

Heft | Frühling 2018

H*i*er

Das Magazin für Nord-Holland
und Rothenditmold



Kassel entdecken |10 Kunst als Brücke |18

Kaffeezeremonie in Eritrea |24

HieR

Inhalt

Wo was los ist:	
Ausstellung in der artisanGalerieAchilles	4
Trödeln und Feiern in der Nordstadt und in Rothenditmold	5
Wie wir leben:	
Ein Tag in meinem Leben in Kassel	6
Was uns schmeckt:	
Grüne Soße meets Schawarma	8
Was uns Spaß macht:	
Kassel (NEU) entdecken	10
Was uns gut tut:	
Bausteine unserer Ernährung	16
Wie wir leben:	
Kunst als Brücke in ein neues Leben	18
Leben in der Nordstadt	22
Was wir mögen:	
„Bun migbina“	24
Wo wir herkommen:	
Einbürgerungsinitiative der Stadt Kassel	26
Was uns Spaß macht:	
Photovoice Project	27

Impressum

HieR – Das Magazin für Nord-Holland und Rothenditmold

c/o Quartiersmanagement Nordstadt
Anja Waldschlägel · JAFKA gemeinnützige GmbH
Holländische Straße 200, 34127 Kassel
Telefon: 0561 / 8619218 · E-Mail: anja.waldschlaegel@jafka.de
c/o Stadtteilmanagement Rothenditmold
JAFKA gemeinnützige GmbH · Engelhardstr. 4 · 34127 Kassel
Tel. 0561 / 86 19 04 13 · E-Mail: martin.pauli@jafka.de

Chefredaktion/ Herausgeber: JAFKA gemeinnützige GmbH
Jürgen Hartrumpf (V.i.S.d.P.) · Hegelsbergstr. 24A · 34127 Kassel

Redaktion: Anja Waldschlägel, Erwin Wiedergrüßer,
Sandra Schumann, Martin Pauli

Texte: Almahdi, Tülay Oguz, Astrid Stäber, Andreas Wollenberg,
StudentInnen der Uni Kassel

Fotos: Erwin Wiedergrüßer, Astrid Stäber, Sandra Schumann,
Martin Pauli, StudentInnen der Uni Kassel, Harry Soremski, fotolia

Illustration: Maryam Andaz, Anja Waldschlägel

Grafikdesign/Layout: Sabine Dilling

Offene Redaktionstreffen: montags: Flüchtlingsunterkunft
Bunsenstraße/ piano 16:00 – 19:00 Uhr
mittwochs: Stadtteiltreff ENGELHARD 7, Rothenditmold
17:00 – 19:00 Uhr

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu veröffentlichen
bzw. zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben
nichtunbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Redaktionelle Änderungen vorbehalten. Für unverlangt
eingesendete Bild- und Textmaterialien wird keine Haftung
übernommen.

Auflage: 5000, kostenfrei, Verteilung in den Stadtteilen
Kassel 2018

Gefördert im Rahmen des gemeinwesenorientierten
altersunabhängigen Projekts „INouR“ – Integration
in Nordstadt und Rothenditmold des BMI

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

Gefördert über das
Bund-Länder-Programm
Soziale Stadt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Kassel documenta Stadt



Liebe Leserinnen und Leser,

als Ihre Dezernentin für Bürgerangelegenheiten und Soziales freue ich mich sehr, dass ich in der zweiten und gleichzeitig der Frühlingsausgabe des Magazins „HieR“ die Gelegenheit erhalte, die Arbeit in dem Quartiersmanagement für Nord-Holland und Stadtteilmanagement Rothenditmold zu würdigen. Besonders „HieR“ ist das Integrationsprojekt „INouR“ ein neuer wichtiger Baustein in der Integrationsarbeit.

Es hat sich in den beiden Stadtteilen vieles getan. Die Beiträge dieser Ausgabe von „HieR“ zeigen allein schon, wie vielfältig Leben in unserer Stadt sein kann und ist.

Kassel als attraktive Stadt? Ja, so können wir mit gewissem Stolz unser „bestes Zuhause“ bezeichnen. Die Stadt hat viele Herausforderungen bereits bestens gemeistert und stellt sich immer wieder neuen Aufgaben. Und das mit einer wesentlichen Säule gesellschaftlichen Lebens – einem solidarischen und einträchtigen Miteinander. Viele ehrenamtlich Tätige haben in den unterschiedlichsten Lebensfeldern Verantwortung übernommen.

Ich bin nun seit fast einem halben Jahr Bürgermeisterin meiner Heimatstadt Kassel und habe an dieser Aufgabe großen Spaß. Wichtig ist mir dabei der Kontakt zu den Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt und ich erlebe diesen immer wieder als Bereicherung und Unterstützung meiner Arbeit.

Nord-Holland zählt 16.188 Einwohnerinnen und Einwohner, deren Anteil mit Migrationshintergrund bei etwa 63% liegt. In Rothenditmold leben von dieser Zahl aus betrachtet, ungefähr die Hälfte der Menschen, insgesamt 7.145. Hier liegt der Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund bei etwa 57%.

Die Zahlen zeigen es: Eine Stadtgesellschaft muss aus meiner Sicht immer auf gleichberechtigte Teilhabe und sozialen Zusammenhalt ausgerichtet sein. Auch der gute Umgang mit Vielfalt, das Miteinander der Generationen zeichnet funktionierende Stadtquartiere aus. Das, so nehme ich es wahr, passiert hier in den beiden Bereichen im Norden unserer Stadt.

Die Verantwortlichen verfolgen integrierte Ansätze in ihrer Arbeit mit den Bürgerinnen und Bürgern. Sie entwickeln auch mit anderen Disziplinen, wie zum Beispiel der Stadtplanung Konzepte, die bezahlbares und barrierefreies Wohnen, soziale Durchmischung und Lebensqualität gewährleisten.

Kassel insgesamt und auch die „Nordstadt“ im Besonderen ist eine lebendige Stadt. Ich freue mich, dass ich in meiner Funktion die Sozialpolitik und das Dienstleistungsangebot in Kassel maßgeblich mitgestalten kann.

Allen Verantwortlichen und denen, die sich ehrenamtlich engagieren gilt abschließend mein besonderer Dank. Lassen Sie uns unsere Stadt weiter gemeinsam lebenswert gestalten.

Ihre Ilona Friedrich



Wo was
los ist

„SEITWÄRTS“

Am 7. März wurde die Ausstellung „SEITWÄRTS“ von Hanne Spuck in der artisanGalerieAchilles eröffnet: Collagen, Mischtechnik-Zeichnungen und Fotografien, die auf ihren Wegen eingefangen wurden, sind zu sehen. Manchmal unbearbeitet, dann wieder werden Motive, die untereinander keinen Bezug haben, verändert, übereinander gedruckt, auch mit Tusche oder Farben erweitert.

Es sind Augenblicke des Alltags, Entdeckungen aus Feld und Wald, die sich in ihren Bildern wiederfinden. Die Fotografien und die entstandenen Collagen muten poetisch an. Ein Spiel mit Farben, auch mit Worten, das dem Betrachter die Möglichkeit lässt, weiterzudenken.

Brigitte Bergholter, die sich selbst als „Patin“ der artisanGalerieAchilles bezeichnet, stellte liebevoll dem zahlreich gekommenen Publikum die Künstlerin und ihre Werke vor:

Hanne Spuck wurde 1948 in Detmold geboren. Sie studierte Jura an der Philipps-Universität Marburg und Baukeramik an der Gesamthochschule Kassel, Fachbereich Kunst. Sie betreibt eine Keramikwerkstatt, die in dem gemeinschaftlichen Atelier und Produzentengalerie „Raum fuer Kunst“ in Kassel-Kirchditmold ansässig ist. 2013 erhielt sie den Unternehmens-Park-Kassel (UPK)-Kunstpreis und ist Mitglied des Bundes Bildender Künstler (BBK).

Es ist bereits die 17. Ausstellung, die mittlerweile in der artisanGalerieAchilles zu sehen ist. Zusammen mit den Inhabern des griechischen Restaurants Achilles, Kosta und Heidi Spiroudis, hat der Verein artisan die Galerie im Jahre 2012 ins Leben gerufen. Diese ist seitdem zu einem festen Bestandteil des kulturellen Lebens im Stadtteil geworden. Drei Ausstellungen werden pro Jahr eröffnet, bei denen immer hochwertige Arbeiten von Künstlern und Künstlerinnen vor allem aus der Region eine Plattform bekommen.

„Seitwärts“ ist noch bis 24. Juni in der artisanGalerie Achilles zu sehen. Machen Sie Entdeckungen!

artisan e.V.

artisan ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung von Kunst und Kultur in Rothenditmold, der im Oktober 2009 gegründet wurde.

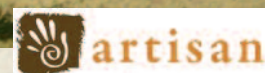
Unter dem Motto „Kultur ist überall zu Hause“ organisiert, fördert und unterstützt der Verein künstlerische, kulturelle und musische Aktivitäten sowie Veranstaltungen in den Stadtteilen Rothenditmold und Nord-Holland. Der Verein schafft mit Ideen, eigenen Veranstaltungen und Projekten neue Möglichkeiten, das Leben und Arbeiten vor Ort bunter, lebens- und lebenswerter zu gestalten.

Neue Ausstellung von Hanne Spuck in der artisanGalerieAchilles

von Astrid Stäber



Renate Matthei, Heidi Spiroudis, Hanne Spuck,
Brigitte Bergholter, Hildegard Schwarz v.l.



