

DER WILHELMSRUHER

Journal des Vereins Leben in Wilhelmsruh e.V.

Ausgabe Juni 2026

www.leben-in-wilhelmsruh.de

Ende

Liebe Menschen in Wilhelmsruh, Les fällt mir schwer, dieses Wort an den Anfang des Textes zu setzen. Es klingt so dramatisch und endgültig, so als hätte ich Ihnen eine schwierige Entscheidung zu verkünden. Und das, soweit kann ich Sie beruhigen, ist nicht der Fall.

Aber fühlt es sich zurzeit für Sie nicht auch so an, als würde da etwas zu Ende gehen, was uns lieb und teuer war? Eine Zeit der Sicherheit und des Wohlstands, in der wir uns behaglich eingerichtet hatten und deren Ende uns alle verunsichert. Und leider gibt es Kräfte, die diese Unsicherheit für ihre Zwecke nutzen und gegen Menschen richten, die wirklich unsere Hilfe brauchen, während ein halbtoter Wal mit Riesenaufwand und viel Zinksalbe zum Sterben in die Nordsee geschleppt wird. Wobei man zum Wal natürlich sagen muss, dass der ohne unser menschliches Zutun wahrscheinlich gar nicht in diese missliche Situation gekommen wäre. Außerdem kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung sagen: Ich habe meinen Wehrdienst in der NVA auf der Insel Poel abgeleistet und ich wäre sehr froh gewesen, wenn mich jemand von dort gerettet hätte.

Der folgende Gedanke wird Ihnen absurd vorkommen, aber es würde die Menschheit nicht geben, wenn nicht vor ca. 66 Millionen Jahren ein gewaltiger Asteroid auf der Erde eingeschlagen hätte, der zum Aussterben der Saurier führte. Seitdem ist ein solcher Einschlag nicht noch einmal passiert. Es ist also ein ziemliches Wunder, dass es uns überhaupt gibt. Und doch glauben einige Machthaber jetzt wieder das Recht zu haben, andere Länder zu bombardieren. Dass „der Amerikaner“ das machen würde, um seine Ressourcen zu sichern, das



Im Februar war der RBB zu Gast in Wilhelmsruh und hat natürlich auch die KulturPost besucht, um sich über deren Aktivitäten zu informieren. Peter Bütow vom Verein Leben in Wilhelmsruh stand als kompetenter Ansprechpartner gerne für ein Interview zur Verfügung.

hat man mir schon seinerzeit im Staatsbürgerkundeunterricht eingetrichtert. Bestürzend allerdings ist, dass der, der uns damals noch als Freund und Vorbild vermittelt wurde, das jetzt genauso macht. Und diese Männer behaupten auch noch religiös zu sein. Also auch wenn ich es nicht bin, denke ich doch das Prinzip der Religion so weit verstanden zu haben, dass diese Menschen an eine Instanz glauben, vor der sie irgendwann oder auch regelmäßig Rechenschaft ablegen müssen. Wie kann eine solche Rechenschaft aussehen, wenn man tausende Menschenleben auf dem Gewissen hat?

Also wo finden wir dann jetzt einen Kompass für unser Leben? Die Verkünder der „einfachen Lösungen“ meinen: Die Demokratie ist schuld

an der Unsicherheit und gehört abgeschafft.

Kann es eine gute Idee sein, die Möglichkeit zur Mitbestimmung aufzugeben? Das dürfen wir nicht zulassen, bitte lassen Sie das nicht zu!

Aber natürlich ist es auch richtig, dass die Demokratie schuld ist, wenn nicht genügend Menschen mitma-



LEBEN IN WILHELMSRUH E.V.

Hauptstraße 32 · 13158 Berlin
Telefon: (030) 40 72 48 48
E-Mail: info@leben-in-wilhelmsruh.de
www.leben-in-wilhelmsruh.de

Öffnungszeiten der Bibliothek:

Mo, Di, Do: 14 bis 19 Uhr
Mi, Fr, Sa: 10 bis 13 Uhr

chen. Und Möglichkeiten zum Mitmachen gibt es viele. Jeder Verein, jedes Ehrenamt ist eine solche Möglichkeit, die vielfach genutzt wird. Wilhelmsruh ist da ein gutes Beispiel. Die Vereine, die Genossenschaften, der Kiezladen, auch die Kirche sind alles Orte, wo man Menschen findet, die etwas bewirken wollen und können. Hier kommt man auch über Dinge ins Gespräch, bei denen man nicht der gleichen Meinung ist. Und dass das auch auf Dauer funktionieren kann, dafür steht der Verein „Leben in Wilhelmsruh“. Wir haben

in diesem Jahr das 20-jährige Bestehen der Bibliothek gefeiert, der Verein ist sogar noch 2 Jahre älter. Ein Zeitraum, in dem viele Menschen eine Heimat für ihren Wunsch gefunden haben, an etwas Positivem mitzuwirken und einen Beitrag zu leisten, damit Wilhelmsruh lebenswert bleibt. Für einige ist die Bibliothek ein Treffpunkt gegen die Einsamkeit und auch dafür sind wir gerne da.

Ich möchte Sie einladen, das beim nächsten Sommerfest am 27.6. zu erleben. Da wird an verschiedenen Orten in Wilhelmsruh etwas los sein. Bei

uns in der KulturPost wird die Tanzschule Hadrich ein wie immer entzückendes Programm aufführen, es wird Vorlesen für Kinder geben und am Nachmittag können Sie sich auf eine großartige Band freuen.

Und so bietet die gegenwärtige Unsicherheit auch die Möglichkeit, dass etwas Besseres daraus entsteht. Versuchen Sie es doch auch einmal, daran mitzuwirken. Dann wird es vielleicht für uns alle ein

Anfang

Matthias Schmidt

Veranstaltungsrückblick Februar bis April 2026

Angesichts der Vielzahl der in der Regel gut besuchten Veranstaltungen in unserer KulturPost sei an dieser Stelle eine kleine Auswahl vorgestellt. Die thematische Breite der Programme beweist, dass sich ein Besuch immer lohnt und auch zukünftig lohnen wird. Erwähnenswert ist zudem, dass sich immer mehr Künstlerinnen und Künstler um einen Termin bewerben und einen Auftritt anstreben. Gelobt wird vor allem die gastfreundliche Atmosphäre in der KulturPost, nicht zuletzt dank der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die jedem das Gefühl



Fotos: Leben in Wilhelmsruh e.V.

Frank Hakelberg und Hartmut Hempel im Gespräch zum Kulturgut Volksfest.



Professor Frank-Rainer Schurich.

geben, willkommen zu sein. Ebenso geschätzt werden die geschmackvoll gestalteten Räumlichkeiten, die dem Ganzen einen angenehmen Rahmen verleihen.

Unseren Veranstaltungsreigen im Frühjahr eröffnete am 13. Februar Professor Frank-Rainer Schurich. Der Kriminalist hat treue Fans in Wilhelmsruh und so waren 31 Gäste gekommen, um sich über Justizirrtümer in früherer und heutiger Zeit informieren zu lassen. Manche Fälle, wie der einer Berlinerin, waren sehr zu Herzen gehend. Sie war bereits verurteilt, ihren Vater durch einen Brand-

anschlag und aus Habgier ermordet zu haben. Als eine Brandgutachterin ganz eindeutig nachwies, dass der Brand ausgebrochen war, weil der Vater im Bett geraucht hatte, hatte sie bereits ein paar Jahre im Gefängnis verbracht. Am Schluss der Veranstaltung hatte Herr Schurich noch einen Rat an die Zuschauer „Wenn Sie mal unschuldig angeklagt werden, aber nur dann, nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich bin in einem Netzwerk von Kriminalisten und Gutachtern. Wir hauen Sie raus.“

Neben weiteren Veranstaltungen am 20. Februar (Lesen in Wil-



Heinz Klever: Humor mit Tiefgang.

helmsruh – Jiddische Märchen) und 27. Februar (Bei Hempels auf dem Sofa – Kulturgut Volksfest) wurde es am 8. März wieder einmal magisch. Nicht zum ersten Mal verzauberte der bekannte Magier André Kursch sein fasziniertes Publikum. Gemeinsam mit seinen Kollegen Adam Weiß und Käpt'n Jupp präsentierte er eine Reihe verblüffender Tricks, die alle Anwesenden in großes Erstaunen versetzten.

Kabarettistisch wurde es am 13. März mit Heinz Klever und dessen Programm „Wer ist hier irre?“ Es war ein sehr schöner Abend zum Lachen über den Wahnsinn des Alltags und ja, auch gleichzeitig etwas zum Nachdenken, und so sollte gutes Kabarett auch sein. Beispiel für die erfrischenden, manchmal bitterbösen Gags gefällig? Bitte sehr: „Besuch bei der Rentenversicherung: Geben Sie Ruhe und legen Sie sich auf den Friedhof. Wer nichts zu beißen hat, braucht auch keinen Zahnersatz.“

Am 27. März las Roland Lampe aus seinem ebenso unterhaltsamen wie informativen Ringelnetz-Buch „Eines Morgens ist alles fort“. Auf sehr eindrückliche Weise schilderte er den Aufenthalt dieses genialen Dichters, der eigentlich Hans Bötticher hieß, in der Tuberkuloseklinik Sommerfeld. Auch Skurriles kam dabei zu Wort, so z. B. die Tatsache, dass der Schwerkranke als einziger Mann in der Frauenabteilung untergebracht war.

Am 10. April begaben wir uns gemeinsam mit dem Schauspieler Sebastian Zett und dem Gitarristen Daniel Lindenblatt auf eine sehr inte-

ressante Zeitreise. Im Rahmen ihres Programms „Nachts am Telefon“ schlenderten sie von der bahnbrechenden Erfindung des Telefons im Jahre 1861 quer durch die Jahrzehnte bis in die heutige Zeit. Dabei stöbernten sie nicht nur durch Zeitungsartikel und Filmszenen oder ließen berühmte Telefonate wieder aufleben, sondern wollten auch wissen, ob der Papst wirklich im Kreml angerufen hatte.



André Kursch verzaubert.

Abschließend erwähnt sei die sehr informative Veranstaltung vom 22. April, in der es um private Photovoltaikanlagen ging.

Renate Iversen, Peter Bütow und Wolfgang Schmitz für den Verein Leben in Wilhelmsruh e. V.



Daniel Lindenblatt und Sebastian Zett auf telefonischer Zeitreise.



GESELLSCHAFT BRAUCHT GENÖSSENSCHAFT

WBG
WILHELMSRUH



Wohnen bei der WBG Wilhelmsruh eG
Ihr Zuhause in einer starken Gemeinschaft

Wackenbergstraße 92 | 13156 Berlin
Tel.: 755 44 97-0 | E-Mail: info@wbg-wilhelmsruh.de
Termine nach Vereinbarung | www.wbg-wilhelmsruh.de



Leben in Wilhelmsruh e.V. Leseförderung Februar bis April 2026

Für Grundschulklassen: 2 Kamishibaitheater-Vorstellungen (*Furzipups, der Knatterdrache* und *Nein heißt Nein, sagt die Maus*); 2 Lesungen (Thema Frühling mit Verkostung und *Die kleinen Leute von Swabedoo, Die kleine Eule fliegt zu den Sternen*)

Für Kitas: 2 Kamishibaitheater-Vorstellungen (*Als die Raben noch bunt waren* und *Nein heißt Nein, sagt die Maus*); 1 Lesung zum Thema Frühling; 1 Impromärchen-Gestaltung

Für die Öffentlichkeit: Lesen auf dem Wilhelmsmarkt in diesem Jahr (*Das große Krabbeln*)

Außerdem wäre noch zu erwähnen, dass die Hortgruppe unserer GS seit dem letzten „Wilhelmsruher“ an 8 Freitagen betreut wurde (außerhalb der Ferien).

Gaby Lange-Siebenhaar Team Leseförderung

Vorsorge treffen ist wichtig

Ich hatte heute eine Zufallsbegegnung. Eine ältere Dame setzte sich neben mich, wir kamen ins Gespräch. Ich habe erfahren, dass der Mann dieser Dame im Krankenhaus ist. Sein Zustand sei schlecht, der Bauchspeicheldrüsenkrebs setze ihm sehr zu. Besonders die Chemotherapie, nach der er unkontrollierte Krampfanfälle bekomme, was ungewöhnlich sei. Sie weiß, dass der Mann diese Krankheit nicht überleben wird.

