

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

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



Zauberhafter Kiez

Menschen mit besonderer Magie

MENSCHEN BEWEGEN

Ein Segen nicht nur für Bedürftige

Das Heilsarmee-Korps
an der Fregestraße

HISTORISCHES

Bahn frei für das neue Villenviertel

Geschichtliches aus der
„Gleis-Perspektive“

UNTERNEHMEN

Das Glück zwischen zwei Buchdeckeln

Ein Besuch in einer
besonderen Werkstatt



TO GO
TORTENAKTION:
Drei Stück zahlen,
vier Stück
bekommen!



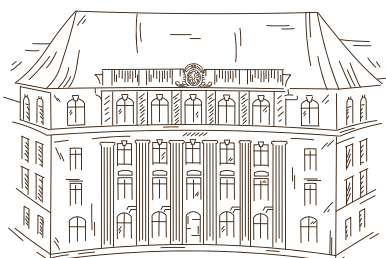
HALLO FRIEDENAU!

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

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

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

PSD Bank Friedenau
Montag-Freitag: 9-18 Uhr
Tel.: (030) 12 25 22 28
Handerystraße 34-36 · 12159 Berlin



WWW.BERLINER-KAFFEEROESTEREI.DE

10% RABATT

**MIT DEM CODE
KIEZCAFE**

**AUF UNSER
EINZELHANDELS-
SORTIMENT IN DER
PSD BANK.***

* Der Rabatt-Code Kiezcafe
ist bis zum 31.03.2024
gültig.

Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin,
lieber Leser,

dass unser Kiez zauberhaft ist, habe ich schon öfter erwähnt. Eigentlich kann ich über kaum etwas anderes sprechen, denn mein kleines grünes Herz schlägt nun mal bis zu meinen Ohren für ihn! Und nur zu gern wiederhole ich mich heute, denn wie Sie schon am Cover dieser Ausgabe von FRIEDA erkennen, dreht sich im Titelthema diesmal alles ums - wortwörtlich - Magische in Friedenau und Umgebung. Anlässlich von Veranstaltungen, auf diversen Bühnen, aber auch hinter manch einfacher Fassade wird ordentlich gezaubert, und es geschehen märchenhafte Dinge. Die Seifenblasen-Fee zum Beispiel wohnt an der Hauptstraße. Hätten Sie's geahnt? Oder sie gar erkannt?

Geschichten wie diese - gerade auch die verborgenen oder „getarnten“ - zutage zu fördern, das ist nicht nur Idee und Aufgabe eines Lokalmagazins, sondern auch die Passion all jener, die dahinter stehen. Wie die Trüffelschweinchen sind sie immer auf der Suche nach schönen Stories über die Menschen von nebenan ... und all das, was sie bewirken, planen, erschaffen oder eben zaubern. Ob in der Buchwerkstatt, über die Sie in der Rubrik „Unternehmen“ mehr erfahren, wohl schon mal ein Zauberbuch gebunden worden ist? Vorstellbar ist das angesichts der vielen schönen Dinge, die dort in liebevoller Detailarbeit entstehen. Mit jeder Menge Herz bei ihrer Aufgabe sind auch all jene Menschen, die sich bei der Heilsarmee Berlin Südwest engagieren. Seit kurzem freuen sie sich über ein neues funktionsreiches E-Auto, mit dem sie Bedürftige noch besser erreichen und versorgen können.

Um mehr Mobilität geht es auch in der Rubrik ‚Historisches‘: Ein Geschichtsexperte schildert seine Perspektive auf die Geschichte Friedenaus. Dabei nimmt er die Bahnanbindung und deren Entwicklung über die Zeit in den Fokus - 150 Jahre sind es inzwischen insgesamt, denn schon 1874 wurde der Stadtteil offiziell aus der Taufe gehoben. Hurra also, wir befinden uns schon mittendrin im großen Jubiläumsjahr! Ich drücke die Tatzen, dass es für Sie alle unter einem guten Stern steht, einem ganz bezaubernden!

Ihre FRIEDA



IMPRESSUM

FRIEDA ist das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

Redaktion:

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

Redaktionelle Mitarbeit:

Christiane Flechtner (FLE)
Bernd Karkossa (BEK)
Boris Dammer (BOD)
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



Unser zauberhafter Kiez 6



Profis und Talenten Beine machen 18

TITELTHEMA 6-10

Menschen mit besonderer Magie 6

WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK 12-16

UNTERNEHMEN Das Glück zwischen zwei Buchdeckeln 12

MELDUNGEN

Erster „Lack“ schnell ab an der Handjery 14

Erinnerung an Opfer des Holocaust 14

Nach dem Treffen ist vor der Auswertung 13

Green Buddy Award sucht neue Buddies 16

SPORT | FREIZEIT | GESUNDHEIT 18-23

SPORT STORY Athletiktrainer Philipp Bahn ist begehrt 18

MELDUNGEN

Mädchen- und Frauensporttag im Kiez 20

Neue SportBox auf Grazer Platz wird genutzt 20

Praxis-LotsInnen helfen Familien weiter 21

Nachbarschaftsfest findet am 1. Juni statt 21

Königlicher Besuch in der Gartenarbeitsschule 22

Helfende Hände im Rahmen der Fußball-EM gesucht 22

Spielplatz mit Kunst, Theater und Literatur als Thema 22



Ein Segen nicht nur für Bedürftige 24



Bahn frei für das neue Villenviertel 30

KULTUR | SOZIALES | FAMILIE 24-29

MENSCHEN BEWEGEN

Das Heilsarmee-Korps an der Fregestraße 24

MELDUNGEN

Jubiläum für Obdachlosenunterkunft in Friedenau 28

Stadtführerin über „25 Jahre Gehkunst“ 29

Wieder Wochenend-Einblick ins lokale Kunsthandwerk 29

Ehrenamtliches Engagement soll gewürdigt werden 29

PANORAMA 30-50

HISTORISCHES Geschichtliches aus der „Gleis-Perspektive“ 30

LECKER! Von Zumba, Yoga und Bananenbrot 32

ERNÄHRUNGSTIPP Die Zutatenliste als Wegweiser 34

MEDIENTIPPS Diesmal rund ums Thema „gute Vorsätze“ 36

FINANZTIPP der PSD Bank Berlin-Brandenburg 37

AUSFLUGSTIPPS Tierisch, historisch und nasskalt 38

TERMINTIPPS für Friedenau und Umgebung 41-47

RÄTSELN & GEWINNEN Schwedenrätsel und Sudoku 48

UNNÜTZES WISSEN 50

**BORSIG**

Think. Create. Change.

Ausbildung bei BORSIG. Gemeinsam in Deine Zukunft.

Unser Angebot

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

Save the date 2024**15.-16.11. Einstieg
27.11. Traumberuf**

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

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

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

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

Dann informiere Dich unter
www.borsig.de/ausbildung

BORSIG GmbH | Egellstraße 21 | 13507 Berlin

Unser zauberhafter Kiez

Menschen mit besonderer Magie

Hokus Pokus Fidibus, Simalabim oder Abra Kadabra – wer kennt sie nicht, die Zaubersprüche aus der Kindheit? Ein Tuch verschwinden zu lassen, einen Knoten wie durch Zauberhand zu lösen, Wasser in Limo zu verwandeln oder eine Münze hinter dem Ohr hervorzuzaubern – all das präsentieren Siebenjährige ihren Eltern enthusiastisch am Wohnzimmerisch. Spätestens seit Harry Potter ist die Zauberei wieder voll im Trend: Menschen tauchen durch Filme und Bücher in eine magische Welt ein. Ausgestattet mit Umhang, Stab und Zauberbuch wollen einige sogar selbst große MagierInnen werden. Dass das nicht der schlechteste Beruf ist, untermauerte kürzlich eine britische Studie: Zaubern macht demnach nämlich glücklich! Befragt wurden 195 ZauberkünstlerInnen aus verschiedensten Altersgruppen. Offenbar zeigen sie sich psychisch stabiler und besser gelaunt als andere künstlerisch tätige Menschen wie MalerInnen, MusikerInnen oder SchriftstellerInnen.

Auch Lidia Buonfino, die schon auf der Titelseite dieser Ausgabe strahlt, geht zauberhaft positiv durchs Leben und sprüht nur so vor neuen Ideen. Die an der Hauptstraße lebende Friedenauerin ist seit 2002 professionell als darstel-

lende Künstlerin und Gestalterin von historischen und mystischen Veranstaltungen tätig und schlüpft immer wieder begeistert in verschiedene Fantasie-Rollen. Ob Nymphe, Muse oder Königin, historische Persönlichkeit wie Sophie Charlotte von Preußen, Annette von Droste-Hülshoff oder Sophie von der Pfalz ... als gute oder auch böse Fee ... Ein komplettes Zimmer ihrer Wohnung ist voller Kisten mit Utensilien. Flügel, Stelzen, Pailletten und Perlen, Hand-

„Zauberer wurden erfunden, weil Menschen auch Wunder brauchen.“

Pullover-Aufschrift von Magier Chris Hyde

schuhe, Haare und Federn sind gut sortiert und sicher verpackt. In der Mitte ein Tisch mit Nähmaschine, an denen die 51-Jährige ihre Kleider, Röcke und Stoffe kreiert und zum größten Teil selbst näht – immer unter Beobachtung von Katze Trilly. „Schon als Kind habe ich mich sehr viel verkleidet und wollte unbedingt Ballerina werden“, erinnert sich Lidia Buonfino. Das habe sich mit der Hingabe fürs Zeichnen und Malen gemischt, wobei sie sich viel von ihrem Vater, einem Grafiker, abgeschaut habe. Die Begeisterung für das Schauspiel kam später hinzu: „Ich wollte Kunst machen und einen Ausdruck

für mich finden – und beim Tanzen und Rollenspiel waren Begeisterung und Inspiration riesengroß“, beschreibt sie. „Ich wollte erfahren, wie eine lebendige Illusion kreiert wird, in die man komplett eintauchen kann. Ich wollte wissen, wie man diese Zauberei erschafft und jemanden in eine andere Welt versetzt ... und der beste Weg dorthin war die Schauspielerei, die all das vereinte: Bewegung, Stimme, Ausdruck und meine Kreativität.“ In ersten Live-Rollenspielen konnte Buonfino verschiedene Charaktere ausprobieren und Szenarien erschaffen. Es war der erste Schritt zum Gesamtkunstwerk, das alle Sinne anspricht. In das man eintauchen kann und das einen komplett verzaubert und verändert wieder entlässt. Eine ganz eigene Zauberwelt erschuf sie dann zum Geburtstag ihres Sohns Leander: „Er ist Harry-Potter-Fan, und wir haben für ihn eine Motto-Party auf die Beine gestellt.“

Kurz darauf ging die Fantasie mit der Friedenauerin dann wirklich durch: Sie kreierte ein immersives Erlebnis mit einer eigenen Zauberschule „Urza Major“, bei der sich die kleinen und großen Gäste im April 2022 für einen Tag in ZauberschülerInnen verwandelten, während SchauspielerInnen in die Rollen der magischen ProfessorInnen schlüpften. Ähnlich wie bei Harry Potter wurden die Lernenden auf verschiedene Schulhäuser eingeteilt: die Leidenschaftlichen und Tapferen kamen ins Haus „Ignis“, die Klugen und Weitsichtigen ins Haus „Aura“, die Vernünftigen und Warmherzigen nach „Terra“, und das Haus „Aqua“ war für die Intuitiven und Tiefgründigen reserviert. Im Zentrum der Veranstaltung stand der Zauberunterricht: James Horatio unterrichtete „Magische Artefakte“, Professor Geronimus Hypokrit „Alchemie und Zaubersprüche“ und Professorin Magda Kollonasta war für den Unterricht in „Magischer Tierkunde“ verantwortlich. Das besondere Event war mit rund 120 TeilnehmerInnen ausgebucht – und eine Benefizveranstaltung für „Save the Children“. „Wir



2022 konnten 120 Gäste ein zauberhaftes Live-Event erleben, nämlich in der an „Harry Potter“ erinnernden Zauberschule „Urza Major“. Organisatorin war die Friedenauerin Lidia Buonfino.

Friedenauerin Lidia Buonfino –
auf der Titelseite feenhafte
Lichtgestalt – schlüpft auch in
düstere Rollen: zum Beispiel die der
dreizehnten Fee aus „Dornröschen“.



Als Professorin für Wahrsagerei Genovefa Arcania erfreute Lidia Buonfino ihre Event-Gäste bei „Ursa Major“.



TITELTHEMA

terschaft der Zauberkunst, den er 2002 erzielte. Auch mehrere Bücher hat der Salonmagier bereits veröffentlicht. Für sein Werk „Gesammelte Weissheiten“ befragte er einige der besten Zauberkünstler der Welt nach ihren Tipps (erhältlich unter www.fabianweiss.de). Außerdem betreibt der gebürtige Rheinländer seit 2018 mit der „WunderAkademie“ seine eigene Zauberschule im Kiez. Ein ganz besonderes Event steht für ihn dieser Tage, Anfang März, an, sein derzeitiges Herzensprojekt, wie er sagt: Dann veranstaltet Weiss den 1. Zauberkongress der WunderAkademie. Dabei werden sich ZauberkünstlerInnen treffen und zwei Tage lang Seminare und Workshops internationaler Größen erleben, „darunter sind drei amtierende Weltmeister“, freut sich Weiss: „Das gab es so in Berlin noch nie!“ Am 2. und 3. März kann sich auch Publikum im Rahmen der Veranstaltung ein Bild des großen Könnens machen – bei einer Gala im Kulturhaus Spandau. Eintrittskarten kosten 20, ermäßigt 15 Euro. Mehr Infos gibt's unter www.wunderakademie.de. Ein weiterer Termin der Weiss'schen Zauberschule sei auch noch genannt: Am 24. Februar findet von von 16 bis 18 Uhr ein Kinderzauberkurs für Acht- bis Zwölfjährige statt. In diese Zielgruppe kann der Lehrer sich gut einfühlend, denn auch er selbst wurde früh in den Bann der Magie gezogen: Für seine Party zum achten Geburtstag hatte die Mutter einen Zauberer bestellt, der so begeistert, dass er wiederkommen durfte. „Beim dritten Mal hat er mir ein Zauberbuch geschenkt“, berichtete Weiss FRIEDA in

würden sowas gern wiederholen oder sogar regelmäßig durchführen, doch bräuchten wir dafür eine passende Location“, sagt die Organisatorin, die im Internet unter www.buonfino.de und www.zauberschule.berlin zu finden ist. „Wer also eine Idee hat, kann sich gern bei mir melden!“

„Magie ist gleich Wille mal Vorstellung minus Zweifel“: So beschrieb der Philosoph und Pädagoge Andreas Tenzer die Zauberkunst. Mystische MagierInnen und der Rausch der Zauberei haben auch in Berlin eine lange Geschichte. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts gab es sogar Vereine für die besondere Darstellungsform. Einer der bekanntesten Zauberkünstler war – mit mehr als 6.000 Vorstellungen – Friedrich Wilhelm Conrad Horster, besser bekannt als Conradi-Horster. Er war Schöpfer von Kunststücken und Zuberapparaturen, Vereinspräsident der „Zauberfreunde“ sowie Freund und Berater international bekannter Größen seiner Zunft. Horsters Karriere begann 1903 in der Nähe des Winterfeldplatzes in Schöneberg: an der Courbierstraße, wo er neben der Zuberakademie auch eine erfolgreiche Zuberrequisitenmanufaktur und einen Verlag betrieb. In Letzterem erschien Conrads Fachzeitschrift der „Zauber Spiegel“. Das Geschäft florierte. In der Werkstatt wurden hochwertige Zuber-

requisiten hergestellt. Die Zauberschule bot außerdem die Möglichkeit, von einem der besten Illusionisten jener Zeit zu lernen. Conradi war bald ein großer Star; sein Ruhm reichte bis über den Atlantik.

Der Friedenauer Fabian Weiss ist ebenfalls schon auf großem Parkett aufgetreten. Sogar eine ganze Reihe der begehrten „Magica“-Trophäen hat er bereits nach Hause an die Roennebergstraße geholt. Zu seinen größten Erfolgen zählt ein vierter Platz bei der Deutschen Meis-



Fabian Weiss aus der Roennebergstraße organisiert derzeit einen großen Zauberkongress mit Gala in Berlin.

einem Interview 2020. „Auf der letzten Seite befand sich Werbung für einen Zauberhandel, wo ich mir dann meinen ersten eigenen Trick bestellte: ein farbwechselndes Tuch.“ Kurz darauf begann der Junge Unterricht zu nehmen ...

Natürlich trat Fabian Weiss vor Jahren auch dem Magischen Zirkel Berlin e. V. bei. Dieser sitzt mit seinem Zaubersalon an der der Möckernstraße 68. „Komm, wir gehen zum Lachen in den Keller“, sagt der 1. Vorsitzende, Freddie Rutz, beim FRIEDA Besuch zur Begrüßung und weist die Stufen hinab in das kleine Zimmertheater mit Bühne, Stuhlreihen und umfangreicher Fachbibliothek über Magie und Zauberei. „Der Magische Zirkel Berlin e. V. hat eine lange und bewegte Geschichte und wurde bereits 1920 als Ortsgruppe des Magischen Zirkels Deutschland gegründet – mit dem Ziel, die Zauberkunst zu fördern“, erklärt Rutz. Trotz des Kriegs und des Ausschlusses jüdischer Mitglieder während der NS-Zeit, der Teilung der Stadt und zahlreicher Umzüge besteht er bis heute, und auch ZauberkünstlerInnen von internationalem Rang zählen zu den rund 130 Mitgliedern. „Wir sind ein Treffpunkt für Gleichgesinnte. Leute, die interessiert sind an Zauberei, haben hier bei uns die Möglichkeit, die Magie für sich zu entdecken, Zaubertricks zu erlernen und sie dann auf unserer kleinen, schnuckeligen Bühne auszuprobieren und zu präsentieren“, sagt der aus dem schweizerischen Wintertur stammende Rutz. Im Vordergrund stünden dabei der Wissensaustausch und die gegenseitige Unterstützung. „Wer Feedback bei einem Zauberkunststück braucht, ob er gut wirkt und ankommt oder ob er etwas verändern sollte, bekommt den Rat der anderen.“ So erklärt der 58-Jährige, der im Alter von 29 mit dem Zaubern anfing und wenig später schon begann, damit im Wintergarten Varieté aufzutreten. Zuvor war er unter anderem bereits Bühnenkünstler und Tänzer gewesen, arbeitet heute auch als Bühnenregisseur, Eventproduzent und Kameramann. Er blickt zurück: „Im Magischen Zirkel Berlin gab es damals mit Dieter Michel-Argola einen Mentor für jeden Neuen – so auch für mich. Er brachte mir auch die ersten Zauberstücke bei.“ Heute sei der Zaubersalon ein Ort, der „durch die gemeinsame Initiative von Chris und mir weiterwächst und immer bekannter und



Chris Hyde aus Tempelhof-Schöneberg hat es die Salonmagie angetan. Häufig tritt er unter anderem im Zimmertheater Steglitz auf.

beliebter wird“, freut sich Rutz. Damit meint er Chris Hyde, der auch zum Interview ins Zimmertheater gekommen ist. „Zauberer wurden erfunden, weil Menschen auch Wunder brauchen“ steht in großen Buchstaben auf seinem Pullover. Der 52-Jährige tritt einmal im Monat hier auf und präsentiert seine

Salonmagie: „Das ist eine besonders schöne Form der Zauberkunst, denn ich bin ganz dicht dran an den Gästen, direkt vor ihren Augen“, erklärt er: „Ich liebe diese Atmosphäre!“ Der Reiz daran habe ihn schon als Kind gepackt, allerdings erst einmal als Zuschauer. „Ich selbst hätte mich damals nie



Freddie Rutz ist der 1. Vorsitzende des Magischen Zirkels Berlin e. V.



Günter Rüdiger, Leiter des Zimmertheaters Steglitz, begeistert gemeinsam mit Tanja Arensberg schon Menschen ab vier Jahren fürs Magische. „Das verzauberte Hexlein“ steht im März und April wieder auf dem Spielplan. Rüdiger schlüpft dabei in die Rolle des „Fantastus“.

getraut, mir einen Zauberkasten zu wünschen.“ So war er beruflich auch erst als Industrieelektroniker tätig; heute ist er Tonmeister und Musiklehrer. Seit 2015 aber verzaubert Hyde die Menschen nicht mehr nur akustisch. Er erzählt: „2010 habe ich Oliver Grammel, den Bruder von Sascha Grammel, auf der Bühne betreut. Beide sind auch Mitglied im Magischen Zirkel Berlin. Oliver brachte dann unter anderem Fabian Weiss mit auf die Bühne. Irgendwie habe ich Blut geleckt ... und mehr und mehr Gefallen an der Zauberkunst gefunden.“ Sein erstes Zauberkunststück: Ein Tuch in der Faust verschwinden und wieder auftauchen lassen. Das Tuch hat er



Auch dem Friedenauer Jürgen von der Lippe hat es die Zauberei angetan. Er ist eines der prominentesten Mitglieder im Magischen Zirkel Deutschland.

heute noch. „Später lernte ich dann von Fabian Weiss die ersten Kartentricks“, erinnert er sich.