Dazu gehören

- Drei Ausstellungen pro Jahr in der artisanGalerieAchilles
- die Konzertreihe „Rothenditmolder Konzerte“
- jährliche Blumenpflanzaktionen in der Naumburger Straße
- Unterstützung des Kasseler Kultursalons

artisan e.V.

Naumburger Straße 40, 34127 Kassel

www.artisan-ks.de, info@artisan-ks.de

Vorstand: Renate Matthei, Hildegard Schwarz, Astrid Stäber



Wo was
los ist

TRÖDELN UND FEIERN

in Rothenditmold und in der Nordstadt

von Jan Krämer

Soziales Flohmarktfest, Internationales Frühlingsfest, SchillerViertel-Fest

Flohmärkte waren immer schon gute Orte, wo man seine Freizeit genießen konnte. Dort entdeckt man doch fast immer dieses eine „Ding“, was man ja immer mal gebrauchen könnte. Oder diese eine Klamotte, die sonst nirgendwo zu finden war. Noch dazu ist alles sehr günstig und wenn der Preis zu hoch sein sollte, heißt es verhandeln! Noch dazu bieten sie die Chance, all die Sachen, welche eh nie benutzt wurden, zu Geld zu machen. Solch ein Flohmarkt findet auch in diesem Jahr wieder in Rothenditmold in der Engelhardstraße statt, die an diesem Tag komplett für den Autoverkehr gesperrt wird!

Das Stadtteilmanagement Rothenditmold der JAFKA gemeinnützigen GmbH und der Stadtteiltreff ENGELHARD 7 der StadtBild gemeinnützigen GmbH bieten die Möglichkeit, sich als Verkäufer oder als Gast in das Getümmel zu stürzen. Unterstützt wird diese Aktion durch Fördergelder aus dem Programm Soziale Stadt und der Stadt Kassel. Darüber hinaus wird es wieder Kaffee und Kuchen für die Schnäppchenjäger geben und auch die Kinder gehen nicht leer aus: Angebote wie die Farbschleuder, speziell für die kleinen Gäste, werden keine Langeweile aufkommen lassen. Sie können kostenlos einen Flohmarktstand in Rothenditmold in der Engelhardstraße aufbauen. Die Plätze werden nach Verfügbarkeit vergeben. Kommerzielle Händler sind nicht zugelassen.

Allen Flohmarkt-Fans wünschen wir viel Spaß beim Bummeln und Handeln!

Flohmarkt-Fest Engelhardstraße

Samstag, 16. Juni 2018

10:00 bis 15:00 Uhr

gegenüber der Valentin-Traudt-Schule
Bei starkem Regen fällt das Fest leider aus!

Programm:

10:00 Uhr Eröffnung

10:00 Uhr Spielmobil „Rote Rübe“

Kultur & Kulinarisches

*Keine Standgebühr oder Anmeldung!
Keine kommerziellen Händler. Standplatz nur nach Verfügbarkeit! Aufbau ab 08:00 Uhr möglich!
Ab 09:00 Uhr absolute Straßensperrung der Engelhardstraße bis 15:00 Uhr, das heißt, kein Auto kommt rein oder raus!*

Veranstalter:



Das internationale Frühlingsfest

Kaufen und Verkaufen ist noch nicht alles in diesem Frühling! Das Kulturzentrum Schlachthof veranstaltet seit 1979 jedes Jahr das Internationale Frühlingsfest in der Nordstadt. Immer am Wochenende nach Pfingsten besuchen mehrere tausend Besucher das Fest und bestaunen die Vielseitigkeit der Kulturen der Menschen, die hier in der Nordstadt leben. Sie können sich auf diesem Fest kulinarisch und musikalisch präsentieren: Spanisches, Italienisches, Türkisches, Iranisches oder Eritreisches Essen.

Das internationale Frühlingsfest ist ein kultureller Höhepunkt im Stadtteil und bietet fern von Vorurteilen einen Einblick in fremde Kulturen. Das Gemeinschaftsempfinden der Bürger im Stadtteil wird so gestärkt.

Der Flohmarkt:

Wann? Am 16.06.18
Wo? Engelhardstraße in Rothenditmold gegenüber der Valentin-Traudt-Schule
(Plakate werden rechtzeitig ausgehängt)

Das Frühlingsfest:

Wann? Vorauss. am 25./26.05.18
Wo? Wird noch vom Kulturzentrum Schlachthof bekannt gegeben

3. SchillerViertel-Fest:

Wann? Am 09.06.18 von 14 - 23 Uhr
Wo? Sickingenstraße und den angrenzenden Höfen

Bis zum 20. April können sich noch Künstler zur Teilnahme am 3. SchillerViertel-Fest mit Beiträgen zu den Themen Kunst, Film, Musik bewerben.
Ansprechpartnerin: Regina Schulenburg, Kreativfabrik, Rothenditmolder Straße 21,
Mail: regina.schulenburg@t-online.de



Wie wir
leben

EIN TAG in meinem Leben in Kassel

von Mahtab Andaz

„Ein Jahr und vier Monate bin ich nun in Deutschland. Anfangs war es nicht leicht für mich, ohne jegliche Deutschkenntnisse. Inzwischen geht es mir ganz gut, obwohl ich oft meine Familie vermisse.“



7:00

Mein Wecker klingelt. Es ist 7:00 Uhr. Ich wünschte mir, dass heute Wochenende wäre. „Ich verliere Zeit, wenn ich jetzt nicht aufstehe“, denke ich. „Ich bleibe heute im Bett und gehe nicht in den Deutschkurs. Aber was wäre mit meinen Mitschülern, wenn ich als Übersetzerin fehlen würde? Ach, die brauchen mich nicht unbedingt.“ Der Wecker klingelt wieder. „Sie können doch auch einen Tag ohne mich verbringen. Andererseits verstehen meine Mitschüler vielleicht nur zehn Prozent, wenn ich nicht übersetze. Auf geht’s, Mahtab, aufstehen! Gott sei dank ist es hell, denn ich hasse Dunkelheit.“ Es ist 7:09 Uhr. Ich mache den Wecker aus, damit er nicht wieder nervt. Schön, dass ich gestern Abend geduscht habe, denn ich hätte ich keine Zeit mehr dazu, aber für eine Katzenwäsche ist noch Zeit genug. Heute trinke ich lieber Kaffee anstatt Tee. Das macht mich wach. Maryam, meine Schwester, schläft noch, ich muss sie immer wecken! „Lass mich in Ruhe, ich gehe heute nicht in die Schule!“, sagt sie. Es ist 8 Uhr und ich muss jetzt endlich los! Ich gehe heute lieber zu Fuß durch die Mörikestraße, denn der Weg ist kürzer und schöner, weil es keine Hauptstraße ist. Wie immer höre ich Musik.



Ich denke, „Warum lacht ihr? Ist meine Zeichnung nicht schön?“ Inzwischen fällt es mir leichter, Deutsch zu sprechen. Der Lehrer sieht zufrieden aus, ich bin es auch. Alle klatschen.

12:45

Es ist 12:45 Uhr. Heute ist der Deutschkurs sehr schnell vorüber gegangen und ich muss jetzt noch einkaufen gehen. Ich nehme die Straßenbahn und fahre bis zur Station „Am Stern“. Hier finde ich alles, was ich brauche, z.B. Berberitze, eine aromatisch-saure Beere, Safran und Nabat, ein mit Safran aromatisierter Kandis für Tee.



Nach dem Einkaufen nehme ich wieder die Straßenbahn. Ich bin froh, dass ich nicht im Bett geblieben bin. Man muss immer mit positiver Energie aufstehen und positiv auf das Leben schauen. Es gibt an jedem Tag etwas Schönes.

8:29

8:29 Uhr. VHS, Philipp-Scheidemann-Haus. Jetzt bin ich schon wieder so spät dran. Ich laufe schnell zum Klassenzimmer und komme gerade noch rechtzeitig. Unsere Lehrerin ist eine „wirkliche“ Deutsche: pünktlich, genau, nett.



Aber heute haben wir Unterricht bei einem sympathischen ukrainischen Lehrer. Meine Aufgabe ist es, eine Präsentation über Schuluniformen zu machen. Zum ersten Mal halte ich einen Vortrag auf Deutsch. Wirklich stressig! Ich fange an. Es ist ein interessantes Thema und ich male mich mit einem Kopftuch an die Tafel.

Ich habe noch viel zu tun. Heute koche ich Zereshk Polo ba Morgh zu Mittagessen (ein iranisches Gericht mit Berberitze, Reis und Hähnchen). Ein Mittagsschläpfchen nach dem Essen ist auch nicht verkehrt.

In meiner Freizeit gucke ich am liebsten deutsche Filme, besonders wenn sie Deutsch untertitelt sind, damit ich die Dialoge noch mal nachlesen kann. Lesen ist auch eine Lieblingsbeschäftigung von mir, aber dann lieber in persischer Schrift. Meine Schwester und ich treffen uns auch gerne mit Freundinnen und Freunden in einem Café, weil uns die Familie fehlt. Das macht uns manchmal traurig, denn unsere Familien sind im Iran und nicht hier.