Eine weitere Sorge, die diese Frau bewegt, nannte sie mir im weiteren Verlauf unseres Gesprächs: „Ich habe meinen Mann oft gebeten, mir



© Canva

den Umgang mit dem Computer zu zeigen.“ Er habe das immer abgelehnt.

Nun befürchte sie, nach seinem Tod nicht in der Lage zu sein, die bisher von ihm erledigten digitalen Aufgaben zu bewältigen.

Ich habe ihr Tipps gegeben, wo sie sich für eine Teilnahme an Computerkursen hinwenden kann. Vorsorge ist wichtig, mit der Zeit gehen auch.

Waltraud Zerbel



Menschen, die Bücher lieben

Der bibliophile Kiez

In Wilhelmsruh gibt es viele Menschen, die Bücher lieben. Und es gibt erfreulich viele Arten, wie diese Liebe hier ausgelebt wird. Ja, auch außerhalb, neben der Bibliothek.

Ich kann mich erinnern, da hatten wir einen Buchladen etwas außerhalb des Ortskerns, klein, fein, gemütlich. Dann kam ein zweiter im Zentrum von Wilhelmsruh hinzu. Der bot auch Ausflüge auf die Buchmesse nach Leipzig an. An diese Busfahrt erinnere ich mich gerne. Und dann hatten wir keinen Buchladen mehr, dafür aber einen Spielzeugladen – in dem mit der Zeit Bücher im Schaufenster auftauchten.

Leider musste der Spielwarenladen schließen und Conrad Foertsch entschloss sich, sein **Antiquariat Foertsch** quasi zu sich nach Hause, nach Wilhelmsruh, zu holen. So hatten wir die coolste Buchbeschaffungsstelle der Stadt. Einerseits mussten wir nicht mehr sonntags auf die Museumsinsel reisen, um schöne alte Bücher zu bekommen. Nein, wir sitzen seither an der Quelle, weil wir auch den Zugriff auf die Bücher haben, die sonst nur online vertrieben werden. Sind sie doch für den ständigen Transport und die wechselnden Wetterbedingungen zu wertvoll. Der Bestand an Mosaikheften und -büchern und anderen Spezialitäten hat in unserem Haushalt seitdem signifikant zugenommen. Außerdem liebe ich diese Medien und ihre Geschichten. Auch weil sie unveränderbar sind, Zeugen ihrer Zeit bleiben und der Vielfalt, der Schönheit, der Lernkurven des Lebens.

Nun, mit diesem außergewöhnlich zeitlosen Bücherort bekamen wir mit **Katrin Külls** wieder eine richtige Buchhändlerin. Sie gründete für die Buchhandlung einen Lesekreis, initiiert und entwickelt seither Veranstaltungen, stimmt die Termine ab, entwirft die Plakate. Schon die Eintrittskarten sind ab und an Kunstwerke. Und dann hält sie uns mit ihren Arti-



Conrad und Katrin vor dem Antiquariat.

Foto: Anke Lobmeyer

keln im Wilhelmsruher up to date, was in unserer lokalen Buch- und Theaterwelt so passiert.

Mit der Buchhandlung **Bücher im Kiez** haben wir auch wieder vor Ort Zugriff auf neu erscheinende Medien – Bücher, Kalender, CDs. Auch meine Musik-CDs bestelle ich seither dort, gerne auch online. Die Abholung erledige ich beim Bummel durch die Hauptstraße. So entstanden zwei interessante Orte, an denen wir im Kiez Menschen treffen können. Denn Katrin, mit ihrer freundlichen, fachkundigen Art und ihrem Hut, blieb. Mittlerweile hat sie mit dem Team des Buchladens diesen in eine Genossenschaft umgewandelt. Und im Antiquariat gibt es jetzt wieder Spielwaren

und eine große Bühne. Hier proben die Musikerinnen und Schauspieler auch mal während der Öffnungszeiten. Und Katrin bleibt die Frau, die immer einen Tipp hat, egal, ob Bett-, Garten-, Reiselektüre oder auch ein Geschenk gesucht wird.

Und die vielen Menschen, die in Wilhelmsruh Bücher lieben, so unterschiedlich sie sind, eint die Freude, dass der Lesenachschub bei uns nicht knapp wird. Denn auch die Attraktivität der Bibliothek in der KulturPost steigt und unser Gedankenkarussell freut sich über ein gutes, sich veränderndes Medienangebot. Und das gibt es, wenn Menschen für und von Büchern leben.

Anke Lobmeyer

DOCTORES STIEBING VÖLSCHAU 
WIRTSCHAFTSPRÜFER STEUERBERATER PartGmbH

Hertzstraße 18 · 13158 Berlin · Fon 916 999 0 · Fax 916 777 0
berlin@stiebing.de · www.stiebing.de

Steuererklärung
Jahresabschluss
Buchführung (DATEV)

Gutachten
Wirtschaftsprüfung
Wirtschaftsmediation

Steuergestaltung
Lohnsteuerberatung
Unternehmensberatung

Ein Herz für Bücher ... und das Ehrenamt

Sie lesen tatsächlich noch Bücher? Wunderbar! Sie kaufen diese nicht im Internet, sondern direkt vor Ort? Noch wunderbarer! In diesem Fall können wir in Wilhelmsruh uns glücklich schätzen, mit unserer kleinen, feinen Buchhandlung Bücher im Kiez über einen einladenden Treffpunkt für bibliophile Menschen zu verfügen.

Wussten Sie schon, dass dieser Laden zum großen Teil durch ehrenamtliches Engagement ermöglicht wird? Können Sie sich vielleicht sogar vorstellen, hier selber ehrenamtliche Aufgaben zu übernehmen? Unser nettes Team würde sich sehr über Verstärkung freuen. Kommen sie doch einfach mal vorbei in der Edelweißstraße 1 und sprechen Sie mit uns.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo 13–18 Uhr, Di–Fr 10–18 Uhr,

Sa 10–14 Uhr

Möglicherweise dürfen wir Sie ja auch demnächst bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen, von denen wir Ihnen zwei besonders ans Herz legen möchten.

Am 4.6. entführen wir Sie ab 19 Uhr in den fernen Osten, nach Japan. Nehmen Sie auf einem unserer Klappstühle Platz und lassen Sie sich bei unserer

Veranstaltung von diesem faszinierenden Land inspirieren!

Durch den Abend führen die Japanologinnen Isa Ducke und Natascha Thoma. Sie sind passionierte Reisende, bloggen (westwards.de) und schreiben Reiseführer nicht nur über Japan für den Stefan Loose Verlag, Trescher Verlag, Lonely Planet, Dumont und Baedeker. Zudem wandern, radeln, kommunizieren und kochen Ina und Natascha leidenschaftlich gern. Sie erzählen uns viele interessante, lustige und lehrreiche Geschichten über moderne Städte, die spektakuläre Natur, die reiche Geschichte und Kultur und natürlich über das wunderbare Essen. Tipps zur auf Deutsch erschienenen Literatur gibt's obendrauf. Also: Termin notieren und die Vorfreude genießen. Wir freuen uns auf Sie am **4.6. um 19 Uhr!**

Gleich zwei Wochen später, am **18.6.** ebenfalls um **19 Uhr**, liest Monika Heintze aus ihrer Erzählung ... *alles muss versteckt sein!* vor. Um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Appetit auf diese nicht minder attraktive Veranstaltung zu machen, haben wir Frau Heintze gebeten, einiges über sich, ihr Schreiben und speziell dieses Buch mitzuteilen, und erhielten prompt folgende facettenreiche Antwort:



Foto: privat

Schreiben aus Leidenschaft:
Monika Heintze.

Persönlich-Biographisches

Ich habe angefangen, Malerei zu studieren, befürchtete jedoch, davon nicht leben zu können, und wechselte zur Sozialpädagogik. 25 Jahre lang arbeitete ich mit lernbehinderten Kindern in Kreuzberg und konnte so beide Gebiete miteinander verbinden. Meine Kindheit verbrachte ich in Reinickendorf, wo auch meine Protagonistin Hanna aufwächst.

Zu Wilhelmsruh gab es den Bezug, dass Tante Anne dort wohnte, die mir 1945 zu meinem Geburtstag ein selbstgebautes Puppenbett schenkte, das ich bis heute als eine wunderbare Erinnerung in mir trage. Am liebsten war ich in Schönholz, vor allem im Winter. Wegen der langen Rodelbahn, als es noch richtig Schnee in Berlin gab, obwohl ich immer an den scharf guckenden Vopos vorbeimusste.

Schreiben und Literatur

Schon während meiner Schulzeit habe ich gerne Aufsätze geschrieben, die ich ab und zu vor der Klasse vorlesen sollte. Wohl als positive Beispiele für guten Schreibstil. Auch Gedichte lernte ich gerne auswendig. Ich wurde aufgefordert, sie in höheren Klassen

Kauf lokal!

Bestellen Sie telefonisch,
per Whatsapp,
per E-Mail oder
in unserem Webshop.



Öffnungszeiten

Mo 13–18 Uhr

Di–Fr 10–18 Uhr

Sa 10–14 Uhr

Edelweißstr. 1 • 13158 Berlin

www.kiezbuch-wilhelmsruh.de

Telefon 030 695 88 251

Mobil/Whatsapp 0152 286 11 655

aufzusagen. Am wichtigsten aber war mir neben der Berufstätigkeit die Kunst. Es gab und gibt noch heute Ausstellungen von mir, ein paar Jahre lang sogar regelmäßig in exklusiven Möbelhäusern in Berlin, aber auch in anderen großen Städten Westdeutschlands.

Dann kam der Tag, mit dem ich absolut nicht gerechnet hatte: Eine der Freundinnen sagte: „Lass uns doch mal wieder was zusammen machen. So wie früher. Ich habe gerade mit einem Schreibkurs angefangen.“ Beim Schreibkurs blieb es nicht. Mich interessierte „Literarisches Schreiben“. Ich wollte nicht einfach nur etwas erzählen, ich wollte in meinen Geschichten einen dramaturgischen Spannungsbogen aufbauen, lernen, mit welchen Stilmitteln ich es schaffe, Leser und Leserinnen neugierig auf den Fortgang der Geschichte zu machen. Als Vorbilder

dienten und dienen mir etwa Monika Helfer („Die Bagage“) oder Dirk Giesemann („Der Inselmann“ und „Zeit ihres Lebens“). Ebenso Edgar Selge („Hast du uns endlich gefunden“).

Schnell fand ich das seit über 28 Jahren bestehende Autorenforum in der Schwartzschen Villa in Steglitz, das sich als eine Werkstatt versteht und wo jeden Montag drei nicht veröffentlichte Texte von einem Autor vorgetragen und von etwa 40 Zuhörenden nach dem Motto „Weich zum Autor, hart zum Text!“ kommentiert werden. Eine wunderbare Chance, an eigenen sowie fremden Texten zu lernen.

Mein erstes Buch

Der Stoff zu meinem Buch „...alles muss versteckt sein!“ hat sich mir quasi zu Füßen gelegt. Ich bin ein Kind der letzten Weltkriegsgeneration. Ich

habe ein Stück Krieg und die Mängel beim Wiederaufbau in Berlin genauso wie tausende andere Kinder in ähnlichem Alter am eigenen Körper miterlebt. Ich habe mich an die Gefühle von damals erinnert, an Ängste und Ohnmacht. Ich wollte das Kind Hanna so dicht wie möglich an die Leser heranbringen und habe deshalb die Ich-Form gewählt. Was ich erzähle, sind nicht alles meine Geschichten, aber sie passierten in meiner Umgebung. Sie sollen die Zeit, in der über Krieg, Faschismus und Nationalismus und vieles mehr nicht gesprochen wurde, aus der Sicht eines von vielen Kindern widerspiegeln. Das Autofiktionale habe ich auch gewählt, um Genauigkeit und Authentizität zu vermitteln. Es dauerte knapp drei Jahre, bis ich das Buch mit seinem Zeit- und Lokalkolorit als stimmig und einfühlsam empfunden habe.

