



PRENZLAUER BERG

Menschen im Kiez

Ein Winkel voller Glücksmomente

Geschichte im Kiez

Die Husemannstraße als Staatskulisse

Leben im Kiez

Die Kinder sind groß – die Wohnung auch





VON POLL
IMMOBILIEN®



Shop Berlin - Prenzlauer Berg
Prenzlauer Allee 52
10405 Berlin



030 - 20 14 37 10

www.von-poll.com/berlin-pankow



2 X IN BERLIN
PRENZLAUER BERG
& NEUKOELLN



JETZT TISCH RESERVIEREN

030 44041455

info@mitho-cha.com

- Rykestr. 40, 10405 Berlin P-Berg
- Weserstr. 203, 12047 Berlin X-Kölln



Liebe Prenzlauer Berger, liebe Leserinnen und Leser,

Der Sommer liegt hinter uns, der Advent noch ein gutes Stück voraus. Dazwischen zeigt sich der Herbst von ganz unterschiedlichen Seiten – und auch im Kiez ist einiges in Bewegung. Zeit also für Geschichten, Begegnungen und Neuigkeiten aus der Nachbarschaft. Bernd Oertwig nimmt uns mit auf einen Streifzug durch den Berliner Alltag, wo kleine Begegnungen zu großen Geschichten werden. Bärbel Stolz hüpft über das Tal der Tränen, Andreas Langholz lässt KI auf unsere Teller schauen und René Koch weiß, warum Schönheit von innen kommt.

Menschen im Kiez

Eine neue Lieblingstasse, eine Schale als Geschenk oder eine Vase, die es kein zweites Mal gibt: Im Knutselwinkel zeigt Silke Wixwath, was aus einem schlichten Keramikrohling entstehen kann. Kinder und Erwachsene wählen Form, Farben und Muster selbst. Nach Glasur und Brand nehmen sie ein echtes Einzelstück mit nach Hause – und oft auch einen kleinen Glücksmoment.

Geschichte im Kiez

1987 wurde die Husemannstraße als DDR-Schau-
fenster herausgeputzt. Wir blicken hinter die schöne Kulisse und fragen, wie die Menschen dort wirklich lebten.

Leben im Kiez

Prenzlauer Berg ist mit seinen Familien älter geworden. Die Kinder sind ausgezogen, die großen Wohnungen geblieben. Warum ist Verkleinern trotzdem so schwierig?

Dazu gibt es Termine, Leserbriefe, Buchtipps, unsere Übersichtskarte für den Kiez und vieles mehr.

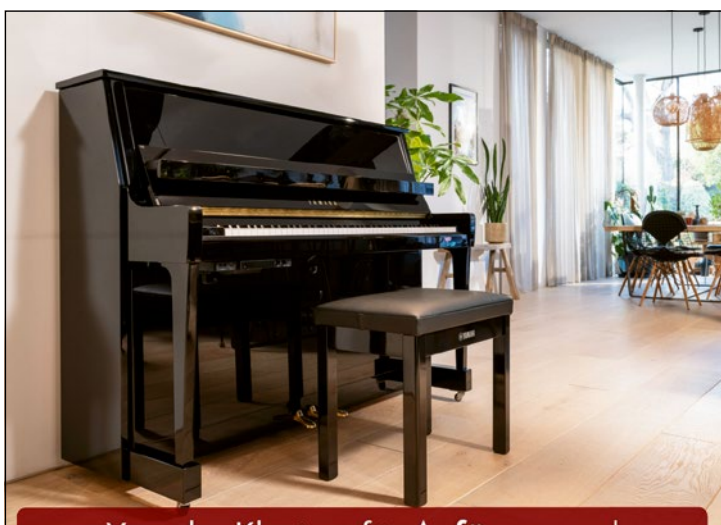
Viel Freude beim Lesen. Kommt gut durch den Herbst, passt aufeinander auf – und verschenkt ruhig mal ein Lächeln. Gerade an grauen Tagen kann das mehr bewirken, als man denkt.



Eure

Bea und Markus Beeth

Menschen im Kiez	1
Ein Winkel voller Glücksmomente	
Geschichte im Kiez	6
Eine Straße als Staatskulisse – wie die DDR aus der Husemannstraße ein Schaufenster machte	
Kolumne	12
Mettkastanie	
Kiezkarte	14–15
Kiezkalender	16
Oktober bis November 2026	
Leben im Kiez	18
Die Kinder sind groß – die Wohnung auch	
Kolumne	22
Über das Tal der Tränen hüpfen	
Stil und Charme	24
Schönheit von „Innen“	
Küchenanekdote	26
Falscher Sender?	
Leserbriefe	28
Zu guter Letzt	30
... ein Buchtipp	



Yamaha-Klaviere für **Anfänger** und **Wiedereinsteiger**. Jetzt bei uns ausprobieren.

René George. Klaviere

Klaviere, Flügel und Digital Pianos



Lychener Str. 5, 10437 Berlin Prenzlauer Berg
(030) 44 04 35 14 | info@george-klaviere.de



MENSCHEN IM KIEZ

Ein Winkel voller Glücksmomente



„Ich kann überhaupt nicht malen“, diesen Satz hört Silke Wixwath fast nur von Erwachsenen. Kinder suchen sich eine Tasse, eine Schale oder einen Teller aus, greifen nach den Farben und legen los. Die Großen fragen sich: Wird das schön? Kann ich das überhaupt? „Wartet mal ab, wir kriegen euch alle“, sagt Silke Wixwath dann. Bald sitzen auch die Skeptiker über ihrer Keramik und nehmen nichts mehr um sich herum wahr. Im Knutselwinkel treffen Kindergeburtstage auf Großeltern, Paare auf Freundesgruppen und Anfänger auf Stammgäste. Es geht darum, den Alltag, den Kopf auf Pause zu schalten und den eigenen Händen zu vertrauen. Werden die fertigen Stücke abgeholt, wartet Silke Wixwath auf das Staunen, das Lächeln und den Stolz. Das sind ihre Glücksmomente. Und die Menschen, die zu ihr kommen, sind keine Kunden, sondern Knutselselfreunde.

Der Laden trägt viel von Silke Wixwath in sich: ihre Kreativität, ihren Humor – und jenes produktive Chaos, das sie seit ihrer Kindheit begleitet. Zeitmanagement sei nicht ihre größte Stärke, gibt sie offen zu. Dafür traut sie sich etwas. Als sie ihren ersten Laden in Potsdam eröffnete, wussten ihre Eltern nichts davon. Denn Silke Wixwath war sich sicher: Aus Sorge hätten sie versucht, ihr den Plan auszureden. Also erzählte sie es ihnen erst, als aus der Idee eine Tatsache geworden war.

Vom Zahnlabor zum eigenen Laden

Dass sie Unternehmerin werden würde, war nicht geplant. Silke Wixwath wurde 1970 in Friedrichshain geboren und wuchs in Prenzlauer Berg und in Friedrichshain auf: „ein Ostkind, eine echte Berlinerin“. Schon als Mädchen malte, bastelte und töpfernte sie, musizierte und tanzte. Kunst oder Medizin wären ihre Traumberufe gewesen. Doch der direkte Weg zum Abitur blieb



ihr versperrt, und ihre Eltern konnten einem Leben als Künstlerin wenig abgewinnen. Eine Tante brachte sie auf die Zahntechnik. Im ersten Moment stellte sich Silke Wixwath darunter vor, Zahnarztstühle zu reparieren. Doch als sie sich informierte, entdeckte sie genau die Verbindung, die zu ihr passt: medizinisches Wissen, Gestaltung und feinste Handarbeit. So begann sie das dreijährige Fachstudium in der DDR, wurde leidenschaftliche Zahntechnikerin und fertigte nebenher Schmuck.

Dann griffen Staub und andere Stoffe ihre Lunge an. Silke Wixwath musste den Beruf aufgeben. Die Lunge erholte sich, sie aber brauchte einen neuen Weg.

1991 wurde ihr Sohn geboren, mitten in einer Zeit, in der sich eine ganze Welt veränderte. Silke Wixwath zog ihn zunächst allein groß, unterstützt von ihren Eltern. Als er in die Schule kam, studierte sie drei Jahre Grafik- und Kommunikationsdesign und arbeitete danach für Agenturen und in der Eventbranche. Sie liebt das Kreative, doch der Kampf um Aufträge wurde härter. Für ein Geschäft in der Kollwitzstraße übernahm sie das Marketing. Dort bemalte sie erstmals selbst Keramik und war sofort Feuer und Flamme. Freunde mit einer Pralinenmanufaktur im Holländischen Viertel in Potsdam erzählten ihr kurz darauf von einem freien Laden nebenan: „Mach doch so etwas hier.“

Und Silke Wixwath machte. Sie schrieb einen Businessplan, belegte bei einem Wettbewerb den zweiten Platz, bekam Fördermittel und eröffnete 2009 ihren ersten Knutselwinkel. Der Name passte zum Holländischen Viertel in Potsdam: „knutseln“ bedeutet auf Niederländisch basteln oder werkeln, „winkel“ heißt kleiner Laden. Zusammen beschreibt das einen gemütlichen Ort zum Selbstmachen. Doch selbst ein ausgezeichnete Businessplan garantiert keine vollen Tische. Im ersten Jahr blieben die Umsätze hinter den Berechnungen zurück. Die Zweifel kamen: War es richtig, die Sicherheit aufzugeben? Wird der Laden aus eigener Kraft bestehen können? Silke Wixwath gab nicht auf, sie blieb dran, und es wurden immer Knutselselfreunde. Nach etwa einem Jahr spürte sie, dass ihre Idee trägt.

