

AUSGABE 01/25

**HALLO
NACHBAR**
DAS MAGAZIN DER GESOBAU

Stadt der Männer

Ein Heft für alle.



LIEBE LESER*INNEN,

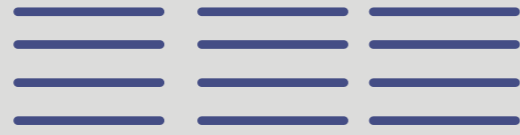
Männer haben's schwer, nehmen's leicht. Das mutmaßte Herbert Grönemeyer zumindest 1984. Seither ist viel über Rollenbilder, Geschlechter, Gendergerechtigkeit und den Mann an und für sich nachgedacht, diskutiert und geschrieben worden. Auch Grönemeyers Kollege Roland Kaiser stellte jüngst fest, dass es eben nicht nur Mann und Frau gibt. Richtig so. Und dennoch betrachten wir in dieser Ausgabe von „Hallo Nachbar“ vor allem Männer und ihre Eigenheiten. Wir besuchen „Herrn U“, der gerne strickt, lernen in der Titelgeschichte moderne Städte und ihre Hindernisse kennen – die eben nicht jede*r wie Parkour-Sportler Ben Scheffler mit einem Sprung überwinden kann – und besuchen den Safe Space um Andreas Otto. Im Selbstversuch traut sich unser Autor dieses Mal, mit Fremden zu kuscheln, und am Ende lernen wir, dass es den perfekten Mann vielleicht nicht an jeder Straßenecke gibt, man ihn aber ganz leicht im Backofen zubereiten kann.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr GESOBAU-Vorstand

Jörg Franzen und Christian Wilkens

Dieses Magazin gibt es auch als barrierefreies PDF-Dokument:
www.hallonachbar.berlin



INHALT

- 4** **BERLINER HINTERHOF** Topf hoch
Hobbygärtner Michael Hinze zeigt seinen Arbeitsbereich
- 6** **IN KÜRZE** Nachrichten von der GESOBAU
Wenn Sie wissen, was Cosplay ist, haben Sie im April was vor
- 10** **TITELGESCHICHTE** Alle im Blick
Der städtische Raum ist voller Hindernisse. Wie lässt sich das ändern?
- 16** **INTERVIEW** „Wir sind ein Leuchtturm“
Schwulenaktivist Andreas Otto erklärt, warum es Schutzräume braucht
- 18** **ERKLÄRBILD** Baby, ich fahr dich nach Hause
Berliner Jungs über das Gefährt erklärt
- 20** **KIEZGESCHICHTE** Verstrickungen
Im Wollladen „Herr U“ wird es warm um Herz und Gelenke
- 22** **RATGEBER** Du kriegst doch kein Loch in die Wand
Wie klappt es mit dem Bohrer?
- 24** **KIEZSPAZIERGANG** Jump 'n' Run
Unterwegs mit einem Parkour-Künstler über die Hürden der Stadt
- 28** **FUNDSTÜCK** Die Wut der Straße
Mit Straßenkreide machen Aktivistinnen sexuelle Belästigung sichtbar
- 29** **FUNDORTE** Männerräume
Wo Männer unter sich sein können. Jedenfalls fast.
- 30** **SELBSTVERSUCH** Nahaufnahme
Robert Klages lässt sich auf einer Kuschelparty berühren
- 33** **REZEPT** Willkommen zurück, Hermann!
Man kann sich keinen Mann backen? Doch – wir haben sogar das Rezept.
- 34** **IMPRESSUM**
- 35** **KINDERSEITE** Hampelmann
Eine Bastelanleitung



SEITE
24
KIEZSPAZIERGANG
 Männer, die über Dinge hüpfen



GEWINNSPIEL
WO IST DER FUCHS?
 Dieser niedliche Fuchs hat sich irgendwo in unserem Heft versteckt. Auf Seite 34 erklären wir Ihnen, wie Sie am Gewinnspiel teilnehmen können.

SEITE
18
ERKLÄRBILD
 Männer, die auf Karren starren



SEITE
30
SELBSTVERSUCH
 Männer, die Menschen streicheln



SEITE
10
TITELGESCHICHTE
 Frauen, die Städte umbauen

IM GARTEN BEI MICHAEL HINZE

TOPF HOCH

DER FAKTENCHECK

Wo ist das? Görschstraße in Pankow.

Wer wohnt hier? Michael Hinze, seit mittlerweile 28 Jahren.

Das geht immer: Pflanzen aus dem Friedhofskompost retten.

Braucht kein Mensch: Laubbläser.

Methusalem im Garten: Kalifornischer Mammutbaum.

Michael Hinze ist alles andere als ein Schönwetter-Gärtner. In seiner kleinen Arbeitsecke, gut versteckt hinter dichten Nadelhölzern, steht schon alles für die nächsten Pflanzaktionen im Frühjahr bereit. In den vielen Töpfen zieht er Pflanzen aus Samen und Stecklingen vor. Manchmal rettet er auch verblühte Primeln oder Azaleen vom Friedhofskompost und kultiviert sie weiter. Auf rund 330 Quadratmetern hat Hobbygärtner Hinze ein kleines Paradies für sich und seine Nachbar*innen geschaffen. „So naturnah wie möglich“, betont er.

Über die Jahrzehnte hat sich der Garten immer wieder gewandelt – genau wie seine Nutzer*innen. Wo früher ein Buddelkasten stand, wächst nun biodiverser Trockenrasen. Über die Jahre hat Michael Hinze seine Leidenschaft für den Garten immer weiter vertieft: Er interessiert sich jetzt nicht mehr nur für die Pflanzen, sondern auch für die Erde. „Kompostieren ist meine Leidenschaft.“ Die von ihm produzierte nährstoffreiche Erde verteilt er auch auf die Blumenkästen sämtlicher Nachbar*innen. Da schließt er sich, der Kreis(lauf).

Möchten Sie uns auch zeigen, wie Sie leben?

Dann bewerben Sie sich für das „Berliner Zimmer“ und schreiben Sie uns eine E-Mail an

hallo.nachbar@gesobau.de

oder per Post an

GESOBAU AG, „Hallo Nachbar“-Redaktion,
Stiftsweg 1, 13187 Berlin

Besuchen Sie
den paradisischsten
Hinterhof selbst:
**Langer Tag
der StadtNatur**
14. und 15. Juni
Görschstraße 9
14–18 Uhr

MANGA-METER!

Vom **11. bis 13. April 2025** kehrt die **Mega Manga Convention (MMC) Berlin** ins Fontane-Haus im Märkischen Viertel zurück und lädt an Händler*innen-Stände, zu Gaming-Turnieren, Workshops und Anime-Konzert ein. Besonderes Highlight ist die „Cosplay Performance Meisterschaft Deutschland“, deren Sieger*in sich für einen Auftritt auf der Leipziger Buchmesse 2026 qualifiziert.

Öffnungszeiten der MMC:
Freitag (Konzertabend) 20–22 Uhr:
 „Anime Hits on Stage“,
Samstag 10–22 Uhr,
Sonntag 10–18 Uhr

Fontane-Haus Kulturzentrum
 Königshorster Straße 6,
 13439 Berlin

Wir verlosen
 Anfang April auf unserem
 Instagram-Kanal dreimal
 zwei Tageskarten sowie fünf
 Sonntagstickets im Wert von
 29 Euro oder mehr.

Mitmachen und gewinnen:



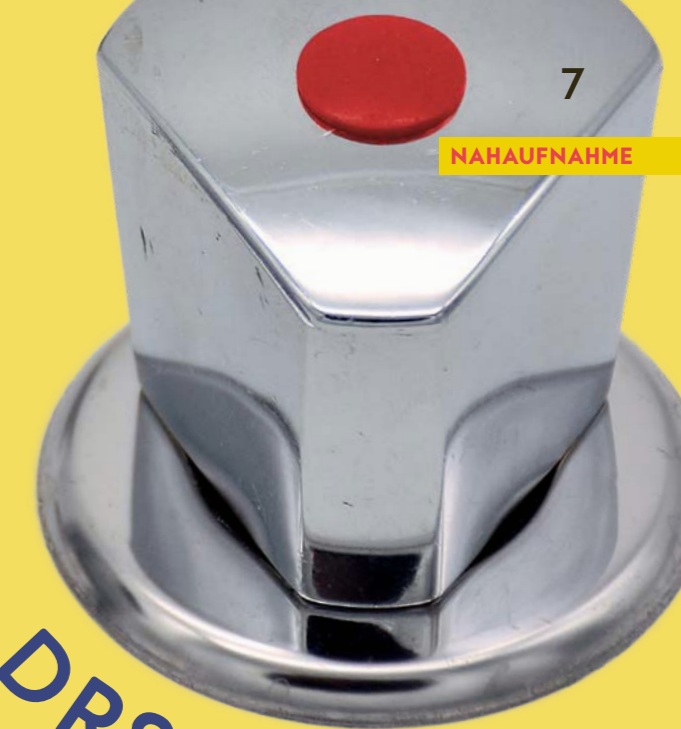
REIN IN DIE GUTE STUBE



Untermieter*in gesucht? Wer für begrenzte Zeit einen Teil seiner Wohnung nicht aufgeben möchte, darf sie untervermieten – allerdings nur mit Zustimmung der GESOBAU und für maximal ein Jahr. Dafür müssen Name, Geburtsdatum und -ort sowie die Kontaktdaten des*der Untermieter*in angegeben werden.

Für jede*n, die*der vorübergehend in die Wohnung einzieht, wird ein sogenannter Untermietzuschlag erhoben: Er beträgt monatlich bis zu 20 Euro pro Person.

NAHAUFNAHME



DREH MICH!

Eintrittskarte zum 24. Kunstfest Pankow

Bei Vorlage dieser Eintrittskarte an den Kassen vor Ort erhalten zwei Personen pro Tag freien Eintritt zum Kunstfest (statt 3 € pro Person). Die Karte ist an beiden Tagen einsetzbar. Für Kinder unter 14 Jahren ist der Eintritt frei.

