.de**

**FEIER** MI 23.10. | 17.00 UHR

### Offizieller Festakt: 60 Jahre Mittelpunktbibliothek

Frank Sommer (Vorsitzender des Freundeskreises der Stadtbibliothek Tempelhof-Schöneberg) führt durchs Programm des offiziellen Festakts zum Bibliotheks-jubiläum: mit einem Grußwort von Stadtrat Tobias Dollase, dem Anschnitt der Geburtstagstorte und Swing-Musik live.

**Eintritt frei, Theodor-Heuss-Bibliothek, Hauptstraße 40, 10827 Berlin**

**BÜHNE** FR 25.10. | 20.00 UHR



### 1x Himmel und zurück

Ein Mann 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 Freunde jetzt leben. Markus Weiß hat für dieses ernstlich humorvolle Solo über einen möglichen Himmel das Buch „Wir sehen uns wieder“ von Hanns Dieter Hüsch zu einem Theaterabend verdichtet.

**Eintritt 18 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de**



# SCHLAGER RADIO HÖREN

# 50.0000 €

# GEWINNEN!



*Hör auf Dein Herz!*





**THEATER** SA 26.10. | 20.00 UHR



**Premiere: Der Drache**

Eine Stadt steht seit 400 Jahren unter der Herrschaft eines Drachen. Dieser fordert von den BewohnerInnen hohe Tribute und alljährlich die Opferung einer jungen Frau. Eines Tages aber taucht ein fahrender Ritter – ein Migrant! – auf, den Unhold zur Strecke zu bringen. Diese Märchenkomödie ist eine politische Parabel, einst auf Hitler und Stalin gemünzt. Für Menschen von 9 bis 99, mit Musik und Gesang.

**Eintritt 21 - 42,50 €, diverse weitere Termine bis 8.12., Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, [www.schlossparktheater.de](http://www.schlossparktheater.de)**

**KONZERT** SO 27.10. | 18.00 UHR



**Wiederentdeckte Kinderlieder von Gieseking und Zilcher**

Der berühmte Pianist und Komponist Walter Gieseking (1895-1956) komponierte Anfang der 30er Jahre einige lange unbekannt gebliebene Kinderlieder, die vor einigen Jahren vom italienischen Vokalist Antonio Mario Tenor zufällig wiederentdeckt wurden. Ergänzt werden sie durch die ebenfalls bislang kaum aufgeführten 15 kleinen Lieder von Hermann Zilcher. Eine Klang-Gesang-Video-Installation.

**Eintritt frei, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten unter Tel. 88622899 und [kunst\\_mann@gmx.de](mailto:kunst_mann@gmx.de)**

**SPIEL & SPASS** SA 26.10. | 14.00 UHR

**Familientag für Regenbogenfamilien**

Mit anderen Regenbogenfamilien in Kontakt kommen und dabei viel Spaß und Abwechslung erleben: Das geht an diesem Nachmittag im Menzeldorf, denn hier gibt es einen Abenteuerspielplatz, Tiere, und gemeinsam gebastelt wird auch. Bis 17 Uhr.

**Eintritt frei, Menzeldorf, Menzelstraße 5-6, 12157 Berlin**

**LESUNG** DI 29.10. | 19.00 UHR  
**„Dornröschens Ende“**

Nach „Auf jeden Fall mit Blumen“ und „Cold Case – Blütenrausch“ vervollständigt „Dornröschens Ende“ die Krimi-Trilogie, in denen Floristin Viola ermittelt. Autorin Andrea Gerecke stellt an diesem Abend ihr neues Buch und die humorvolle Reihe vor und steht Rede und Antwort. Anmeldung unter Tel. 902995458 oder [event-bibliothek@ba-sz.berlin.de](mailto:event-bibliothek@ba-sz.berlin.de)

**Eintritt frei, Gottfried-Benn-Bibliothek, Nentershäuser Platz 1, 14163 Berlin**

**BÜHNE** DO 31.10. | 20.00 UHR



**Sondervorstellung zu Halloween: Geistreiche Geister**

Das Grauen der Finsternis lauert immer irgendwo, nie ist es vor uns, immer hinter uns, man wagt nicht, sich umzudrehen. Viele SchriftstellerInnen haben versucht, das Unbegreifliche, Unfassbare zu beschreiben. Gespenster- und Spukgeschichten von und mit geistreichen Geistern: von lustig bis ganz schön schaurig ... Auch am 24.11., 19 Uhr.