2014 eröffnete Silke Wixwath einen zweiten Knutselwinkel in der Knaackstraße, mitten im Kollwitzkiez. Ein weiterer Standort, so wurde ihr vorgerechnet, müsse wirtschaftlich von Vorteil sein. Was niemand mit berechnet: wie viel von Silke Wixwath selbst in ihren Läden steckte. Sie pendelte zwischen Berlin und Potsdam und versuchte an beiden Orten dieselbe Atmosphäre zu bewahren. Irgendwann stand sie kurz vor dem Burn-out. Ende 2017 gab sie Potsdam auf und konzentrierte sich auf Prenzlauer Berg. Das vermeintliche Kleinerwerden gab ihr Kraft zurück, der Berliner Laden begann richtig gut zu laufen. Beim Ausbau halfen ihr Sohn und dessen Freunde, deren Beruf und Leidenschaft das kreative Tischlerhandwerk sind. So steckt auch von ihm eine Menge im Knutselwinkel.

Nutzgeschirr statt „Tünnies“

Wer heute hereinkommt, darf sich zwischen etwa 200 Rohlingen entscheiden: Tassen, Schalen, Vasen, Dosen, Tortenplatten und jahreszeitliche Keramiken. Silke Wixwath bevorzugt Dinge, die wirklich benutzt werden. Nutzgeschirr statt „Tünnies“, sagt sie. Eine wichtige Stütze an ihrer Seite ist seit vielen Jahren Kathrin. Als ausgebildete Porzellanmalerin bringt sie viel Fachwissen über Farben, Techniken und Keramik mit. Gemeinsam beraten die beiden, welche neuen Rohlinge in den Laden kommen; der überwiegende Teil stammt aus Italien. Dass selbst zwei erfahrene Frauen mit ihrem Geschmack danebenliegen können, nehmen sie mit Humor: Eine skandinavische Teekanne fanden beide so schön, dass sie mehrere Kisten bestellten – die stehen noch immer im Lager. Rohlinge mit Perlenhenkeln hielten sie dagegen zunächst für Kitsch. Gerade die werden ihnen aus den Händen gerissen.



Nach der Auswahl folgt die Einführung: Wie werden Flächen gleichmäßig, wie entstehen dünne Linien, warum gehören helle Farben nicht über dunkle?

Danach beginnt jeder mit seinen Farben. Silke, Kathrin und das Team bleiben in der Nähe, ohne sich aufzudrängen. Sie spüren, wer Begleitung sucht und wer in Ruhe gelassen werden möchte. Kinder greifen zum Pinsel und legen los.



Erwachsene schauen erst nach links und rechts. Mit der Pubertät, beobachtet die Inhaberin, geht diese Unbefangenheit verloren. Im Knutselwinkel soll sie zurückkommen dürfen. Hier muss niemand sein Talent beweisen. Während des Malens wird geredet, gelacht und manchmal auch Persönliches erzählt. Aus manchen Begegnungen sind über die Jahre sogar Freundschaften entstanden.

Ist das Kunstwerk fertig, wird es kontrolliert, glasiert, getrocknet und gesäubert. Dann kommt es bei 1020 Grad in den Ofen. Aufheizen und Abkühlen dauern rund 20 Stunden. Nach ei-



nigen Tagen kann es abgeholt werden; kleine Fehler lassen sich manchmal durch einen zweiten Brand ausgleichen. Vollständig beherrschen lässt sich Keramik dennoch nicht. Ein unsichtbarer Riss kann eine bemalte Tortenplatte zerbrechen lassen. Den schlimmsten Moment erlebte Silke Wixwath kurz vor Weihnachten: Der Temperaturregler fiel aus, der Ofen überhitzte, sämtliche Stücke schmolzen. Für neue Geschenke blieb keine Zeit. Das Team legte die zerstörten Ofenplatten aus, damit jeder sehen konnte, was geschehen war. Vor allem die enttäuschten Kinder vergisst Silke Wixwath nicht. „Das war ein Trauma für uns.“



Kreativität als Auszeit vom Alltag

Als während Corona niemand im Laden malen durfte, stellte Silke Wixwath Rohlinge ins Schaufenster. Die Knutselselfreunde wählten von draußen ihre Keramik, Silke packte Farben, Pinsel und alles Weitere in Workshop-Boxen – und zu Hause wurde weitergemalt. Seitdem ist die Sehnsucht nach dem Selbstmachen noch größer. In einer Welt aus Handys, Tablets und pausenlosen Nachrichten wollen Menschen etwas mit ihren Händen schaffen und abschalten. Deshalb sitzen hier Kinder und Großeltern, Paare und Freundesgruppen, Junggesellinnen- und sogar Junggesellenabschiede. Eine eindeutige Zielgruppe gibt es nicht. Auch ihr alter Wunsch nach Medizin ist nie ganz verschwunden. Als es ihr gesundheitlich nicht gut ging, beschäftigte sie sich intensiv damit. Drei Jahre lang studierte sie in der Schweiz holistische Gesundheit und Ernährungsmedizin – aus persönlichem Interesse, nicht für einen neuen Beruf. So finden ihre frühen Wünsche zusammen: Medizin und Kunst, Wissen und Gestalten, Genauigkeit und Fantasie. Im Knutselwinkel braucht sie von allem etwas – vor allem ihr Gespür für Menschen. Denn hier entsteht nicht nur eine bemalte Tasse oder Schale, sondern für ein paar Stunden Abstand vom Alltag. Und häufig jener Glücksmoment, von dem Silke Wixwath spricht. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Knutselwinkel – Keramik selbst bemalen

Inhaberin: Silke Wixwath

Knaackstraße 56 | 10435 Berlin-Prenzlauer Berg

Telefon: 030 44356426

www.knutselwinkel.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag: 14–20 Uhr

Samstag: 10–20 Uhr

Sonntag: 11–18 Uhr

Für das Bemalen sollte vorab ein Platz reserviert werden.



Lockwood dedicated to blundstones

Lychener Straße 11
10437 Berlin
Mobil: 0152 54360 309
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 14-19 h, Sa: 11-16 h
www.lockwood.store



SILBERSTEIN

Eigene Schmuckherstellung aus Edelsteinen, Silber und Gold, sowie extravagante europäische Marken

Kollwitzstraße 92 10435 Berlin www.silberstein-berlin.de

Willkommen bei **kollwitz45**
Tauchen Sie gemeinsam mit uns ein in die Welt des stilvollen Wohnens.

In unserem Showroom präsentieren wir Ihnen eine handverlesene Auswahl an Designermöbeln, stimmungsvoller Beleuchtung und dekorativen Wohnaccessoires namhafter europäischer Marken.

Unser Ziel: Ihre Wünsche und Vorstellungen bis ins Detail zu verstehen und umzusetzen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Maciej Chinalski



Katja Karma

kollwitz45
Karma/Chinalski GbR
Kollwitzstr 45, 10405 Berlin
Tel. 030 4401 0413
www.kollwitz45.com

kollwitz45



GESCHICHTE IM KIEZ

Eine Straße als Staatskulisse – wie die DDR aus der Husemannstraße ein Schaufenster machte

Wer heute durch die Husemannstraße geht, erlebt Prenzlauer Berg wie aus dem Bilderbuch. Sanierte Gründerzeithäuser, Cafés, kleine Läden, Kinderwagen und Fahrräder prägen die nur rund 300 Meter lange Straße am Kollwitzplatz. Kaum etwas erinnert daran, dass sie schon einmal herausgeputzt wurde – nicht für zahlungskräftige Wohnungssuchende, sondern für die große Selbstdarstellung der DDR. Zur 750-Jahr-Feier Berlins im Jahr 1987 sollte die Husemannstraße zeigen, wie schön



© Bundesarchiv/Wikimedia Commons

sozialistisches Wohnen im Altbau sein konnte. Dafür entstand eine Kulisse, in der Anspruch und Alltag nicht immer zusammenpassten.