Trotz aller Schwierigkeiten in meinem Leben habe ich immer Hoffnung und große Ziele, z.B. würde ich gerne eine Ausbildung im Bereich Tourismus machen. Ich bin froh, dass ich gesund bin, zu essen habe und gute Freunde, die immer da sind, wenn ich sie brauche. Ich werde morgen sofort mit einem Lächeln aufstehen und meinen Wecker nicht wieder klingeln lassen ...

Was uns
schmeckt

Frühlingskräuter hier und dort:

Grüne Soße meets Schawarma

von Tülay Oguz, Sandra Schumann,
Martin Pauli. Fotos; Erwin Wiedergrüßer



Für ein gemeinsames Essen mit den Studierenden der Uni Kassel und den Teilnehmenden vom Projekt Fit für Ausbildung haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht: Frische Kräuter in zwei Variationen, einmal als typisch nordhessische Grüne Soße und als Taboulé-Salat. „Injera“, das Hauptgericht der äthiopischen Küche ist ein ganz dünnes, weiches Fladenbrot aus Hirse, Mehl, Hefe und Wasser, das ohne Fett in der Pfanne gebacken wird. Zu diesen Beilagen essen wir Eier, Kartoffeln, und das im ganzen Nahen Osten beliebte Schawarma. Dazu haben wir Kalbfleisch in Zitronensaft, Apfelessig und einer speziellen Kräutermischung eingelegt und mit Alufolie zugedeckt im Ofen gebacken.

Gekocht haben wir in der großen Veranstaltungsküche im Haus der Zukunft der StadtBild gemeinnützigen GmbH, in der Wolfhager Str. 165 in Rothenditmold, und gegessen im Bürgerraum.

Man kann diese Räume mieten: Infos dazu gibt die Projektleiterin Frau G. Raible, JAFKA gemeinnützige GmbH, Tel. 0561 95379856, email: g.raible@jafka.de



Der Klassiker in Nordhessen „Griene Soße“

Was wäre Nordhessen ohne die schmackhafte grüne Soße aus den bekannten Kräutern – Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Petersilie. Wer meint hier fehlen zwei Kräuter, der liegt nicht ganz richtig. In Nordhessen wird die Grüne Soße, anders als die Frankfurter Grüne Soße, ohne Kerbel oder Kresse zubereitet.

Wir möchten Euch die nordhessische Grüne Soße oder wie die Nordhessen sagen „Griene Soße“ genauer vorstellen:

Man nehme (für ca. 6 Personen)

- Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Petersilie, Dill und Zitronenmelisse – nach belieben
- 500g Magerquark
- 400g Schmand
- 400g Saure Sahne
- Salz, Pfeffer, etwas Öl
- 12 hartgekochte Eier

So wird's gemacht...

- Die Eier hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Magerquark, Schmand und Saure Sahne in eine Schüssel geben
- Kräuter hacken (nicht zu fein!) und zur Quarkmasse mit 1-2 EL Öl hinzufügen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die geschälten Eier kleinschneiden, vorsichtig unterheben und in den Kühlschrank stellen
- Traditionell gehören zur grünen Soße Pellkartoffeln. Diese werden mit Schale weichgekocht und zusammen mit der grünen Soße serviert.

NEVER EVER gehört in die grüne Soße: Minze oder Zitronenmelisse, Knoblauch oder Meerrettich!



Für das Schawarma:

1 KG Rind/ Geflügel- oder Kalbfleisch (nicht zu mager) über Nacht in einer **Marinade** aus folgenden Zutaten

ziehen lassen:

- 120 ml Zitronensaft (frisch gepresst!)
- 60 ml Apfelessig
- 60 ml Olivenöl

Gewürzmischung „Schawarma“ (gibt es z. B. im „sinem“-Geschäft in der Quellhofstraße, Nordstadt)

Moustafa (s. Foto rechts), ein Teilnehmer vom Projekt „Fit für Ausbildung“, hat uns dazu beraten. Wer es ganz selbstgemacht mag, kauft sich die Gewürze alle einzeln und mörsert diese:

- 1 rote Chili (entkernt und gehackt)
- 1 TL Nelken (gemahlen)
- 1,5 TL Salz
- 1/2 TL Cumin
- 1/2 TL Kardamom (gemahlen)
- 1/2 TL Kümmel (gemahlen)
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Muskat
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Sumach (optional)
- Prise Pfeffer





Kassel (NEU) entdecken

Lieblingsorte mit Geheimtipps
von Neuankommenden

von Anne Russell, Frida Ludwig und Miriam Eigert

Wir sind eine Gruppe aus Geflüchteten und Studierenden, die sich im Rahmen des Projekts „INouR“ gebildet hat. Im Rahmen des Seminars zur Stadterneuerung bei Professor Uwe Altröck haben wir Studentinnen die Aufgabe übernommen, einen Artikel zum Thema Ankommen und Lieblingsorte gemeinsam mit Geflüchteten zu schreiben. Was uns 16 Menschen verbindet, ist: Wir sind alle zwischen 19 und 27 Jahren alt, wohnen erst seit Kurzem hier in Kassel und lernen gerade die Stadt kennen. Zwar wohnen wir in unterschiedlichen Stadtteilen, jedoch besuchen wir alle eine Bildungseinrichtung in Rothenditmold oder Nord-Holland. Die Gruppe aus Geflüchteten nimmt an dem Ausbildungsprogramm „FfA – fit für Ausbildung“ von JAFKA und StadtBild gemeinnütziger

GmbH teil, welches im „Haus der Zukunft“ in Rothenditmold stattfindet (s. Karte, Nr. 1). Sie leben seit etwa zwei Jahren in Kassel. Die Studierenden sind im Oktober 2017 für ihr Masterstudium der Stadt- und Regionalplanung an der Universität Kassel in Nord-Holland zugezogen (s. Karte, Nr. 9).

Die Idee war, uns zu treffen um uns über unsere Lieblingsorte in Kassel auszutauschen und uns diese gegenseitig zu zeigen. Dadurch wollen wir die Stadt und ihre Stadtteile besser kennenlernen und neue Orte entdecken. Gleichzeitig möchten wir herausfinden, ob es gemeinsame Orte gibt, an denen wir uns, Studierende und Geflüchtete, zufällig wiedersehen werden oder an denen wir uns zuvor hätten begegnen können.



Verortung der Lieblingsorte in Kassel (eigene Darstellung)



Die Gruppe aus Geflüchteten und Studierenden im Nordstadtpark (eingene Aufnahme)

Als Output sind Karten entstanden, auf denen unsere Lieblingsorte durch selbstskizzierte Orte markiert sind. Außerdem verrät jeder Teilnehmer einen Tipp zu seinem Lieblingsort. Für uns – Geflüchtete und Studierende – waren die Treffen und der Austausch mit anderen jungen, Neuankommenden in der Stadt eine große Bereicherung und alle waren sich einig: „Es war schön!“ Auch wenn es Anfang Februar für einen ausgiebigen Stadtspaziergang sehr kalt war, nahmen wir dennoch die Stadt bewusst wahr und lernten neue Orte und Möglichkeiten in Kassel kennen. So kannten beispielsweise bisher wenige den von Yazan empfohlenen Grillplatz in Rothenditmold. Auffällig war, dass wir viele gemeinsame Lieblingsorte in unserem Alltag aufsuchen, wie zum Beispiel den Königsplatz. Ob zum Glühweintrinken während des Weihnachtsmarktes, zum „Leute beobachten“ von einem Café im City-Point aus oder zum Einkaufen.

Weitere Orte, an denen sich die gesamte Gruppe aufhält, befinden sich entlang der Gottschalk- und der Mombachstraße in Nord-Holland: Zum Beispiel das Café und Restaurant

„Hurricane“ oder der Nordstadtpark. Von großem Interesse für die Studierenden waren die Tipps hinsichtlich syrischer, eritreischer oder türkischer Restaurants und Supermärkte mit einem großen Angebot an frischem Obst und Gemüse – und mit so manch kulinarischer Überraschung!

Doch zuletzt war insbesondere das Kennenlernen von neuen Menschen, die man eigentlich nicht getroffen hätte, eine große Freude. Die Idee kam auf, den Spaziergang im Sommer bei schönem Wetter zu wiederholen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir wünschen Ihnen viel Spaß beim (Wieder-)Entdecken von altbekannten und neuen Orten in Kassel. Hier können Sie erfahren, welche Lieblingsorte Neuankommende in den Stadtteilen Nord-Holland, Rothenditmold und der Innenstadt haben. Haben Sie gleiche oder andere Lieblingsorte? Was sind generationen- und kulturübergreifende Treffpunkte in Ihrer Umgebung? Teilen Sie uns gerne Ihre Lieblingsorte und Tipps per Email mit. Wir freuen uns darauf.

Lieblingsorte in Rothenditmold & Nord-Holland

1 Haus der Zukunft

Wolfhager Str. 163-165



„Ich mag diesen Ort, weil wir hier Deutsch lernen können und es sehr nette Menschen in der Klasse gibt.“ (Mohamed)

Tipp: Im Sommer bietet ein Außenbereich mit einer Grünfläche die Möglichkeit, sich draußen aufzuhalten und das Gärtnern zu erlernen.

2 Grillplatz Döllbach-Aue



„Ich mag diesen Ort, weil ich im Sommer schon mehrmals mit Freunden hier zusammen gegrillt habe.“ (Yazan)

Tipp: Oben vom Hügel hat man einen super Ausblick über die Stadt! Umgeben von Grünflächen, Sport- und Spielmöglichkeiten bietet der Grillplatz eine einladende Atmosphäre.