Fit und Beweglich im Alter

Das **AINEX FIT & GESUND** ist ein Gesundheits- und Bewegungsstudio, das Menschen im besten Alter die Möglichkeit gibt, noch lange körperlich fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Mit individuell abgestimmten Trainingsplänen und einer persönlichen Betreuung begleiten wir dich und halten deinen Körper gesund.

Rücken- und Gelenkschmerzen, Unbeweglichkeit und steife Glieder sollten dein Leben nicht beeinflussen. Die überflüssigen Kilos müssen nicht bleiben und Sport kann Spaß machen.

In einem familiären Studioklima erwarten dich gezielte Trainingskonzepte, umfangreiche Rehasport-Angebote, moderne elektronische Trainingsgeräte und ein abwechslungsreiches Kursangebot.

So wollen wir jeden einzelnen von euch beweglicher und gesünder machen!

Vereinbare jetzt einen Termin und starte dein persönliches Gesundheitsprogramm mit uns.



Das neue Gesundheits- und Bewegungsstudio
im **PankowPark**
(ehem. Bergmann-Borsig-Werk)

Was du heute nicht bist kannst du morgen sein.
Komm zu uns
und wir bringen dich zum Ziel!

Wir bieten dir Muskel-,
Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
an modernsten Geräten,
Kurse die deine Gesundheit fördern sowie Rehasport.

Weitere Informationen
+49 30 70073031

AINEX FIT & GESUND GmbH
Lessingstraße 79, 13158 Berlin

www.ainex-fitness.de

Alles Rücken, oder was?

Tipps für ein gesundes Leben

Seit Jahren beobachte ich ein Phänomen, das vermutlich viele von Ihnen nur zu gut kennen: Rückenschmerzen sind allgegenwärtig – und genauso die Ratlosigkeit, was man dagegen tun kann. Zwischen Bürostuhl, Sofa und Supermarkt-Schlange wird viel gestöhnt. Warum ist das so? Vielleicht, weil unser „Rücken“ eben kein einzelnes Ding ist, sondern ein kleines Wunderwerk der Natur – kompliziert und anfällig für Konflikte.

Das Grundgerüst bildet die Wirbelsäule. Sie besteht aus 33 Wirbeln und gliedert sich in fünf Abschnitte: sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel, fünf Lendenwirbel sowie Kreuz- und Steißbein. Klingt erst mal trocken, ist aber entscheidend – denn dieses Gerüst trägt uns wortwörtlich durchs Leben. Und zwar nicht stocksteif, sondern in einer eleganten S-Form geschwungen. Diese Form sorgt dafür, dass Stabilität und Beweglichkeit überhaupt erst möglich werden – quasi die alltagstaugliche Yoga-Version unseres Körpers.

Zwischen den Wirbeln sitzen die Bandscheiben. Man kann sie sich wie kleine Stoßdämpfer vorstellen, die jede Bewegung abfedern. Doch die

wahren Stars im Hintergrund sind die Muskeln. Sie sorgen dafür, dass wir uns überhaupt bewegen können: stehen, gehen, sitzen, drehen oder bücken – alles nur dank ihrer Arbeit. Ein gut trainierter Muskel verzeiht auch mal einen langen Tag im Büro oder eine ungewohnte Belastung im Alltag.

Unterstützt wird das Ganze von Bändern, Sehnen und kleinen Wirbelgelenken. Sie geben Halt, sorgen für Flexibilität und halten alles zusammen – wie verlässliche Nachbarn, die dafür sorgen, dass im Haus alles an seinem Platz bleibt. Und dann gibt es noch den eigentlichen „Melder“ im System: das Nervensystem. Im Wirbelkanal verläuft das Rückenmark. Hier werden Signale zwischen Gehirn und Körper ausgetauscht. Wenn also etwas nicht stimmt, meldet sich genau dieses System – meist in Form von Schmerz. Nicht besonders angenehm, aber ziemlich zuverlässig.

Was bedeutet das nun für Ihren Alltag? Die Antwort ist überraschend simpel: Bewegung. Genauer gesagt – regelmäßige, rückengerechte Bewegung. Unser Rücken ist nicht dafür gemacht, stundenlang still zu sitzen oder sich nur einseitig zu bewegen. Er braucht Abwechslung, Mobilität und kleine Impulse im Alltag. Schon einfache Gewohnheiten können einen großen Unterschied machen: öfter aufstehen, sich strecken, bewusst bewegen. Eine gute Haltung wirkt wie ein Schutzschild gegen Verspannungen und Überlastung – und lässt Sie ganz nebenbei auch noch etwas aufrechter durchs Leben gehen.

Wir können Muskeln stärken, unsere Haltung verbessern und sogar unsere Knochen widerstandsfähiger machen. Und genau hier kommt – ganz unspektakulär, aber wirkungsvoll – auch die Ernährung ins Spiel: Ausreichend Calcium, Vitamin D und eine ausgewogene Ernährung unterstützen die Knochengesundheit. Das heißt nicht, dass

Sie sich ab morgen nur noch gesund „knabbern“ müssen – dennoch freut sich Ihr Rücken über jede Form von Nährstoff-Unterstützung.

Kurz gesagt: Ihr Rücken ist kein Gegner, den es zu bekämpfen gilt, sondern ein Partner, den man verstehen sollte. Wer ihm regelmäßig Aufmerksamkeit schenkt, wird oft schneller belohnt als gedacht – mit mehr Beweglichkeit, weniger Beschwerden und einem insgesamt besseren Körpergefühl im Alltag.

Als Anreiz gebe ich Ihnen nun kleine alltagstaugliche Übungen mit, beginnen Sie mit 3 Wiederholungen pro Übung. Fangen wir mit der Grundhaltung an:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Kippen Sie Ihr Becken leicht nach vorne, sodass Ihr unterer Rücken gerade ist (kein Hohlkreuz). Machen Sie sich groß, strecken Sie die Brust nach oben. Ziehen Sie nun das Kinn sanft nach hinten (Doppelkinn). Zum Schluss ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten zusammen, als wollten Sie einen Stift dazwischen einklemmen. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden.
2. Gehen Sie in die oben genannte Grundhaltung. Führen Sie nun Ihre Arme hinter den Rücken, die Daumen zeigen nach innen, die Schulterblätter ziehen sich hinten zusammen, die Arme bewegen sich nun vor und zurück, nicht ruckartig, sondern langsam.
3. Noch eine kleine tägliche Balance-Challenge: Stellen Sie sich aus unserer Grundhaltung heraus auf ein Bein – so trainieren Sie ganz nebenbei Ihr Gleichgewicht. Für die Geübten unter Ihnen: Stellen Sie sich dabei auf eine Fitnessmatte oder ein Kissen.

Sie werden bewegt sein!

Ihr Gesundheitscoach Antje Pfeiffer



Antje Pfeiffer
Geschäftsführung Gesundheitszentrum

Gesundheits-/Ernährungsberatung
Fitness-/Personaltrainer
MFA / Praxismanagerin



☎ 0151 43360422
✉ antje Pfeiffer2476@gmail.com

Lyrik für Naturliebende

Geschrieben von Menschen aus unserer Mitte

Die Blume

singt
im Sonnenlicht
tanzt
im Wind
lächelt
im Regen
und
blüht noch einmal
in den Herzen
der Vorübergehenden
Une Kiem



Der Regen rinnt

pling, Komma pling!
erwidert mein Fensterbrett.
Kein Prasseln.
Kein Sturmgebraus.
Nur ein bisschen Pling
in meinem
Zuhause.
E.M. Kohl

Weil ich ein Mai-Kind bin

ess ich mich
jedes Jahr
spargelsatt
auf dicken Pfannkuchen
ruht zartsoßig
der Mutter Gedicht.
ZuckerErdbeeren
zum Nachtisch.
Wär ich im November geboren
hätt ich all die Süße
verloren?
E.M. Kohl



Frühlingskind

Nachdem die Jahreszeiten sich gewendet haben,
stehe ich wieder auf diesem Hügel
und rufe aus voller Kehle:
Deinen Namen, deinen Namen.
Dort, wo der Frühling den Garten öffnet,
blühe auch du.
Blühe,
blühe in voller Fülle.
Der tiefste Winter war nur für diesen Tag.
Mit Blütenblättern auf den Lippen,
mit Sternenlicht in den Händen
geh' nun
ganz leise, ganz leicht
den Blütenweg entlang.
Une Kiem



Der Himmel über Berlin

Und der Himmel dunkelt sich.
Die Sonne verbirgt
ihr blasses Gesicht.
Wie kann es schon jetzt wieder
Abend sein?
Die Dämmerung lächelt:
Auch das Dunkel ist fein.
Dazu sag ich:
NEIN!
Ich will mehr Licht!
Die Dämmerung spricht:
im Morgengrauen
werd ich wieder
vor deinem Fenster sein.
Und dann kannst du
im Morgengrauen
in die aufgehende Sonne
schauen.
E.M. Kohl

Kunterbunte Hoffnungsfunken

– nicht nur für die Kirche, sondern für den ganzen Kiez

Liebe Wilhelmsruher*innen, manche Hoffnungsfunken tragen Regenbogenfarben. Manche riechen nach Suppe, Bratwurst oder frisch geschnittenem Obstsalat. Manche klingen nach Kinderlachen, Gitarrenakkorden, raschelnden Kostümen oder nach der Frage: „Darf ich auch noch mitmachen?“ Und manche Hoffnungsfunken heißen bei uns seit fünf Jahren: **Kirche Kunterbunt**.

Im Juni 2021 fing alles an – draußen vor der Lutherkirche, mit Regenbogen, Kaleidoskopen, Seifenblasen, bunten Handabdrücken und einem Pappautomaten, der Meldezettel verschluckte und Wunschzettel aus-

spuckte. Es war heiß, es war corona-geprägt, es war improvisiert – und es war wunderschön. Etwa 30 Große und Kleine feierten miteinander. Und am Abend stand tatsächlich ein Regenbogen über Wilhelmsruh. Manchmal ist der Himmel eben ein guter Mitorganisator.

Seitdem ist viel passiert. Aus einem ersten bunten Nachmittag ist eine lebendige Spur durch den Kiez geworden: Wir waren gemeinsam unterwegs, haben gefeiert, geteilt, gesucht und gefunden. Mal ging es raus zu den Bienen und mit Kutsche und Rappen durch den Kiez, mal hinein in Geschichten von Erntedank, von

Schafen, vom Frieden oder vom Licht der Welt. Wir haben gestaunt über Feuer, Erde, Wasser und Luft, darüber nachgedacht, dass und wie wir gesehen sind, gesehen werden – und manchmal auch einfach nur miteinander gelacht, gekocht und gegessen. Und ganz nebenbei haben wir uns großen Fragen angenähert: Wer ist Gott? Wie zeigt sich Liebe? Was trägt uns? Wir haben auch schon miteinander Mitmach-Krippenspiele gestaltet und die Cookinseln besucht. Zuletzt drehte sich alles um Valentin, Jesus und um die Liebe als Brückenbauerin: **Lass Immer Eine Brücke Entstehen**.



Foto-Collage (eine Zusammenstellung aus Fotos von Kristin Meyer, Bettina Wottke und Sven Stoltmann)

Kirche Kunterbunt ist dabei nie einfach nur ein Kinderprogramm gewesen. Das wäre viel zu klein gedacht. Kirche Kunterbunt ist Kirche zum Mitmachen und Erleben – für und mit Kindern, Eltern, Großeltern, Pat*innen, Nachbar*innen, Neugierigen, Skeptischen, Kirchenfernen und Kirchengewohnten. Hier wird gebastelt, gekocht, gesungen, gespielt, geredet, gelacht, manchmal auch gestaunt oder geschwiegen oder auch philosophiert. Und am Ende sitzen alle an einem Tisch. Das ist vielleicht eines der schönsten Bilder für Kirche überhaupt.

