

mieteinander

Das Magazin der HOWOGE

Liebesgeschichten aus Lichtenberg

Manche Menschen gehören einfach zusammen.
Zu Besuch bei HOWOGE-Mietern, die füreinander
bestimmt sind. Was hält die Liebe wach? Seite 6

Glück zu zweit

Ein Familientherapeut gibt
Tipps, wie eine Partnerschaft
lange hält s. 11



Der Winter naht

Eva Brenner zeigt, was ein
Wohnzimmer im Winter so richtig
behaglich macht s. 14

Ausgabe

04|17

www.howoge.de

Inhalt



06

**LICHTENBERGER
LIEBESGESCHICHTEN**
Ein Leben lang
zusammenbleiben

„Beziehungen sind manchmal wie ein Sicherheitsnetz, das uns im harten Alltag auffängt.“



ULLI ZELLE
rbb-Reporter und
Freizeitmusiker

13

 **Gewinnen Sie tolle Preise:** Nehmen Sie an unseren Verlosungen teil – in dieser Ausgabe auf **Seite 7, 14 und auf der Doppelseite 22 – 23.**

Editorial

**RILANA MAHLER
KIRSTIN GEBAUER
JACQUELINE TARTLER**

Unternehmens-
kommunikation



Liebe liegt in der Luft

Sie haben uns ehrlich überrascht! Als wir in der Sommerausgabe Liebespaare dazu aufgerufen haben, sich in der mieteinander vorzustellen, haben wir uns gefragt: Möchten unsere Mieter über so etwas Persönliches mit uns sprechen? Wie wir erfahren durften: Ja, Sie möchten!

Die große Resonanz hat uns gefreut. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank, dass Sie uns Ihre Geschichten erzählt und mit uns geteilt haben – drei davon finden Sie ab Seite 6.

Sie fragen sich vielleicht: Warum interessiert sich eine Wohnungsbaugesellschaft für unsere Liebesgeschichte? Die Antwort: Zusammen sein und Zusammenwohnen sind eng miteinander verknüpft. Selbst in Berlin, Hauptstadt der Singles, will nur ein gutes Zehntel der Menschen alleine wohnen. Alle anderen möchten, wenn möglich, mit der Partnerin oder dem Partner zusammenleben und gemeinsam ein Zuhause schaffen.

Darüber hinaus gibt es in einer großen Stadt noch viele andere Geschichten. Rund 100.000 Berliner leben bei der HOWOGE. Das sind mindestens 100.000 interessante Storys, wie sie sich auch Nachbarn oft erzählen, einfach weil sie diese mit jemandem teilen möchten. Wenn die Leute einander vertrauen und zuhören, ist das ein Zeichen guter Nachbarschaft. Und die ist uns immer eine Titelgeschichte wert!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Ihre
mieteinander-Redaktion*



12

Was mag Mieze meinen?
Tipps für Katzenbesitzer



14

Do it yourself!
Wohnzimmer winterfest machen



17

Vermietungsstart
Erste Mieter im Ráthausquartier



18

Smalltalk im Fahrstuhl
„Hallo“ sagen in vielen Sprachen



23

Lotte & Lasse
schmücken den Weihnachtsbaum

MEIN KIEZ

- 04 **Tipps & Termine:** Alle Events auf einen Blick
- 06 **Liebesgeschichten** aus Lichtenberg
- 11 **Beziehungsstress?** Ein Paartherapeut weiß Rat
- 12 **Lieblingstier:** Tipps für die Katzenhaltung
- 13 **Zelles Zeilen:** Vitamin B ist gut fürs Herz

MEIN ZUHAUSE

- 14 **Eva Brenner:** So machen Sie Ihr Wohnzimmer im Winter richtig gemütlich
- 15 **Selber machen:** Adventskerzen mal ganz anders

- 16 **Hallo Nachbar:** Fantasy-Autor Axel Schramm

MEINE HOWOGE

- 17 **Neubau:** Vermietungsstart in der Rathausstraße
- 18 **Tach auch!** Kommunikationstipps für die internationale Hausgemeinschaft
- 20 **Gewählt:** Das ist der neue Mieterbeirat für die Frankfurter Allee Süd
- 21 **Wussten Sie schon?** Nachrichten und Nützliches
- 22 **Raten und Gewinnen:** Candle-Light-Dinner
- 23 **Kinderseite:** Lotte & Lasse schmücken den Weihnachtsbaum

MEIN KIEZ

Tipps & Termine



8. Dezember

Big Band-Konzert: Swinging Christmas

Adventsmusik mal anders: Zu einem Abend mit deutschen und amerikanischen Weihnachtsliedern im Glenn-Miller-Sound lädt die Big Swingin' Group in die FridayMusicBar der Schostakowitsch-Musikschule. Mit ihrem satten Sound nimmt die Big Band unter Musikschulleiter Olaf Hengst das Publikum mit auf eine musikalische Schlittenfahrt. Das Team der Havanna-Bar serviert dazu Speisen und Getränke.

**20 Uhr, Schostakowitsch-Musikschule,
Stolzenfelsstr. 1, Karten: (030) 50 37 81 44**

www.schostakowitsch-musikschule.de

15. Dezember

Turngala: Ein Hoch auf den Sport

Auch in diesem Jahr feiert der SC Berlin mit seiner vorweihnachtlichen Turngala die sportliche Vielfalt. Mehr als 100 kleine und große Turner des Vereins zeigen ihr Können und ihre Freude am Sport – von fantasievoller Akrobatik bis hin zu olympiareifem Geräteturnen.

**18.30 Uhr, Große Halle,
Sportforum Hohenschönhausen,
Weißenseer Weg 53**

www.sc-berlin.de



11. Januar

HOWOGE-Mieterkonzert

Was hat Musik mit Demokratie zu tun? Sehr viel, meinen die Musiker von der Bürgersinfonie Buch. Statt in etablierten Konzertsälen spielen sie deshalb die Werke klassischer Meister an den verschiedensten Veranstaltungsorten – mitten im Kiez, wo die Menschen leben. Beim HOWOGE-Mieterkonzert im vergangenen Jahr hat das die Zuhörer so überzeugt, dass diese sich eine Zugabe gewünscht haben. Deshalb spielen die Bürgersinfoniker am 11. Januar exklusiv für HOWOGE-Mieter ein Neujahrskonzert mit Werken von Johann Strauss und Antonin

Dvorák. Einen Dirigenten, der mit dem Stock in der Hand den Takt vorgibt, gibt es nicht. Im Orchester zu spielen ist für die Profimusiker ein Prozess, bei dem alle gleichberechtigt mitwirken, um den besten Klang zu erarbeiten. Kostenfreie Tickets nur für HOWOGE-Mieter (max. zwei pro Haushalt) bestellbar vom 11. bis zum 15. Dezember, 9 – 18 Uhr, unter (030) 554 941 120, solange der Vorrat reicht.

**19 Uhr, Einlass: 18 Uhr, Max-Taut-Aula,
Fischerstr. / Schlichtallee, S-Bahnhof
Nöldnerplatz**

www.howoge.de/mieterkonzert

29. Dezember
Führung durchs
Dong Xuan Center

Ein Stück Vietnam in Lichtenberg: Die Führungen durchs Dong Xuan Center mit seinen Geschäften für asiatische Spezialitäten sind ein Renner. Ende Dezember ist schon die dritte Tour für HOWOGE-Mieter, exklusiv und kostenlos. Zwei Karten pro Mieterhaushalt, solange der Vorrat reicht. Nur nach Anmeldung an: miteinander@howoge.de
 Treffpunkt: Haltestelle Herzbergstraße / Industriegebiet (M8/21)

15 – 17 Uhr,
Herzbergstr. 128 – 139
www.dong-xuan-touren.de



20. Januar
Jugend musiziert:
Welche Band rockt
am besten?

Mit dem Wettbewerb „Jugend musiziert“ fördert Berlin den musikalischen Nachwuchs. Seit 2006 messen sich auch Pop-Bands und Solo-Bassisten. Im Januar stellen sich die Rockhelden von morgen an Gitarre und Bass mit ihren Riffs und Soli den kritischen Ohren der Jury. Zuhörer willkommen, Eintritt frei!

ganztägig, Landes-
musikakademie Berlin,
Straße zum FEZ 2

www.landesmusikrat-berlin.de

6. / 8. Februar
Ferienprogramm:
Expedition im
Tierpark

Wenn es kalt wird, kuscheln wir uns drinnen warm ein, aber was machen Tiere? Wer hält Winterschlaf, wer Winterruhe und was ist der Unterschied? Dieses und mehr erfahren Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren beim Winterferienprogramm „Am Gefrierpunkt“ im Tierpark Berlin am 6. Februar. Und wer wissen möchte, wie es in der Eiszeit auf der Erde aussah, kann am 8. Februar „auf den Spuren der Eiszeit“ wandeln. Treffpunkt und Abholung: Eingang Bärenschau-fenster.

jeweils 9 bis
13.30 Uhr,
Am Tierpark 125,
Preis inklusive
Eintritt: 20 Euro

www.tierpark-berlin.de



20. Dezember
Eislaufgala: Bewegungskünstler auf dem Eis

Zum 24. Mal veranstaltet der SC Berlin am 20. Dezember seine alljährliche Eislaufgala. Unter dem Motto „Stars und Sternchen zur Weihnachtszeit“ zeigen Eistanzer, Paarläufer und Synchroneisläufer ihr Können auf den Kufen. Athletik und Eleganz zählen hier gleichermaßen. Am Programm beteiligt sind EislaufTalente des SC Berlin aller Altersstufen, denn wie beim Turnen liegt dem Verein auch in diesem Sportbereich

die Nachwuchsförderung besonders am Herzen. Ein vorweihnachtliches Highlight für Sportler und Zuschauer. Karten für die „Stars und Sternchen“ sind im Vorverkauf an allen Theaterkassen erhältlich.