**Eintritt 18 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter [info@zimmertheater-steglitz.de](mailto:info@zimmertheater-steglitz.de) oder Tel. 25058078, [www.zimmertheater-steglitz.de](http://www.zimmertheater-steglitz.de)**

**KINDER** DI 29.10. | 16.30 UHR

**Gespensterparty**

Bei der Erzählzeit in der Bibliothek wird es, kurz vor Halloween, „gespenstisch“. Mit Kamishibai.

**Eintritt frei, Gottfried-Benn-Bibliothek, Nentershäuser Platz 1, 14163 Berlin**

**MUSIK** DO 31.10. | 19.00 UHR

**Traditionell Samhain: Irish Folk**

MusikerInnen und Gäste bringen in der Tradition alter Irish Pubs irische Instrumente zum Klingen.

**Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, [www.celtic-cottage.de](http://www.celtic-cottage.de)**

**MUSIK** FR 01.11. | 20.00 UHR

**Will Jacobs Chicago Blues Band**

An diesem Freitagabend lädt der Badensche Hof wieder zum Musik-Genuss.

**Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, um Reservierung wird gebeten**

**GEMEINSCHAFT** FR 01.11. | 15.00 UHR



**Spielstraße in der Hähnelstraße**

Ein letztes Mal in dieser Saison wird die Hähnelstraße zur temporären Spielstraße. Der Abschnitt zwischen Stier- und Lauterstraße wird deshalb an diesem ersten Monatsfreitag wieder gesperrt. Von 15 bis 18 Uhr steht er Jung und Alt zum Spielen und Zusammenkommen zur Verfügung. Die Spielstraße wird während der Spielzeit von einer Initiative abgesichert und betreut. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich vielfältig zu betätigen.

**Eintritt frei, Hähnelstraße, 12159 Berlin**

**KINDER** SA 02.11. | 16.00 UHR



**Kopf hoch, Luzi**

Das Dinosaurierkind Bodo schafft es immer, total entspannt durch den Tag zu kommen. Professor Roman ist davon beeindruckt. Gemeinsam arbeiten sie an einer Maschine, die es allen Menschen ermöglichen soll, so cool und gelassen wie Bodo zu sein. Vielleicht kann sie auch Frau Schaum helfen, die wegen Tochter Luzi ganz gestresst ist. Eine humorvolle Neuproduktion zum Thema Resilienz.

**Eintritt 7 - 12 €, viele weitere Termine bis 14.11., Theater JARO, Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Infos unter Tel. 3410442, [www.theater-jaro.de](http://www.theater-jaro.de)**

**BEWEGUNG** SA 02.11. | 18.00 UHR

**Tanz hin, Tanz her Mitmach-Choreografie**

Die Choreografin und Tanzpädagogin Angela Lampranidou lädt zum gemeinsamen Tanz ins Rathaus Schöneberg ein. Alle können mitmachen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Bewegung zu Motown, Soul, Folk und Rock'n'Roll. Anmeldung nicht nötig.

**Eintritt frei, Rathaus Schöneberg, Theodor-Heuss-Saal, John-F-Kennedy-Platz, 10825 Berlin**

**KONZERT** SA 02.11. | 18.00 UHR

**Abend der Koreanischen Lieder und Kirchenmusik**

Unter der Leitung von Young Wook Kim spielen an diesem Abend SolistInnen, Chor und InstrumentalistInnen der Seonhan Mogza-Gemeinde in der Kirche Zum Guten Hirten auf.

**Eintritt frei, Spenden erbeten, Kirche Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin, [www.zum-guten-hirten-friedenau.de](http://www.zum-guten-hirten-friedenau.de)**

**GESUNDHEIT** SO 03.11. | 11.30 UHR

**Im Alter nicht krumm werden ...**

... geht das? Um diese Frage dreht es sich im heutigen kostenlosen Kurs von Expertin Anja Blaku. Interessierte finden mehr über die Wahrnehmung des eigenen Körpers heraus und werden darin geschult, eine gesündere Haltung einzunehmen und damit Schäden vorzubeugen. Anmeldung per E-Mail an [blaku@gesundheit-gemeinsam-gestalten-ev.de](mailto:blaku@gesundheit-gemeinsam-gestalten-ev.de)

**Eintritt frei, FlowFitness, Fregestraße 11, 12159 Berlin**

**EVENT** MO 04.11. | 19.30 UHR

**20 Jahre Pubquiz**

In drei Runden bemühen sich Rateteams – bestehend aus maximal fünf Personen – um Antworten auf Fragen aus Politik, Wirtschaft, Musik, Religion, Klatsch & Tratsch, Physik ... Den SiegerInnen winkt original irischer Whiskey oder eine Flasche Baileys, den VerlierInnen ein Glas saurer Gurken. Mit anschließender Jackpot-Runde. Bis 23 Uhr.

**Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, Tel. 7924507, weitere Infos unter [www.celtic-cottage.de](http://www.celtic-cottage.de)**



**GRUPPE** FREITAGS | 12.30 UHR

### BriefmarkensammlerInnen

... treffen sich jeden 1. und 3. Freitag im Monat mit Gleichgesinnten. Bis 15 Uhr.

**Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung Tel. 7744473**

**KONZERT** SO 03.11. | 17.00 UHR

### Maschinelles Kontrapunkt Concert II: Playing with Time

Programm mit Couperin, Kurtág, Strauss, Brahms.

**Tonhain, Thorwaldsenstraße 26, 12157 Berlin, www.tonhain-kollektiv.org**

**VORTRAG** MI 06.11. | 15.00 UHR

### Vergesslichkeit und Demenz

Experte Mathias Wirtz klärt in Vortrag und Gespräch auf. Eintritt frei, Anmeldung empfohlen.

**Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung Tel. 7956131**

**KONZERT** MI 13.11. | 18.30 UHR

### Moments Musicaux

Meisterwerke der Kammermusik mit dem Synchron Trio Berlin: Beethoven, Donizetti, Zachow und mehr.

**Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Anmeldung: event-bibliothek@ba-sz.berlin.de**

**MUSIK** SA 16.11. | 19.00 UHR

### Flinkfinger

Die Musik der Flinkfinger (est. 1975) ist hauptsächlich irisch und schottisch inspiriert.

**Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, www.celtic-cottage.de**

**MUSIK** SA 16.11. | 19.00 UHR

### Folkadu

Brücken zwischen traditionellen und zeitgenössischen Klängen, zwischen Orient und Okzident.

**Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, kultur-cafe@nbhs.de**

**KLANG** FREITAGS | 17.00 UHR

### Musik-Rondell

Das Zusammenspiel lädt dazu ein, Neues zu entdecken, sich aufeinander einzustellen ... ob mit Vorkenntnissen oder ohne, mit eigenem Instrument oder einem der vielfältigen Angebote des Vereins, als Zeitvertreib oder Stressabbau. Das Ziel aller: die Gesundheit zu stärken und zu fördern.

**Eintritt frei, KommRum, Schnackenburgstraße 4, 12159 Berlin, Anmeldung: s.just@kommrum.de oder Tel. 0163 4950050, www.kommrum.de**

**THEATER** SA 09.11. | 20.00 UHR

### August Strindberg: Totentanz

Alice und Edgar tänzeln unablässig durch ihre zerstörte Ehe wie durch einen Boxingring. Längst zählt nicht mehr, was Wahrheit ist, sondern das, was die größten Wunden reißt. Heute ist Premiere dieser Strindberg-Inszenierung als Produktion der YAS.

**Eintritt 18 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de**

**KINDER** SO 17.11. | 16.00 UHR

### Die Bäume und der Holzfäller

Der Holzfäller will für Feuerholz einen Baum fällen. Ein jeder „Kandidat“ bittet darum, verschont zu werden. Da bekommt der Mann vom Waldhüter ein besonderes Geschenk ... Bruder Lustig erzählt diese Geschichte aus Estland. Auch am 21.11., 10 Uhr.

**Eintritt 8 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de**

**MITEINANDER** MI 20.11. | 12.00 UHR

### Familiencafé

Das Familiencafé soll Austausch und Unterstützung bieten. Es gibt Kaffee, eine Kinderspielecke, und das Familienberatungsteam steht für Fragen zur Verfügung. Ohne Voranmeldung.

**Eintritt frei, weitere Termine am 1. und 3. Mittwoch im Monat, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek Steglitz-Zehlendorf, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin; Infos unter Tel. 902992410, ruebel@mittelhof.org, kontakt@flexiteam.org**

**THEATER** MO 14.11. | 20.00 UHR



### Die lieben Eltern

Drei erwachsene Geschwister lieben sich – vor allem sich selbst – und auch ihre Eltern sehr. Dann aber überbringen Mama und Papa plötzlich eine Neuigkeit, die die Einigkeit der Familie zerspringen lässt ... und vormals schlimmste Befürchtungen werden geradezu herbeigewünscht. Eine Komödie über Familie, Liebe, Geld und um das, was Eltern ihren Kindern schulden. Reise vor dem Sterben, sonst tun es deine Erben.