Adresse:
 Tschaikowskistr. 1, 13156 Berlin

Hunde und Fahrräder dürfen nicht auf das Gelände.

entwertet



Sa., 14.06.25



So., 15.06.25

**14.–15. Juni 2025, 12–22 Uhr,
 Schlosspark Schönhausen**

www.kunstfest-pankow.berlin

GESOBAU





IN KÜRZE

ZAHL

80%

sind laut der letzten GESOBAU-Mieter*innenbefragung aus dem Jahr 2024 mit dem Preis-Leistungs-Verhältnis ihrer Wohnung bei uns zufrieden.

In den Fragebögen wünschten sich einige der Befragten mehr Sauberkeit und Sicherheit in den GESOBAU-Quartieren. Daran arbeiten wir!

Was uns besonders freut:

91%

der befragten Mieterschaft gefällt es in ihrer Wohnung gut oder sogar sehr gut.



Absperrventile wie dieses (oder ein ähnliches Modell) hat jede Wohnung, mindestens eins für Kaltwasser und eins für Warmwasser am Wasserzähler. Auch für die Heizung gibt es solche Ventile neben dem Wärmezähler. Sie sind wichtig, weil man im Fall eines Rohrbruchs dort schnell das Wasser abstellen kann. Die Absperrventile müssen von den Mieter*innen mindestens einmal jährlich überprüft werden. Lassen sie sich nicht mehr bewegen, ist das kein Grund zum Durchdrehen: einfach schnell der GESOBAU über die App melden.

3 FRAGEN ZU HOCHBEETEN

Der Frühling nähert sich und damit auch die Lust, sich ein eigenes kleines Gartenparadies im Hochbeetformat anzulegen. Wir erklären, ob das auch für unsere Mieter*innen möglich ist.

Darf ich im Hinterhof ein Hochbeet aufstellen?

Ja, es ist prinzipiell möglich, auf dem Grundstück Hochbeete aufzustellen. Allerdings müssen diese vorher von der GESOBAU schriftlich genehmigt und der Standort und die Größe mit dem*der jeweiligen Hausmeister*in abgestimmt werden. Sie dürfen nicht die Grünpflege der übrigen Außenanlagen beeinträchtigen.

Wer kümmert sich um das Hochbeet?

Das Hochbeet gehört der Person, die es angelegt hat. Erde, Pflanzen und vor allem Gießwasser werden von den Gärtner*innen selbst organisiert. Zapfstellen am und im Haus dürfen dafür nicht genutzt werden. Wenn die Beete verwildern, müssen sie eigenverantwortlich zurückgebaut werden.

Welche Pflanzen bieten sich an?

Das hängt natürlich davon ab, wie sonnig und warm es auf dem Beet wird. Mit einer Auswahl an Salaten, Kräutern und kompakt wachsenden Wurzelgemüsesorten wie Radieschen und Möhren klappt es bestimmt.

IN KÜRZE

TIPP UND TOP

Nicht den Anschluss verpassen

Telefonieren, fernsehen oder im Internet surfen - die Wohnungen der GESOBAU sind dafür mit unterschiedlichen Multimediaanschlüssen ausgestattet. Welches Gerät an welche Steckdose gehört, erklärt unser neues Video aus der Reihe „Gemeinsam klappt es besser“. Dort erfahren Sie auch, wie Sie einen Kabelvertrag abschließen können.

www.gesobau.de/mieterservice/multimedia

Willkommen im Team!

Bei uns kann man nicht nur gut wohnen, sondern auch gut arbeiten: Sie suchen einen Job mit Sinn? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Ob für Immobilienkaufleute, IT-Profis, Architekt*innen, Hausmeister*innen oder im Bereich der kaufmännischen Berufe – bauen Sie im #teamgesobau mit an Berlins Zukunft.

Weitere Informationen: www.gesobau.de/karriere

AUSGEZEICHNETE IDEE

And the winner is ...



Unser schönes Heft hat den international renommierten ICMA-Award in Gold gewonnen. In der Kategorie „Custom Media“ wurden wir für unsere Titelgeschichte „Einer fehlt“ über das öffentliche Trauern ausgezeichnet. Insgesamt gab es 407 eingereichte Arbeiten aus 21 Ländern. So hat sich das Trauern nun doch in ein Lächeln verwandelt.

GESOWORX

Coworking Spaces Berlin

ANZEIGE



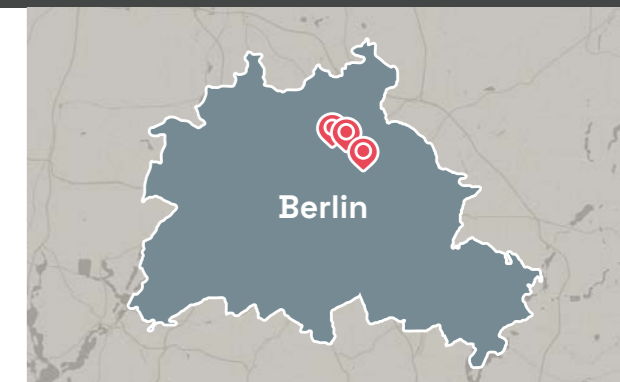
Wohnen und Arbeiten unter einem Dach

Im Juni 2025 eröffnen wir in der Wollankstraße 126 a-b in Berlin-Pankow unseren dritten Coworking Space: moderne Büros, Coworking Arbeitsplätze, Meeting- und Seminarräume. Perfekt auf dein Business zugeschnitten.



www.gesoworx.de

Jetzt unverbindlich registrieren und exklusive Vorteile sichern!



Der öffentliche Raum ist ein Alpha-Raum: geplant von und für gesunde, starke, mutige Menschen. Wer dunkle Ecken, hohe Treppenabsätze und ständiges Tosen nicht mag, bleibt statistisch häufiger zu Hause. Wie kann sich das ändern?

Alle im Blick

Text Judith Jenner
Fotos Sonja Mueller

Wenn Christin Noack mit ihrem Kinderwagen eine große Kreuzung überquerte, schaffte sie es nur selten bei Grün ganz rüber. Auf der schmalen Verkehrsinsel in der Mitte angekommen, tosten schon wieder Autos nah an ihr vorbei. Dass der Verkehr fließt, hat in Berlin meist Vorrang vor dem Wunsch von Fußgänger*innen, ohne Unterbrechung die Straße zu kreuzen. In Nebenstraßen warteten andere Herausforderungen auf die damals junge Mutter: hohe Bordsteinkanten, umgestürzte E-Roller, holprige Gehwege.

„Dass die Gestaltung unserer Städte an den Bedürfnissen der Mehrheit der Menschen vorbeigeht, ist mir erst nach meiner Schwangerschaft so richtig klar geworden“, sagt Christin Noack heute. Vorher hatte sie die vielen Hindernisse nicht gesehen. Die Stadtplanerin lebt seit mehr als 20 Jahren in Berlin und möchte die Stadt gerechter gestalten. Noack betreut Projekte, die die Stadt lebenswerter machen sollen, von Spielplätzen über Schulen und Kitas bis hin zu ganzen Straßenzügen.

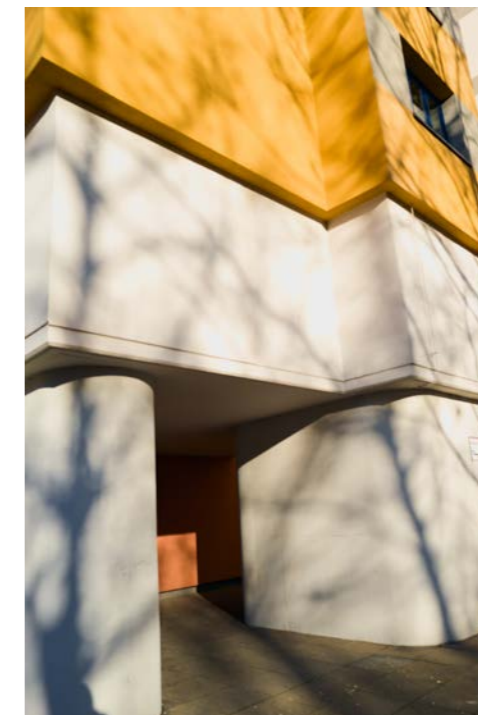
Es ist mittlerweile wissenschaftlich gut dokumentiert, dass sich Frauen und Männer unterschiedlich durch die Stadt bewegen. Von allen Autofahrten werden statistisch zwei Drittel von Männern zurückgelegt. Die Studie „Mobilität in Deutschland“ vom Institut für angewandte Sozialwissenschaft aus dem Jahr 2023

belegt, dass Frauen häufiger zu Fuß, per Fahrrad oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Männer nehmen häufiger das Auto, um damit auf direktem Weg von zu Hause zur Arbeit zu gelangen. Und die Geschlechter unterscheiden sich nicht nur in der Frage, wie sie sich fortbewegen, sondern auch warum: Laut Bundesfamilienministerium verwenden Frauen 44,3 Prozent mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit als Männer. Dazu gehören neben der Kindererziehung und Hausarbeit auch die Pflege von Angehörigen oder das Ehrenamt. Dieser Unterschied wird als Gender-Care-Gap bezeichnet, der es bis heute wahrscheinlicher macht, dass eine Frau einen Kinderwagen oder einen Rollstuhl schiebt. „Traditionelle Geschlechterrollen werden durch unsere Städte begünstigt und sogar gefestigt“, sagt Christin Noack. „Frauen sind vergleichsweise benachteiligt, insbesondere wenn es um die Sicherheit geht. Aber auch Bedürfnisse nach öffentlichen Toiletten oder Orten zum Wickeln

oder Stillen werden zu wenig bedacht.“ Die gendergerechte Stadtplanung berücksichtigt diese Unterschiede. Dabei gilt: Nur weil es „gendergerecht“ heißt, profitieren nicht nur Frauen davon, sondern auch Menschen mit Behinderung oder Männer ohne Auto.