Die Straße ist ein Kind des rasanten Wachstums Berlins. Ab 1885 entstanden hier Mietshäuser, zunächst hieß der kurze Straßenzug Hochmeisterstraße. In Vorderhäusern, Seitenflügeln und Hinterhäusern lebten vor allem Arbeiterfamilien auf engem Raum. Werkstätten lagen in den Höfen. Was heute als begehrter Altbau gilt, bedeutete damals häufig wenig Licht, Außentoilette und viele Menschen in wenigen Zimmern.

1952 erhielt die Hochmeisterstraße ihren heutigen Namen. Walter Husemann, 1909 geboren, war Kommunist, Journalist und Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus. Er gehörte zum Umfeld der von der Gestapo als *Rote Kapelle* bezeichneten Widerstandsgruppen. 1943 wurde er in Berlin-Plötzensee hingerichtet. Die Umbenennung passte zum Selbstbild der DDR als antifaschistischer Staat – und gab der kleinen Straße einen politisch bedeutsamen Namensgeber.

Doch der Zustand vieler Häuser in Prenzlauer Berg verschlechterte sich. Die DDR setzte vor allem auf neue Plattenbaugebiete; für die Altbauten fehlten Handwerker und Material. Dächer wurden undicht, Fassaden bröckelten, Wohnungen blieben feucht. Während in Marzahn Wohnungen mit Fernwärme und Bad entstanden, warteten viele Menschen in den alten Vierteln auf eine Sanierung.

Dann rückte das Jahr 1987 näher. Berlin sollte seinen 750. Geburtstag feiern – allerdings gleich zweimal, denn die Mauer teilte die Stadt. Ost und West wollten sich der Welt als das bessere Berlin präsentieren. Die DDR investierte in repräsentative Orte: Das Nikolaiviertel entstand neu, der Gendarmenmarkt wurde aufgewertet, Fassaden und Straßen im Zentrum wurden erneuert.

Auch Prenzlauer Berg brauchte ein Vorzeigeprojekt. Die Wahl fiel auf die Husemannstraße.

Die Straße sollte nicht modern aussehen, sondern wie ein restauriertes Stück „Alt-Berlin“. Fassaden bekamen Stuck und frische Farbe, Hauseingänge wurden gestaltet, Laternen und Straßenschilder historisierend nachgebildet. Kopfsteinpflaster und schmiedeeiserne Details verstärkten den Eindruck einer Reise in die Zeit um 1900. Wo andernorts der Putz fiel, entstand hier mit beträchtlichem Aufwand ein Musterkiez.

Auch die Geschäfte spielten mit: Ein Gemüseladen und ein Fotoatelier wirkten wie aus Kaisers Zeiten. Es gab die Gaststätte 1900, ein historisch ausgestattetes Postamt und Droschken. In Nummer 8 öffnete ein Friseurmuseum, in Nummer 12 das Museum *Berliner Arbeiterleben um 1900*. Die DDR zeigte Geschichte, Alltag und Konsum in einer sorgsam komponierten Mischung. Am 5. Juni 1987 wurde der rekonstruierte Abschnitt offiziell übergeben. Günter Schabowski, damals SED-Chef von Ostberlin und Mitglied des Politbüros, ließ sich die Ergebnisse erläutern. Die Bilder dieses Tages zeigen eine makellose Straße, Handwerker, Funktionäre und zufriedene Passanten. Ausländische Besuchergruppen wurden später gern durch die Husemannstraße geführt. Hier konnte die DDR beweisen, dass sie nicht nur Platte konnte, sondern auch das historische Berlin bewahrte.

Nur: Eine schöne Fassade ist noch keine gute Wohnung. Wie groß der Abstand zwischen staatlicher Darstellung und dem Leben hinter den Haustüren war, zeigt der zwölfminütige Dokumentarfilm *Wessen Straße ist die Straße* von 1988. Studenten der Filmhochschule Babelsberg begleiteten darin eine westdeutsche Besuchergruppe. Die offizielle Reiseleiterin präsentierte die Husemannstraße als Erfolg. Dann kamen Bewohnerinnen



© Bundesarchiv/Wikimedia Commons

zu Wort – und erzählten von Feuchtigkeit und Wohnungen, die keineswegs so gründlich erneuert worden waren, wie es von außen wirkte.

Gerade diese Gegenüberstellung macht den Film so stark. Vorn glänzte das Schaufenster, hinten begann der Alltag. Die Kamera blickte auch in unsanierte Höfe und auf vernachlässigte Fassaden der Umgebung. Die Husemannstraße war kein frei erfundenes Potemkinsches Dorf: Es war tatsächlich gebaut, repariert und verbessert worden. Aber sie war eine sorgfältig ausgewählte Ausnahme. Wer nur durch die Vorzeigestraße geführt wurde,



© Bundesarchiv/Wikimedia Commons

konnte leicht glauben, der ganze Bezirk sehe bald so aus. Für die Bewohnerinnen und Bewohner war das widersprüchlich. Manche profitierten von besseren Wohnungen und einem schöneren Umfeld. Andere erlebten, dass ihr Zuhause zur Sehenswürdigkeit wurde. Museen erklärten das Arbeiterleben vergangener Zeiten, während heutige Bewohnende mit realen Mängeln lebten. Der Filmtitel stellte die entscheidende Frage: Gehörte die Straße den Menschen oder dem Staat, der mit ihr für sich warb?

Doch die Kulisse überdauerte den Staat, der sie geschaffen hatte. Nur gut zwei Jahre nach der Jubiläumsfeier fiel die Mauer. Die Husemannstraße verlor ihre Rolle als sozialistisches Schaufenster und geriet in den nächsten großen Umbau. Nach der Wiedervereinigung wurden Häuser saniert, verkauft und in Eigentumswohnungen umgewandelt. Cafés, Restaurants und neue Geschäfte kamen. Viele alte Bewohnerinnen und Bewohner verließen den Kiez, freiwillig oder weil sie sich die steigenden Mieten nicht mehr leisten konnten. Aus dem DDR-Vorzeigeprojekt wurde eine der begehrtesten Wohnlagen Berlins.

Auch die Museen verschwanden. Das Friseurmuseum zog 1995 nach Alt-Marzahn, das Museum zum Arbeiterleben wurde im selben Jahr geschlossen. In der Husemannstraße 12 befinden sich heute unter anderem eine Begegnungsstätte und eine Kita. Die Straße erzählt ihre Geschichte nicht mehr hinter Museumstüren. Man muss genauer hinsehen: auf die besonderen Schilder, Fassadendetails und alten Aufnahmen, die zeigen, wie bewusst jedes Element arrangiert wurde.

Der Wandel birgt eine feine Ironie. 1987 sollte die Husemannstraße beweisen, dass der Sozialismus den Altbau retten konnte. Heute wirkt sie wie das Idealbild des wohlhabenden, sanierten Prenzlauer Bergs. Wieder ist sie schöner und gepflegter als viele Straßen anderswo – und wieder stellt sich die Frage, wer sich das Leben hinter den Fassaden leisten kann. Die politische Kulisse von damals und der Immobilienmarkt von heute haben



mypelvi

Beckenbodentraining. Bequem im Sitzen. In nur 22 Minuten

Kontinenz-Programm
Rücken-Programm
Präventions-Programm

Jetzt scannen und bis zu
5 zusätzliche Anwendungen sichern!



MyPelvi Prenzlauer Berg
Rodenbergstraße 35
10439 Berlin
Mobil: 0176 434 995 61



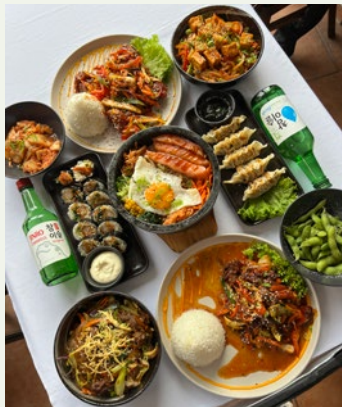

Maison Saveur

Korean BBQ & Bar

Wir legen großen Wert auf authentische koreanische Küche, frische Zutaten und eine moderne, gemütliche Atmosphäre im Kiez.

Besonders beliebt bei unseren Gästen sind unser Bibimbab, unser Korean Fried Chicken sowie unser spezielles Korean BBQ.

Als kleines Dankeschön erhalten Leser von mein KIEZ bei einem Besuch in unserem Restaurant einen koreanischen Soju-Shot aufs Haus.



Maison Saveur

Sredzkistraße 67
10405 Berlin

Montag – Donnerstag: 12:00 – 22:30 Uhr

Freitag: 12:00 – 23:00 Uhr

Samstag: 12:00 – 00:00 Uhr

Sonntag: 12:00 – 22:00 Uhr

www.maisonsaveur.de

Instagram: @maisonsaveur.de



© Bundesarchiv/Wikimedia Commons

wenig gemeinsam. Doch beide machten die Straße zu einem Bild, das weit über ihre 300 Meter hinauswirkt.