Ja, man kennt sich eben hier in Tempelhof-Schöneberg, rund um unseren Kiez. Und bezeichnenderweise hat Chris Hyde – allerdings wiederum als Tonmeister – auch schon mit einem wahren Zauber-VIP aus unserer Nachbarschaft zusammengearbeitet: mit Jürgen von der Lippe, selbst Friedenauer. Und der ist eben nicht nur Fernsehmoderator, Entertainer, Schauspieler, Musiker, Komiker, sondern auch begeisterter Hobby-Zauberkünstler. Mit einem eigenen Zauberkasten begann auch bei ihm schon als Kind die Magie-Leidenschaft. Beim Bund zauberte er für die Offiziere im Offizierscasino und später auch in seiner eigenen Fernsehshow „Wat is?“. 2008 gab von der Lippe in seinem mit Comedian Ingo Oschmann geschriebenen Buch „Schönen Abend“ auch Zauber-Tipps zur Gestaltung einer „gehobenen Gastlichkeit“, bei der nie Langeweile aufkomme. In den 2021 und 2022 erschienen Kinder-Hörbüchern „Merdyns magische Missgeschicke“ rund um Mädchen Rosie und ihren zaubern den Vorfahren ist der Friedenauer als Sprecher zu hören. Von 1998 bis 2004 betrieb er gar seinen eigenen „Magic-Store“ in Köln. Ebenfalls seit 1998 ist von der Lippe eines der bekanntesten Mitglieder des Magischen Zirkels Deutschland, der in seiner Mitgliederzeitung gerade

ein großes Interview mit ihm veröffentlicht hat. Chris Hyde erinnert sich an die Zusammenarbeit mit dem Prominenten im Kulturhaus Spandau: Ich muss sagen, es war sehr angenehm; ich habe ihn als einen sehr bodenständigen, feinen Menschen erlebt.“

Wer Chris Hyde erleben möchte, kann dies bei Auftritten im Zaubersalon des Magischen Zirkel Berlin e. V., der nächste findet statt am 10. März um 15.30 Uhr. Aber auch im Zimmertheater Steglitz tritt der Salonmagier häufiger auf. Am 31. März um 16 Uhr zeigt er seine Familienzaubershow, und um 19 Uhr ist er mit anderen KünstlerInnen Teil des Programms „Oster-Mix mit Ostertag“, am Abend des 7. April Teil des dortigen „Kleinkunst-Cocktail“. Am 12. April um 20 Uhr steht auf der Bühne an der Bornstraße 17 gar eine Zimmertheater-Premiere an – mit Hydes Programm „Wunder, Glück & Kuriositäten“. Für Kinder gibt's dort übrigens ebenfalls Magisches zu sehen. Am 17. März und 7. April um 16 Uhr zaubern Tanja Arensberg und Theaterleiter Günter Rüdiger als „Fantastus“ höchstpersönlich bei „Das verzauberte Hexlein“ für Menschen ab 4 Jahren. Und wer weiß ... Vielleicht springt ja der Funke auf einige von ihnen über, und auf den Geburtstags-tischen landen die ersten Zauberkästen? Wie bei von der Lippe, Weiss und so vielen anderen.

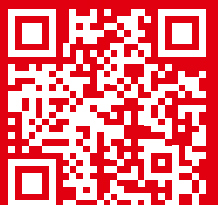
FLE

Gute Laune einschalten!

UKW 106,0 · DAB+ · Web · App · SmartTV · SmartSpeaker



Hör auf Dein Herz!



Buchbinderin Frauke Schröder (rechts) gibt verschiedene Kurse. Hier unterstützt sie Teilnehmerin Olivia Westphal gerade dabei, einen Buchblock mit der Buchdecke faltenfrei und solide zu verkleben.



Das Glück zwischen zwei Buchdeckeln

Ein Besuch in einer besonderen Werkstatt

„Na, jetzt wird's heikel“, moderiert Buchbinderin Frauke Schröder den nächsten Arbeitsschritt an, kurz bevor ihre Kursteilnehmerin Olivia Westphal den dicken Rundpinsel tief in den Topf mit Spezialkleister tunkt. Auf dem Arbeitspult liegt der Buchblock, den sie gleich mit der Buchdecke verbinden möchte. Aber genau da kann eben viel schiefgehen, erklärt die Anleiterin, die heute vier Frauen bei sich versammelt hat und ihnen zur Seite steht. Die Klebende aber ist keine Anfängerin mehr und bewältigt die Aufgabe mit Bravour. Die türkis-blaue Ummantelung findet glatt und hübsch ihren vorgesehenen Platz, kommt anschließend, zwischen zwei Bretter geklemmt, in die große Presse in der Raumecke. „Das hier ist mein Ausgleich“, beschreibt Kreativeurin Olivia Westphal. Die Ärztin betreibt in Friedenau eine Praxis für psychosomatische Medizin. Hier in der „BuchWerkstatt“ an der Blankenbergstraße 11 lässt sie einmal in der Woche die Seele baumeln. Gemeinsame Freude zu erleben, sich gegenseitig zur Farb- und Materialauswahl zu beraten sowie ein kleines Pläuschchen zu halten, all das gehört dazu. Ria Hennecke aus Lichtenfelde kommt seit 20 Jahren her. Heute steht vor ihr ein fast fertiger schöner Kasten, den sie mit ihrer langen Expertise bereits stabil ausgestaltet hat. Ja, mithilfe von Frauke Schröder wird nicht nur Geschriebenem eine äußere Form verliehen, sondern auch anderen, quasi verwandten Projekten, die mit Papier, Pappe, Gewebe, Leim und Kleister zu tun haben. Eva Granobs arbeitet an einer besonderen Mappe für eine Hochzeit. Ihr gegenüber beklebt Eva Merkel aus Kreuzberg einen Schubert, „den hatte ich noch rumstehen, aber er hat mir nicht gefallen“. Und so bringt sie ihn optisch auf Vordermann, während ihre hochwertige Aufbewahrungskassette für Briefe gerade trocknet.

Recycling, Re-Use und „Do it yourself“ sind hier nicht nur Trend, sondern Lebenseinstellung, ist aus den

Gesprächen zu entnehmen. Und auch Frauke Schröder sind Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit ein Herzensanliegen. „Neun-zehn-hun-dert-vier-und-acht-zig!“ klingt es aus ihrem Mund gerade aus Richtung der Presse, jede Silbe betont. Der Druck muss eine bestimmte Zeit auf das Buch wirken, das darunterliegt. „Ich nehme für die Bemessung immer den Rhythmus des Jahres, in dem ich meine Lehre als Buchbinderin begonnen habe“, erklärt die Expertin fröhlich. 40 Jahre



„Ich kreierte und bewahre sehr gern Projekte mit emotionalem Wert.“

Frauke Schröder

ist das nun her. Jubiläum. Und gleich noch eines, denn vor genau zwei Jahrzehnten gründete sie die „BuchWerkstatt“ in Friedenau. 2020 ist diese in die jetzigen Räume gezogen: „Das war sehr anstrengend, Papiere kann man ja nicht einfach in Umzugskartons stopfen.“ Und das sind nicht wenige. Deckenhoch lagern Materialien, als Stapel, in Kisten (natürlich selbstgemachten) und auf Rollen gewickelt. Gelohnt hat sich die Mühe jedenfalls, hierher, in den dritten Stock, zu kommen. Vor dem großen Fenster erstreckt sich der Kiez, im Sommer grünt und blüht es auf dem Balkon. Und das wichtigste: Frauke Schröder und ihre KundInnen fühlen sich wohl. Ob bei fortlaufenden Kursen wie heute oder bei jenen für EinsteigerInnen. Auch Weiterbildungen für Bibliotheksmitarbeitende finden hier statt, „und die Kindergeburtstage machen mir besonders Freude, denn Kinder sind noch so offen und fantasievoll in ihrer Kreativität!“, sagt Frauke Schröder, die ihr Wissen in ihrer Laufbahn unter anderem schon an der Jugendkunstschule Tiergarten weitergab.

Hoch-Zeit für die KursteilnehmerInnen, die dieses besondere Handwerk lieben, ist im Winterhalbjahr, besonders vor Weihnachten. „Da kommen Freunde und Verwandte“, erzählt Eva Granobs:

„Sie wollen etwas Besonderes, Selbstgemachtes verschenken und geben manchmal auch gezielt etwas bei uns in Auftrag.“ Ria Hennecke ergänzt lachend: „Man könnte fast schon von einer echten ‚Produktion‘ sprechen, zum Jahreswechsel freuen sich unsere Freunde auf unsere selbstgemachten Taschenkalender.“ Wichtigste Werkzeuge in der Buchbinderei sind die Ahle, mit der Löcher fürs Zusammennähen von Buchseiten entstehen, und das Falzbein, das vielfältig zum Einsatz kommt. Das gefährlichste Instrument prangt schwer im Regal: „Berühren verboten!“ warnt ein Schild. Es ist der Stapelschneider, der – wenn entsichert – ein ganzes Bündel von Papier wie Butter zerteilt. Alle Utensilien nutzt Frauke Schröder auch, wenn keine Kurse stattfinden. Denn natürlich erstellt sie auch selbst neue Einbände, etwa für Briefe, Hochzeitsbücher und andere Lebenserinnerungen in kleinen Auflagen ... und kümmert sich um die Reparatur antiquarischer Werke und anderer alter Schätze. Sie zeigt eine wieder hergerichtete Bibel aus den 60ern, durch die sich die Besitzerin mit ihrer verstorbenen Mutter verbunden fühlt. Und ein großes Kinderbuch, dessen Seiten schon einige Finger mehrerer Generationen durchgeblättert haben. „Ich kreierte und bewahre sehr gern Projekte mit emotionalem Wert. Oft sind es aber Geschenkaufträge, und ich sehe leider gar nicht, wie die Beschenkten schließlich darauf reagieren.“ Vermutlich mit Nostalgie, bestimmt auch mal mit Freudentränen. Dann ist Frauke Schröder nicht mehr Kursleiterin, Lehrerin, Freizeitgestalterin ... sondern nicht weniger als eine echte Erinnerungsretterin – als Bewahrerin von Glück zwischen zwei Buchdeckeln.

ITH

Wer sich erstmalig in der Kunst der Buchbinderei ausprobieren möchte, kann in der „BuchWerkstatt“ Kurse für EinsteigerInnen buchen. Kommende Termine sind 15. und 16. März sowie 19. und 20. April 2024. Infos dazu gibt's unter www.buchbinden-berlin.de



Erster „Lack“ schnell ab an der Handjery

VERKEHR Fahrradstraßenbelag bröckelte bereits

Schnell gebröckelt ist die noch frische Markierung der Handjery-Fahrradstraße.

Am 9. Dezember hätten die Arbeiten an der neuen Fahrradstraße auf der Handjerystraße – nach bereits einer aufschiebenden Terminkorrektur – abgeschlossen werden sollen (FRIEDA berichtet). Doch auch daraus ist nichts geworden. Schuld an der Verzögerung sei zuerst die Nässe gewesen, die Markierungsarbeiten unmöglich gemacht habe, so Bezirksstadträtin Saskia Ellenbeck, und dann kam es „außerdem zu personellen

Engpässen bei der ausführenden Bau-firma, die nicht vorhersehbar waren und die den Baufortschritt ebenfalls verzögerten.“ Der Frost tat ein Übriges. Ihm ist es mutmaßlich geschuldet, dass die bereits erfolgten Markierungen teilweise bereits wieder abbröseln. Bedeutet: „Es wird Reparaturen geben, die Maßnahme wird nicht mit schadhafte Ausführungen abgenommen“, erklärt Ellenbeck. Überdies bestehe eine zwei-

jährige Gewährleistungsfrist. „Die Kosten für die Reparatur der Schäden sind im Rahmen der Gewährleistung von der Bau-firma zu tragen.“ Bei Redaktionsschluss dieser Magazinausgabe war noch kein Schlussstrich absehbar: „Die Einweihung der Fahrradstraße ist nach Abschluss sowie Abnahme der Bauarbeiten geplant. Das genaue Datum sowie den Ablauf wird das Bezirksamt rechtzeitig bekannt geben.“

Erinnerung an Opfer des Holocaust

GEDENKEN Bezirksbürgermeister legte Kranz am Richard-von-Weizsäcker-Platz nieder

Im Gedenken an die Opfer des Holocaust hat Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann am Mahnmahl für „Orte des Schreckens, die wir niemals vergessen dürfen“ auf dem Richard-von-Weizsäcker-Platz einen gemeinsamen Kranz mit der Bezirksverordnetenversammlung niedergelegt: Am 27. Januar 1945 befreite die sowjetische Armee das Konzentrations- und Vernichtungslager Auschwitz-Birkenau. Oltmann: „Die Erinnerungen sind unfassbar, die Verbrechen unentschuldig. Es war die dunkelste Zeit Deutschlands, für die uns bis heute zum Teil die Worte fehlen. Wir müssen aber unbedingt über sie sprechen.“ Es erfordere eine unaufhörliche Aufklärung und die Übernahme von Verantwortung für Gestern und Morgen. Die Anti-Rechts-Demonstrationen der letzten Wochen lobte der Bezirksbürgermeister als großartig und betonte: „In Tempelhof-Schöneberg setzen wir uns für eine aktive Erinnerungskultur ein. Angesichts des wachsenden Antisemitismus in Deutschland und Europa müssen wir uns gegen Menschenhass erheben und für Demokratie und Vielfalt eintreten.“ Seit 1996 erinnert Deutschland am 27. Januar an die Opfer des Holocaust, an die systematische Ermordung von Juden, Menschen mit Behinderung, Homosexuellen, Sinti und Roma sowie politisch Andersdenkenden.





Am Kartenmodell konnten Anregungen platziert werden.

Nach dem Treffen ist vor der Auswertung

KIEZENTWICKLUNG Strategie zum „Zukunfts-T-Raum Friedenau“

Rund 70 Interessierte haben sich im Dezember gemeinsam mit dem „Zukunfts-T-Raum Friedenau“ auseinandergesetzt. Das Bezirksamt hatte mit dem Projektbüro von LOKATION:S Gesellschaft für Standortentwicklung mbH zu einer BürgerInnenveranstaltung ins Theater Morgenstern eingeladen. Dabei wurden unter anderem die Ergebnisse der zuvor durchgeführten BewohnerInnen- und Gewerbeumfrage (FRIEDA berichtete) vorgestellt, aber auch weitere Gedanken ausgetauscht. Im Fokus Angebotsvielfalt, Gestaltung öffentlicher Räume, Kundenpotenziale, Verkehr oder auch Fragen zu Image und Identität von Friedenau. Als wichtigste Themen für die Zentrumsentwicklung hatten sich bereits der zu beseitigende Leerstand und ein verbesserter Angebotsmix herauskristallisiert, ebenso wie der Wunsch nach mehr Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum. Bei der Zusammenkunft nun konnten die Anwesenden bisherige Erkenntnisse, die an Stellwänden aushingen, mittels Post-it-Notizen kommentieren und an einem großen Kartenmodell des Stadtteils Fähnchen mit Anmerkungen für konkrete Stellen, Plätze, Straßenzüge positionieren. Die Frage „Wie wünschen Sie sich Friedenau in 10 Jahren?“ ließ sich mithilfe von fünf transparenten Röhren beantworten, in die die Menschen Bälle gemäß ihrer Präferenz einwerfen konnten. Die meisten Kugeln landeten bei „offen & tolerant“ sowie „kiezig & familiär“, danach folgte „kreativ & kulturell“. Im Rahmen der durch das Bundesprogramm „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen geförderten Gesamtprojekts zum „Zukunfts-T-Raum Friedenau“ sollen die BürgerInnen auch weiter einbezogen werden, heißt es aus dem Bezirksamt. Die betroffenen Fachbereiche dort beraten jetzt über die jüngsten Erkenntnisse aus dem Dezember-Treffen und arbeiten aus, was wie wann weiterentwickelt werden kann. Das Ergebnis soll erneut öffentlich vorgestellt werden, vermutlich im März, erfuhr FRIEDA von der Behörde. Zuvor soll es noch ein weiteres Gespräch mit UnternehmerInnen geben. Sämtliche Ergebnisse sind online unter www.lokation-s.de/friedenau einsehbar und werden stetig aktualisiert.

**prime
time
theater**

**DAS BERLINER
KULT-THEATER**

präsentiert

Die Nährstoffgeschichte

Ein Kindertheater-Abenteuer voll gemüsialer Superkräfte

Spielzeiten

Februar 2024

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

März 2024

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

April 2024

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

Immer aktuell!

Zusätzliche Termine
folgen online unter
primetimetheater.de/
Spielplan

Mai 2024

Fr 03.05. 09:30 Uhr
Fr 03.05. 11:00 Uhr
Di 07.05. 09:30 Uhr
Di 07.05. 11:00 Uhr
Fr 10.05. 09:30 Uhr
Fr 10.05. 11:00 Uhr
Mi 15.05. 09:30 Uhr
Mi 15.05. 11:00 Uhr
Fr 17.05. 09:30 Uhr
Fr 17.05. 11:00 Uhr
So 19.05. 15:00 Uhr
So 19.05. 16:30 Uhr
Di 21.05. 09:30 Uhr
Di 21.05. 11:00 Uhr
Mi 22.05. 09:30 Uhr
Mi 22.05. 11:00 Uhr
Di 28.05. 09:30 Uhr
Di 28.05. 11:00 Uhr

Juni 2024

Fr 07.06. 09:30 Uhr
Fr 07.06. 11:00 Uhr
Sa 08.06. 10:00 Uhr
Sa 08.06. 11:30 Uhr
Di 11.06. 09:30 Uhr
Di 11.06. 11:00 Uhr
Mi 12.06. 09:30 Uhr
Mi 12.06. 11:00 Uhr
Di 25.06. 09:30 Uhr
Di 25.06. 11:00 Uhr



**Infos & Tickets unter
primetimetheater.de**





Green Buddy Award sucht neue Buddies

NACHHALTIGKEIT Bewerbungsfrist endet am 15. April

FRIEDAs großer „Kumpel“ soll auch 2024 wieder ökologische und nachhaltige Projekte würdigen. Der Bezirk Tempelhof-Schöneberg hat erneut den Green Buddy Award ausgeschrieben. Gesucht werden wieder innovative Projekte junger Menschen bis 25 Jahren und engagierte Unternehmen, die sich in Sachen Umwelt- und Klimaschutz besonders engagieren. Dadurch soll zusätzlich ein Anreiz geschaffen werden, sich Gedanken um die Umwelt zu machen und innovativ tätig zu werden. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis 15. April.

Die Auszeichnung wird bereits zum 13. Mal vergeben – in sechs Kategorien, darunter drei stadtweit und drei für den Bezirk. Die Kategorien für Gesamt-Berlin sind „Einzelhandel“,

„Abfallvermeidung“ und „Smart Cities Lösungen“, die für Tempelhof-Schöneberg „Erneuerbare Energien“, „Produktion/Dienstleistungen/Handwerk“ und der „Young Green Buddy“. Jede Kategorie wird mit einem individuellen Buddy Bären, einem Preisgeld von 2.000 Euro sowie einer Urkunde ausgezeichnet. Den Nachhaltigkeitspreis verleiht das Bezirksamt gemeinsam mit der Wirtschaftsförderung und mehreren KooperationspartnerInnen: Buddy Bär Berlin GmbH, Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie, Investitionsbank Berlin, Berliner Stadtreinigung, Marienpark Berlin, Umwelt- und Naturschutzamt des Bezirks und Handelsverband Berlin-Brandenburg. Die feierliche Verleihung ist auch bereits terminiert. Sie findet am 6. Juni 2024 im Metropol statt.

Beteiligungsworkshop zu Schöneberger Linse und Roter Insel

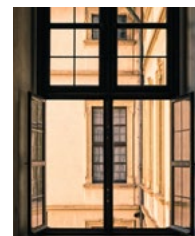
ZUKUNFT Austausch fand am 24. Januar im Rathaus statt

BürgerInnenbeteiligung geschieht zurzeit auch im Bereich Südkreuz. Bezirksstadträtin Eva Majewski lud am 24. Januar zu einem öffentlichen Workshop ins Rathaus ein: im Rahmen der Erarbeitung eines Verkehrskonzepts mit Mobilitätsplan für die Quartiere Schöneberger Linse und Rote Insel. Im Fokus stand die gemeinsame Diskussion der verkehrlichen Ziele und der geeigneten Lösungsansätze zur Verbesserung der Verkehrssituation im Untersuchungsraum. Zu Beginn des Workshops wurden die bisherigen Analyseergebnisse den Teilnehmenden vorgestellt; anschließend konnten sich die Interessierten an Thementischen austauschen. „Im Zuge der umfangreichen baulichen Neugestaltung und

Ausbau im Quartier der Schöneberger Linse muss die verkehrliche Situation in dem Gebiet insbesondere im Zusammenhang mit dem nördlichen Wohnquartier neu betrachtet werden“, betonte Majewski bereits im Vorfeld: „Mit der Beteiligung sollen nun die Anregungen und Bedürfnisse von den Bürgerinnen und Bürger in den Quartieren eingeholt werden.“ Das Ziel des Verkehrskonzeptes sei es, für alle Verkehrsteilnehmenden eine moderne und leistungsfähige Verkehrsinfrastruktur bereitzuhalten und Verkehrsabläufe zu optimieren. Um die Auswertung der Ergebnisse der Zusammenkunft kümmert sich jetzt das mit dem Projekt beauftragte Büro VCDB Verkehrs-Consult Dresden-Berlin GmbH.

Bezirksamt fragt Haushalte in Sachen Milieuschutz

IMMOBILIEN Auch Grazer Platz steht auf dem Prüfstand



2018 wurden sie festgesetzt: die sozialen Erhaltungsgebiete, also jene unter dem sogenannten Milieuschutz stehenden Bereiche Grazer

Platz, Schöneberger Süden, Tempelhof und Schöneberger Norden. Jetzt möchte das Stadtentwicklungsamt Tempelhof-Schöneberg erstmalig überprüfen, ob die Voraussetzungen für diesen Status weiterhin vorliegen, die besonderen Schutzinstrumente gegen Gentrifizierung und Verdrängung also auch künftig greifen. Dazu hat es Mitte Januar eine Befragung gestartet, in deren Rahmen 14.300 Fragebögen an zufällig ausgewählte Haushalte in den vier Gebieten verschickt wurden.