Damit sich mittelfristig etwas verändert, veranstaltete der Berliner Senat im November 2024 ein Symposium zur frauengerechten Stadtplanung mit dem Ziel, unterschiedliche Akteure aus Politik,

Architektur und Stadtplanung besser zu vernetzen und die Bedürfnisse aller Menschen stärker in der Planung zu berücksichtigen. Auch auf Bundesebene soll das Thema stärker in städtebauliche Leitlinien einfließen. Beim Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung läuft zum Beispiel das Forschungsprojekt „Gendergerechte Stadtentwicklung: Potenziale für nachhaltige und vielfältige Städte“. Expert*innen verschaffen sich dabei einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand. Sie untersuchen mögliche Hürden und sogenannte Best-Practice-Beispiele, also Orte, wo eine gerechte Stadtplanung bereits viel bewirkt hat.



Möbel statt Vermöbeln

Ein solcher Ort ist der Letteplatz in Reinickendorf. Vor zwölf Jahren hat ihn die Landschaftsarchitektin Barbara Willecke grundlegend umgestaltet. „Es gab auf dem Platz immer wieder Probleme mit Kriminalität. Viele Frauen, Kinder und ältere Menschen mieden ihn deshalb“, sagt sie. Ein umfassender Beteiligungsprozess des Quartiersmanagements fand heraus, wie die Menschen die Fläche zwischen Lette- und Pankower Allee gern nutzen würden. Einige möchten ein Buch oder die Zeitung im Schatten der Bäume lesen, andere ein bisschen Sport treiben, mit den Kindern Ball spielen oder ihre Nachbar*innen treffen. Wieder andere verbringen vielleicht gar nicht viel Zeit auf dem



Platz, wollen ihn aber von der Bushaltestelle kommend bei Dunkelheit sicher überqueren und wünschen sich dafür eine angemessene Beleuchtung ohne dunkle Ecken.

Daran orientierte sich Willecke: Der Ballspielplatz bekam einen neuen Belag. Neue Sportgeräte wie Trampoline, ein Streetballplatz, Balancierbalken, Reckstangen und eine Calisthenics-Anlage sprechen auch Mädchen und ältere Menschen an. Ein großes Podest um eine alte Platane dient zum Lesen und Picknicken im Schatten. Eltern haben von dort aus ihre Kinder auf dem Spielplatz im Blick. Selbst an einem kalten Januartag sehen die geschwungenen farbigen Liegen auf der Wiese in Richtung Mückestraße einladend aus. Die Outdoor-Möbel sind ein Entwurf von Barbara Willecke. „Je mehr Leute aller Altersgruppen einen öffentlichen Ort nutzen, desto weniger Müll und Vandalismus gibt es“, sagt sie. Ein breiter Weg zwischen Schule und Platz ist abends durch helle Laternen beleuchtet. Hoch in den Bäumen gibt es wechselnde Kunstaktionen, momentan spenden illuminierte Lichtskulpturen in Form von Insekten zusätzliches Licht. Der Platz wurde mit dem Nationalen Preis für integrierte Stadtentwicklung und Baukultur 2012 ausgezeichnet.

Auch die GESOBAU denkt bei ihren Wohnhäusern daran, möglichst viele Menschen verschiedener Generationen in ihren Innenhöfen zusammenzuführen: In den Beständen in Hellersdorf, in der Schillerhöhe und im Märkischen Viertel gibt es Fitnessanlagen für Mieter*innen jeden Alters, was nicht nur dem Körper, sondern auch dem Wohnklima guttut.

Wie ein ganzer Platz durch solche Anlagen verändert werden kann, lässt sich auf dem Maxplatz beobachten. Der nordöstliche Teil des Leopoldplatzes gilt als offizielles Best-Practice-Beispiel für moderne Stadtentwicklung des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung. Nur wenige Hundert Meter entfernt befindet sich der umtoste Verkehrsknotenpunkt an der Müllerstraße mit Markt, Bushaltestellen und U-Bahnhof.

Am Maxplatz geht es familiär, nachbarschaftlich zu. In den türkis und mintgrün eingefassten Hochbeeten, die von Bürger*innen bepflanzt werden, haben sich einige Kräuter aus dem letzten Sommer gehalten. „Wir haben die Menschen gefragt: Was würdet ihr draußen gerne machen? Dabei kam heraus, dass zum Beispiel auch ältere Menschen gerne schaukeln. Mit unserer Hollywoodschaukel werden wir dem gerecht“, erklärt Barbara Willecke. Die benachbarten Sportanlagen, wie nebeneinanderstehende Tischtennisplatten und ein Basketballfeld, trennen den Ort optisch ab von dem geschäftigen Bereich gen Müllerstraße, der wegen seiner offenen Drogenszene oft in den Schlagzeilen ist. „Leider musste die öffentliche Toilette wieder abgebaut werden, weil sie von Abhängigen verunreinigt wurde“, bedauert die Landschaftsarchitektin. Nicht alle Probleme lassen sich durch eine gute Planung lösen.

Stadt der kurzen Wege

In der Stadtplanung gibt es verschiedene Ansätze, um die Städte lebenswerter zu machen. Einer davon ist die Idee der 15-Minuten-Stadt. Gemeint ist, dass Arbeitsplatz, Schule, Kindergarten, Supermarkt oder Ärztehaus durch kurze Wege von zu Hause aus erreichbar sind. Der Vorteil: Das Auto kann stehen bleiben, es gibt weniger Verkehr und weniger Luftverschmutzung. Die Menschen sparen Zeit. Besonders Frauen, die statistisch gesehen im Vergleich zu Männern mehr Stationen auf ihren täglichen Wegen ansteuern, um beispielsweise nach der Arbeit die Kinder abzuholen, einzukaufen oder zum Arzt zu gehen, würden kurze Entfernungen helfen. Paris strebt dieses Ideal an mit besseren Fahrradverbindungen und Sperrungen für Autos, zum Beispiel entlang der Seine. Kritiker*innen bemängeln, dass es vor allem in Außenbezirken unrealistisch ist, einen Arbeitsplatz in unmittelbarer Nachbarschaft zu finden. Sie sehen auch einen möglichen Rückzug in den eigenen Kiez als problematisch an, weil sich die Menschen nicht mehr mischen und mit anderen Lebensrealitäten auseinandersetzen würden.



„Traditionelle Geschlechterrollen werden durch unsere Städte begünstigt und sogar gefestigt. Frauen sind vergleichsweise benachteiligt.“

Christin Noack



Einen anderen Ansatz verfolgen Wohnungsbaugenossenschaften, um ihre Wohnanlagen heute so sicher wie möglich zu planen. Als die GESOBAU von 2008 bis 2015 im Märkischen Viertel 13.500 Wohnungen energetisch und baulich modernisieren ließ, holte sie sich Hilfe von ungewöhnlicher Stelle: Das Landeskriminalamt (LKA) beschäftigt in der Abteilung Prävention auch Stadtplaner*innen und Sozialwissenschaftler*innen. Sie beraten, wie der öffentliche Raum gestaltet sein muss, damit Straftaten und Verwahrlosung am besten gar nicht erst passieren.

„Die Unterstützung des LKA damals war wirklich hilfreich und auch wegweisend für andere Projekte“, sagt Christa Beck, Architektin und Teamleiterin im Bereich Technik bei der GESOBAU. „Unter anderem haben wir innen Spiegel installiert, die es in den Vorräumen ermöglichen, um die

Ecke zu schauen. So sehe ich beispielsweise, wenn ich das Haus betrete, wer aus dem Aufzug kommt, und umgekehrt.“ Das erweitert das Blickfeld und erhöht das Gefühl von Souveränität.

Briefkästen hat die GESOBAU nach innen in einen geschützten Bereich verlagert, sodass sie nicht mehr direkt von außen zugänglich sind. Für Rollstühle gibt es teilweise abschließbare Abstellräume mit Lademöglichkeit. Schwellen wurden reduziert und die Durchgänge so erweitert, dass die meisten Häuser nun barrierearm zugänglich sind. Für manche Maßnahmen arbeitet die GESOBAU auch mit ihren Partner*innen wie beispielsweise dem Grünflächenamt eng zusammen. Im Märkischen Viertel ließ sie unter anderem die Hecken von 1,80 auf 1,40 Meter herunterschneiden, um den Mieter*innen einen Rundumblick

zu ermöglichen. Bänke und andere Sitzgelegenheiten lassen wieder mehr Menschen bei schönem Wetter draußen sitzen. Das verstärkt wiederum die soziale Kontrolle. Die Parkplätze sind inzwischen exklusiv Mieter*innen vorbehalten – auch das gibt vielen ein sicheres Gefühl.

Es werde Licht

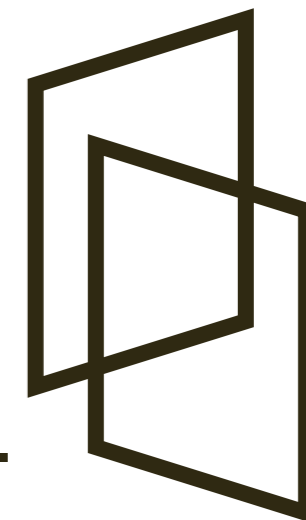
Ein weiterer Tipp des LKA: mehr Beleuchtung. Viele Gebäude im Märkischen Viertel stehen auf sogenannten Elefantfüßen – massiven Betonstützen mit engen, dunklen Durchgängen. Zur Bauzeit sollten sie nicht nur Stabilität gewährleisten, sondern auch architektonische Kraft demonstrieren. Viele Mieter*innen fühlten sich darin unsicher, weil sie nicht sehen konnten, ob um die Ecke jemand wartete. „Wo es ging, haben wir diese Durchgänge geschlossen und sonst mit hellem Licht und Spiegeln gearbeitet“, sagt Christa Beck.