3 Sportplatz Döllbach-Aue

„Ich mag diesen Ort, weil man eine große Wiese zum Fußballspielen hat.“ (Miriam)

Tipp: Der Sportplatz bietet neben einer großen Fußballfläche auch die Möglichkeit, sein sportliches Können unter Beweis zu stellen.



Das macht besonders mit Freunden Spaß!

4 Supermarkt „Sînem“

Quellhofstraße 22



„Ich mag diesen Ort, weil das Obst und Gemüse einfach viel frischer ist als bei üblichen Supermärkten. Der Laden hat neben türkischen Spezialitäten auch viele internationale Produkte.“ (Moustafa)

Tipp: Sehr zu empfehlen sind die kleinen Zucchini, die sich perfekt für die Zubereitung von Mahshi (mit Hackfleisch und Tomatensoße gefüllte Zucchini) eignen. Übrigens: Sînem ist türkisch und bedeutet übersetzt "Für Dich".





9 Universität

Campus Holländischer Platz



„Ich mag diesen Ort, weil dies unser erster Ort in Kassel für neue Kontakte war und wir hier viel Zeit verbringen.“ (Daniela)

Tipp: Empfehlenswert sind die täglich wechselnden Angebote der Mensa. Vegetarische, vegane oder Fleisch- und Fischliebhaber können sich immer auf eine vielfältige Auswahl freuen.

7 8 Bistro „Bei Ali“ & Café „Hurricane“

Westring 73 & Gottschalkstr. 38

„Ich mag diese beiden Orte, weil sie sich in direkter Nähe zur Uni befinden und somit zum Entspannen nach dem Studi-Alltag einladen.“ (Frida)

Tipp: In lockerer Atmosphäre treffen sich „Bei Ali“ viele Studenten und Anwohner abends bei Limo und Linsensuppe. Hier ist der Vorspeisen-Teller sehr zu empfehlen, im „Hurricane“ die Kürbissuppe.



5 Nordstadtpark



„Ich mag diesen Ort, weil man hier im Sommer Freunde treffen und Fußball oder Wikinger-Schach spielen kann.“ (Anh Thi)

Tipp: Zwischen der Mombachstraße und Fiedlerstraße direkt am Ahne-Ufer bietet die große Parkwiese die Möglichkeit zum Entspannen, Spielen und Grillen. Außerdem lädt ein Basketballplatz zu ausgiebigen Matches ein.

6 Kulturzentrum Schlachthof

Mombachstraße 12



„Ich mag diesen Ort, weil wir hier die ersten Orientierungs- und Deutschkurse mit netten Menschen hatten. Der Schlachthof war der Beginn unserer Kassel-Zeit.“ (Awet)

Tipp: Auch wenn das Gelände derzeit renoviert wird, ermöglicht das Kulturzentrum Schlachthof e.V. weiterhin eine Vielzahl von unterschiedlichen Kulturangeboten in anderen Lokalitäten.

Lieblingssorte in der Kassler Innenstadt

10 Süßwarenladen „Baran“

Untere Königstr./ Jägerstr.

„Ich mag diesen Ort, weil hier die süßen Spezialitäten aus der Heimat erhältlich sind.“ (Aeman)

Tipp: Aeman und Yazan empfehlen die Süßigkeit „Halawa al geben“ (Gebäck mit Käse und Pistazien). Neben verschiedenen Arten von „Halawa“ gibt es hier auch „Mamoul“, ein Keks mit leckerer Dattelfüllung.



11 Restaurant „Abessina“

Kurt-Schumacher-Str. 23



„Ich mag diesen Ort, weil es hier authentische eritreische und äthiopische Küche gibt!“ (Awet)

Tipp: Nicht nur das Essen ist einen Besuch wert, sondern auch die Einrichtung und Musik des Lokals lassen den Besucher in eine andere Welt eintauchen. Auf jeden Fall das typische eritreische Fladenbrot Enigera kosten!

12 Restaurant „City Hähnchen und Falafel“

Mittelgasse 24

„Ich mag diesen Ort, weil es das einzige libanesische Restaurant in Kassel ist und es hier sehr gutes Essen gibt.“ (Almahdi)

Tipp: In dem zentral an der Tram-Station „Am Stern“ gelegenen Lokal schmeckt das Gericht „Hähnchen mit Reis oder Pommes“ am besten.



13 Syrischer „Mini Markt City“

Mittelgasse 26



„Ich mag diesen Ort, weil es hier ein gutes Sortiment an Lebensmitteln aus der Heimat gibt.“ (Yazan)

Tipp: Der freundliche Inhaber zeigt uns eine Besonderheit: Schafsdarm. Es ist eine Delikatesse aus Syrien und schmeckt mit Reis und Gewürzen gefüllt sehr lecker. Yazan weist uns auf leckere, eingelegte Auberginen mit Paprika und Walnüssen hin, die sogenannten „Makdous“.



16 Treppenstraße



„Ich mag diesen Ort, weil die Aussicht hier toll ist und es einen guten Mix an unterschiedlichen Geschäften, Restaurants und Cafés entlang der Treppenstraße gibt.“ (Anne)

Tipp: Ein Aufenthalt im gemütlichen „StadtCafe“! Außerdem gibt es beim Stadthotel die Möglichkeit, kostenlos Fuß- und Volleyball zu spielen.



17 Shisha-Bar „El Comandante“

Karlsplatz 5



„Ich mag diesen Ort, weil ich hier gerne mit meinen Freunden hingeh. Man kann auch unten im Keller sitzen, dort sieht es schön aus.“ (Wael)

Tipp: Die Shisha-Geschmacksrichtungen „Doppel-Apfel“, „Love66“ und „Traube-Minze“ werden besonders empfohlen.

15 Königsplatz



„Ich mag diesen Ort, weil ich mich hier gerne aufhalte und er zentral in Kassel verortet ist.“ (Maher)

Tipp: Für viele der Neuankommenden ist der Königsplatz ein Lieblingsort, da sie sich zu jeder Jahreszeit hier gerne aufhalten. Auf allen vier Seiten des 16 Meter hohen Obelisken, der sich auf der Mitte des Platzes befindet, steht auf vier Sprachen der Satz: „Ich war ein Fremdling und ihr habt mich beherbergt“. - Achten Sie das nächste auch einmal darauf!



14 Eis-Café „Zanetti“ im CityPoint

Königsplatz 61



„Ich mag diesen Ort, weil man von hier so eine gute Aussicht auf den Königsplatz hat. Man kann gemütlich gucken und Leute beobachten.“ (Moustafa)

Tipp: Neben der guten Lage und den bezahlbaren Preisen für einen Kaffee oder einen Eisbecher, ist das Café aufgrund des freundlichen Service-Personals zu empfehlen.



Was uns
gut tut

BAUSTEINE unserer Ernährung

– was braucht der Körper um gesund zu bleiben?

von Tülay Oguz und Anja Waldschlägel

Wir alle wissen, dass eine gesunde Ernährung wichtig ist. Aber sich daran halten, fällt oft schwer. Zu groß ist die Verlockung durch Fertigprodukte und Fastfood, die eher nicht gesund sind.

Ein paar Regeln sind zu beachten: Gute Fette zu sich nehmen wie z.B. Olivenöl oder Nüsse. Kohlenhydrate besser aus Vollkorn und nicht aus Weißmehl. Diese machen auch länger satt und sind gut für unsere Verdauung. Und möglichst KEINEN raffinierten Zucker, wie er in Süßigkeiten und vielen Backwaren versteckt ist. Proteine, also Eiweiß, braucht unser Körper ebenso.

Eiweiße (Proteine)

Eiweiß ist einer der wichtigsten Baustoffe unseres Körpers. Unsere Zellen, Muskeln, Organe, Nerven sowie auch Hormone und Enzyme werden durch Proteine aufgebaut. Der Körper kann Eiweiß nicht speichern, deswegen müssen wir uns ständig über die Nahrung damit versorgen. Es kommt in Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten vor. Aber auch pflanzliche Nahrungsmittel sind gute Lieferanten wie z.B. Bohnen, Linsen und Erbsen, Sojaprodukte, Vollkorngetreide und Nüsse. Wieviel Eiweiß brauche ich eigentlich pro Tag? Allgemein rechnet man mit 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm eigenes Körpergewicht.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind vom Körper zerkleinerte Zuckermoleküle (Glukose oder Fructose), die vom Darm ins Blut gelangen und den Blutzucker erhöhen.

Zu den einfachen Kohlenhydraten gehören Zucker, Mehl und Stärke. Diese werden schnell vom Körper in Energie umgewandelt. Braucht der Körper aber gar nicht so viel Energie, speichert er diese als Fett. Dann werden wir dick. Unser Körper kann übrigens in seinen Fettspeichern unbegrenzt viel Energie aufnehmen! Isst man weniger Kohlenhydrate, greift der Körper auf den Fettspeicher zurück. Einfache und zwei-

fache Kohlenhydrate haben einen süßen Geschmack und sind in Obst, Gemüse, Zuckerrüben und Milchprodukten zu finden. Aufpassen sollte man bei versteckten Einfachzuckern wie Maltodextrin, Glukosesirup, Saccharose. Diese sind oft in Fertigprodukten, die aber nicht unbedingt süßer schmecken. Mehrfache oder auch komplexe Kohlenhydrate gibt es vor allem in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Diese werden vom Körper langsamer verdaut und machen auch wegen der Ballaststoffe länger satt. Man sollte pro Tag mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung die Hälfte der Energie aus Kohlenhydraten beziehen.