Wer heute hier entlanggeht, sieht mehr als eine hübsche Straße im Kollwitzkiez. Die Husemannstraße ist ein Stück DDR-Selbstdarstellung und zugleich ein früher Schauplatz jener Aufwertung, die Prenzlauer Berg nach 1990 völlig verändern sollte. Ihre Fassaden erzählen von Arbeitern und Funktionären, Reisegruppen und neuen Eigentümern.

Vielleicht ist das ihr eigentliches Geheimnis: Die Husemannstraße war nie nur das, was sie auf den ersten Blick zu sein schien. Hinter dem historischen Schmuck lag 1987 ein widersprüchlicher Alltag. Hinter der heutigen Schönheit liegen die Umbrüche eines ganzen Viertels. Und die alte Frage des Films ist noch immer nicht beantwortet: Wessen Straße ist die Straße? ■



von lässig bis elegant

Mode mit Struktur,
feinen Materialien &
lebendigen Designs

CITY LOOK

Ihre Boutique im
Prenzl`berg
Danziger Straße 38
10435 Berlin

www.rottieb-city-look.de

Madame Jordan
ZUM TRAGEN GEBOREN

Pappelallee 44, 10437 Berlin
www.madamejordan.de



Unsere Superheld_innen für:

- deinen Haushalt
- dein Büro
- Treppenhäuser
- Menschen mit Pflegegrad



still
hetero-
friendly

☎ 030 28688440

🌐 queere-haushaltshilfe.berlin

📷 [queere.haushaltshilfe](https://www.instagram.com/queere.haushaltshilfe)



Queere
Haushaltshilfe



Eine Kolumne von Bernd Oertwig

Mettkastanie

Im Herbst fallen die Kastanien.

Das ist ihre Bestimmung. Sie warten nicht auf den richtigen Augenblick. Sie warten überhaupt nicht. Eines Tages lösen sie sich vom Baum und liegen auf dem Weg. Wie im Schlosspark Charlottenburg am Rand der Spree.

Diese hier ist besonders schön.

Die Schale ist aufgeplatzt. Nicht ein bisschen. Richtig. Sie zeigt ihren Inhalt. Eine glänzende, rotbraune Kastanie, eingefasst von grünen Stacheln. Wie ein kleiner Körper, der sich gegen die Welt entschieden hat und trotzdem gut aussieht.

Vorsichtig hebe ich sie auf. Der Herbst hat Stacheln.

Eine Frau kommt mir entgegen. Sie trägt einen roten Schal. Er schimmert in ihrem Haar, zerzaust vom Wind. Sie bleibt stehen und sieht auf meine Hand.

„Ist die echt?“

„Wenn Sie wollen“, sage ich. „Vielleicht auch eine Attrappe.“

Jetzt lächelt sie. Auf meiner ausgestreckten Hand glänzt die Kastanie in ihrer grünen Stachelrüstung.

Sie nimmt sie vorsichtig zwischen zwei Finger.

„Die sticht.“

„Nur die Unachtsamen“, sage ich.

Sie betrachtet die Kastanie in ihrem aufgeplatzen Kleid.

„Sie wissen einiges über Kastanien?“

Meine Schultern zucken.

„Überraschen Sie mich“, sagt sie und schüttelt ihren Kopf, um ihren Haaren im Wind die richtige Richtung zu geben.

Nicht ganz ungefährlich. Ich erzähle trotzdem. Mit Dozenten-timbre.

„Roskastanie die eine, Esskastanie die andere. Die hier“, sage ich und zeige auf die im herbstlichen Ledergrün in ihrer Hand, „ist die mit dem Pferd im Namen. Weil sie früher Pferdefutter waren. Warum die Gäule sie vertragen haben, weiß ich nicht. Eigentlich sind sie nicht essbar.“

Mit Schwung kreise ich einmal um mich selbst, als suchte ich etwas. „Dafür die Esskastanien. Klar, wie der Name sagt. Genau genommen keine Kastanien. Verwandt mit Buche und Eiche. Liegen hier allerdings nicht rum.“

Aber Roskastanien, die glänzen und manchmal verlocken sie Kinder zu Basteleien ohne Handy. Männchen mit und ohne Stachelschalen als Mütze oder Haare. Vater, Mutter, Kind. Manche basteln nur Tiere daraus. Hunde, Kühe, Giraffen.

„Macht das überhaupt noch jemand?“, überlege ich laut.

„Ich schon“, sagt die Windsbraut und streicht sich vergeblich durchs Haar. Stattdessen fängt sie meinen Blick. „Ich bin Erzieherin. In meiner Kita basteln wir Kastanienfiguren.“

Sie dreht die Kastanie in der Hand. Ein kleiner grüner Igel liegt da zwischen ihren Fingern. Früher waren es Streichhölzer. Beine, Arme, Ohren. Ein paar Kastanien, ein paar Zahnstocher, und schon hatte die Welt wieder Tiere.

„Igel waren die besten“, sagt sie.

Wir stehen da und sehen auf die Kastanie. Braun. Rund. Stachelig. Irgendetwas daran erinnert mich plötzlich an eine kalte Platte bei einer Geburtstagsfeier. Mettigel. Zwiebeln. Zahnstocher. Käsewürfel. Oliven als Augen, bei Gastgebern mit Designerehrgeiz.

Sie rollt behutsam die Kastanie im Stachelkleid und kann offenbar Gedanken lesen.

„Eigentlich fehlt nur das Mett.“

Sie sieht mich an.

„Mettkastanie. Frisch aus dem Schlosspark.“

Ich lache, sie bändigt ihr Haar immer noch nicht und will mir die Kastanie zurückgeben.

„Es ist Ihre“, sage ich. „Für das neue Bild in meinem Kopf.“

„Danke“, sagt sie. „Dafür lade ich Sie auf ein Mettbrötchen ein.“

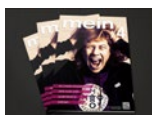
Die Wilmersdorfer ist nicht weit. Wir ducken uns unter dem Herbstwind. Neben uns knallt eine Kastanie auf den Weg. Sollen auch Glücksbringer sein, diese fliegenden Früchte. ■



fotografie • gestaltung • layout

Layout und Satzarbeiten
Bücher, Magazine, Broschüren ...