Bei Modernisierungen und Bestandserweiterungen wie einem Senior*innenhaus mit etwa 150 Wohnungen, das sie momentan im Märkischen Viertel baut, denkt die Architektin Sicherheitsaspekte gleich mit. Für das Märkische Viertel ist der Siebengeschosser ein vergleichsweise kleines Projekt. Ein heller, übersichtlicher Eingangsbereich ohne Stolperfallen ist ebenso selbstverständlich wie die Schaffung barrierearmer Fahrstühle im Rahmen der Bestandsmodernisierung. So können sich die künftigen Bewohner*innen sicher fühlen.



„Je mehr Leute einen öffentlichen Ort nutzen, desto weniger Müll und Vandalismus gibt es.“

Barbara Willecke



www.

Exklusive Bildergalerie mit weiteren Motiven online!
Jetzt entdecken auf:
www.hallonachbar.berlin

Jeden letzten Donnerstag im Monat lädt das Regenbogenhaus von 17 bis 20 Uhr zum offenen Treff ein. Einzelberatungen bitte unter info@regenbogen-reinickendorf.de anfragen.

Termine zur queeren Jugendarbeit gibt es auf Instagram bei: [@houseofqueers.berlin](https://www.instagram.com/houseofqueers.berlin)

Wir sind ein

Leuchtturm

Jeden letzten Donnerstag im Monat lädt das Regenbogenhaus von 17 bis 20 Uhr zum offenen Treff ein. Einzelberatungen bitte unter info@regenbogen-reinickendorf.de anfragen.

Termine zur queeren Jugendarbeit gibt es auf Instagram bei: [@houseofqueers.berlin](https://www.instagram.com/houseofqueers.berlin)

In einem kleinen Grenzhäuschen im Märkischen Viertel öffnete 2022 mit Unterstützung der GESOBAU das House of Queers. Der Gründer des Vereins Regenbogen Reinickendorf, Andreas Otto (57), erzählt, warum es solche Schutzräume braucht, was darin passiert und was es mit einer queeren Tomate auf sich hat.

Interview Judith Jenner

Herr Otto, Sie leben schon lange offen schwul in Berlin. Gibt es für Sie noch Gegenden, wo Sie Angst haben?

Überall, wo Menschen sich falsch verhalten, kann es zu Angsträumen kommen. Berlinweit gesehen, gehören für mich vereinzelte Teile von Neukölln dazu. Auch wenn es dort queere Institutionen wie das SchwuZ gibt, in dem Partys gefeiert werden, mag es in anderen Regionen des Bezirks gefährlicher sein für queere Personen als hier bei uns. Wir sind hier nicht im Paradies, aber es geht hier noch.

Was meint eigentlich queer?

Nach meinem Verständnis wird darunter alles abseits der heterosexuellen Norm gefasst: Lesben, Gays, Bi, trans* und non-binäre Personen. Es gibt das Akronym LGBTQ+ dafür – aber dank des Begriffs „queer“ müssen wir nicht mehr gefühlt das halbe Alphabet aufsagen, um alle Identitäten und sexuellen Orientierungen zu betiteln.

Es wird sehr viel über sexuelle und Gender-Orientierungen diskutiert. Ist die Akzeptanz für queere Lebensformen gewachsen?

Grundsätzlich würde ich sagen, sind wir in Deutschland schon relativ weit. Aber meiner Beobachtung nach gibt es einen wieder ansteigenden Konservatismus, geprägt durch Social Media. Einige können mit der Offenheit, mit der wir hier leben, nur schwer umgehen. Ich persönlich werde meinen Beitrag dazu leisten, aufzuschreien und Stopp zu rufen, solange noch Menschen wegen ihrer sexuellen Orientierung diskriminiert werden, ob mündlich, seelisch oder körperlich. So geht es nicht. Aber das ist natürlich eine Lebensaufgabe.

Sind solche Diskriminierungserfahrungen an bestimmte Orte gebunden?

Das kann eigentlich überall passieren, meist aber im öffentlichen Raum. Neulich habe ich von einem schwulen Paar gehört, das am U-Bahnhof Franz-Neumann-Platz verbal attackiert wurde. Ich kann nur ermutigen, jede Diskriminierung zur Anzeige zu bringen. Es ist wichtig, dass solche Vorfälle erfasst werden. Wir sind auch gerne bereit, Betroffene zu begleiten.

Von wem gehen diese Bedrohungen aus?

Das können Männergruppen sein, ich bin aber auch schon von Frauen beleidigt worden. In unserer Anfangszeit im House of Queers flogen mal Steine über den Zaun, einer hat mich nur knapp verfehlt. Die Mädchen sind dann schnell weggerannt.

Was kann man dagegen tun?

Wir versuchen, uns in der direkten Nachbarschaft des House of Queers mit vielen Initiativen zu vernetzen, aber auch mit Schulen und der Schulsozialarbeit zu kooperieren, um solche Vorfälle zur Sprache zu bringen. Denn viele Täterinnen und Täter sind noch sehr jung und wiederholen einfach die Sprüche, die sie zu Hause hören. Mit unseren direkten Nachbarn, dem Christlichen Verein Junger Menschen, verstehen wir uns sehr gut. Zur Polizei habe ich auch einen guten Draht und habe bisher im Bezirk überall offene Türen eingernannt, sei es im Rathaus oder bei anderen Vereinen. Ich höre oft: Wie schön, dass es euch gibt.

Was zeichnet einen Safer Space wie das House of Queers aus?

Hier können queere Menschen unter sich sein, um sich auszutauschen, kennenzulernen und gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen, ohne gestört zu werden und ohne sich erklären zu müssen. Bei uns ist jeder willkommen. Mit Gleichgesinnten lässt sich leichter sprechen als mit anderen.

Wofür braucht es ganz konkret das House of Queers?

Unseren Verein habe ich gegründet, weil es in Reinickendorf keinen einzigen Ort für queere Personen gab. Wir haben dann 2022 den Zuschlag für das Grenzhäuschen der GESOBAU erhalten und halten seitdem dort vor allem im Sommer regelmäßige Treffen ab. Inzwischen bietet der Lesben- und Schwulenverband Berlin-Brandenburg dort auch Jugendarbeit an. Die Jugendlichen kommen aus ganz Reinickendorf, sie kochen und basteln gemeinsam, sind sehr kreativ. Neulich haben sie einen Drag-Workshop gemacht. Im Sommer nutzen wir das Gelände zum draußensitzen und Grillen. Es gibt selbst gezimmerte Bänke und Hochbeete, wir haben bereits die erste queere Tomate geerntet – sehr lecker. Auf diese Weise ist ein lebendiges queeres Zentrum entstanden. Wie ein Kollege neulich so schön sagte: Es sieht zwar nicht aus wie ein Leuchtturm, aber es ist ein Leuchtturm.

Baby,
ich fahr dich nach Hause

Berliner Jungs über das Gefährt erklärt

2A

E-Roller (Lime)

Zu finden in: liegend auf Gehweg

Top-Tempo: 20 km/h

Typischer Satz: „Huuuuuii“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: Fake-Gucci-Bauchtasche

Preis/Stunde: etwa 12 Euro

5C

Carsharing (Miles)

Zu finden in: überall und nirgends

Top-Tempo: gemäß StVO

Typischer Satz: „Wo ist denn hier das Licht“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: Podcast „Hotel Matze“ hören

Preis/Stunde: etwa 11 Euro

3A

Uber

Zu finden in: App

Top-Tempo: trinkgeldabhängig

Typischer Satz: „Bist du Ibrahim? ich telefonier mal weiter, ja?“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: Matcha Latte im Mehrwegbecher

Preis/Stunde: etwa 20 Euro

4B

S-Bahn

Zu finden in: Tarifzone ABC

Top-Tempo: 90 km/h

Typischer Satz: „Wegen einer Signalstörung unregelmäßiger Verkehr.“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: Noise-Cancelling-Kopfhörer

Preis/Stunde: 4,70 Euro

7D

SUV

Zu finden in: Garage in Prenzlauer Berg

Top-Tempo: 231 km/h

Typischer Satz: „Der Lindner ist eigentlich ganz sympathisch.“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: XL-Mitgliedschaft bei Urban Sports

Preis: etwa 69.000 Euro

1C

Rennrad

Zu finden in: aufgehängt im WG-Zimmer

Top-Tempo: 30 km/h

Typischer Satz: „Das ist ein Radweg, du Trulla!“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: Messenger-Rucksack

Preis/Stunde: 0 Euro

6B

Lieferwagen (weiß)

Zu finden in: Halteverbotszone

Top-Tempo: was die Hupe hergibt

Typischer Satz: „Ich muss hier nur kurz was anliefern.“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: Duftbäumchen

Preis/Stunde: 0 Euro

4D

Tesla

Zu finden in: Supercharger-Station

Top-Tempo: 322 km/h

Typischer Satz: „I bought this before Elon went crazy.“

Angeberfaktor: ★★★★★

Perfect Match: 500k in Kryptos

Preis: ab 60.990 Euro

**Der Kommunikationsprofi
Sascha Uetrecht kennt viele Maschen,
um Menschen miteinander zu verbinden.
In seinem Strickladen verbindet er mit
Kursen und Knäueln die Nachbarschaft.**

von Hannah Prasuhn

Die Frau wirkt unruhig. Sie läuft am Schaufenster von „Herr U am Amalienpark“ vorbei, lässt ihre Hände in die Wollknäuel in den Blumenkübeln auf dem Fensterbrett gleiten, späht durch die Fenster ins Innere. Pünktlich um 10 Uhr betritt sie als erste Kundin des Tages den Wollladen. Knäuel in allen Farben und Mustern stapeln sich fast bis zur Decke. Auf Spinnnadeln gewickelt, geflochten, in Kisten sortiert oder bereits als fertiger Pullover ist der Laden ein wolliges Wunderland für Häkel- und Strickbegeisterte. „Wenn ich hier die Wolle sehe, könnt' ich nur stricken!“, sagt die Dame zum Inhaber des Ladens, der mit gestricktem kobaltblauen Schal durch seinen Laden geht. „Herr U“ ist er: Sascha Uetrecht, der Mann mit den vielen Maschen. Der Verkäufer berät kurz und begibt sich dann auf die Suche nach einem besonderen 3D-Strickmuster, das sich bestimmt in einem der vielen Strickbücher im Laden befindet.