Verdrängungsprozesse können vor allem durch bestimmte bauliche Modernisierungsmaßnahmen an Wohngebäuden und Wohnungen verursacht werden. Zu solchen Maßnahmen zählen zum Beispiel besonders aufwändige, wohnwerterhöhende Modernisierungsarbeiten, die Zusammenlegung oder Teilung von Wohnräumen oder auch die Umwandlung von Miet- in Eigentumswohnungen. In Tempelhof-Schöneberg bestehen derzeit zehn Milieuschutzgebiete. Eva Majewski, Bezirksstadträtin für Stadtentwicklung und Facility Management, erklärt: „In sozialen Erhaltungsgebieten sollen unter anderem Modernisierungen sozial verträglich und behutsam umgesetzt werden, um die nachbarschaftliche Stabilität zu sichern. So können Anwohnerinnen und Anwohner langfristig in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben.“ Weitergehende Informationen zum Thema und der Untersuchung gibt Eric Ehmke vom Fachbereich Stadtplanung unter Tel. 902776454 oder E-Mail Eric.Ehmke@ba-ts.berlin.de

Unsere Top-Angebote für Friedenau

Bequem online
abschließen

PSD ExtraKonto



Top-Zins für neu eingezahlte Guthaben

- 3,00 % p. a. Festzins für 6 Monate
- 2,50 % p. a. Festzins für 18 Monate
- Anlage ab 10.000 Euro

psd-bb.de/extrakonto

PSD GiroKonto



Starke Leistungen und Mehrwerte

- Digitales Mehrwert-Paket mit Debitkarte (girocard)
- Alle Online-Überweisungen kostenfrei
- Nachhaltige Kreditkarte bestellbar

psd-bb.de/girokonto

PSD GiroStart



Konto für junge Kunden

- Kontoführung zum Nulltarif
- Für alle von 14 bis 25 Jahren
- Inklusive Debitkarte (girocard) und Visa BasicCard

psd-bb.de/girostart

Bausparen



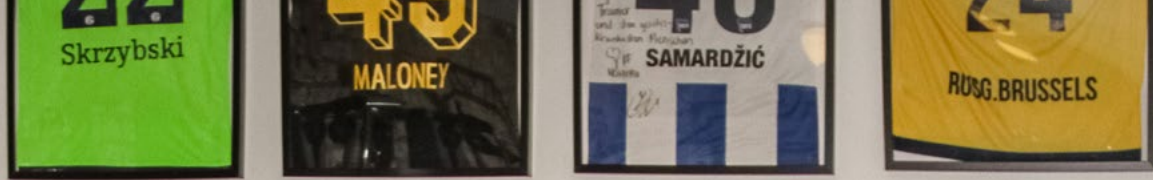
Comeback eines Klassikers

- Günstigen Darlehenszins für die Zukunft sichern
- Systematisch Eigenkapital aufbauen
- Von staatlicher Förderung profitieren

psd-bb.de/bausparen

Stand: 22.12.2023

Can Ölce von Bahntraining fordert den 16-jährigen Nikola mit dem Theraband. Das soll den schnellen Antritt des Fußballers verbessern.



Profis und Talente Beine machen

Athletiktrainer Philipp Bahn ist begehrt

Nikola gibt alles, am gequälten Gesicht ist dem schwächlichen Teenager die Anstrengung abzulesen. „Komm, einen noch“, muntert Trainer Can Ölce auf. Nikola bringt die Gewichte nochmals nach oben, dann ist Pause. Aber nur ganz kurz – und weiter geht das Programm; es stehen noch andere Übungen an. Jetzt sprintet der 16-Jährige gegen ein Theraband an, das Ölce ihm um die Hüften gelegt hat und das er von hinten festhält. Das fördert die Explosivität in der Beinmuskulatur, den schnellen Antritt. In dem schlauchartigen Raum im Erdgeschoss an der

Handjerystraße 1 werden junge Sportler fitter gemacht. Hier bittet Philipp Bahn zum – wie sollte es anders sein – „Bahntraining“, so der Name seines Unternehmens.

„Im Fußball liegt noch viel Verbesserungspotenzial.“

Philipp Bahn

An den Wänden hängen jede Menge Urkunden und Zertifikate neben Trikots von Fußballern, die es in den Profibereich geschafft haben. Steven Skrzybski, Lennard Maloney,

Lazar Samardzic, Ransford Königsdörffer, um nur einige zu nennen. Sie alle haben bei Philipp Bahn trainiert und sich in einigen Bereichen deutlich verbessert. Samardzic etwa, der der Jugend von Hertha BSC entstammt, kam als 14-Jähriger zum Bahntraining. „Lazar ist ein begnadeter Fußballer, aber er hatte Schnelligkeitsdefizite. Er war der zweitlangsamste Spieler in Herthas U17 und ein paar Jahre später der zweitschnellste“, erzählt der 36-jährige Fitness-Coach. Seine Sprintleistung über fünf Meter, der wichtigste Wert bei der Bestimmung der

Antrittsschnelligkeit, verbesserte Samardzic von 1,21 auf 0,95 Sekunden, über 10 Meter drückte er seine Leistung von 2,02 auf 1,68 Sekunden. Das sind Welten, die auf dem Feld einen Riesenunterschied ausmachen. Samardzic wechselte 2020 von Hertha zu RB Leipzig, ging ein Jahr später zu Udinese Calcio in die Serie A und ist Stammspieler beim italienischen Erstligisten. Am 24. Februar wird er 22, seine Karriere ist somit erst am Anfang.

Im Herbst 2019 mietete Philipp Bahn die rund 100 Quadratmeter große Garage an der Handjerystraße an und baute sie entsprechend um. Rund 50.000 Euro steckte er in die diversen Fitnessgeräte. Prunkstück ist ein Regenerationsstromgerät, das beispielsweise nach so genannten Pferdeküssen (Prellungen meist am Oberschenkel) zum Einsatz kommt und hier wahre Wunderdinge bewirken kann. Can Ölce, der in der U17-Bundesliga für Tennis Borussia spielte, kam als zweiter Trainer hinzu. Ein dritter Coach soll in diesem Frühjahr eingestellt werden. Und Bahn hat noch einen weiteren Raum nebenan angemietet, „da kommt demnächst eine Physiotherapie rein.“

Sport hatte in Philipp Bahns Leben immer die Hauptrolle inne. Er spielte Fußball, machte Taekwondo, Judo, ging klettern und versuchte sich im Rudern. Mit 18 schloss er sich der LG Nord in Reinickendorf an, wurde Sprinter, lief die 100 Meter unter elf Sekunden. Sein Trainer damals: Tobias Dollase, heute Bezirksstadtrat für Schule, Sport, Weiterbildung und Kultur in



„Bahntraining“-Inhaber Philipp Bahn hat sich dem Sport verschrieben. Sein eigener Sprint-Trainer war einst Tobias Dollase, heute Bezirksstadtrat für Schule, Sport, Weiterbildung und Kultur.

Tempelhof-Schöneberg. Nach dem Abitur studierte Bahn Psychologie und Sportwissenschaften, machte jeweils den Bachelor und legte in den Sportwissenschaften zusätzlich die Master-Prüfung ab. Mit 20 Jahren wurde er Athletiktrainer im Nachwuchs von Tennis Borussia, 2009 wechselte er zu Hertha 03 Zehlendorf, wo er von 2011 bis 2013 eng mit Sebastian Hoeneß, damals Trainer der A-Jugend, zusammenarbeitete. Zurzeit sorgt Hoeneß als Trainer des VfB Stuttgart für Furore in der Bundesliga. Parallel zu seiner Tätigkeit bei Hertha 03 bot Bahn schon damals Individualtraining an, das er immer weiter ausbaute. Sein Credo: Jeden Spieler gezielt trainieren und besser machen, Defizite abbauen. Was im Verein so gar nicht möglich

wäre, geht im speziellen Einzeltraining. Bahn bildete sich stetig weiter, schaute sich von „Fitness-Gurus“ wie den Kanadiern Charles Poliquin und Christian Thibaudeau eine Menge ab. Und er blickte sich in anderen Sportarten um. „Rugbyspieler haben beispielsweise mehr Muskelmasse, weniger Körperfett als Fußballer, die sind antrittsschneller und haben mehr Ausdauer. Im Fußball liegt noch viel Verbesserungspotenzial.“

60 bis 80 junge SportlerInnen hat Philipp Bahn derzeit „unter seinen Fittichen“, fast alles Fußballer. Vereinzelt kamen auch schon Hand- und BasketballerInnen sowie ein Tennisspieler zu ihm. Sein „Bahntraining“ bringt er immer wieder auf den neuesten Stand. „Wenn ein Spieler zu uns kommt, führen wir erst mal eine Leistungsdiagnostik mit 15 bis 17 Tests durch. Und wenn er dann bei uns trainiert, versuchen wir, eine gute Beziehung aufzubauen.“ Das merkt man auch im freundschaftlichen Umgang mit Nikola. Er spielt derzeit in der U17 des RSV Eintracht Stahnsdorf, liebäugelt mit einem Wechsel zum Nachwuchs von Hertha BSC. Der 16-Jährige zeigt eine Kostprobe seiner Fähigkeiten und jongliert lässig einen Tennisball auf seinen nackten Füßen. „Ein Klassejunge, und fußballerisch hat er eine Menge drauf“, sagt Philipp Bahn. Das liegt dann wohl in der Familie – Nikola ist ein Cousin von Lazar Samardzic. Vielleicht steht ja auch ihm eine große Karriere bevor. BEK



An den Wänden bei „Bahntraining“ hängen jede Menge Zertifikate neben Trikots von Fußballern, die es in den Profibereich geschafft haben.

Mädchen- und Frauentag im Kiez

FEST Friedenauer TSC arbeitet Programm aus – Ideen und Mitwirkende sind willkommen



Auf dem Programm des Sporttags steht auch eine Basketball-Einführung.

Anlässlich des Internationalen Frauentags am 8. März ruft der Friedenauer TSC 1886 e. V. erstmals sein eigenes Sport-Event aus: Beim Mädchen- und Frauentag wird es in der Sporthalle der Paul-Natorp-Schule an der Schwal-

bacher Straße Bewegungsangebote zum Mitmachen geben. „Wir möchten Mädchen und Frauen im Verein und im Bezirk stärken, unterstützen und motivieren“, erklärt Jugendwartin Janina Wille vom Organisationsteam. „Das Haupt-

augenmerk soll auf dem gemeinsamen Erlebnis des Sporttreibens liegen und auf dem gesellschaftlichen, kulturellen Miteinander.“

Von 11 bis 15 Uhr wird es eine Basketball-Einführung geben, und alle können sich – je nach Fähigkeiten – an Technik und Taktik ausprobieren. Weitere Angebote gibt's aus den Bereichen Gymnastik, Selbstverteidigung, Schnelligkeitstraining und Spider-Air-Tischtennis. „Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt“, versichert Wille: „Wir bieten dabei auch vegetarisches und veganes Essen.“ Das ganze Programm, auch Beratungsangebote, sei niedrigschwellig, kostenfrei und für alle Altersklassen bestimmt. In den kommenden Wochen sollen weitere Details dazukommen und auf der Website des Vereins www.friedenauertsc-berlin.de eingestellt werden. „Wir sind auch noch offen für weitere Ideen und Mitwirkende“, sagt die Jugendwartin, die im Übrigen auch bei der zweiten Auflage von „Friedenau im Frühling“ mitorganisiert. Das Kiezfest wird dieses Jahr – zum Vormerken – am 4. Mai von 12 bis 19 Uhr steigen.

Neue SportBox auf Grazer Platz wird genutzt

FREIZEIT Per App zur kostenlosen Equipment-Ausgabe

Niederschwellig was für die Gesundheit der BürgerInnen leisten: Der Bezirk Tempelhof-Schöneberg hat zugunsten dieses Ziels seit kurzem ein spezielles Angebot. Auf dem Grazer Platz wurde eine sogenannte SportBox installiert, an der man sich kostenfrei allerlei Geräte ausleihen kann ... Hula-Hoop-Reifen, Kettlebells, Medizinbälle, Springseile, Widerstands- und Expander Fitnessbänder, Faszienrollen, Koordinationsleitern, Pilates-Ringe, Gymnastikmatten, aber auch Wikinger-Schach und vieles mehr. Das Ganze funktioniert digital über die App „SportBox app and move“, die kosten-



los erhältlich ist. Dort registrieren sich Interessierte, buchen die SportBox und können diese dann öffnen. Deutschlandweit gibt es laut Hersteller zurzeit übrigens mehr als 300 Boxen, und alle sind mit der App gleichermaßen zugänglich. Bezirksstadträtin Saskia Ellenbeck: „Mit diesem Angebot stär-

ken wir die Nutzung des öffentlichen Raums für alle und fördern nachbarschaftliche Aktivitäten am Grazer Platz.“ Sie freue sich auf Feedback der NutzerInnen. Das Pilotprojekt ist zunächst auf zwei Jahre befristet. Gekostet hat es 20.385 Euro, finanziert aus bezirkseigenen Mitteln.

Praxis-LotsInnen helfen Familien weiter

GESUNDHEIT Steglitz-Zehlendorf testet Projekt



„Alleine die Anzahl der fast 200 durchgeführten Beratungsgespräche im ersten halben Jahr zeigt uns, dass wir hier einen richtigen Weg gehen.“ So bewertet die Steglitz-Zehlendorfer Bezirksstadträtin Carolina Böhm das Projekt „LoGik“ in einer ersten Zwischenbilanz.

Das Wort setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben der „Lots*innen für Gesundes Aufwachsen in kinderärztlichen Praxen“. Diese bieten in vier pädiatrischen und einer gynäkologischen Praxis sozialpädagogische Beratung an und entlasten so Familien. Wichtige Themen sind etwa Schlafen und Essen oder Trotzverhalten bei den Kleinen, aber auch Paarkonflikte. Die Rückmeldungen seien positiv. „Die Termine sind ausgebucht, und die Unterstützung wird gern angenommen“, so Böhm weiter. „Das ist die beste Prävention, die wir leisten können, denn wir holen die Familien genau an dem Punkt ab, wo sie einen konkreten Unterstützungsbedarf haben. Und wir sind vor Ort, in der Praxis, die sie ohnehin aufsuchen.“ Das Projekt „LoGik“ obliegt der Organisationseinheit QPK, die unter anderem für die Prävention im Gesundheitswesen verantwortlich ist und wird in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse realisiert. Diese finanziert es auch für fünf Jahre.

Foto: ©Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

NACHBARSCHAFTS FEST
Am Rathaus Schöneberg
1. Juni 2024 12 - 19 Uhr

Nachbarschaftsfest findet am 1. Juni statt

FEIER Anmeldefrist für Stände und Programm läuft

„In diesem Jahr freuen wir uns über zwei besondere Programmpunkte“, kündigt Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann an – und zwar im Hinblick auf das diesjährige Nachbarschaftsfest des Bezirks. Am 1. Juni soll es steigen, wie immer auf dem John-F.-Kennedy-Platz und in der Freiherr-vom-Stein-Straße: „Zum einen begehen wir die Jubiläen unserer Städtepartnerschaften mit Charenton-le-Pont, Penzberg und Wuppertal. Diese Städte werden zu Gast sein und auf der Bühne ein vielfältiges Programm präsentieren, ganz im Zeichen der Deutsch-Französischen Freundschaft. Darüber hinaus setzen wir einen Fokus auf die Menschen, die täglich für

unsere Sicherheit sorgen“, so Oltmann. Er sei gespannt auf interessante Gespräche mit VertreterInnen von Feuerwehr, Polizei und Rettungsdiensten auf der Bühne. Wie immer können sich beim Fest, jetzt bereits in sechster Auflage, gemeinnützige Institutionen präsentieren. Für alle Teilnehmenden, die keine eigenen Stände mitbringen, bestellt das Bezirksamt zentral Marktstände und übernimmt die Miete. Die Bewerbungsfrist fürs Bühnenprogramm endet am 15. März, die für eine Standpräsenz am 15. April. Infos finden sich im Internet unter www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/ueber-den-bezirk/veranstaltungen/nachbarschaftsfest

Anzeige



Berlins beste Seiten

Der Freizeit-Guide für alle Berliner Familien aus dem HIMBEER Verlag. 1.000 Tipps und Ideen für jedes Alter, Wetter und Interesse.

himbeer-shop.de

Königlicher Besuch in der Gartenarbeitsschule

PARTNERSCHAFT Rebschnitt in Tempelhof-Schöneberg

50 WinzerInnen haben in diesem Jahr dem traditionellen Rebschnitt des Tempelhof-Schöneberger Weinbergs in der Gartenarbeitsschule beigewohnt. Ende Januar begrüßte Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann die Delegation um Ortsbürgermeister Peter Schulz und Nahekönigin Katharina Gräff, über deren Besuch er sich mit Blick auf das über 60-jährige Bestehen der Städtepartner-

schaft mit Bad Kreuznach ganz besonders freue. Gleichzeitig hob Oltmann das lokale Engagement hervor und lobte den Bezirksbürgermeister a. D. Michael Barthel sowie Reiner Jäck vom Verein zur Förderung des Weinbergs und der Gartenarbeitsschule in Schöneberg e. V. für ihren Einsatz. Der Rebschnitt ist nötig, um die Qualität der Trauben zu erhöhen.



Von links nach rechts: Schatzmeister des Fördervereins und ehemaliger Vorsteher der BVV Rainer Kotecki; stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins und Bezirksbürgermeister a. D. Rüdiger Jakesch; Vorsitzender des Fördervereins und Bezirksbürgermeister a. D. Michael Barthel; Nahekönigin Katharina Gräff; Mitglied des Fördervereins Reiner Jäck; Ortsbürgermeister der Gemeinde Mandel Peter Schulz; Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann

Helfende Hände im Rahmen der Fußball-EM gesucht

SPORT Charlottenburg-Wilmersdorf plant Event-Programm

Von 14. Juni bis 14. Juli findet in diesem Jahr die Fußball-Europameisterschaft der Männer statt. Das Finale und fünf weitere Spiele werden in Berlin ausgetragen. Der Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf plant dazu ein Event-Programm mit dem Fokus „Sport und Nachhaltigkeit“. Die Stabsstelle Bildung für nachhaltige Entwicklung (SBNE) sucht für die Organisation und Umsetzung von Aktivitäten engagierte und motivierte SchülerInnen und Studierende, die auf Honorarbasis Aktivitäten zur Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit rund um die Themen der

Agenda 2030 unterstützen. Lidia Perico, die Leiterin der SBNE, wirbt: „Du kennst die 17 Nachhaltigkeitsziele und hast Interesse an deren Vermittlung und Umsetzung? Du bist aufgeschlossen und interessiert am Austausch mit anderen Menschen? Du sprichst sehr gutes Englisch? Du bist an mindestens drei Tagen die Woche einsatzbereit? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung.“ Interessierte schicken ihre Unterlagen mit einem kurzen Motivationsschreiben und Lebenslauf in englischer Sprache an sbne@charlottenburg-wilmersdorf.de. Bewerbungsschluss ist der 29. Februar.

Spielplatz mit Kunst, Theater und Literatur als Thema

STADTBILD Ludwig-Barnay-Platz wird bis zum Sommer umgestaltet



Der Gedenkstein für die Künstlerkolonie Berlin auf dem Ludwig-Barnay-Platz

Etwa ein halbes Jahr sollen sie dauern: die kürzlich gestarteten Umgestaltungsarbeiten am Ludwig-Barnay-Platz in Wilmersdorf. Im Rahmen dieser soll der Spielplatz seinen Standort ändern. Er zieht

von der Platzmitte in Richtung Laubheimer Straße. Thematisch soll er das Thema „Kunst, Theater und Literatur“ aufgreifen, anlehnend an die Künstler-siedlung, die den Ludwig-Barnay-Platz einfasst und Ende der 1920er Jahre gegründet wurde. Viele Klettermöglichkeiten, Rutschen und eine Wasserstelle werden aufgebaut, sowie Ausruhmöglichkeiten wie Hängematten. „Es entsteht eine umzäunte innenliegende, große Rasenfläche mit angrenzender Sand-Spielplatzfläche“, teilte das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf dazu Mitte Januar mit und führte aus, wie das Procedere vonstatten gehen solle: „Die ersten Bauarbeiten beginnen mit der Fällung von elf Bäumen, die abgestorben oder unterwüchsig sind. Des Weiteren werden Sträucher gerodet. Im Zuge der Umgestaltung erfolgt die Neupflanzung von 15 Bäumen, davon sechs Obstbäume, drei Weiden und sechs Dachplatanen.“ Die gesamten Wege- und Platzflächen würden mit wassergebundener Wegedecke erneuert. Überdies entstehe eine Boule-Anlage.



Vorentwurf zur Umgestaltung des Ludwig-Barnay-Platzes



€uro

**BELIEBTESTE
REGIONALBANK**

**PSD Bank
Berlin-Brandenburg
Bankentest**

Ausgabe 05/2023

**Jetzt
bewerben!**

Starte deine Karriere mit einer Ausbildung bei uns

- Du entwickelst Lösungen für die finanziellen Ziele unserer Kunden
- Du erfährst alles über die Arbeit einer modernen Genossenschaftsbank
- Du wirst zum Profi in Finanzfragen
- Schulungen und Projekte bereiten dich optimal auf deine Prüfungen vor
- Nach der Ausbildung hast du gute Übernahmechancen



Berlin-
Brandenburg eG

psd-bb.de/ausbildung



Als Anerkennung für das vielfältige Engagement bekamen die Oberstleutnante Marsha-Jean und David Bowles als Leitende des Korps der Heilsarmee Berlin-Südwest die „Kleine FRIEDA“ verliehen, die besondere gesellschaftliche Leistung würdigt.