Eine Person aus unserem Team sagte neulich: „Das Besondere ist für mich, dass hier Menschen zusammenkommen, die sich sonst vielleicht nie begegnen würden. Und plötzlich schneiden sie gemeinsam Gemüse, suchen Hinweise auf dem Kirchhof oder reden über Gott und die Welt.“ Genau das ist der Zauber. Kirche Kunterbunt macht den Glauben nicht kleiner, sondern greifbarer. Er bekommt Kleber an den Fingern, Mehl auf der Schürze, Farbe im Gesicht und manchmal Bratwurstduft in der Jacke.

Fünf Jahre Kirche Kunterbunt – das heißt auch: Viele Hände haben getragen. Viele Ideen wurden gesponnen, verworfen, wieder aufgenommen. Vieles war geplant, manches wurde spontan gerettet. Und immer wieder entstand aus all dem ein Raum, in dem Menschen sich willkommen fühlen konnten.

Gastfreundlich, generationenübergreifend, kreativ, fröhlich feiernd und mit Jesus Christus in der Mitte – so beschreibt Kirche Kunterbunt ihre Grundwerte. In Wilhelmsruh und Rosenthal sind daraus echte Kiezfunken geworden.

Nun steht die **18. Kirche Kunterbunt** vor der Tür – fast genau zum fünften Geburtstag. Am **Samstag, dem 20. Juni 2026**, laden wir ab **14:30 Uhr** wieder herzlich in und um die **Dorfkirche Rosenthal** ein. Um 15 Uhr starten wir. Das Thema „**Der Herr ist mein Hirte**“ (aus Psalm 23) wird uns den Tag über begleiten bei einer Schnitzeljagd und in der Kirche: mit Kaplasteinen, einem Limo-Stand und einer Salbungsstation, mit Schminken, Tanzen und mit Wasser – und hoffentlich auch mit Sommer und Sonnenschein. Danach feiern wir eine Andacht und essen gemeinsam draußen in unserem großen Kirchgarten. Kurz gesagt: Es wird wieder sehr lebendig, bunt, wild und wundervoll.

Kommen Sie gern vorbei. Mit Kindern oder ohne. Mit Glauben oder Fragen. Mit Neugier oder einfach Appetit auf Gemeinschaft. Denn Kirche Kunterbunt ist nicht nur für die Kirche da. Sie ist ein Hoffnungsfunkel für unseren ganzen Kiez in Wilhelmsruh und Rosenthal. Und ja, Kirche Kunterbunt ist für alle da!

*Kristin Meyer und Sven Stoltmann
(für das Team der Kirche
Kunterbunt, Ev. Kirchengemeinde
Rosenthal-Wilhelmsruh)*

Wussten Sie ...

dass die BSR jetzt auch künstliche Intelligenz nutzt?

Unter dem Stichwort **TrennTalent** (bsr.de/trenntalent) finden Sie ein Angebot, mit dem Sie einen beliebigen, fotografierten Abfall bestimmen und den korrekten Entsorgungsweg angeben lassen können. Das Angebot befindet sich derzeit noch in der Beta- also der Erprobungsphase, aber aus meiner Sicht hat es ein großes Potential.

Meine Tochter, deren pubertierendes Gehirn gelegentlich großartige Gedankenblitze produziert, kam auf die Idee, mich zu fotografieren und dieser KI zur Bearbeitung zu übergeben.

Seitdem weiß ich, dass ich ein Schlafsack bin und bei jeder BSR-Sammelstelle abgegeben werden kann.

Na, dann gute Nacht

Matthias Schmidt

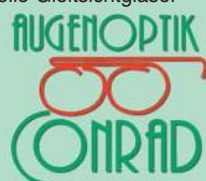
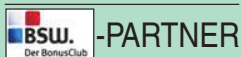


© Canva

Ordentlich getrennt.

DIE TOP-ADRESSE FÜR

- kompetente Beratung
- Kontaktlinsenanpassung
- Kostenlose Sehtests
- Prismenkorrektur
- Rechnergestützte Brillenanpassung
- Individuelle Gleitsichtgläser



Marken-Gleitsichtgläser

149,00 €

Hartschicht, Entspiegelung
mit Sehstärke bis +/- 6 DPT; + 2 CYL

Hauptstr. 7 · 13158 Bln.- Wilhelmsruh
Mo-Fr 9-19 Uhr Sa 9-13 Uhr
☎ 916 47 51

89443-1-1

GOLDSCHMIEDE

Matthias Krüger

Anfertigung von Schmuck in Gold, Silber und Platin
Reparatur, Auf- und Umarbeitung von Schmuck
Fertigung von individuellen Trauringen
Ankauf und Verarbeitung von Altgold

Hauptstraße 28, 13158 Berlin-Wilhelmsruh, Tel.: 91740555
Di. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr, Mo. & Sa. nach Vereinbarung

Ein lebendiger Frühling mit Wilhelm gibt keine Ruh e.V.

Die vergangenen drei Monate haben wieder einmal gezeigt, wie viel möglich ist, wenn sich Menschen für Wilhelmsruh engagieren. Der März und April waren für unseren Verein „Wilhelm gibt keine Ruh e.V.“ voller gemeinsamer Aktionen und neuer Projekte.

Ein besonderer Anlass war der 3. Geburtstag des Wilhelmsmarktes am 21. März. Gemeinsam mit den Händlerinnen und Händlern sowie Gästen aus der Politik – darunter die Bezirksbürgermeisterin von Pankow mit einem Grußwort – wurde gefeiert. Wir waren mit einem Infostand und einem kleinen Gewinnspiel dabei und haben uns sehr gefreut, den Auftritt des Wilhelmtheaters auf dem Markt zu ermöglichen.

Ende März wurde es dann ganz konkret: Am 28. März haben wir – gemeinsam mit der Bezirksbürgermeisterin – zehn Hundekotbeutel-Spender in Wilhelmsruh angebracht. Möglich gemacht hat das die Förderung aus dem Programm „Saubere Stadt Berlin“, für die wir Mittel einwerben konnten. Ein weiteres Projekt aus diesem Programm ist unsere neue Kooperation mit dem Inge-Deutschkron-Gymnasium: Am 18. April ist dort unser „Repaircafé macht Schule“ gestartet. Künftig wird einmal im



Fotos: Wilhelm gibt keine Ruh e.V.

Nach getaner Arbeit: Die Schulhof-Verschönerer.

Monat gemeinsam in der Schule repariert – von Elektrogeräten über Textilien bis hin zu Fahrrädern. Gleichzeitig wurde an diesem Tag auch der Schulhof mit Hilfe unseres Vereins verschönert: Mit viel Einsatz von Schüler*innen, Eltern und Lehrkräften wurden Sitzbänke mit Pflanzkübeln und Pergola aus Holz gebaut, die nun zum Verweilen einladen. Auch hierfür konnten wir erfolgreich Fördergelder einwerben.

Beim Frühjahrsputz am 11. April wurde einmal mehr deutlich, was gemeinsames Engagement im Kiez

bewirken kann. Rund 40 Nachbarinnen und Nachbarn folgten unserem Aufruf und packten tatkräftig mit an, um Straßen, den Bereich rund um den S-Bahnhof und das Grüne Band von Müll zu befreien. Besonders schön war der gemeinsame Ausklang vor dem Kiezladen: Bei Getränken und belegten Broten kamen viele miteinander ins Gespräch, lernten sich (noch besser) kennen und tauschten sich aus. Genau dieser persönliche Austausch ist ein zentrales Anliegen unseres Vereins – denn er stärkt das Miteinander und macht unseren Kiez so lebendig.



Es geht auch ohne BSR.



Beutel für Hunde.

Ein weiteres schönes Highlight war unser 3. Pflanzenflohmarkt am 25. April. In entspannter Atmosphäre wurde vor der Kirche getauscht, gekauft und gefachsimpelt – über Gemüsepflanzen, Stauden und Kräuter, die nun in vielen Gärten oder Balkonen ein neues Zuhause gefunden haben.

Und es geht lebendig weiter: Am Sonntag, den 31. Mai, finden von 11 bis 15 Uhr wieder die Hofflohmärkte in Wilhelmsruh statt. Ob selbst mit einem Stand vor der eigenen

Haustür oder beim Bummeln durch die Nachbarschaft – alle sind herzlich eingeladen mitzumachen. Auf unserer Website (www.wilhelm-gibt-keine-ruh.de) gibt es die Möglichkeit, sich mit einem eigenen Stand anzumelden, und eine interaktive Karte mit allen teilnehmenden Adressen.

Schon jetzt möchten wir auch auf das Wilhelmsruher Sommerfest am 27. Juni hinweisen. Um 17 Uhr laden wir zum „Wild Dinner“ vor die Evangelische Kirche ein. Die Idee: Alle brin-

gen etwas zu essen und zu trinken mit und gemeinsam entsteht eine lange Tafel mitten im Kiez – zum gemeinsamen Essen, zum Kennenlernen und Austausch. Tische und Bänke stehen bereit. Ab 19:30 Uhr wird es dann dort auch musikalisch: Bei einem Mitsingkonzert für Jung und Alt sorgen Stefanie und Olaf für die passende Stimmung. Wir freuen uns schon sehr auf diese beiden Events und hoffen, ganz viele Wilhelmsruherinnen und Wilhelmsruher dort zu treffen!

Daniela Bussick

Das erste Mal

Vorlesen auf dem Wilhelmsmarkt

Es ist der zweite Samstag im April und es ist Wochenmarkt in der Goethestraße. Heute soll das erste Vorlesen für Kinder in diesem Jahr stattfinden. Für mich ist es überhaupt das erste Mal, dass ich diesen Part übernehmen werde. Ich (Mitglied des Vereins „Leben in Wilhelmsruh“) arbeite ehrenamtlich in der Bibliothek. Seit kurzem unterstütze ich nun auch das Team der Leseförderung.

Gespannt darauf, ob ich bei dieser noch frischen Temperatur Zuhörer haben werde, mache ich mich an die Vorbereitung. Ich hole mir aus den Räumlichkeiten des Vereins die Schiefertafel, auf welcher ich den nächsten Vorlesetermin notiere, den Mini-Korbsessel, in dem ein kleines Kind bequem sitzen kann, und vor allem eine Auswahl an Büchern für verschiedene Altersklassen. Dann ein kurzer Plausch mit dem Marktverantwortlichen, der farbige Bänke unterm Zeltdach aufgestellt und sie vorsorglich mit Decken ausgestattet hat. Schon ist es 11 Uhr geworden. Mit einem „Gong“ verschaffe ich mir Aufmerksamkeit und gebe den Beginn des Vorlesens bekannt.

Zunächst nehmen zwei Jungen im Alter von 4 und 5 Jahren mit jeweils einem Elternteil auf den Bänken rechts und links neben mir Platz. Nach einem kurzen Kennenlernge-

spräch sucht sich einer der beiden das größte Buch aus. Es handelt von Insekten, Erfindergeist, von Mut und Zusammenhalt. Wie gewünscht, lese ich vor und spreche zwischendurch mit den Kindern über die Geschichte. Interessant ist, wie unterschiedlich die beiden Jungs sind. Während der eine still auf der Bank sitzt und aufmerksam lauscht, steht der andere aufgeregt neben mir und möchte sich nichts entgehen lassen.

Zwischendurch setzt sich noch ein Papa mit einem jüngeren Kind zu uns und beide hören eine Weile zu. Als die letzte Zeile gelesen ist, ist auch die vorgesehene halbe Stunde um. Zeit

also, mich zu verabschieden und die benötigten Utensilien wieder wegzuräumen. Mit dem Verlauf des Vormittags bin ich voll zufrieden und vor allem hat es mir richtig Spaß gemacht.

Ich muss wohl doch etwas aufgeregt gewesen sein, denn ich hatte vergessen, das kleine gepunktete Sparschwein aufzustellen. Gespendet wurde aber trotzdem und so kann ich einen kleinen Geldbetrag an die Vereinskasse übergeben.

Martina Graf

PS: Das nächste Vorlesen für Kinder auf dem Wochenmarkt findet am 13. Juni statt.



Hauptstraße 19, Berlin 13158

Telefon 030/64 479881

info@handinhand-wilhelmsruh.de

www.handinhand-wilhelmsruh.de

Paris, Senftenberg und ein Türspalt voller Kinderköpfe

von Manuel Rösler

Seit einigen Jahren bin ich Kirchenmusiker in der Evangelischen Kirchengemeinde Rosenthal-Wilhelmsruh. Was die wenigsten wissen: Neben der Kirchenmusik komponiere ich, arrangiere und mache Musiktheater.