fgl-werketage.de/referenz





Bekleidung, Schuhe, Schmuck

1 City Look

Danziger Str. 38, 10435 Berlin

2 Madame Jordan

Pappelallee 44, 10437 Berlin

3 Kleiderstiftung-Zweimal schön Charity Shop

Danziger Str. 22, 10435 Berlin

4 Lockwood

Lychener Straße 11, 10437 Berlin

5 Galerie Silberstein

Kollwitzstraße 82, 10345 Berlin

Handel, Handwerk, Dienstleistung

1 Brillen in Berlin

Bötzowstr. 27, 10407 Berlin

2 colecomp – Die Geschmackswerkstatt

Wörther Str. 39, 10435 Berlin

3 Elisa Rath – Sprach-, Sprech- und Schlucktherapie

Schönhauser Allee 156, 10435 Berlin

4 kollwitz45

Kollwitzstr. 45, 10405 Berlin

5 PinguinDruck

Marienburger Str. 16 · 10405 Berlin

6 René George Klaviere

Lychener Str. 5, 10437 Berlin

7 von Poll Immobilien Berlin-Prenzlauer Berg

Prenzlauer Allee 52, 10405 Berlin

8 Knutswinkel

Knaackstraße 56, 10435 Berlin

9 Soon Property

Lettestraße 3, 10437 Berlin

10 Queere Haushaltshilfe

Belforter Str. 18, 10405 Berlin



Fit, Schön, Gesund

1 Mrs. Sporty

Rodenbergstraße 35, 10439 Berlin

Lebensmittel, Feinkost, Restaurant

1 La Kritzeria

Erich-Weinert-Str. 82, 10439 Berlin

2 Le Flâneur

Greifswalder Str. 214, 10405 Berlin

3 Mitho Cha

Rykestr. 40, 10405 Berlin

4 India Spice House

Prenzlauer Allee 48, 10405 Berlin

5 Maison Saveur – Korean BBQ

Sredzkistr. 67, 10405 Berlin

6 Sadhu Restaurant

Stargarder Str. 60, 10437 Berlin

Dies & Das / Veranstaltung

1 Wabe

Danziger Str. 105, 10405 Berlin

2 Zeiss-Großplanetarium

Prenzlauer Allee 80, 10405 Berlin

AUS DEM NACHBARKIEZ

RÖWA - Die Bettenmacherwa

Wollankstr. 1, 13187 Berlin

Querverlag

Akazienstraße 25, 10823 Berlin

Veranstaltungstipps

Oktober bis November 2026

01.10.2026	19:30	Richard III. – RambaZamba Theater
RambaZamba Theater www.rambazamba-theater.de	Schönhauser Allee 36–39 info@rambazamba-theater.de	10435 Berlin 030 585836700
06.10.2026	19:00	Neonazis in Berlin 1990 bis 2026 – Vortrag und Diskussion
BAIZ Kultur- und Schankwirtschaft www.baiz.info	Schönhauser Allee 26A mts@baiz.info	10435 Berlin 030 4413909
07.10.2026	14:00–18:00	KUNSTKNALL – Frauenpower in der Kunst
MACHmit! Museum www.machmitmuseum.de	Senefelderstraße 5 info@machmitmuseum.de	10437 Berlin 030 74778200
07.10.2026	19:30	Desire Machines – a night of Queer sci-fi
Ballhaus Ost www.ballhausost.de	Pappelallee 15 tickets@ballhausost.de	10437 Berlin 030 44039168
07.10.2026	19:30	Die Zwanglosen – Lieder über menschlich-allzumenschliches
BAIZ Kultur- und Schankwirtschaft www.baiz.info	Schönhauser Allee 26A mts@baiz.info	10435 Berlin 030 4413909
07.10.2026	20:00	Arno Zillers Open Mic – Musik, Poetry und Performance
WABE (Interimsspielstätte) www.wabe-berlin.info	Schönfließer Straße 7 info@wabe-berlin.de	10439 Berlin 030 90295 3850
10.10.2026	19:00	Smelling Gossip – Performance
Ballhaus Ost www.ballhausost.de	Pappelallee 15 tickets@ballhausost.de	10437 Berlin 030 44039168
10.10.2026	20:00	Being Orlando – feministisches Monodrama
Theater unterm Dach (Interimsspielstätte) www.theateruntermdach-berlin.de	Schönfließer Straße 7 tickets@theateruntermdach-berlin.de	10439 Berlin 030 90295 3820
15.10.2026	20:00	Constantin Schreiber – Die Kraft des Islam
Pfefferberg Theater www.pfefferberg-theater.de	Schönhauser Allee 176 / Haus 15 kasse@pfefferberg-theater.de	10119 Berlin 030 515666866
17.10.2026	19:30	Fabian. Der Gang vor die Hunde – Premiere
RambaZamba Theater www.rambazamba-theater.de	Schönhauser Allee 36–39 info@rambazamba-theater.de	10435 Berlin 030 585836700
24.10.2026	15:15	Die große Abenteuerreise durchs Sonnensystem
Zeiss-Großplanetarium www.planetarium.berlin	Prenzlauer Allee 80 ticket@planetarium.berlin	10405 Berlin 030 42184510
29.10.2026	19:00	Auch der Duft einer Rose ... – Ausstellungseröffnung
Galerie Parterre / Kulturinsel Thälmann-Park www.berlin.de/kunst-und-kultur-pankow	Danziger Straße 103 bjoern.brolewski@ba-pankow.berlin.de	10405 Berlin 030 90295 3821
30.10.2026	10:00	Theater der Dinge 2026 – Figuren- und Objekttheater
Schaubude Berlin www.schaubude.berlin	Greifswalder Straße 81–84 ticket@schaubude.berlin	10405 Berlin 030 4234314
03.11.2026	20:00	Gilda Giebel und Uwe Madel – Das Böse im Mann
Pfefferberg Theater www.pfefferberg-theater.de	Schönhauser Allee 176 / Haus 15 kasse@pfefferberg-theater.de	10119 Berlin 030 515666866
05.11.2026	20:00	Bielfeldts Begegnungen – mit Antonia Bill
WABE (Interimsspielstätte) www.wabe-berlin.info	Schönfließer Straße 7 info@wabe-berlin.de	10439 Berlin 030 90295 3850
06.11.2026	20:00	SHROUDED – Premiere des Trriority Circus
Pfefferberg Theater www.pfefferberg-theater.de	Schönhauser Allee 176 / Haus 15 kasse@pfefferberg-theater.de	10119 Berlin 030 515666866
13.11.2026	11:00	Planeten – Expedition ins Sonnensystem
Zeiss-Großplanetarium www.planetarium.berlin	Prenzlauer Allee 80 info@planetarium.berlin	10405 Berlin 030 42184510
20.11.2026	20:30	Philipp Leinenbach – Unqualifiziert, aber sexy
Mad Monkey Room www.mad-monkey.de	Danziger Straße 1 info@mad-monkey.de	10435 Berlin 0176 20430737
21.11.2026	19:00	KOMPÖT – DART Dance Company
Pfefferberg Theater www.pfefferberg-theater.de	Schönhauser Allee 176 / Haus 15 kasse@pfefferberg-theater.de	10119 Berlin 030 515666866



Kochtopfindustrie im Dilemma.

Einerseits muss ständig Neues und Hipbes erfunden werden. Andererseits kann sie problemlos Produkte hervorbringen, die einen durchs ganze Leben begleiten. Letzteres findet ihr bei uns ...

Wörther Strasse 39

Prenzlauer Berg –

Kollwitzplatz

www.colecomp.com



Knaackstraße 56 / 10435 Berlin

www.knitselwinkel.de / Instagram



**Kostenfreie
Wertermittlung
Ihrer
Immobilie**



LETTESTR. 3
10437 BERLIN
030-92 27 87 60

SOON-PROPERTY.DE



LEBEN IM KIEZ



Die Kinder sind groß – die Wohnung auch

Einst standen die Kinderwagen dicht an dicht vor den Cafés, die Spielplätze waren überfüllt und Kitaplätze heiß umkämpft. Prenzlauer Berg galt als der Familienkiez schlechthin. Viele der jungen Menschen, die nach der Wende hierherzogen, blieben, bekamen Kinder und richteten sich in den großzügigen Altbauwohnungen ein.

Drei Jahrzehnte später sind viele dieser Kinder erwachsen und haben einen eigenen Haushalt. Ihre Eltern wohnen weiterhin in den einstigen Familienwohnungen. Die Kinder sind groß – und die Wohnung ist es geblieben.

Ein ganzer Kiez wird erwachsen

Wie deutlich sich Prenzlauer Berg verändert, zeigte der Tagespiegel im Juli 2026: Im Jahr 2007 lebten hier 9044 Kinder unter sechs Jahren, 2025 waren es nur noch 8006 – obwohl die Einwohnerzahl im selben Zeitraum um rund 24 000 Menschen stieg. Besonders sichtbar ist der Rückgang in den Altbauvierteln rund um Helmholtzplatz, Kollwitzplatz und Böttchowviertel.

Auch die Geschäfte spüren den Wandel. Die Buchhandlung Buchbox am Helmholtzplatz verkleinerte ihre Verkaufsfläche, weil es in der Umgebung weniger Kinder und Familien gibt. Kinderläden verschwinden, auf den Spielplätzen wird es ruhiger.

Der Familienkiez kommt gemeinsam mit den Menschen, die ihn geprägt haben, in eine neue Lebensphase.

Viel Platz auf der einen, zu wenig auf der anderen Seite

Mit dem Auszug der Kinder verändert sich der Blick auf die eigene Wohnung. Zwei frühere Kinderzimmer werden nur noch gelegentlich genutzt. Manchmal bleibt nach dem Tod des Partners sogar nur ein Mensch in einer Wohnung zurück, die einmal einer ganzen Familie Platz bot.

Gleichzeitig suchen junge Familien in Prenzlauer Berg dringend größere Wohnungen. Sie würden gern im vertrauten Umfeld bleiben, finden aber kaum etwas Bezahlbares. Eigentlich könnten beide Generationen gewinnen: Die Familie bekäme den benötigten Platz, die ältere Generation eine kleinere Wohnung, die besser zum heutigen Leben passt.

Doch der Wohnungsmarkt verhindert häufig, dass beide Seiten zusammenfinden. Wer seit Jahrzehnten zur Miete wohnt, zahlt

für eine große Wohnung manchmal weniger als für eine kleine, die heute neu vermietet wird. Die Familie wiederum kann sich die große Wohnung kaum leisten, wenn der Vermieter beim Wechsel eine wesentlich höhere Miete verlangt.

So bleibt die junge Familie in einer zu kleinen Wohnung und das ältere Paar in einer zu großen. Nicht unbedingt, weil es beide so wollen, sondern weil ein vernünftiger Wechsel zum schlechten Geschäft wird.

Dabei darf kein Druck auf ältere Menschen entstehen. Niemand muss seine Wohnung räumen, weil eine Familie mehr Platz benötigt. Wer bleiben möchte, soll bleiben können. Wer sich freiwillig verkleinert, darf dafür aber nicht mit einer höheren Miete bestraft werden.

In Prenzlauer Berg geht es oft um Eigentum

Prenzlauer Berg unterscheidet sich in einem wichtigen Punkt von vielen anderen Kiezen: Zahlreiche nach der Wende sanierte Altbauwohnungen wurden in Eigentumswohnungen umgewandelt. Manche Familien kauften ihre Wohnung, als die Preise noch weit unter dem heutigen Niveau lagen. Für sie stellt sich die Frage nach dem Verkleinern anders – aber nicht unbedingt leichter.

