LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

STARTWOCHENZEITUNG

Startwoche 2019

Eine Beilage der Landeszeitung

Montag, 7. Oktober 2019

Warum wir am Tag öfter schlafen sollten

Der sogenannte Powernap wird unterschätzt. Dabei macht er uns gesünder, produktiver und sogar schlank.

» Seite 35

Eine Flatrate für Klamotten

Ein Kölner Modeladen verleiht Kleidung für ein Monats-Abo.

» Seite 34

Gib mir auch was

Jeden Tag teilen wir: Essen, Wissen, Gefühle. Doch Teilen ist mehr und nicht immer gerecht – das große Thema der Startwoche 2019.

Foto: t&w

EDITORIAL

Von Paula Gottschalk

Mehr Fairness

Wir teilen miteinander, immer wieder, oft unbewusst. Bestellen gemeinsam eine Flasche Wasser im Restaurant, kuscheln mit unserem Partner unter einer Decke. Der Begriff des Teilens wird heute durch das Posten in sozialen Netzwerken besetzt, es existiert ein globaler Markt, welcher die Weitergabe von Waren und Dienstleistungen über den Globus ermöglicht. Teilen ist Alltag. Gleichzeitig führt das globale Teilen zu Ungerechtigkeiten. Wir müssen uns fragen, wie wir die Ressourcen des Planeten so aufteilen, dass alle teilhaben. Es ist an uns, zu hinterfragen, was wir unter dem Begriff des Teilens verstehen und wie wir damit umgehen wollen. In diesen Tagen beginnen rund 1500 Erstsemester mit ihrem Studium in Lüneburg. Während ihrer ersten Woche, der Startwoche, werden sie sich mit dem Thema „Sharing in a Globalized World“ beschäftigen, Teilen in einer globalisierten Welt. Sie werden sich mit all diesen Fragen befassen – und teilen schon jetzt eine Erfahrung: neu zu starten.

Wie das Teilen uns verändert

Autos, Gästezimmer, Lebensmittel, Bohrmaschinen: Alles lässt sich heute mit anderen teilen. Das bietet der jungen Generation nebenbei die Möglichkeit, die Welt zu verbessern

VON MAJA MÜLLER

Es ist eine beeindruckende Zahl, eine wegweisende: Im Jahr 2025 sollen Unternehmen weltweit mehr als 335 Milliarden Dollar mit dem Teilen umsetzen. Mit dem Vermieten von Gästezimmern, mit Fahrdiensten, mit dem Verleihen von Büchern oder Kleidung. Das prognostiziert die Unternehmensberatung PwC. Die Industrie wandelt sich, hin zu einer Ökonomie des Teilens. Und somit auch unsere Gesellschaft.

Vor allem die Jüngeren in Deutschland nutzen diese Dienste. Doch warum teilt unsere Generation so gerne? Gerade die Generation Y, auch Millennials genannt, also alle, die in den späten achtziger und neunziger Jahren geboren wurden, wird als Treiber der Sharing Economy bezeichnet. Immer wieder heißt es, die Millennials seien konsumkritisch und wüssten Eigentum nicht wertzuschätzen.

Ich würde es anders ausdrücken: Wir möchten nicht einfach nur besitzen, sondern unser Hab und Gut sinnvoll einsetzen und, wenn möglich, auch teilen.

Leben wir nach dem Motto Erlebnis vor Eigentum? Vielleicht. Aber wir haben verstanden, dass sich Wohlstand nicht ausschließlich über Besitztümer ausdrücken lässt. Das bedeutet nicht, dass wir weniger konsumieren. Speziell ein Begriff gewinnt an Bedeutung: nachhaltiger Konsum.

Wir haben in den vergangenen Jahren unser Konsumverhalten verändert. Ich zahle lieber für einen Streaming-Dienst, um die große Auswahl zu haben – statt immer wieder Geld für den Zugang zu einzelnen Songs oder Filmen auszugeben.