Fette

Auch bei Fett gilt: es hat eine Menge Kalorien und zu viel macht dick. Fett ist nicht nur ein Geschmacksträger – Unser Körper braucht es für die Haut, als Wärmeschutz und für die Zellen, Muskeln und Organe. Fett ist weiterhin Träger für fettlösliche Vitamine, die wir dringend brauchen wie z.B. Vitamin A. Deswegen sollten man Karotten immer mit ein wenig Butter, Öl oder Sahne anrichten.

In unserer Nahrung gibt es pflanzliche und tierische Fette. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese kann man an ihrer Konsistenz erkennen. Tut man Fett in den Kühlschrank und es bleibt weich oder flüssig, dann hat es einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Die gesättigten Fettsäuren liefern uns vor allem Energie und stecken am meisten in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Käse, Sahne, Fleisch und Wurst. Grundsätzlich sollte der Anteil an gesättigten Fettsäuren nicht mehr als ein Drittel der insgesamt aufgenommenen Menge an Fett pro Tag betragen.





1 PORTION

2 PORTIONEN

4 PORTIONEN

4 PORTIONEN

5 PORTIONEN

SÜSSIGKEITEN, ZUCKER, ALKOHOL

FETTE, ÖLE

TIERISCHE LEBENSMITTEL

GETREIDE, NUDELN, KARTOFFELN

OBST, GEMÜSE

6 PORTIONEN KALORIENARME GETRÄNKE

Aufpassen sollte man auch bei frittierten Kartoffelprodukten, Chips, Pizza, Keksen und Blätterteig. Hier werden Transfette verarbeitet. Das sind flüssige Öle, die in festes Fett umgewandelt wurden, damit sie sich besser verarbeiten lassen. Sie sind nicht gut für unseren Körper.

In den pflanzlichen Fetten sind vor allem die gesunden ungesättigten Fettsäuren enthalten. Hier sind zum Beispiel Oli-

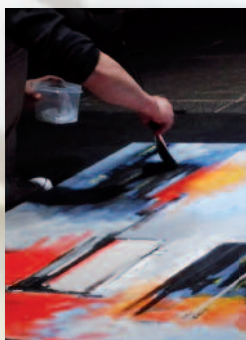
venöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl zu nennen. Daneben unterscheidet man noch in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.. Walnussöl und Leinöl sind hier gut und fettreiche Fische wie Hering, Makrele oder auch Lachs.

In der nächsten Ausgabe berichten wir über Wasser und Mineralstoffe.

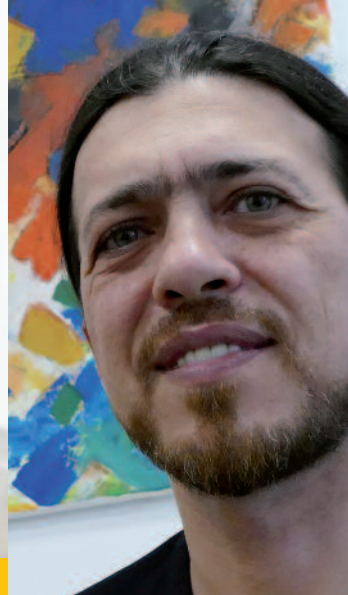


KUNST ALS BRÜCKE IN EIN NEUES LEBEN

von
Christina Benkel,
Carolin Detrois,
Florian Muarrawi,
Artur Schirma



Name: Atef Khaitou
geboren: 1975 in Zabadani, Syrien
Studium: Bachelor of Fine Arts (2001)
Beruf: Innenarchitekt, Grafikdesigner, Künstler
Familie: verheiratet, vier Kinder
Wohnort: Kassel, Bunsenstraße
Kunst: mehrere Kunstausstellungen und Workshops in Kassel in den letzten zwei Jahren



Die beschwerliche Flucht von Syrien nach Kassel

Der syrische Innenarchitekt und Künstler Atef wuchs in einer aufgeschlossenen Familie in einem Vorort von Damaskus auf. Alle seine Geschwister besuchten Universitäten und sein Vater war Dozent an einer medizinischen Hochschule. Nach seinem abgeschlossenen Bachelorstudium in Fine Arts in Syrien erhielt er die Möglichkeit in vielen unterschiedlichen Ländern, wie beispielsweise Frankreich, Russland und den Arabischen Emiraten, als Künstler zu arbeiten und Ausstellungen durchzuführen.

In der Zeit der Jahrtausendwende zog er in die Arabischen Emiraten, nach Abu Dhabi, und gründete dort ein erfolgreiches Innenarchitekturbüro. Die künstlerische Mobilität und sein Wirken in Abu Dhabi wurden jedoch durch den Ausbruch des syrischen Bürgerkrieges 2010 abrupt beendet – er kam von einer Geschäftsreise in seine Heimatstadt zurück und musste mit ansehen, wie die Stadt aufgrund der kriegerischen Auseinandersetzungen abgeriegelt wurde. Niemand kam in die Stadt herein und auch niemand heraus. Ein Rückflug in die Emirate war nicht mehr möglich. Mit einem kleinen Teil seiner Familie gelang Atef 2012 jedoch die Flucht aus Syrien. Seine erste Fluchtstation war der angrenzende Libanon. Dort hatte er Verwandtschaft, welche ihn und seine Familie bei sich aufnahm. Die Situation für Flüchtlinge war im Libanon insgesamt sehr schlecht: Es gab keine staatlichen finanziellen Unterstützungen oder humanitären Rechte (keine Aufenthalts- und Arbeitsrechte); ein Überleben war nur durch das Ersparte und durch die Unterstützung seiner Familie möglich,

welche es ihm ermöglichte in einem Architekturbüro zu arbeiten. Das Geld reichte gerade zum Überleben, da der Libanon von jedem Geflüchteten eine Abgabe, von rund 200 Dollar in unregelmäßigen Abständen, einforderte. Diese Abgabe erlaubte es der Familie sich im Libanon aufzuhalten, jedoch ohne offizielle Genehmigungen und Rechte. Ohne diese Zahlung wäre Atef mit seiner Familie zurück nach Syrien ausgewiesen worden. Aufgrund dieser misslichen Lage beschloss Atef im August 2015 das Land zu verlassen, um seiner Frau und seinen Kindern in Europa ein gesichertes und besseres Leben zu ermöglichen. So überquerten sie die Meerenge zwischen Beirut (Libanon) und Bodrum (Türkei) mit einem Schlauchboot – eine fünfstündige Fahrt mit fast 30 Personen auf engstem Raum in unruhiger See. Von dort aus reisten sie nach Kos (Griechenland). Von Kos aus verlief die Flucht über Mazedonien, Serbien, Ungarn, Salzburg, Gießen und schließlich über Calden nach Kassel. Während der gesamten Flucht hatten er und seine Familie mit den restriktiven Vorgaben der Grenzbeamten, der Polizei und dem Militär zu kämpfen. Zudem waren die Unterkünfte in den Ländern überfüllt, laut und in unhygienischen Zuständen, welches gerade in Hinblick auf die damals noch kleinen Kinder problematisch war. Nur aufgrund seiner Ersparnisse konnten die Fluchtwege mit circa zwei Monaten verhältnismäßig schnell bestritten werden. Die Geflüchteten ohne finanzielle Mittel mussten laut seinen Aussagen teilweise Wochen, wenn nicht gar Monate, an den jeweiligen Grenzen warten, bis sie einen Platz in den wenigen Bussen der Hilfsorganisationen oder Zugverbindungen erhielten. Dieser Problematik konnte er teilweise aus dem Weg

gehen, indem er abseits der Flüchtlingscamps Autos anmietete und somit unabhängig von den Wartezeiten und den militärischen Eingriffen die Grenzen überqueren konnte. Trotz dieses Umstands war die Flucht nicht leicht. Mit anzusehen, wie Frauen und Kinder an den Grenzen hungern und weinen und man ihnen nur bedingt helfen kann, zu sehen, wie das Militär Hunderte von Menschen einkreist, verprügelt und einsperrt und mit anzusehen, wie die eigenen Kindern leiden, hinterlässt tiefe, bleibende Spuren.

Kassel als Ankunftsort

Ab welchem Zeitpunkt endet eine Flucht? Wenn man weit genug entfernt ist von der kriegsrischen Gefahr oder wenn man einen Ort erreicht hat, an dem man sich wohlfühlt? Das wird jeder Mensch wohl anders beantworten. Für Atef endete die Flucht jedenfalls im September 2015 durch die Ankunft in Kassel und die damit verbundene Aussicht, hier ein neues Leben aufbauen zu können. Zunächst wurde er in der Flüchtlingsunterkunft Park Schönfeld untergebracht. Bereits nach drei Monaten erhielten er und seine Familie ein dauerhaftes Bleiberecht und nach weiteren drei Monaten konnten sie in ihre eigene, jedoch kleine Wohnung in die Friedrich-Ebert-Straße ziehen. Die spätere Suche nach einer größeren Wohnung war für ihn als Geflüchteten allerdings nicht einfach: Nur durch eine Empfehlung des Sozialamtes bei seinem jetzigen Vermieter hatte er seine Wohnung erhalten. Heute, im Jahre 2018, wohnt die Familie in der Bunsenstraße, zufälligerweise in einem Gebäude, das Atef während eines Praktikums im Architekturbüro (Foundation 5) selbst mitentwerfen konnte. Durch sein Praktikum wurde ihm schließlich sogar ein Arbeitsangebot in diesem Architekturbüro angeboten.

