

Wir müssen reden!

**Raed Saleh im Gespräch
mit Andreas Moschko
Die Fragen wurden konzipiert
von B. Erdmann**

Den Fraktionsvorsitzenden der Berliner SPD, Raed Saleh kennt wohl jeder.

Andreas Moschko, Vorsitzender des Bürger- und Gemeinwesensvereins im Falkenhagener Feld und Herausgeber des FEX ist zumindest vielen unseren Lesern ein Begriff.

Wie aber ist es zu erklären, dass diese beiden zusammentreffen und über Politik reden? Ganz einfach: Raed Saleh hat Moschkos offenen Brief an Bundeskanzler Friedrich Merz, der übrigens immer noch nicht beantwortet ist, gelesen und war neugierig auf den Menschen, der sich nicht scheut, für seine Fragen Antworten einzufordern.

Darum ist der folgende Artikel auch kein Interview, sondern die Wiedergabe eines Gesprächs zwischen zwei Männern auf Augenhöhe.

Weiter auf Seite 9

© B. Erdmann

„Wir sind am Leben“

Das neue Musical von Peter Plate und Ulf Leo Sommer ab 21. März im Theater des Westens

Die Ankündigung des neuen Musicals von Peter Plate und Ulf Leo Sommer hat bereits letztes Jahr hohe Wellen geschlagen. Im Gegensatz zu den vorigen Projekten

wie "Bibi und Tina", "Ku'damm 56", "Ku'damm 59", "Romeo & Julia - Liebe ist alles" und "Die Amme" wird es dieses Mal ihr persönlichstes Projekt sein.

Die Grundstory ist schnell erzählt: Im Berlin der 1990er Jahre, zwei Jahre nach dem Fall der Mauer, entfliehen die Geschwister Nina

und Mario ihrem langweiligen Leben aus Wittenburg, ins quirlige Berlin. Sie geraten in einen Strudel des Neubeginns, der sie mit allem konfrontiert, was das Leben zu bieten hat: Liebe, Freiheit, Lebenslust und Musik – alles könnte so schön sein, wenn da nicht die Sache mit dem Aids wäre. Zu allem Überfluss platzt dann auch noch deren Mut-

ter, gespielt u.a. von Steffi Irmen, bekannt aus der Amme, in das neue Leben, die ihre Kinder zurück nach Wittenburg holen will. Das Musical basiert auf vielen persönlichen Erlebnissen, die Plate und Sommer in diese Geschichte einbringen.

Fortsetzung Seite 12

Wir danken unseren
UnterstützerInnen:



Milieuschutz
S. 6

Alter - eine Zumutung?
Seite 7

Trend Tattoo
S. 8

Gewinnspiele
S. 5, 8, 16

DIE SEITE ZWEI

Wir über uns - Der BUG stellt sich vor

Seit 21 Jahren gibt es nun schon den Bürger- und Gemeinwesenverein Falkenhagener Feld e. V. (BUG), doch nur Wenige kennen uns! Dabei wirkten wir in der Vergangenheit an vielen Geschehnissen im Kiez mit.

Aber wir hatten nie die Absicht, im Rampenlicht zu stehen. Wir wollten und wollen vor allem eines: Etwas bewirken im Kiez!

In Kooperation mit NIK (Nachbarn im Kiez e. V.) und dem Fipp e.V. (Fortbildungsinstitut für die pädagogische Praxis) haben wir ein Ü50-Frühstück ins Leben gerufen. Und es funktioniert noch heute. Wir haben die Familie Shareef dabei unterstützt, den Judo Club „Kano“ ins Leben zu rufen. Heute ist dieser Verein eine zweite Heimat für über 100 Jugendliche aus vielen Nationen, hält sie erfolgreich von der Straße fern und bringt ihnen angemessene Umgangsformen nah. Wir haben mit dem Klubhaus und Kniff e.V. u. a. einen Sportraum und einen Computerraum eingerichtet, um unseren Jugendlichen eine Gelegenheit für Weiterbildung und Frustabbau zu bieten. Und wir haben mit Hilfe unserer Quartiersmanagements und der sozialen Stadt 2005 den Falkenhagener Express (unseren FEX) ins Leben gerufen. Damit hatte unser Stadtteil endlich auch eine eigene Stadtteilzeitung bekommen. Wie rasant sich diese KiezZeitung danach entwickelt hat, lässt mich heute noch staunen.

Der BUG ist ein Nachbarschaftsverein, in den sich Jede und Jeder eingeladen fühlen darf. Wir führen im Jahr einige Sitzungen durch, die sich mehr und mehr zu einem lebendigen Austausch mit hohem Erlebniswert entwickeln. Stumpfsinnige Vereinssitzungen gibt es bei uns nicht.

Mindestens zweimal im Jahr sind wir gemein-



Andreas Moschko © B. Erdmann

sam im Reisebus auf Tagestour (z. B. in Waren/ Müritz, Warnemünde, im Elefantendorf, im Spreewald, Leipzig, Dresden, Cloppenburg)

Wir organisieren auch kulturelle Veranstaltungen (Kino, Theater).

Mit allen diesen Veranstaltungen wollen wir unsere Nachbarschaft aktiv leben und beleben. Wir wollen nicht in das Gerede von nicht vorhandener Mitmenschlichkeit einstimmen, sondern dem etwas entgegensetzen. 2025 hat sich der „Saubere Kiez Spandau“ unserem Verein angeschlossen, eine Initiative von engagierten Menschen, die auf die Vermüllung unserer Kieze aufmerksam machen und wöchentlich Cle-

an-Ups in ganz Spandau organisiert. Wir sind stolz darauf!

Bei Spanferkel und Putenbrust hatten wir ebenfalls 2025 unser erstes gemeinsames Weihnachts-Event. Und das soll nicht alles gewesen sein!

Die nächsten Fahrten und Feiern sind bereits in Planung. Und wir freuen uns auf engagierte Nachbarn wie Sie: Auf neue Gesichter und auf Ihre spannenden Ideen! Wir wollen uns nicht unterkriegen lassen von der schlechten Stimmung und den Problemen rings um uns. Es ist genug, dass vieles immer schlechter wird! Aber nicht in unserem Falkenhagener Feld! Wir wollen nicht in Lethargie verfallen und alles hinnehmen. Das ist unser Ziel und dafür setzen wir uns mit all unserem Herzblut ein.

Als letztes möchte ich noch D A N K E sagen: Der FEX-Redaktion für ihre tolle Arbeit und für die Entwicklung des FEX in den vergangenen Jahren, dem Kniff e.V. und dem Klubhaus für die gute Zusammenarbeit und auch für die Räumlichkeiten, die die FEX-Redaktion jede Woche für ihre Sitzungen nutzen darf.

Wenn Sie nun neugierig darauf geworden sind, uns kennenzulernen, kommen Sie einfach mal zu einer Redaktionssitzung des FEX (**dienstags im Klubhaus, telefonische Anmeldung: 01577-44 24 617**) oder fahren Sie bei einer unserer nächsten Tagesfahrten mit.

Wir freuen uns auf Sie!

Andreas Moschko
1. Vorsitzender

Falken-Apotheke Spandau

Herr Apotheker Patrick Klapper und sein Team beraten Sie gerne in allen Arzneimittelfragen.

- Wir bieten Ihnen unter anderem:
- kostenlose Kundenkarte
 - Reiseimpfberatung
 - Anmessen von Kompressionsstrümpfen
 - Blutuntersuchungen
 - Verleih von Inhaliergeräten, Babywagen, Milchpumpen

Siegener Straße 59
13583 Berlin
(im Ärztezentrum Spandau)

Telefon 030 3722090
Telefax 030 3714255

www.falken-apotheke-spandau.de
info@falken-apotheke-spandau.de

Impressum

Stadtteilzeitung für das Falkenhagener Feld

Herausgeber: Bürger- und Gemeinwesenverein
Falkenhagener Feld e. V.
Westerwaldstraße 13
13589 Berlin
V.i.S.d.P.: Andreas Moschko;

Redaktionssitzungen im Klubhaus Spandau,
Westerwaldstraße 13, 13589 Berlin

info@Falkenhagener-Express.de
www.Falkenhagener-Express.de

Druck: Megadruck

Auflage: 7.000
Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr

Layout: Jessica Flügel, Inkki Media & Design
office@inkki-media.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe des FEX ist am 05. Mai 2026.

Bankverbindung für Spenden:
DE57 1009 0000 7436 7530 09

Die Redaktion weist darauf hin, daß der Inhalt von Leserbriefen oder von Artikeln von Autor:Innen, die nicht der Redaktion angehören, nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wiedergeben.

ANZEIGE**Kiezspaziergang mit Raed Saleh rund
um den Germersheimer Platz****Probleme werden vor Ort untersucht und nicht alleine am Schreibtisch!**

„Als mich Marcel Eupen, Mitinitiator "Runder Tisch Milieuschutz Spandau" sowie 1. Vorsitzender des AMV - Alternativer Mieter- und Verbraucherschutzbund e.V., fragte, ob ich im Vorfeld des Bürgerbegehrens "Milieuschutz in Spandau" mit ihm Kiezspaziergänge in den beabsichtigten Milieuschutzgebieten unternehmen würde, brauchte ich nicht zu überlegen. Natürlich: Wann geht es los?“, teilte Raed Saleh, Kreisvorsitzender der SPD-Spandau und Fraktionsvorsitzender der SPD im Abgeordnetenhaus mit.