Martin Bosse-Platière und ich kennen uns seit Jahren. Er ist Flötist bei den Brandenburger Synchronisten und Mitgründer des Metropolis Orchesters Berlin, eines professionellen Stummfilmorchesters, das auf internationalen Festivals in Deutschland und Frankreich spielt. Irgendwann fragte er mich, ob ich nicht ein

komplettes Programm für das Bläserquintett der Brandenburger Symphoniker zusammenstellen könnte.

Eine Idee ließ mich nicht mehr los: eine Dekade, eine Stadt. Paris, 1913 bis 1923. Da Martin Stummfilmmusiker ist, war die Verbindung naheliegend: Wenn schon Bläserquintett, dann auch mit Stummfilm. Wir spielten einen großartigen Originalfilm von Max Linder aus dem Jahr 1913 live ein. Paris dieser Jahre bedeutete aber auch Avantgarde-Musik, Dada, Expressionismus, Kriegstrauer – alles gleichzeitig, alles an einem Abend.

Es gibt kaum Originalmusik dieser Zeit für Bläserquintett. Also habe ich arrangiert, bearbeitet und einige selbst komponiert – darunter ein Melodram für Sprechstimme und Bläser, eine Vertonung eines Mondgedichts des Dichters Jules Laforgue. Dafür brauchte ich jemanden, der dieses Stück trägt.

Ich dachte zuerst an Schauspieler und Synchronsprecher aus meiner Hörspielarbeit. Aber Termine passten nicht. Und dann fiel mir ein: Ich habe doch im Chor eine junge Synchronsprecherin, Schauspielerin, Sängerin und Pianistin. Alissia Krupsky, zwölf Jahre alt, Sängerin bei Heart & Soul, in diesem Jahr beste ihrer Altersklasse bei Jugend musiziert im Fach Klavier, Preisträgerin der Bechstein-Stiftung – und Teilnehmerin der 13. Staffel von The Voice Kids. Ich fragte mich dennoch: Kann sie das? Aber ich habe ihr vertraut.

Sie hatte die komplizierte Partitur innerhalb weniger Tage auswendig drauf. Ihre Mutter berichtete mir, dass sie zuhause mit anderen Texten improvisierte – aber mit exakt demselben Rhythmus. Ich wurde mutiger und gab ihr zwei weitere Texte: eine dadaistische Gedicht-Bastel-Anleitung von Tristan Tzara und einen ergreifenden Feldpostbrief eines gleichaltrigen Mädchens aus dem Jahr 1914. Komödie und Ernst, dicht nebeneinander.

Die erste gemeinsame Probe fand in der Lutherkirche statt. Bisher hatte Alissia nur mit einer MP3-Datei gearbeitet. Plötzlich klangen echte Bläser – lauter als erwartet. In der ersten Probe war sie noch etwas eingeschüchtert. In der zweiten lieferte sie ab, als hätte sie ihr Leben lang nichts anderes gemacht.

Das Quintett selbst ist eine kleine Weltgemeinschaft: ein französischer Flötist, ein spanisch-deutscher Oboist, ein chinesischer Klarinettenist, eine deutsche Hornistin, ein ukrainischer Fagottist. Vitaliy, der Fagottist, brachte



Foto: Manuel Rösler

Musik und Film – eine gelungene Symbiose.



See-, Feuer- und Erdbestattungen

Ihr Berater im Trauerfall, Erledigung aller Formalitäten!

BESTATTUNGEN LOTHAR SCHULZE

Inh. Anne-Kathrin Kutter

Hauptstraße 20

13158 Berlin

Tel. (030) 916 67 54

schulze.lothar1@gmx.de

www.Bestattung-Schulze-Berlin.de

zu jeder Probe leckeres Essen mit und versorgte alle. Für Alissia, deren Eltern aus der Ukraine kommen, war das besonders schön – auch dass sie mit ihm in ihrer Herkunftssprache sprechen konnte.

Einen Tag später probten wir wieder in der Kirche, während im Nebenraum der Kinderchor Chorwurm seine eigene Probe hatte. Ida und Loreley – beide singen bei Aurora Vocalis – hatten mich als Chorleiter vertreten. Am Ende öffnete sich vorsichtig die Tür, und wie in einem Comic erschienen ein Dutzend Kinderköpfe im Türspalt, neugierig und unsicher. Martin holte sofort die Piccoloflöte heraus und erklärte den Kindern, was das ist. Idas Urteil hinterher: „Das war echt nicht schlecht.“ Höher geht es auf Berlinersisch kaum.

Die Uraufführung war am 19. April in Senftenberg – ein stürmisch-ver-



Foto: Manuel Rösler

Alissia gehört die Zukunft.

regener Abend, Gewitterwetter in Brandenburg. Das Publikum wusste nicht genau, was es erwartete. Aber die, die da waren, waren überrascht und erfreut. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir ein Moment etwa

eine Stunde vor der Vorstellung: Der Bühnenmeister kam zu uns, leuchtenden Auges, und erzählte Alissia, wie beeindruckt er von ihr sei. Man spürte, er hätte sie am liebsten als weiteres Enkelkind adoptiert – und gleichzeitig sofort ins Ensemble geholt. Beides meinte er vollkommen ernst. Techniker sagen so etwas nicht. Sie sind die Coolen.

Die zweite Aufführung findet am 18. Oktober im Brandenburger Theater statt. Diesmal werde ich selbst mit auf die Bühne gehen und eine eigene Rolle übernehmen. Alissia ist von uns beiden die Ernsthaftere. Ich neige zur Albernheit. Und vielleicht kommt das Stück irgendwann auch nach Wilhelmsruh.

Wer neugierig geworden ist: Aufnahmen von der Uraufführung sind auf meinem YouTube-Kanal zu finden sowie auf roeslermusic.com.

(K)eine öffentliche Toilette Wilhelmsruh – eine bedürfnisfeindliche Zone?

Ein sonniger Samstag, Markttag in Wilhelmsruh. Kundschaft kommt und geht. Eine der tüchtigen Marktfrauen hat plötzlich das dringende Bedürfnis eine Toilette aufzusuchen. Keine in Sichtweite. Was tun? Sie fragt höflich in zwei offenen Geschäften. Leider eine Absage! Eine angesprochene Anwohnerin erkennt den „Notfall“ und zeigt ihr den Weg zur Toilette in die eigene Wohnung.

Das kann jedem und zu jeder Zeit passieren. Es gibt in Deutschland keine gesetzliche Pflicht für Ladenbesitzer, die Personaltoilette zur Verfügung zu stellen. Noch ist in Wilhelmsruh keine öffentliche Toilette in Sichtweite und nicht jeder zeigt im Fall der Fälle seine Hilfsbereitschaft. Den Vorfall sollten sich Entscheidungsträger im Rathaus Pankow zu Herzen nehmen und über Veränderung nachdenken und sich für eine öffentliche Toilette im Zentrum unseres Kiezes einsetzen. Vielleicht auch mit Unterstützung der

Marktbetreiber. Wie bekannt ist, wird über die Umgestaltung des „Schmuckplatzes“ nachgedacht. Vielleicht lässt sich in diesem Zusammenhang etwas machen. Das wäre sicher ein Beitrag für eine bessere Umwelt.

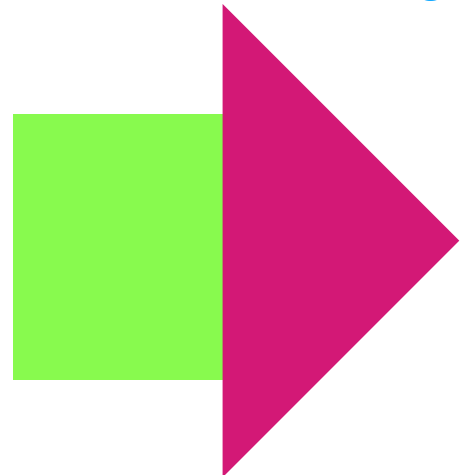
Beim Neubau einer öffentlichen Toilette kann man in Berlin mit einer Summe von bis zu 150.000 Euro rechnen. Dazu kommen jährliche Kosten für deren Unterhaltung von etwa 35.000 Euro. Alternativ könnte man zu bestimmten Anlässen, zum Beispiel zum Wochenmarkt, ein mobiles Klo, das heißt, eine Toilettenkabine (Baustellen-Klo), mieten. Der Preis ist nicht mit dem Neubau einer City-Toilette zu vergleichen. Das wäre eine Herausforderung für die Marktbetreiber und Toilettenanbieter.

In Pankow gibt es öffentliche Toiletten. Für die Nutzung zahlt man meist 50 Cent. Aber nicht selten ist die Zahlung nur per Karte oder mittels EU-Schlüssel möglich. Im digitalen

Zeitalter gibt es natürlich auch hierfür eine App. Damit kann man sich den Weg zur nächsten öffentlichen Toilette anzeigen lassen. Viel Spaß auf dem Weg.

Harald Bröer

schon wieder Werbung*



*für den Kiezladen

Leseland Wilhelmsruh

Der Umgang mit gebrauchten Büchern

Was macht man mit gebrauchten Büchern? Wilhelmsruh hat eine Bibliothek mit einer schon fast historischen Geschichte. Sie wird ehrenamtlich vom Verein „Leben in Wilhelmsruh“ betrieben und befindet sich heute in der ehemaligen Post. Ein hart erarbeiteter Glücksfall, nachdem die Bibliothek in der Hertzstraße ihren Standort verlassen musste. Die Post ist 1936 eröffnet worden und war über viele Jahre Anlaufpunkt der Kiezbewohner. Es wurden alle möglichen Dienstleistungen angeboten. Pakete abgeben oder abholen, Briefmarken kaufen oder Geld abholen oder einzahlen, alles war möglich. Dann kam das Aus für die Filiale.

Nutzer der nun dort untergebrachten Bibliothek denken oft an die Geschichte des Hauses. Dort hat sich mit viel Engagement zahlreicher Mitglieder und Helfer nicht nur eine einfache Buchausleihe etabliert. Die Bibliothek ist heute Dank der Initiative vieler auch ein angesehener Treff für Kultur und Unterhaltung. Im am

Haus befindlichen Schaukasten kann man, ebenso wie im Internet, erfahren, was los ist. Am Eingang zur Bibliothek ist zu lesen: „Bitte keine gebrauchten Bücher ablegen“. Ja, das ist richtig! Die Bibliothek bietet viele Neuerscheinungen an und ist kein Antiquariat. Ein Antiquariat hat Wilhelmsruh auch. Unweit der Bibliothek befindet es sich an der Ecke Hauptstraße, Garibaldistraße. Das ist eine Stelle, wo Bücher zum Ankauf angeboten werden können. Wenn das zu umständlich erscheint, können Bücher, die man abgeben möchte, in öffentlichen freien „Bücherboxen“ kostenfrei eingestellt werden. Die Abgabeorte können eine richtige Fundgrube für Leselustige sein. Davon gibt es allein in Wilhelmsruh drei bekannte Standorte. In der Hielscherstraße 52, in der Buchhorster Straße 5 und in der Hertzstraße 56. Etwas entfernter findet man eine Box in der Quickborner Straße 12. Das ist dort eine ausgediente alte Telefonzelle auf dem Gelände der Gartenfreunde. Außerdem findet man eine Box in der

Platanenstraße und eine am Heinrich-Mann-Platz. Im Internet findet man entsprechende Portale, denen man gebrauchte Bücher zum Kauf anbieten kann. Damit ist die Frage beantwortet, was man mit gebrauchten Büchern machen kann. Kurz gesagt, zum Lesen weitergeben. Somit ist kein Zwang vorhanden, gebrauchte Bücher vor der Bibliothek abzustellen. Damit die Ehrenamtler in der Bibliothek nicht mit abgestellten gebrauchten Büchern belastet werden, sollte jeder die anderen Möglichkeiten nutzen. Bücher sind wertvoll und sollten nicht im Müll enden.