Sascha Uetrecht, 53, möchte nicht nur Wolle weitergeben, sondern auch etwas soziale Wärme. In seinem Laden treffen sich Menschen zum „monatlichen Maschenplausch“, zum gemeinsamen Stricken und Häkeln. Er bietet Kurse zum Beispiel auch im Wollfärben oder in Handwerks-techniken an, organisiert Strick-Frühstücke, Modenschauen und sogar eine Strick-Kreuzfahrt war schon dabei. Denn für Uetrecht ist Stricken mehr als ein Handwerk. Es ist eine Möglichkeit, die Welt Masche für Masche etwas besser zu machen. Zum Beispiel lädt er dazu ein, für die Neugeborenen von bedürftigen Müttern der Entbindungsstation direkt um die Ecke kleine Jäckchen und Mützchen zu stricken. „So kann man der Allgemeinheit etwas zurückgeben“, sagt er. „Das ist wichtig für den Kiez.“



Der Wollladen soll ein Ort für Begegnungen sein, in dem Platz für alle Menschen ist – egal welcher Herkunft oder welchen Geschlechts. Denn Stricken ist zeitgeistiger, als es auf den ersten Blick aussieht. Es stimuliere die Sinne und die Sinnlichkeit, das Hirn und das Herz – und helfe beim Entschleunigen. „Stricken ist nichts Angestaubtes“, sagt Uetrecht. Es hilft, unser Bewusstsein in einer beschleunigten Welt zu schärfen für den wirklichen Aufwand, den es braucht, um ein Kleidungsstück herzustellen. In Zeiten von Fast Fashion könne man über das Stricken lernen, wie viele Produktionsschritte überhaupt nötig seien, bis die Wolle auf einem Knäuel landet – und von dort in einer Strickware. Es gehe letztlich um den Respekt vor dem Tier oder der Pflanze. So entstehe ein anderes Bild von nachhaltiger Kleidung.

Dabei fing alles ganz anders an. Sascha Uetrecht, gebürtiger Dortmunder und im Saarland groß geworden, zog 1995 nach Berlin, machte eine Ausbildung als Fremdsprachenkorrespondent, wurde Redaktionsleiter beim schwulen Reiseführer Spartacus und absolvierte ein Marketing- und Kommunikationsstudium. Aber Papier war geduldig – Sascha Uetrecht nicht. 2008 wurde er mobiler Friseur. Als er das erste Mal in einen Berliner Wollladen lief, änderte sich sein Leben. „Mit dem Stricken wurde ich tiefenentspannter“, sagt Uetrecht. „Das Fertigen von Sachen schüttet in einem Glückshormone aus.“ Uetrecht arbeitete als Aushilfe im Wollladen und merkte, wie erfüllend es ist, Menschen über dieses Handwerk so glücklich machen zu können. Schließlich übernahm er das Geschäft.

Doch warum ist Stricken eigentlich eine Frauendomäne? „Das war nicht immer so“, sagt Uetrecht. „Früher strickten auch Schäfer, Soldaten und Fischer, aber der Mann wurde durch die Industrialisierung in die Fabrik gedrängt und die Handarbeit wurde zur Aufgabe der Frauen.“ International ändere sich das aber. In anderen Ländern strickten durchaus wieder alle Geschlechter, nur in Deutschland liebe man es, in Schubladen zu denken und das Stricken als „weibisch abzutun“.

Bei den Strickcafés und -kursen im „Herr U“ treffen männlich, weiblich und alles dazwischen und außerhalb aufeinander. „Sie haben keine Angst voreinander.“ Man könne von anderen Generationen und Ländern lernen. Und darum gehe es doch auch in so vielen

anderen Bereichen des Lebens. Stricken ist für Sascha Uetrecht „fabelhaft“: Beim Stricken könne man auch viel über sich selbst lernen. „Wie man mit Fehlern umgeht und dranbleibt, wenn mal was nicht sofort klappt.“ Er lädt alle dazu ein, das Handwerk auszuprobieren. „Man kann nur Maschen verlieren, mehr nicht.“

Herr U am Amalienpark
Breite Straße 50, 13187 Berlin-Pankow

Öffnungszeiten:
September bis April: montags, dienstags, donnerstags und freitags 10–18 Uhr; mittwochs und samstags 10–14 Uhr; jeden 1. Samstag im Monat 10–16.30 Uhr

Mai bis August: montags 10–18 Uhr; dienstags bis samstags 10–14 Uhr; jeden 1. Samstag im Monat 10–16.30 Uhr



Leit-geprüft

Bevor Sie den Bohrer ansetzen, überprüfen Sie Datum und Uhrzeit: Ihre Handwerkerarbeiten dürfen Sie nur montags bis samstags zwischen 7 und 13 Uhr und 15 und 19 Uhr umsetzen. Kontrollieren Sie außerdem, wo Strom- und Wasserleitungen in Ihrer Wohnung liegen. Nutzen Sie dafür einen Leitungssucher. Nicht vergessen: Im Bereich von 20 cm links und rechts der Elektroverteilung ist in der gesamten Raumhöhe das Dübeln und Bohren von Löchern untersagt.

Klopf Klopf

Prüfen Sie, um welche Wand es sich handelt. Wenn sich das Klopfen hohl anhört, besteht sie vermutlich aus Gipskarton oder Holz. Klingt sie dumpf, deutet das auf eine Massivwand aus Beton, Kalksandstein oder Ziegelstein hin.



Bohr to be wild

Schalten Sie den Strom ab. Setzen Sie den Bohrer im rechten Winkel an und beginnen Sie mit wenig Druck. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit erst, wenn das Loch angesetzt ist. Bohren Sie bis zur gewünschten Tiefe (markieren Sie diese vorher am Bohrer mit Kreppband).

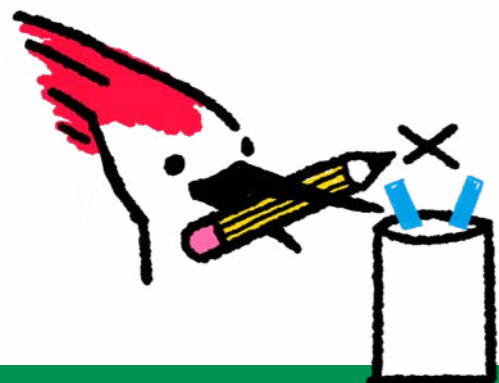


Über Dübel grübeln

Ob Sie einen Universaldübel (Massivwände), Spreizdübel (Betonwände) oder Hohlraumdübel (Rigipswände) brauchen, steht meist auf der Dübelverpackung. Das Bohrloch sollte am Anfang etwas kleiner als der Dübeldurchmesser und die Bohrtiefe etwas größer als Dübellänge plus Dübeldurchmesser sein. Ist das Loch zu groß geraten, füllen Sie es mit Spachtelmasse aus und drücken den Dübel hinein, bis die Masse fest ist.

DU KRIEGST DOCH KEIN L • CH IN DIE WAND

Eigentlich ist es doch nur ein kleines Loch, um etwas aufzuhängen. Aber gerade in Mietwohnungen ist es nicht immer ganz einfach, den Bohrer richtig anzusetzen. Wir verraten, wie es gelingt.



Wandlesen

Markieren Sie die Bohrstelle mit einem Bleistift und kleben Sie eine Plastiktüte darunter, um Bohrstaub aufzufangen. Auf Fliesenfugen am besten ein Stück Kreppband kleben, um nicht abzurutschen. Für leichte Wände aus Gips und Holz reicht eine normale Bohrmaschine. Für Naturstein und Ziegel eignet sich eine Schlagbohrmaschine. Für Betonwände ist ein Bohrhammer ideal.

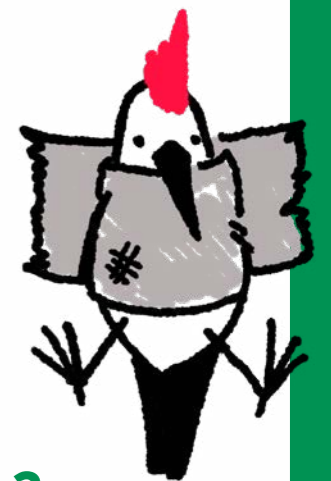
Verschlussache

Beim Auszug müssen Bohrlöcher wieder verschlossen werden, indem Schrauben und Dübel entfernt, der Staub abgesaugt, das Loch mit Spachtelmasse verschlossen und die Oberfläche geglättet wird. Mit passender Wandfarbe überstreichen und das Loch ist wieder ein Nichts.



Lieber lassen?

Wenn Sie nach all den Hinweisen doch keine Lust auf Bohren haben, können Sie für leichte Gegenstände Klebe- oder Saughaken verwenden. Regale lassen sich auch mit Spanngurten fixieren und Vorhänge an Klemmstangen. Und ansonsten gilt: Gaffa hält die Welt zusammen.