Am 08.01.2026 fand nun der 1. Kiezspaziergang rund um den Germersheimer Platz statt. Trotz eisiger Kälte nahmen sich Saleh und Eupen ausreichend Zeit, schauten sich Straße um Straße an und kamen mit vielen Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch, die den beiden ihre Wohnverhältnisse sowie ihre Sorgen und Nöte im Wohngebiete schilderten. Saleh vereinbarte diverse Einzeltermine in seinem Bürgerbüro in der Bismarckstraße, um die Gespräche zu vertiefen. "Ich nehme mir Zeit und höre mir die Probleme der Menschen an. Nur wenn ich weiß, wo meinen Mitbürgerinnen und Mitbürgern der Schuh drückt, kann ich versuchen, politisch zu helfen", so Saleh.

Eupen nutzte den Kiezspaziergang und legte Saleh im Einzelnen dar, warum die Menschen rund um den Germersheimer Platz vor teuren Modernisierungen, Umnutzungen und Umwandlungen von Miet- in Eigentumswohnungen geschützt werden müssen. Nach gut 1,5 Stunden waren Saleh und Eupen zwar durchgefroren, doch der festen Überzeugung, dass das Wohngebiet rund um den Germersheimer Platz zwingend Milieuschutzgebiet werden muss. Sa-



Raed Saleh und Marcel Eupen im Gespräch mit Bewohnerinnen und Bewohnern am Germersheimer Platz. Vor Ort hören, verstehen, handeln – so setzt sich der Spandauer Abgeordnete für bezahlbares Wohnen und Milieuschutz ein. Bild: Ramón Wolber

leh sagte Eupen bei dem Bürgerbegehren "Milieuschutz in Spandau" seine volle Unterstützung zu. "Die SPD-Spandau befürwortet das Bürgerbegehren voll und ganz und wird dieses aktiv unterstützen. Ich werde persönlich Unterschriften sammeln und in meinem Bürgerbüro Unterschriftenlisten auslegen", so Saleh. Eupen dankte Saleh bereits im Voraus für sein Ja zum Bürgerbegehren Milieuschutz und seine tatkräftige Unterstützung. "Ohne starke Unterstützer

wie die SPD-Spandau kann man ein Bürgerbegehren nicht erfolgreich gestalten", so Eupen.

Zum Abschluss vereinbarten Saleh und Eupen weitere Kiezspaziergänge in den beabsichtigten Milieuschutzgebieten Siemensstadt (Rohrdamm/Siemensdamm) sowie Rudolf-Wissell-Siedlung in Staaken.

BÜRGERBÜRO RAED SALEH

Sie finden das Bürgerbüro Raed Saleh in der Spandauer Neustadt. Raed Saleh und sein Team haben ein offenes Ohr für Ihre Wünsche, Fragen, Anregungen - und auch Kritik. Vor Ort erhalten Sie Informationen aus erster Hand und treffen auf Menschen, die wirklich zuhören. Das Büro und das Team vor Ort sind die Brücke zwischen Ihrem Alltag und der Arbeit von Raed Saleh im Abgeordnetenhaus. Schauen Sie vorbei - ob mit einem konkreten Anliegen oder einfach mal auf einen Kaffee.



Bismarckstraße 64, 13585 Berlin
Bushaltestelle: Wröhmännerpark (M36, 134, M45)



info@raed-saleh.de



030 36 75 00 81



www.raed-saleh.de



@raedsaleh.spd



@raed_saleh_berlin

Hier geht es zu
dem Newsletter
von Raed Saleh!



www.raed-saleh.de/
newsletteranmeldung

Mit der Seniorenvertretung mobil und agil in den Frühling

Tolle Seniorenangebote in der Stadtbibliothek!

Hallo, wie schön, Sie im Frühling wohlbehalten anzutreffen! Was war das für ein harter Winter, oder? Inzwischen sind die Spikes im Schuhschrank verschwunden und wir erfreuen uns an den Frühblühern. Für uns von der Spandauer Seniorenvertretung hat nun das fünfte und letzte Jahr unserer Amtszeit begonnen! Da wollen wir noch einmal richtig Gas geben und uns für Sie ins Zeug legen!

Los ging's mit dem Besuch einer Mitarbeiterin der Bezirkszentralbibliothek, Rebekka Krüger, in unserer Februar-Sitzung. Sie hat uns von ihren Angeboten erzählt, u.a. von der kostenlosen Digitalberatung, die freitags 12-16 Uhr in der Filiale im Falkenhagener Feld stattfindet (Digital-Zebra). Außerdem gibt es einen mobilen Medienservice für Gehbehinderte: Einmal monatlich werden Wunschbücher gebührenfrei nach Hause geliefert. Toll, oder? Also einfach mal hingehen und informieren, schlagen wir vor. Vielleicht sehen wir uns dort!

Passend zum Thema die Erkenntnisse einer neuen Studie der Charité: Menschen, die noch fit oder nur wenig beeinträchtigt sind, fühlen sich mit starken sozialen Kontakten gesünder. Wer dagegen einsam oder sozial isoliert ist, hat ein doppelt so hohes Risiko, körperlich gebrechlich zu werden. Lesen Sie mehr auf unserer Webseite www.seniorenvertretung-spandau.de

Übrigens: Falls Sie auf den Rufbus MUVA angewiesen sind - es gibt ihn weiterhin, er heißt jetzt bloß anders, nämlich BAV (Barrierefreier Alternativ-Verkehr). Der neue Service wird seit März mit dem Einsatz von Inklusionstaxis betrieben. Falls Sie also mobilitätseingeschränkt sind und an Ihrer Bahnstation z.B. ein Aufzug ausgefallen ist, übernehmen Inklusionstaxis die Beförderung zur nächsten barrierefreien ÖPNV Station und sichern so

Ihre Mobilität im Alltag. Telefon VBB-BAV-Service: 030 25414444



*Rebekka Krüger u. K.-H. Klocke
© M.Brandau-Prinz*

Podcast zur Mobilitätshilfe Spandau

Jetzt gibt's noch was für die Ohren. „Tausend und ein Ehrenamt – Emotional, Ereignisreich, Spandau“ ist ein Podcast des Ehrenamtsbüros Spandau. Er stellt Menschen und ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten vor. Die neueste Folge widmet sich der Mobilitätshilfe unter dem Titel: "Draußen spielt das Leben und wir bringen Sie hin!" Zu Gast Julian Kanitz, Projektleiter des Mobilitätshilfedienstes des Förderervereins Heerstraße Nord. Den Podcast finden Sie auf allen gängigen Plattformen und auf unserer Website.

Spandauer Grünanlagen bleiben nachts dunkel

Erinnern Sie sich? Ende 2024 haben wir bei Ihnen, den Spandauerinnen und Spandauern, über das Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de nachgefragt: Kennen Sie „dunkle Orte“ in unserem Bezirk, also Straßen und Wege, für die Sie sich eine bessere Beleuchtung wünschen? Sie

haben uns seinerzeit viele Hinweise geschickt, die sich vielfach auf die Uferwege entlang der Havel und Parks bezogen. Kurz vor der Jahreswende kam die Antwort von Baustadtrat Schatz. Demnach unterliegt die Errichtung neuer Lichtmasten in Grünanlagen strengen Vorgaben des Umwelt- und Naturschutzes. Um die nächtliche Fauna und Flora vor schädlichen Lichtemissionen zu schützen, sei jede zusätzliche Lichtquelle genehmigungspflichtig und werde durch das Umwelt- und Naturschutzamt kritisch geprüft. Für Grünanlagen bestehe keine gesetzliche Beleuchtungspflicht. Deshalb soll man abends und nachts auf die beleuchteten Gehwege entlang des Straßennetzes ausweichen. Die Parkanlagen als Rückzugsraum für die Natur müssten weitgehend dunkel bleiben.

Glücklicherweise gehen wir jetzt erstmal in die helleren Monate und können die Parks auch abends noch in vollen Zügen genießen!

*M.Brandau-Prinz (SV)
V.i.S.d.P.: K.-H.Klocke (1.Vors.)*



Hier ein Foto der tollen „Kartoffelverteilaktion“ vom QM und den Freiwilligen von foodsharing (Bericht s. Seite 15).

Gute Laune pur und dazu noch ein selbstkomponierter Kartoffelsong von Holger Wernicke (zu finden bei YouTube unter „4.000 Tonnen Kartoffeln für Berlin“, Mühlenhort).

Viel Spaß beim Hören.

Unser Kinogewinnspiel

**Vorhang auf für
ganz großes Kino!**

Das Cineplex- Spandau verlost 3x2 Kinokarten
Wir freuen uns sehr, dass das Cineplex- Spandau auch in diesem Jahr wieder Kinokarten für eine Verlosung bereitstellt.

Ihr wisst doch, dass Cineplex Spandau, in der Havelstraße 20, welches das ganze Jahr über Kinogenuss für die ganze Familie bietet!

Neben dem, bereits im letzten Jahr von uns vorgestellten ‚Filmcafé‘, gibt es im Cineplex besondere Themenreihen, bei denen man u.a. unter der Rubrik „Deals“ Kinofilme zum Sonderpreis oder unter „Family Preview“ kindgerechte Filme für die ganze Familie sehen kann.

Sucht Euch Euren ganz eigenen Kinofilm aus
und habt einen wunderschönen Kinotag!