Die Wohnung ist nicht nur ein Zuhause, sondern häufig auch ein wichtiger Teil der Altersvorsorge. Wer verkauft, muss im selben Kiez erst einmal eine kleinere, möglichst barrierefreie Eigentumswohnung finden. Gerade diese Wohnungen sind knapp und pro Quadratmeter oft besonders teuer. Hinzu kommen die Nebenkosten eines neuen Kaufs.

Ein hoher Verkaufserlös bedeutet deshalb nicht automatisch, dass sich rund um Helmholtzplatz, Kollwitzplatz oder Bötzowviertel eine passende Alternative findet. Andere möchten die Wohnung später ihren Kindern hinterlassen oder als finanzielle Sicherheit behalten. Und schließlich hängen an ihr Erinnerungen: Eine Familienwohnung gibt man nicht so leicht ab wie ein zu groß gewordenen Möbelstück.

Wenn der schöne Altbau zum Hindernis wird

Hohe Decken, Dielen und Stuck machen viele Wohnungen in Prenzlauer Berg begehrt. Doch zahlreiche Altbauten besitzen keinen Aufzug. Nach einer Erkrankung können vier Treppen darüber entscheiden, ob man noch selbst einkauft – oder die Wohnung immer seltener verlässt. Badewannen, schmale Türen und hohe Schwellen werden ebenfalls zum Problem. Ein Fahrstuhl oder ein barrierefreier Hauseingang betreffen bei Eigentumswohnungen zudem die gesamte Gemeinschaft und können teuer werden. Deshalb lohnt es sich, nicht erst über die Zukunft der Wohnung nachzudenken, wenn die Treppen bereits unüberwindbar geworden sind.

Kleiner kann auch leichter bedeuten

Der Abschied von der Familienwohnung fällt schwer. Eine kleinere Wohnung muss aber nicht nur Verlust bedeuten. Weniger Fläche muss gereinigt und beheizt werden. Ein Aufzug erleichtert Einkäufe, eine Dusche verringert die Gefahr eines Sturzes. Ein Balkon, Gemeinschaftsräume oder gute Nachbarn können den Alltag bereichern.

Vor allem schafft ein rechtzeitig geplanter Umzug Freiheit. Wer früh beginnt, kann in Ruhe suchen und selbst entscheiden. Wer bis zu einer plötzlichen Pflegebedürftigkeit wartet, muss möglicherweise eine schnelle Lösung akzeptieren, die eigentlich nicht passt.

Die Frage lautet deshalb nicht: Bin ich schon alt genug für eine kleinere Wohnung? Sondern: Welche Wohnung gibt mir auch in zehn Jahren noch möglichst viel Selbstständigkeit?

Eine Möglichkeit im Bezirk

Die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg bietet ServiceWohnen mit 90 Wohnungen in der Gürtelstraße und weiteren 15 Wohnungen in der Stavangerstraße an. Die Ein- bis Dreizimmerwohnungen sind barrierefrei erreichbar und verfügen über Einbauküche, seniorengerechtes Bad und Notrufanlage.

Die Bewohnerinnen und Bewohner führen ihren eigenen Haushalt und können zusätzliche Angebote nutzen. Weil passende Wohnungen nicht immer frei sind, empfiehlt sich eine frühzeitige Anfrage.

Umziehen, tauschen oder umbauen?

Nicht für jeden ist ein Umzug die richtige Lösung. Manchmal lässt sich die Wohnung durch eine bodengleiche Dusche, Haltegriffe oder entfernte Schwellen anpassen. Ab Pflegegrad 1 kann die Pflegekasse bestimmte Veränderungen bezuschussen.

Auch ein Wohnungstausch kann helfen. Das Portal der landeseigenen Unternehmen steht allerdings nur deren Mieterinnen und Mietern offen; bei privaten Wohnungen müssen beide Vermieter zustimmen. Günstige Verträge sollten beim Wechsel möglichst erhalten bleiben.

Für manche ist der Umbau richtig, für andere der Verkauf, ein Wohnungstausch oder das ServiceWohnen. Wichtig ist, selbst zu entscheiden, solange die Entscheidung noch frei getroffen werden kann.

Prenzlauer Berg ist mit seinen Familien erwachsen geworden. Nun muss der frühere Kinderwagen-Kiez lernen, auch für die Eltern ein gutes Zuhause zu bleiben. Denn wer im Alter umzieht, gibt nicht einfach ein paar Quadratmeter ab. Er sortiert sein Leben neu. Das braucht Mut – kann aber auch der Anfang eines leichteren und selbstbestimmteren Lebens sein. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Rat und Hilfe

Pflegestützpunkt Prenzlauer Berg

Beratung zu Wohnen im Alter, Pflege und Wohnungsanpassung.

Am Steinberg 10

Telefon: 030 338536450

prenzlauerberg@pspberlin.de

Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

Informationen zum ServiceWohnen.

Telefon: 030 4284472117

natalie.gast@seniorenstiftung.org

www.seniorenstiftung.org

Seniorenvertretung Pankow

Fröbelstraße 17

Telefon: 030 902955216

seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de

Mieterberatung und Wohnungstausch

Berliner Mieterverein: 030 226260

www.berliner-mieterverein.de

Tauschportal: www.inberlinwohnen.de



Köstliches Essen & ein wunderbares Genusserlebnis



INDIA SPICE HOUSE

Prenzlauer Allee 48
Ecke Christburger

Öffnungszeiten

Täglich: 12 bis 24 Uhr

indiaspicehouse.de



La kriteria

Der Lakritzladen in Prenzlauer Berg

la-kriteria.de



Erich-Weinert-Str. 82
10439 Berlin

Mi-Fr 11-19 Uhr
Sa 11-16 Uhr



Champagner, Crémant, Wein,
Armagnac & Cognac, Olivenöle,
Käse & Charcuterie u.v.m. aus Frankreich
direkt importiert seit 2008.

Di-Fr 12–20 Uhr und Sa 10–18 Uhr

Greifswalder Straße 214, 10405 Berlin



Über das Tal der Tränen hüpfen

Eine Kolumne von Bärbel Stolz

Freunde, das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, und jetzt reißt euch mal alle zusammen! So kann man das ja wohl nicht stehen lassen, das sieht aus wie der Tiergarten nach der Loveparade. Und das alles ohne Party.

Gut, du bist fertig und hast echt die Nase voll – vielleicht nur mit Rotz von den Schrillionen Infekten, die gerade rumfleuchen, sicherlich aber von dem ganzen Weltgeschehen. Das ist schon alles enorm scheußlich, aber gerade deswegen musst du jetzt nicht alle Hoffnung, Zuversicht und gute Laune für immer hinschmeißen.

Ich bin hin und wieder anfällig für Self-improvement-Ratschläge und magisches Denken und habe schon vieles ausprobiert. Ich habe mich in Hörbücher und Workshops versenkt und war überzeugt, jetzt ändert sich alles und zwar schnipps. Es klingt quasi an der Tür und ein fröhlicher Paketbote bringt „mein neues Leben“ vorbei. Das kann dich ganz schön runterziehen, sage ich dir. Denn manchmal hast du einfach eine schlechte Minute, einen schlechten Tag, eine miese Woche. Dir ist was richtig Doofes widerfahren, zum Beispiel bist du in Hundekacke getreten und hast es erst beim Betreten deiner Wohnung bemerkt, oder du willst spontan eine Geburtstagsparty feiern und niemand hat Zeit, oder genau die einzige Hose, die du momentan anziehen könntest, ist gerissen! Oder gar nichts ist anders, aber du bist trotzdem niedergeschlagen und trübsinnig und alle nerven. Aber wenn du in der Positiv-Denken-Schule steckst, bist du natürlich komplett schuld an all dem und hast es in dein Leben GEZOGEN. Weil Energie folgt immer der Aufmerksamkeit, das sagte schon Einstein, und das steht auf Tassen und Lätzchen, also stimmt es. Und du hast womöglich an was Blödes gedacht oder zumindest nicht positiv genug, das hast du jetzt davon, streng dich mal mehr an. Argh! Das zieht die Laune so richtig runter. Also, wenn mich die Kacke am Schuh schon genervt hat, der Pickel am Galaabend betrübt, die Absage einer schönen Rolle deprimiert, dann zerschmettert mich die Behauptung komplett, das habe ich mir unbewusst selber KREIERT durch meine Glaubenssätze. Versagerin auf der ganzen Linie, nicht mal Denken kann ich richtig!