Als Kind habe ich ganz selbstverständlich Spielzeug, Essen oder Hausaufgaben mit Freunden, Schulkameraden oder Verwandten geteilt. Heute höre ich häufig: Manche Dinge muss man sich erarbeiten. Ich glaube, das Phänomen des Teilens widerlegt die Theorie unserer Vorgängergeneration. Sharing-Plattformen sind der Beweis dafür, dass das Leihen mehr als nur eine Alternative zum Konsum darstellt. Wir können plötzlich den Stuckdecken-Altbau im Londoner Szeneviertel für einige Nächte anmieten, ohne ihn besitzen zu müssen. Viele der Sharing-Plattformen sind günstiger als die etablierte Konkurrenz an Ferienwohnungsvermietern oder Taxifahrern. Immer häufiger geraten die Start-ups der Sharing Economy deshalb in die Kritik. Doch warum sollte das wirtschaftliche Potenzial der Sharing Economy nicht ausgeschöpft werden?

> „Der Tauschhandel ist älter als der Kauf von Produkten mit Geld.“

Die Sharing Economy versteht sich als Antwort auf die ökologischen und gesellschaftlichen Folgen der Massenkonsumkultur. Angesichts der drohenden Klimakrise und der Ressourcenknappheit ist es nicht mehr verantwortbar, dass jeder alles besitzt, sondern Gemeinschaften sich Güter teilen. Das sind Themen, die nicht nur unsere, sondern auch nachfolgende Generationen beschäftigen werden.

Die Idee, Dinge zu teilen oder zu leihen, ist natürlich nicht neu. Der Tauschhandel ist älter als der Kauf von Produkten mit Geld. Doch die Voraussetzungen sind heute so gut wie noch nie: Nie zuvor gab es eine Generation, die so vernetzt war wie unsere. Vielleicht ist unsere Generation etwas wankelmütig, etwas schnelllebig. Häufig fehlt die Konstanz im Leben. Die Sharing Economy reagiert auf die wechselnden Wünsche und stärkt das Bedürfnis nach Flexibilität.

Das Phänomen Sharing Economy ist vor allem für zwei Gruppen interessant: Diejenigen, die nachhaltig und ökologisch sinnvoll handeln möchten, und diese, die ihr Spektrum an Produkten und Dienstleistungen ohne großes Investment erweitern möchten. Dabei spielt das Prinzip der Gegenseitigkeit eine große Rolle. Durch gemeinsamen Besitz wird es möglich, sich Dinge leisten zu können, die für mich alleine finanziell unerschwinglich wären.

Ich teile mir etwa einen Caravan mit Freunden. Das kann dem sonst so einfachen Studentenleben einen Hauch von Luxus verleihen.

DREI FRAGEN AN FARINA PÄTZ UND THERESA HENNE AUS DEM STARTWOCHEN-TEAM

Visionär und kritisch denken

Das diesjährige Thema lautet „Sharing in a Globalized World“: Klingt nach Werbung für „Airbnb“ oder „Uber“.
Farina Pätz: Zusammen mit den Studierenden ist es unser Ziel, die „Sharing-Kultur“ und die „Sharing Economy“ zu hinterfragen. Also: Nein, wir wollen natürlich keine Werbung machen. Zum Beispiel: Ist es noch Teilen, wenn man dafür bezahlen muss?
Theresa Henne: Außerdem sollen auch Grenzen aufgezeigt werden. In der Woche werden wir gemeinsam lernen, visionär und kritisch zu denken. Wir teilen sozusagen unsere Gedanken.

Das Thema klingt trotzdem sehr vage. Warum haben Sie sich dafür entschieden?
Henne: Anfangs dachten wir über das Thema „Globale Kulturen“ nach. Dabei haben wir die Vielfalt des „Sharing“-Begriffs entdeckt. Das Thema wirkt vielleicht vage, aber auf der anderen Seite auch konkret. So hat jeder für sich ein Verständnis vom Teilen, etwa Foodsharing.
Pätz: Es ist wie ein Mosaik, nach und nach entsteht ein Bild. Das macht das Thema so reizvoll.