Der Falkenhagener Express verlost 3 mal 2 Kinokarten
Einfach E-Mail mit Adresse und Telefonnummer mit
Kennwort: „Mein Cineplex“ an fex.gewinnspiel@web.de schreiben.
Einsendeschluss ist der 1. April 2026

Wir drücken Euch ganz fest die Daumen



**#engagiert.
Wir schaffen Lösungen.**

**Ihr Abgeordneter
Dr. Ersin Nas**

SO ERREICHEN SIE UNS
MO-FR | 10:00–16:00 UHR

 Im Bürgerbüro
Seegefelder Str. 20
13583 Berlin

 Online
info@ersin-nas.de
ersin-nas.de

 Telefonisch
030 / 810 518 59

Milieuschutz stärkt den Kiez

Bürgerbegehren soll den Kiez rund um den Germersheimer Platz schützen

Im Falkenhagener Feld wächst der Druck auf den Wohnungsmarkt. Steigende Mieten, Modernisierungen und die Umwandlung von Miet- in Eigentumswohnungen beschäftigen viele Menschen im Kiez. Besonders betroffen ist das Gebiet rund um den Germersheimer Platz. Dort leben etwa 7.600 Menschen. Die meisten Häuser stammen aus den 1920er und 30er Jahren. Vor diesem Hintergrund formiert sich in Spandau ein Bürgerbegehren, das den Milieuschutz ausweiten will.

In Spandau gibt es bereits Milieuschutzgebiete, unter anderem in der Wilhelmstadt, der Spandauer Neustadt und seit Kurzem auch in Stresow. Milieuschutz soll verhindern, dass Bewohnerinnen und Bewohner durch Aufwertungen aus ihrem Wohnumfeld verdrängt werden. Er ermöglicht dem Bezirk, besonders teure Modernisierungen oder Wohnungsumwandlungen zu begrenzen.

Bereits 2024 hatte das Bezirksamt Gutachten für mehrere Gebiete in Auftrag gegeben. Untersucht wurden das Gebiet rund um den Germersheimer Platz, sowie die Siemensstadt, die Rudolf-Wissell-Siedlung in Staaken und Stresow. Die Gutachter kamen zu dem Ergebnis, dass in allen vier Bereichen ein hoher Verdrängungsdruck besteht. Dennoch wurde Milieuschutz bislang nur in Stresow eingeführt.

Diese Entscheidung soll nicht hingenommen werden. Bezahlbarer Wohnraum und die Stabilität der Nachbarschaften sind entscheidend. Eine Initiative bereitet ein Bürgerbegehren vor, um Milieuschutz auch in den übrigen untersuchten Gebieten durchzusetzen. Nach dem Motto: „damit Dein Zuhause Dein Zuhause bleibt“, so Marcel Eupen, Mitinitiator „Runder Tische Milieuschutz Spandau“ sowie 1. Vorsitzender des AMV – Alternativer Mieter- und Verbraucherschutzbund e.V. Ziel ist es, Mieterinnen und Mieter langfristig zu schützen und soziale Strukturen im Kiez zu erhalten.

Bürgerbegehren sind ein direkter Weg, Demokratie zu leben. Sie geben den Menschen die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wie sich ihr Wohnumfeld entwickelt. Jede Unterschrift zeigt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner Verantwortung übernehmen und ihren Kiez aktiv mitgestalten. Es ist wichtig, dass die Menschen vor Ort ihre Stimme einbringen. So kann der Kiez lebenswert bleiben, für alle, die hier wohnen. Für ein Bürgerbegehren werden 5.336 Unterschriften in Spandau benötigt. Danach prüft das Bezirksparlament den Antrag. Wird er abgelehnt, folgt ein Bürgerentscheid. Jede Stimme zählt, um den Kiez lebenswert zu halten.

*Raed Saleh,
Spandauer Abgeordneter und Vorsitzender der
SPD-Fraktion im Abgeordnetenhaus*

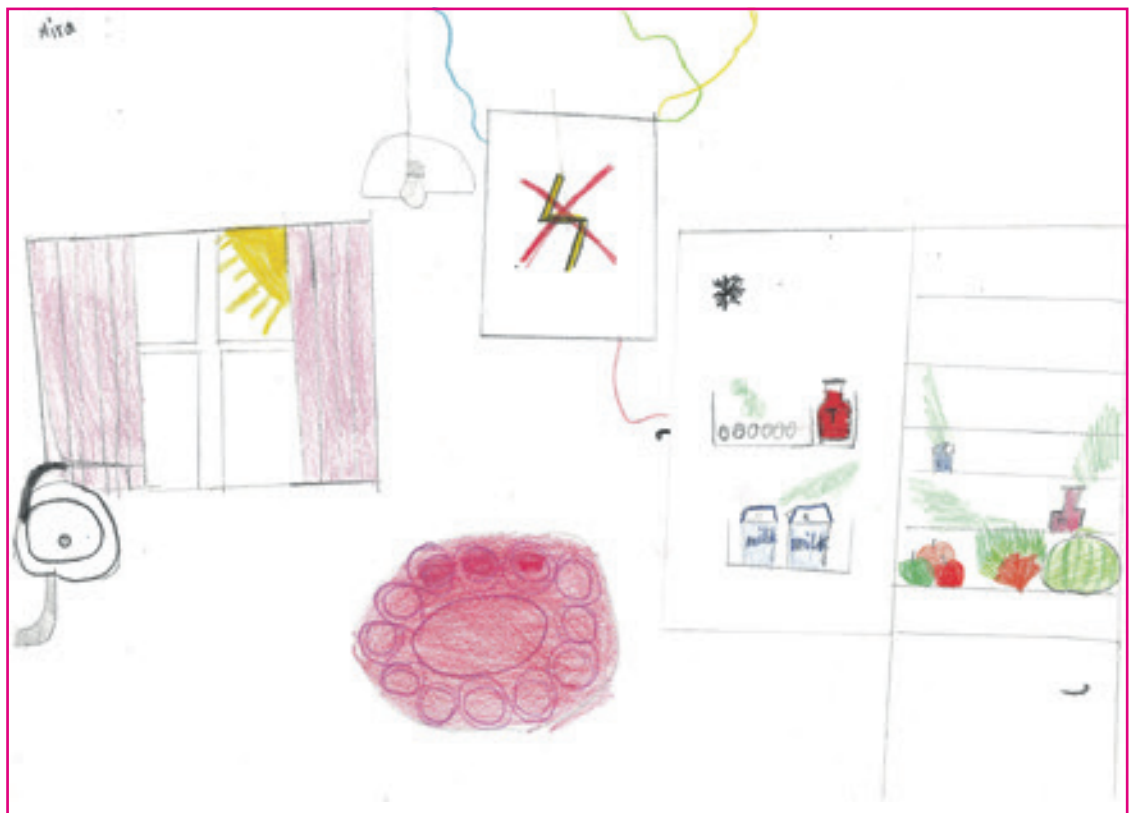
Mein Tag ohne Strom

Die Idee zu diesem Text kam mir, nachdem im Januar in Teilen Berlins der Strom ausfiel. Ich überlegte mir, was ich tun würde, an so einem Tag ohne Strom.

Erstmal wache ich auf. Der Wecker funktioniert nicht. Ich stehe auf und dann öffne ich den Kühlschrank. Ich stelle fest, dass er nicht funktioniert und überlege, was ich mir zu Essen machen könnte. Ich entscheide mich für einen Salat. Ich esse alles, was man nicht kochen muss.

Danach geh ich nicht duschen oder auf die Toilette, denn es gibt keinen Strom. Also hole ich meine Zahnbürste und putze mir die Zähne wie immer, benutze aber zum Ausspülen Sprudelwasser aus der Flasche. Danach gehe ich raus und baue einen Schneemann, denn es hat über Nacht geschneit. Wenn ich meinen Freund treffe, veranstalten wir eine Schneeballschlacht.

Danach gehe ich wieder nach Hause, weil mir langsam kalt wird. Dort habe ich viele Ideen. Ich könnte Brettspiele spielen, ein Puzzle zusammensetzen, ein Bild malen. Bald werde ich hungrig. Ohne Strom kann ich mir kein warmes Essen machen. Also entscheide ich mich für meinen Salat von heute Morgen. Zum Nachtschisch habe ich einen Schokoriegel. Danach male ich ein Bild oder ich male auch



© Mira - Siegerland-Grundschule, Klasse 4a

abstrakte Kunst. Nach dem Bild gibt es ein Sandwich aus Butter, Salat, Gurken und Tomaten. Langsam wird es in der Wohnung kalt, denn die Heizung funktioniert nicht. Ich ziehe mir einen dicken Pullover an. Am Ende des Ta-

ges gehe ich schlafen und habe einen Tag ohne Strom überlebt. Hoffentlich funktioniert der Strom morgen wieder!

*Max
Siegerland-Grundschule, Klasse 6b*

„Altwerden, das ist die größte Zumutung von allen!“

Wer würde diesem Ausspruch nicht sofort zustimmen? Er stammt aus dem Munde von Senta Berger in dem Kinofilm „Diese entsetzliche Lücke“. Sie sagt das mit einer gewissen Empörung, so wie man sich ja generell über Zumutungen empören muss. Der Ausspruch stammt aber im Original von Lorient, und da klingt es etwas weniger beleidigt: „Altern ist schon eine Zumutung“, so sagte er es dermaleinst zu seinem 88. Geburtstag in einem Interview. Aber Lorient war ja auch Humorist, vielleicht steckte noch eine andere Botschaft darin, zumindest jedenfalls auch ein Augenzwinkern.