18.30 Uhr, Sportforum
Hohenschönhausen, Eissporthalle 1
(Weißblechpalast), Konrad-Wolf-Str. 39

www.sc-berlin.de



Ein Glühwein
muss sein



Dezember
Die schönsten Weih-
nachtsmärkte in den
HOWOGE-Vierteln

Beim **Kiezkalender rund um den Nöldnerplatz** öffnet sich täglich ein Fenster oder eine Türe, und dann passiert etwas Zauberhaftes: Es gibt ein kurzes Konzert, ein Mini-Theater oder einfach frische Plätzchen. Die jeweiligen Adressen stehen auf www.kieztogo.de (bis 24. Dezember täglich, 17 Uhr). Auf dem **Lichtermarkt am Rathaus Lichtenberg** präsentieren das Bezirksamt und viele lokale Vereine ein buntes Programm mit Musik, Bratwurst und vielen selbst gemachten Geschenkideen (3. Dezember, 13 – 19 Uhr, Möllendorffstr. 6). Internationale Köstlichkeiten und Einblick in die Adventsbräuche anderer Kulturen bietet der **Karls-horster Weihnachtsmarkt**. Gut bei schlechtem Wetter: Er ist nicht nur auf dem Johannes-Fest-Platz, sondern auch im Kulturhaus Karls-horst (9. Dezember, 13 – 22 Uhr und 10. Dezember, 13 – 18 Uhr). Auf dem Gelände der Naturschutzstation ist der **Malchower Weihnachtsmarkt** mit regionalen Verkaufsständen, Plätzchenbacken und einer geführten Wanderung in die Natur (10. Dezember, 12 – 18 Uhr). Der **„Bucher Weihnachtszauber“** auf dem Stadtgut in Buch ist ein mittelalterlich inspirierter Markt mit Kunsthandwerkern, schöner Musik und einem großen Kinderprogramm (16. Dezember, 14 – 20 Uhr, sowie 17. Dezember 12 – 19 Uhr).

www.weihnachteninberlin.de

Zu zweit geht alles leichter

Für viele ist jeder Tag wie ein kleines Fest der Liebe, weil sie mit einem Menschen zusammen sind, den sie nicht missen möchten. Drei Beispiele aus Ihrer Nachbarschaft.



Helga und Claus-Peter
aus Friedrichsfelde
teilen ihr Leben seit
sechs Jahrzehnten



Lichtenberg

Von wegen Single-Hauptstadt! Berlin ist ein guter Ort für Zweisamkeit. Als am 1. Oktober die „Ehe für alle“ in Kraft trat, wollten gleich neun Paare noch am selben Tag heiraten. Und als die Redaktion der mieteinander ihre Leser darum bat, Liebesgeschichten aus Lichtenberg zu erzählen, meldeten sich in kürzester Zeit mehrere Paare. Kaum zu glauben: Zwei davon sind schon seit über sechs Jahrzehnten zusammen.

So wie Helga und Claus-Peter. 1950 wurden die beiden ein Paar, 1956 haben sie geheiratet. „Nun haben wir inzwischen die Goldene und die Diamantene Hochzeit erlebt“, schrieb Helga in ihrem Brief, fein säuberlich von Hand, „wir haben vier Enkel, vier Urenkel, und wir sind immer noch glücklich vereint.“ Eine andere Mieterin begann ihren Text mit den Worten „Es war einmal...“. Wie im Märchen. So empfinden viele ihre Beziehung zu einem anderen Menschen: fast zu schön, um wahr zu sein.

Dabei ist Zweisamkeit für Berliner selbstverständlich. Die Hälfte lebt aktuell in einer Partnerschaft, und die Zahl der Eheschließungen steigt seit einigen Jahren wieder an. Dass Liebe ein Leben lang halten kann, davon sind die meisten überzeugt: Zwei Drittel der Deutschen glauben daran, Frauen und Männer gleichermaßen.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen Paare aus Ihrer Nachbarschaft vorstellen. Als Einstimmung auf Weihnachten, denn für viele Menschen ist jeder neue Tag ein kleines Fest der Liebe. ->

Gewinnen Sie

eine von drei Kino-Boxen für einen Filmabend zu zweit mit Popcorn und Softdrinks im CineMotion Hohenschönhausen. Senden Sie eine E-Mail mit Betreff „CineMotion“ an: mieteinander@howoge.de. Übrigens: HOWOGE-Mieter sitzen dort generell auf Logenplätzen!

 Gewinnen Sie
einen
Filmabend!





In schweren Zeiten zeigt sich, ob man zusammenhält, oder ob einer sagt: Ich kann nicht mehr.

HELGA UND CLAUSS-PETER

Lichtenberger Liebespaar



Das Gemeinsame suchen

Helga (82) und Claus-Peter (84) sind seit sechs Jahrzehnten ein eingespieltes Team. Ihr Tipp für Paare: Haltet zusammen!

Schwer zu sagen, wann genau die beiden Gefallen aneinander gefunden haben. Spätestens als Claus-Peter ein Flugzeug organisierte, war Helga beeindruckt. 1952 war das. Da lernten beide bei Bergmann-Borsig. Als künftiger Luftwaffensoldat hatte Claus-Peter bereits Segelflughstunden und durfte einen Flieger nach Berlin überführen, als besonderes Freizeitangebot des Betriebs. Auch Helga hob ab, gezogen von anderen Azubis. „Man war nur Sekunden in der Luft“, erinnert sich Claus-Peter, „ein kleiner Hopser.“

Aufgefallen war ihm Helga schon früher, als sie das Schweißen lernten. Drei Mädchen in der Klasse – das war in technischen Berufen eine Seltenheit. „Und meine große Klappe ist dir aufgefallen“, ergänzt Helga. 65 Jahre haben daran nichts geändert: Helga redet schneller und viel mehr als Claus-Peter. Wenn sie ihm ins Wort fällt, wirken sie wie gut eingespielte Sportpartner: „Ich muss das jetzt mal schneller erzählen ...“, sagt Helga, wenn Claus-Peter nach den Worten sucht.

Heutige Paare haben es schwerer

Umgekehrt schätzt Helga die Ruhe ihres Mannes: „Je mehr ich mich aufrege, desto ruhiger wird er.“ Ein bisschen müsse sich jeder schon anpassen und ausgleichen in einer Partnerschaft, findet Claus-Peter: „Wenn ich mit jemandem zusammenlebe, sollte ich – bei allen Problemen – das Gemeinsame suchen. Wenn ich nur meinen Kopf durchsetzen will, geht das schief.“

Die beiden Mieter aus Friedrichsfelde haben es geschafft: Im Dezember feiern sie ihren 61. Hochzeitstag. „In so einer Zeit erlebt man Höhepunkte und schwere Zeiten“, betont Claus-Peter. „Da zeigt sich, ob man wirklich zusammenhält, oder ob einer sagt: Ich kann nicht mehr. Ich geh meiner Wege.“ Besonders hart traf es die beiden 1970. An Silvester wurde die Familie im Auto von einem Lastwagen gerammt. Den beiden Söhnen ist zum Glück nicht viel passiert, aber die Eltern waren ein Jahr arbeitsunfähig. „Da bewähren sich dann Familie und Freunde“, sagt Claus-Peter leise. Sogar die Nachbarn im Haus haben die Familie „wahnsinnig unterstützt“, ergänzt Helga. Und: „Damals haben sich die Betriebe in solchen Fällen gekümmert.“ Heutige Paare hätten es da schwerer. Das sehen die beiden an ihrer jüngsten Enkelin in Berlin. Deren Mann arbeitet im Hotel und wird weltweit eingesetzt, derzeit in Japan. „Für Familien ist es schwieriger geworden“, sagt Claus-Peter.

Umso höher schätzen die beiden über 80-Jährigen ihre Zweisamkeit. „Jeder von uns unterstützt den andern, wo er kann“, sagt Helga. Hast du deine Pillen genommen? Wie hast du geschlafen? „Das sind so Kleinigkeiten, die uns einander nahebringen“, sagt Helga und schweigt dann. Als sich die beiden für das miteinander-Foto küssen sollen, lacht Helga und sagt: „Wir küssen uns selten, aber Händchen halten wir immer noch – auch, weil wir uns jetzt im Alter manchmal gegenseitig Halt geben müssen.“ ❤️



Helga + Claus-Peter

wissen noch, wie sie vor 67 Jahren Segelfliegen waren

Kennengelernt:

bei der gemeinsamen Ausbildung zu Elektromaschinenbauern bei Bergmann-Borsig

Zusammen: seit 1950

Verheiratet: seit 1956

Kinder: zwei Söhne

Zusammen machen sie gerne Kreuzwortsessel, Ausflüge, Reisen – und sie essen gerne Kuchen

„Wir sind wieder wie neu verliebt“

Nach 23 Jahren wollten Yvonne (41) und Oliver (45) doch noch heiraten. Ein Interview kurz vor der Hochzeit.



Yvonne, Oliver, eure Beziehung hält seit 23 Jahren. Warum wolltet Ihr ins Standesamt?

Oliver: Ich dachte mir nur: Das machste jetzt! Der Auslöser war eine Aktion von RTL. Zum Valentinstag sollten Paare Fotos einschicken. Ich habe ein Foto von uns dreien genommen und draufgeschrieben: „Wollt Ihr mich heiraten?“. Das hat Yvonne bei Facebook entdeckt – leider zwei Tage vor dem Valentinstag, weil RTL es vorher zum Anschauen geschickt hat.

Yvonne: Das war für alle eine Überraschung. Für Oli ist es immer wichtig, so etwas zu machen, wenn es keiner erwartet.

Hast du ihn je zum Heiraten gedrängt?

Yvonne: Für mich war das Thema eigentlich durch. Ich habe immer gesagt: Das ist okay, wir müssen nicht. Ich war nie so eine Disney-Frau, die sich ihre Hochzeit ausgemalt hat. Heiraten ja, aber nicht besonders.