**Eintritt 15 - 25 €, weitere Termine: 15. + 16.11., 20 Uhr, 17.11., 18 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021, www.kleines-theater.de**

**AUSSTELLUNG** BIS SO | 22.12.



### Das Leben festhalten ...

... Fotoalben jüdischer Familien im Schatten des Holocaust: So lauten Titel und Untertitel dieser bis 22. Dezember laufenden Sonderausstellung. Sie präsentiert Geschichten entlang der Dokumentation privater Fotoalben aus der Zeit nach 1933. Die Heiterkeit und Normalität der Aufnahmen widersprechen dem Wissen um Verfolgung und Vertreibung. Sie sind Medium der Selbstbestimmung.

**Eintritt frei, geöffnet Sa bis Do 14 - 18 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr, Schöneberg Museum, Hauptstraße 40/42, 10827 Berlin, www.museen-tempelhof-schoeneberg.de**

# Erst malochen, dann ma' lachen!

**prime  
time  
theater**

**DAS BERLINER  
KULT-THEATER**

Keen' Bock mehr uff olle Firmenfeiern und After-Work-Events?  
Oder uff Location-Suche für 'ne schöne Vereinsparty?  
Dann komm zu uns ins Prime Time Theater. Jemeinsam  
mit unserem RAZ Café im Foyer bieten wir Dir,  
Deinen Kolleg\*innen und Mitstreiter\*innen  
in netter Runde die absolute Sorglos-Kombi:  
mit unserem

**FIRMEN  
FEIER  
ABEND**

Essen, Trinken & Theater. Jetzt buchen auf  
[primetimetheater.de/firmenfeiern](http://primetimetheater.de/firmenfeiern)

**Denk ooch schon  
mal an Deine  
Weihnachtsfeier!**





**JUGENDTHEATER** DI 19.11. | 11.00 UHR

**Wir holen uns die Nacht zurück**

Ein anarchisches Roadmovie über Sucht und Freundschaft. Ab 14 Jahren. Auch am 20., 21., 22.11.

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

**SENIOREN** MI 20.11. | 15.00 UHR

**Hommage für Harry Belafonte**

Ein fiktives Gespräch und natürlich die unvergesslichen Songs. Kosten 5 €, Kaffeegedeck 3 €.

**Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung empfohlen.**

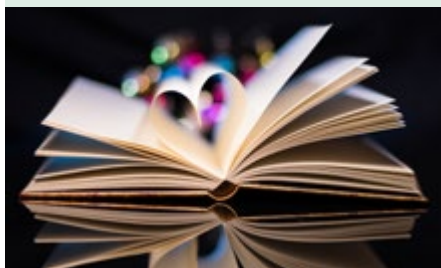
**MUSIK** FR 22.11. | 20.00 UHR

**Shanna Waterstown Bluesband**

Hochkarätige Gäste aus Florida heute Abend im Badenschen Hof. Der Eintritt ist frei.

**Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, um Reservierung wird gebeten.**

**WORKSHOP** FR 22.11. | 17.00 UHR



**Buch-Schreibwerkstatt**

Der Workshop richtet sich an alle, die ihr erstes Buch schreiben möchten. Autorin Allie J. Calm lehrt, was dafür wichtig und nötig ist. So erklärt sie unter anderem die Drei-Akt-Struktur und den Umgang mit verschiedenen Charakterprofilen, aus denen dreidimensionale Figuren entstehen, die die LeserInnen in ihren Bann schlagen. Geeignet ab 14 Jahren.

**Eintritt frei, Gottfried-Benn-Bibliothek, Nentershäuser Platz 1, 14163 Berlin, Anmeldung bitte unter Tel. 902992410 oder per E-Mail an event-bibliothek@ba-sz.berlin.de**

**FAMILIE** SO 24.11. | 15.00 UHR

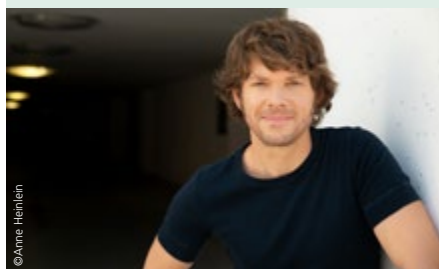


**Plätzchenbacken für Familien mit Zöliakie/Intoleranz**

Das Leben mit Laktoseintoleranz oder Zöliakie ist oft schwierig, gerade für Kinder. Aber nicht heute: Die Familienbildung Steglitz-Zehlendorf und das mobile Familienzentrum Friedenau laden ein zum sorgenfreien Backen und Plauschen und kümmern sich um alle Zutaten. Bis 18 Uhr. Aus Planungsgründen wird um Anmeldung gebeten unter familienzentrum@nbhs.de

**Eintritt frei, Spende erbeten, JeverNeun, Jeverstraße 9, 12157 Berlin**

**LESUNG** MI 20.11. | 18.30 UHR



**„Planck oder Als das Licht seine Leichtigkeit verlor“**

Der Roman erzählt von der Freundschaft zwischen Max Planck und Albert Einstein, vom Verhältnis berühmter Väter zu ihren Söhnen, von der Liebe in aufgewühlten Zeiten. Und davon, wie die Musik von Johannes Brahms alles miteinander verbindet. Autor Steffen Schroeder liest.

**Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin, Anmeldung bitte unter Tel. 902992410 oder per E-Mail an event-bibliothek@ba-sz.berlin.de**

**EVENT** SO 23.11. | 19.00 UHR



**Adventsgala der Heilsarmee**

Beschwingte Brass-Musik, weihnachtliche Geschichten und der britische Soul-Sänger Charlie Green sorgen für Vorweihnachtsstimmung beim bunten Gala-Abend der Heilsarmee im Rathaus Schöneberg. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen: Diese kommen der Kältehilfe der Heilsarmee zugute unter dem Motto „Mit Herzenswärme gegen Winterkälte“.

**Eintritt frei, Rathaus Schöneberg, Willi-Brandt-Saal, John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin, weitere Infos unter info@heilsarmee.de**

**EVENT** AB MO 25.11. | 16.00 UHR



**Zehlendorfer Weihnachtsmarkt**

Bis 30. Dezember verwandelt sich die Dorfau am Rathaus Zehlendorf wieder in ein festliches Winterparadies. Der traditionelle Weihnachtsmarkt lädt bei freiem Eintritt zu einer stimmungsvollen Adventszeit ein. Kleine Gäste freuen sich über Bastelaktionen, Schlittschuh- und Kindereisenbahn. An den Wochenenden gibt es ab 16 Uhr Bühnenprogramm, und der Weihnachtsmann schaut vorbei. Ein weiteres Highlight ist die große Familienpaket-Los-Aktion.

**Eintritt frei, Dorfau am Rathaus Zehlendorf, Kirchstraße 1, 14163 Berlin**

**KINDER** FR 22.11. | 10.30 UHR



**Wundersame Wichtelwelt**

Am alten Baum, gleich hinter der magischen Grenze aus Spinnweben, beginnt die Welt der Wichtel. Wunderliche Gestalten sind sie, der Rumpel-Wichtel, der Musik-Wichtel, der Furchtsame-Wichtel ... Als eines Tages ein großer, fremder Troll erscheint, gerät ihr gemütliches Zuhause mächtig durcheinander. Ein modernes Märchen zum Thema Integration, empfohlen für Kinder von 3 bis 8 Jahren.

**Eintritt 7 - 12 €, viele weitere Termine bis 5.12., Theater JARO, Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Infos unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de**

**BÜHNE** SA 23.11. | 20.00 UHR



**Es geht doch nischt über Berlin**

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

**Eintritt 18 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de oder Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de**

**ENTSPANNUNG DIENSTAGS** | 14.30 UHR

**Aikido**

In zwei aufeinanderfolgenden Modulen bietet das Kommmur dienstagsnachmittags Aikido an: Von 14.30 bis 16 Uhr geht es um verschiedene Entspannungstechniken, im Anschluss ist die aikidobasierte Kontakt- und Körperarbeit (Aiki-Taiso) im Fokus.

**Dojo an der Rheinstraße 45, 12161 Berlin, 2. Hinterhof, Fahrstuhl rechts, Aufgang 7, 6. Etage, Veranstalter: KommRum, www.kommrum.de**

**KINO-EVENT** DI 26.11. | 18.00 UHR

**Endstation Depression**

Das Cosima Filmtheater zeigt an diesem Abend einmalig den Film „Endstation Depression“ in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Tempelhof-Schöneberg. VertreterInnen dieser werden, ebenso wie Mitglieder des Filmteams, auch an einem anschließenden Gespräch zum Thema teilnehmen.

**Eintritt 8 - 12 €, Cosima Filmtheater, Sieglindestraße 10, 12159 Berlin, www.cosima-kino.de**



**KABARETT** MI 27.11. | 20.00 UHR

### Open Stage: Cloozy

Die BerlinerIn zielt mit Ihren Pointen provokant auf Themen der modernen Welt.

**Eintritt 10 - 13 €, Scheinbar Variété,  
Monumentenstraße 9, 10829 Berlin**

**MUSIK** DO 28.11. | 19.30 UHR

### Erik Penny: Rock & Country

Der Songwriter Erik Penny ist von klassischem Rock, Alternative, Country, Grunge und Mariachi inspiriert.

**Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13,  
12163 Berlin, www.celtic-cottage.de**

**KONZERT** SA 30.11. | 19.00 UHR

### Maschinelles Kontrapunkt Concert III: Rhythmicon

Programm: Cowell, Hamasyan, Ives, Bartók.