Vielleicht sollte man sich das einfach mal gründlich fragen, und zwar jeder, der auf dem Weg zum Älterwerden ist – wozu inzwischen die Mehrheit der Bevölkerung zu zählen ist. Wir sind bekanntlich eine alternde Gesellschaft, der demographische Wandel ist längst da und schafft seine Probleme. Grund genug, die eigenen Bilder und Vorurteile über das Altern noch mal aus der Schublade zu holen und einer Prüfung zu unterziehen, wenn man denn selbst schon Spuren des Alterns an sich wahrnimmt – manches wird dünner, manches dicker, manches legt sich in Falten und manches fällt gar aus. Ganz zu schweigen von den Zipperlein, die sich mehren, hier und da.

Wenn man in unserer Gesellschaft um sich blickt und hört, dann grassiert das blanke Entsetzen vor dem Altwerden, und am meisten noch vor dem Altaussehen. Junge Menschen erfüllt es mit Grusel, und alternde Menschen befleißigen sich so zu tun, als seien sie noch gar nicht so alt. Die Industrie rund um Jugend- und Schönheitswahn boomt. – Grusel kann einen jedoch genauso überkommen angesichts der gebotoxten Gesichter, aufgespritzten Lippen und Wimpern wie Markisen, und das nicht nur in den Bildern der Boulevardpresse, sondern auch überall im Alltag. Grusel, weil man das Gefühl hat, dass der echte Mensch hinter der Maskerade irgendwo verloren gegangen ist.

Ist es nicht tragisch, wenn die vom Altwerden Betroffenen selbst mitmachen, weil sie ihr Alter lieber verschweigen und sich schämen, wenn man ihr wirkliches Alter errät? Wäre es nicht viel hilfreicher für eine Gesellschaft und für jeden einzelnen von uns, wenn die Alten den Jungen ganz stolz erzählen würden, welche Vorzüge das Alter noch mit sich bringen kann?



*Altwerden – eine Zumutung?
Natürlich, aber Lebensfreude hält jung und munter
© Tatjana Kosin-Hermann*

In meinen Ohren höre ich noch meinen Opa sagen: „Ist nichts, wenn man alt wird!“ oder meine Schwiegermutter etwas drastischer: „Altwerden ist scheiße!“ Das setzt sich fest im Kopf, vor allem schon bei jungen Leuten. Das merken die sich. Dass das Leben aber nicht nur ein einziges ideales Lebensalter kennt, sondern dass noch weitere kommen können, die uns ihre eigenen Geheimnisse offenbaren, davon spricht hierzulande kaum jemand. In anderen oder früheren Zeiten oder Kulturen hatte das hohe Alter noch einen Charakter der Ehrwürde.

Mich hat immer wieder ein Büchlein begleitet (Die Lebensalter von Romano Guardini), das von den Lebensaltern des Menschen spricht. Der Autor unterteilt sechs Lebensalter, deren jedes seine eigene Aufgabe hat, die es zu bewältigen gilt. Gelingt das nicht, bleibt man stehen und entwickelt sich nicht weiter.

Von Kindheit über Jugend bis zum mündigen Menschen gehen die Stufen noch weiter: vom

ernüchterten Menschen, zum weisen Menschen bis hin zum senilen Menschen. Äußerlich mutet es an wie ein Auf- und wieder Abstieg.

Deswegen versuchen wir alle krampfhaft dort oben zu bleiben, anstatt die nächste Stufe zu suchen. Das Erklimmen der Stufen ist kein automatisches Hinübergleiten, sondern jeder Übergang bedeutet eine Ablösung, die uns viel abverlangt. Altwerden ist nichts für Feiglinge, heißt es ja auch so schön, und klingt mehr nach einer Challenge, einer Herausforderung, aus der man als Sieger hervorgehen kann. Denn in jedem Lebensalter gibt es etwas Neues zu entdecken und zu trainieren, da ist etwas am Werden und Entstehen unter der äußeren Hülle, die allmählich ihre Spannkraft verliert.

Die Herausforderung des Alterns liegt ohne Frage in der Kunst des Loslassens. Und sich einlassen können auf Neues, auch wenn man es sich nicht gewünscht hat. Statt am Vergehenden zu klammern und zu jammern, dass früher alles besser war, neue Haltungen gewinnen, Einsicht, Mut, Gelassenheit, Selbstachtung und Dankbarkeit für das Leben überhaupt.

Sich am Moment freuen und jeder Begegnung mit einem anderen Menschen die größte Aufmerksamkeit schenken. Haben wir nicht alle eine Vorstellung davon, wie schön alte Menschen sein können, die eine solche Haltung ausstrahlen? Das Geheimnis besteht darin, es an sich selbst zu erfahren.

Es gibt sie, diese besonderen alten Menschen, die eine Gelassenheit und Dankbarkeit ausstrahlen, die neidisch macht. (Bei uns im Projekt „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ gibt es sie, darum macht mir diese Arbeit so viel Spaß.) An ihnen werden Eigenschaften sichtbar, die so gar nicht in unsere laute, empörte und beleidigte Zeit zu passen scheinen.

Nicht nur oder nicht erst alte Menschen, sondern jeder kann sich fragen, was für ein Mensch er einmal sein will. Denn am Ende stellt sich die Frage der Zumutung nicht nur für ihn selbst, sondern auch für seine Mitmenschen:

Werde ich selbst vielleicht zu einer Zumutung für die anderen? Mit der inneren Schönheit des Alters sicherlich nicht. Und wenn wir noch so gebrechlich und pflegebedürftig sein sollten.

Tatjana Kosin-Hermann

Warum nicht mal ein Tattoo?

Tattoos sind Trend- wir fragen nach- im Stechwerk im Falkenhagener Feld

Ein Tattoostudio im Falkenhagener Feld? Man kann darüber streiten, ob das Stechwerk von Mike und Pierre in der Radelandstraße 38 noch zum Falkenhagener Feld gehört. Klar aber ist, dass Tattoos längst in allen Gesellschaftsschichten angekommen sind und in jeder Altersgruppe getragen werden.

Wir betreten den kleinen Laden in einer schmucken kleinen Ladenzeile am Rande des Friedhofs in den Kisseln. Im Eingangsbereich steht ein einladendes Sofa für die wartende Kundschaft. „Kommt ruhig rein“, ruft uns Pierre zu, der über eine Liege gebeugt gerade am Unterschenkel von Maria, Anfang 20, an einem aufwendigen Blumentattoo arbeitet. Unweit davon entfernt, liegt auf einer weiteren Liege Jessica, die sich ein ebenso anspruchsvolles Tattoo am Oberarm stechen lässt. Hier ist Mike am Werk. Im Hintergrund hört man das leise Surren der Tätowiermaschinen.

Sag mal, wie kam es eigentlich dazu, dass Du Tätowierer wurdest?

Mike: „Ich konnte in der Schulzeit schon recht gut zeichnen, und meine älteren Kumpels hatten schon Tattoos. Das fand ich geil, und wollte das auch machen. Dann startete ich neben meiner Tischlerlehre die ersten Gehversuche, und es wurde dann immer professioneller. "Meinen ersten Laden eröffnete ich dann 1994.“

Fex: Warum lassen sich so viele Menschen, unterschiedlichen Alters, heute ein Tattoo machen? Früher war das doch nur bestimmten Gruppen, z.B. Seeleuten, vorbehalten.

Mike: Das ist komplett individuell, warum sich jemand tätowieren lässt. Klar gibt es bei manchen Menschen immer einen Grund oder eine Bedeutung für ihr neues Tattoo. Das macht aber den wenigsten Teil der Tattoo-Sammler aus. Die meisten wollen einfach nur ein cooles Bild, um sich selbst zu individualisieren und zu verschönern.

Fex: Bestehen Unterschiede je nach Alter und Geschlecht?

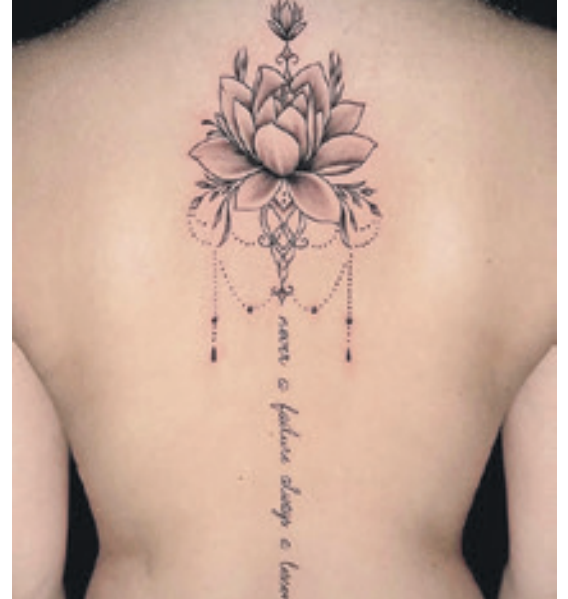
Mike: Na klar, die Männer lassen sich eher selten Blumen tätowieren, und die Frauen eher selten einen Schädel. Es gibt schon Motive, die eher für Männlein oder Fräulein gewählt werden. Das Alter spielt hierbei aber keine Rolle. Mein ältester Kunde war 76 Jahre, und er wollte einen asiatischen Drachen auf seinen Oberarm ;-)



Mike © B. Erdmann



Pierre © B. Erdmann



© Pierre

Fex: Hast du nicht Angst, dass du das Tattoo irgendwann nicht mehr leiden magst, oder es nicht mehr gut aussieht, wenn Du älter bist?