Ein Segen nicht nur für Bedürftige

Das Heilsarmee-Korps an der Fregestraße

„Die langen Warteschlangen vor dem Einsatzwagen zeigen, wie viele Menschen auf die Hilfe angewiesen sind und wie wertvoll die größtenteils ehrenamtliche Arbeit der Heilsarmee ist“: Das betonte Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann, als er im Herbst den vor dem Rathaus Schöneberg geparkten, leuchtend roten Foodtruck in Augenschein nahm. Bei diesem Anlass allerdings wurden nicht – wie sonst – Suppenportionen an Bedürftige ausgereicht, sondern es ging darum, die Neuanschaffung einzuweihen und bei dieser Gelegenheit vorzustellen. Die Behörde greift der Gemeinde Berlin-Südwest mit Sitz in Friedenau schließlich bei deren vielfältiger karitativer Arbeit unter die Arme: „Ich bedanke mich herzlich, dass das

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg das Einsatzteam der Heilsarmee Berlin 2023 mit Zuschüssen über 36.000 Euro unterstützt“, richtete Oberstleutnant David Bowles seine Worte an Oltmann. Gemeinsam mit seiner Frau Mar-

„Die Heilsarmee war nie konzipiert, um in einem Gebäude zu sein. Wir gehen dorthin, wo die Menschen sind, die uns brauchen.“

David Bowles

sha-Jean Bowles, auch Oberstleutnantin der Heilsarmee, zeichnet er für den Standort, die Gemeinde, verantwortlich: „Wir können damit nicht nur einen Teil der Kosten für Lebensmittel und Hilfskräfte bezahlen, sondern auch die Ausrüstung des neuen Einsatzwagens

mitfinanzieren.“ Am Tag des FRIEDA Besuchs ein paar Monate später steht ebendieser Wagen im Innenhof an der Fregestraße, gleich neben seinem ziemlich in die Jahre gekommenen Vorgänger. „Vorfahrt für Gottes Liebe“ steht auf der seitlichen Partie, die sich für die Essensverteilung hochklappen lässt. Mittwochs und donnerstags ist das vollständig elektrifizierte Fahrzeug derzeit unterwegs, „aber wir möchten die Fahrten noch um zwei weitere Tage ausweiten“, erzählt

David Bowles, „alles andere wäre schade um die Möglichkeiten, die wir jetzt haben.“ Zu verdanken seien die einer Einzelspenderin und dem Einsatz eines Foodtruck-Konstruktionsunternehmens, das der Heilsarmee preislich entgegenkam. 140.000 Euro hat das

MENSCHEN BEWEGEN

Geführt samt Küchenausstattung und entsprechenden Koch- und Heizmöglichkeiten trotzdem gekostet. Mit seinem professionellen Equipment eignet es sich sogar für den Einsatz in Katastrophenlagen – zur Versorgung von Opfern und Helfenden. Und alljährlich können mit den neuen vier Rädern rund 12.000 Mahlzeiten in hungrige Mägen gelangen: mal am Alexanderplatz, mal am Ostbahnhof und am Kottbusser Tor. „Die Heilsarmee war nie konzipiert, um in einem Gebäude zu sein“, beschreibt Oberstleutnant Bowles: „Wir gehen dorthin, wo die Menschen sind, die uns brauchen und bringen ihnen christliche Nächstenliebe, die unser geistliches Fundament darstellt.“ Obdachlosen- und Kältehilfe sind dabei von großer Bedeutung, aber eben nur ein Teil der vielseitigen Arbeit der Heilsarmee, unterstreicht der Gemeindeleiter. Vielen Menschen sei noch nicht bekannt, was alles geboten würde: Im Dezember gestaltete sein Team an mehreren Terminen ein Winterspielplatz-Angebot für die Nachbarschaft (FRIEDA berichtete), auch Gesprächskreise gibt es, ein Café, die Brassband, Sport und Spiel, musikalische Früherziehung für die Jüngsten und natürlich die sonntäglichen Gottesdienste, die Marsha-Jean Bowles hält und die auch live ins Internet gestreamt werden: „Alles steht allen offen!“

Die Gemeinde zählt derzeit etwa 100 Mitglieder, 40 Menschen – auch Nicht-Mitglieder – engagieren sich aktiv sozial, fahren neben dem E-Einsatzwagen auch die beiden E-Lasenträder des Korps und suchen mit diesen gezielt einsame Menschen auf, „denn Einsamkeit ist ein Riesenthema!“, sagt



Oberstleutnant David Bowles sucht Hilfsbedürftige auch mit dem Lastenrad der Heilsarmee auf und schenkt Einsamen ein offenes Ohr.



„Vorfahrt für Gottes Liebe“ steht auf der seitlichen Partie des neuen Einsatzwagens. Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann ließ sich die Neuanschaffung im Herbst vorstellen.

Bowles. Gesteigert natürlich durch die Corona-Jahre. Wobei seine Frau und er die Vor-Pandemie-Jahre am Standort gar nicht mitbekommen haben, weil beide im Sommer 2020 erst als Leitende hier die Arbeit aufnahmen. Der Vorgänger war versetzt worden, bei der evangelischen Freikirche durchaus gängige Praxis. Die Bowles selbst kommen aus Kanada, waren aber von 1997 bis 2017 bereits in Solingen, Leipzig und Köln tätig gewesen. „Im Gegensatz zu früher, wo ich mich hier immer verfahren habe, bin ich inzwischen ein echter Berlin-Fan. Diese Ecke, Friedenau, ist wunderschön! Und an der Fregestraße ist die Heilsarmee schon seit mehr als 100 Jahren ansässig“, weiß der Gemeindeleiter zu berichten: „Das ursprüngliche Gemeindehaus wurde während des Zweiten Weltkriegs zerstört und durch eine Baracke ersetzt, gespendet von der Heilsarmee in Schweden. Das heutige Gebäude wurde in den 1960er Jahren gebaut und 2009 renoviert.“ In der Zwischenzeit habe sich hier auch ein Heilsarmee-Waisenhaus befunden: an der Fregestraße 13-14, wo heute die Heilsarmee-Kita „Volltreffer“ ansässig ist. Der Campus umfasst gegenwärtig auch das Gebäude an der Dickhardtstraße 52-53, das im April eine dreijährige Renovierung abschließen wird. Marsha-Jean und David Bowles werden noch zweieinhalb Jahre hier ihren Dienst tun, dann gehen beide in den Ruhestand. Wer auch immer ihnen dann nachfolgt, kann sich aber auf ihre Unterstützung verlassen: „Die Heilsarmee in Deutschland ist so überschaubar, da kennt man sich und hilft einander.“

ITH

So können Sie die Heilsarmee in Friedenau unterstützen

Das Korps Berlin-Südwest freut sich über ehrenamtliche Hilfe, gerade in Bezug auf die Essensverteilung mit dem neuen Einsatzwagen. Denn die soll perspektivisch von zwei auf vier Tage die Woche ausgeweitet werden. Gesucht sind Menschen, die Essen erwärmen und ausgeben, auch saubermachen können und

bereit sind, anderen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Wer ans Steuer möchte, braucht einen Pkw-Führerschein und bekommt eine Einweisung. Wer lieber Pedale tritt, kann sich per Lastenrad aufmachen und einsamen Menschen im und um den Kiez ein offenes Ohr schenken. Auch bei der Brassband kann man

sich einbringen. Alle Infos und Kontaktmöglichkeiten gibt es unter www.heilsarmee.de/berlinsuedwest

Spenden gehen an
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE82 3702 0500 0004 0777 00
BIC: BFSWDE33XXX
Verwendungszweck: HA-BRLN-SW



**prime
time
theater**



**DAS BERLINER
KULT-THEATER**

präsentiert

20 JAHRE

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

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

**IN EINEM
WEDDING
VOR
UNSERER ZELT**

**Teil 1 bis 09. März
Teil 2 ab 12. April**

Danke unseren Sponsoren
und Unterstützern

Senatsverwaltung
für Kultur und
Gesellschaftlichen Zusammenhalt

BERLIN



STADT UND LAND
Zimmer, Küche, Bad, Berlin.



Berlin-
Brandenburg eG



Teil 1: Die Zeitreise durch 20 Jahre „GWSW“ beginnt ...

Gerade erst ist es Kalle noch kurz vor knapp gelungen, einen uralten Fluch abzuwenden ... Da wartet schon die nächste Herausforderung auf den nach 20 Jahren „Gutes Wedding, Schlechtes Wedding“ (GWSW) ermüdeten Postboten.

Bei seiner Zeitreise ist er am Ende der letzten Sitcom-Folge seinem früheren Ich begegnet und hat dabei, entgegen allen vorherigen Warnungen, versehentlich seine wahre Identität preisgegeben. Dieser Zwischenfall nun löst ungeahnte Wirbel im Raum-Zeit-Kontinuum aus, selbst Realität und Fiktion im Prime Time Theater geraten völlig aus den Fugen ... bis Kalle sich erst backstage, und dann plötzlich mitten im Nichts wiederfindet.

Gemeinsam mit Bürgeramtsleiterin Margot setzt er seine letzten Kräfte daran, den Weg in sein altes Leben und zurück zu wahrer Passion zu finden – und zwar quer und längs durch seine eigene GWSW-Vergangenheit. Aber wo verbirgt sich der Schlüssel zu der Tür, die Kalle noch so fest verschlossen scheint? Können die legendären Prenzlischer oder die liebenswerte Familie aus der Uckermark rund um Pastor „Vati“ Horwarth helfen? Und welche Rolle spielen die schrägen Friedrichshainis dabei?



Eine bunte Reise in die Vergangenheit mit den beliebtesten GWSW-Kultcharakteren

Die Auflösung gibt's in einem Doppelfolgen-Spezial zum 20. Geburtstag des Prime Time Theaters! Schließlich soll 2024 gebührend und über mehrere Monate gefeiert werden. Fans und alle, die es spätestens jetzt werden (wollen), erwartet bei „In einem Wedding vor unserer Zeit“ eine total verrückte Geschichte voller Erinnerungen, aber auch neuer Wirrungen.

Geliebte, aber länger nicht erlebte Kult-Charaktere tauchen und leben dabei wieder auf. Denn ehemalige Stars des Theaters bereichern die Handlung, indem sie sich in Video-Einspielern die Ehre und die Klinke in die Hand geben.

Perfekt geeignet übrigens auch für den Ersteinstieg ins GWSW-Universum mit seinen inzwischen mehr als 250 Figuren aus über 150 Stücken!



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



Juliane Last (links) engagiert sich seit bald zehn Jahren intensiv für das Nachtcafé. Hanna Lichtenthäler war maßgeblich daran beteiligt, die Institution vor 30 Jahren aus der Taufe zu heben und ist noch immer aktiv.

Jubiläum für Obdachlosenunterkunft in Friedenau

HILFE Nachtcafé Zum Guten Hirten begeht 30 Jahre

Seit dem 25. Februar 1994 finden Obdachlose in Friedenau einen Anlaufpunkt: Das Nachtcafé Zum Guten Hirten wurde vor 30 Jahren gegründet. Am 3. März soll das Jubiläum in geeignetem Rahmen begangen werden: mit einem Gottesdienst. Dabei sein wird auch Hanna Lichtenthäler, die die Idee einst aus der Taufe hob und dem Nachtcafé bis heute verbunden ist. Frau Lichtenthäler, drei Jahrzehnte zurück ... Wie fing alles an?

Hanna Lichtenthäler: Am Dienstag, dem 22. Februar 1994 – damals war es sehr, sehr kalt – sah ich im Tagespiegel die kleine Notiz eines Neuköllner Pfarrers: Weitere Gemeinden möchten doch kostenlose Schlafmöglichkeiten für wohnungslose Männer und Frauen zur Verfügung stellen. Ich erinnerte mich, dass bereits im Herbst zuvor ein Gemeinde-Ältester auf einer Sitzung angeregt hatte, sich in der Nachtcafé-Arbeit zu engagieren, und ich dachte: „Das ist es!“ Ich telefonierte viel, vor allem mit Pfarrer Moll, der seine Zustimmung gab. Ehrenamtliche und Honorarkräfte fanden sich schnell. Bei Globetrotter, damals

noch in der Bundesallee, wurden Isomatten besorgt, bei Hertie am Walter-Schreiber-Platz Decken. Die Kapelle im Gemeindehaus „Zum Guten Hirten“, heute Pfarrerdienstzimmer, wurde ausgeräumt und hergerichtet, der Flur vor der Sakristei fungierte als Essraum. So konnte die erste Nacht nach nur drei Tagen Vorbereitung beginnen. Eine wichtige Erfahrung für mich: das Gefühl, sich etwas Neues zuzutrauen, mit gesundem Menschenverstand an die Arbeit zu gehen, dafür einzustehen und etwas zu erreichen.

FRIEDA: Juliane Last, Sie sind seit knapp zehn Jahren mit im Organisationsteam. Gerade geht ein über Wochen harter Winter zu Ende. Wie haben Sie die Saison wahrgenommen?

Juliane Last: Diesmal waren wir bereits nach dem Start am 1. November sehr schnell fast jede geöffnete Nacht voll belegt, teilweise sogar überbelegt. Natürlich schicken wir niemanden weg, wenn klar ist, dass die Nacht lebensbedrohlich wird. Dass es trotzdem weitgehend ohne ganz große Konflikte geht, liegt an dem tollen Team von Helfer*innen, aber auch an den meisten Gästen, die selbst mit anpacken.

Dabei sind sie sehr unterschiedlich; es gibt einige mit gesundheitlichen Problemen, die wir bestmöglich versuchen zu behandeln. Mitte Januar haben wir begonnen, erstmals eine ärztliche Sprechstunde anzubieten.

FRIEDA: Apropos Gesundheit: Wie verlief denn die Pandemiezeit im Nachtcafé?

Juliane Last: Das war sehr hart. Im ersten Winter hatten wir ganz geschlossen. Danach mussten natürlich die Hygiene- und Abstandsmaßnahmen durchgesetzt werden – was auch dazu führte, dass wir nur noch acht Schlafplätze hatten. Und den oft stark alkoholisierten Gästen die Notwendigkeit der Masken oder der Tests zu erklären, war häufig eine Herausforderung. Während dieser Winter haben wir einige langjährige Gäste verloren. Sie starben in verschiedenen Kliniken. Unsere engagierten Mitarbeitenden begleiteten sie teilweise bis in die letzten Stunden.

FRIEDA: Aber Sie erleben auch Positives ...

Juliane Last: Ja, zum Beispiel, wenn wir mitbekommen, dass jemand in eine Wohnung gezogen ist, den Schritt zurück in die Gesellschaft geschafft hat. Vor einigen Jahren kam ein solcher Gast dann sogar zurück zum Nachtcafé, um dort ehrenamtlich zu helfen und etwas zurückzugeben. Solche Geschichten spornen natürlich an weiterzumachen – leider sind sie doch eher selten. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir noch lange Ehrenamtliche haben und finden, die so selbstlos helfen, wie sie es gerade tun.

FRIEDA: Zum Jubiläum wird es einen Gottesdienst geben. Was können Sie dazu berichten?

Juliane Last: Leiten wird den Gottesdienst Pfarrer Michael Wenzel. Er engagiert sich ebenfalls seit vielen Jahren beim Nachtcafé und bringt auch seine Konfirmandengruppen dort mit ein. Am 3. März um 10 Uhr laden wir alle Interessierten ganz herzlich in die Kirche Zum Guten Hirten ein – ebenso wie Entscheidungsträger aus Bezirk, Land, Verbänden, Kirche und Diakonie: weil wir stolz sind, dass sich unsere rein ehrenamtlich geleitete Initiative seit drei Jahrzehnten nicht nur „gehalten“ hat, sondern sich auch immer wieder durch neue Aktive verjüngt und lebendig erhält.

FRIEDA: Vielen Dank für das Interview Ihnen beiden und alles Gute!

Stadtführerin über „25 Jahre Gehkunst“

LEKTÜRE Neues Buch made in Wiesbadener Straße

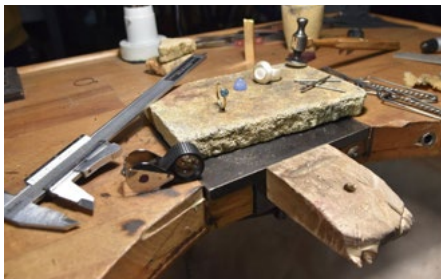
„Die Spaziergängerin von Berlin. 25 Jahre Gehkunst. Auf den Spuren vergessener Frauen und Männer“: So lautet der Titel des kürzlich erschienenen neuen Buchs von Jenny Schon. Die Autorin, die an der Wiesbadener Straße daheim ist, hat darin ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus einem Vierteljahrhundert Stadtführerinnen-Tätigkeit zu Papier gebracht. „Als frühere Buchhändlerin habe ich natürlich auch das alte Friedenau Westberlins gekannt, das in dem Buch auch vorkommt“, berichtet sie FRIEDA. Unter

anderem geht es um die Bildhauer Franz Metzner, der an der Goßlerstraße lebte, und Wilhelm Lehmbruck, der 1914 ins Parterre der Fehlerstraße 1 zog, um die Literaten Grass und Johnson und um die Kommune I an der Niedstraße. Auch auf die Gründungszeit des Stadtteils wird zurückgeblickt. Erschienen ist der Titel im Geest-Verlag; er kostet 14,80 Euro. Wer Jenny Schon kennenlernen möchte, kann dies unter anderem am 6. April, 4. Mai oder 1. Juni tun – jeweils um 14 Uhr. Dann startet mit Treffpunkt am Rathaus auf dem Breslauer Platz ihre Stadtführerinnen-Tour „Friedenau – ein kunstsinniger Ort: Wo Nobelpreisträger und Expressionisten lebten“. Am 30. April um 19 Uhr liest die Autorin bei Primobuch an der Herderstraße 24 in Steglitz, passend zum Tag, aus ihrem Werk „Hexenschichten zur Walpurgisnacht“.



Wieder Wochenend-Einblick ins lokale Kunsthandwerk

KULTUR Auch Friedenauer Ateliers im „ETAK“-Programm



Unter anderem ermöglicht die Goldschmiede Lämmel Einblick in das dortige Kunsthandwerk.

Zoomt man die Karte der teilnehmenden KünstlerInnen auf der Website www.kunsthandwerkstage.de/berlin heran, fallen die vielen roten Fähnchen in und um Friedenau schnell ins Auge. Sie markieren die teilnehmenden KünstlerInnen bei den diesjährigen Europäischen Kunsthandwerkertagen (ETAK) von 5. bis 7. April ... und sind in der Nachbarschaft verhältnismäßig dicht gesät. Im Atelier WIL.2 an der Wilhelmshöher Straße 2 haben sich auch noch gleich drei SchöpferInnen zusammengetan: Silke Ratzeburg präsentiert sich mit Kunsttherapie, Angelika Dörbaum mit Keramik, und Peter Birkholz zeigt Werke seiner Holzbildhauerei: „Ich lade Sie herzlich ein zum gedankenvollen

Betrachten und haptischen Erleben, denn das Berühren der Werke ist ausdrücklich erlaubt“, schreibt der Künstler im Programm. Außerdem lassen sich bei den ETAK 2024 über die Schulter schauen: Brigitte Trompke von OH-TON (Taufstraße 4), die Keramik-KünstlerInnen-Gruppe von Clay Art 37 (Holsteinische Straße 37) oder die Handweberin und Textildesignerin Renate Weber im ART Atelier A 3 (Fröaufstraße 3A). Susanne Teuscher fertigt und zeigt an der Feuerbachstraße 13 Schmuckstücke aus vielfältigen Edelmetallen und Farbedelsteinen, und der an der Lauterstraße 12/13 ansässige Verein Ausbildungs- und Kulturzentrum e. V. Friedenau wartet mit einem Einblick in die Ausbildung zur Maßschneiderin und mit Führungen „hinter die Kulissen“, heißt es. An der Cranachstraße 61 öffnet außerdem die Goldschmiede Malte Lämmel ihre Tore. Details und Rahmeninfos gibt's online. AusrichterIn des Events in der Stadt ist die Handwerkskammer Berlin. Nachdem die „ETAK“-Idee 2002 in Frankreich entstand, wird sie heute in 24 europäischen Ländern zelebriert. In Deutschland sind diesmal 11 Bundesländer dabei.

Ehrenamtliches Engagement soll gewürdigt werden

AUSLOBUNG Steglitz-Zehlendorf fragt nach Vorschlägen

Noch bis 30. April sind Vorschläge zugelassen: Die Bezirksverordnetenversammlung Steglitz-Zehlendorf möchte auch 2024 ehrenamtliche Tätigkeiten vor Ort mit der Bezirksmedaille würdigen und bittet darum, Ideen einzusenden. Wer jemanden benennen möchte, kann dies beim Büro der Bezirksverordnetenversammlung oder per E-Mail an bvv@ba-sz.berlin.de; eine Begründung sollte angegeben werden. Eine Jury, die aus dem Bezirksverordnetenvorsteher und den Vorsitzenden der in der BVV Steglitz-Zehlendorf vertretenen Fraktionen besteht, wird die zu ehrenden Personen letztlich auswählen. Weitere Infos gibt's unter www.steglitz-zehlendorf.de/bezirksmedaille. Der Bezirk Tempelhof-Schöneberg seinerseits hat erst Ende des Jahres besondere Menschen mit seiner höchsten Auszeichnung, der Verdienstmedaille, geehrt: unter anderem für Engagement in den Bereichen Bildung, Rettungswesen und Katastrophenschutz, Gleichstellung, Sport und Hilfe für Bedürftige und Geflüchtete.

Friedenau

Bahn frei für das neue Villenviertel Geschichtliches aus der „Gleis-Perspektive“

„Das Areal, eine Stunde vom Mittelpunkt der Stadt, jetzt schon günstig an Eisenbahn und Chaussee im Westen von Berlin gelegen, wird von einer der projektierten Pferdebahnen durchzogen werden und eignet sich für Bebauung und für Gärten ganz vorzüglich.“ So warb ein Zeitungsaufwurf vom 21. Mai 1871 für den Erwerb von Aktien, mit denen das ambitionierte Vorhaben finanziert werden sollte, aus dem drei Jahre darauf Friedenau hervorging. Dieses Jahr steht der 150. Geburtstag des Stadtteils an. Eine besonders anschauliche Form der Zeitreise durch den Kiez und in die Vergangenheit Berlins ermöglicht der an der Wexstraße lebende ehemalige Friedenauer Autor und Hobbyhistoriker Ronald Hoppe auf seiner Website epilog.de: mit digitalisierten Originaldokumenten wie alten Zeitungsartikeln, Büchern und Reklametafeln. „So bekommt man eine andere Perspektive“, erläutert er FRIEDA. Der Schwerpunkt seines bereits seit 1997 betriebenen Online-Auftritts liegt auf technischen Errungenschaften, insbesondere dem Schienenverkehr. Und aus gutem Grund

wies auch David Born in seinem eingangs zitierten Presse-Aufruf auf die Bedeutung der Verkehrsanbindung hin. An ihn erinnert die örtliche Straße, die heute seinen Nachnamen trägt.