**Tonhain, Thorwaldsenstraße 26, 12157 Berlin,  
www.tonhain-kollektiv.org**

**MUSIK** DO 05.12. | 19.00 UHR



### Benefiz-Konzert mit Bachs Weihnachtsoratorium

Profi-MusikerInnen, unter anderem des RIAS Kammerchors sowie des Berliner Berufsorchesters, führen gemeinsam mit ambitionierten LaiInnen sowie einem Kinderchor und Streicher-SchülerInnen das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach auf. Die Auftretenden verzichten auf eine Gage, stattdessen werden Spenden gesammelt für den Verein Moldovahilfe e. V.

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

**THEATER** SO 08.12. | 16.00 UHR



### Zwerg Nase

Die seltsame Begegnung mit einer alten Frau auf dem Markt wendet das Schicksal von Jakob: Widerwillig trägt er ihr die Einkäufe nach Hause, dann versetzt ihre Suppe ihn in einen siebenjährigen Traum ... Als er nach Hause zurückkehrt, erkennt seine Mutter ihn nicht wieder; von anderen Menschen wird er verspottet. Aber er findet eine neue Freundin: in einer Gans. Ab 6 Jahren.

**Eintritt 6 - 12 €, diverse weitere Termine bis  
22.12. Morgenstern – Theater im  
Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1,  
www.theater-morgenstern.de**

**KINDER** SO 01.12. | 16.00 UHR

### Knoll-Trolls erstes Weihnachtsfest

Die Anforderungen an ein gelungenes Weihnachtsfest sind für Knoll-Troll nicht leicht zu verstehen; dabei hat der Schneemann so davon geschwärmt! In seinem Eifer macht der kleine Troll einen Fehler nach dem anderen. Für Menschen ab 3 Jahren.

**Eintritt 8 €, Zimmertheater Steglitz, Born-  
straße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets  
unter info@zimmertheater-steglitz.de oder  
Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de**

**MUSIK** SO 01.12. | 16.00 UHR

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

Als Einstimmung auf Weihnachten geben Friede-nauer Kinderchor, Kantorei und Posaunenchor heute Klassiker der Jahreszeit für Jung und Alt: Lieder zum Zuhören oder auch selbst Mitsingen.

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

**GESUNDHEIT** SA 07.12. | 15.00 UHR

### JedeR braucht Muskeln

Bei diesem kostenlosen Kurs mit Expertin Anja Blaku stehen das Thema Osteoporose-Prävention und die zentrale Rolle von Muskeln hierbei im Fokus. EinsteigerInnen sind willkommen, erste Erfahrung im Training mit Hanteln zu sammeln. Eine Anmeldung ist erforderlich. Diese geht per E-Mail an blaku@gesundheit-gemeinsam-gestalten-ev.de

**Eintritt frei, FlowFitness,  
Fregestraße 11, 12159 Berlin**

**VORTRAG** SA 07.12. | 18.00 UHR

### „... und es wurde Licht!“

Der renommierte Journalist (Korrespondent etwa für die Süddeutsche Zeitung oder Welt) und Autor Igal Avidan berichtet vom jüdisch-arabischen Zusammenleben in einer bewegten Gesellschaft in Israel und einer „Co-Existenz auf dem Vulkan“.

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

**AUSSTELLUNG** BIS SO | 12.01.

©Gernot Bubenik, Pflanze I, 1968



### Polyphonie: Kunst in West-Berlin / 70er-Jahre

Der in der DDR geborene Kunsthistoriker Christoph Tannert hat eine Auswahl von Kunst der 1970er Jahre zusammengestellt, die die Heterogenität der künstlerischen Ansätze im damaligen West-Berlin in mehr als 20 Positionen von Peter Ackermann bis Wolf Vostell unterstreicht.