Maria: Nein, das Tattoo gehört ja zu mir. Ich mache mir schon vorher Gedanken, was ich mir stechen lasse.

Mike, Zwischenruf: Das Tattoo altert mit :) !

Fex: Würdest Du Dir auch ein Tattoo im Gesicht machen lassen?

Sara: Nein, das kann ich mir aus optischen Gründen nicht vorstellen.

Pierre: Gesichtstattoos machen wir grundsätzlich nicht.

Fortsetzung folgt in unserer Sommerausgabe

Das Interview führte B. Erdmann

Maria verzieht das Gesicht. Das Tätowieren auf dem Schienbeinknochen ist schmerzhaft.

Fex: Maria, ist das dein erstes Tattoo?

Maria: Nein, auf dem Oberschenkel habe ich bereits einen Phönix, der in ein Mandala übergeht. Und auf dem Oberarm sind auch noch Tattoos.

Fex: Warum machst du dir Tattoos? Haben sie für dich eine besondere Bedeutung?

Maria: Manche Tattoos lasse ich mir stechen, weil ich sie einfach schön finde. Es gibt aber auch ein Freundschaftstattoo von meiner Freundin, dass unsere Verbindung anzeigen soll. Tattoos sind ein Trend geworden. Viele meiner Freundinnen lassen sich Tattoos machen.

Der Falkenhagener Express verlost einen Gutschein über 100,-€ für ein Tattoo beim Stechwerk. Einfach eine E-Mail mit Stichwort „Mein Tattoo“

schreiben an fex.gewinnspiel@web.de Einsendeschluss ist der 15.April 2026

Wir drücken die Daumen!

Fortsetzung von Titelseite “Wir müssen reden!”

R.S.: Herr Moschko, ich möchte vorwegschicken, als jemand, der seine Wurzeln in Palästina hat, hat mich Ihre Meinung zum Krieg in Gaza sehr beeindruckt. Ich möchte mit Ihnen hier und heute aber vorrangig über Berliner Politik sprechen.

Was brennt Ihnen auf der Seele bei der Berliner Politik?

M: Mein Brief behandelt nicht nur Bundespolitik. Wie bereits in meinem offenen Brief gefragt, würde ich von Ihnen gerne wissen, inwieweit wir in Berlin hier für den Katastrophenfall gerüstet sind. Damit meine ich Schutzräume für die Bewohner.

R.S.: In Berlin gibt es aktuell nicht ausreichend Schutzräume. Viele Schutzräume von früher wurden in den vergangenen Jahrzehnten abgebaut in der Annahme, dass es keine Bedrohung mehr gäbe. Aktuell investieren wir viel Geld, damit sich Krankenhäuser und Versorger auf Krisen besser vorbereiten können.

Ebenso wichtig wie die Schutzräume für die Bevölkerung finde ich aber auch den Schutz vor Cyberangriffen in unserer heutigen Welt, in der vieles digital abläuft.

M: Ganz aktuell fällt mir die terroristische Bedrohung durch die Gruppe Vulkan ein. Wie kann es sein, dass man in 15 Jahren noch niemanden gefasst-, keine verwertbaren Hinweise hat und jetzt die Bevölkerung, als Ausdruck der Hilflosigkeit, mit einer Million Euro zur Mithilfe auffordert?

R.S.: Das sind laufende Ermittlungen des Generalbundesanwalts, die zum Schutze der Ermittlungen nicht veröffentlicht werden.

Was mich aber tief erschüttert, ist dass man durch den Anschlag auf die Stromversorgung den Tod von Menschen, wie zum Beispiel derjenigen, die von lebenserhaltenden Maschinen, wie Beatmung, abhängig sind, in Kauf genommen hat. Für so eine Tat darf man keinerlei Verständnis haben. Ich hoffe, dass die Ermittlungen jetzt erfolgreich sein werden und die Täter gefasst werden.

M: Thema Miete. Ich habe den Eindruck, die Mieten gehen durch die Decke. Was wird aktuell von Regierungsseite getan um die Mieten zu begrenzen?

R.S. In den letzten Jahren haben wir sehr viel auf den Weg gebracht.

Das Zweckentfremdungsverbots -Gesetz, das Milieuschutzgesetz, das Umwandlungsverbot, die Mietpreisprüfstellen und den Mietendeckel. Den hat das Bundesverfassungsgericht am Ende gekippt, weil dem Land Berlin dazu die Kompetenz fehle. Nur der Bund könnte ihn beschließen und dort weigert sich die CDU mitzumachen.

Alle diese Maßnahmen reichen mir nicht, sie haben leider nicht verhindern können, dass die Mieten weiter unverhältnismäßig gestiegen sind. Vielfach gehören die Wohnungen Investmentgesellschaften, die gegenüber den Mietern

M.: Aber nicht nur die Mieten. Alles steigt auch die Nebenkosten.

R.S.: Miete und Nebenkosten sind zwei Paar Schuhe. Aber Sie haben recht. Ich gebe Ihnen ein konkretes Beispiel: Bei einer Sanierung müssen die Mieter auch dann noch dafür bezahlen, wenn die Kosten der Sanierung längst abbezahlt sind. Das ist nicht fair und führt zu einer schleichenden Mieterhöhung, gegen die wir ebenfalls vorgehen wollen.



Raed Saleh und Andreas Moschko im Gespräch © Jessica Flügel

überhaupt nicht in Erscheinung treten, sondern sich hinter Hausverwaltungen verstecken.

Ich bin der Ansicht, dass Eigentum verpflichtet. Das hat nichts mit Sozialismus zu tun, sondern das steht so im Grundgesetz.

Danach kann der Staat unter bestimmten Umständen auch die Spielräume von Eigentümern einschränken – zum Schutz der Allgemeinheit. Ich sehe dieses Kriterium bei uns in Berlin als erfüllt an. Wohnen ist ein Grundrecht.

Wir haben daher einen neuen Gesetzentwurf erarbeitet. Ein sog. Mieterkataster, wonach alle Vermieter verpflichtet werden sollen, ihre Mieten gegenüber dem Staat offenzulegen, um Mietwucher von vornherein zu verhindern. Sollte eine Miete überhöht sein, wird der Vermieter sofort dazu verpflichtet, seine Miete der ortsüblichen anzupassen. So können wir Hunderttausende Berliner gezielt entlasten.



Immer #ansprechbar! © Jessica Flügel

Das vollständige Interview können Sie auf unserer neuen Homepage lesen: <https://fex-falkenhagener-express.de/>

WesterwaldPLATZ machen!

Klimaresiliente Umgestaltung des Westerwaldplatzes und des Rosengartens



Der Westerwaldplatz und der angrenzende Rosengarten sind wichtige Treffpunkte im Quartier. Viele Bewohner:innen nutzen diese Orte zum Verweilen, Begegnen oder Durchqueren. An manchen Sommertagen wird jedoch deutlich: Es wird oftmals zu heiß, um dort Zeit zu verbringen. Das liegt an den veränderten Rahmenbedingungen wie längere Hitzeperioden und Trockenphasen, die die Nutzbarkeit der beiden Orte zunehmen einschränken.

Vor diesem Hintergrund sollen der Westerwaldplatz und der Rosengarten schrittweise klimagerecht angepasst werden. berlinovo begleitet

den Prozess im Rahmen eines mehrstufigen Beteiligungsverfahrens, das unterschiedliche Perspektiven aus dem Quartier zusammenführt und in die Planung einbezieht.

Der Beteiligungsprozess startete Ende 2025 gemeinsam mit der Unterstützung der Kolleg:innen von der Gruppe F | Freiraum für alle GmbH, die das Projekt in drei Phasen begleiten. In der ersten Phase wurde erhoben, wie der Platz aktuell genutzt wird und wo konkrete Verbesserungsbedarfe bestehen, insbesondere mit Blick auf sommerliche Hitze. Dafür fanden im Rahmen des letzten Adventsmarkts Ge-

spräche mit Anwohnenden statt, ergänzt durch eine Online-Beteiligung und einen Workshop mit lokalen Einrichtungen, Akteur:innen sowie Verantwortlichen und Entscheidungsträger:innen, sogenannten Stakeholdern. Die Ergebnisse liefern eine fundierte Grundlage für die weitere Planung.

Im April beginnt die zweite Projektphase. Geplant sind ein öffentlicher Ideenmarkt auf dem Platz, weitere Beteiligungsformate mit Einrichtungen aus dem Umfeld, zum Beispiel zum Einbezug von Kindern und Jugendlichen, sowie ein vertiefender Stakeholder-Workshop. In diesem Schritt werden die bisherigen Hinweise gesammelt, priorisiert und zu konkreten Maßnahmevorschlägen weiterentwickelt.

Für die Umsetzung erster Maßnahmen ist für eine gemeinsame Bauwoche vor den Sommerferien 2026 vorgesehen. Über Termine und Beteiligungsmöglichkeiten wird rechtzeitig vor Ort sowie über digitale Kanäle informiert. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich an den weiteren Beteiligungsformaten und an der gemeinsamen Bauwoche zu beteiligen.