JUMP 'N' RUN



Beim Parkour bewegen sich Menschen fast wie Superheld*innen durch die Stadt. Sie springen elegant über Mauern und Gräben, klettern leichtfüßig über Geländer und Vorsprünge. Wir sind mit dem Gründer der Parkourschule „ParkourOne“ durch Niederschönhausen gegangen und haben uns einige Anfängerübungen zeigen lassen.

von Annette Walter

1 AM ANFANG WAR DER LIEGESTÜTZ



Ben Scheffler startet seine Runde im Brosepark mit Liegestützen zum Warmwerden. Das ist besonders wichtig, um sich später nicht zu verletzen. Die sieben Stufen einer Steinmauer überspringt er und landet exakt auf einer niedrigen Steinmauer. Scheffler ist oft im beschaulichen Brosepark mit dem markanten Hügel: Hier bringt er anderen Menschen in Workshops die Kunst des Parkour-Laufens bei. Denn für den 39-Jährigen ist der Sport zur Berufung geworden, seit er ein Video des Franzosen David Belle im Internet fand. Der bekannteste Parkour-Künstler hüpfte, hangelte und balancierte sich seinen Weg durch und über die Hindernisse der Stadt. „Erst konnte ich gar nicht glauben, was ich da sehe, weil es so übermenschlich aussah“, erinnert sich Ben. Zu seinem besten Freund sagte er dann: „Lass uns mal rausgehen und das selbst probieren.“ Das ist jetzt 20 Jahre her.



2 ÜBER SIEBEN BÜGEL MUSST DU GEHEN

Ein gutes Hindernis sind Bügelradständer. Ben Scheffler klopft kräftig gegen jeden einzelnen der sieben Fahrradständer, ob sie stabil sind. „Den Geräte-TÜV mache ich natürlich selbst.“ Schwungvoll springt er auf den ersten, von dort auf den zweiten, zum dritten und immer weiter, bis er wieder sicher auf dem Boden landet. „Im Parkour gibt es kein wirkliches Regelwerk“, erläutert Scheffler. Jede*r entwickle ihren*seinen eigenen Stil. Viel Ausrüstung braucht man nicht: Turnschuhe, die aber nicht teuer sein müssen, und eine Hose, in der man sich gut bewegen kann.





3 LANDEERLAUBNIS ERTEILT

Auf einer Mauer in der Waldstraße demonstriert Ben Scheffler einen Präzisionssprung. Es geht darum, so genau wie möglich auf einer begrenzten Fläche zu landen. Dies kann ein Geländer, eine Mauer, ein Kasten oder eine Bordsteinkante sein. Es werde von Mal zu Mal einfacher und irgendwann denkt man gar nicht mehr nach, sagt der Experte. Für Scheffler ist Parkour mehr als sein täglicher Job. Seine ganze Welt kreist darum. Er lernte seine Ehefrau über den Parkour-Sport kennen. Und auch Schefflers Töchter sind bereits begeistert. „Ich möchte, dass sie selbst erkennen, wo ihre Grenzen liegen“, sagt er, „und nicht immer alles absichern und verbieten.“ Das hat er im Parkour gelernt: sich selbst zu vertrauen.

Kontakt:

ParkourONE Berlin
Dietzgenstraße 25, 13156 Berlin
+49 30 4849 4240

berlin@parkourone.com

Weitere Informationen:
www.berlin.parkourone.com



4 BALANCEAKT

In der Dietzgenstraße wird es dann etwas fortgeschrittener. Balanciertechniken sind wichtige Elemente des Parkour-Sports. Ben zeigt eine statische Balancefigur, indem er sich auf einen schmalen Drahtzaun hochschwingt und dort in der Hocke ganz ruhig verharrt. Dazu braucht es viel Körperbeherrschung und Konzentration. Je kleiner die Fläche, umso schwieriger ist es für den*die Parkour-Künstler*in. An den Sport könne man sich aber in jedem Alter heranwagen, meint Scheffler. In seinen Workshops war der jüngste Teilnehmer vier Jahre alt und der älteste 67. „Parkour ist nur so gefährlich, wie man es sich selber macht.“ Wer es mal ausprobieren will, sollte sich aber lieber nicht selbst eine Mauer runterstürzen, sondern sich von Scheffler zeigen lassen, wie es geht.



5 DROP-OUT

Die Tour endet vor der imposanten Steintreppe des Max-Delbrück-Gymnasiums. Für Ben Scheffler ist sie die ideale Rampe, um einen Sprung in die Tiefe zu wagen. Bei dreieinhalb Metern liegt sein Rekord. Er holt tief Luft, springt und landet mit einem klassischen Drop auf der Erde, also einer beidfüßigen Landung mit sicherem Stand auf seinen Fußballen. „Es ist krass, was der Körper kann und zu welchen Dingen er fähig ist, wenn man dranbleibt.“



JETZT ONLINE:



Videos zu den Parkour-Übungen aus Ben Schefflers Kiezspaziergang. Mit der digitalen Karte einfach selbst nachlaufen!

! Die in diesem Artikel vorgestellten Parkour-Übungen sind für Anfänger*innen geeignet, erfordern aber dennoch körperliche Fitness, Koordination und Achtsamkeit. Bitte beachten Sie, dass jede sportliche Aktivität mit einem Verletzungsrisiko verbunden ist. Die GESOBAU übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die durch das Nachmachen der gezeigten Übungen entstehen könnten. Lassen Sie sich bei Unsicherheit von einem Profi anleiten.

Die Wut der Straße

Mit bunter Kreide machen Aktivistinnen sexuelle Belästigung sichtbar.

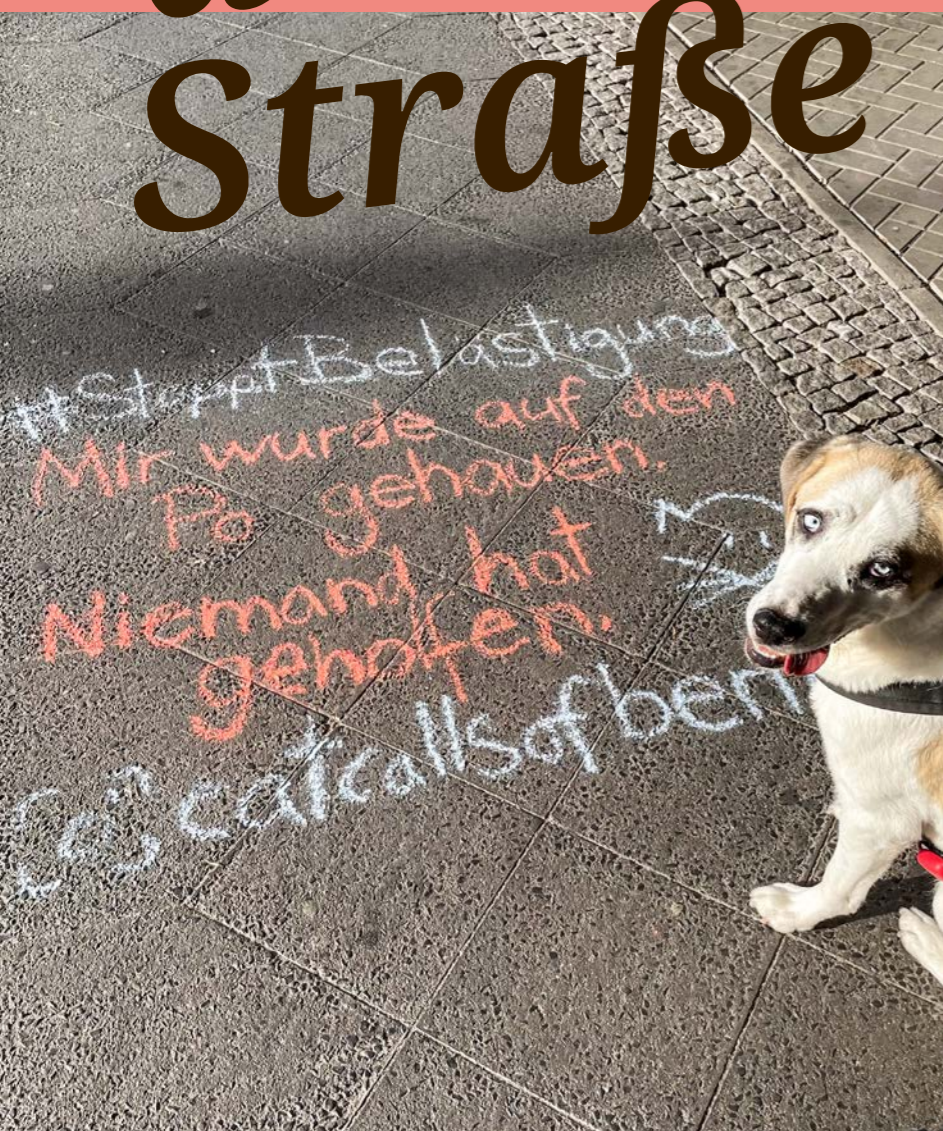
„Mir wurde auf den Po gehauen. Niemand hat geholfen“ steht mit roter Kreide auf dem Pflaster vor dem U-Bahnhof Pankow. Dazu: „#StopptBelästigung“. Die Worte hat im August 2024 eine Aktivistin des Vereins Chalk Back aufgeschrieben. Der Verein sammelt Fälle des sogenannten Catcallings und macht sie öffentlich sichtbar. Der Begriff bezeichnet unpassende sexualisierte Kommentare und Gesten, auch Pfiffe oder anzügliche Geräusche, aufdringliche Blicke – und in diesem Fall sogar Berührungen.

„Wir brauchen dringend Aufklärung zum Thema Belästigung in der Öffentlichkeit“, schreibt die Berliner Aktivistin Hannah Klümper in ihrem Buch „Catcalls – Auch Worte sind Belästigung“.

Nicht jede*r wisse, dass Catcalling passiere, und nicht jede*r sei gleichermaßen davon betroffen. Bewaffnet mit bunter Kreide kämpfen Klümper und Kolleginnen gegen verbale und sexualisierte Belästigung auf der Straße – indem sie diese an Ort und Stelle festhalten.