Versteh mich nicht falsch – oder mach, ist deine Sache – ich finde es richtig und wichtig, sich seine Prägungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster anzuschauen, sie zu hinterfragen und zu bearbeiten. Und gleichzeitig passieren blöde, traurige und nervige Dinge. Und manchmal bist du eben trübsinnig und nix klappt. Natürlich ist es toll, positiv zu denken. Aber das Leben bleibt nicht stehen, wenn wir mal schlecht drauf

sind. Keine noch so sonnige Einstellung verwandelt die Realität in ein Netflix-Happy-End. Und dann geht es darum, sich den Problemen wirklich zu stellen, anstatt nur zu hoffen, dass sie verschwinden, wenn wir lange genug lächeln. Denn grundsätzlich geht es schon immer weiter, davon bin ich überzeugt. Wie beim Trampolinspringen: Du fliegst hoch, schwebst kurz – und dann geht es wieder nach unten. Doch das Absinken gehört dazu, nur so holst du Schwung für den nächsten Sprung. Und

je mehr du daran arbeitest, desto weniger bleibst du auf der Stelle. Das nächste Trampolin steht vielleicht ein kleines Stückchen höher, jedes Mal, wenn es dich runterbeutelt – und jeder dieser Minischritte bringt dich weiter. Ein paar Zentimeter, ein kleiner Sprung nach vorn, und beim nächsten Mal erreichst du wieder ein Stück mehr. Jeder kleine Schwung bringt uns näher zum Ziel – auch wenn der Weg in echt eher ein Flickenteppich aus Minitrampolinen ist als ein glatter Trampolinpfad.

Gerade sind wir in vielerlei Hinsicht unten. Ich muss euch das alles nicht aufzählen, wisst ihr eh selber. Und dann hat jeder noch ganz eigene, individuelle Tiefs und Holperer. Jepp. Und da möchte man dann schon mal alles hinschmeißen und sagen: Ach, leck mich doch am A***! Dann buche ich jetzt eine Flugreise, esse noch viele von diesen Fischen und Schildkröten, ehe es sie nicht mehr gibt, kaufe mir endlich ein Auto und fahre damit viel zu schnell durch Spielstraßen und hupe Menschen an, die sich hoffentlich feste erschrecken. Oder zumindest rolle ich mich auf dem Sofa ein, esse Schokolade und glotze eine Serie nach der anderen, bis ich so stinke, dass die Nachbarn die Tür aufbrechen lassen – wenn es ihnen nicht zu egal ist.

Die Menschheit ist langsam, und die Lernkurve verläuft irgendwie komplett nicht linear. Tatsächlich – wenn du „Lernkurve“ googelst, kommen viele Grafiken, die wellenförmig sind oder mindestens einen Einschnitt haben, das dann als „Tal der Tränen“ bezeichnet wird. Danach geht es wieder bergauf – sagt die Lernkurvenforschung. Bis es halt wieder absackt. Irgendwie braucht es das Tal aber, es ist ein Stadium, das bei jeder Art von Entwicklung oder Lernprozess auftritt. Bei den Lernkurven gibt es oft „Plateaus“ und „Abwärtsspiralen“, bevor man wieder Fortschritte macht. Das Tal der Tränen ist das, wo wir lernen, was nicht funktioniert. Wer da hocken bleibt, bleibt in der Spirale, wer weitermacht, bewegt sich langfristig vorwärts.

Da sitzen wir jetzt im Tal der Tränen. Obwohl ich positiv über die Wahl in den USA gedacht habe, es hat nix genützt. Wie hoffnungsfroh ich jede wissenschaftliche Errungenschaft zur Rettung des Planeten auch feiere, es kommt irgendein Kakofant und setzt eine noch größere Umweltsauerei auf die Tagesordnung. Aber EGAL ist das trotzdem nicht. Ich möchte weiter positiv denken und daran glauben, dass das einen Unterschied macht. Jeden Tag die Welt um mich herum ein bisschen schöner, netter, lebenswerter machen. Außer an den Tagen, an denen ich auf dem Sofa stinken muss, weil ich im Tal der Tränen bin. Und wenn wir jetzt alle zusammen wie ein dicker fatter Stein auf das Trampolin plumpsen und uns dabei aneinander festhalten, dann gewinnen wir ordentlich Schwung. Und schießen alle gemeinsam wieder hoch, schneller, als du „Katastrophe“ sagen kannst – mit genug Energie, um einander über das Tal der Tränen zu helfen. Also: Heulen, Nase putzen, jemanden umarmen – und dann weiter hüpfen. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Bärbel Stolz

ist Schauspielerin und Autorin. Mit ihrer Figur *Die Prenzlschwäbin* hat sie schwäbische, deutsche und großstädtische Eigenheiten aufs Korn genommen und Menschen im ganzen Land begeistert.

www.baerbelstolz.com





René Koch auf dem Wochenmarkt bei den Bärlauch-Bauern Axel und Martin, die Bärlauch-Häppchen kredenzen.

Schönheit von „Innen“

Spätestens seit die Medien ausführlich über kosmetikbewusste Ernährung berichten, ist das Thema aktueller denn je: Straffung, Gewichtsregulierung, Verjüngung. Dabei muss Frau oder Mann auf nichts verzichten. Entscheidend ist die Zusammensetzung der Ernährung – also Trennkost. Es gibt säurebildende und basische Lebensmittel. Letztere sollten überwiegen: Gemüse, Früchte, Kräuter.

Bärlauch macht schön

Dieses geheimnisvolle, basische Kraut ist ein Nährstoffanzeiger, das humusreiche und feuchte Waldgebiete liebt. Man sagt, wo Bärlauch wächst, ist der Wald gesund. Allerdings muss niemand mehr durch den Forst wandern, um ihn zu pflücken. Längst gibt es Bärlauch auch getrocknet. So kann er als Gewürz zu allen möglichen Gerichten verwendet werden. Bei mir in der Küche hat die Bärlauchdose ihren festen Platz.

Zauberformel Kü-Ka-Lei-Wa

Einen solchen basenüberschüssigen Drink aus Kümmel, Kartoffeln, Leinsamen und Wasser kann sich jeder als Schönheitselixier leicht selbst herstellen. Hier das Rezept:

1 Liter Wasser, 2 bis 3 mittlere Biokartoffeln, 1 Teelöffel Kümmelkörner, 1 Esslöffel Leinsamen. Die Zusammensetzung kann durch Suppengemüse und Wildkräuter ergänzt werden. 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen, dann abseihen. Fertig ist die Base-Brühe.

7x7 Tee statt Kaffee

Für den schnellen Base-Kick zwischendurch rate ich zum 7x7-Tee. Das sind 49 ausgewählte Kräuter, die es auch in Beuteln gibt. Einfach mit heißem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen. Fertig ist der Beauty-Drink, der eine säurebildende Tasse Kaffee ausgleichen kann. Das hilft mir aus meinem Leistungstief. Diesen wunderbaren Tee serviere ich bei meinen Führungen im Lippenstiftmuseum. Also, wer ihn mal probieren möchte, kommt vorbei. Fragen zum Thema beantworte ich gern online: email@rene-koch-koch-berlin.de ■



WEITERE INFORMATIONEN

René Koch / Lippenstiftmuseum

Helmstedter Straße 16 | 10717 Berlin

Besuche nur mit Terminvereinbarung
www.lippenstiftmuseum.de

www.kleiderstiftung.de



Haste mal 'ne Marke?

Sie haben schöne Bekleidung, Schuhe, Gürtel, Taschen, Modeschmuck oder andere Accessoires? Es wäre wirklich zu schade, diese in einem Altkleidercontainer zu entsorgen? Wir freuen uns sehr darauf!

In unseren Charity Shops nehmen wir Ihre Spenden an:

Zweimal schön · Danziger Straße 22 · 10435 Prenzl. Berg
MO-SA 11⁰⁰-20⁰⁰ Uhr

zweimal gut · Brunnenstraße 12 · 10119 Mitte
MO-SA 10⁰⁰-20⁰⁰ Uhr

zweimal gut · Kantstraße 93 · 10627 Charlottenburg
MO-SA 10⁰⁰-19³⁰ Uhr

CharityLab · Am Studio 16 · 12489 Adlershof
24/7 · Falls geschlossen, stehen zwei Sammelbehälter an der Stirnseite des Gebäudes zur Verfügung

Oder gegen einen kleinen Versandkostenbeitrag online:
www.kleiderstiftung.de/kleidung-spenden

REGIONAL SCHÖN =SCHNELL

Rundum gut beraten

Pinguin Druck steht für leidenschaftliche Druckprodukte „Made in Berlin“. Als moderne Druckerei für Digital- und Offsetdruck an zwei Standorten produzieren wir kleine und große Auflagen in hoher Qualität.

Wir legen Wert auf persönliche Betreuung und beraten Sie vor Ort zu neuesten Produkten, Papieren und Veredelungstechniken. Unsere Experten setzen anspruchsvolle Druckprojekte gemeinsam mit Ihnen um und begleiten Sie auf dem Weg zum perfekten Produkt.

Besuchen Sie uns für umfassende Beratung und exzellenten Service in der Marienburger Straße 16 in 10405 Berlin!