Was verstehen Sie persönlich unter dem Thema?
Pätz: Der „Sharing-Begriff“ enthält für mich die Frage nach einem Grundkonsens. Welche Werte teile ich mit anderen? Ein Beispiel: Bei der Ankunft der Studierenden im Zentralgebäude konnte ich mich mit ihnen verständigen, weil wir Sprache und Gesten dafür haben.
Henne: Ich setze mich gerne mit netzpolitischen Fragen auseinander. Ich glaube, dass sich im digitalen Kontext zeigt, dass das Teilen nicht nur positive Seiten hat. Entscheidend ist, dass wir uns fragen, welche Daten wir mit wem teilen möchten.

Interview: Carolin Ellerkamp, Fritz Lüders

Irmhild Brüggen ist die Nachhaltigkeitsbeauftragte der Leuphana *Foto: Mewes*

NACHGEFRAGT

Blühende Zukunft

Irmhild Brüggen, Nachhaltigkeitsbeauftragte der Leuphana, hat in der Startwoche 4000 Frühlingsblumen auf dem Campus pflanzen lassen.

Unter Ihrer Anleitung haben am vergangenen Dienstag die Erstsemester Krokuszwiebeln in die Erde gesetzt. Was ist die Idee dahinter?
Nachhaltigkeit ist das Leitbild der Leuphana. Die Krokus-Aktion ist Teil unseres Projektes „Lebenswelt Campus“. Wir wollen die Aufenthaltsqualität verbessern – und indem wir Krokusse pflanzen, soll die Biodiversität erhöht werden.

Was ist das Besondere an Krokussen?
Viele Pflanzen blühen erst im März oder April. Deswegen finden viele Insektenarten, wie die Bienen und Hummeln, im Februar noch keine Nahrung. Krokusse zeichnet aus, dass sie zu diesem Zeitpunkt bereits blühen. Zudem handelt es sich um eine Wildform, den Elfenkrokus, der sich weiter vermehrt. Unser Ziel ist es, über die Jahre den ganzen Campus mit Krokussen zu bepflanzen. Dieses Jahr wird es der Rasen zwischen dem Gebäude 14 und dem Biotop-Garten sein.

Welche Rolle spielt es, dass die Erstsemester die Krokusse pflanzen?
Wir wollen den Studienanfängern zeigen, dass die „Lebenswelt Campus“ für uns alle da ist - also für Studierende, für Mitarbeiter, aber auch für Lüneburger. Sie sollen sehen, dass sie praktisch dazu beitragen können. Und im Februar, pünktlich zur Konferenzwoche, dem Abschluss des Semesters, können sie sehen, was sie im Herbst gepflanzt haben.

Inwiefern passt die Aktion zum Thema der Startwoche: „Sharing in a Globalized World”?
Wir stellen die Frage: Wem gehört der Raum? Wir wollen dazu anregen, den Campus nicht nur zusammen zu nutzen, sondern auch gemeinsam zu gestalten.

Wie kann man als Studierender mitwirken am Projekt „Lebenswelt Campus“?
Als Studierender ist es ganz einfach: Es gibt Initiativen wie den „Essbaren Campus“. Bei dieser Studierendeninitiative werden im Biotop-Garten Obst und Gemüse angebaut. Man kann sich auch im AStA für die nachhaltige Entwicklung einsetzen. Oder man spricht uns direkt an, wenn man eine Idee hat.
Interview Inga Mewes

Der Traum vom unendlichen Kleiderschrank

VON ANTONIA RICKEN

Die „Kleiderei“ in Köln verfolgt ein besonderes Konzept: Sie verleiht Klamotten im Abo

Die „Kleiderei“: Für 29 Euro im Monat kann man vier Stücke gleichzeitig ausleihen und so lange tragen wie man will. *Foto: Ricken*

Als Lena Schröder ihr Modedesign-Studium abschloss, war ihr klar, was sie nicht will: im klassischen Modebereich arbeiten. In der sogenannten „Fast Fashion Industrie“. Der Branche, in der Kleidung vor allem schnell verfügbar, in allen Größen vorhanden und günstig sein soll. Sie wollte nicht für die großen Modekonzerne Masse schaffen, die unter widrigen Bedingungen in Bangladesch oder China genäht wird, sondern etwas, das der Wegwerfgesellschaft gegenübersteht.