Um künftigen BewohnerInnen ein behagliches Wohnambiente zu garantieren, forderte der Immobilienunternehmer Johann Anton Wilhelm Carstenn, der das Gelände zu güns-

nennetz in Angriff genommen. Der „gemeinnützige Verein Friedenau“ setzte sich nachdrücklich für eine neue Haltestelle der Stammbahn Berlin-Potsdam ein, die am 1. November 1874 in Betrieb ging; 14 Züge hielten hier täglich. Ronald Hoppe hält aus historischer Sicht ein anderes Bahnprojekt aber für weitaus spannender: die U4, Berlins kürzeste Strecke: „Damals aber erlangte das Bauprojekt weltweites Ansehen!“, betont der Experte. Entschieden für den Bau eingesetzt hatte sich – in seinem Amt als „Stadtbaurat von Schöneberg bei Berlin“ – Friedrich Gerlach. Die Trasse habe seinen Worten zufolge

„Hier findet man 150 Jahre Architektur- und Industriegeschichte auf engstem Raum, aber auch Wohnstätten vieler Künstler und so manches Exponat am Wegesrand.“

Ronald Hoppe

tigen Konditionen zur Verfügung stellte, „daß keine Fabriken, keine hochstöckigen Miethsäuser und Proletarier-Wohnungen dort gebaut werden dürfen.“ Die erhoffte Pferdebahn, wie sie beispielsweise schon ab November 1873 den Alexanderplatz mit Weißensee verband, ließ in Friedenau zwar auf sich warten, dafür wurde umso rascher die Anbindung ans umliegende Eisenbahn-Schie-

„fristgerecht und ohne Überschreitung der veranschlagten und bewilligten Mittel“ eröffnet werden können. „So was wünscht man sich heute“, meint Ronald Hoppe anerkennend: „Das waren Leute, die wissen, was sie tun und was sie wollen.“ Die Kanalisation musste an einigen Abschnitten der Strecke umgeleitet beziehungsweise unter dem U-Bahn-Tunnel hindurch verlegt werden. Jede Station erhielt



Vor 150 Jahren wurde die Station Friedenau auf der Strecke der Berliner Stammbahn eröffnet und erhielt die Bahnhofshalle im Fachwerkstil, die vor 20 Jahren zum Kulturtreff umfunktioniert wurde. Seit 1910 ist die U-Bahnstation Innsbrucker Platz in Betrieb.

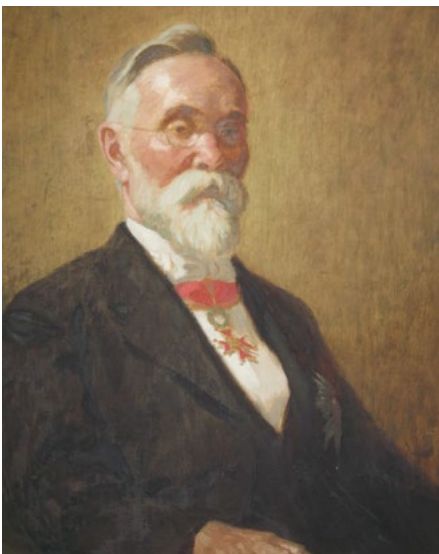
gezielt jeweils eine unterschiedliche Farbgestaltung, um die intuitive Unterscheidung der Haltestellen zu erleichtern. Die Gesamtstrecke beträgt 2.993 Meter. Die „in Aussicht genommene selbstständige Verlängerung der Bahn nach Berlin“, von der Gerlach berichtet, wurde zwar nie realisiert, dafür ist die kurze U4-Strecke aber auch nach mehr als 100 Jahren weiterhin in

Betrieb, somit hat sich sein wie folgt formulierter Wunsch dennoch erfüllt: „Möge ein freundlicher Stern über dem jüngsten Unternehmen der Stadt Schöneberg walten.“ Das Buch „Die elektrische Untergrundbahn der Stadt Schöneberg“ von 1910, in dem Gerlach das damals gerade fertig gestellte Projekt beschreibt, hat Hoppe vor wenigen Jahren neu herausgebracht: „Natürlich gibt es Dutzende von aktuelleren Büchern, bei denen aber oft einer vom anderen abschreibt ... und so verbreiten sich mitunter Fehler.“

Ebenfalls nördlich von Friedenau liegt die Ringbahn, die an diesem Abschnitt seit November 1877 verkehrt. Fast ein Jahrhundert später drang die U9 in den Ortsteil vor, als sie dort am 29. Januar 1971 mit den neuen Bahnhöfen Bundesplatz, Friedrich-Wilhelm-Platz und der vorläufigen Endhaltestelle Walther-Schreiber-Platz in Betrieb ging. Drei Jahre später konnte die Verlängerung nach Steglitz eingeweiht werden. Eine einst geplante Abzweigung als U10 vom Walther-Schreiber-Platz in Richtung Innenstadt wurde nie realisiert. Um am Bundesplatz einen möglichst komfortablen Umstieg

von der U-Bahn in die Ringbahn zu ermöglichen, wurde der 1892 schon einmal verschobene S-Bahnhof Wilmersdorf-Friedenau um rund 110 Meter nach Westen verlagert und umbenannt. Fachmann Ronald Hoppe begrüßt, dass die Zuständigen damals „mitgedacht“ hätten. Von seiner Wohnung an der Wexstraße aus blickt er heute über die Gleise hinüber auf seinen alten Kiez, denn viele Jahre lang hatte er selbst in Friedenau gelebt. Sein Interesse fürs Historische ließ ihn schon immer mit offenen Augen durch die Stadt gehen. Schließlich entstand vor einigen Jahren aus seinen Beobachtungen, Erfahrungen und zusammengetragenem Wissen sein Buch „Straßen und Häuser in Friedenau“. Der Autor erklärt: „Mir hatte so ein kleiner handlicher Führer gefehlt, in dem straßenweise erläutert wird, wer wo in Friedenau gewohnt und gewirkt hat.“ Im Vorwort formuliert er: „Hier findet man 150 Jahre Architektur- und Industriegeschichte auf engstem Raum, aber auch Wohnstätten vieler Künstler und so manches Exponat am Wegesrand.“ Als Motto für das Werk galt ihm eine besondere Idee – sagt Hoppe – nämlich: „Freilichtmuseum Friedenau“.

BOD



Der Schöneberger Stadtbaurat Friedrich Gerlach bescherte Friedenau die U-Bahn zum Nollendorfplatz.



RUBENS
Ort für Familien
Café & Kurse



Christina „Tina“ Wiethe und Kristina Riegger freuen sich über großen und kleinen Besuch im Rubens Familiencafé.

Von Zumba, Yoga und Bananenbrot

Das „Rubens“ ist ein Ort für Familien

Läuft im „Rubens“ bei Christina und Kristina. Es kann aber nicht nur an der Namensparallele liegen, dass diese beiden Frauen sich so gut verstehen und Hand in Hand arbeiten. Und nein, so ist es auch nicht. Die Mittvierzigerinnen kennen sich bereits seit der Schulzeit. Heute ist Kristina Riegger nebenberuflich Aushilfe im Kinder- und Familiencafé an der Rubensstraße 84, das Christina, kurz Tina, Wiethe 2019 aus der Taufe gehoben hat: „Meinen Hauptjob verbringe ich am Schreibtisch, da ist das hier eine willkommene Abwechslung“, erklärt die Angestellte, während sie vier Tischbeine patent in eine Platte schraubt. Vorbereitungen für diesen Nachmittag,

an dem die Frauen viele junge Gäste zum gemeinschaftlichen Basteln erwarten. In der Kuchentheke stehen schon ein paar Leckereien für die Kinder und ihre erwachsenen Begleitungen bereit, weitere wird Tina Wiethe noch vorbe-

inzwischen verkauft sie rund 1.000 Stück im Jahr, sagt sie.

Weitere gern genommene Hausmannsprodukte, die im Ofen in der Küche entstehen, sind Möhren-Mandel- oder Apfel-Walnuss-Kuchen. Klassiker, die sich vor allem prima – auch mit kleinen Fingern – in die Hand nehmen lassen. „Die Kinder kommen ja zum Spielen her, da ist es wichtig, dass das Essen bequem

„Ich bereite immer alles genau so vor und zu wie für meine eigene Familie. Die Menschen sollen sich wohlfühlen.“

Tina Wiethe

reiten. „Unser absoluter Renner ist das Bananenbrot!“, erzählt sie strahlend. Das Rezept dafür habe sie sich selbst allmählich zurechtgebastelt, um es auf die Bedürfnisse ihrer Kundschaft abzustimmen. Das hat funktioniert;

und nebenbei möglich ist“, findet die Inhaberin, die 90 Prozent selbst kocht, backt und schnibbelt. Und die sich auch ums Spurenbeseitigen kümmert. „Ich bin mir für nichts zu schade, Sauberkeit ist mir als Mama selbst super

wichtig, und deshalb wird unser Spielzeug hier auch jeden Tag ordentlich abgeputzt.“ Genauso hat sie die Toiletten im Blick. Die wurden bei Kauf und Bezug des Erdgeschosses extra für die kleinen Gäste hergerichtet, mit Mini-Becken: „Das war auch ein bisschen aus Eigennutz“, zwinkert Wiethe, die bei der Eröffnung gerade zum dritten Mal Mutter geworden war. „So konnte ich meine eigenen Kinder, die alle sehr selbstständig sind und mich öfter hierher begleiten, bequem aufs Klo schicken, ohne immer mit zu müssen.“ Man merkt schnell, sie weiß genau, wovon sie spricht und möchte es Klein und Groß angenehm machen. „Kinder sind so leicht zufriedenzustellen, und wenn sie glücklich sind, sind es die Eltern ... und ich dann auch.“ Eigentlich hatte die 45-Jährige einst Publizistik oder Medizin studieren wollen, aber sich wegen anstehender Wartesemester – und auf Rat der Eltern – erst einmal für eine Hotelfachausbildung entschieden, wo sie später Karriere machte, zuletzt sogar Hotel-Geschäftsführerin war. Dann aber kamen die ersten Kinder und mit ihnen eine Pause. „Die Familie ist mir sehr wichtig und ich bin froh, durch die Selbstständigkeit hier vieles frei entscheiden zu können, damit sie nicht zu kurz kommt. Aber 2018 war mir schon auch klar, dass immer nur Windelnwechseln nichts für mich ist. Ich wollte wieder arbeiten; was genau, war mir eigentlich gar nicht wichtig.“

Mehr oder minder durch Zufall formte sich dann der Familiencafé-Plan aus, erinnert sich Tina Wiethe: „Mit meinen eigenen Kindern war ich zum PEKiP (Baby-Spiel- und -Bewegungsangebot – Anm. d. Red.) von unserem Haus in Lankwitz aus immer ins Jugend- und Familienzentrum JeverNeun gefahren, weil es bei uns nichts Vergleichbares gab. Dort traf ich die Kursleiterin Carola Brückner wieder, die ich bereits von einem früheren Kurs kannte. Später



Haselnusskuchen

Einer der Renner im Familiencafé ist der Haselnusskuchen. Tina Wiethe verrät den FRIEDA LeserInnen gern ihr erprobtes Rezept: „Die Zubereitung ist ganz einfach!“, freut sie sich.

Zutaten: 200 g weiche Butter, je 100 g weißer und brauner Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 4 Eier, 130 g Mehl, 1 Tüte Backpulver, 1 TI Zimt, 50 g Schokoladenstreusel, 50 g gehackte Haselnüsse, 50 g gemahlene Haselnüsse, 80 g Joghurt

Zubereitung: Zunächst die Butter mit sämtlichem Zucker (weiß, braun, Vanille) schaumig rühren, dann Eier, Mehl, Backpulver, Zimt, Schokostreusel und Nüsse vermischen, zu der ersten Masse geben und alles vermengen. Zuletzt den Joghurt unterheben. Anschließend kommt der fertige Teig wahlweise in eine runde oder Kasten-Kuchenform und wird bei 180 °C für 45 Minuten gebacken. **Fertig!**



Über den Tresen gehen Getränke, Gebäck und herzhafte Snacks, aber auch Kinderkleidung, Spielzeuge und Nützliches für die Familie.

erfuhr ich, dass sie gerade neue Räume suchte.“ Von ihrem Mann bestärkt, so Wiethe, habe sie sich dann online ein bisschen umgeschaut. Dabei sei ihr schnell die Immobilie an der Rubensstraße ins Auge gefallen. Warum? Weil sie früher selbst nur ein paar Hausnummern weiter gewohnt hatte. Dann ging alles ganz schnell; in Kooperation mit Carola Brückner als Untermieterin entstand das Konzept für den Standort: Café, Veranstaltungsort mit mietbaren Räumen für Familien- und andere Feiern inklusive buchbarer Gastronomie plus Kursangebot und Events. Bei Zumba, Yoga oder Pilates und Kreativem Kindertanz geht es oft sportlich zu, es gibt aber auch Musikalisches sowie Alltagsnützliches von Beikost- und Erste-Hilfe-Seminaren bis zum Selbstbehauptungstraining. Zweimal im Jahr wird außerdem ein großer Flohmarkt veranstaltet, 2024 kam jüngst ein freitäglicher Spieleparcours mit ins Programm. Das Ganze läuft so prima und macht Betreiberin Tina Wiethe derart viel Freude, dass sie am liebsten einen zweiten Standort eröffnen würde. Derzeit sucht sie nach passenden Räumlichkeiten in und um Lankwitz. Im Sommer wird aber erstmal noch groß an der Rubensstraße gefeiert: das fünfjährige Bestehen nämlich. Am 15. Juni soll es einen Tag der offenen Tür geben mit vielen schönen Angeboten und Attraktionen. Bestimmt auch wieder nach Tina Wiethes Motto: „Ich bereite immer alles genau so vor und zu wie für meine eigene Familie. Die Menschen sollen sich wohlfühlen.“

ITH



„Eine bestimmte Ernährungsform, wie beispielsweise Veganismus, ohne Berücksichtigung der Qualität, ist nicht automatisch gesünder.“

Maren Bucec

Die Zutatenliste als Wegweiser

Gesunde Entscheidungen schon beim Einkaufen treffen und Werbetricks erkennen

Die meisten Verführungen beginnen mit einem verlockenden „Mmmmh, das schmeckt so unglaublich gut!“ und enden oft mit einem schlechten Gewissen, weil man das Gefühl hat, „gesundigt“ zu haben. Aber was würde passieren, wenn Sie diesen Kreislauf umkehren? Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum genau etwas so köstlich ist? Könnte es daran liegen, dass diese Produkte hauptsächlich aus Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffen bestehen? Mit diesem Artikel lade ich Sie ein, Ihre Perspektive zu wechseln, um ganz ohne Verbote echte Geschmackserlebnisse zu entdecken. Und dieser Prozess beginnt beim Einkaufen.

Einkaufsgewohnheiten im Supermarkt

Einkaufsgewohnheiten im Supermarkt beeinflussen Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil, und eine veränderte Sichtweise beim Einkaufen kann bereits wirksame Veränderungen nach sich ziehen. Gesundere Entscheidungen werden einfacher, wenn Sie bestimmte Lebensmittel von vornherein meiden. Optimieren Sie Ihre Einkaufsgewohnheiten, um bewusster zu handeln, sei es durch detailliertere Einkaufslisten, den Fokus auf frische Zutaten oder die Unterstützung regionaler Produzenten. Kleine Veränderungen im Supermarkt haben großen Einfluss auf Ihr Leben und die Welt.

Zutatenliste als Entscheidungsfaktor

Alle ErnährungsexpertInnen sind sich einig: Entscheidend für eine gesunde Lebensweise ist es, den Schwerpunkt auf frische, natürliche und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel zu legen. Wenn Sie sich beim Einkauf darauf konzentrieren, Produkte auszuwählen, die Ihren Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgen, dann wird die Zutatenliste zu einem wichtigen Informationsmittel. Um Ihnen Zeit im Supermarkt zu sparen, empfehle ich, die Produkte gedanklich in drei Gruppen zu unterteilen:

Natürliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse benötigen gar nicht erst eine Zutatenliste, die beachtet werden müsste.

Leicht verarbeitete Produkte zeichnen sich durch eine kurze Liste von Inhaltsstoffen aus, die einfach zu lesen und zu verstehen sind. Beispiele hierfür sind Brot, Kaffee, Tee und Konserven mit minimalem Verarbeitungsgrad wie Bohnen, Fisch oder Tomaten.

Stark verarbeitete Produkte wie Back- oder Wurstwaren und Fertiggerichte bestehen aus einer Vielzahl von Inhaltsstoffen, oft Zucker, Salz, Fett und zahlreiche Zusatzstoffe. Die meisten Begriffe auf den Verpackungen sind ohne Fachkenntnisse nur schwer oder gar nicht verständlich.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Verpackungen umzudrehen, denn die wesentlichen Informationen finden sich auf der Rückseite.

Nutzen Sie die wertvollen Angaben des Kleingedruckten, statt den Werbeversprechen der Frontansicht zu vertrauen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Packungen umzudrehen. Denn auf dem Etikett finden Sie nicht nur die Nährwertangaben, sondern auch Details über Zutaten, Zusatzstoffe, die sogenannten E-Nummern sowie Allergene. Solche Informationen sind wichtige Eckpfeiler für Ihren Einkauf.

Zutaten: Das sind die grundlegenden Bestandteile, aus denen Lebensmittel hergestellt sind. Die Hauptzutat steht jeweils an erster Stelle, danach folgen weitere Stoffe, absteigend nach Mengenanteil. Achtung: Hersteller verwenden manchmal ver-

schiedene Bezeichnungen für Zucker (wie Glukose, Fruktose und Dextrose), um zu verschleiern, dass die Kunden Zucker als Hauptbestandteil wahrnehmen. Ein sehr zweifelhafter Trick.

Zusatzstoffe: Sie werden oft als „Säuerungsmittel: Citronensäure“ oder „Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure“ aufgeführt, können aber auch in Form einer E-Nummer angegeben sein, beispielsweise „Säuerungsmittel: E 330“ auf dem Etikett. Wer kein Profi ist, hat es hier schwer mit einer Einschätzung.

Allergene: Diese Bestandteile müssen stets leicht erkennbar sein und werden durch eine abweichende Schriftart hervorgehoben, etwa in Versalien (SOJA), kursiv gesetzt (Weizen) oder fettgedruckt (Milchweiß).

Versteckte Zusatzstoffe in Zutaten

Nicht alle Inhaltsstoffe sind auf der Zutatenliste aufgeführt, da es ein Schlupfloch gibt: Enzyme und chemische Substanzen, die während der Verarbeitung von Zutaten hinzugefügt werden, müssen später nicht separat deklariert werden. Stattdessen werden sie als „Zusatzstoffe in Zutaten“ betrachtet. Ein Beispiel hierfür sind Stoffe in fertigen Mehlmischungen, die große Bäckereien verwenden, um Brot etwa länger haltbar zu machen. VerbraucherInnen bleiben nähere Infos dazu vorenthalten. Zusätzlich gibt es noch mehr als 5.000 weitere Substanzen wie Verarbeitungshilfs-, Trägerstoffe



„Jeder kennt es: Durch das übermäßige Angebot und die großen Portionen zucker-, fett- und salzreicher Nahrung schlagen viele von uns nur allzu gern über die Stränge.“ David Kessler, ehemaliger Beauftragter der US Food & Drug Administration, Autor des Buches „Das Ende des großen Fressens“

und Lösungsmittel, die ebenfalls nicht auf der Zutatenliste zu vermerken sind, weil sie nur in kleinen Mengen zugefügt werden. Sie dienen beispielsweise dazu, Teig geschmeidiger zu machen oder den Inhalt besser in die Verpackung füllen zu können.

Hochverarbeitete Lebensmittel unter der Lupe

Aussehen, Textur und Geschmack von hochverarbeiteten Lebensmitteln erreichen die Hersteller also durch eine Vielzahl von Verarbeitungsschritten und den Einsatz von Zusatzstoffen. Sie konzipieren die Produkte extra so, dass sie uns dazu verleiten immer wieder zuzugreifen. Betrachten wir also einmal die Perspektive der Industrie ...

Mein Tipp für Ihren Einkauf:

Verwenden Sie diese beiden Fragen als Leitfaden. Mit dieser Perspektive wird es einfacher, bestimmte Produkte einfach im Regal zu lassen.

„Mit welchen wertvollen Nährstoffen versorgt mich dieses Produkt?“

Mit Vitaminen, Mineralstoffen, hochwertigem Protein, guten Fetten?

Mit "schlechten" Fetten und "leeren" Kohlenhydraten, zuviel Energie?

„Wem nützt es, wenn ich dieses Produkt kaufe?“

Versorgt es mich mit Nährstoffen?

Füllt es die Kassen der Industrie?

Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffe sind die Hauptbestandteile von hochverarbeiteten Lebensmitteln.

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Palette von fünf bis 20 verschiedenen Zutaten zur Verfügung: hauptsächlich Zucker, Fett, Salz und einige Zusatzstoffe aus dem Chemielabor. Mit diesen Grundelementen können Sie eine schier unendliche Bandbreite an Produkten entwickeln! Eine geschickte und stark emotional geprägte Vermarktung macht diese bei Ihrer Zielgruppe bekannt, beliebt und nachgefragt, sodass sie Teil eines als modern und angesagt angesehenem Lebensstil werden. Das Klimplern der Kasse ermutigt und inspiriert die Industriellen dazu, immer Neues in die Regale zu bringen. Dass der übermäßige Konsum die Gesundheit der KäuferInnen nachweislich gefährden kann, spielt dabei oft eine untergeordnete Rolle. Daher sollte die Eigenschaft „lecker“ nie das einzige Kriterium sein, auf das Sie vertrauen. Setzen Sie stattdessen auf den authentischen Geschmack und den Reichtum an Nährstoffen, den natürliche Lebensmittel Ihnen bieten.

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

[f](#) [@](#) [@die_naehrstoffgeschichte](#)
[in](#) Maren Bucec

Ihre Maren Bucec

Foto: ©Carlo Ferndandes

Bücher & Apps – diesmal rund ums Thema „gute Vorsätze“



Andrea Weidlich Klar sehen von oben

Neun Menschen machen sich auf den Weg in die Berge, um herauszufinden, wie sie sich von alten Denkmustern befreien können und was sie davon abhält, das Leben zu führen, das sie sich wirklich wünschen. Ein Buch über die Macht der Gedanken und wie wir damit unsere Realität verändern, wenn wir beginnen, uns eine neue Geschichte zu erzählen.