Kassel als Bleibeort

Nach einer Ankunft besteht die große Herausforderung darin, aus einem Ankunfts- einen Bleibeort zu machen, um einen Platz in der Gesellschaft zu finden. Dabei wird viel von den Neuankömmlingen gefordert: Sprachkurse, Integrationskurse, eine Arbeit finden. Atef hat sich aber von den vielen anfänglichen Hürden nicht entmutigen lassen und fand in der Kunst einen Weg, in Kassel Fuß zu fassen. Um in Kassel künstlerisch aktiv zu sein, suchte Atef viele unterschiedliche Kontakte: Kontakte zu Kassler Künstlern, zu Einheimischen und zu Interessierten. Er machte die Erfahrung, dass sich Künstler untereinander helfen und weitere Kontakte vermitteln. „Kunst als gemeinsames Thema hilft Freundschaften zu finden“. Schnell war auch in Kassel seine Kunst gefragt. Er erhielt die Möglichkeit, einige Kunstausstellungen und Workshops durchzuführen. Zum Beispiel eine Live-Performance-Ausstellung mit Ursel Schlicht und Heike Wrede. Diese dauerte vier Tage und jeden Tag entstand ein neues Bild, wovon bisher zwei Stück verkauft wurden. Außerdem gab es eine Ausstellung unter dem Titel „Angekommen“, an der insgesamt 15 Künstler teilgenommen haben und das Thema Flucht und Ankunft thematisiert haben. Diese fand in der Gemeinschaftsunterkunft Fuldabrück-Bergshausen statt, direkt an einem Ort, an dem viele Menschen Fluchterfahrungen teilen. Der Künstler Christian Balcke nahm mit Atef an dem Kunstprojekt teil und ist mittlerweile ein geschätzter Freund und Kollege von ihm. Darüber hinaus hat Atef im Sommer am Friedrichsplatz Stil- und Zeichenkurse für Kunstinteressierte gegeben; weitere Kunstkurse und Ausstellungen sind geplant. Die Kunst half Atef mit Einheimischen in Kontakt zu kommen und seine Fluchtgeschichte anderen Menschen mitzuteilen.



Neben seinen künstlerischen Tätigkeiten besucht Atef derzeit einen Integrationskurs. An diesem Kurs kritisiert er aber, dass man mit sämtlichen Geflüchteten aller Länder zusammen unterrichtet wird, ohne dass die Kurse auf die unterschiedlichen Teilnehmer zugeschnitten sind. Noch dazu werden ihnen in diesem Kurs Inhalte vermittelt, die für ihn selbstverständlich sind (z.B. Respekt gegenüber anderen Menschen zeigen). Aus diesem Grund sollten seiner Meinung nach die Kurse nicht nur so gestaltet werden, dass ausschließlich Geflüchtete von Deutschen lernen sollen, sondern auch Deutsche von Geflüchteten lernen und neue Dinge und Verhaltensweisen entdecken sollten.

Er führt hierzu ein Beispiel auf: Ein Bekannter aus Syrien, der nun ebenfalls in Kassel wohnt, wollte die Nachbarn in seinem Haus zu einem Kennenlern-Essen zu sich einladen. Diese lehnten es hingegen ab und reagierten eher verwirrt und verständnislos auf die Einladung. Dieses Verhalten verwunderte

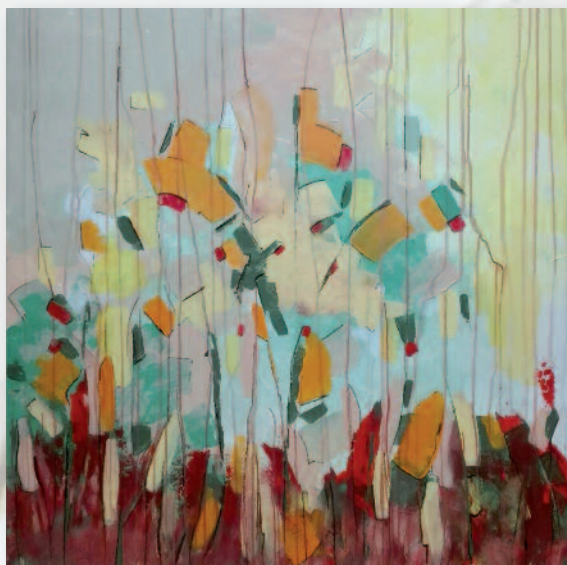
Atef. Mittlerweile versteht er aber die Gründe: Während es in Syrien zur Höflichkeit gehört seine Nachbarn einzuladen und man diese Einladung nicht ohne wichtigen Grund ablehnen darf, ist es in Deutschland eher so, dass weniger direkt auf fremde Menschen zugegangen wird und eine Ablehnung aus diesem Grund nicht unbedingt als Unhöflichkeit zu verstehen ist.

Durch offene Integrationskurse wäre ein stärkerer Austausch zwischen Geflüchteten und Einheimischen möglich, dies wünscht er sich vor allem für seine Kinder. Die Kinder wünschen sich insgesamt mehr Kontakt zu deutschen Kindern und Jugendlichen, die sie in ihren Intensivkursen nicht finden, nur vereinzelt im Sportverein oder der Nachbarschaft. Sie seien trotzdem bereits auf einem guten Weg: Sein Sohn ist in einem Fußballverein und die Kinder fangen an, sich mit anderen zum Spielen zu verabreden. Atef und seine Familie fühlen sich zwar wohl in Kassel und wollen auch hier bleiben,



allerdings werden sie fast täglich mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Seine Frau hat einen stressigen Alltag, sie erzieht die vier Kinder, lernt deutsch und hat häufig Heimweh. Zusätzlich bekommt sie oft traurige Nachrichten von und über ihre Familie und Freunde in Syrien. Alles in allem fühlt er sich mit seiner Familie aber wohl in Deutschland.

Für ihn ist es ein sehr aufgeschlossenes und freundliches Land, welches ihm



v i e l

geholfen und ihn unterstützt hat. Vor allem aber gefällt es ihm wegen der Sicherheit, dem Frieden und der Freiheit sowie des Respekts und der Toleranz. Seine Kinder haben die Möglichkeit hier eine gute Ausbildung zu erhalten und eine gute Zukunft zu haben. Gerne möchte er wieder einmal nach Syrien, aber nur wenn der Krieg vorbei ist und um seiner Familie zu helfen. Danach möchte er aber auch wieder nach Deutschland zurückkommen. Im Bezug auf andere Geflüchtete hat er beobachtet, dass sich andere Ausländer oft nur in ihren eigenen Gruppen und Communities aufhalten und sich anderen gegenüber verschließen. Das findet er schade, er wünscht sich mehr Austausch unter den Gruppen, so würde es auch leichter fallen eine neue Sprache zu lernen und endgültig anzukommen.

Hierdurch wird ersichtlich, dass seine Wahrnehmung auf die Stadt wesentlich von der Kunst und von seinem Schaffen in diesem Bereich geprägt ist.

Durch Projekte, Freunde, spontane Gespräche und gemeinsame Hobbys können neue Heimatgefühle entstehen und eine Integration erleichtert werden. Dazu können alle Menschen etwas beitragen und ein Ankommen in der neuen Heimat unterstützen.

Wie die Abbildungen zeigen, erschafft Atef ganz unterschiedliche Bilder: von Kalligraphie über realistische Portraits und Landschaften, bis zu impressionistischen Bildern und abstrakter Kunst. Je nach Laune und Ideen!

Für ihn ist Kunst eine wunderbare Hilfe für die Integration. "Kunst spricht für sich, man braucht keine Worte. Kunst war schon immer interkulturell. Man kann neue und alte Sachen verarbeiten und bekommt automatisch Kontakt mit neuen und aufgeschlossenen Menschen."

Genau als diesen, aufgeschlossenen und netten Menschen lernten wir Atef Khaitou bei unserem Interview kennen und bedanken uns für seine Offenheit!

Lieblingsorte in Kassel:

Atefs Lieblingsorte innerhalb Kassels haben fast alle etwas mit Kunst zu tun, dazu gehören:

- Alle Museen, vor allem das Fridericianum und die Neue Galerie
- Der Herkules
- Der Park Schönfeld
- Das Staatstheater
- Die Friedrich-Ebert-Straße





Leben in der Nordstadt

von Almahdi

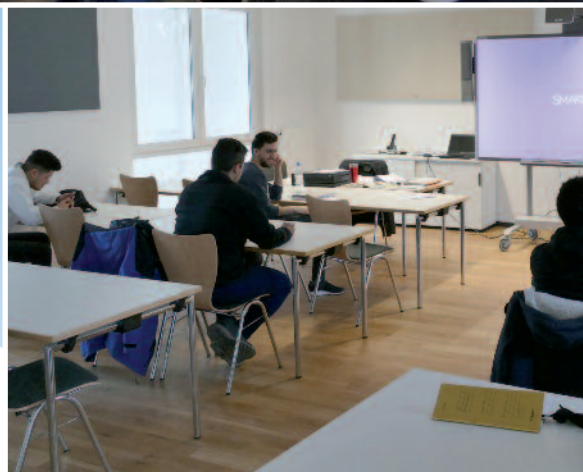
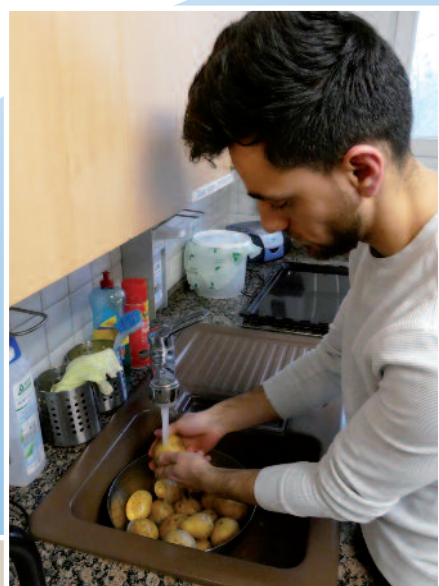
Ich heiße Almahdi, bin seit 2 Jahren in Deutschland und wohne in Kassel. Ich bin aus Syrien geflüchtet, bin aber palästinensischer Herkunft.