Betroffene können der Gruppe eine private Nachricht auf Instagram (@catcallsofberlin) schreiben. „Morgens auf dem Weg zur Arbeit hat mir ein Mann auf dem Platz vor dem Bahnhof in Pankow auf den Po gehauen, als ich vollkommen ahnungslos an ihm vorbeigegangen bin.“ So beginnt die Pankower Nachricht. „Ich war völlig sprachlos, wie erstarrt. Hab kurz rumgeschrien, aber niemand der anderen zahlreichen Menschen hat sich dafür interessiert. Bei der Arbeit angekommen, habe ich mich erst einmal in der Toilette eingeschlossen und geweint, weil es einfach so erniedrigend war und ich noch vollkommen unter Schock stand.“

Die „Chalk Back“-Bewegung – also das „Ankreiden“ – hat ihren Ursprung in New York. Hier entstand auch der englische Begriff für das Phänomen „Catcalling“, das sich zwar meist gegen Frauen richtet, im Grunde jedoch jede*n treffen kann. Und auch wenn die Kreide auf dem Pflaster vorm U-Bahnhof nach dem ersten Regenguss wieder verschwindet, werden die Bilder im Netz von Tausenden gesehen.



1 Chor ahoi

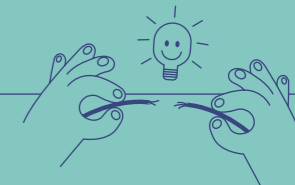


„What shall we do with a drunken sailor?“ Am besten zum Shanty-Chor schicken. Für Männer, die die große Weite in sich spüren.

Donnerstags, 17–19 Uhr,
Märkischer Seniorentreff, Senftenberger
Ring 34 A, 13435 Berlin

Kontakt: 0176 5585 6747, pahl44@gmx.de

2 Helle Köpfchen



Wie bringt man ein Papierauto zum Leuchten? Im TüftelLab basteln Kinder ab 6 Jahren mit LEDs und Stromkreisen und erschaffen kreative Technikprojekte. Früh übt sich.

Donnerstags, 16–18 Uhr, Bibliothek im Märkischen Viertel,
Wilhelmsruher Damm 142 c, 13439 Berlin

Kontakt: 030 90294-3833

MÄNNERRÄUME

Wohin mit all der männlichen Energie? Wir haben da ein paar Ideen:

4 Herrengedeck



Wo die Welt auf einen Bierdeckel passt: Beim Männerstammtisch 60+ kommen endlich mal wieder die ganzen alten Geschichten auf den Tisch. Prost, Prost, meine Herrn!

Donnerstags, 10.30–12 Uhr,
Wedding, Otawistraße 46,
13351 Berlin

Kontakt: 030 9225 2142,
beratung60plus.die-wille@jsd.de

3 Rette, wer kann

Im Repaircafé wird angepackt statt weggeworfen. Mit helfenden Händen, Werkzeug und Tipps repariert man selbst – von Toaster bis Tischlampe.

Jeden 2. und 4. Donnerstag, 17–20 Uhr, Stadtteilzentrum
NachbarschaftsEtage, Osloer Straße 12, 13359 Berlin

Kontakt: repair-and-friends@lists.posteo.de



5 Schrittmacher

Wer mit den Saunafreunden 5 oder 10 km durch den Wald läuft, muss – anders als der Name vermuten lässt – nicht nackt sein. Der Lauftreff motiviert, bringt in Schwung und macht den Schweinehund nackig.

Heiligensee, Süderholmer Steig 3, 13503 Berlin
Termine: www.saunafreunde-berlin.de/sport/lauftreff-walking

Kontakt: 0176 7484 3839, martin.kobe@mail.de





In Charlottenburg treffen sich fremde Menschen, um miteinander zu kuscheln. Sie wollen sich für wenige Stunden gegenseitig umarmen, halten, berühren. Autor Robert Klages hat herausgefunden, warum Männer anders umarmen als Frauen, wie sich eine fremde Hand auf seiner Wange anfühlt – und warum man zusammen kuschelnd weniger allein ist.

von Robert Klages

Als ich mit meiner gemütlichen Jogginghose auf die weichen Matten und Decken trete, bin ich aufgeregt. Es ist schummrig, Bücher stehen in einer Ecke, es riecht nach Yogastudio. 25 Personen sind zur „Kuschelparty“ gekommen und schauen mich erwartungsvoll an. Das sind also die Menschen, mit denen ich gleich körperlich werde, denke ich mir. Mehr Männer als Frauen, zwei Pärchen sind dabei. Einer hat eine Schlafmaske auf und Stöpsel in den Ohren, merkwürdig. Andere unterhalten sich. Es fühlt sich an, als würde man in eine anonyme Suchtiefgruppe oder Ähnliches geraten. „Hallo, ich bin Robert und ich war noch nie auf einer Kuschelparty.“

Bevor ich mich hier hinsetze, hatte ich mit Kuscheltherapeutin Pamela Prinz gesprochen. Sie erklärte mir, worum es geht: Ziel einer Kuschelparty sei es, sich zu berühren und zu streicheln. Das habe nichts Sexuelles und man könne jederzeit Nein sagen. Ich bin angespannt. Die Leute sehen normal aus, aber möchte ich die wirklich anfassen?

Wir beginnen langsam: Zunächst umarmen wir uns. Easy. Ich umarme jede*n, da habe ich keine Hemmungen. „Männer umarmen sich anders als Frauen“, erklärt mir der angehende Kuscheltherapeut Eike. Männer klopfen kumpelhaft auf den Rücken, zack, fertig. Viele Männer hätten Probleme mit körperlicher Nähe, sagt er. Eike bietet Einzelsitzungen speziell für Männer an, er kommt auch zu ihnen nach Hause. Wenn es in der Familie wenig körperlichen Kontakt gab, kann dies nachgeholt werden: „Nach nähern“, nennt er das.

Ich versuche es bei nächster Gelegenheit etwas inniger und meine Umarmung wird von einem großen Mann mit wildem Bart erwidert, lange bleiben wir umschlossen stehen. Eike und Marko fragen mich, ob sie ihre Hände auf meine Schultern legen dürfen. Bei den Kuschelpartys muss man fragen, bevor man etwas tut und sich danach bedanken, auch wenn die Antwort Nein lautet. Eike und Marko dürfen. Wir stehen in der Mitte des Raumes und ich darf ebenfalls meine Arme um die beiden legen.

„Darf ich meine Hand auf deine Wange legen?“, flüstert Marko. Huch, damit hatte ich nicht gerechnet und es ist mir auch unangenehm. Aber ja, warum nicht? Ich lasse es geschehen. Und es ist tatsächlich gar nicht so merkwürdig wie erwartet. Als es mir zu lange dauert, löse ich mich.

Wir bedanken uns beieinander. Marko, 37 Jahre alt, ist zum zweiten Mal hier. Er lebt noch nicht lange in Berlin, hat „durch einen dummen Fehler“ Freundin und Freundeskreis verloren, ist nun einsam, erzählt er mir leise.

In der nächsten Übung wird dann offiziell geredet und wir verteilen „verbale Geschenke“. Der Satz soll lauten: „Ich möchte eine Liebesbeziehung mit dir führen, weil ...“ Puh. Das empfinde ich als schwieriger als umarmen, denn ich möchte hier keine Liebesbeziehung führen.

Mir gegenüber sitzt Andy im Schneidersitz. Ein stattlicher Mann, er sieht wie ein Onkel von mir aus. Der 61-jährige schaut mich durch seine kleine Brille erwartungsvoll an. Ich teile ihm mit, dass ich glaube, er sei ein herzlicher Mensch, sensibel und rücksichtsvoll, und dass ich denke, er könne gut Beziehungen führen. In seinen Augen stehen die Tränen. Ohne vorher zu fragen, umarme ich ihn.

Dann erzählt er mir von seiner Frau Ronda, die er nach 39 Jahren Ehe verloren hat. Gehirntumor. Mir kommen ebenfalls die Tränen. Andreas hatte Panikattacken und mied den Kontakt zu anderen Menschen. Er habe nicht mal in einer Warteschlange stehen können, sagt er. „Ich habe Angst, dass ich nicht mehr fähig bin zur Zwischenmenschlichkeit.“ Und genau jetzt wird auch noch „River Flows in You“ gespielt. Das Lied lief auf Rondas Beerdigung. Ich umarme Andreas intensiver. Er nickt und bedankt sich bei mir.

„DARF ICH MEINE HAND AUF DEINE WANGE LEGEN?“

„MÄNNER UMARMEN SICH ANDERS ALS FRAUEN.“





„VIELLEICHT SIND KUSCHEL- PARTYS WIE YOGA.“

Als sei das noch nicht emotional genug, wird nun „herzerwärmender Kakao“ serviert. Das ist roher Kakao, der eine leichte psychedelische Wirkung haben soll, aber nicht unter das Betäubungsmittelgesetz fällt. „Man muss daran glauben“, flüstert Andreas neben mir und zuckt mit den Schultern.

Die Zeremonie beginnt. Wir schlürfen das bittere Getränk und räuchern uns mit energetisierenden Palo-Santo-Holzstäbchen ab, das Kaminfeuer wird entfacht: zwei Stunden „freie Kuschelzeit“.

Alle sitzen einzeln vor dem knisternden Feuer, regungslos wie Insekten auf einer sonnigen Wiese. Es dauert eine Weile, bis sich Paare finden, ganze Grüppchen zusammen kuscheln. Die Körper kommen sich langsam näher, manche fassen sich an, andere sitzen noch teilnahmslos in der Ecke. Ein Pärchen erlaubt Marko, ihnen beizuwohnen unter ihrer Decke. Auch ich überwinde mich und stoße dazu. Mehrere Personen rücken näher an mich heran. Wir strecken unsere Hände zu anderen aus. Ein Geflecht aus Armen und Beinen. Die sonst so entfernte, fremde Welt der anderen, unbekannt Menschen ist mir plötzlich nahe. Es ist ungewohnt, aber irgendwie auch angenehm.

Die Gründe der Leute, hier zu sein, sind vielschichtig, aber haben oftmals mit Einsamkeit zu tun. Viele haben flüsternd erzählt, dass sie in ihrem Leben wenig positive Körperlichkeit

erfahren, sei es in der Jugend in der DDR, einer eher distanzierten Familie, womöglich mit schlagenden Eltern, unschönen Partnerschaften oder gar Gewalttaten fremder Personen. Hierherzukommen, ist für viele ein Herantasten an andere Körper in einem sicheren Umfeld.