Anfangs gründete sie ihr eigenes Label. Dafür schneiderte sie aus bestehenden Textilien und Stoffresten neue Kollektionen. Die Mode sollte langlebig sein und für den Alltag. Nach einigen Jahren meldete sich eine Freundin bei ihr. Sie hatte eine Idee, die verrückt klang: Sie wollte zusammen mit einer weiteren Freundin einen Online-Klamottenverleih in Hamburg eröffnen. Nicht für Abendmode oder Kostüme, sondern für Alltagsmode. T-Shirts, Röcke, Jeans. „Das schien mir eine richtige Schnapsidee“, sagt Schröder. Doch die Freundinnen verfolgten den Plan – mit Erfolg. Nach vier Jahren war die Nachfrage so groß, dass Lena Schröder sich den beiden anschloss – und im Jahr 2016 den ersten Offline-Verleih in Köln eröffnete, die „Kleiderei“.

Will man heute zu Schröders Geschäft, läuft man durch das Kölner Szene-Viertel Ehrenfeld. Cafés und alternative Geschäfte säumen die Straße. Ein Schild zeigt an, in welchem Haus sich die „Kleiderei“ befindet. Darauf steht: „Stil hast du, Kleider leihst du“. Ein Motto, das eher einer Ansage ähnelt.

Das Konzept der „Kleiderei“ wirkt simpel. Für 29 Euro im Monat kann jede Interessierte vier Kleidungsstücke gleichzeitig ausleihen und so lange tragen, wie sie will. Einzige Voraussetzung: Sie muss vorher Mitglied der Kleiderei werden. Und sich für Frauenmode interessieren – Männerkleidung bietet das Geschäft nicht an. Bislang zählt es 250 Mitglieder im Alter von 13 bis 67 Jahren. Im Sommer eröffnete ein zweiter Store in Freiburg.

Keine Kleidung landet auf dem Müll

Im Sortiment befinden sich über 2500 Teile; casual, elegant, zurückhaltend, ausgeflippt, immer saisonal. Es gibt eine kleine Nähstube, in der Kleidungsstücke ausgebessert werden. Sollte etwas beim Tragen kaputt gehen, müssen die Kundinnen lediglich die Hälfte des ausgewiesenen Kaufpreises bezahlen. „Es geht mir vor allem um den Spaß an der Mode. Sie sollen das alles nutzen wie ihre eigenen Klamotten – und damit auch wild feiern gehen“, sagt Schröder.

Die Klamotten kommen dabei aus Kooperationen mit Fair Fashion-Marken oder aus Kleiderspenden. Weshalb in dem Kölner Laden auch mal Kleidungsstücke von H&M und Zara und Mango hängen; von den großen Modeketten, für die Schröder nie arbeiten wollte. Und jetzt verdient sie Geld mit ihnen?

„Es stimmt, viele haben das anfangs kritisch gesehen“, sagt Schröder. Aber wenn man sich kurz damit befasse, was die Kleiderei mache, sei es logisch: „Die Sachen existieren schon und wir brauchen sie auf. Sie landen nicht auf dem Müll, sondern werden noch solange getragen, bis wir sie recyceln.“ Was nicht verwertet werden kann, geht an die deutsche Kleiderstiftung.

Für Kirsten Brodde ist die „Kleiderei“ ein Zukunftsmodell. Brodde ist Textilexpertin bei Greenpeace, vor einigen Jahren hat sie das Buch „Saubere Sachen: Wie man grüne Mode findet und sich vor Öko-Etikettenschwindel schützt“ geschrieben. „In anderen Bereichen ist Ausleihen schon lange üblich: bei Autos, Bohrmaschinen, Büchern.“ Kleidung ausleihen mag zwar anfangs ungewohnt sein – aber das sei nur eine Frage der Gewohnheit. Und für eine nachhaltige Welt unabdingbar. Schließlich verbrauche auch fair produzierte Mode noch zu viele Ressourcen. „Es kommt nicht nur darauf an, was wir kaufen, sondern vor allem wie viel“, sagt Brodde. Sie plädiert für eine Entschleunigung des Konsums.