Harald Bröer



Fotos: Harald Bröer

Hielscherstraße.



Quickborner Straße.



Hertzstraße.

Kasse bitte!

Danke, dass du im Kiezladen einkaufst!

Denn der Laden lebt von dir und den vielen anderen, die mit schöner Regelmäßigkeit die Regale leer kaufen. Aber was ist, wenn niemand an der Kasse ist um zu kassieren? Oder wenn du vor verschlossener Türe stehst, weil keiner da ist, um den Laden zu öffnen?

Seit mittlerweile über 5 Jahren betreiben wir dieses liebenswerte Projekt an dem wir alle sehr hängen. Wir sind eine Institution geworden, die niemand mehr missen möchte. Wir hatten gute Zeiten, in denen wir so viele waren, dass wir zu zweit oder sogar zu dritt im Laden zu stehen konnten und wir hatten weniger gute Zeiten, in denen wir manchmal sogar die Öffnungszeiten verkürzen mussten, weil niemand abkömmlich war.

Es ändern sich Interessen, jemand wird krank, eine andere zieht weg, einer findet eine neue und zeitaufwändige Arbeit, eine bekommt ein Kind, eine andere muss sich um ihre klapprigen Eltern kümmern....

So spielt das Leben und nun haben wir aktuell einen ordentlichen Engpass an Mitstreitern, was für jeden einzelnen von uns sehr viel mehr Einsatz bedeutet.

Damit es weiterhin einfach nur ein fröhliches Ehrenamt bleibt und nicht irgendwann für einige wenige zu viel wird, brauchen wir

Komm in den Kiezladen, ruf uns an oder

schreib uns eine Mail. Wir freuen uns auf deine Unterstützung!

Dich!

Höhentraining ohne Berge

Wie der Körper durch gezielte Reize seine Leistungsfähigkeit neu entfalten kann

Wer an Höhentraining denkt, hat sofort Bilder von Bergen, dünner Luft und Ausdauerathleten im Kopf. Nur ein kleines Problem: In Wilhelmsruh gibt es bekanntlich keine Berge. Zumindest keine, auf denen man ernsthaft trainieren könnte. Und trotzdem wird genau hier mit den Effekten von Höhentraining gearbeitet, ganz ohne Wanderschuhe.

Warum ist Höhentraining überhaupt so interessant? Ganz einfach: Der Körper reagiert auf wechselnde Sauerstoffverhältnisse mit Anpassungen. Genau dieses Prinzip nutzt die sogenannte IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie). Dabei werden in Ruhephasen unterschiedliche Sauerstoffkonzentrationen eingeatmet, vereinfacht gesagt: Phasen mit „weniger“ und „mehr“ Sauerstoff wechseln sich ab.

Diese Reize können den Körper dabei unterstützen, effizienter mit Energie umzugehen, die Zellfunktion zu fördern und die Regeneration zu verbessern. Gerade in einer Zeit, in der viele zwischen Job, Familie und Verpflichtungen jonglieren,

wird das Thema Regeneration immer wichtiger. Besonders interessant ist das für Personen mit hoher Stressbelastung, sportlich Aktive oder Menschen, die sich häufig müde und erschöpft fühlen.

Das Spannende daran: Man muss dafür nicht auf einen Berg steigen. Der Körper erhält die entscheidenden Impulse ganz entspannt im Liegen, während er auf die wechselnden Reize reagiert und sich anpasst.

Gerade in unserer heutigen Zeit, in der Energie, Leistungsfähigkeit und Erholung immer wichtiger werden, gewinnt dieses Thema zunehmend an Bedeutung, nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag.

Und so wird aus einer eigentlich berglosen Gegend doch ein Ort für „Höhentraining“: Diese Form der Anwendung biete ich in meiner Praxis Physiotherapie Erik Pudel an – individuell abgestimmt und eingebettet in ein ganzheitliches Therapiekonzept.

Vielleicht braucht es also gar keine Berge. Manchmal reicht ein neuer Reiz, direkt vor der eigenen Haustür.

Erik Pudel



Foto: Erik Pudel

Erik Pudel – Tipps, die weiterhelfen.



Termin sichern

Telefon:

0173 / 2002794

oder

Online

QR- Code scannen

Erik Pudel

Physiotherapeut & Heilpraktiker für Physiotherapie

Unterstützung bei Schmerzen, Verletzungen, Bewegungseinschränkungen & stressbedingten Problematiken – für mehr Lebensqualität

- ✓ ausführliche Beratung & Untersuchung
- ✓ individuelle Behandlungen
- ✓ moderne Therapiemethoden & Ansätze

Private Physiotherapie Erik Pudel

Seegerstraße 17

13158 Berlin

www.physioerik.de



PEOPLE ARE STRANGE WHEN YOU'RE A STRANGER

What does the word „FOREIGN“ (Fremd) evoke in us, asks Matthias Schmidt in the March 2006 edition of Der Wilhelmsruher and one immediately thinks of Karl Valentin's theatre sketch „Die Fremden“, set in Munich. In it he quips that a „stranger“ is not always a stranger. Taking his example there are most certainly a number of individuals for whom Yili's Doner and Sindbad in the Hauptstraße here would not be strange, while in the very same town the Gemälde Galerie and the Philharmonie would be strange. He concludes by saying that the local people in a town or country could end up finding themselves, shall we say, out of place.

A young American acquaintance of mine who volunteers in the Franziskanerkloster soup kitchen told me about a quarrel which broke out amongst the down and outs. Somebody had shouted out „foreigner“ at someone accusingly. The Good Samaritan parable has become forgotten and strange, unfortunately for a great number of people, poor and rich alike, in our parishes today, as has the meaning, behind the biblical interpretations of the beginning of human struggling. People are struggling instead today with fashionable theories of relativism. The brain must be retrained to deal with poetry in order that we might grasp how beautiful strangeness can be. This is where Kurt Valentin can help us.

There's a story somewhere about how Pope Benedikt XVI as a youth, who wasn't a stranger in Munich, had walked miles to see Karl Valentin perform and that years later he would impersonate the great comedian in front of bemused journalists who knew he had, even as pontificate, a great sense of humour. One of the things which is strange for me nowadays is the absence of priests in our midst. Unfortunately many of them don ordinary clothes in public and fill their heads with Homo Deus in private which leaves me to retreat into the Sankt Afra Church, a stone's throw from Gesundbrunnen, to partake in the Latin Mass which has become more and more attractive for young people, rekindled by Pope Benedikt XVI, who could explain that Mozart, Haydn and Beethoven used the Latin liturgy for their scores and that it should therefore not be foreign to our ears.

Matthias Schmidt mentions Märkische Viertel which is not unlike Gesundbrunnen, where my daughter spent her childhood before she went to Herz Jesu Grundschule. When the brothers of Sankt Afra stroll the streets of that part of Wedding in their ecclesiastical garb or use public transport no-one bats an eyelid, because everyone there is foreign. Valentin's levity aside, in Leviticus (19:33-34) it is stated that „the foreigner residing among you must be treated as your native born.“ Let that be today's lesson. (*Clive Herbert West*)

Über Fremde und das Fremdsein

Matthias Schmidt fragte in der Märzausgabe, was das Wort „Fremd“ in uns auslöst. Hier denkt man unwillkürlich an den Theatersketch „Die Fremden“ von Karl Valentin, der in München spielt. Darin verdeutlicht er auf witzige Art und Weise, dass ein Fremder in Wirklichkeit gar nicht immer ein Fremder ist. Ausgehend von diesem Beispiel lässt sich mit Sicherheit feststellen, dass für manche von uns die Gäste in Yili's Döner oder Sindbad in der Hauptstraße überhaupt nicht fremd sind, während ihnen andererseits die Besucher der Gemäldegalerie oder der Philharmonie fremdartig erscheinen. Valentin kommt zu dem Schluss, dass sich die Bewohner einer Stadt als deplaziert empfinden könnten, als nicht in diesen Ort gehörend.

Ein junger amerikanischer Bekannter, der ehrenamtlich in der Suppenküche des Franziskanerklosters tätig ist, erzählte mir kürzlich von einem Streit unter den Besuchern dort. Irgendeiner hatte einen anderen Gast als „Fremden“ beschimpft. Dies zeigt, dass die biblische Geschichte vom barmherzigen Samariter offensichtlich für viele Menschen, ob arm oder reich, in Vergessenheit geraten ist. Ihnen ist allem Anschein nach der Sinn für die Kunst und die Schönheit des Fremdseins abhanden gekommen. Hier könnte der Rückgriff auf Karl Valentin hilfreich sein. Man erzählt sich unter Eingeweihten, dass Papst Benedikt XVI als Jugendlicher in München weite Strecken zu Fuß zurückgelegt hat, um Valentins Auftritte zu sehen. Noch Jahre später als Papst bewies er vor amüsierten Journalisten seinen ausgeprägten Sinn für Humor, indem er den von ihm verehrten Künstler nachspielte.

Was mir heutzutage fremd, komisch erscheint, ist das Fehlen von Priestern in der Öffentlichkeit. Leider treten viele von ihnen nur noch in Alltagskleidung in Erscheinung und bekennen sich vorzugsweise im Privaten zu Gott. Dieser Umstand hat mich veranlasst, die Sankt Afra Kirche in unmittelbarer Nähe des Gesundbrunnens zu besuchen. Dort nehme ich an der lateinischen Messe teil, die sich unter jungen Menschen zunehmender Beliebtheit erfreut. Auch hier kommt wieder Papst Benedikt XVI ins Spiel, erklärte er uns doch, dass Mozart, Haydn und Beethoven die lateinische Liturgie für ihre Kompositionen nutzten, die somit auch für unsere Ohren nicht fremdartig wirken sollte.

Matthias Schmidt erwähnt in seinem Artikel das dem Gesundbrunnen ähnliche Märkische Viertel, wo meine Tochter ihre Kindheit verbrachte, bevor sie die Herz-Jesu-Grundschule besuchte. Wenn dort die Brüder der Sankt Afra-Gemeinde auf der Straße oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln in ihrem kirchlichen Gewand auftreten, empfindet das keiner als merkwürdig oder fremdartig. Hier nämlich ist jeder ein Fremder. So steht es auch in dem Text Leviticus (19:33-34): „Jeder Fremde unter euch muss wie einer von euch behandelt werden.“ Dies sollte auch uns heutzutage eine wichtige Botschaft sein. (*Übersetzung: Wolfgang Schmitz*)

So geht es uns heute

Eine zornige Seniorin lässt Dampf ab

Wir sind alt, ob Mann oder Frau.
Eigentlich wissen wir in unserem Alltag ganz genau,
wie das Leben und der Tag so funktioniert.
Erfahrungsgemäß haben wir alles probiert,
uns macht keiner was vor, das liegt in der Natur.
Aber was erleben wir jetzt: Chaos pur

Wenn ich noch an unsere stabile D-Mark denke,
für uns aus der DDR waren das Geschenke.
Wir schaufelten mit der Abschaffung unser eigenes Grab.
Von da an ging's bergab

Es kam noch schlimmer, mit dem Euro wurde preislich alles halbiert.
Nach und nach hat sich das als Mogelpackung herauskristallisiert.
Es sollte uns eigentlich immer besser geh'n,
das Ergebnis können wir heute sehn.
Von da an ging es pöapö bergab

Die Technik schreitet voran, das ist so gewollt.
Wir verstehen vieles nicht mehr, wir sind zu alt.
Digital soll alles funktionieren und einfacher geh'n,
da muss man aber auch was davon versteh'n.
Englisch ist die Computer-Sprache,
für alte Menschen eine Katastrophe.
Das Handy ist täglicher Begleiter für die meisten,
ein Zeiträuber vom Feinsten.
Erlebt wird nicht wirklich mehr real,
das Smartphone ist immer erste Wahl.
Das Gehirn wird nicht mehr gefordert, macht irgendwann schlapp.
So geht es immer weiter mit uns bergab