Ich denke, also bin ich ... mir im Weg
mvg Verlag, 2023 | 17,00 Euro | ISBN 978-3747406038



Tommy Jaud ... und trotzdem happy

Erfolgsautor Tommy Jaud stellt sich dem täglichen „Man müsste mal“: Er kämpft um Paybackpunkte, Rückenmuskulatur, Spülmaschinen-Ästhetik und geistige Gesundheit. Und zeigt mit tatkräftiger Hilfe von Ehefrau Nina, Nachbar Oski und den British-Kurzhaar-Kätzchen Fanny und Coucou: Verzetteln ist menschlich, und nix machen macht auch nix.

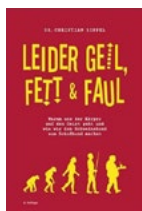
Man müsste mal ... | Fischer Scherz, 2023
16,00 Euro | ISBN 978-3-651-02509-7



Susanne Fröhlich & Constanze Kleis Zum besseren Menschen

Auf ihrer Reise zu einem nachhaltigeren Ich erleben Susanne Fröhlich und Constanze Kleis ihr grünes Wunder. Sie klammern sich beim Sundowner an den letzten Strohalm und machen aus Mülltrennung einen Selbst-erfahrungstrip. Wie Steaks zu Scheidungen führen, Bio-baumwolle aber nicht zum Heiligenschein. Und kleine Änderungen zu Großem.

Welttreden für Anfänger | Gräfe und Unzer Autorenverlag, 2019 | 8,99 Euro | ISBN 978-3833870644



Dr. Christian Zippel Schweinehund als Schoßhund

„Warum uns der Körper auf den Geist geht und wie wir den Schweinehund zum Schoßhund machen“: Dieser Frage widmet sich Dr. Christian Zippel in seinem Buch über das Leben und Sterben, das Wachsen und Überwinden, das Kämpfen und Lachen. Fundiert, radikal und todernst – also nicht sehr ernst.

Leider geil, fett & faul | Neuaufgabe, 2022
24,90 Euro | ISBN 979-8837243677



Jinpa Sherab Buddhistische Geschichten

52 Geschichten, die Leben und Denkweise verändern sollen; jede von ihnen erklärt buddhistische Weisheiten und setzt sie in den Kontext zur heutigen Zeit. Dabei geht es um universelle Themen wie Dankbarkeit, Achtsamkeit, Selbstliebe und Glück; Vorwissen ist nicht nötig.

Der Zen-Affe und die Lotusblume | pisionary Verlag, 2023 | 14,99 Euro | ISBN 978-3982369556



HabitBull

Vorsatz 1: Ziele erreichen ... Dieser Gewohnheitstracker unterstützt durch die Analyse von Mustern und Reminder-Funktionen dabei, sich selbst erreichbare Ziele zu setzen, schlechte Angewohnheiten zu überwinden und sie durch positive zu ersetzen. Motivierende Zitate, Bilder und anschauliche Grafiken mit Erfolgsverläufen sollen auf dem Weg helfen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Cozi

Vorsatz 2: Mehr Qualitätszeit mit den Lieben ... Die Familien-App Cozi erleichtert die Organisation von Terminen, To-do-Listen und Einkäufen. Mit Farbcodes behalten alle Familienmitglieder den Überblick über ihre Verpflichtungen, während Erinnerungen an wichtige Termine unterstützen. Es gibt übrigens auch eine Version der Anwendung für den Computer.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Monefy

Vorsatz 3: Geld sparen ... Die App Monefy bietet eine einfache Lösung, um die eigenen Finanzen zu managen. Ausgaben lassen sich eintippen und später, zum Beispiel nach Kategorien sortiert, dokumentieren und darstellen: als Schaubilder etwa. Allerdings braucht die Anwendung alle relevanten Eingaben und daher die Bereitschaft zur Stringenz dabei.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Calm

Vorsatz 4: Weniger Stress ... Wer 2024 mehr zur Ruhe kommen möchte, kann sich an „Calm“ versuchen: Die App bietet geführte Meditationen, Atemprogramme und mit Star-Stimmen wie der von Matthew McConaughey oder Kate Winslet vorgetragene Schlafgeschichten. Alles soll für mehr Klarheit, Freude, Glücks- und Selbstwertgefühl sorgen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



Memrise

Vorsatz 5: Neues lernen ... in diesem Fall Sprachen. Das Englische verbessern, das Spanische auffrischen – oder es gar mal mit Japanisch versuchen? Die in U.K. entwickelte App „Memrise“ steht bei solcherlei Vorsätzen zur Seite, unter anderem mit dem nach eigener Auskunft ersten KI-gestützten Sprachpartner, dem MemBot.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.



QuitNow

Vorsatz 6: Kippe ade ... Diese in Spanien entstandene App möchte vor allem mit Motivation dabei helfen, Nichtraucher zu werden und zu bleiben. Sie zeigt an, wie viele Tage der Entwöhnung schon zurückliegen, wieviel Geld in der Zeit gespart wurde. Sie formuliert überschaubare Teilziele und zeigt gesundheitliche Fortschritte auf.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS.

Geld in der Liebe: Tipps für gemeinsame Finanzen

In einer Partnerschaft teilen Menschen nicht nur die Liebe, sondern auch finanzielle Verantwortung. Dennoch meiden viele Paare das Thema Geld – sei es aus Sorge vor Konflikten oder Unsicherheit darüber, wie sie eine gemeinsame Finanzplanung angehen sollen. Wir geben Tipps, wie Sie Ihre finanziellen Angelegenheiten als Paar erfolgreich managen.

Wer zusammen lebt, kauft in der Regel auch gemeinsam Lebensmittel oder spart für den nächsten Urlaub. Doch jeder Mensch hat ein anderes Verhältnis zu Geld und setzt eigene Prioritäten. Während die eine gern Zelten geht, schläft der andere lieber im 4-Sterne-Hotel. Die einen pflegen ein teures Hobby, während andere bevorzugt im Discounter einkaufen. Wer sehr sparsam ist, hat vielleicht Schwierigkeiten damit, wenn ein anderer viel Geld ausgibt. Hier hilft reden, reden, reden.

Klarheit schaffen und Kompromisse finden

Gewöhnen Sie sich an, offen über Geld zu sprechen – besonders, wenn Sie für eine größere Investition (z. B. Haus, Auto) sparen wollen. Tauschen Sie sich über Ihre Erwartungen und Bedürfnisse aus. Überlegen Sie, welche Ausgaben Sie gemeinsam tangieren. Zeigen Sie Verständnis füreinander und besprechen Sie, wo Kompromisse möglich sind. Für einen optimalen Überblick können Sie eine Vermögensübersicht erstellen, die Ihr individuelles und gemeinsames Vermögen transparent aufzeigt.

Sparziele definieren

Legen Sie gemeinsam fest, wie viel Sie pro Monat für Ihre Wünsche und Pläne zurücklegen wollen. Dazu gehören Ausgaben fürs Kino genauso wie für Versicherungen oder die Familienplanung. So stellen Sie sicher, dass Sie wichtige Vorstellungen teilen und gemeinsam an einem Strang ziehen. Hinterfragen Sie Ihre Abmachungen hin und wieder und passen Sie Ihr persönliches Finanzmodell an veränderte Lebensumstände an. Übrigens: Paare können oft Kosten sparen, wenn sie Verträge gemeinsam abschließen oder diese zusammenlegen.

Gemeinschaftskonto oder getrennte Konten: Die richtige Wahl treffen

Bei der Kontoführung haben Sie mehrere Möglichkeiten:

1. Sie eröffnen ein Gemeinschaftskonto für alle Einkünfte und Ausgaben: So müssen Sie nicht bei jeder Rechnung

klären, wer zahlt. Gehen Ihr Konsumverhalten oder Ihre Gehälter stark auseinander, kann das jedoch zum Streit führen. Wichtig: Das Gemeinschaftskonto muss ein „Oder-Konto“ sein. Nur dann ist jeder Kontoinhaber ohne Einverständnis des anderen berechtigt, Geld abzuheben oder zu überweisen. Wenn Sie beide Kontoinhaber sind, haften Sie auch beide, zum Beispiel bei Kontoüberziehungen.

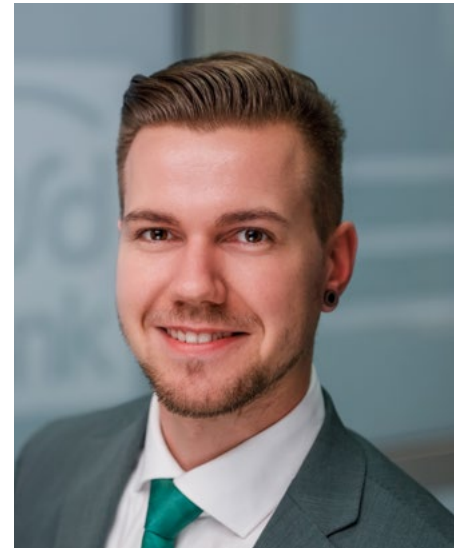
2. Sie bleiben bei getrennten Einzelkonten: Jeder behält die Kontrolle und kommt selbstständig für seinen Unterhalt auf. Gemeinsame Ausgaben wie Miete oder GEZ werden gerecht geteilt – beispielsweise indem einer alles zahlt und der andere ihm monatlich einen entsprechenden Betrag überweist, oder indem manche Kosten vom einen, manche vom anderen beglichen werden. Diese Lösung ist mit mehr Aufwand verbunden und Sie können leichter den Überblick verlieren.

3. Sie wählen als Mittelweg das Drei-Konten-Modell: Jeder behält sein eigenes Konto. Zusätzlich eröffnen Sie ein Gemeinschaftskonto. Darauf zahlen Sie jeweils regelmäßig einen vereinbarten Betrag ein und gemeinsame Kosten werden abgebucht. Persönliche Wünsche zahlt jeder Partner vom eigenen Konto. Die Unabhängigkeit beider Partner bleibt gewahrt, während es zugleich einen Ort für gemeinsame Ausgaben gibt.

Verheiratet oder unverheiratet: Rechtliche Fallstricke beachten

Verheiratete Paare haben steuerliche Vorteile. Außerdem gehören Ehepartner im Todesfall zu den gesetzlichen Erben. Unverheiratete Paare sollten dagegen über Verfügungen und Testamente nachdenken, um abgesichert zu sein.

Achten Sie auf die Schenkungssteuer, falls Sie ein Gemeinschaftskonto nutzen. Solange über das Konto nur alltägliche Haushaltsausgaben bestritten werden, bleibt dies für das Finanzamt uninteressant. Anders sieht es



Michael Blume, Kundenberater bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

bei größeren Beträgen aus. Zahlt ein Partner beispielsweise Geld aus einer Erbschaft auf das Konto ein, wird die Hälfte der Summe als eine Art Geschenk für den anderen gewertet. Diese „Zuwendung“ unterliegt der Schenkungssteuer. Der Staat gewährt Ehepaaren einen Schenkungssteuerfreibetrag von 500.000 Euro alle zehn Jahre, bei nicht verheirateten Paaren sind es nur 20.000 Euro.

Für alle Fälle gewappnet

Unvorhersehbare Ereignisse können jeden treffen. Vergessen Sie daher nicht Ihre gegenseitige Absicherung. Gemeinsam sollten Sie festlegen, welche Versicherungen Ihren Bedarf abdecken. So verringern Sie finanziellen Stress in Krisensituationen. Klären Sie auch Themen wie die Absicherung im Falle einer Trennung. Das fühlt sich zwar nicht romantisch an, dient aber dem Seelenfrieden.

Fazit: Gemeinsam die finanzielle Zukunft gestalten

Finanzplanung als Paar erfordert Engagement, Offenheit und vor allem Teamarbeit. Klare Ziele und regelmäßige Gespräche sind der Schlüssel für erfolgreiche Lösungen. Lassen Sie sich bei Fragen von einem Experten beraten, um die passenden Kontomodelle und Anlagensformen zu finden.



Ja, wo laufen und hüpfen sie denn?

WILD Mit Profis auf Frosch-, Biber- und Wolfsspuren

Fürs Safari-Feeling samt spannender Spurensuche braucht es nicht immer eine Fernreise. Auch die heimische Fauna eröffnet Möglichkeiten. Wer des Fährtenlesens nicht kundig ist, kann sich zu speziellen Erlebnistrips anmelden und dann mit ExpertInnen in die Natur aufbrechen. Unter dem Motto „Auf der Suche nach dem Froschkönig“ gibt es im Naturparkzentrum Fläming eine Ranger-Tour am 24. März von 10 bis 12 Uhr: Am Belziger Stadienteich sind die TeilnehmerInnen live dabei, wenn entlang des dortigen Amphibienschutzzauns Kröten, Frösche und Molche sicher zu ihrem Laichgewässer umgesetzt werden. Bei Bad Belzig gibt es bereits im Februar ein von der Wildnisschule Hoher Fläming ausgerichtetes mehrtägiges Wolfstracking durch Wald und Flur. Gemeinsam mit den Fachmännern Paul Wernicke und Greg Sommer erlernen Interessierte von 22. bis 25.2., wie man Fährten liest. Zum Sonnenuntergang gibt es in gemütlicher Runde heißen Tee, leckeres Essen und Geschichten von den Abenteuern des Tages. Der Biber unterdessen ist bei einer Wanderung im Oelsetal am 10. März von 13 bis 15 Uhr Gegenstand der Neugier: Kein anderes Säugetier im Naturpark Schlaubetal vermag seinen Lebensraum aktiv so stark zu verändern und ihn seinen Bedürfnissen anzupassen. Weitere solcher „tierischen“ Ausflugsideen finden sich übrigens im Internet.

www.naturschutzfonds.de

www.wildnisschule-hoherflaeming.de



Das Preußische Kammerorchester spielt am 2. März auf dem Landgut Stober bei Nauen.

Dvořák, Friedrich, Grieg, Fontane und Ribbeck

KLANGVOLL Die Havelländischen Musikfestspiele

Mitte Februar starten die diesjährigen Havelländischen Musikfestspiele. An besonderen Orten der Region stehen wieder viele spezielle Schmankerl auf dem Programm. Am 2. März wird im Rahmen der Gesamtveranstaltung die neue Reihe „Ankerpunkte“ festlich eröffnet. Auf dem Landgut Stober bei Nauen präsentiert das Preußische Kammerorchester romantische Kompositionen von Dvořák und Grieg, in Beziehung gesetzt zum Werk von Caspar David Friedrich, dessen Geburtstag sich 2024 zum 250. Mal jährt. Gastrednerin Dr. Sabine Lindqvist möchte den BesucherInnen das Verhältnis des Malers zur Natur in einem Vortrag vor dem Konzert näherbringen. In der Schinkel-Kirche Petzow, einem Ortsteil der Stadt Werder im Landkreis Potsdam-Mittelmark, steht am 31. März ein Osterkonzert auf dem Programm. Unter dem Gewölbe des Bauwerks des berühmten preußischen Baumeisters erklingen Barockwerke für Cello mit dem international tätigen schwedischen Musiker Ludwig Frankmar. Am 14. April lesen Claudia Michelsen und Sylvester Groth, bekannt aus der Serie Polizeiruf 110, die schönsten Briefe des berühmten Literaten Theodor Fontane – passenderweise auf Schloss Ribbeck. Die Birnbäume (wie die von Herrn Ribbeck aus dem berühmte Gedicht) werden zur Zeit der Veranstaltung womöglich übrigens schon blühen, denn das tun sie gemeinhin von April bis Mai.

www.havellaendische-musikfestspiele.de





Pack die (Thermo-) Badehose ein ...

COOL Die Winterschwimmsaison geht noch bis April

Das ist wirklich was für die extrem Coolen: Noch bis in den April hinein läuft an einigen nahen Gewässern die Eisbade-Saison. Bei frostigen Temperaturen steigen die mutigen TeilnehmerInnen ins kalte Nass, um das Immunsystem zu stärken, die Natur zu erleben und die Gesellschaft zu genießen. Auch der mentale Aspekt ist vielen wichtig. Eine offene Institution, auch für EinsteigerInnen, sind die „Ice Dippers“. Sie schwimmen – noch bis März – regelmäßig und in Kleingruppen im Plötzensee, Schlachtensee und am Regattaufer in Alt-Stralau. Ihr Vorgehen richten sie dabei an den Methoden von Eisbade-Experte Wim Hof aus. Man bereitet sich gemeinsam gezielt auf die kalte Herausforderung vor uns passt aufeinander auf. Im Anschluss wird Tee ausgeschenkt. Einen karitativen Aspekt gibt es bei ihnen auch: Bei jedem Treffen werden Spenden für die Kältehilfe der Berliner Stadtmission gesammelt. Im Tegeler See ist die im Dezember gestartete Winter-Saison dagegen Mitte Februar zu Ende gegangen. Der Verein „Berliner Seehunde“ dagegen tummelt sich noch ein wenig länger im Kühlen: immer sonntags um 10 Uhr im Freibad Orankensee. Das Abbaden Ende April „verbinden wir gewöhnlich mit einem gemütlichen Beisammensein am See und einem selbst vorbereiteten Buffet“, heißt es auf der Website.

www.icedippers.com

www.berliner-seehunde-orankensee.de



Von Mammutzahn bis Traktorenherde

VIELSEITIG Lokalgeschichte früher und heute

Eiszeitlich gesehen war im Barnim viel los. Gletscher und ihr Schmelzwasser schufen einen besonderen Look und hinterließen jede Menge interessante Spuren. Im „Barnim Panorama“ ist dies nachvollziehbar. Hier präsentieren sich das Besucherzentrum des Naturparks und das Agrarmuseum Wandlitz unter einem Dach. Zu erleben ist in dem holzverkleideten Neubau etwa die Dauerausstellung „Geformte und Genutzte Landschaft“, die Geschichtliches mit aktuellen und zukunftsweisenden Fragestellungen verbindet: rund um Natur, Landwirtschaft und Ernährung, Bodennutzung, Technik und Klima. Ein historisches Highlight-Exponat ist ein Mammut-Backenzahn aus der Nachbarschaft. Im Schau-garten gibt es viel über heimische Nutzpflanzen zu lernen, ein Wald-Entdeckerpfad beherbergt eine Naturbühne, den Astberg, das Amphibientheater und das Baumhaus, in dem Gäste die Stockwerke des Waldes kennenlernen können. Das „Barnim Panorama“ öffnet täglich – außer freitags – von 10 bis 18 Uhr. Einzeltickets kosten für Erwachsene 4 bis 6 Euro, von 6 bis 16 Jahren zahlt man 2,50 Euro. Familien- und Gruppenangebote bieten Sparpotenzial. Die Anfahrt dauert rund eine Stunde im Auto, mit den Öffis etwa 90 Minuten. Apropos: Gletscher der letzten Eiszeit flossen übrigens mit einer Geschwindigkeit von 30 Metern bis zu zirka 7,5 Kilometern im Jahr.

www.barnim-panorama.de



Looking for FRIEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

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

Aperitivo Café

Stubenrauchstraße 57
12161 Berlin

Apothek am Bundesplatz

Bundesplatz 3
10715 Berlin

Ballettschule Hans Vogl

Rheinstraße 45
12161 Berlin

Bezirksamt

Tempelhof-Schöneberg

John-F.-Kennedy-Platz
10825 Berlin

Biermeister

Gleditschstraße 70
10781 Berlin

Buchhandlung Mertiny

Rüdesheimer Straße 2
14197 Berlin

Buchhandlung Thaer

Bundesallee 77
12161 Berlin

Bundesplatz Kino

Bundesplatz 14
10715 Berlin

Budni

Bundesallee 88
12161 Berlin

Burger Apotheke

Bundesallee 92
12161 Berlin

Café Adèle

Bundesallee 142
12161 Berlin

Café Francois

Berliner Straße 22
10715 Berlin

Café Lotte am Platz

Rüdesheimer Platz 1
14197 Berlin

Café Witty Stories

Perelsplatz 1
12159 Berlin

Cosmetic Pinar

Breitenbachplatz 10
14195 Berlin

Cremer + Cremer

Wohndetails
Handjerystraße 82
12159 Berlin

Como en casa

Stubenrauchstraße 59
12161 Berlin

Confiserie Emilia

Rüdesheimer Str. 9
14197 Berlin

Das Hörakustik Studio

Hauptstraße 87
12159 Berlin

Das Hörakustik Studio

Kolonnenstraße 2
10827 Berlin

Deen Fitness Club

Rheinstraße 45
12161 Berlin

Der Zauberberg

Buchhandlung
Bundesallee 133
12161 Berlin

**Dietrich-Bonhoeffer-
Bibliothek**

Brandenburgische Straße 2
10713 Berlin

**DOMICIL-
Seniorenpflegeheim**

Feuerbachstraße 44
12163 Berlin

Dr. Rudes Apotheke

Friedrich-Wilhelm-Platz 6
12161 Berlin

Drei Käse Hoch

Hauptstraße 73
12159 Berlin

**Eberhard-Alexander-
Burgh-Bibliothek**

Rüdesheimer Straße 14
14197 Berlin

EDEKA

Berliner Straße 24-25
10715 Berlin

EDEKA

Körnerstraße 30
12157 Berlin

EDEKA

Handjerystraße 89-99
12159 Berlin

EDEKA

Karlsbader Straße 17
14193 Berlin

Eis Voh

Bundesallee 118
12161 Berlin

Eva Lichtspiele

Blissestraße 18
10713 Berlin

**Evangelisches
Seniorenheim**

Albstraße 31
12159 Berlin

Feinbäckerei Friedenau

Hauptstraße 72
12159 Berlin

Fisch Taxi

Wiesbadener Straße 16
14197 Berlin

Försters Feine Biere

Bornstraße 20
12163 Berlin

Foto Kirsch

Schmiljanstraße 12
12161 Berlin

Fotostudio Fügner

Laubacher Straße 36
14197 Berlin

Fräulein Hirschhorn

Hauptstraße 67
12159 Berlin

Frau Behrens Torten

Rheinstraße 65
12159 Berlin

Friedenauer Weinhandlung

Hauptstraße 80 b
12159 Berlin

**Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Ullrich Möll/
Lukas Schnitzler**

Schloßstraße 40
12165 Berlin

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 Kaiserieiche**

Rheinstraße 21
12161 Berlin

**Hotel Friedenau –
Das Literaturhotel Berlin**

Fregestraße 68
12159 Berlin

Kaffeehaus am Platz

Rüdesheimer Straße 9
14197 Berlin

KälteLounge Berlin-Steglitz

Bornstraße 2
12163 Berlin

Katharinenhof

Bennigsenstraße
12159 Berlin

**Keramikcafé
Colour Your Day**

Schmargendorfer Straße 36
12159 Berlin

Kleines Theater

Südwestkorso 64
12161 Berlin

Kochmal!