Merkt Ihr einen Unterschied?

Yvonne: Meine Nichte sagte kürzlich: „Irgendwie geht Ihr jetzt anders miteinander um.“ Das stimmt. Wir sind wieder wie



Yvonne + Oliver

haben doch noch geheiratet – nach 23 Jahren

Kennengelernt: 1994 im „Zungenkuss“ am Alex – ganz ohne E-Mails und Smartphone

Zusammen: seit 1994

Verheiratet: seit September 2017

Kinder: eine siebenjährige Tochter

Zusammen gehen sie gerne spazieren, auf Konzerte, zum Essen oder – inzwischen sehr selten – auf Partys

neu verliebt. Sonst flirtet man nach 23 Jahren ja nicht mehr unbedingt täglich (lacht).
Oliver: Es ist wieder spannender geworden. Auch weil wir wegen der Feier gerade intensiv zusammenarbeiten.

Seit 23 Jahren seid Ihr beiden ein Paar. Wohnt ihr auch schon so lange zusammen?

Yvonne: Ja, fast. Wir haben aber auch mal für ein Jahr getrennt gewohnt, nach den ersten sieben Jahre. Für Oli war das wichtig: Er konnte mal ganz für sich leben und sich so einrichten, wie er wollte. Da war nicht Mutti, die alles für ihn richtet (lacht).

Oliver: Man hat ein bisschen mehr seinen eigenen Kram gemacht. Trotzdem haben wir uns fast jeden Tag getroffen.

Yvonne: Oli ist manchmal sehr kreativ. In der Zeit konnte er sich komische Sachen an die Wand malen und ungewöhnliche Lampen kaufen (lacht). Das war so eine Phase, die hat uns sehr gut getan. Aber dann haben wir festgestellt: Wir gehören zusammen.

Haben sich eure Geschmäcker inzwischen angeglichen?

Yvonne: Jetzt finden wir halt Kompromisse.

Oliver: Trotzdem bleiben die Überraschungen. Dass unser Flur plötzlich dunkelrot gestrichen ist. Oder dass plötzlich ein Kronleuchter an der Decke hängt.

Yvonne: Das ist manchmal schwierig, weil ich deine Überraschungen nicht immer so toll finde wie du. Aber dein Geschmack ist auch nicht mehr so wild wie früher (lacht).



Ich war nie so eine Disney-Frau, die sich ihre Hochzeit ausgemalt hat. Heiraten ja, aber nicht besonders.

YVONNE MIT OLIVER

Lichtenberger Liebespaar



Annett + Patrick

hatten beide schon ein Kind, als sie zusammenkamen

Kennengelernt: 2013 auf dem Weihnachtsmarkt am Alex – auf Anregung von Annetts Schwester und Patricks Cousin

Zusammen: seit 2014

Verheiratet: noch nicht

Kinder: eine gemeinsame Tochter, und je eine Tochter aus der früheren Beziehung

Zusammen genießen sie es, als Familie zu Hause zu sein oder einen Ausflug zu machen



Wir waren beide vorsichtig, wen wir in unser Leben lassen. Mit Kindern muss man genau hinschauen.

ANNETT UND PATRICK

Lichtenberger Liebespaar



Beim ersten Date kam die kleine Tochter mit

Mit Kind einen Partner zu finden ist gar nicht so einfach. Bei Annett (34) und Patrick (38) hat's geklappt. Auszüge aus einem Liebesbrief.

Liebesbriefe kommen eher selten in der mieteinander-Redaktion an. Umso größer war der Eindruck, den die E-Mail von Annett hinterließ. Freimütig beschreibt die Lichtenbergerin, wie glücklich sie über ihre Beziehung zu Patrick ist:



"... Wir können über alles reden und zusammen lachen. Er gibt mir Sicherheit und das Gefühl, angekommen zu sein. Er ist mein Fels. Wenn wir uns gegenseitig fragen, wie unser Tag war, dann ist das einfach nur schön. Wir verstehen uns auch ohne Worte. ..."

Annett weiß die Beziehung zu schätzen. Davor war sie fast vier Jahre lang Single – aber nie allein. Sie hatte ja ihre Tochter Nele, die heute schon zur Schule geht. Allein mit Kind – das macht die Partnersuche nicht einfacher. Dann erfährt die 34-Jährige über ihre Schwester von einem Mann, dem es ähnlich geht: Patrick. „Das erste Treffen mit Annett war schon aufregend nach so vielen Jahren alleine“, erzählt der Malermeister: „Unter der Woche war ich arbeiten in Hamburg, und am Wochenende dann mit meiner Großen zusammen. Ich bin gar nicht dazu gekommen, auf die Pirsch zu gehen.“ Außerdem hatten beide eine zerbrochene Beziehung hinter sich und wollten nichts überstürzen. Das erste Date auf dem Weihnachtsmarkt am Alex absolvieren sie zu dritt. Nele ist dabei. Bei winterlichen

Temperaturen drehen sie eine Runde auf dem Nostalgiekarussell.



"... Meine Tochter ist bei Fremden zurückhaltend, aber sie wollte relativ schnell auf seinen Arm. Das gab mir ein sicheres Gefühl. Beim nächsten Mal war auch Patricks Tochter dabei. Sie flüsterte ihm ins Ohr: ‚Annett ist toll, du kannst sie heiraten! ...‘"

Das Eis war gebrochen. Langsam wuchsen die vier zu einer Familie zusammen, vorsichtig, Schritt für Schritt. Anfangs sahen sie sich nur an den Wochenenden, weil Patrick weiterhin auf Montage musste.



"... Das tat uns beiden sehr gut, weil wir so unseren gemeinsamen Weg langsam beschritten. Wenn vier Persönlichkeiten aufeinandertreffen, gibt es auch mal Reibereien. Jeder beschützt sein Kind. Es dauert, bis eine Patchworkfamilie zusammengewachsen ist. ..."

Zusammengezogen sind Annett und Patrick erst, als sich die Fünfte im Bunde ankündigte: 2016 kommt das gemeinsame Baby Hannah zur Welt.



"... Ach, da kommen mir wieder die Tränen. Unser kleines Mädchen hat uns alle noch mal so gefestigt. Sie ist unser Sonnenschein. Unser Glück ist perfekt. ..." ♥

i Auszeit in der Ausweichwohnung

In jeder Beziehung gibt es Höhen und Tiefen. Möchten Sie sich eine Auszeit nehmen und der Beziehung neuen Schwung geben? Für schwierige Phasen unterhält die

HOWOGE-Ausweichwohnungen. Hier finden Mieter eine Unterkunft auf Zeit, bis sich die Partner arrangiert haben. Ihr Kundenzentrum hilft Ihnen gern weiter.

i Fortbildung für Verliebte

Die Volkshochschule Lichtenberg ist HOWOGE-Partner und bietet unter vielen anderen auch Kurse für Paare an, unter vielen anderen auch eine

Einführung in die „Familienaufstellung“ zur Linderung von Beziehungskonflikten. www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/lichtenberg

Liebe pflegen

„Einmal am Tag miteinander reden, ohne dass der Fernseher läuft; sich bewusst begrüßen und voneinander verabschieden; wahrnehmen, was der andere gerade tut – das sind Beispiele, wie Paare auch im hektischen Alltag Wertschätzung füreinander zeigen können. Gerade die kleinen gemeinsamen Augenblicke sind so wichtig für die Beziehung. Es lohnt sich, mehr darauf zu achten.“

Intimität wahren

„Dinge, die eigentlich in die Beziehung gehören, sollte ein Partner nicht mit Dritten besprechen. Das kann verletzend sein. Intimität und Loyalität sind Pfeiler der Beziehung. Beispiele: Wer zuerst mit den Eltern Erziehungsfragen erörtert oder zuerst mit den Kindern Urlaubspläne macht, verhält sich illoyal.“

Was tut der Liebe im Alltag gut? Psychologe und Paartherapeut Michael Weidner von „Familie im Zentrum“ beschreibt, was Partnerschaften belebt.

Einander zuhören

„Dem anderen zuhören ist Voraussetzung, um mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Sichtweisen, auch wenn sie sich lieben. Man sollte nicht versuchen, alle strittigen Fragen sofort zu lösen. Besser: Einen Gesprächsstopp einlegen und einen Zeitpunkt zum Weiterreden vereinbaren.“

Beziehung retten

„Wenn Paare zu uns in die Beratung kommen, kriselt es meist schon lange. Selber die Probleme lösen zu wollen, ist zunächst einmal ein positives Zeichen von Verantwortung. Kommt man aber dabei gar nicht weiter, ist es besser, Unterstützung zu suchen. Partnerschaft und Familie sind zu kostbar, um die Zeit einfach verstreichen zu lassen.“

Eltern sein

„Die gemeinsame Freude über Kinder verbindet ein Paar sehr stark. Auch die mit Kindern verbundenen Belastungen können die Beziehung stärken – man wächst gemeinsam daran. Patchwork-Situationen sind eine Herausforderung, nicht nur für die Eltern. Wenn die Kinder hier im Blick bleiben, hat auch die Beziehung der Eltern bessere Chancen.“

**Michael Weidner**

ist Diplom-Psychologe und spezialisiert auf Paar- und Familientherapie. Er leitet die Beratungsstelle „Familie im Zentrum“ und hat vier erwachsene Kinder.


Familie im Zentrum

ist eine von Senat und Bezirk finanzierte Familien- und Erziehungsberatungsstelle des Evangelischen Jugend- und Fürsorgewerks. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Herkunft oder Konfession.