Es soll mehr gearbeitet werden, so schaffen wir den Wohlstand nicht?
Das ist doch für die arbeitende Bevölkerung ein Schlag ins Gesicht.
So mancher, der fleißig gearbeitet hat, schafft's nicht mehr bis zur
Rente.
Ein anderer geht nicht arbeiten, obwohl er könnte.
Das ist das Übel in unserem Land
das Grundgesetz gibt jedem die Freiheit in die Hand
zu entscheiden, was er will oder nicht.
Wo bleibt die Moral, wo Aufgaben und Pflicht?
Es liegt auf der Hand ohne papperlapapp:
Wenn es weiter so geht, geht es immer mehr bergab

Deutschland braucht Kinder, will aber nicht mehr für sie tun.
Es wäre notwendig und opportun,
zum Schutz der Kinder den Umgang mit Smartphone zu untersagen.
Lehrer sind verzweifelt und beklagen,
dass es den Kindern an Aufmerksamkeit fehlt,
weil ihr Interesse in die andere Richtung geht.
Wie soll unsere Jugend mal ihr späteres Leben meistern,
wenn man nicht versteht, sie zu begeistern?
Deutschland schafft sich immer weiter ab
und wie bereits erwähnt, geht's immer weiter bergab

Jetzt fordert die Politik wieder Aufrüstung wie gehabt.
Haben wir an Krieg nicht schon genug erlebt?
Ich sprech' aus Erfahrung, weiß, was Krieg bedeutet.
Wir sehen in der Welt, dass Krieg nur Unglück bereitet.
Wir wollen hoffen, dass es nie dazu kommt.
Vorsorge treffen ja, aber hoffen, dass es nie brennt.
Außerdem haben wir schon genug Probleme Tag für Tag,
denn es geht halt immer weiter so bergab

Beim Einkaufen rate ich: Seid auf der Hut!
Nicht alles, was gut aussieht, ist auch gut.
Die saisonalen und landeseigenen Waren
sind oft nicht koscher, aber mehr Gefahren
lauern von Produkten, wo vergeblich die Herkunft zu finden ist.
Oder von Übersee und langem Lieferweg eine unzulässige Düngung
zu vermuten ist.
Es wird nicht alles ausreichend kontrolliert
und so manches krebserregende Lebensmittel vermutlich zu uns
transportiert.
Das hat die globale EU-Richtlinie uns eingebracht.
Wenn's weiter so geht, dann gute Nacht

Man kann nicht alles verteufeln, sonst werden wir nicht froh
gemessen am Weltmaßstab geht's uns immer noch so,
dass wir zufrieden sein können, hier zu leben.
Wir müssen uns abfinden mit Suchmaschinen sowie KI,
Google, Instagram und Chatgipiti.
Der Fortschritt geht weiter, ist nicht zu tangieren.
Es macht manchmal Spaß, etwas auszuprobieren.
Nicht griesgrämig dreinschaun, den Humor nicht verlieren,
mit einem Lächeln begegnen, das öffnet Türen.
Wir werden nicht jünger, unsere Kraft schwindet,
der Zusammenhalt hier im Club verbindet.
Lasst doch die sich die Köpfe einschlagen,
solange wir noch da sind, wir uns noch haben.
Solange das Portemonnaie nicht leer ist,
die Last der Krankheit nicht zu schwer ist,
solange gibt's bei uns Zufriedenheit und Mut.
Uns geht's ja trotz aller Querelen noch gut.
Möge es so bleiben, solange wir noch leben.
Für unsere Kinder wünschen wir Frieden auf Erden.

Waltraud Zerbel

Wilhelmsruher Kalender
Immer wissen, was los ist



www.wilhelmsruher-kalender.de

Termine, Termine: Nichts als Termine

Tipps für Kulturhungrige

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sie haben trotz der vielen bevorstehenden Veranstaltungen in der KulturPost (siehe S. 22), in der Buchhandlung (siehe S. 6) und im Antiquariat (siehe Aufsteller vor dem Geschäft) noch genügend Zeit und Energie für weitere kulturelle Aktivitäten? Kein Problem. Ihnen kann geholfen werden.

Wie wäre es z. B. mit einem kleinen Ausflug ins Reich der Märchen? Das würde nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kinder erfreuen. Hier der entsprechende Tipp:

Märchentag mit dem Kinderchor Chorwurm

Am Samstag, den 13. Juni, wird es in der Lutherkirche Wilhelmsruh märchenhaft. Der Kinderchor Chorwurm unter der Leitung von Manuel Rösler trifft sich mit dem Kinderchor seiner Kollegin Annette Dienes aus der Gemeinde am Gesundbrunnen. Er beginnt, wie gute Dinge oft beginnen – mit Proben, Neugier und dem Gefühl, dass da etwas entsteht. Am Ende singen beide Chöre sich gegenseitig vor – um 15 Uhr, vor Publikum, in der Lutherkirche, mit dem Märchensingspiel „Sterntaler“ von Uli Führe. Eintritt frei.

Vorschau und einen Blick hinter die Kulissen gibt es bei Instagram: <https://www.instagram.com/manuelroesler/> oder [roeslermusic.com](https://www.instagram.com/roeslermusic.com)

Musik liegt in der Luft

Wie jedes Jahr, so wird auch 2026 die Fête de la Musique viele Menschen begeistern. Und dies selbstverständlich auch in Wilhelmsruh bzw. Rosenthal. Hier wäre zum einen der Konzerthinweis von Manuel Rösler für alle Orgelliebhaberinnen und -liebhaber zu nennen.



Märchentag

Samstag, 13. Juni | 15 Uhr

Kinderchor Chorwurm & Kinderchöre am Gesundbrunnen
mit dem Märchensingspiel „Die Sterntaler“
von Uli Führe

Lutherkirche Wilhelmsruh | Goethestr. 3, 13158 Berlin

Eintritt frei

Mitsingen? Mail an Chorleiter Manuel Rösler:
m.roesler@kirche-berlin-nordost.de





FÊTE DE LA MUSIQUE

SONNTAG, 21. JUNI 2026
DORFKIRCHE ROSENTHAL · 18 UHR

MANUEL RÖSLER, ORGEL

WERKE VON BACH, DUBOIS, SWEELINCK UND ZIERAU

EINTRITT FREI

Fête de la Musique – Musik im Kiez, Teil 1

Jedes Jahr am 21. Juni, dem längsten Tag des Jahres, gehören die Straßen der Musik. Die Fête de la Musique – in Frankreich seit Jahrzehnten ein Volksfest – hat längst auch deutsche Städte erreicht. In der Dorfkirche Rosenthal ist an diesem Sonntag etwas zu hören.

Um 18 Uhr spielt Manuel Rösler dort ein Orgelkonzert mit Werken von Bach, Dubois, Sweelinck und Zierau. Fritz Zierau (1865–1931) ist einer jener fast vergessenen Kirchenmusiker und Komponisten, deren Orgelvorspiele Rösler wiederentdeckt und herausgegeben hat – kleine, formklare Charakterstücke, die einmal zum klanglichen Inventar des Sonntags gehörten und es wieder verdienen. Wer schon jetzt hineinhören möchte, findet Aufnahmen aus dem Herbst 2024 – eingespielt von Manuel Rösler in der Christus-Erlöser-Kirche in Olsztyn (Polen) – auf youtube.com/@manuel.roesler oder bei roeslermusic.com. Eintritt frei.

Fête de la Musique, Teil 2

Ein zweiter Schauplatz für dieses musikalische Ereignis ist das Inge-Deutschkron-Gymnasium, wie uns Stefan Schwenck vom bezaubernden Gitarrenmuseum in der Kurzen Straße mitgeteilt hat. Ab 16:30 Uhr spielen u. a. Schülerbands und ab 18:30 Uhr singt der Chor Cum Gaudio Teile aus seinem neuen Programm, 500 Jahre Chormusik a cappella.

Und wer das ganze neue Programm hören möchte, ist herzlich eingeladen in die Mühlenbecker Kirche am 5. Juli um 17 Uhr. Eintritt wie immer frei ... Spenden erwünscht.

Die Zugabe

Es reicht Ihnen immer noch nicht? Na gut, hier folgt die Zugabe, auf die uns der Verein Wilhelm gibt keine Ruh' hinweist. Da wäre die Neuauflage der allseits beliebten Hofflohmärkte am 31.5. sowie – ganz besonders empfehlenswert – das Wilhelmsruher Sommerfest am 27.6. zu nennen, das wie immer ein großes Highlight in unserem Veranstaltungskalender sein wird. Details dazu finden sich unter anderem im Artikel von WgkR auf S. 12/13.

Wolfgang Schmitz

Ein Leserbrief von Maggi aus Friedrichshain

Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich für die regelmäßigen Exemplare vom Wilhelmsruher bedanken. Auch die beiden letzten Hefte haben mir wieder viel Freude gemacht. Ich bin schon sehr gespannt, wie es mit der Energiegenossenschaft weitergeht. Ebenso beeindruckt mich das Repair-Café sehr. Um das Nachbarschaftsdinner beneide ich euch regelrecht. Als überzeugte Friedrichshainerin mit einer großartigen Hausgemeinschaft liebe ich meinen Kiez, werde aber wehmütig, wenn ich an eure genossenschaftliche Buchhandlung, die KulturPost, die Vorträge zu Meeresforschung oder KI, die Leseförderung, den Kiezladen und alles, was in Wilhelmsruh ehrenamtlich auf die Beine gestellt wird, denke. Sehr gut, dass die WBG Wilhelmsruh wohl erkannt hat, was für tolle Menschen ihr seid und ihren Beitrag zum Zusammenhalt leistet. Ich freue mich für euch über den Wilhelmsruher See, den ihr in der sich nähernden warmen Jahreszeit sicher sehr genießen werdet. Ich drücke die Daumen, dass der Biokurs allzeit eine gute Wasserqualität bescheinigen kann. In den wunderbaren Artikeln des Wilhelmsruher begeistert mich auch immer wieder der Fokus auf die Menschen und der persönliche Ton, z. B. wenn der Bufdi Cornelius, der jetzt den Verein unterstützt, willkommen geheißen wird oder anhand eines Hauses an den Goldschmied erinnert wird. Der Spaziergang des Geologen durch den Bezirk war ein besonderes Leseerlebnis für mich. Ich drücke die Daumen, dass die Reihe fortgesetzt wird, und fand die überbrückende Geschichte des Mecklenburgers sehr originell. Ich war etwas erleichtert, dass auch in Wilhelmsruh denkbar ist, dass ein Betrunkener hinter die Parkbank kotzt.

*Liebe Grüße aus Friedrichshain,
Maggi*



P & K Versicherungsmakler GmbH

- Ihr unabhängiger Versicherungsmakler -

Wilhelmsruh, Rosenthal,
Berlin und Umgebung

Wir beraten Sie umfassend zu allen Versicherungen und prüfen kostenfrei Ihren Versicherungsbestand. Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.pundk.com.
Garibaldistr. 21, 13158 Berlin - E-Mail: pankow@pundk.com
Telefon: 030 889206-3 - Fax: 030 889206-44

Veranstungshinweise der KulturPost

Am **29. Mai 2026 um 19:00 Uhr** ist der **Kabarettist Gerald Wolf** wieder bei uns und präsentiert in seinem Programm „**Vorsicht bissig**“ **bestes Musikkabarett**. Er hat bekannte und beliebte Melodien mit neuen satirischen Texten unterlegt und parodiert Friedrich Merz, Herbert Grönemeyer, Angela Merkel und andere. Lassen Sie sich überraschen! Eintritt 10 Euro

Am **12. Juni um 19 Uhr** gibt es ein Wiedersehen mit **Bettina Kerwien**. Sie stellt ihr neues Buch „**Katzenkopp**“ aus der Reihe „Es geschah in Berlin“ vor. Die Serie will einen Kriminalfall aus jedem Jahr des 20. Jahrhunderts aufgreifen. Diesmal geht es um das Jahr 1986, in dem Kommissar Kappe eine Mordserie aufklären muss und dabei auf einen radioaktiv verstrahlten russischen Pressefotografen trifft ... Der Eintritt ist frei, über Spenden freuen wir uns.