Ich wohne zusammen mit zwei Syrern in einer Wohngemeinschaft in der Nordstadt. Wir verstehen uns gut, Probleme gibt es selten. Der Vorteil in einer WG zu wohnen ist, dass man günstiger wohnen kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass man in einer Gemeinschaft lebt und sich nicht so einsam fühlt.

Wir können leider nicht oft zusammen kochen, weil jeder seine eigene Tagesplanung hat und alle ziemlich beschäftigt sind mit Deutschunterricht, Praktika oder anderen Verpflichtungen. Manchmal gelingt es uns, z.B. einmal im Monat an einem Wochenende, zusammen zu kochen und zu essen.

Ich bin Teilnehmer eines Projekts von JAFKA, es heißt „Fit für Ausbildung“ und dient der Ausbildungsvorbereitung. Momentan mache ich ein Praktikum bei Kassel Marketing im Kongress Palais als Veranstaltungstechniker. Ich bin drei mal in der Woche dort, acht Stunden täglich. Ich helfe bei Veranstaltungen die Beleuchtung zu programmieren, die Lautstärke zu regeln und die Bühnen auf- und abzubauen. Ich finde die Arbeit sehr interessant und würde gerne eine Ausbildung in diesem Bereich machen, die Chancen stehen nicht schlecht dafür.

An zwei anderen Tagen in der Woche nehme ich an einem Deutschunterricht bei JAFKA teil. Das Erlernen der deutschen Sprache ist für uns Geflüchtete besonders wichtig. Inzwischen spreche ich schon ganz gut deutsch, obwohl die deutsche Sprache für mich recht schwierig ist.





In meiner Freizeit gehe ich fünf mal in der Woche in ein Fitnessstudio hier im Stadtteil Nord-Holland. Ich möchte gern meine Muskeln aufbauen und trainiere nach einem bestimmten Programm. Dazu nutze ich alle möglichen Geräte. Ich trainiere seit fünf Monaten zwei Stunden täglich und habe schon sieben Kilo zugenommen. Ich bin sehr froh über dieses Ergebnis. An dieser Sportart gefällt mir besonders, dass ich mehr Energie habe und nicht mehr so oft müde bin.

Ich wohne in der Nähe des Nordstadt-Parks, und bei schönem Wetter setzen wir uns manchmal dort auf die Wiese.



... auch Tina und Aaron, Psychologie-Studierende, finden den Nordstadtpark schön. Allerdings werde viel „gekickt“, weil es keine festen Tore gibt. Vielleicht könnte man woanders feste Tore installieren?, ist ihre Anregung.

Das ist durchaus geplant:

In der nächsten Ausgabe berichten wir über Sportplätze in den Quartieren, unter anderem über das vielfältige neue Angebot des FC Dynamo auf dem ESV-Gelände und die neue Street-Soccer-Basketball-Box in Rothenditmold. Man darf gespannt sein!



Was wir
mögen

„Buun migbina“

„Kaffee ist unser Brot“

von Andreas Wollenberg

„Nuu Sidirana bihansab Buun niste“ ruft Yordanos auf Tigrinya, der Hauptsprache in Eritrea. Das heißt so viel wie „Familie, komm' zum Kaffee trinken!“. „Hiray kinme-xie ena“ „Wir kommen sofort!“, tönt es von überall aus dem Haus. Kein Familienmitglied möchte sich den guten Kaffee und das gemütliche Zusammen sein entgehen lassen. Im Wohnzimmer von Yordanos ist es gemütlich warm und im Fernsehen laufen die neuesten eritreischen Musikvideos auf Youtube.

Die eritreische Kaffeezeremonie

Die traditionelle Kaffeezubereitung ist ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens der meisten Eritreerinnen und Eritreer. Es ist die Zeit der Zusammenkunft von Familie und Freunden, die Zeit für Gespräche, der Ruhe und der Entspannung. Kaffee-to-go? In Eritrea undenkbar und nahezu unbekannt. Was aber Deutsche und Eritreer eint, ist die Liebe zum Kaffee.

Der eritreische Kaffee „Buun“ wird immer von einer Frau frisch zubereitet. Schon kleine Mädchen lernen von ihren Müttern die Kunst der traditionellen Kaffeezubereitung. Traditionell wird in Eritrea dreimal an jedem Tag Kaffee getrunken, zumindest aber am Wochenende.

In der Regel kommen die Kaffeebohnen aus dem eritreischen Hochland oder Äthiopien und sind immer in feinsten Arabica-Qualität. Am Besten wachsen sie in einer Höhe zwischen 600 und 1200 Metern. Die Reifezeit der Kaffeekirschen, wie die Frucht richtig heißt, beträgt bei äthiopischen Hochlandkaffee bis zu zehn Monate. Im Laufe der Zeit ändern die Kaffeekirschen ihre Farbe von grün über gelb zu rot. Erst wenn sie rot sind, bilden die Kirschen die Grundlage für aromatischen Rohkaffee und werden per Hand geerntet.



Die traditionelle Variante der Kaffeeaufbereitung sieht vor, die Kirschen so lange in der Sonne zu trocknen, bis sich das Fruchtfleisch fast von selbst von den eigentlichen Kaffeebohnen löst.

Die rohen, grünen Kaffeebohnen werden zu Hause immer zuerst in kaltem Wasser gewaschen und von Verunreinigungen befreit. Die danach wieder abgetrockneten Kaffeebohnen werden dann in einem kleinen langstieligen Topf („meschascha“) über dem offenen Kohlefeuer eines kleinen Ofens („farnello“) dunkelbraun geröstet.



Die gerösteten, glänzenden Kaffeebohnen werden nun auf eine kleine Binsenmatte (Meshrefet) gestreut und allen Gästen zum Riechen angeboten. Ein herrlicher Duft zieht durch den ganzen Wohnraum. Anschließend werden die Kaffeebohnen in einem Mörser („Maukatebune“) fein gestoßen.

Nun kommt der gemahlene Kaffee in die kleine, bauchige, braune Tonkanne („Jebenat“) und wird mit frischem Wasser aufgefüllt und auf einem kleinen Kohleofen erhitzt. Wer möchte kann noch Gewürze wie Zimt, Kardamon oder Ingwerstücke hinzufügen.

Der Kaffee wird hierbei zwei- bis dreimal erhitzt und dabei in einen kleinen silbernen Topf (Moshrokrok) zum Abkühlen gegossen und wieder über den Hals in die Tonkanne eingefüllt.

Wenn der Kaffee nach ca. 20 Minuten fertig ist, stopft die Gastgeberin traditionell Pferdehaarbüschel in den Hals der Tonkanne, um den Kaffee zu filtern. Mit viel Geschick schenkt die Gastgeberin den Kaffee in kleine, bunt verzierte Tassen. Die erste Tasse bekommt der Älteste im Raum. Die restlichen Tassen werden reihum verteilt. Die meisten Eritreer trinken den Kaffee mit viel Zucker, aber niemals mit Milch.

Wer nun glaubt, nach einer Kasse Kaffee sei alles vorbei, der irrt gewaltig. Mindestens drei Mal wird der Kaffee neu aufgegegossen und zubereitet. Die erste Tasse ist hierbei die kräftigste. Sie heißt „awel“. Nach der ersten Tasse werden die wichtigen Gespräche begonnen. Die zweite Tasse heißt „kalaei“ und dient der Gesundheit und der Seele. Dann folgt die dritte Tasse. Sie heißt „baraka“ und soll der Segen für alle sein. Nur für die Familienoberhäupter und die Ältesten gibt es zum Abschluss die vierte Tasse Kaffee. Ihr Name ist „dereja“, was übersetzt etwa „der große Mann“ heißt.



Wer eine eritreische Kaffeezeremonie vorzeitig verlässt, gilt als unhöflich und unkultiviert. Er beleidigt die Gastgeberin, die nun denkt, ihr Kaffee sei schlecht gewesen. Doch das ist eritreischer Kaffee nie. Er ist immer stark und vorzüglich.

„Tuum Buun gerkiyo“. „Du machst den besten Kaffee der Welt“, sagt die Familie zur Gastgeberin.

Traditionell wird zum Kaffee süßes Popcorn (Embaba) und Fladenbrot (Himbasha) gereicht.