Standorte:

Rudolf-Seiffert-Str. 50a,

(030) 97 87 000

Nöldnerstr. 43,

(030) 52 20 649

www.

familieimzentrum.de



miteinander: Frau Niemeck, wie erreicht man ein gutes Verhältnis zwischen Mensch und Katze?
Anika Niemeck: Katzen brauchen Beschäftigung – und Bewegung, damit sie gesund bleiben und nicht dick werden. Freigänger streifen draußen umher oder jagen, das können reine Hauskatzen nicht. Die Halter können aber mit ihnen spielen. Schön sind Spielangeln, also ein Stock mit Schnur, an der eine Stoffmaus befestigt ist. Lassen Sie diese Maus an der Wand entlangflitzen. Oft rennt die Katze nicht gleich los, sie liebt es, ihre Beute zu beobachten.

Womit spielen Katzen gern?
 Wenn der Paketbote kommt, freut sich nicht nur der Mensch, sondern auch die Katze. Man kann einfach etwas Futter und Papier in den Karton legen, und schon ist das Tier beschäftigt. Solche einfachen Dinge helfen, um die Katze auszulasten und glücklich zu machen.

Wie wissen Katzenhalter, was das Tier braucht, was es mitteilen möchte?
 Schnurren kann bedeuten, dass die Katze zufrieden ist – oder dass sie Schmerzen hat. Katzen beruhigen sich selbst damit. Wenn der Schwanz zuckt, ist die Katze in Erregung, sie könnte ärgerlich oder gereizt sein. Wenn der Schwanz peitscht, ist sie genervt. Für uns Menschen bedeutet das: Hände weg! Sind die Ohren nach vorn gerichtet, ist das Tier entspannt bis aufmerksam. Sind sie nach hinten geklappt, fühlt es sich unwohl, was zu Aggression führen kann. Wenn Ihre Katze Sie anfaucht, ist das nicht böse gemeint. Sie hat vielleicht Angst und möchte in Ruhe gelassen werden. Es hilft dann, Abstand zu halten und sie später vorsichtig anzublinzeln.

Von Katzen und Menschen

Auch zwischen Mensch und Tier kann es kriseln. Dann hilft Anika Niemeck. Die 30-Jährige ist im Nebenberuf Verhaltensberaterin für Katzen.

Drei Regeln für die Katz'

- ⌚ Zeit nehmen:** Jeden Tag mindestens 60 Minuten Zeit nehmen: Streicheleinheiten, Bewegungsspiele, z. B. „Katz und Maus“.
- 🐾 Artgerecht halten:** Katzen lieben den Überblick und dürfen mal auf den Schrank. Verschiedene Höhlen und Kratzbäume!
- 🍽 Gut ernähren:** Nicht alles, was im Handel angeboten wird, ist gut fürs Tier. Vieles lässt sich leicht selbst zubereiten. Beispiel: hauptsächlich gegartes Geflügelfleisch, aber auch Reis, Kartoffel und Gemüse (Möhren, Brokkoli).



Anika Niemeck hat sich berufsbegleitend an der Akademie für Tiernaturheilkunde zur Katzenpsychologin ausbilden lassen. www.katzensprung-berlin.de

Sind Katzen anspruchsvolle Haustiere? Sie gelten als Einzelgänger ...

Nun, Katzen jagen alleine. In dieser Situation werden die anderen zu Nahrungskonkurrenten. Das gilt aber eher für freilebende Tiere. Hauskatzen können sehr gesellig sein. Die meisten wünschen sich eine Partnerkatze. Schließlich werden viele tagsüber sechs oder gar acht Stunden allein gelassen.

Wer passt besser zusammen: Katze und Kater, zwei Katzen oder zwei Kater?

Wenn es ums Zusammenleben geht, harmonisieren in der Regel eher gleichgeschlechtliche Partner. Das liegt am unterschiedlichen Spielverhalten von Katze und Kater. Kater können wild sein, raufen und sich herumkugeln. Katzen sind

eher ruhiger. Sie spielen besonders gern fangen. Dabei rennt erst eine der anderen hinterher. Und dann ist die andere mit der Verfolgung dran.



i
Ihren Balkon katzensicher gestalten?

Gern. Aber bitte nicht die Fassadendämmung anbohren oder bekleben! Im Fachhandel erhältliche Teleskopstangen halten Katzensetznetze genauso gut. Weitere Tipps: www.howoge.de/haustiere

i
Im Katzencafé Barista-Cats

können Katzenfans Kaffee trinken, Torte essen oder frühstücken und gleichzeitig mit einem der hauseigenen Stubentiger schmuse. **Malchower Weg 68, 13053 Berlin, www.katzencafe-berlin.de**

📄 Onlinetipp: Gut recherchierte Tipps zu Ernährung, Haltung und Katzenkrankheiten liefert www.haustiger.info

ZELLES ZEILEN

Vitamin B: die Kraft der großen Herzen

In einer Ehe muss man Kompromisse machen. Das ist mühsam, aber es lohnt sich. Ich brauche Beziehungen, die lebenslang halten.

Die Kolumne von **Ulli Zelle**, dem Reporter der rbb-Abendschau



Vitamin B ist lebensnotwendig! Medizinisch wie menschlich. In der Pharmakologie steht Vitamin B für acht verschiedene B-Vitamine. Alle sind irgendwie wichtig für uns, sonst leiden Haare, Haut, Hirn oder Herz.

Aber auch das sprichwörtliche Vitamin B brauchen wir zum Leben: Beziehungen! Und auch hier können Mangelerscheinungen auftreten. Vielleicht nicht bei Haut und Haaren, aber das Herz könnte betroffen sein.

Beziehungen helfen uns gelegentlich, den Alltag leichter zu bewältigen. Beziehungen sind das Netzwerk des Lebens, ein Netz, das uns hält, manchmal auch ein Sicherheitsnetz, das uns auffängt. Nicht die oberflächlichen, auf Vorteil bedachten Beziehungen, sondern die anderen, die durch ein Band der Freundschaft oder sogar Liebe zusammengehalten werden.

Als Vater von zwei Söhnen weiß ich, dass die Familienbande am stärksten sind. Besonders – natürlich – zu meinen Kindern. Sie halten ein Leben lang! So wie die Beziehung zu meinen Eltern mir Jahrzehnte lang Halt gegeben hat. Sie war die tragfähige Basis, auf der ich mein Leben aufbauen konnte. Das familiäre Netz hat mich aufgefangen in schweren Stunden. Diese Sicherheit möchte ich auch an meine Kinder weitergeben. Vitamin B tut ihnen gut. Sie bekommen davon ein großes Herz.

Die Beziehung zum Partner, zur Frau oder Freundin hat dabei ihre eigene Qualität. Sie mag im Laufe der Zeit Schwankungen unterworfen sein. Da gibt es gute und schlechte Zeiten. Und wir gehen gemeinsam da durch.

In meinem doch schon relativ langen Leben habe ich immer lange Beziehungen erlebt: Partnerschaft erfordert Kompromissbereitschaft und Toleranz. Dazu sind allerdings nicht alle bereit. Immer wieder höre ich von Bekannten den Satz „Das muss ich nicht mehr haben!“ Sie meinen eben jene Kompromisse und Einschränkungen der eigenen Freiheit, die eine Beziehung mit sich bringt. Und dann? Trennung, Single, allein leben? In der Single-Hauptstadt Berlin ist das Normalität. Für mich nicht.

Ich brauche Beziehungen, nicht nur zu meiner Frau, zu meiner Familie, sondern auch zu Freunden und guten Bekannten, die mich schon ein Leben lang begleiten. Übrigens auch Partnerinnen aus der Vergangenheit, mit denen ich auch heute noch eine freundschaftliche Beziehung pflege. Klar, das klappt sicher nicht bei jedem. Vielleicht hatte ich da Glück.

Mir tut dieses andere Vitamin B – die Beziehungen – gut! Bei Mangelerscheinungen hilft es mir meist, alte Freundschaften zu pflegen oder neue zu knüpfen. Und bei Mangel am medizinischen Vitamin B: Einfach mehr Gemüse essen!



Beziehungen helfen uns, den Alltag zu bewältigen. Sie sind das Netzwerk des Lebens, ein Netz, das uns hält. Manchmal auch wie ein Sicherheitsnetz, das uns auffängt.



Raubritter-Romantik

Für ein romantisches Wochenende zu zweit empfiehlt Ulli Zelle das frühere Raubritterschloss in Sallgast. Verliebte können das Hochzeitszimmer mieten – mitsamt Schloss. Infos unter (035329) 555 75, www.schlossparkhotel-sallgast.de

Wohnzimmer, winterfest

Zaubern Sie mit hellen Farben, dem richtigen Material und Licht eine nordisch-lässige Wohlfühlatmosphäre in Ihre gute Stube.



Geschmack gewinnt!

Schicken Sie uns ein Foto Ihres schönsten selbst kreierten Adventskranzes. Unter den Einsendern verlosen wir drei SELGROS-Gutscheinkarten

im Wert von 50 Euro. Senden Sie Ihr Foto mit Betreff „Do it yourself“ an: mieteinander@howoge.de



Decken in Naturtönen

„
Kissen kann man
nie genug haben:
Sie beleben die
Couch, sind prak-
tisch für alle
Kuschellagen und
bieten zusätzliche
Sitzmöglichkeiten.“

EVA BRENNER

Dipl.-Ing. für Innenarchitektur

Klassiker sind Woldecken, Kunstfell und gesteppte Plaids. Lässig zusammengerollt in Körben aus großmaschigem Metall- oder Natur-Geflecht spenden sie schon beim Hinschauen Wärme – und lassen sich gut aufbewahren. Weiß, Wollweiß und andere Naturtöne lassen sich wunderbar kombinieren und schaffen jene wohlige Atmosphäre, die in Dänemark „Hygge“ genannt wird.

DO IT YOURSELF!

Advent im neuen Stil

So fertigen Sie schlichte Kerzenhalter aus feinem Beton.



Material und Werkzeug

Material pro Halter: 1 Becher Zement, 2 B. Quarzsand, 1 B. Wasser, Speiseöl, Papprolle m. Boden u. Deckel (z. B. Chips-Rolle), Zahlscha-blone (z.B. aus Moosgummi), Pappstreifen (ca. 2,5x2,5 cm), 1 Teelicht

Werkzeug: Schere, Doppelklebeband, Kreppband, Pinsel, Eimer und Löffel zum Anrühren, Stein zum Beschweren.