Das Vorhaben wird durch die Bundesrepublik Deutschland und das Land Berlin im Rahmen des Städtebauförderprogramms „Sozialer Zusammenhalt – Zusammenleben im Quartier gemeinsam gestalten“ gefördert.

Man kann ja mal fragen!

Sachstand: Beantwortung des offenen Briefs an Bundeskanzler Friedrich Merz aus der Weihnachtsausgabe
Die lustige Überschrift täuscht. Denn der offene Brief an den Bundeskanzler wird nicht beantwortet. Nein, es lag nicht am Brief oder seinem Inhalt, sondern vielmehr daran, dass offene Briefe generell nicht beantwortet werden.

Da Andreas Moschko das aber nicht wusste, (denn wer weiß denn auch schon sowas?) rief er vier Wochen später beim dafür zuständigen Presse- und Informationsdienst der Bundesregierung an. „Offene Briefe werden generell nicht beantwortet“, teilte man ihm dort mit.

Wohin er sich denn wenden müsse, um nun eine Antwort zu bekommen, fragte er. Die freundliche Dame in der Pressestelle hatte auch dafür eine knappe Antwort. Ja, da müsse er eine private E-Mail an den Bürgerservice des Presse- und Informationsdienstes der Bundesregierung schreiben, das dann die Fragen entgegennehme.

Also das ganze noch einmal von vorn, nur dieses Mal als private E-mail.

Gesagt, getan. Das ist jetzt, Stand Ende Februar, ca 7 Wochen her. Eine Antwort auf diese E-Mail hat er aber trotzdem noch nicht erhalten.

Wir bleiben dran!

Hoffnung auf vier Pfoten

Unser Kiez hilft einem Tierheim in Rumänien

Bereits in unserer Winterausgabe haben wir über das Engagement von Sylvia Werner aus dem FF in einem rumänischen Tierheim berichtet. Heute möchten wir nachlegen – denn Hilfe wird in der kalten Jahreszeit dringender gebraucht denn je.

In dem Tierheim leben meist rund 120 Hunde, darunter etwa 50 Welpen. Hinter diesen Zahlen stehen Schicksale: ausgesetzte Tiere, Straßenhunde, ungewollter Nachwuchs. Doch sie stehen auch für Hoffnung – dank vieler freiwilliger Helferinnen und Helfer.

Mindestens ein Helfer ist immer vor Ort

Das Besondere: Es gibt zahlreiche Ehrenamtliche, und mindestens eine helfende Person ist immer vor Ort, um die Versorgung sicherzustellen. 2025 wurden beeindruckende 222 ehrenamtliche Helfer-Einsätze gezählt. Die Aufgaben sind vielfältig – und körperlich fordernd.



Alle Sachspenden werden von Sylvia direkt zum Tierheim gebracht.
© Sylvia Werner

Versorgung der Welpen (zweimal täglich):

- Kot und Urin entfernen
- Füttern und frisches Wasser bereitstellen
- Frische Decken und Handtücher auslegen
- Liegeflächen täglich waschen
- Welpen fotografieren und filmen für die Vermittlung
- Charakter einschätzen und die zu erwartende Endgröße beurteilen

Gerade die Kleinsten brauchen intensive Pflege, Zuwendung und



Auf den gespendeten Decken liegen die Welpen schön warm © Sylvia Werner

Hygiene – Tag für Tag.

Versorgung der älteren Hunde:

- Zwinger reinigen
- Füttern und frisches Wasser geben
- Gesundheitscheck: Verletzungen und Allgemeinbefinden prüfen
- Bei Bedarf Tierarztbesuch organisieren
- Im Winter: Hundehütten dick mit Stroh auslegen

Besonders in der kalten Jahreszeit ist das Auslegen mit Stroh überlebenswichtig.

Beeindruckende Bilanz – aber auch große Herausforderungen

Im Jahr 2025 konnten 456 Hunde und Katzen ausreisen. Sie fanden ihr Glück in einem wundervollen Für-immer-Zuhause oder auf liebevollen Pflegestellen. Doch gleichzeitig gab es 527 Neuzugänge. Deshalb sind Helfende Hände und Unterstützung immer gesucht (als Geld- oder Sachspende oder mit tatkräftiger Hilfe z. B. bei Pflegearbeiten, Organisation, Transport oder bei baulichen Maßnahmen.)

Die Hilfe beginnt direkt hier: in unserem Kiez. Denn Mitgefühl kennt keine Landesgrenzen. Und jedes gerettete Leben macht einen Unterschied.

Mehr Informationen, Hintergründe und bewegende Geschichten finden Sie hier:

<https://pfotenherz-tierschutz.com/>

Barbara Ide

Gemüse auf dem eigenen Balkon? So klappt's!

Auch ohne eigenen Garten muss niemand auf frisches Gemüse und knackigen Salat verzichten, denn selbst auf dem Balkon lässt sich erfolgreich gärtnern.

Was ist der richtige Standort für Balkongemüse? Wer mediterrane Kräuter und Gemüse wie Tomaten, Paprika oder Auberginen ernten möchte, braucht ausreichend Sonne und idealerweise einen Südwest- oder Südost-Balkon. Im Hochsommer benötigen die Pflanzen tägliche Wassergaben und zum Teil sogar einen Sonnenschutz. Aber: auch für Schattenbalkone gibt es geeignete Pflanzen. Dort gedeihen Salate und Blattgemüse wie Mangold oder Pak Choi sowie Minze und Schnittlauch.

Welches Gemüse eignet sich? Bal-

konklassiker sind kompakt wachsende Buschtomaten oder Snackpaprika, aber auch Radieschen und Salat können auf dem Balkon angebaut werden. Mit einem Rankgerüst können auch Stangenbohnen oder Erbsen Freude bereiten. Wichtig für Mieter, keine Löcher in die Mauern bohren!

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Aussaat? Die Aussaatzeitpunkte variieren je nach Pflanze. Orientierung geben die Angaben auf der Verpackung, die ein prima Richtwert sind.

Welche Pflanzgefäße eignen sich für Balkongemüse? Je größer die Kübel, desto besser, da den Pflanzen dann mehr Raum für Wurzeln zur Verfügung steht und mehr umgebende Pflanzenerde auch mehr

Wasser und Nährstoffe speichern kann. Für Fruchtgemüse sind Töpfe ab zehn Liter ideal. In Blumenkästen gedeihen Radieschen, Salate und Blattgemüse. Besonders praktisch sind Pflanzgefäße mit integriertem Wasserspeicher.

In welcher Erde wächst Balkongemüse am besten? Hochwertige Erde ist für Balkongemüse essenziell, schließlich müssen Pflanzen im Topf oder Blumenkasten mit deutlich weniger davon auskommen als im Garten. Mit Blick auf den Klimaschutz ist der Kauf torffreier Erde dringend zu empfehlen

Wie oft muss Balkongemüse gegossen werden? Die Erde sollte nie komplett austrocknen, da Pflanzen sonst welken und ohne Wasser auch keine Nährstoffe aufnehmen



Gewobag © Carolin Engwert

können. Je kleiner die Pflanzgefäße, desto wichtiger ist eine tägliche Kontrolle und Wasserversorgung

Benötigen Balkonpflanzen Dünger? Durch das geringe Nährstoffangebot in kleinen Gefäßen sollten Tomaten und andere Fruchtgemüse regelmäßig gedüngt werden.

Carolin Engwert

Viele weitere hilfreiche Balkon-, Pflanzen- und Wohntipps finden Sie auf [sowohntberlin](https://sowohntberlin.de), dem Onlinemagazin der Gewobag. Gewobag-Mieterin und Gartenbloggerin Carolin Engwert schreibt dort regelmäßig als Kolumnistin.

sowohntberlin
Magazin der Gewobag

Fortsetzung: „Wir sind am Leben“

FEX: Ihr habt die Zeit des Mauerfalles miterlebt. Wie war das für Euch?

Sommer: Die Zeit des Mauerfalls war für mich wie ein Rausch. Als Soldat der NVA (Nationale Volksarmee) durfte ich damals erst im Februar 1990 in den Westen reisen. Dann wechselte ich sofort in den Zivildienst. Das war für mich sehr wichtig. Auf einer privaten Party in Braunschweig lernte ich Peter kennen. Wir verliebten uns und am Ende des Jahres zogen wir gemeinsam nach Ost-Berlin. Ich war damals erst 19. Alles war neu. Der Grenzöffnung, die erste große Liebe, mein Coming-out- alles fiel in diese Zeit und alles war auf einmal möglich.

Plate: Den 9. November, die Zeit des Mauerfalls, erlebte ich vor dem Fernseher. Die Bilder gingen mir so nahe, dass ich weinen musste. Damals studierte ich in Braunschweig Sozialpädagogik und war mit dieser Wahl nicht glücklich. Als ich Peter kennenlernte wurde uns schnell klar, dass Berlin unsere Stadt ist und wir hier neu anfangen wollten. Unser Glück war, dass wir beide so jung waren und das Lebensgefühl dieser Stadt förmlich in uns aufsaugten. So frisch unsere Beziehung war, so neu war in Berlin, kurz nach der Wende, auch hier jeder Tag. Praktisch alles geschah zum Ersten Mal.