**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**

**prime  
time  
theater**

**DAS BERLINER  
KULT-THEATER**

**GUTES WEDDING  
SCHLECHTES WEDDING®**

bis 12.10.24



Von Dauerwelle bis Vokuhila

ab 18.10.24



Freundschaft, Flirt und Flurfunk

ab 04.12.24



Berlin steht kurz vorm „Spexit“

unser Kindertheaterstück

### Die Nährstoffgeschichte

Ein Kindertheater-Abenteuer voll gemüsieler Superkräfte



**Infos & Tickets unter  
primetimetheater.de**



**Prime Time Theater  
Müllerstraße 163  
13353 Berlin-Wedding  
Tel. 030 49 90 79 58  
f @ primetimetheater**



Hinfahrt	Riechorgan	<b>„WHM“ Personal Trainer</b>	Installation von Software (engl.)	Wildwest-lokal	Teil des Weinstocks	Frau Abrahams (A. T.)	geringe Zeitspanne	glatt	Zerstäubbarkeit	Zupfinstrument	Bedrängnis	Ritze unter dem Eingang	Passionspielort in Tirol
					Abk.: Steinkohleeinheit				geistreicher Schlusseffekt				
Abk.: autonom		4	biologisch zu neutralisieren							Ausflug, Wanderung			
Wasserbecken in der Küche					Segelkommando Jungvögel				Bruchteil Werkzeug, Pfriem				
			Bücher-, Waren-gestell		<b>Ludwig...-Platz</b>			6		eine Tonart	<b>...-Refraktor</b>		Abk.: Encapsulated PostScript
amerik. Schauspieler (Johnny)	ungebo-rene Leibes-frucht		nieder-länd. Name der Rur			<b>Unver-packt-Unter-nahmen</b>			schwei-zerisch-franz. Strom	Hülsen-frucht			
in den Boden ableiten					ohne Ende, Grenzen anbau-fähig						Anwen-der-software für Mobil-geräte (Kf.)	2	
		3	gebun-denes Druck-werk	Naum-burger Dom-figur			englisch: er Tonge-schlecht			franz. Autor f Zurückset-zen (PC)			
Behörde	Raub-, Pelztier				Welt-hilfs-sprache				Zeichen für Ru-thenium		Abk.: Betriebs-leitung		Abk.: Canada
				Drüsen-abson-derung	ugs.: nach unten						lat.: usw. Schweizer Sagenheld		
Freistil-schwim-men	hasten		Spott-schrift						Pelzart	Kfz-Z. Türkei		5	Sport-ruder-boot
	7				besitz-anz. Fürwort, 3. Person	1	großer Fels-block im Meer	seine Lage verändern ohnehin, sowieso					
<b>Planeten-forscher</b>	Ausruf des Ver-stehens		Befehls-form von geben	Lebewohl	Ausei-nder-setzung	11				kaufm. Studien-gang (Abk.)	Abk.: Amateur Football Alliance		Berg-papagei Neu-seelands
süd-portug. Region						Christus-mono-gramm				glatt, glänzend Zeichen f. Nickel			
waldlose, wild grünende Ebene					Abk.: Int. Handball-föde-ration			Abk.: anwesend			weibl. Mär-chen-gestalt		
religiös verehren						<b>Pflege-bera-tungs-firma</b>				10		8	

## FRIEDA lädt zum Schlemmen ein ... Kaffeehaus-Gutscheine: 5 x 25 Euro

FRIEDA verlost fünf Gutscheine im Wert von je 25 Euro für das Kaffeehaus im Foyer der PSD Bank Berlin-Brandenburg (Handjerystraße 33-36, 12159 Berlin) – ob zum Schlemmen vor Ort oder „to go“. TeilnehmerInnen senden uns das Rätsel-Lösungswort bitte online über [www.raz-verlag.de/kontakt](http://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 den Glückspilzen, die den auf ihren Namen hinterlegten Preis bei der PSD Bank (Mo bis Fr, 9-18 Uhr) abholen können. Einsendeschluss ist Montag, 18. November 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](http://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	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----





# Sounds von nebenan

Die nächste FRIEDA Ausgabe finden Sie Anfang Dezember an den Auslagestellen in Friedenau und Umgebung.



## Sudoku

mittel

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

schwer

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

**Sie Friedenau.  
Wir farbgenau.**




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

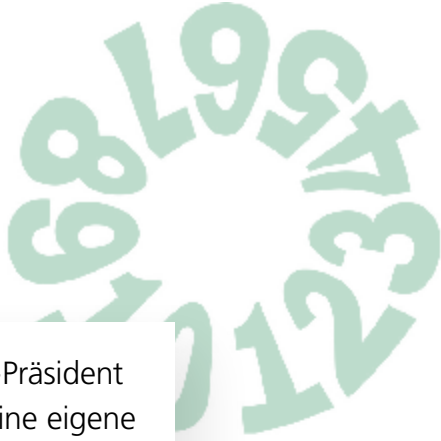
**030 43 777 82-0**  
**info@raz-media.de**

[www.raz-media.de](http://www.raz-media.de)







Alle Szenen, die im Film „Titanic“ im Jahr 1912 spielen, haben insgesamt eine Länge von 2 Stunden und 40 Minuten. Das entspricht genau der Zeit, in der das echte Schiff sank.