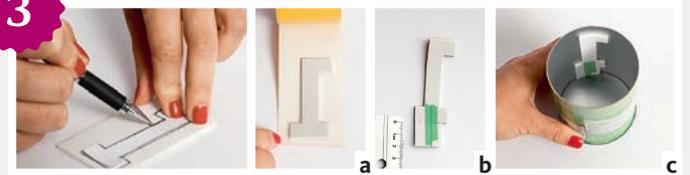
2



Vorbereitung

Arbeitsfläche m. Zeitungspapier auslegen. Papprolle sorgfältig ausspülen u. trocknen. **(a)** Gewünschte Höhe abmessen u. **(b)** Röhre entsprechend kürzen.

3



Schablone anfertigen

(a) Ziffer aus Plastikdeckel ausschneiden u. spiegelverkehrt auf doppel-seitiges Klebeband kleben und ausschneiden. **(b)** Als Abstandshalter: Pappstreifen m. Kreppband am Ziffernfuß anheften. **(c)** Schutzfolie abziehen u. Ziffer ans innere untere Ende der Röhrenwand kleben. Ab-stand zum Boden! Abstandshalter u. Kreppband entfernen und Röhre mit Öl auspinseln.

4



Zement mischen

(a) Sand, Zement, Wasser im Verhältnis 2 : 1 : 1 zu weichem Brei mischen. In Röhre füllen. Mit Röhrenboden mehrmals auf Unterlage klopfen, damit Luft ent-weicht. **(b)** Teelicht eindrücken. Röhre verschließen u. m. Stein beschweren. Trocknen lassen. **(c)** Papprolle entfernen.



5

Finish und Schmuck

Oberes Halterende mit Messer glätten, ggf. Teelicht-vertiefung mit Löffel weiter aushöhlen. Nach Gefallen Halter mit verdünnter Acrylfarbe bemalen.



Bilder und Düfte

Schlichte Landschafts-skizzen und Fotos weißer Winterlandschaften sind schöne Gestaltungsele-mente und im Frühling schnell durch bunte Motive ausgetauscht. Ein Raumduft aus ätheri-schen Ölen trägt zu einer behaglichen Atmosphäre bei und rundet das Wohl-fühlerlebnis eines winter-lichen Wohnzimmers auf die legere, skandinavische Art ab.



Viele Lichtquellen

Kerzen verbreiten warmes Licht und sehen in Wind-lichtern und auf schönen Haltern gut aus. Wer aus Sicherheitsgründen LEDs möchte, findet eine große Auswahl an täuschend echt nachgeahmten Kerzen. Lieber viele kleine Lichtquellen, als zwei gro-ße. Lichterketten erhellen Regale und Dekoäste. Leuchtende Kerzen vor einem Spiegel vergrößern den Raum optisch.



Kissen ohne Ende

Kissen kann man nie ge-nug haben! Kombinieren Sie in kleineren Wohn-zimmern eher Abstufungen eines Farbtones. Ein toller Mix entsteht aus unterschiedlichen Textilien – Wolle, Leinen, Seide. Auch mit den For-maten lässt sich spielen: Größere und kleinere Kissen im Längsformat sind praktisch für alle Kuschelagen und schaf-fen im ganzen Zimmer Sitzmöglichkeiten.



Deko ohne Gewicht

Kleine Satz- oder Tab-letttische kann man wunderbar dekorieren und – weil sie so klein und leicht sind – immer wieder umplatzieren. Ideal für kleine Räume! Schlichte Deko aus hellem Holz verbreit-et Strandwärme und bewahrt dem Raum seine Leichtigkeit. Auch Holz-kugeln eignen sich gut – aufgezogen als Ketten oder simpel in eine große Vase gefüllt.



HALLO NACHBAR

Eine vollkommen andere Welt

Tagsüber Controller, abends Fantasy-Autor: Als Lex M. March schreibt Axel Schramm (53) an der „Bannwald-Saga“. Der zweite Band ist in Arbeit.

miteinander: Herr Schramm, Ihr Buch spielt im Mittelalter, in einer Welt mit schwarzen Reitern und einem Helden mit magischen Fähigkeiten. Was ist so toll an diesem Genre?

Axel Schramm: Ich mag es einfach, in diese Fantasywelt einzutauchen. Wenn ich Bücher lese, lebe ich in dieser Zeit praktisch ein zweites Leben. Als Autor hoffe ich natürlich, dass meine Leser dasselbe empfinden und auch so gefesselt sind. Für mich ist das eine wunderbare Form der Unterhaltung.

Woher kommt die Faszination?

Von klassischen Computer-Rollenspielen. Diese nordischen und orientalischen Welten, die darin vorkommen, habe ich auch in meinen Roman eingebaut. Da habe ich das Rad nicht neu erfunden. Auch nicht bei der Thematik „Gut gegen Böse“. Und natürlich mag ich auch Bücher und Filme wie „Herr der Ringe“ oder „Game of Thrones“ – und ich liebe Harry Potter!

Mit Ihrem Job haben diese Geschichten gar nichts zu tun ...

Nein, Controlling und Projektmanagement sind sehr real und zahlenlastig. Dazu ist meine Bücherwelt ein absoluter Gegensatz. Das Schreiben passt zu mir, in der Schule war ich eher sprachlich talentiert. Trotzdem macht mein Job mir Spaß, ich bin froh über das feste Gehalt. Es ist ja oft nur ein Traum, vom Schreiben leben zu können.

Lesetipp:
Lex M. March,
„Bannwald-Saga – Die Entführung“,
Aavaa Verlag, 11,95 Euro,
www.bannwald-saga.de

“
Wenn ich ein Buch lese, lebe ich in dieser Zeit ein zweites Leben.

AXEL SCHRAMM
Fantasy-Autor aus
Alt-Lichtenberg



Ist der Erfolg Ihnen wichtig?

Ja schon, aber selbst wenn es kein Bestseller wird, hat sich die Mühe mehr als gelohnt. Ich habe als Autor bisher so tolle Leute kennengelernt. Dafür bin ich sehr dankbar. So oder so, mit dem Bücherschreiben lebe ich meinen Traum, und ich habe alles dafür getan, dass er Wirklichkeit wird. Ich bin auf alles gut vorbereitet: Ich habe extra eine Sprecherausbildung absolviert, falls ich mal auf Lesereise gehen muss.

Arbeiten Sie auch so strukturiert?

Nein, das geht ganz locker zu. Ich hole mir zwischendurch mal einen Kaffee, und dann mache ich mich entspannt an den nächsten Absatz. Zum Ende meines ersten Buches habe ich täglich ein paar Stunden geschrieben, jetzt bin ich gerade wieder etwas fauler. 70 Seiten vom zweiten Band habe ich schon fertig. Der erste Teil hat ja 375 Seiten, da muss ich also noch ordentlich tippen.

Wann und wo schreiben Sie Ihre Bücher?

Abends nach der Arbeit und am Wochenende. Mein Schreibtisch mit dem Computer steht im Schlafzimmer. Und nein, da hängen keine Drachen oder Fantasyfiguren von der Decke. Mein Zuhause ist eher so eine nüchterne Controller-Single-Wohnung mitten in Lichtenberg. Ich wohne schon immer in diesem Bezirk. Das ist meine reale Welt. Es ist einfach wunderschön hier zu leben und zu arbeiten!

Alte Wache erwacht zu neuem Leben

Urban, zentral und trotzdem grün: Das Rathausquartier nimmt Formen an. Die ersten Wohnungen sind schon fertig.

Vermietungsstart
Mietinteressenten für die Rathausstraße informieren sich auf www.howoge.de/rathausstrasse



Im Juli war Richtfest in der Rathausstraße. Die Giebeldächer der Neubauten (re.) passen zur Alten Polizeiwache

Der Rohbau steht, die Dächer sind so gut wie gedeckt, die Arbeiten auf der Baustelle an der **Rathausstraße 12 (a)** sind weit vorangeschritten. Aktuell geben sich auf dem rund 6.000 Quadratmeter großen Grundstück im Herzen Lichtenbergs Fliesenleger und Maler die Klinke in die Hand. Die Zeit drängt: Im April 2018 sollen die Mieter in die ersten 124 Ein- bis Vierzimmerwohnungen einziehen.

Barrierefreiheit, Aufzüge, Tiefgarage: Die Bewohner dürfen sich über viele Annehmlichkeiten freuen. Auch darüber, dass die Wohnungen nach dem Standard KfW-Effizienzhaus 70 gebaut werden. In zentraler Lage und direkter Nachbarschaft zum **Lichtenberger Rathauspark (b)** entwickelt sich ein ganz besonderes Wohnquartier. „Das wird eine Art Scharnier zwischen sehr unterschiedlichen städtebaulichen Strukturen“, erklärt HOWOGE-Projektleiter Stefan Haase. Der fünfgeschossige Neubau, einschließlich Kita, steht inmitten von Geschäften, Grünflächen und Gründerzeitbauten.

Die Verkehrsanbindung ist exzellent

Dabei wird auch die ehemalige Polizeiwache auf dem Gelände wieder zum Leben erweckt. Nach der Sanierung des Altbaus entstehen darin weitere zwölf Wohneinheiten, ein Restaurant sowie ein Geschäft. Das heißt: Alt trifft Neu. Damit das moderne Ensemble äußerlich zum historischen Rathaus passt, bekommen die beiden fünfgeschossigen Neubauten

jeweils große Giebeldächer. „Die Fassaden werden eher ruhig und zurückhaltend gestaltet“, so Projektleiter Stefan Haase.