Roennebergstraße 14
12161 Berlin

KommRum e. V.

Schnackenburgstraße 4
12159 Berlin

Lauter Apotheke

Rheinstraße 63
12159 Berlin

Les Caves Weine

Hedwigstraße 16
12159 Berlin

Lotto/Toto Aris

Berliner Straße 18
10715 Berlin

LIFE e. V.

Rheinstraße 45
12161 Berlin

Mai Blumen

Schorlermerallee 3
14195 Berlin

**Mittelpunktbibliothek
Schöneberg**

Hauptstraße 40
10827 Berlin

MOAMOA

Hauptstraße 81
12159 Berlin

**Nachbarschaftshaus
Friedenau**

Holsteinische Straße 30
12161 Berlin

Nicolaische Buchhandlung

Rheinstraße 65
12159 Berlin

Optik Knebel

Rüdesheimer Straße 6
14197 Berlin

Optiker Bode

Rheinstraße 37
12161 Berlin

Paesler-Footcare

Markelstraße 23
12163 Berlin

Phonedoctor

Hauptstraße 68 a
12159 Berlin

Radsport Südwest

Südwestkorso 69 a
12161 Berlin

REWE

Grunewaldstraße 34-36
12163 Berlin

REWE

Schlängenbader Straße 25
14197 Berlin

REWE

Walther-Schreiber-Platz 1
12161 Berlin

Reformhaus Vitalia

Rüdesheimer Straße 2
14197 Berlin

Rheineck Apotheke

Rheinstraße 40
12161 Berlin

Ridders Rösterei

Schmiljanstraße 13
12161 Berlin

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

Wohnzeit Einrichtungen

Rheinstraße 50
12161 Berlin

Zimmermanns Pflegeteam

Zimmermannstraße 14
12165 Berlin

Zimmertheater Steglitz

Bornstraße 17
12163 Berlin

Zwilling Apotheke

Breitenbachplatz 10
14195 Berlin



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



THEATER

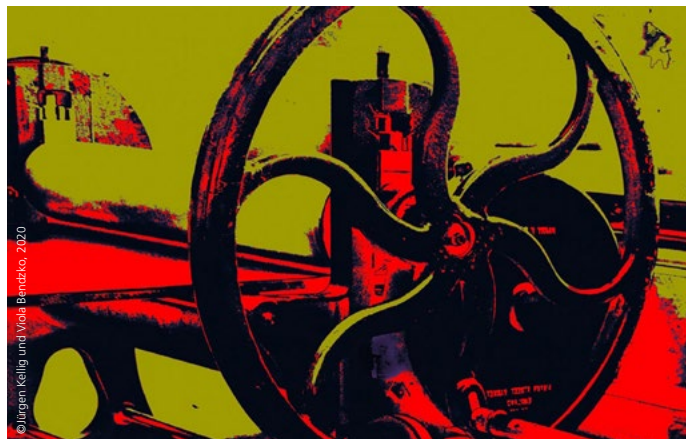
Höchste Zeit

Zwischen Freudentränen und Panikattacken sehen sich Hausfrau (Angelika Mann), Vornehme (Heike Jonca), Karrierefrau (Charlotte Heinke) und Junge (Nini Stadlmann) wieder einmal vor die großen Fragen des menschlichen Miteinanders gestellt: Gibt es den perfekten Partner? Wie funktioniert eine gute Ehe? Und: Warum macht mir der Mistkerl nicht endlich einen Heiratsantrag? Eine temporeiche Revue von Tilmann von Blomberg, Carsten Gerlitz und Katja Wolff.

DI 12.03. | 20.00 Uhr, Eintritt 19 - 40,50 €, diverse weitere Termine bis 17.3., Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, www.schlossparktheater.de

**Termintipps
für Friedenau & Umgebung**

©DERBEHN/Alfischat



AUSSTELLUNGSFÜHRUNG

Ätzen – Kratzen – Stechen

Am 15. März 2018 wurden die traditionellen künstlerischen Drucktechniken ins Verzeichnis des Immateriellen Weltkulturerbes der UNESCO-Kommission aufgenommen. Ab 17. Februar bietet die Kommunale Galerie eine vielfältige Ausstellung zum Thema. Am 13.3. und 17.4. stehen kuratorische Führungen auf dem Programm. Finissage ist am 1. Mai von 15 bis 17 Uhr.

MI 13.03. | 17.30 Uhr, Eintritt frei, geöffnet Di bis Fr 10 - 17 Uhr, Mi 10 - 19 Uhr, Sa und So 11 - 17 Uhr, Kommunale Galerie, Hohenzollern-damm 176, 10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de

Alle Angaben ohne Gewähr.



KINDER

Bli-Bla-Blütentanz

Die Schwestern Blumi und Blümi Gänseblümchen, noch zwei kleine Knospen, entdecken die aufregende Welt der Pflanzen. Im Wettstreit ums Wachsen lernen sie die eifrige Biene Sumsi, die gefräßige Schnecke Snigel, die Sonne und den Regen kennen. Eine witzige Fantasiereise für Kinder ab 2 Jahren von Giuliana Fanelli und Catherina Wörndl (Zuckertraumtheater).

DO 29.02. | 10.30 Uhr, Eintritt 5 - 6 €, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten/Infos unter info@zuckertraumtheater.de, Tel. 44053615, www.zuckertraumtheater.de

LITERATUR SA 17.02. | 16.00 UHR
Elke Heidenreich liest

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

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

BÜHNE SA 17.02. | 20.00 UHR
Der kleine Prinz

„Man sieht nur mit dem Herzen gut ...“: Das Meisterwerk von Antoine de Saint-Exupéry heute im Zimmertheater Steglitz. Stefan Kleinert liest die Geschichte in einer tiefgründigen und humorvollen sowie sprachlich spannenden Art und Weise vor.

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

Markttage in Friedenau und Umgebung

Breslauer Platz

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

Bundesplatz

Montag 08.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag 08.00 – 13.00 Uhr

Charlottenbrunner Straße

Montag 09.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag 09.00 – 14.00 Uhr

Crellestraße 25

Mittwoch 10.00 – 15.00 Uhr
Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

Eberbacher Straße

Dienstag 08.00 – 13.00 Uhr
Freitag 08.00 – 13.00 Uhr

Fehrbelliner Platz

Mittwoch 11.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 11.00 – 15.00 Uhr

Hermann-Ehlers-Platz

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

Hohenzollernplatz

Mittwoch 08.00 – 13.00 Uhr
Samstag 08.00 – 13.00 Uhr

John-F.-Kennedy-Platz

Dienstag 08.00 – 13.00 Uhr
Freitag 08.00 – 13.00 Uhr

Kolberger Platz

Mittwoch 06.00 – 15.00 Uhr
Samstag 06.00 – 15.00 Uhr



KINDER SO 18.02. | 16.00 UHR



Yolka, das Trollmädchen

Yolka, ein Süd-Troll-Mädchen, liebt das Trommeln. Auf ihrer Suche nach besonderem Holz trifft sie auf die Nord-Trolle, die sich vor dem Höhlenwesen Kawutsch fürchten, das den Trollen ihr Nabellicht stehlen will. Yolka und der Nord-Troll Bati bitten die weiße Eule um Hilfe. Ein Stück über Angst, Vertrauen und Identität für Kinder von 4 bis 9 Jahren.

Eintritt 6 - 7 €, weitere Termine: 20. und 21., 10.30 Uhr, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten/Infos unter blauer.mond@t-online.de und Tel. 0179 7561054, www.theater-blauer-mond.de

AUSSTELLUNG DI 20.02. | 18.00 UHR



Die gemalte Stadt

1976 begann Gert Neuhaus damit, haushohe Wandbilder an Fassaden im Berliner Stadtraum zu bringen. Die zahlreichen noch vorhandenen Brandwände bilden die Grundfläche für seine illusionistische Malerei, die Dreidimensionalität vortäuscht. Bis 21. April läuft diese Ausstellung über das Schaffen des Künstlers. Heute um 18 Uhr findet die Eröffnung statt. Am 20.3. gibt es ein Künstlergespräch.

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

THEATER SO 25.02. | 16.00 UHR



Der RostSchwung präsentiert: „Umweltgeflüster“

Wer hat sich schon mal gefragt, was ein abgefahrener Autoreifen über sein Schicksal denkt? Der RostSchwung überlässt das Rampenlicht weggeworfenen Materialien, dem vielfach geplagten Meeresleben, aber auch dem Bühnenpersonal, das tapfer dem Theatermüll trotzt. Bis 17.30 Uhr.

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

GESELLSCHAFT SO 18.02. | 16.00 UHR
Was passiert gerade?

Das NBHS hat die Amadeo Antonio Stiftung, den Antisemitismusbeauftragten der jüdischen Gemeinde, „Aufstehen gegen Rassismus“ und andere Engagierte eingeladen, um gemeinsam über die aktuelle gesellschaftspolitische Situation, Handlungsstrategien und Perspektiven zu sprechen.

Eintritt frei, **Spende willkommen**, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Infos unter Tel. 859951-361 und kultur-cafe@nbhs.de, www.nbhs.de

MUSIK DI 20.02. | 18.00 UHR
Viva l'Italia!

Eine Auswahl an Melodien von Mozarts Klassik über den italienischen Belcanto bis hin zu den Melodramen von Puccini, Verdi, Mascagni, Leoncavallo und anderen gibt es heute Abend von und mit dem Arnatvik Trio (Klavier, Sopran, Mezzosopran) zu hören.

Eintritt 12 - 15 €, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter arnatviktrio@gmail.com www.natalialemercier.com

EINBLICK SA 24.02. | 11.00 UHR

Tag der offenen Tür im Hoffmannsgarten

Der Hoffmannsgarten feiert seinen 5. Geburtstag mit einem Tag der offenen Tür. Alle sind herzlich eingeladen, bei Musik anzustoßen oder einfach nur mal reinzuschauen. Bis 14 Uhr.

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

LESUNG SA 24.02. | 18.00 UHR
Mein Gorilla hat 'ne Villa im Zoo

Die 1924 gegründeten „Weintraubs Syncopators“ galten in der Weimarer Republik als beste Jazzband. Wegen ihrer jüdischen Herkunft mussten sie 1933 Deutschland verlassen. Basierend auf vielen bislang unbekanntenen Quellen zeichnet Albrecht Dümmling den bewegenden Lebensweg nach.

Eintritt frei, **Spende willkommen**, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Infos unter Tel. 859951-361 und kultur-cafe@nbhs.de, www.nbhs.de

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

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

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

MITEINANDER MI 28.02. | 12.00 UHR
Familiencafé

Das Familiencafé soll Austausch und Unterstützung bieten. Es gibt Kaffee, für die Kleinen eine Kinderspielecke, und die Bibliothek lädt zum Stöbern ein. Das Familienberatungsteam steht für Fragen zur Verfügung. Ohne Voranmeldung.

Eintritt frei, weitere Termine: 13. und 27.3., 12 Uhr, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek Steglitz-Zehlendorf, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin; Infos unter Tel. 902992410, ruebel@mittelhof.org, kontakt@flexiteam.org

EVENT

SO 25.02. | 17.00 UHR

**Musikalische Lesung zu Werken von Bob Dylan**

Der Autor, Journalist und Rocksänger Alan Posener stellt im Celtic Cottage sein Buch „Shot Of Love“ vor, eine Sammlung von 50 Interpretationen bekannter und weniger bekannter Songs von Bob Dylan. Zusammen mit Peter Gentsch und Hans-Günter Scheunemann (Jumpin' Pete Trio), interpretiert er dabei auch neun der im Buch besprochenen Dylan-Songs musikalisch.

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

LESUNG

DI 27.02. | 20.00 UHR

**Das kann doch nicht wahr sein!**

Es ist faszinierend, wie genau und nachvollziehbar manche Literaturschaffende menschliche Gefühle und Verhaltensweisen zum Ausdruck gebracht haben – allgemeingültig und zeitlos. Johannes Gahl präsentiert Erzählungen mit Klavierbegleitung: Geschichten von Ängsten und Alpträumen (mit und ohne Humor) von Franz Kafka, Edgar Allan Poe und Guy de Maupassant.

Eintritt 8 - 12 €, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter Karten und Infos gibt es unter Tel. 69519166

MUSIK

MI 28.02. | 19.00 UHR

**Gerhilds Family**

Gerhild und ihre Töchter singen alte Schlager und Evergreens, Popsongs und Balladen von Abba bis Vicky Leandros. Ihre fröhliche, natürliche Art und die großartigen Stimmen erreichen Alt und Jung und machen einfach glücklich. Um Anmeldung unter events@hoffmannsgarten.de wird gebeten. Einlass ist um 18:45 Uhr.

Eintrittsspende 7 €, Hoffmannsgarten Kultur- und Begegnungsstätte, Schmiljanstraße 21, 12161 Berlin, Tel. 98397695, www.hoffmannsgarten.de

KRIMI

SO 25.02. | 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

AUSSTELLUNG

FEBRUAR + MÄRZ

Die Suche nach dem anderen Ich

Die Ausstellung von Nina Frings versucht Stimmungen und Gefühle einzufangen und setzt sich mit der Frage auseinander, was das eigene Ich bedeutet und ausmacht. Zu den Themen zählen Trennung, Aufbruch, Neuanfang und die Suche nach sich selbst. Besonders: Die Bilder wurden auf dem iPad gemalt.

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

KINDER

MI 28.02. | 10.30 UHR

**Rapunzel**

Die Kombination von Puppenspiel und Musik und die freundlich-doppelsinnige Weise, in der das populäre Märchen gespielt, erzählt, gesungen und kommentiert wird, präsentieren es in all seiner Schönheit und Tragik, lassen aber auch Raum für die eigene Fantasie und bieten ein gut gelauntes Theaterende – so wie es sich gehört. Figurentheater mit viel Musik, tollen Sounds und schönen Liedern.

Eintritt 6 €, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten/Infos unter Tel. 0170 8622742, www.puppenspiel-berlin.de

VARIETE

MI 28.02. | 20.00 UHR

Allison Wonder

Frech, charmant und liebevoll führt die Magierin durch ein buntes Programm. Auch am 29.2. + 1.3.

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

TÖPFERN

DONNERSTAGS | 16.30 UHR

Gestalten mit Ton

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

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

DISKUSSION

FREITAGS | 14.00 UHR

Wirtschaft-Gesellschaft-Politik

Jeden 2. und 4. Freitag, bis 15.30 Uhr

Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung Tel. 7956131, Anmeldung unter Tel. 39501418

20 JAHRE**prime
time
theater****DAS BERLINER
KULT-THEATER****GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

Teil 1 bis 09.03.24



Teil 2 ab 14.04.24

ab 13.03.24



ab 05.06.24



ab 26.06.24

**Infos & Tickets unter
primetimetheater.de****5€
Rabatt
sichern!**Sparen Sie bis zum
29.02.24 mit dem
Buchungscode**FR01**
(gilt für Vorstellungen
am Mi, Do und So.)

SPIEL MITTWOCHS | 15.00 UHR

Schach-Gruppe

Schach, das königliche Spiel. Wer macht mit? Das wöchentliche Angebot geht bis 18 Uhr.

Nachbarschaftscafé, Holsteinsche Straße 30, 12161 Berlin, Raum 4.09 (4. OG)

RAT & TAT DO 29.02. | 14.00 UHR

Technikcafé

Ehrenamtliche helfen mit viel Geduld bei Fragen zu Smartphone, Laptop und Internet. Bis 18 Uhr.

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

KREATIVITÄT DONNERSTAGS

Schere, Stein, Papier

Bei schönem Wetter wird auf dem Dürerplatz von 15.30 bis 17 Uhr gespielt und gebastelt.

Veranstalter: Mobile Stadteilarbeit, Cranachstraße 7, 12157 Berlin, www.nbhs.de

BÜHNE FR 01.03. | 20.00 UHR



Hausmeister Krause

„Du lebst nur zweimal“, so der Untertitel dieser Komödie von Tom Gerhardt und Franz Krause, einer Produktion des Theaters Rathaus Essen. Nachdem der stets übermotiviert Hausmeister ein Jahrzehnt lang im TV seine Mitmenschen gequält hat, drängt er mit seiner überaus bildungsfernen Familie und dem unvermeidlichen Dackelclub jetzt auf die Bühne.

Eintritt 23 - 40,50 €, diverse weitere Termine bis 10.3., Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, www.schlossparktheater.de

SPORT FR 08.03. | 11.00 UHR

Mädchen- und Frauensporttag

Der Friedenauer TSC bietet ein buntes Ausprobierangebot für Mädchen und Frauen. Siehe Seite 20.

Sporthalle Paul-Natorp-Gymnasium, Goßlerstraße 13, 12161 Berlin. Siehe Seite 20.

BÜHNE FR 08.03. | 20.00 UHR

Das ist mein Milljöh

Claire Waldoff, eine echte „Berliner Pflanze“, wurde auch die „Königin der Kleinkunst“ genannt.

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

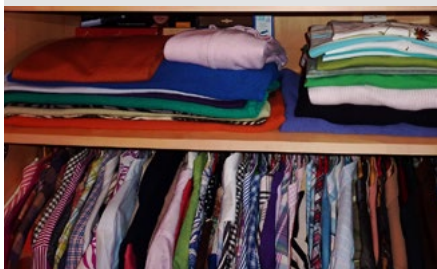
SHOPPING SA 09.03. | 10.00 UHR

Ein-Euro-Flohmarkt

Hier gibt's Hausrat, Deko, Kleidung, Spielzeug, Bücher und vieles mehr. Bis 15 Uhr.

Familiencafé Rubens, Rubensstraße 84, 12157 Berlin, info@familiencaferubens.de

MODE FR 01.03. | 14.30 UHR



Kleidertauschparty

„Mach deinen Kleiderschrank fit für den Frühling - Altes raus und Neues rein!“ So kündigt der KommRum e. V. seine Kleidertauschparty an der Schnackenburgstraße an. Maximal fünf gut erhaltene, saubere saisonale Kleidungsstücke oder funktionierende Accessoires (Taschen, Tücher, Gürtel, Hüte ...) mitbringen und schöne Sachen eintauschen. Alle sind willkommen, auch wer selbst nichts zur Verfügung stellen kann. Bis 17.30 Uhr.

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

KINDER SA 02.03. | 16.00 UHR



Die Eichhörnchen-Story

Das junge Eichhörnchen Nico huscht durch den Park, findet aber keine Nüsse am Walnussbaum, dafür jede Menge Müll. Was ist geschehen? Nico möchte es herausfinden! Ein unterhaltsames Stück zum Thema Müll und Umwelt mit einem Bühnenbild aus upgecycelten Materialien. Für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren. Dauer 45 Minuten.

Eintritt 7 - 12 €, Theater JARO, diverse weitere Termine bis 14.3., Schlangenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tickets unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

BÜHNE MI 06.03. | 20.00 UHR



Open Stage Variété präsentiert von Christian de la Motte

Christian de la Motte hat nicht nur ein Ass im Ärmel, sondern auch den Schalk im Nacken. Im charmannten Dialog wickelt er sein Publikum um den Finger und präsentiert Zauberklassiker in einer neuen Interpretation. Er liest Gedanken, lässt Wunder in den Händen der ZuschauerInnen geschehen und liebt es, mit seinem Publikum zu improvisieren.

Eintritt 10 - 13 €, weitere Termine: 7., 8. und 9.3., 20 Uhr, Scheinbar Variété, Monumentenstraße 9, 10829 Berlin, Tickets unter Tel. 7845539, www.scheinbar.de

BEWEGUNG FR 01.03. | AB 09.00 UHR

„Tanz mit, bleib fit“ & Gymnastik

Unter dem Motto „Tanz mit, bleib fit! gibt es von 12 bis 13.15 Uhr im Großen Saal des Gemeindehauses heute Bewegung und Beweglichkeit mit Petra Meifert. Bereits zwischen 9 und 12 Uhr finden im Paul Gerhardt-Saal (EG, rechts) drei verschiedene Gymnastikgruppen für Seniorinnen statt.

Gemeindehaus Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin www.zum-guten-hirten-friedenau.de

MUSIK SA 02.03. | 18.00 UHR

Himmelskönig, sei willkommen

Der Kammerchor Peter Schwarz mit den SolistInnen, und dem Orchester bietet unter Leitung von Viola Escher Klassisch-Besinnliches. Die ZuhörerInnen erwarten Heinrich Schütz' Musikalische Exequien und Johann Sebastian Bachs Kantate „Himmelskönig, sei willkommen, BWV 18.

Eintritt frei, Spenden erbeten, Kirche Zum Guten Hirten, Friedrich-Wilhelm-Platz, 12161 Berlin

AUSSTELLUNG DI 05.03. | 18.00 UHR



Ukrainian Dreamers

Die Charkiwer Schule der Fotografie präsentiert ihre Werke in der Kommunalen Galerie. Die Ausstellungseröffnung findet am heutigen 5. März um 18 Uhr statt, anschließend läuft die Schau bis 2. Juni. Sie entstand in Kooperation mit dem Kunstmuseum Wolfsburg, für das sie ursprünglich konzipiert wurde. Das Konzept stammt von Sergiy Lebedynskyj, der auch Kurator ist.