Meinung eines Redakteurs:

„.....mal ehrlich... könnten Sie sich Ihren Alltag ohne Kaffee vorstellen? Ich mir nicht! Nur in den Tropen kann Kaffee – wie Kakao – wachsen. Die Natur in den Tropen ist überbordend, viele unserer Topfpflanzen, die unsere Wohnungen schmücken, wachsen dort im Freien. Ananas, Bananen, Mango, Papaya, viele Bäume mit köstlichen Früchten stehen quasi in jedem Vorgarten. Aber: Das Arbeiten in der Hitze ist hart, vor allem auf Kaffeeplantagen. Jede Kaffeebohne wurde per Hand gepflückt und hat eine weite Reise hinter sich. Wenn man sich vorstellt, wie weit diese Reise schon mit dem Flugzeug ist, und einige unserer neuen Nachbarn diesen zu Fuß oder mit unsicheren Fahrzeugen und Booten hinter sich gebracht haben... ich persönlich bewundere diese Leistung und den Mut! Genauso willkommen wie mir die exotischen Früchte und Pflanzen sind, sind mir auch die Menschen aus diesen Ländern, in denen es zwar eine reiche Natur, aber kaum mehr Sicherheit für das Leben gibt. Für mich ist Vielfalt und Akzeptanz und Miteinander ein großer Reichtum, der über jede Kosten-Nutzen-Rechnung erhaben ist.“ Martin Pauli





EINBÜRGERUNGSINITIATIVE DER STADT KASSEL: „Mein Kassel – Mein Zuhause. JA zur Einbürgerung!“ von Thurid Otto und Jan Benedix

In Kassel leben derzeit ca. 74.000 Menschen mit Migrationshintergrund, von denen etwa 32.000 einen ausländischen Pass besitzen. Davon wiederum erfüllen nahezu 17.000 Zugewanderte mit dem mindestens achtjährigen Aufenthalt in Deutschland eine wesentliche Voraussetzung für die Einbürgerung. Vor diesem Hintergrund hat die Stadt Kassel im Spätsommer 2016 eine dreijährige Einbürgerungsinitiative mit Unterstützung des Hessischen Landesprogrammes „WIR“ gestartet, um Zugewanderten eine gleichberechtigte Lebensperspektive und eine nachhaltige gesellschaftliche Teilhabe am Gemeinwesen zu ermöglichen.

Hier leben, arbeiten, lernen und hier mitbestimmen!

Die Annahme der deutschen Staatsangehörigkeit ist ein wichtiger Schritt zur Integration und entscheidet maßgeblich über die berufliche, soziale und politische Stellung in der Gesellschaft. Mit der Annahme der deutschen Staatsbürgerschaft ist u.a. das Recht verbunden, zu wählen oder sich wählen zu lassen. Wer hier lebt und arbeitet, soll auch die Gelegenheit haben, sich politisch einzubringen und über die Regeln und Gesetze, die unseren Alltag prägen, mitzubestimmen.

„Zuwanderung ist alltäglich und positiv gestaltbar. Daher wollen wir den Menschen gute Startbedingungen bieten. Davon profitieren alle – sowohl die Alteingesessenen als auch die neuen Kasselerinnen und Kasseler“, so ist man im Rathaus überzeugt.

Anschreiben des Oberbürgermeisters Christian Geselle

Alle potenziell Einbürgerungsberechtigten erhalten über den Projektzeitraum von drei Jahren nach Postleitzahlen einen persönlichen Brief des Oberbürgermeisters Christian Geselle. Dem Brief ist ein Flyer beigelegt, der die wichtigsten Zugangsvoraussetzungen für eine Einbürgerung zusammenfasst, die Vorteile der Einbürgerung benennt und für die Vereinbarung eines Beratungstermins wirbt.

Einbürgerungsbegleiterinnen und -begleiter unterstützen

Die Einbürgerungsinitiative wird unterstützt durch einen Kreis geschulter Einbürgerungsbegleiterinnen und -begleiter. Sie haben fast alle selbst einen Migrationshintergrund und stehen als ehrenamtliche Vertrauensleute den Einbürgerungsinteressierten mit Rat und Tat zur Seite. Sie helfen z.B. bei Verständnisschwierigkeiten oder begleiten die Antragstellenden bei Behördengängen und konsularischen Angelegenheiten. „Auch für weitergehende Fragen, zum Beispiel zum Thema Bildung, Arbeitsmarkt oder Gesundheit stehen wir durchaus zur Verfügung“, so Tesfu Zeru, einer der Einbürgerungsbegleiter, der auch als Interkultureller Bildungsbefragter in der Region tätig ist.

Foto-Ausstellung

Ein elementarer Teil des Projektes ist die sehenswerte Foto-Ausstellung „Eine_r von uns“. Im Rahmen der Ausstellung wird der Öffentlichkeit stellvertretend für alle Zugewanderten erfolgreiche Biografien von Kasselerinnen und

Kassellern mit Migrationshintergrund vorgestellt, die wichtige Beiträge zur Entwicklung Kassels leisten und die mit Ihren Fähigkeiten und Lebensleistungen die Stadtgesellschaft bereichern. Die Ausstellung wird als Wanderausstellung in verschiedenen öffentlichen Einrichtungen Kassels ausgehängt. Einer der Porträtierten ist Eddy Duru, Geschäftsführer von „Green & More“ in Kassel. Er wurde in Nigeria geboren und hat sich in Deutschland einbürgern lassen, „weil Kassel und Deutschland meine erste Heimat geworden sind. Mit meiner wirtschaftlichen Basis hier leiste ich mit meinem Verein RAR-DUJA in Nigeria Aufklärungsarbeit über Risiken und Flucht nach Europa und Alternativen zum Bleiben in Nigeria“. Eddy Duru ist nicht nur erfolgreicher Unternehmer und Vereinsmanager, der seine Vereinsaktivitäten (www.rarduja.org) schon im Auswärtigen Amt vorgestellt hat, er engagiert sich auch als Ausländerbeirat in der Kasseler Stadtverwaltung und im Ortsbeirat Rothenditmold. Die politische Mitgestaltung der kommunalen Politik ist ihm sehr wichtig.



Einbürgerungsinitiative zeigt Erfolge

Im vergangenen Jahr wurden bereits durch die Einbürgerungsinitiative erste Erfolge verzeichnet. So ist die Zahl der Einbürgerungsberatungen sowie die Anzahl der tatsächlich gestellten Anträge auf Einbürgerung im Bürgeramt der Stadt Kassel deutlich gestiegen.

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie sich für die Annahmen der deutschen Staatsbürgerschaft interessieren, wir helfen gerne! Nehmen Sie telefonisch Kontakt zu uns auf oder schreiben Sie eine E-Mail: Zukunftsbüro und Ausländerbeirat der Stadt Kassel, Obere Königsstr. 8, 34117 Kassel
Ansprechpartnerin für die Vermittlung eines/r Einbürgerungsbegleiter/in: Thurid Otto, Projektkoordinatorin
E-Mail: thurid.otto@kassel.de, Telefon: 0561-787-2405
Ansprechpartnerin für die Vergabe eines Beratungstermins: Elke Hankel, Bürgeramt
E-Mail: elke.hankel@kassel.de, Telefon: 0561-787-3151
Servicenummer: 787-787 oder
Behördennummer: 115 (ohne Vorwahl)

Was uns
Spaß
macht

PHOTOVOICE PROJECT

EIN INTERKULTURELLES
FOTOPROJEKT
FÜR MIGRANTINNEN



EIN PROJEKT FÜR MIGRANTINNEN



Sie haben Interesse an einem Foto-Workshop?
Sie haben auch Interesse daran, Fotografie zu lernen und
zusammen Fotos über ein gemeinsames Thema zu machen?
Kommen Sie und machen Sie in unserer Gruppe mit!

Wir treffen uns jeden Freitag von 9:30 bis 11:30, ,
in der Bunsen-Straße 198 C.
Wir freuen uns Euch zu sehen!

Falls Sie mehr Informationen möchten, kontaktieren Sie:
Fatima (Bengi e.V) +49 1627907885
Cecilia (piano e.V) cecilia.fusco31@gmail.com

**Organization
Team:**
Fatima - Bengi e.V
Cecilia - piano e.V
Charline - piano e.V
Chantal - piano e.V
Lou - Kunsthochschule
Hannah - Kunsthochschule



Feiertage im Frühling

01.04.2018	Ostersonntag (Fest der Auferstehung Jesu)
02.04.2018	Ostermontag (gesetzlicher christlicher Feiertag in Deutschland)
08.04.2018	Ostern (christlich-orthodox)
08.04.2018	Hana-Matsuri (buddhistisches Blumenfest)
13.04.2018	Laila al-Miraj (Himmelfahrt Mohammeds)
13.04.2018	Sonkran (buddhistisches Wasserfest)
30.04.2018	Laila Al-Bara'a (islamische Nacht der Vergebung)
01.05.2018	Tag der Arbeit (gesetzlicher Feiertag in Deutschland)
05.05.-06.05.2018	Hidirellez (alevitische Frühlingsfest)
16.05.-14.06.2018	Ramadan (islamischer Fastenmonat)
19.05.-21.05.2018	Shavuot (jüdisches Wochenfest)
20.05.2018	Pfingstsonntag
21.05.2018	Pfingstmontag
29.05.2018	Vesakh (buddistischer Feiertag)
31.05.2018	Fronleichnam (gesetzlicher christlicher Feiertag in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und im Saarland)
11.06.2018	Laila al-Qadr (islamische Nacht der Bestimmung)
15.06.-17.06.2018	Eid al-Fitr / Zuckerfest (islamisches Fest des Fastenbrechens)