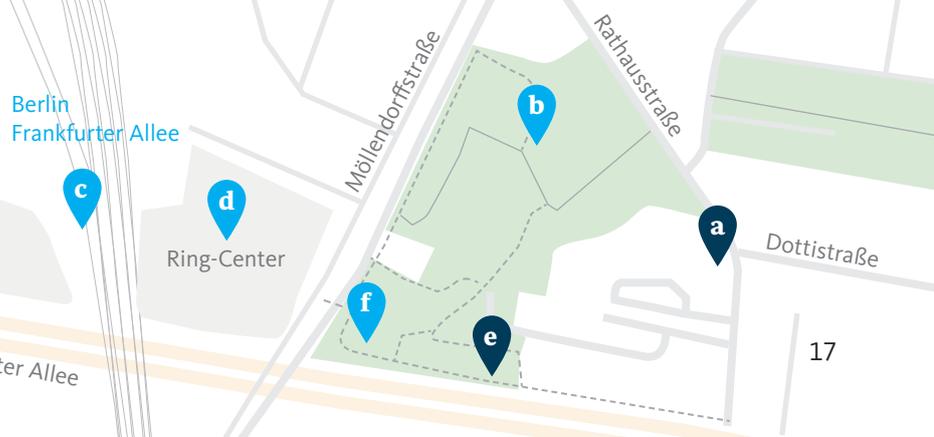
Die Infrastruktur lässt für die zukünftigen Mieter keine Wünsche offen: „Die **Bahnverbindungen (c)** sind exzellent“, betont Stefan Haase, „hinzu kommen die Einkaufsmöglichkeiten im nahen **Ring-Center (d)**, die integrierte Sekundarschule ‚Am Rathaus‘ und natürlich der nahe Szenekiez Friedrichshain.“

Doch mit dem Rathausquartier ist es lange noch nicht getan. Praktisch um die Ecke wird ein weiteres HOWOGE-Projekt geplant: die **Frankfurter Allee 135 (e)**. Im Zuge dieser Neubebauung erhält auch der Stefan-Heym-Platz ein neues Gesicht. Wie genau der Platz mit dem **Fischerbrunnen (f)** aussehen soll, haben die Lichtenberger Bürger mitbestimmt: Im Rahmen des Beteiligungsverfahrens wurden zahlreiche Vorschläge erarbeitet. Dabei stand bei allen der Wunsch nach einem „grünen, barrierefreien Ort für alle Generationen“ ganz oben. Die Ergebnisse des Verfahrens dienen den Landschaftsarchitekten als Vorlage.



Kinder, Kinder!

Das Rathausquartier bietet nicht nur tolle Wohnungen, sondern auch eine Inklusions-Kindertagesstätte mit 100 Plätzen. Von hier sind es nur ein paar Schritte bis zum Park.



مرحبا
[marhaba]



Sag' im Fahrstuhl leise „Hallo“

In Wohnhäusern treffen sich Menschen aus aller Welt – und lernen eine Menge über internationale Begrüßungsrituale.

Ein Lift ist komfortabel – aber für unsere Nerven herrscht dort Ausnahmezustand. Wir kommen uns dort viel näher, als es unser Instinkt erlaubt. Am liebsten würden wir eine Armlänge Abstand halten. „Individualdistanz“ nennen das die Biologen. Wird sie unterschritten, kennt der Jäger in uns nur zwei Alternativen: Angreifen oder Abhauen.

„Wenn im Fahrstuhl jemand in meine Komfortzone tritt, muss ich reagieren“, stellt Wolfgang Jockusch fest: „Auch wenn ich gezielt weggucke, sende ich eine Botschaft, nämlich: ‚Lass mich in Ruhe.‘“ Jockusch ist Fachmann für Kommunikation. Seine Firma berät Berufstätige, die im Ausland arbeiten.

Gerade im Fahrstuhl ließen sich Kommunikationskulturen gut beobachten, so Jockusch. Nordamerikaner entscheiden sich meist für Variante eins, das „Angreifen“: Sie beginnen ein Gespräch. „Für Amerikaner ist Small Talk ein gutes Mittel, um sich über zehn Etagen zu retten. Deutsche wundern sich vielleicht, warum sie der Mitfahrer anplappert.“

Der Handschlag ist alte Kaufmannssitte

Unterschiede bei der Begrüßung hat Wolfgang Jockusch am eigenen Leib erfahren. Als Soldat war er im Ausland eingesetzt. Anfangs begrüßte er seine skandinavischen Kameraden mit Handschlag – bis ihm ein schwedischer Kollege steckte, dass ein „Hej! Kaffee schon fertig?“ ausreicht. Der Händedruck, eine alte Kaufmannssitte, ist in Deutschland verbreitet. Aber auch hier gibt es Unterschiede: In Ostdeutschland geben mehr Leute an, die Hand zu reichen, als im Westen (70 zu 40 Prozent).

Küssen muss man können

Küssen kann man eine Hand auch. In Polen zeigen Männer so ihre Hochachtung vor Frauen. Auch wenn Küsse die Individualdistanz verletzen, gehören sie in vielen Kulturen zur Begrüßung. In Spanien bekom-

Hola
[ola]





Hallo
[hallo]

Chào!
[jow]

Здравствуй!
[sdrábtwuj]

Spanisch

- Guten Tag!**
Buenos días! (vormittags)
- Guten Abend!**
Buenas tardes! (nachmittags)
- Hallo, wie geht's?**
Hola, ¿qué tal?
- Sehr gut, danke!**
Muy bien, gracias!

Vietnamesisch

- Hallo!** Chào!
- Guten Tag!** Xin chào!
- Wie geht es Ihnen?**
Ông khỏe không?
- Danke, gut!** Cảm ơn, khỏe.

Arabisch

- Hallo!** Marhaba!
- Guten Tag!** Salam!
- Wie geht es Ihnen / dir?**
Schloonäkk?
- Danke, gut!**
Mniich, il-hammdu li-llää!

Russisch

- Ich grüße Sie!** Sdrábtwujti!
- Hallo!** Priwjét!
(nur bei Bekannten)
- Wie geht's?** Kak dljá?
- Gut!** Charaschó!

Polnisch

- Guten Tag!** Dzień Dobry!
- Hallo! (und: Tschüß!)**
Cześć! (nur bei Bekannten)
- Wie geht es Ihnen?**
Jak się pan(i) miewa?
(„pani“, wenn sich der Gruß an eine Frau richtet)
- Danke, gut!**
Dziękuję, dobrze!

men sogar Arbeitskollegen zwei Bussis. Natürlich wird nicht wirklich geschmatzt, höchstens die Wangen berühren sich.

Lächeln geht überall

Menschen lächeln instinktiv. Sogar wer von Geburt an blind ist, lächelt anderen zu, obwohl er es sich nicht von den Eltern abgesehen hat. Nur in der Dosierung gibt es kulturelle Unterschiede. In Vietnam ist ein kurzes, freundliches Lächeln selbstverständlich. Russen empfinden es dagegen schnell als „aufgesetzt“. Sie tun es erst, wenn sie es wirklich so meinen. „Wenn schon lieben, dann von Herzen“, schreibt Tolstoi.

In die Augen zu schauen ...

ist in Deutschland wichtig für ein Gespräch „auf Augenhöhe“. Das ist kulturell erlernt, denn instinktiv nehmen wir einen direkten Blick eher bedrohlich wahr. In arabischsprachigen Ländern vermeiden die Menschen es deshalb, dem Gesprächspartner direkt in die Augen zu sehen. Es gilt als unhöflich.

Sogar beim Small Talk kann es so zu Missverständnissen kommen. Der Kommunikationstrainer rät: „Wenn Ihr Gegenüber anders reagiert, als Sie es gewohnt sind, nehmen Sie es nicht persönlich. Selbst wenn sein Verhalten auf den ersten Blick respektlos wirkt, muss es nicht so gemeint sein.“ Siehe Augenkontakt. Zudem sei Kultur nur einer von vielen Faktoren der zwischenmenschlichen Kommunikation, betont Wolfgang Jockusch: Ebenso einflussreich sei die Persönlichkeit. In allen Kulturkreisen gibt es Leute, die auch die zwei Minuten im Lift für ein Schwätzchen nutzen, und solche, die froh sind, wenn sie wortlos nach oben fahren dürfen.

Neue Mitstreiter

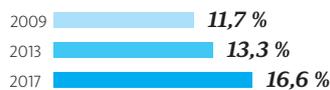
Die Frankfurter Allee Süd hat einen neuen Mieterbeirat gewählt. Immer mehr Mieter nutzen ihre Chance, mitzubestimmen.

„Bald müssen wir anbauen“, sagt Brit Eisenblätter und lacht. Fast jeder Platz ist besetzt, als die frisch gewählte Mieterbeirätin am 23. Oktober zur ersten Beratung des Gremiums ins Nachbarschaftshaus Kiezspinne kommt. Alle zwölf Kandidaten aus dem HOWOGE-Kiez Frankfurter Allee Süd (kurz FAS) sind beim ersten Treffen dabei, außerdem der Vorsitzende der Wahlkommission. „So soll es sein“, sagt Frank Mißbach, der in der Beratung später als Vorsitzender bestätigt wird: „Wir schicken keinen nach Hause, der Interesse hat, mitzumachen.“ Alle Kandidaten dürften sich einbringen, so Mißbach, auch wenn nur die sieben Gewählten Beschlüsse fassen könnten.