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

THEATER SA 09.03. | 20.00 UHR

Fräulein Julie

Eine Produktion von YAS (Junges Schauspiel Theater) nach August Strindberg.

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

MITEINANDER DI 12.03. | 14.30 UHR

SeniorInnenplausch

Kaffee, Kekse, Gespräch und Austausch für höhere Semester, teils mit Programm. Ohne Voranmeldung.

Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin, Tel. 902992410

HILFE DI 12.03. | 17.00 UHR

Repaircafé

Kostenfreie Unterstützung beim Reparieren. Bis 20 Uhr. Bitte vorher anmelden. Auch am 9.4.

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

SICHERHEIT

MI 13.03. | 10.00 UHR

Kriminalprävention

... und Verkehrssicherheit: Dazu berät die Berliner Polizei jeden ersten Monatsmittwoch vor Ort.

Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin, Tel. 902992410

KOSMOS

FR + SA | AB 20 UHR

Himmelsbeobachtung nachts

Menschen ab 12 Jahren erkunden den Nachthimmel: mit Führung und angeleitetem „Teleskopieren“.

Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 86, 12157 Berlin

AUSSTELLUNG

BIS SO | 02.06.

Jürgen Henschel

Interessantes und Sehenswertes über den Fotochronisten (1923 bis 2021) im geteilten Berlin

Eintritt frei, Schöneberg Museum, Hauptstraße 40/42, 10827 Berlin

BÜHNE

FR 15.03. | 20.00 UHR

**So ein Theater!**

Aus Anlass des 50. Geburtstags des Kleinen Theaters feiert das Haus mit einer Jubiläumsrevue: mit Texten und Liedern von Shakespeare bis Rinke, von Bernhard bis Brasch. Show und Poesie, Songs und komödiantische Szenen ... und kluge Gedanken. Immer die Frage umkreisend: was gibt uns das Theater, dass es immer wieder unsere Leidenschaft entfacht?

Eintritt 15 - 25 €, weitere Termine: 16.3., 20 Uhr, 17.3., 18 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

KINDER

SA 16.03. | 16.00 UHR

**Kopf hoch, Luzi**

Wie schafft der kleine Dino Bode es nur immer, so entspannt durch den Tag zu kommen? Professor Roman ist so beeindruckt, dass er mit Bodo eine Maschine erfindet, die es allen Menschen ermöglichen soll, so cool und gelassen zu sein. Luzies Mutter Frau Schaum unterdessen ist völlig gestresst. Ob die Maschine ihr auch helfen kann? Ein Stück über die Kraft der Resilienz für Kinder von 3 bis 8 Jahren.

Eintritt 7 - 12 €, Theater JARO, diverse weitere Termine bis 28.3., Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tickets unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

BÜHNE

FR 15.03. | 19.00 UHR

**Märchen für Erwachsene**

Was würde also passieren, wenn sich Rotkäppchen, Rapunzel, Schneewittchen, Aschenputtel und die Königin im Wald treffen würden? Die Sultaninen zeigen mit „Märchen für Erwachsene“, wie in Abwandlung von Klassikern ein neues und modernes Märchen für Frauen mit einem anderen Blick entsteht. Veranstalter ist das Theater der Erfahrungen. Anmeldung unter Tel. 8554206.

Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, www.nbhs.de

KLANG

FREITAGS | 17.00 UHR

Musik-Rondell

Das Zusammenspiel lädt dazu ein, Neues zu entdecken, sich aufeinander einzustellen, zu lauschen, aktiv zu sein ... ob mit Vorkenntnissen oder ohne, ob mit eigenem Instrument oder eines der vielfältigen Angebote des Vereins, als Zeitvertreib oder Stressabbau, ob mit Freude oder Ärger. 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

FEST

SA 16.03. | 10.00 UHR

Kindertag in der Kirche 2024

Diesmal gibt es den Kindertag der Gemeinde Zum Guten Hirten nicht im Herbst, sondern im Frühling. Bei Redaktionsschluss von FRIEDA stand das Programm noch nicht genau fest; wer mehr wissen will, hält bitte auf der Website www.zum-guten-hirten-friedenau.de nach Updates Ausschau. Die Veranstaltung soll bis 16 Uhr gehen.

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

MAGIE

SA 16.03. | 20.00 UHR

**Adam Weiss – Gedankenleser**

Gemeinsam mit seinem Publikum ignoriert Adam Weiss 90 Minuten lang gut gelaunt die Grenze zwischen dem wahrscheinlich Möglichen und dem scheinbar Unmöglichen. Gedanken werden übertragen, Entscheidungen beeinflusst, und am Ende stellt sich die Frage: Alles echt? Unglaublich. Telepathisch. Fantastisch.

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

20 JAHRE**prime
time
theater****DAS BERLINER
KULT-THEATER****GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

Teil 1 bis 09.03.24



Teil 2 ab 14.04.24

ab 05.06.24



ab 11.09.24



ab 18.10.24

**Infos & Tickets unter
primetimetheater.de****5€
Rabatt
sichern!**Sparen Sie bis zum
29.02.24 mit dem
Buchungscode**FR01**
(gilt für Vorstellungen
am Mi, Do und So.)

KINDER MITTWOCHS

Tanz-Musik-Kurse

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

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

JAZZ & MEHR MI + FR | 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 mit Top-MusikerInnen aus Berlin und interessanten Gästen aus aller Welt.

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

MUSIK MI 20.03. | 15.00 UHR



Frühlingskonzert

„Wenn es draußen grün wird ...“. Die Pianistin Annette Wizisla präsentiert zum Frühlingsanfang ein Programm mit Liedern und Texten rund um den Lenz. Dabei geht es quer durch die Stile, von Jazz bis Klassik, auch alte deutsche Schlager sind dabei. Das Konzert wird durch eine Moderation abgerundet. Der Einlass beginnt bereits um 14 Uhr.

Kosten 2,50 €, zzgl. Kaffeegedeck 3,00 €, Hans-Söhnker-Haus, Selwerweg 18-22, 12169 Berlin, Anmeldung empfohlen

LITERATUR SO 17.03. | 16.00 UHR

„Im Unterland“

Das preisgekrönte Übersetzerteam Andreas Jandt und Frank Sievers stellt MacFarlenes Werk vor.

Nachbarschaftshaus Friedenau, Infos unter Tel. 859951-361 oder www.nbhs.de

BÜHNE SO 17.03. | 19.00 UHR

Das Nachtgespenst

Ein musikalischer Bummel durch Berliner Kabarett, Operette und Musical von 1900 bis ins Heute

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

KONZERT FR 22.03. | 19.00 UHR

Duo Pirango

„Pirango“ besteht aus „Piano“ und „Charango“, Musik der indigenen Bevölkerung Südamerikas.

Nachbarschaftshaus Friedenau, Infos unter Tel. 859951-361 oder www.nbhs.de

KINDER MO 18.03. | 10.00 UHR



Herr Holzapfel und sein Freund Levi

Herr Holzapfel hat sich sein Leben penibel eingerichtet. Er wohnt in einer alten Bushaltestelle und protokolliert sogar alle Busfahrten. Doch auf einmal ist da eine Kiste. Und in der Kiste ist Levi. Nur: Wer oder was ist Levi? Eine wunderbare Geschichte über die Kraft der Fantasie ... zum Entdecken, was Freundschaft eigentlich ausmacht.

Eintritt 6 - 12 €, diverse weitere Termine bis 22.3., Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, www.theater-morgenstern.de

JUGENDTHEATER DO 21.03. | 11.00 UHR



Plan B

Plan B erzählt von einer Gruppe Teenagerinnen, die es nicht mehr als Absturz sehen wollen, den vorgezeichneten Lebenswegs zu verlassen. Als eine von ihnen ungeplant schwanger wird, entwickeln sie einen gemeinsamen Plan B. Doch das macht die Sache nicht unbedingt einfacher. Ab 13 Jahren. Dauer: 90 Minuten. Mit Audiodeskription.

Eintritt 6 - 16 €, weitere Termine: 21.3., 18 Uhr, 22.3., 11 Uhr, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg, Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

MUSIK SA 23.03. | 18.00 UHR



Bachs Matthäus-Passion

Die Friedenauer Kantorei bringt in der Kirche Zum Guten Hirten, gemeinsam mit dem Brandenburger Stadt- und Domchor, dem Berliner Mädchenchor, dem barocken Ensemble Kaiopolis sowie hochkarätigen SolistInnen, die „Große Passion“ von Johann Sebastian Bach zur Aufführung. Leitung: Svenja Andersohn. Tickets gibt es im Gemeindebüro oder online unter www.eveeno.com/friedenauer-kantorei

Eintritt 7 - 25 €, Kirche Zum Guten Hirten, Bundesallee 76A, 12161 Berlin, www.zum-guten-hirten-friedenau.de

THEATER SA 30.03. | 20.00 UHR

Der Sittich

Ein Ehepaar jenseits der Silberhochzeit lädt ein befreundetes Paar ein. Doch als der gemeinsame Freund kurzfristig absagt, beginnen die Gastgebenden darüber zu spekulieren, was der wirkliche Grund dafür ist. Mit feinem Gespür stellt das Stück konventionelle Rollenbilder auf den Kopf.

Eintritt 15 - 25 €, weiterer Termin: 31.3., 18 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

KINDER DIVERSE TERMINE



Handwerkskurse rund ums Holz auch in den Osterferien

In der Holzklasse Berlin bauen Kinder dienstags und donnerstags in Kursen ihre eigenen Objekte und bekommen das Tischlerhandwerk vermittelt ... Rund um Ostern gibt's auch wieder Ferienworkshops. Vorkenntnisse braucht es nicht. Die Anmeldung ist per E-Mail möglich; genaue Termine und weitere Infos finden sich online.

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

KINDER DI 02.04. | 10.00 UHR

Die Reise einer kleinen Seele

Tourist Antoine findet eine Kiste, in der er viele Gegenstände entdeckt, die ihn und die Kinder (ab 4 Jahren) in die bekannte Geschichte „Der kleine Prinz“ hineinversetzen. Theaterspiel nach Motiven der Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry.

Eintritt 6 - 12 €, diverse weitere Termine bis 14.4., Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, www.theater-morgenstern.de

THEATER SA 30.03. | 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 Lieben jetzt leben. Nach „Wir sehen uns wieder“ von Hanns Dieter Hüsch.

Eintritt 17 €, weiterer Termin: 20.4., 20 Uhr, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de, Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

VARIETE MI 03.04. | 20.00 UHR

Rick van Nöten

Mit Gitarre und Ukulele zaubert Rick van Nöten die große Showwelt in die Scheinbar: der Buddha aller Buddha-Fahrten, der Star unter den Heizdeckenverkäufern, der Messi unter den Messdienern. Mit im Gepäck sind die neuesten Songs seiner „End of Illusion“-Tour.

Eintritt 15 €, weitere Termine: 4., 5. und 6.4., 20 Uhr, Scheinbar Variété, Monumentenstraße 9, 10829 Berlin, Infos und Tickets unter Tel. 7845539, www.scheinbar.de

BÜHNE

FR 05.04. | 20.00 UHR

Gesungenes und Gesagtes

Satire-Special mit Polit-Song-Klassikern und aktuellem Kabarett von Günter Rüdiger und Hendrik Bloch

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

SA 06.04. | 10.00 UHR

Kaufhaus-Flohmarkt

Bis 17 Uhr ist Zeit zum Stöbern im Flohmarkt-Angebot. Kaffee, Kuchen und Snacks gibt's auch.

Familiencafé Rubens, Rubensstraße 84, 12157 Berlin, info@familiencaferubens.de**GESCHICHTE**

SA 06.04. | 14.00 UHR

Kiezführung mit Jenny Schon

„Friedenau – ein kunstsinniger Ort: Wo Nobelpreisträger und Expressionisten lebten“. Siehe Seite 29.

Treffpunkt ist vor dem Rathaus Breslauer Platz / Ecke Lauterstraße**KINDER**

MONTAGS | 16.00 UHR

Offener Makerspace

Programmierungen verstehen für junge Menschen. Immer montags nachmittags. Bis 18 Uhr.

Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin**KINDER**

DIENSTAGS | 16.30 UHR

Vorlesestunde

Kindern ab 4 Jahren wird aus spannenden und lustigen Büchern vorgelesen. Bis 17.30 Uhr.

Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin**BERATUNG**

MI 10.04. | 15.00 UHR

Vortrag Vorsorgevollmacht

Informationen von der Expertin. Einlass ab 14 Uhr.

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

FR 12.04. | 19.00 UHR

Folkadu

Gesang, Oud, Akkordeon, Trompete und Schofar bauen eine musikalische Orient-Okzident-Brücke.

Nachbarschaftshaus Friedenau, Infos und Details zur Anmeldung unter www.nbhs.de**SOZIALES**

AB SA | 13.04.

Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Einführungskurs zur Alltagsbegleitung von Menschen mit Pflegebedarf und Demenz

Nachbarschaftshaus Friedenau, Infos und Details zur Anmeldung unter www.nbhs.de**BÜHNE**

SO 14.04. | 19.00 UHR

Mein Armenien

Zimmertheater-Premiere: Stepan Gantralyan präsentiert seine Heimat mit und durch Kompositionen.

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

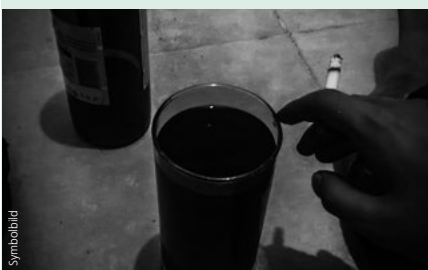
FR 05. BIS SO 07.04.

**Europäische Kunsthandwerkertage 2024**

Bei den diesjährigen Europäischen Kunsthandwerkertagen (ETAK) von 5. bis 7. April öffnen wieder einige Ateliers und Werkstätten in und um Friedenau ihre Türen (mehr dazu auf Seite 29). Ausrichter des Events in der Stadt ist die Handwerkskammer Berlin. Nachdem die „ETAK“-Idee 2002 in Frankreich entstand, wird sie heute in 24 europäischen Ländern zelebriert.

Eintritt frei, diverse Orte in der Nachbarschaft sowie in ganz Berlin, Übersicht unter www.berlin.kunsthandwerkstage.de**JUGENDTHEATER**

DO 11.04. | 18.00 UHR

**Wir holen uns die Nacht zurück**

Kaya und Ilvy sind wie Schwestern und entdecken die erste Liebe gemeinsam, ebenso Partys ... und Drogen. Dieses Stück nach dem gleichnamigen Roman ist ein Roadmovie, wild, anarchisch und gegen alle Regeln. Es geht um Sucht, Co-Abhängigkeit und Loyalität in einer Freundschaft: Wie kann man einen geliebten Menschen schützen, ohne sich dabei selbst zu verlieren? Heute ist Premiere.

Eintritt 6 - 16 €, weiterer Termin: 12.4., 11 Uhr, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg, Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tel. 69599222, www.theater-strahl.de**BÜHNE**

SO 14.04. | 16.00 UHR

**Ex und Hopp(s) oder gibt es Strom im Jenseits?**

Der Slogan „Erleben Sie Ihren Tod schon jetzt“ treibt vier Frauen zu einem dubiosen Spediteur mit Science-Fiction-Hintergrund. Doch schon bald brennen die Sicherungen durch. Dieses Stück ist bereits die zweite Kooperation der Gruppe Spätzünder und MitarbeiterInnen des Hospiz Schöneberg-Steglitz. Bis 17 Uhr.

Eintritt 12 €, Variété-Salon, Internationales Kultur Centrum ufaFabrik e. V., Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin, weitere Infos und Tickets unter ufafabrik.de**20 JAHRE****prime
time
theater****DAS BERLINER
KULT-THEATER****GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING**

Teil 1 bis 09.03.24



Teil 2 ab 14.04.24

ab 26.06.24



ab 19.07.24



ab 04.12.24

**Infos & Tickets unter
primetimetheater.de****5€
Rabatt
sichern!**Sparen Sie bis zum
29.02.24 mit dem
Buchungscode**FR01**(gilt für Vorstellungen
am Mi, Do und So.)

arabisches Grußwort	Weingeist, Spiritus	Klebstoff	Zustand bei Asthma	Vorname von Zola † 1902	Schutzanstrich	weibliche Person	äußerst schöpferischer Mensch	Trag- u. Reittier in südl. Ländern	Abk.: Sankt	Himmelskörper	Sitzplatzgruppe in der Bahn	Szenenaufbau bei einem Film	Holzfallerzeug	Währungscode für Euro
				Heilsarmee-Standort					4					
Frau des span. Königs Felipe						ein Balte ungerade (Roulette)				spött.: schöner Mann (frz.)				
Längsträger eines Schiffes				verfallenes Bauwerk					Befreier Blutgefäß					
				den Mond betreffend		Greifvogel, Habichtartiger				Saugwurm		Trauerspiel v. Grillparzer		öster. Dichter † 1926
Fluss in der Picardie		„Fee von Friedenau“ (Lidia)	auch Zauberer: Jürgen v. d. ...				Bär aus „Das Dschungelbuch“			Wasserbehälter Bodenfläche				
Scherflein, Spende						Schrittsportler	engl. Jagdhund						Buchbinderin Frauke ...	
			Präzisionssport mit Wurfpfeilen			erklingt in lauen Sommer Nächten						EDV-Begriff (engl. Abk.) männl. Vorname		
strömende Wassermasse	Ärger, Verdruss		deshalb, folglich				Ausruf: los, schnell!		geometr. Figur Stadionwelle/2 W.					
Mittel-europäer, Magyar						Familiencafé-Name	Tanz auf Hawaii				Segelstange witziger Einfall			
Abk.: Nachfolger			Volltreffer b. Kegeln (alle ...)		Stadt in Nevada				Wasserpflanze Pop-Art-Künstler †			Stadt bei Bologna (Italien)		immer
US-Modechefredakteurin (Anna)							lat.: für, je Schwung			span. Abschiedsgruß Schwertwal				
spanischer Frauenname					Farbkarpfen, Zierfisch	Website von Ronald Hoppe						Honigwein Teil schott. Namen		
			Bremsklotz; Spaltwerkzeug					früherer russischer Herrschertitel				Zeitgeschmack		
Glanz, Höhepunkt (frz.)		ein Edelgas												
Lebensbund				Kennziffer für jedes Buch (Abk.)										
								Koseform v. Katharina			engl.: Autos			

svd1816-19

Auch damit lässt sich zaubern: FRIEDA verlost ein aktuelles iPad

Sie haben einen Tipp für das richtige Lösungswort unseres Schwedenrätsels? Senden Sie ihn uns online über www.raz-verlag.de/kontakt oder postalisch an RAZ Verlag und Medien GmbH, Am Borsigturm 15, 13507 Berlin. Das FRIEDA Team meldet sich dann bei dem Glückspilz, der sich den Gewinn bei der PSD Bank (Handjerystraße 33-36, 12159 Berlin) abholen kann. Einsendeschluss ist Montag, 25. März 2024.

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

Lösungswort

1	2	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---



Stolz auf Holz

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



Sudoku

mittel

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

schwer

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



Unsere Publikationen für Sie

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



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



Den ersten Bürostuhl hat um 1860 Evolutionsbiologe Charles Darwin erfunden. Er befestigte an einem Arbeitsstuhl Rollen, um sich schneller von A nach B bewegen zu können.

ANDREAS

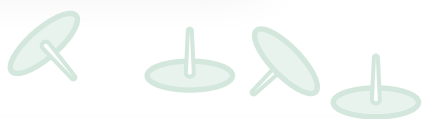
Der unter deutschen Geschäftsführenden am häufigsten vertretene Vorname ist Andreas. Auf Platz 2 und 3 stehen die Namen Michael und Christian. Der erste weibliche Vorname findet sich erst auf Platz 9 der Rangliste und lautet Katja.



Heute gehört der Toilettengang zur Arbeitszeit. DienstbotInnen und Knechten in Süddeutschland und Österreich wurden früher ein bis drei Arbeitstage vom Lohn abgezogen – als Ausgleich für die Zeit, die sie auf dem Klo verbrachten. Diese Tage wurden als „Scheißtage“ bezeichnet.

Montag

Der Montag ist der vermutlich unbeliebteste Tag der Woche. Denn: An Montagen passieren die meisten Arbeitsunfälle. Unabhängig vom Arbeitstag ist auch die Zeit gegen 10 Uhr vormittags besonders risikoreich.



Das weltweit einzige Denkmal für eine Reißzwecke steht im brandenburgischen Lychen.



Das populärste Passwort der Deutschen ist 123456.

JÖRISSSEN.EDV

Beratung • Ausführung • Service

IT-ÜBERWACHUNG 24/7

Überlassen Sie uns die Verantwortung für Ihr IT-Management! Wir bieten professionelle Server- und Client-Überwachung, um sicherzustellen, dass Ihre Systeme reibungslos funktionieren. Unser engagiertes Team von Experten kümmert sich um alle Aspekte Ihrer IT-Infrastruktur, damit Sie sich ganz auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können.

DIENSTLEISTUNGEN

Unsere proaktive IT-Überwachung stellt sicher, dass mögliche Probleme frühzeitig erkannt und behoben werden. Durch sicheren Fernzugriff beheben wir Ihre Probleme, ohne vor Ort sein zu müssen. Wir sorgen für die Zuverlässigkeit Ihrer gesamten IT-Infrastruktur.

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.





**Ideal für Einzelhandel,
Gewerbetreibende
und Freiberufler**

Girokonto für Firmenkunden

Profitieren Sie von günstigen Echtzeitüberweisungen, reibungslosem Auslandszahlungsverkehr sowie Top-Lösungen für das bargeldlose Bezahlen. Beim Premium-Modell erhalten Sie zusätzlich die kostenlose VISA BusinessCard.

Ihre Vorteile:

- Fairer Monatspreis – schon ab 7,90 Euro
- Passgenau: 3 Kontomodelle zur Wahl
- Ehrliche und kompetente Beratung
- Persönlicher Support zum Onlinebanking

Wir beraten Sie gern: psd-bb.de/firmengiro



Berlin-
Brandenburg eG

Gemeinsam Ziele erreichen