PinguinDruck

Tel.: 030-44 32 40 50
E-Mail: service@pinguindruck.de
www.pinguindruck.de



KÜCHENANEKNOTE

Falscher Sender?

Von Andreas Langholz

Ab und zu schaue ich mir aus alter Verbundenheit zu meiner Heimat das Schleswig-Holstein Magazin an. Heute war ich etwas zu früh und bekam noch den Rest der Sendung davor mit. Wer weiß, ob das gut war.



Worum ging es? Natürlich um KI. Dass es eine wachsende Zahl von Zeitgenossen gibt, die, bevor sie zur Gabel greifen, erst mal ihren Teller fotografieren, habe ich zur Kenntnis genommen. Ich habe mich fast schon dran gewöhnt. Jetzt gibt es einen Zweitnutzen für die Futterfotos: Man kann sie mit Hilfe von KI analysieren lassen. Was ist drin? Werde ich davon dick oder schwanger? Verhalte ich mich politisch korrekt? Kurz, alle wichtigen Fragen, die mit der Nahrungsaufnahme verbunden sind, werden nun automatisch beantwortet.

Wow.

Leider, so haben Experten festgestellt, ist diese KI nicht besonders zuverlässig. Sie hielt das Hackfleisch in der selbstgemachten Bolognese für Linsen. Das kann bei Vegetariern zu Stoffwechselstörungen führen. Bei Fertiggerichten allerdings hat sie eine sehr hohe Zuverlässigkeit. Besonders dann, wenn man zusätzlich noch den QR-Code auf der Verpackung einscannt.

„Es wird doch wohl möglich sein, auf so eine Beluga-Linse einen QR-Code drauf zu kriegen“, fiel mir spontan ein. Schließlich gibt's auch schon Brillen, die das, was man sieht, sofort gen TikTok schieben.

Dann kam glücklicherweise das Schleswig-Holstein Magazin und meine Gedanken schweiften Richtung Ostsee ab. Immerhin hat der Beitrag mir wieder bewusst gemacht, dass man genau überlegen muss, was man so zu sich nimmt. Ein Grund mehr, nun in ein mir vertrautes Gasthaus zu gehen, um ein isotonisches Getränk zu mir zu nehmen. Mit Spurenelementen, Mineralien, Vitaminen und ganz ohne Zuckerzusatz. Gesetzlich kontrolliert seit 1516!

Am Nachbartisch prahlte jemand mit seiner neuen Apfel-Uhr, die den Blutdruck kontrolliert und ihn rechtzeitig weckt, wenn er nicht schlafen kann.

Schöne neue Welt, Prost!



WEITERE INFORMATIONEN

colecomp

Am Kollwitzplatz

Prenzlauer Berg

Wörther Straße 39 | 10435 Berlin

www.colecomp.de



LESERBRIEFE

Wir lieben den Dialog mit euch! Schreibt uns Leserbriefe, wenn ihr etwas zu einer Ausgabe auf dem Herzen habt.

Bitte sendet uns eure Leserbriefe an:

redaktion@mein-kiez.de oder per Post:

mein/4, Schönhauser Allee 52, 10437 Berlin

Zu „Die Kunst des Weglassens“, meinKiez 04/26

„Diese Pfanne überlebt vermutlich mich“

Liebes Team,

vor vielen Jahren kaufte ich bei Andreas Langholz eine Pfanne. Sie war teurer als geplant, und ich verließ den Laden mit dem unangenehmen Gefühl, gerade vollkommen übertrieben zu haben. Inzwischen hat die Pfanne mehrere Beziehungen, zwei Umzüge und unzählige angebrannte Bratkartoffeln überstanden. Vermutlich wird sie irgendwann vererbt.

Der Artikel beschreibt sehr schön, was gute Beratung ausmacht: Man kauft nicht möglichst viel, sondern möglichst richtig. Allerdings braucht es dafür Geschäfte, die sich normale Menschen noch leisten können. Qualität darf nicht zum Luxus für wenige werden.

Petra G., Prenzlauer Berg

Zu „Wo Prenzlauer Berg seit fast 190 Jahren tanzt“, meinKiez 04/26

„Bitte keine historische Kulisse“

Der Artikel über den Prater war spannend, blieb für mich aber an einer entscheidenden Stelle zu sehr in der Vergangenheit. Mich interessiert auch, was aus diesem Ort künftig wird. Bleibt er ein lebendiger Kulturort für den Kiez – oder am Ende nur eine hübsche historische Kulisse mit Gastronomie?

Geschichte zu erzählen ist wichtig. Noch wichtiger ist manchmal, aus ihr eine Verpflichtung für die Gegenwart abzuleiten. Der Prater war Vergnügen, Theater und politischer Versammlungsort. Diese Mischung sollte nicht verloren gehen.

Friedrich L., 68, Prenzlauer Berg

Zu „Allein unter Millionen“, meinKiez 04/26

„Nachts um zwei sieht die Stadt anders aus“

Hallo in die Redaktion,

ich arbeite in der Gastronomie und komme oft nach Hause, wenn andere längst schlafen. Tagsüber kenne ich unzählige Menschen, nachts könnte ich kaum jemanden anrufen. Genau deshalb hat mich der Artikel getroffen. Einsamkeit bedeutet nicht immer, dass niemand da ist. Manchmal leben die anderen nur in einem völlig anderen Rhythmus.

Nele A., 27, Prenzlauer Berg



Sadhu



PAKISTANISCHE
KÜCHE
GENIESSEN!

**VIelfalt und Qualität
unterscheidet uns von anderen!**



Sadhu | Stargarder Straße 60 | Prenzlauer Berg

Mo – Fr von 12 bis 24 Uhr
(außer an Feiertagen)

www.sadhu3-berlin.de



7. – 8. November

schöneberger

art 2026

galerierundgang
& offene ateliers

63 teilnehmende Ateliers
28 Galerien & Projekträume



schoeneberger-art.de

... ein Buchtipp

Eine Schnitzeljagd durch Berlin

Berlins Geschichte kann man sich anlesen, man kann sie aber auch spielfreudig entdecken. Dieser für Kinder entwickelte Spaziergangsführer ermöglicht auf elf Touren Wissenswertes über die Stadt zu erfahren, verbunden mit Suchaufträgen, Rätseln oder Improvisationsaufgaben. So kann man sich im Regierungsviertel in Politiker hineinversetzen, die Verfolgungsjagd von Emil und seinen Detektiven nachlaufen, auf der Museumsinsel einem Kunstraub auf die Spur kommen oder im Treptower Park Dinge entdecken, die man normalerweise übersieht. Das in altersgerechter Sprache formulierte Buch bietet wunderbare Möglichkeiten, den Blick auf die Stadt zu schärfen und ganz stressfrei sein Wissen um die Geschichte und die Gegenwart der Stadt zu erweitern.



Florian Amon & Dennis Grabowsky: Berlin mit Kindern. 11 Mitmach-Touren durch die Stadt. Jaron Verlag 2026, 144 Seiten, 16,- €

WEITERE INFORMATIONEN

In Marc Lippuners Kulturfritzen-Podcast, den ihr überall hören könnt, wo es Podcasts gibt, findet ihr weitere Berlin-Buchtipps sowie spannende Folgen zur Berliner Geschichte und Interviews mit Berliner Künstler:innen, Journalist:innen und Historiker:innen.



Impressum

ViSdP Markus Beeth
Redaktion Silke Schuster, Bärbel Stolz, Bernd Oertwig, Chin Meyer, Andreas Langholz, Vladimir Kaminer, Marc Lippuner, Markus Beeth, René Koch, Gayle Tufts
Kontakt www.mein-kiez.de
 redaktion@mein-kiez.de
 030 81891460
Hrsg. Beate Beeth
Titelfoto P. Putnoki
Druck Pinguin Druck GmbH, Marienburger Str. 16, 10405 Berlin
Red.schluss 01.10.2026

Social Media: www.instagram.com/meinkiezberlin



Die KiezEdition übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Texte, Bücher, Dateien etc. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung ihrer Verfasser/innen wieder und spiegeln nicht notwendigerweise die der Redaktion. Die KiezEdition haftet nicht für eventuell unrichtige Informationen und andere Inhalte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen.

LOKAL SCHLÄGT GLOBAL

Neue Webseite
jetzt online
www.mein-kiez.de

**mein
KIEZ**

Jetzt Anzeige buchen!
redaktion@mein-kiez.de



www.mein-kiez.de/partner-werden



KameManNen
SINCE 1917



Höchste Qualität.
Ohne Kompromisse.

Langlebige Brillen aus Titan,
in Japan in Handarbeit gefertigt
und extrem zeitaufwändig veredelt.



BRILLEN IN BERLIN®

Bötzowstr. 27 · 10407 Berlin
+49 (0)30 49780321 · Di-Fr 10-19 · Sa 10-16
www.brillen.berlin · kontakt@brillen.berlin
@ [brilleninberlin](#)

UNION
CLUB
2026/27