Fex: Ihr habt viele Besucher aus der queeren Szene. In eurem Musical erkrankt einer der Protagonisten an Aids. Das war damals ein Todesurteil. Wie habt Ihr diese Zeit erlebt, als es noch keine Medikamente gegen diese Krankheit gab? Wie die Reaktion der Zivilgesellschaft?

Plate: Aids war damals der Elefant im Raum. Es war das absolute Tabuthema, über das nicht geredet wurde. Politisch gesehen, wurde es mit der kürzlich verstorbenen Gesundheitsministerin Rita Süssmuth etwas besser, als sie sich für mehr Aufklärung in der Gesellschaft und für Prävention einsetzte.

Trotzdem war das Thema in weiten Teilen der Gesellschaft weiterhin mit großen Ängsten behaftet. Obwohl man elend starb, haben sich die Menschen von einem abgewendet. Um von der Gesellschaft nicht stigmatisiert zu werden, sagte man eher, man habe Krebs.

Sommer: Für uns, wo wir so jung waren, war es besonders schlimm. Mit Anfang 20, wo man seine Sexualität entdeckt, ist das Wichtigste im Leben Sex. Später ändert sich das glücklicherweise (lacht).



Talk WSAL PK © Brigitte Dummer



v.l.: Ulf Leo Sommer und Peter Plate
© Brigitte Dummer.

„Und dann war Sex auf einmal das Tor zum Tod.“

Plate: „Wir haben damals viel gefeiert, aber wir haben auch ganz viel getrauert.“

Alle, die damals Berlin in dieser Szene cool gemacht haben, gibt es nicht mehr. Das Traurige ist, für viele ist Aids fast kein Thema mehr. Diese Zeit wurde nie aufgearbeitet.

Wir möchten mit dieser Familiengeschichte daher an die Menschen erinnern, die damals gestorben sind.

Sommer: Aber bei uns gibt es nicht nur Drama. Diese Zeit des Umbruchs hatte viele Gesichter, die ebenso skurril und komisch waren. Lachen ist ausdrücklich erwünscht, da man nur mit Humor, damals wie heute, durch diese Zeiten kommt.

Das Interview führte B. Erdmann

Neugierig geworden?

WIR SIND AM LEBEN - Das Berlin Musical
<https://www.stage-entertainment.de/musicals-shows/wir-sind-am-leben-berlin>

Ab 21. März 2026 im

Berliner Theater des Westens

Caritas. Ein sicheres Netz. Rund um die Uhr.



- Hilfe bei der Pflege und im Haushalt
- Servicewohnen
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Pflegefachberatung
- Nachweise für die Pflegekasse
- Urlaubs- und Verhinderungspflege

Caritas-Sozialstation Spandau
Pflege zu Hause
Westerwaldstr. 20, 13589 Berlin

030 666 33 560
www.caritas-altenhilfe.de



Damian Apotheke
... FÜR DIE GESUNDHEIT

Inhaber: Jörg Poritz e.K.
Falkenseer Chaussee 196
13589 Berlin
Tel. 030 3735792

Öffnungszeiten
Montag - Freitag
8.30 - 18.30 Uhr
Samstag
8.30 - 13.00 Uhr

Rosinchen, der Hamster

Liebe Kinder,

schon als Kind wollte ich so ein kleines Wesen haben. Meine beste Freundin hatte einen und wir amüsierten uns immer darüber, wie er in einer Erdnuss-Schüssel sitzend seine Backentaschen voll stopfte. Was da so rein ging, war enorm. Nach dem Genuss hatte er Mühe, in seine kleine Schlafhütte, die in seinem Gehege stand, zu kommen. Er schob und drückte mit seinem Kopf so lange, bis er es geschafft hatte. Das war früher.

Jahrzehnte später, ich war inzwischen erwachsen, sollte es soweit sein. In einer Apotheke in der Altstadt stand im Schaufenster ein Käfig mit Hamster-Babys, versehen mit einem Zettel, auf dem stand: Hamster abzugeben. Kurzerhand ging ich hinein



Susanne Stelter

und „bestellte“ eines der possierlichen Tiere. In zwei Wochen sollte ich es dann abholen, solange blieb er noch bei der Hamster-Mutter. Also besorgte ich erst einmal alles Nötige. Einen großen Käfig, eine Schlafbox, eine Trinkflasche und ein Laufrad. Ebenso einen Futternapf und natürlich Futter und dazu

ein Buch über Hamsterpflege.

Nach zwei Wochen war es endlich soweit. Aufgeregt betrat ich die Apotheke und mit einem Hamster in einer kleinen Pappschachtel, in der viele Löcher waren, verließ ich sie wieder. Ich war glücklich. Zu Hause angekommen legte ich das Tier behutsam in seine mit Stroh ausgelegte Behausung und schaute ihm nur zu. Gott war der niedlich! So ein kleines Geschöpf. Sogar einen Namen hatte ich schon: Rosinchen. Er, es war ein Männchen, wurde sehr schnell zutraulich. Beim abendlichen Fernsehen saß er auf meiner Schulter und sah ebenfalls zu, glaubte ich jedenfalls. Dabei rannte er viel lieber über die Rückenlehne des Sofas und übermütig wie er war, plumpste er auch mal runter. Zum Glück

landete er auf dem weichen Teppich, jedoch legte ich lieber vorsorglich ein Kissen auf den Boden. Das hatte nach kurzer Zeit ziemlich viele Löcher. Tja, Nager nagen nun mal gerne. Am liebsten ließ ich ihn aber frei durch die Gegend flitzen, der Käfig war nur sein Rückzugsort.

Einmal war er verschwunden. Ich suchte überall. Schließlich fand ich ihn, stellt euch vor: zwischen den Heizungsrippen! Zum Glück war Sommer, also war sie nicht an. Wie er da reingerutscht ist, ist mir bis heute ein Rätsel.

Das ist nun schon so lange her, aber ich erinnere mich gerne an die Zeit mit Rosinchen. Ich wünsche euch einen schönen Frühling

Susanne Stelter

BRÜCKENRÄTSEL FÜR KINDER

DIE BRÜCKENWÖRTER LAUTEN:

Die Brückenwörter lauten:

Eier, Kinder, Kuchen,
Opern, Rätsel, Sand
Spiel, Unwetter

Setzt die fehlenden Wörter an der richtigen Stelle ein. Die Anfangsbuchstaben ergeben, von oben nach unten gelesen, den gesuchten Begriff. Die Auflösung findet ihr auf der letzten Seite.

Viel Spaß beim Raten

Sand



Gabel

Kinder



Heft

Seifen



Glas

Hort



Wagen

See



Warnung

Spiel



Kasten

Rate



Uhr

Oster



Kocher



QM Falkenhagener Feld OstFalkenseer Chaussee 35, 13583 Berlin, Te.: 0151 188 825 -78/-79/-80, www.falkenhagener-feld-ost.de, E-Mail: QM-FF-Ost@stephanus.org

Temporäres Stadtteilzentrum

Neuer Treffpunkt mit vielfältigem Angebot für die Nachbarschaft



Hier entsteht das temporäre Stadtteilzentrum: Platz der Nachbarschaft. (Foto: QM)

Das „temporäre Stadtteilzentrum“ ist im Dezember 2025 auf dem „Platz der Nachbarschaft“ zwischen Bramwaldweg und Elmweg aufgebaut worden und bietet ab Frühjahr 2026 Raum für nachbarschaftliches Miteinander, Beratung und Veranstaltungen.

Finanziert und realisiert wurde der Bau durch die Wohnungsbau-gesellschaft berlinovo, mit einer Förderung durch das Programm Sozialer Zusammenhalt vom Quartiersmanagement FF Ost. Momentan ist das Team der Stadtteilarbeit (Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.) mit der Innengestaltung und Einrichtung beschäftigt. Sie koordinieren auch die Angebote in den Räumen und bespielen das Stadtteilzentrum als Raum für die Nachbarschaft.

Geplant sind regelmäßige Angebote für unterschiedliche Alters- und Interessengruppen – von nachbarschaftlichen Treffen über Beratungsangebote bis hin zu kulturellen und gemeinschaftlichen Veranstaltungen. Mit einem großen Multifunktionsraum, einem Beratungsraum und einer Küche bietet das temporäre Stadtteilzentrum viel Platz

für bestehende Angebote und neue Ideen. Die Räume sind barrierefrei gestaltet. Der Mieterbeirat der berlinovo wird das temporäre Stadtteilzentrum für Sprechstunden nutzen, außerdem bietet die berlinovo regelmäßige Mietersprechstunden an.

„Temporär“ wird das Stadtteilzentrum genannt, weil das Begegnungszentrum auf dem Westerwaldplatz in den Jahren 2030/31 fertiggestellt wird. Gruppenangebote, Beratungen und Veranstaltungen, die das Team der Stadtteilarbeit bis dahin aufbaut, können dann im Begegnungszentrum fortgeführt werden.

Die feierliche Eröffnung des temporären Stadtteilzentrums findet am Freitag, 27. März 2026 von 12:30 bis 17:00 Uhr am „Platz der Nachbarschaft“ Bramwaldweg, Ecke Elmweg statt. Eingeladen sind alle Nachbarinnen und Nachbarn, Interessierte sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Verwaltung. Ein buntes Programm mit Essen und Einblicken in die zukünftigen Angebote des Stadtteilzentrums zeigt, was der neue Treffpunkt bereithält.