Anfang Oktober waren 2.554 HOWOGE-Haushalte der FAS dazu aufgerufen, ihren Mieterbeirat für die nächsten vier Jahre neu zu wählen. 423 haben die Chance genutzt, rund ein Sechstel der wahlberechtigten Haushalte. Sechs der sieben Mitglieder des bisherigen Mieterbeirates wurden wiedergewählt. Nachdem sie ihren Vorsitzenden Frank Mißbach im Amt bestätigt haben, will dieser von den Anwesenden wissen: „Welche Themen interessieren euch, vor allem die neuen Mitstreiter?“ Jeder kommt zu Wort, wichtige Anliegen werden schnell klar: die Ausgestaltung des

Mehr Wähler

Wahlbeteiligung im HOWOGE-Kiez Frankfurter Allee Süd



Mieterbeirat FAS

Die Mitglieder des Mieterbeirats Frankfurter Allee Süd. Stimmberechtigt: die ersten sieben, in Klammern: erhaltene Stimmen

- a** Dr. Ria Hieke (296)
- b** Horst Baer (280)
- c** Hertha Höhne (263)
- d** Frank Mißbach (253), Vorsitzender
- e** Eberhard Elsing (241)
- f** Volker Günzel (233)
- g** Brit Eisenblätter (225)
- h** Monika Pastille (152)
- i** Elke Weinitschke (142)
- j** Christopher Hoth (147)
- k** Jürgen Hofmann (169)
- l** Johannes Heldt (139)

neuen technischen Kundenservice, praktische Regelungen fürs Abstellen von Fahrrädern, die Entwicklung der Betriebskosten, die Verschönerung des Wohnumfelds und nicht zuletzt: die Sorge vor Mieterhöhungen.

„Auch wenn sie in der HOWOGE bis zum Jahr 2021 auf zwei Prozent pro Jahr begrenzt sind, fürchten sie viele Mieter“, sagt Beiratsmitglied Eberhard Elsing: „Nicht wenige müssen angesichts der im Kiez vorhandenen Einkommensstruktur die Härtefallregelung in Anspruch nehmen.“

Ria Hieke warnt ihre Kollegen davor, sich zu verzetteln. 1993 hat sie den Mieterbeirat FAS zusammen mit Horst Baer begründet und weiß aus über 20 Jahren Erfahrung: „Wir müssen immer genau überlegen, worauf wir uns konzentrieren. Wir stehen im Dienst der Mieter und wollen deren berechtigte Interessen gegenüber dem Kundenzentrum vertreten.“

In monatlichen Sprechstunden und in Gesprächen mit anderen Mietern sammelt der Beirat die Anliegen der Mieter. Es handele sich dabei nicht um „überspitzte Forderungen“, betont Frank Mißbach, sondern um „alltägliche Angelegenheiten der Mieter“: „Die möchten wir auch in Zukunft in vertrauensvoller Abstimmung mit dem Kundenzentrum zügig lösen.“



i HOWOGE-Mieter aus dem Kiez Frankfurter Allee Süd können ihre Anliegen in der **Mietersprechstunde** vortragen, jeweils am ersten Donnerstag im

Monat, 17 – 19 Uhr. Zweimal im Monat sind **öffentliche Sitzungen** des Mieterbeirats FAS, jeweils am zweiten und vierten Mon-

tag im Monat, 18 – 20 Uhr. Ort: Kiezspinne, Schulze-Boysen-Str. 38. www.mieterbeirat-fas.de

WUSSTEN SIE SCHON...

Zum Großhandelspreis einkaufen

Neu seit Herbst 2017: Als Mieter bei der HOWOGE können Sie auch als Privatperson beim Selbstbedienungsgroßhändler SELGROS Cash & Carry zu günstigen Preisen einkaufen. Zur Auswahl in den SELGROS-Märkten stehen Ihnen rund 53.000 Artikel des umfassenden Lebensmittel- und Non-Food-Sortiments, unter anderem mit Sport-, Küchen- oder Multimedia-Geräten. Gegen Vorlage Ihrer HOWOGE-Mieterkarte erhalten Sie eine kostenlose SELGROS-Einkaufskarte. Mit der Anmeldung bekommen Sie einen 10-Euro-Willkommensgutschein und in den ersten vier Wochen zusätzliche fünf Prozent Rabatt beim Einkauf. Außerdem profitieren Kunden bis zu vier Mal im Jahr von Sonder-



aktionen des Großhändlers. Neben SELGROS erhalten HOWOGE-Mieter bei vielen weiteren Unternehmen, Vereinen und Dienstleistern mit der Mieterkarte exklusive Vorteilspreise und Rabatte. Die Angebote reichen vom Werkzeugverleih bis zum vergünstigten Eintritt in den Tierpark Berlin. Übrigens: Die neue HOWOGE-Mieterkarte für 2018 bekommen Sie Anfang des Jahres per Post.

m HOWOGE-Mieterkarte Wo Sie Vorteilspreise und Rabatte bekommen, erfahren Sie hier: www.howoge.de/mieterservice/vorteile-fuer-mieter.html

Zentrale Rufnummer bei Reparaturbedarf

Nur zur Erinnerung: Seit April gibt es für HOWOGE-Mieter eine zentrale Rufnummer, um technische Mängel in der Wohnung zu melden. Reparaturbedarf wie einen tropfenden Wasserhahn melden Sie dem technischen Kundenservice unter (030) 5464 4000. Bitte halten Sie Ihre Mieternummer bereit. Diese steht auf Ihrer Mieterkarte. Der

Mitarbeiter am Telefon notiert Ihre Mängelanzeige und leitet umgehend die Reparatur in die Wege. Spätestens nach zwei Arbeitstagen meldet sich der Hausmeister oder die beauftragte Handwerksfirma bei Ihnen. Alle anderen Fragen, etwa zu Ihrem Mietverhältnis, beantwortet Ihr Kundenzentrum. Wenn Sie dort anrufen, fragt zunächst eine elektronische Stimme nach Ihrem Anliegen. Als HOWOGE-Mieter wählen Sie dann mit den Zifferntasten Ihres Telefons die „2“. So werden Sie automatisch mit dem nächsten freien Mitarbeiter verbunden.

i Den technischen Kundenservice der HOWOGE erreichen Sie Mo/Mi/Do 8 – 17 Uhr, Di 8 – 19 Uhr und Fr 8 – 13 Uhr unter **(030) 54 64 40 00**.



Oskar hilft helfen

Ehrenamtliche gesucht! Bei „Oskar“, der Freiwilligenagentur Lichtenberg, erfahren Sie, wo im Bezirk Sie sich als Freiwilliger engagieren können. Die Möglichkeiten reichen von der Arbeit mit Kindern oder Senioren über Sportvereine und Umweltschutz bis zum Technischen Hilfswerk. „Wir sehen uns als Vermittler zwischen engagierten Menschen und Einsatzstellen, an denen sich die Freiwilligen einbringen können“, erklärt Peter Wagenknecht, Leiter der Freiwilligenagentur. Die Mitarbeiter sammeln Engagement-Angebote und stellen sie den Interessenten während ihrer Sprechstunden vor. Vor einem Jahr bezog „Oskar“ eigene Räume in der Weitlingstraße. Außerdem beraten die Fachleute zu allen Fragen rund ums Ehrenamt, wie etwa Versicherungsschutz oder Aufwandsentschädigungen. Informieren Sie sich bei Oskar!

i Freiwilligenagentur Lichtenberg „Oskar“, Weitlingstr. 80, Di/Do 14 – 18, Fr 10 – 14 Uhr, www.oskar.berlin



Raten & Gewinnen

Viel Spaß beim Gehirnjogging mit dem miteinander-Rätsel. Diesmal zu gewinnen: ein Candle-Light-Dinner für Verliebte im Aquarium und ein Familienticket für das Tropical Island.

Polster-Ruhermöbel	engl. Dramatiker (John)	anständig, gerecht (engl.)	↙	Gebäudeeingang	Fortschritt; Fortgang (lat.)	Jahrmarkthäuschen	↘	Großvater	↙	städtisch	griechische Halbinsel	↘
↙	↘	↘		ein Kunststoff (Abk.)	↘		5	Tisch m. schräger Schreibfläche	↘			
salopp: wütend, verärgert	↘	1				natürlicher Kopfschmuck	↘				Schiffszubehör	
Verhältniswort	↘			Wind am Gardasee	↘			Mensch, der etwas stiehlt	↘	Meeresbucht		4
↙						mangelnde Erkenntlichkeit	↘		↘			
vergänger Teil der Woche		europäischer Staat (Eire)		kroatische Insel	↘			Dynastie im alten Peru	↘	2		
Fehllos bei der Lotterie	↘					franz. unbestimmter Artikel	↘			Bruder d. Mutter oder des Vaters		so, in solcher Weise
6				das Paradies	↘	rechter Nebenfluss der Donau	↘	Übriggebliebenes	↘			
männliche Anrede	falls; sobald		Konsument von Nahrung	↘				3	Bücher-Wandbrett		kleines Lasttier	
seitliche Raumbegrenzung	↘			Abkürzung für Leutnant	↘	Hausvorbau	↘					
französisch: in	↘		Vorname Presleys	↘				Europ. Welttraumorganisation (Abk.)	↘			
↙				7		frühere Münze	↘				8	
mäßig langsames Musikstück												



Zu gewinnen: Candle-Light-Dinner im Aquarium
 Speisen Sie Auge in Auge mit Haien, Rochen und Anemonenfischen! Im Aquarium des Zoologischen Gartens serviert Ihnen das Steigenberger Hotel ein romantisches Candle-Light-Dinner für zwei Personen. Genießen Sie ein Vier-Gänge-Menü der Extraklasse im Wert von 87 Euro – umgeben von leuchtenden Korallen.
Stichwort: Aquarium



Lösungen aus Heft 3/2017

Kreuzworträtsel:

Lösungswort: MANSARDE

Kinder-Quiz:

Kürbisgesicht 1 und 16

Impressum:

Herausgeber:

HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH
 Ferdinand-Schultze-Straße 71
 13055 Berlin
 Telefon: (030) 5464 2401
 Fax: (030) 5464 2405
 E-Mail (Redaktion): miteinander@howoge.de
 Web: www.howoge.de
 Leitung: Kirstin Gebauer (Vi.S.d.P.)
 Redaktion: Kirstin Gebauer, Tina Haake,
 Claudia Hasler, Rilana Mahler, Jacqueline Tartler,
 Burghard Wieckhorst