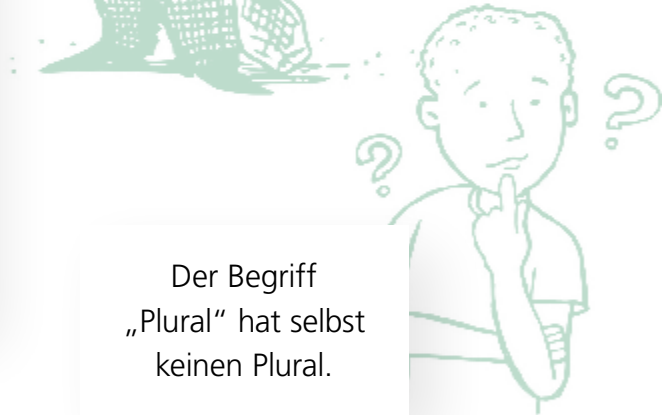
Der US-Präsident besitzt eine eigene Postleitzahl.




Das beliebteste Topping auf der Pizza in Brasilien sind Erbsen.




Eugene Shoemaker (1928-1997), Begründer der Astrogeologie, ist der einzige Mensch, dessen letzte Ruhestätte der Mond ist. Ein paar Gramm seiner Asche wurden von der Raumsonde Lunar Prospector 1999 dorthin gebracht.



Der Begriff „Plural“ hat selbst keinen Plural.



Gorillas rülpfen, wenn sie glücklich sind.



In den Casinos in Las Vegas gibt es keine Uhren.



# JÖRISSEN.EDV

Beratung • Ausführung • Service

## Was wir bieten

Damit Sie sich auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können, bieten wir Ihnen IT-Service aus einer Hand mit Lösungen in allen IT-Bereichen, wie:

- Ist-Aufnahme ihrer IT-Umgebung
- Client- und Server- Management 24/7
- Daten- und Informationsschutz nach TÜV ISO27001
- Managen Ihrer Website
- VoIP- & Mobiltelefonie
- Experten für Microsoft 365/Azure/Cloud
- Rundum-sorglos-IT-Paket zum monatlichen Festpreis
- Schnelle Problemlösung durch persönliche IT-Hotline

## Ein starkes Team

Seit mehr als 35 Jahren begleiten wir mit unserer Erfahrung zahlreiche zufriedene Kunden aus kleinen und mittelständischen Unternehmen. Dabei profitieren wir von der Zusammenarbeit mit führenden Partnern wie Microsoft, Telekom, Lenovo und vielen weiteren.

## Computer Überwachung

Überlassen Sie uns die Verantwortung für Ihr IT-System-Management, damit Ihre Systeme zuverlässig und effizient laufen. Mit der professionellen Überwachung von Servern und Clients erkennen wir potenzielle Probleme frühzeitig und minimieren dadurch die Ausfallzeiten. Unser engagiertes Expertenteam kümmert sich um alle Bereiche Ihrer IT-Infrastruktur – von Wartung und Optimierung bis zur schnellen Problembehebung. So können Sie sich voll auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren, während wir für Sicherheit, Stabilität und Performance sorgen.

## Unser Angebot an Sie!

Sichern Sie sich jetzt Ihren kostenlosen Probemonat!

Melden Sie sich bei uns und testen Sie unsere Server- und Client-Überwachung einen Monat ohne Vertragsbindung.



BERLIN - Reinickendorf | ORANIENBURG - Friedensstr. 2A

 [www.joerissen-edv.de](http://www.joerissen-edv.de)  
 [info@joerissen-edv.de](mailto:info@joerissen-edv.de)  
 030 40 39 50 - 10



Mehr Infos



*„Meine Aufgabe ist es, zuzuhören  
und Sportlern neue Wege  
zum Ziel aufzuzeigen.“*

**Anett Szigeti** | Sportpsychologin  
und Mental Coach

## Kompetenz zahlt sich aus. Auch beim Fondssparen

Wie im Spitzensport ist es auch beim Sparen wichtig, neue Wege zum Ziel aufgezeigt zu bekommen. Union Investment kann Ihnen durch genaue Beobachtung der globalen Märkte, durch exakte Analysen und langjährige Erfahrung helfen, Ihre finanziellen Ziele zu erreichen. Zum Beispiel mit einem Fondssparplan, mit dem Sie Schritt für Schritt ein Vermögen aufbauen können. Lassen Sie sich in Ihrer Bank beraten.

**Aus Geld Zukunft machen**

**Hört sich gut an: Fondssparen und Prämie sichern**



Bis 31.12.2024 den ersten Sparplan abschließen und In-Ear-Kopfhörer von Teufel erhalten.  
Teilnahmebedingungen unter:  
[www.fondssparen-mit-plan.de/b/5nfm1](http://www.fondssparen-mit-plan.de/b/5nfm1)