Alle sind herzlich eingeladen, das temporäre Stadtteilzentrum kennenzulernen und gemeinsam den Start dieses neuen Nachbarschaftsortes im Kiez zu feiern.

Ein gelungener Neujahrsempfang 2026



Quartiersmanagements und Freunde trafen sich in der PGG (Foto: www.salecker.info)

Der jährliche Neujahrsempfang des Quartiersmanagements im Falkenhagener Feld fand am 26. Januar 2026 im Stadtteilzentrum der Paul-Gerhardt-Gemeinde statt. Den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern bot sich ein abwechslungsreiches Programm. Ein musikalisches Highlight war die Darbietung der Kinder-Musikgruppe Rock for Kids, welche unter Anleitung von Herrn Handrick (Quartiersratssprecher Falkenhagener Feld West, Immanuel

Grundschule) ein großartiges Musikprogramm zum Besten gaben.

Durch kurze Präsentationen der Projektträger sowie durch Übersichtsplakate wurden die neuen und laufenden Projekte des Quartiersmanagements vorgestellt. Der Neujahrsempfang bot somit allen Teilnehmenden die Chance, sich über die aktuellen Projekte auszutauschen und zudem mit anderen Engagierten Erfahrungen und Erlebnisse zu teilen.



BSR-Kieztage

Westerwaldplatz

4.5.2026, 8 – 13 Uhr

27.6.2026: 8 – 13 Uhr

Kontakt: Kraepelinweg 1, 13589 Berlin, Tel. 71 30 28 10, www.falkenhagener-feld-west.de, QM-FF-West@stephanus.org

QM Falkenhagener Feld West

Ein neues QM-Projekt FamilienBuddy

Aufsuchende Familienberatung im Falkenhagener Feld



Hilfe für Familien mit Kindern bis 5 Jahren

Der FamilienBuddy bietet Begleitung und Beratung für Familien mit Kindern bis zu 5 Jahren. Das kostenfreie Angebot kann je nach Bedarf und ohne Antrag in Anspruch genommen werden. Treffen finden individuell nach Absprache mit den Familien im FamilienBuddy-Büro (Falkenseer Chaussee 199) oder auf Wunsch zu Hause statt.

Zusammen mit den Familien kümmert sich ein FamilienBuddy u.a. um Themen wie:

- Hilfe bei Anträgen
- Infos zu Kita & Schule
- Beratung zu Erziehungsfragen
- Informationen zu kindlicher Entwicklung
- Vernetzung im Sozialraum
- weiterführende Vermittlung

Wer Interesse an einer Beratung hat oder sich informieren möchte, kann sich gern bei Beate Amler melden. Kontakt:

bamler@g-casablanca.de
oder 0176 4046 5413.

Das Projekt FamilienBuddy wird bis Ende 2027 durch das Förderprogramm Sozialer Zusammenhalt finanziert und vom Träger casablanca GmbH durchgeführt.

Starke Sache!

Fest für Frauen und Mädchen



Im Rahmen des Spandauer Aktionsmärz setzt das Fest „Starke Sache“ ein Zeichen für Gleichberechtigung und die Stärkung von Frauen und Mädchen. Die Veranstaltung mit Festivalcharakter lädt Frauen und Mädchen aus ganz Spandau ein, gemeinsam über Gleichberechtigung und die Themen zu sprechen, die Frauen und Mädchen jeden Tag im privaten und öffentlichen Raum beschäftigen. Das Event soll über Ungleichheiten, Herausforderungen und das Sicherheitsgefühl im Gebiet aufklären sowie die Ernsthaftigkeit der Thematik aufzeigen – trotzdem soll der Spaß nicht fehlen. Kostenlose Workshops wie kreative Mitmachangebote, einem WALK-shop/Kartierungen von Un-/ Sicherheitsräumen sowie Selbstverteidigung,

Musik und einiges mehr werden neben fachlichen Beiträgen angeboten.

Der Tag wird von vielen Engagierten, Initiativen, Trägern und der Wohnungsbaugesellschaft berlinovo gestaltet. Das Fest wird zudem von Urban.Policy (gendergerechte Stadtentwicklung), Raum für Beteiligung und dem Team vom Klubhaus begleitet.

Wir möchten einen Ort schaffen, an dem Erfahrungen geteilt, Perspektiven gehört und Gemeinschaft spürbar wird.

Sa., 7.3.2026, 13:00-18:00 Uhr, im Klubhaus Spandau, Westerwaldstraße 13, 13589 Berlin

Infos zum Programm folgen auf: www.falkenhagener-feld-west.de/veranstaltungen

Die Stiftung Berliner Leben ist im FF



Die Stiftung Berliner Leben der Gewobag hat 2021 das Programm Stadtraum!Plus gestartet. Es unterstützt und vernetzt Nachbarschaftsaktive und stärkt besonders die Perspektiven von Kindern und Jugendlichen, um die Lebensqualität in Berliner Quartieren zu verbessern.

Seit diesem Jahr ist Stadtraum!Plus auch im Falkenhagener Feld aktiv: Eine große Hauswand im Kraepelinweg wird gestaltet, mit mehreren Beteiligungsmöglichkeiten für die Nachbarschaft in den kommenden Monaten. Außerdem ist ein Nachbarschaftsfest geplant; weitere Infos folgen in der nächsten FEX-Ausgabe. (Foto oben: Stiftung Berliner Leben)

Für Einrichtungen im Falkenhagener Feld gibt es zusätzlich:

Finanzielle Unterstützung bis 1.000 Euro für Aktionen mit Kindern, Jugendlichen und/oder Senioren; Anträge bis April bzw. Oktober, Entscheidungen im Juni bzw. Dezember (für das folgende Halbjahr)

Kostenfreie Angebote in Bildung, Integration und Kultur, z. B. Box-Schnupperkurs, künstlerischer Workshop, URBAN-NATION-Besuch mit Führung oder Filmvorführung. Kontakt: x.mueller@stiftung-berliner-leben.de

1 Tonne Kartoffeln für das Falkenhagener Feld

Die berlinweite Aktion „4.000 Tonnen – Kartoffeln für Berlin“ hat auch das Falkenhagener Feld erreicht. Das QM-Team meldete sich für die Aktion an und organisierte am 22. Januar gemeinsam mit dem Klubhaus Spandau und der ehrenamtlichen Foodsharing-Gruppe eine Kartoffelverteilung im Kiez.

Das Interesse der Bewohnerschaft war groß: Schon vor dem angekündigten Anfang um 17 Uhr bildete sich eine lange Schlange kartoffelbegeisterter Menschen. Bei Musik und guter Stimmung wurde innerhalb von nur einer halben Stunde die gesamte Tonne Kartoffeln verteilt.

Wir bedanken uns herzlich für das große Interesse sowie ganz besonders für das tolle Engagement und die Unterstützung von Foodsharing und dem Klubhaus Spandau.

(Foto L.: QM)



**Fex verlost spannenden
SF- Thriller „KI“
– Die Büchse der Pandora
wurde geöffnet ...**

Deutschland steht am Abgrund: Terroranschläge, Cyberattacken auf Kraftwerke, entgleisende Züge, wie von Geisterhand einstürzende Gebäude fordern viele Verletzte und Tote! Unruhen, Aufstände – Es droht der Bürgerkrieg!

Inmitten des Chaos kämpft der Großunternehmer Magnus Mayfeldt verzweifelt, seine revolutionäre ›Greenshield‹-Sicherheitstechnologie voranzubringen, um die Angriffe zu stoppen. Doch ihm stellt die frisch aus dem Gefängnis entlassene Cyberterroristin Ceyda

Berk nach, die ihre eigenen Pläne verfolgt.

Eine KI, die sich selbst als ›Die Schneekönigin‹ bezeichnet und ein erstaunliches Eigenleben entwickelt. Dazu eine mysteriöse Insassin in einem Schweizer Sanatorium.

Und schließlich der sinistre ›Goten‹-Geheimbund, der im Hintergrund die Fäden zieht ...

In diesem rasanten Thriller von Peter Faraday verweben sich Verschwörungen und technologische Bedrohungen.

Verschiedenes / Veranstaltungen

Kann Deutschland aus dem eisernen Griff des bevorstehenden Untergangs befreit werden? Der Wettlauf gegen die Zeit hat begonnen!

Der Falkenhagener Express verlost einen Roman des Autors

Einfach eine E-Mail mit Stichwort „KI“ und Ihrer Adresse an fex.gewinnspiel@web.de senden. Einsendeschluss ist der 1. April 2026.

**Wir drücken Euch
die Daumen.**



Und hier noch ein Tipp für eine tolle Ausstellung in der Galerie des Kulturhauses Spandau

Unendliche Welten

Ilona Marsiske, Marina Schreiber, Stefan Tiersch

Die Arbeiten von Ilona Marsiske, Marina Schreiber und Stefan

Tiersch brechen mit Gewohntem und öffnen visuelle Erfahrungsräume zwischen Makro- und Mikrokosmos. Das Ergebnis sind fantastische Bilder, die zum Träumen anregen.

**Ausstellungsdauer:
23.01. – 11.04.2026**



*Die Auflösung des Rätsels von der
Kinderseite lautet: Krokusse*

Wir gratulieren den glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern der Gewinnspiele unserer Winter-Ausgabe. Alle Gewinne wurden bereits ausgehändigt bzw. zugesandt.