Dann sind die zwei Stunden vorbei. „Entknotet euch“, sagt Pamela. Und wir kehren allmählich in aufrechte Positionen zurück.

Ich schaue mich um und mein Blick ist viel milder als vorher. Andere zu berühren, ist nicht so merkwürdig, wie ich anfangs dachte. Im Gegenteil: Zärtlichkeit und Berührung mit Zustimmung sind überlebensnotwendig für Menschen – und es ist toll, dass es dafür solche Räume gibt. Vielleicht sind Kuschelpartys wie Yoga. Das fanden ja viele am Anfang auch merkwürdig und mittlerweile bekommt man dafür sogar ein Rezept von der Krankenkasse.

Pamelas Kuschelpartys gibt es in der Dernburgstraße 59, 14057 Charlottenburg. www.kuschelkuschelwuschel.de

Autor Robert Klages lässt sich für seine Recherche voll fallen.



WILLKOMMEN ZURÜCK, HERMANN!

In den Achtzigerjahren wurde der Kuchenteig „Hermann“ zum ersten viralen Foodtrend. Jede*r backte plötzlich den süßen Sauerteig. Die lebenden Kulturen vermehren sich, wenn man Hermann füttert. Wir haben das Rezept in unserer Redaktion wieder ausgebuddelt und wollen die nächste große Hermann-Welle starten. Wer macht mit?

Für den Grundansatz diese Zutaten mit einem Holzlöffel in einer Plastikschüssel zu glattem Teig verrühren:

100 g Mehl
(z. B. Weizenmehl Typ 405,
Dinkelmehl Typ 630)
1 EL Zucker
½ Päckchen Trockenhefe
150 ml lauwarmes Wasser

Am fünften und zehnten Tag jeweils diese Zutaten füttern:

100 g Mehl
150 g Zucker
150 ml Milch

HERMANN-Aufzucht und -Pflege

Damit HERMANN gelingt und nicht eingeht, sind einige Grundregeln zu beachten. HERMANN verträgt kein Metall. Es dürfen also nur hölzerne Löffel benutzt werden. Da die wenigsten Leute im Kühlschrank wohnen, sollte HERMANN dies auch nicht zugemutet werden. Er fühlt sich bei normaler Zimmertemperatur am wohlsten und äußert dies, indem er mehr oder weniger vor sich hinblubbert.

Am ersten Tag möchte HERMANN in Ruhe gelassen werden, um sich an die neue Umgebung zu gewöhnen.

Am zweiten, dritten und vierten Tag sollte er einmal täglich umgerührt werden.

Am fünften Tag hat HERMANN Hunger. Er möchte Mehl, Zucker und Milch. Während der Fütterung hat er es gern, wenn man ihn rührt, bis er wieder ganz glatt ist.

Am sechsten, siebten, achten und neunten Tag wirkt es sich gut auf HERMANNs Verdauung aus, wenn man ihn wieder einmal täglich rührt.

Am zehnten Tag ist HERMANNs großer Tag. Zuerst wird er noch einmal gefüttert und gerührt wie am fünften Tag. Anschließend wird er in vier gleiche Portionen geteilt. Zwei davon werden an gute Freund*innen verschenkt, die auf die gleiche Weise verfahren sollen wie hier beschrieben.

Die dritte Portion hebt man auf, um weiter Freude an HERMANN zu haben, und betreut ihn wie oben genannt.

Zur vierten Portion aber gebe man noch zwei Tassen Mehl, eine Tasse Zucker, eine Tasse Milch und 1/2 Tasse Öl sowie drei Eier, je ein Päckchen Vanillezucker und Backpulver und eine Prise Salz.

Ganz nach Geschmack verträgt HERMANN auch etwas Zimt, Nüsse, Früchte, Rosinen, Kakao oder alles auf einmal. Jedenfalls möchte er noch ein letztes Mal durchgerührt und dann bei ca. 190°C (Ober-/Unterhitze) für 40 bis 45 Minuten in einer gefetteten Form gebräunt werden. Nach dem Abkühlen liebt HERMANN es, wenn man ihn mit Genuss vernascht.

Guten Appetit!

HERAUSGEBER

„Hallo Nachbar“ ist das
Magazin der GESOBAU AG
Stiftsweg 1, 13187 Berlin
www.gesobau.de
Telefon: 030 4073 1567
Fax: 030 4073 1494
E-Mail: hallo.nachbar@gesobau.de
www.hallonachbar.berlin

PROJEKTLEITUNG

Isabel Canet (v. i. S. d. P.), Birte Jessen (Leiterin
Unternehmenskommunikation), Hélène Reick

VERLAG

PEPERONI Werbe- und PR-Agentur GmbH
Friedrichstraße 23 A
10969 Berlin
www.peperoni.berlin

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Jochen Kirch

PROJEKT- UND REDAKTIONSLEITUNG

Greta Taubert, Daniela B umler, Tobias Löser

ART-DIREKTION, BILDREDAKTION

Tidian Camara, Julia Fern andez

BILDNACHWEISE

Titel, S. 3 *oben*, 10–16: Sonja Mueller; S. 2: GESOBAU AG/
Dawin Meckel, OSTKREUZ; S. 3 *links*, S. 4–5, S. 24–27: Ve-
rena Br uning; S. 3 *mitte*, S. 30–32: Stephan Pramme; S. 3
unten und S. 18 *oben links*: Adobe Stock/runzelkorn; S. 6:
Unsplash/Brian Lee, S. 7 *oben rechts* und S. 8 *oben links*:
Adobe Stock/KukiLadrondeGuevara; S. 8 *rechts*: Ado-
be Stock/Kemal; S. 9 *oben*: Nadine Wojcik; S. 18–19:
Melanie Bu ; S. 18 Adobe Stock/ *oben rechts*: Christian
Müller, *unten links*: Armands photography, *unten rechts*:
vbaleha; S. 19 Adobe Stock/ *oben links*: Achim Wagner,
oben rechts: mino21, *unten links*: Ronald Rampsch,
unten Mitte: Andrew Buckin, *unten rechts*: kittyfly; S. 21
rechts: Herr U am Amalienpark/Sascha Uetrecht;
S. 22–23 *Illustration*: Katja Telgenk amper; S. 28: Chalk
Back Deutschland e.V./@catcallsofberlin; S. 29 *Illustra-
tion*: Julia Fern andez; S. 33 *oben*: Jochen Kirch, *unten*:
Adobe Stock/Olex Runda; S. 34 *unten*: Makita Werkzeug
GmbH; S. 35 *Illustration*: Juliane Filep

LEKTORAT

Dr. Birgit Gottschalk · www.die-korrektorin.de

DRUCK

Möller Pro Media GmbH, Ahrensfelde

AUFLAGE

50.000 Exemplare

Mieter*innen der GESOBAU können
in der App „GESOBAU Berlin“ alle
Anliegen rund um ihren Mietvertrag
jederzeit und unkompliziert
kommunizieren.



GEWINN- SPIEL:



BAU- STELLEN- BEAT

Wo gehobelt wird, braucht es ein Radio, das Späne
aushält. Für alle Handwerker*innen verlosen wir
das Baustellenradio **Makita DMR112 mit Netzteil**
im Wert von 150 Euro.  ber DAB+ und Bluetooth
streamen Sie Ihre Lieblingsmusik, während Sie sich
mit den eigenen Händen etwas aufbauen.

Also jetzt mal kurz das Werkzeug aus der Hand
legen, den Fuchs im Heft finden und hier mit-
machen: www.hallonachbar.berlin/gewinnspiel



Hiermit weisen wir Sie darauf hin, dass wir personenbezogene Daten im Rahmen
unseres Gewinnspiels verarbeiten. Für weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer
Daten und zu Ihren Datenschutzrechten verweisen wir auf unsere Datenschutzerklärung.
Diese finden Sie unter: www.gesobau.de/datenschutz

HAMPPEL, MANN!

KINDERSEITE

Stundenlang still sitzen? Damit ist jetzt Schluss!

Auch Wissenschaftler*innen finden: Zappeln und Hampeln sind gut für die Konzentration!

Und damit du so richtig loslegen kannst, gibt's hier eine Bastelanleitung

für deinen eigenen Hampelmann.

1

AUSSCHNEIDEN

Schneide alle Teile aus.
Wenn du einen stabileren
Hampelmann willst, kannst
du ihn auch mit Pappe
verstärken.

Hier kannst du
deinen Hampelmann
aufhängen.

Du brauchst:
Schere, Locher, Schnüre,
Musterklammern,
eventuell Pappe & Kleber

YO
BRO

Musterklammern
bekommst du im
Schreibwarengesch aft.

2

LOCHEN

Stanze mit dem Locher alle gelben
und weißen Löcher aus. Vielleicht ist
das etwas knifflig und du brauchst
einen Erwachsenen dazu.

3

VERBINDEN

Verbinde die gelben Löcher der Arme
und die gelben Löcher des Oberkörpers
mit Musterklammern. Genauso machst
du es mit den Beinen.

4

SCHNÜREN

Verbinde die weißen Löcher
der Arme und die weißen
Löcher der Beine jeweils mit
Schnüren. Verknote dann
deine Ziehschn ur wie in der
Abbildung. Lass dir von einem
Erwachsenen helfen, falls es
zu kompliziert ist.

UND JETZT:

SCHNELL

LOSHAMPELN!

TEXT UND ILLUSTRATION Juliane Filep



Ziehschn ur



Natürliche Energie für Ihre Zukunft

Mit unserem Natur12 Strom
entscheiden Sie sich für 100% regenerative Energie –
und das zum fairen Preis.

Schließen Sie gleich ab unter www.vattenfall.de/berlin-natur
oder telefonisch unter 030 657 988 000 (Mo bis Fr 8–18 Uhr).