Am **19. Juni um 19 Uhr** sind in unserer Bibliothek Mitarbeiter des Berliner Beauftragten zur Aufarbeitung der SED-Diktatur zu Gast. Die Behörde beschäftigt sich mit der DDR-Geschichte und der Geschichte der Teilung Berlins. In ihrer „**Kiezreihe**“ geht es diesmal um Wilhelmsruh, insbesondere um **Bergmann-Borsig**. Es werden DEFA-Dokumentationen aus den 1950iger bis 1980iger Jahren gezeigt und es sind Zeitzeugen zu Gast. Eintritt frei, für eine Spende sind wir dankbar.

Am **27. Juni** steigt wieder das beliebte **Wilhelmsruher Sommerfest**. Natürlich ist auch unsere Bibliothek wieder am Start und es wird noch ausführlichere Informationen geben. Aber so viel sei schon verraten: Auf unserem Hof soll eine tolle Show der **Ballett- und Tanzschule Sylvia Hadrich (11–12 Uhr)** stattfinden. Weitere Programmhilights werden von der **Band K.O.K.S.** gestaltet (**15–16:30 Uhr**). Zwischen den einzelnen Auftritten findet in der Bibliothek ein **Kindervorleseprogramm (12–13 Uhr, jeweils 20 min lang; von 14:30–15 Uhr, jeweils 15 min lang)** statt. Außerdem können Sie beim **Märchenerzählen mit Harfe (13–13:30 Uhr)** lauschen. Der Eintritt ist frei, über Spenden freuen wir uns.

Für weitere Aktivitäten zum Sommerfest achten Sie bitte im Juni auf die aktuellen Aushänge im Kiez.

Gerald Wolf aus Berlin präsentiert:
29. Mai 2026 | 19 Uhr | KulturPost
 Eintritt: 10 Euro, auch online über Eventfrog 
 „Vorsicht bissig!“
 Best of Musikkabarett
 Bekannte und beliebte Melodien werden mit satirischen Texten unterlegt



Eltern- und Familienberatung

Petra Wohlgemuth, Praxis im Turm

Goethestr. 6, 13158 Berlin

Telefon 030-498 568 73

kontakt@petra-wohlgemuth.de

www.petra-wohlgemuth.de

Beratung/Coaching für

✦ Eltern, Familien

✦ Alleinerziehende

✦ Kinder/Jugendliche

✦ Kindergärten/Schulen

Am **3. Juli um 19 Uhr** gibt es eine neue Folge von „**Lesen in Wilhelmsruh**“, in der Wilhelmsruher Bücher vorstellen, die sie für wichtig und lesenswert halten. Diesmal liest **Martin Altmann** aus dem Buch „**Berlin**“ von **Theodor Plievier**. Über den Schriftsteller schrieb er uns: Theodor Plievier 1892 in Berlin – 1955 im Tessin, Maurer, Hilfsarbeiter, Matrose, Anarchist, Schriftsteller: Verfasser des Weltbestsellers „Stalingrad“. 1933 in die Sowjetunion emigriert, wurde er für einen Kommunisten gehalten, der er nie war. Ließ sich nach dem Krieg zunächst in der Ostzone nie-

der und wechselte 1948 aufgrund der beginnenden Einparteiendiktatur in die Westzonen. Wurde deshalb und wegen seiner Abrechnung mit dem Stalinismus in seinem Buch „Moskau“ von den Kommunisten gehasst. Wurde aber auch in der BRD nicht warm, weil man ihn dort für einen Kommunisten hielt. Ging dann in die Schweiz und schloss seine deutsche Trilogie mit dem Band „Berlin“ ab, der in der Zeit von April 1945 bis Juni 1953 spielt, in der, wie in einem Brennglas, der Fokus der Weltgeschichte auf eben dieser unserer Stadt lag. Der Eintritt ist frei, über Spenden freuen wir uns.

Am **24. Juli um 19 Uhr** ist es endlich so weit. Es tritt die Berliner Gruppe **Harry's Freilach** auf. Eigentlich wollten die Musiker schon am 9. Januar zu uns kommen, aber wegen Glatteis und Unwetterwarnung konnte das Konzert nicht stattfinden. Aber jetzt mitten im Sommer präsentiert Harry's Freilach mit dem Programm **Kezmer tov!** Klezmermusik voller Leidenschaft von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Eintritt 10 Euro

Es ist möglich, Tickets auch online über Eventfrog zu erwerben. Somit können sich nun auch Menschen, die nicht in der Nähe wohnen, problemlos einen Platz zu einer unserer Veranstaltungen sichern.



Renate Iversen für den Verein Leben in Wilhelmsruh

Regelmäßig in der KulturPost

An jedem ersten **Mittwoch** im Monat treffen sich die **Stricklieseln** um **16 Uhr** in der Bibliothek. Wenn Sie Lust zum Handarbeiten haben oder es besser lernen wollen, sind Sie herzlich willkommen. Bitte gehen Sie über den Hof und benutzen Sie den Hintereingang, denn die Bibliothek ist dann eigentlich geschlossen.

Jeden zweiten Dienstag im Monat von 16:30 bis 19 Uhr: Die **Schreibgruppe** von Wilhelmsruh unter Leitung von Verena Franz trifft sich zum Austausch.

Jeden dritten Dienstag und an dem darauffolgenden Mittwoch im Monat: Ruhe in Bewegung – Mit **Qigong** durch das Jahr mit **Barbara Christiane Wolf**.

Sie möchten einen Artikel schreiben? Aber gerne doch! Hier sind unsere Format-Vorgaben.

Ihre Texte sollten für eine Seite etwa 500 Wörter, für 2 Seiten ca. 1.100 Wörter umfassen. Natürlich sind kürzere Beiträge auch in Ordnung. Bitte nutzen Sie für Ihre Niederschriften eine Word-Datei o. ä. Wenn vorhanden, lassen Sie uns passende Fotos als jpg-Datei separat zur Textdatei zukommen. Optimal mit Vorschlag zur Bildunterschrift, zwingend notwendig der Name des Fotografen. Wir gehen davon aus, dass sämtliche Personen, die auf den Fotos zu sehen sind, ihre Zustimmung zur Veröffentlichung im Wilhelmsruher gegeben haben. Die Redaktion behält sich Kürzungen/Korrekturen von Beiträgen vor. Sie sind interessiert? Dann setzen Sie sich bitte per Mail mit dem Redakteur Wolfgang Schmitz in Verbindung.

Wolfgang.Schmitz@Der-Wilhelmsruher.de

Es besteht ebenso die Möglichkeit, uns in der KultuPost (Hauptstr. 32) etwas Handschriftliches zu hinterlassen.



Lesen in Wilhelmsruh – Lieblingsbücher werden vorgestellt

Freitag | 3. Juli 2026 | 19 Uhr | KulturPost

Martin Altmann liest aus: „Berlin“ von Theodor Plievier

Theodor Plievier wurde 1892 in Berlin geboren. Er war Maurer, Hilfsarbeiter, Matrose, Anarchist und Schriftsteller. 1933 emigrierte er in die Sowjetunion und wurde für einen Kommunisten gehalten, der er nie war. Nach dem Krieg lebte er zunächst in der Ostzone und wechselte 1948 in die Westzone, später in die Schweiz, wo er den Roman „Berlin“ schrieb.

Eintritt frei, Spenden willkommen.

LEBEN IN WILHELMSRUH E.V.
KulturPost und Bibliothek
Hauptstraße 32 · 13158 Berlin
www.leben-in-wilhelmsruh.de




© Robert Anasch unsplash

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ein Spruch für Wilhelmsruh – das ist das Motto meines heutigen Schlusswortes. Ausgangspunkt ist meine Frage, warum es nur Zitate und schriftlich festgehaltene Gedanken von – meist berühmten – Menschen ausschließlich über Berlin geben sollte. Beispiele hierfür lassen sich en masse im Internet finden. Eine kleine Auswahl gefällig? Bitte sehr:

Die Berliner sind unfreundlich und rücksichtslos, ruppig und rechthaberisch, Berlin ist abstoßend, laut, dreckig und grau, Baustellen und verstopfte Straßen, wo man geht und steht – aber mir tun alle Menschen leid, die nicht hier leben können! (*Anneliese Bödecker (1932–2015)*)

Berlin. Es lebt dort ein so verwegener Menschenschlag beisammen, daß man mit der Delikatesse nicht weit reicht, sondern daß man Haare auf den Zähnen haben und mitunter etwas grob sein muß, um sich über Wasser zu halten. (*Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)*)

Jeder Wiener ist eine Sehenswürdigkeit, jeder Berliner ein Verkehrsmittel. (*Karl Kraus (1874–1936)*)

Vor Gott sind eigentlich alle Menschen Berliner. (*Theodor Fontane (1819–1898)*)

Ein Berliner Witz ist mehr wert als eine schöne Gegend. (*Georg W.F. Hegel (1770–1831)*)

Mein Berlin, du bist einzig in deiner erregenden Atmosphäre, in deiner unerhörten Arbeitskraft, in deiner großartigen Geistigkeit. (*Claire Waldoff (1884–1957)*)

Von der großen Stadt Berlin kannst du viel erwarten. Solltest nur kein Weichei sein: Berlin ist mit den Harten. (*Robert Gernhardt (1937–2006)*)

Wie unsere Stadt aktuell gesehen wird, wollte die Senatskanzlei kürzlich in Erfahrung bringen und befragte hierzu 2500 Menschen aus Berlin, Deutschland und international. Hier einige der Rückmeldungen:

„Berlin ist wie eine eigene Welt.“

„Berlins Rolle ist es nicht, der Streber der Bundesrepublik zu sein. Das können andere besser. Berliner ist, wer im Bus auf der Klassenreise die Rückbank sucht, wer den Joint weitergibt, wer die Musik lauter dreht, wer das Scheitern nicht scheut.“

„Nach seiner Façon zu leben, liegt in Berlin eben irgendwo zwischen Schrebergarten und Berghain.“

„Von mir aus könnte man um Charlottenburg eine Mauer bauen.“

„Das Gefühl hat sich verändert und das Freiheitsversprechen ist weg. Wir müssen uns davon verabschieden – das Besondere der Stadt jedoch weiter verteidigen.“

„Härte wird auch Direktheit genannt. Und die ist auch sehr humor-

voll. Der Berliner ist schlecht gelaunt. Wenn du ihm die schlechte Laune zurückgibst, kriegst du Liebe!“

„Berlin ist wie eine Familie, in der es kein Familienoberhaupt gibt und alle machen, was sie wollen, und sich streiten. Ich würde mir wünschen, dass es ein Familienoberhaupt gibt, das mal ein Machtwort spricht.“

„Berlin ist eine Brücke ohne Geländer. Runterfallen ist erlaubt, im Gegensatz zum restlichen Deutschland.“

Nun sind Sie an der Reihe! Meine Bitte: **Formulieren Sie einen möglichst knappen, prägnanten Spruch, der zu unserem Kiez passt und diesen treffend charakterisiert.**

Diesen können Sie mir zuschicken unter: wolfgang.schmitz@leben-in-wilhelmsruh.de

Ihre Einsendungen werden wir in der nächsten Ausgabe veröffentlichen. Sofern Sie keine Einwände haben, gerne unter Angabe Ihres Namens. Ehre, wem Ehre gebührt!

Viel Spaß bei der kreativen Arbeit! Ich freue mich auf Ihre Zuschriften!

Ihr
Wolfgang Schmitz (Redakteur)

Impressum

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Druckauflage: 1.000 Exemplare

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: **2. August 2026**

Redaktion: Dr. Wolfgang Schmitz
Wolfgang.Schmitz@Der-Wilhelmsruher.de

Satz & Layout: Marion Kunert
m.kunert@kulturpost.de

Druck: Der Mega Deal

Journal des Vereins Leben in Wilhelmsruh e. V.



Tierarztpraxis
Wilhelmsruh

Innere Medizin | Chirurgie | Digitales Röntgen | Ultraschall
Kardiologie | Zahnbehandlungen incl. Dentalröntgen | Dermatologie
| Labordiagnostik | Vorsorgeuntersuchung | Hausbesuche

Goethestraße 17 13158 Berlin
030/498 568 80 www.tierarztpraxis-pankow.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9-17 Uhr	10-18 Uhr	10-18 Uhr	10-18 Uhr	9-17 Uhr
Terminsprechstunde		Onlinebuchung		