Verlag:

Axel Springer SE
 Axel-Springer-Str. 65
 10888 Berlin
 E-Mail: newbusiness@axelspringer.de
 Web: www.as-corporate-solutions.de
 Geschäftsleitung (Corporate Solutions):
 Frank Parlow, Lutz Thalmann
 Projektmanagement:
 Anne Carina Schröder
 Redaktion: Philip Eicker, Christian Mascheck
 Gestaltung: Constantin Eberle (Leitung),
 Johanna Schneider
 Bildredaktion: Lydia Hesse
 Herstellung: Olaf Hopf

Druck:

Möller Druck & Verlag GmbH
 Zeppelinstr. 6
 16356 Ahrensfelde OT Blumberg

Hinweis:

Die im Magazin enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte werden vorbehalten. Redaktionelle Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Bildnachweise:

Cover: Carolin Weinkopf; S. 2–3: Marc Beckmann, Carolin Weinkopf, Kike Photography, Lydia Hesse, Getty Images, Dominik Asback, Howoge PR, Illustration: Human Empire, Martina Leykamm; S. 4–5: Getty Images (5), PR (2); S. 6–11: Carolin Weinkopf (6), Getty Images, privat (2); S. 12–13: Lydia Hesse, Kike Photography; S. 14–15: Dominik Asback, Getty Images (4), Lydia Hesse (10), Alamy; S. 16–17: Getty Images, Stephanie Steinkopf, Howoge PR (3); S. 18–19: Human Empire, privat; S. 20–21: Lydia Hesse, Illustration: Melanie Gandyra; S. 22–23: Getty Images (2), PR (2), Illustration: Martina Leykamm; S. 24: Howoge PR

Gewinnchance Senden Sie den Lösungsbegriff und das dazugehörige Stichwort per Post an: HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH, Unternehmenskommunikation und Marketing, Ferdinand-Schultze-Str. 71, 13055 Berlin oder per E-Mail an miteinander@howoge.de

Teilnahmebedingungen Einsendeschluss ist der 19. Januar 2018. Die Teilnahme ist ausschließlich Mietern der HOWOGE vorbehalten und ab 18 Jahren möglich. Mitarbeiter der HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Wenn es zur Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist, werden Vor- und Nachname des Gewinners und seiner Begleitperson an den Preissponsor übertragen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Abweichungen in Bezug auf den präsentierten Gewinn sind möglich. Eine vorzeitige Beendigung des Gewinnspiels sowie ein Teilnehmerrauschluss aus wichtigem Grund behält sich der Gewinnspielbetreiber vor. Eine Teilnahme über Dritte, insbesondere Gewinnspielservice-Anbieter, ist ausgeschlossen. Weiterverkauf, Barzahlung des Gegenwertes oder Abtretung des Gewinns sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Hallo Kinder!

Wir sind's, Lotte und Lasse.
Mit uns könnt Ihr viele tolle Sachen erleben.
Kommt doch mit uns beiden mit!



Lotte schmückt den Christbaum. Lasse hat noch mehr Schmuck gefunden. Ob das noch hinpasst? „Die drei kleinen Weihnachtsmänner sehen genau gleich aus“, ruft Lotte.

Wo haben sich diese drei kleinen Weihnachtsmänner versteckt?



? Warum gibt es Weihnachtsbäume?

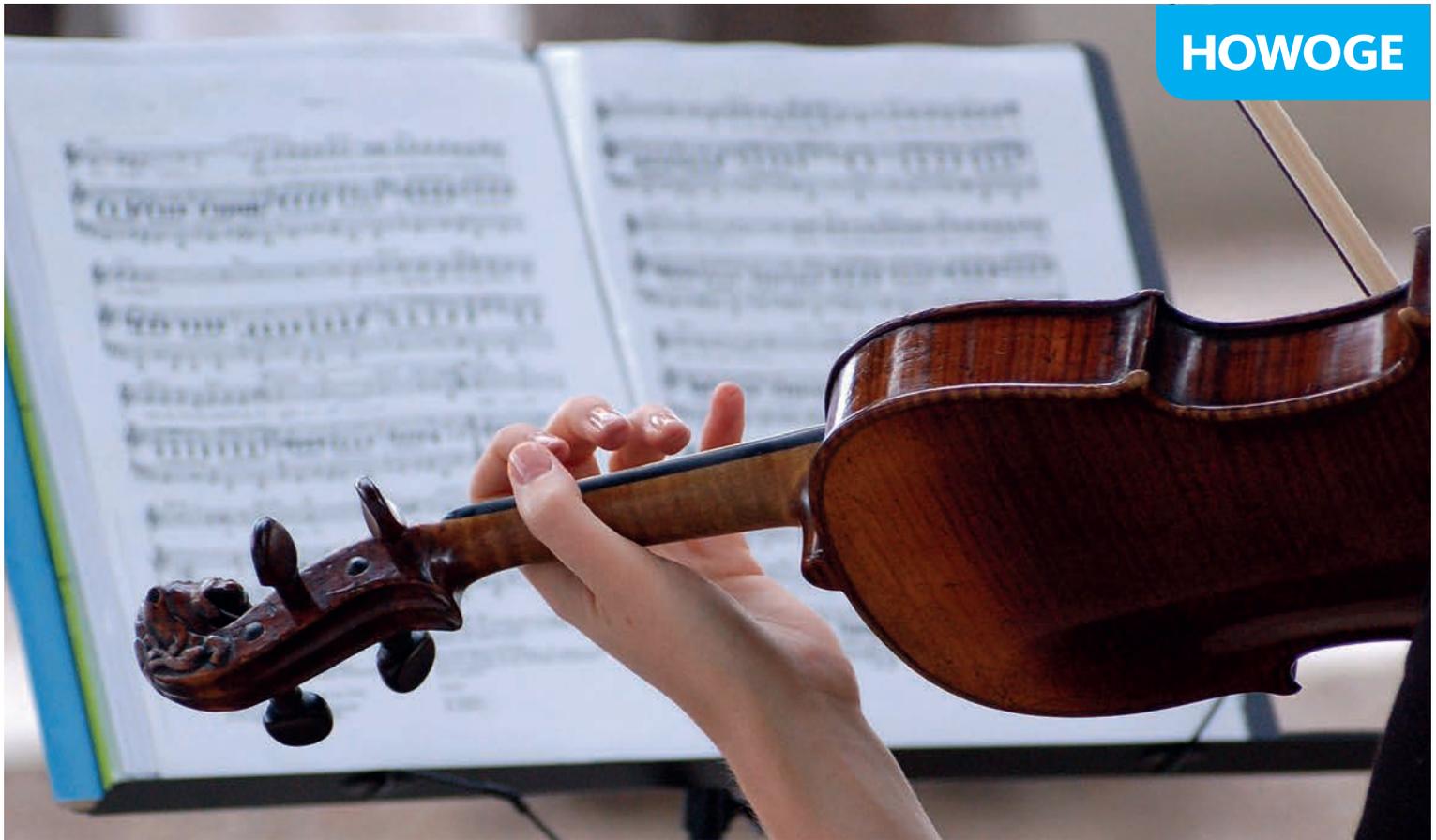
Die Idee mit dem Tannenbaum ist fast 500 Jahre alt. Damals machte der Winter die Menschen traurig: Es ist kalt und dunkel. Die Blumen sind weg und die Bäume kahl. Nur Nadelhölzer sind auch im Winter grün und saftig. Der immergrüne Weihnachtsbaum erinnert uns daran, dass der Winter nicht ewig dauert.

🎁 Rätseln und gewinnen: Tropical-Island-Ticket

Mit dem Familienticket dürfen zwei Erwachsene und bis zu vier Kinder (6 – 14 Jahre) ins Tropical Island, auf den Wasserrutschen-Turm und in den Außenbereich „Amazonia“. Übrigens: Kinder bis fünf Jahre dürfen immer kostenlos mit ins Tropical Island. Teilnahmebedingungen auf Seite 22.

Stichwort: Tropical Island





HOWOGE-Mieterkonzert

Donnerstag, 11. Januar 2018 um 19 Uhr | Einlass ab 18 Uhr

Genießen Sie Musik von Johann Strauss und Antonin Dvorak –
gespielt von der **BürgerSinfonie** – das Orchester ohne Dirigent

Max-Taut-Aula in Berlin-Lichtenberg
Fischerstraße / Schlichtallee, 10317 Berlin



S5, 7, 75 Nöldnerplatz · Bus 194, 240, 396

Anmeldung für kostenfreie Tickets (2 je Haushalt)
nur für HOWOGE-Mieter und solange der Vorrat reicht
nur telefonisch vom 11. bis 15. Dezember 2017, 9–18 Uhr
unter **030 / 554 941 126**

2 Tickets
je HOWOGE-
Haushalt!

Mehr als gewohnt

KUNDENZENTREN

KUNDENZENTRUM IM OSTSEEVIERTEL
Wiecker Str. 3b, 13051 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3400 / -3401
E-Mail: kuzov@howoge.de

KUNDENZENTRUM AM FENNPFUHL
Anton-Saefkow-Platz 3, 10369 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-2800 / -2801
E-Mail: kuzfe@howoge.de

KUNDENZENTRUM KARLSHORST
Treskowallee 109, 10318 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3200 / -3201
E-Mail: kuzkh@howoge.de

TECHNISCHER KUNDENSERVICE
Tel.: 030 5464-4000

KUNDENZENTRUM WARNITZER BOGEN
Warnitzer Str. 22, 13057 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3800 / -3801
E-Mail: kuzwa@howoge.de

KUNDENZENTRUM ALT-LICHTENBERG
Frankfurter Allee 172, 10365 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3000 / -3001
E-Mail: kuzal@howoge.de

SERVICEBÜRO BERLIN-BUCH
Walter-Friedrich-Str. 10, 13125 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-4800 / -4801
E-Mail: sbbuch@howoge.de