Deutsche kaufen 60 Textilien im Jahr

Das Bewusstsein der Menschen zu ändern, klingt nach einem hehren Ziel. Aber blickt man auf Zahlen, scheint es mehr als notwendig: Allein für die Produktion eines T-Shirts wird so viel Wasser benötigt, dass es den Trinkwasserbedarf eines Menschen für drei Jahre decken könnte. Über 100 Milliarden Kleidungsstücke werden weltweit jedes Jahr produziert. In Deutschland kaufen Verbraucher im Schnitt 60 Textilien im Jahr – am Ende bleiben aber fast 40 Prozent ungetragen im Schrank, wie eine Greenpeace-Studie aus dem Jahr 2015 zeigt.

Also einfach tauschen und leihen? Ganz so einfach nicht: Die Studie zeigte auch, dass die meisten Deutschen noch nie ein Kleidungsstück getauscht haben, zwei Drittel noch nie welche verliehen.

Lena Schröder sagt, bislang hätten sich wenig Kunden bei ihr beschwert, die Probleme mit gebrauchter Kleidung hatten. Schwieriger seien Schuhe. „Die verleihen wir am wenigsten, die sind ein Problemfall“, sagt sie.

Schröder erlebt häufiger, wie ihre Mitglieder die Vorteile des Tauschens sehen. „Jeder kennt Fehlkäufe. Bei uns passiert das nicht – wenn es zu Hause nach einigen Tagen nicht mehr gefällt, bringt man es einfach zurück.“

Und doch gibt es auch immer wieder Kundinnen, die Lieblingsstücke finden. Die können sie in der „Kleiderei“ auch direkt kaufen. „Ich würde mir wünschen, dass Kleiderei als der Lieblingsladen für faire Mode und Second Hand wahrgenommen wird, indem man aber alles leihen kann und alles teilt“, sagt Schröder.

TAUSCHEN & SPAREN

Alternativen für Fashion-Fans

▸ MAKE SMTHNG
Reparieren statt wegschmeißen, das ist dank dieser Greenpeace-Aktion gar nicht so schwer wie es klingt.
Wie? Passendes Tutorial aussuchen, etwa von „Make ma!“ oder „Dein Atelier“.
Kosten? Je nach Material, insgesamt aber gering.
Wo? Inspiration und Tutorials auf Instagram auf dem Account @makesmthng und unter dem Hashtag #makesmthng

▸ KLEIDERTAUSCH-PARTY
Lässt sich nicht nur leicht selbst organisieren, sondern wird in vielen Städten auch als Event angeboten.
Wie: Ausrangierte, saubere Klamotten mitnehmen und abgeben, selbst stöbern und neue Favoriten mitnehmen.
Kosten: Eventuell Eintritt (meist unter fünf Euro)
Wo und wann: 20. Oktober: Finke Café, Lüneburg, 29. Oktober: In Guter Gesellschaft, Hamburg
Weitere Termine und Tipps auf kleidertausch.de

▸ KLEIDERKREISEL
Der moderne Flohmarkt: Ob Kleidung, Schuhe, Accessoires – auf dieser Online-Plattform gibt es Neues und Gebrauchtes für wenig Geld, zum Tausch oder sogar geschenkt. Jeder und jede kann dabei mitmachen und Klamotten anbieten.
Wie: Profil anlegen und loskreiseln. Artikel lassen sich über die Suchfunktion oder Tags leicht finden.
Kosten: Registrierung kostenfrei, beim Rest ist Verhandlungsgeschick gefragt.
Verfügbarkeit: 22 Mio. Kreisler weltweit sorgen für Auswahl, jede Minute kommen neue Fundstücke hinzu.

▸ MIT ECKEN UND KANTEN
Falls es doch mal was Neues sein soll, gibt es hier faire und nachhaltige Produkte. Die Kleider haben zwar teils kleine Makel oder stammen aus älteren Kollektionen, aber dafür gibt es bis zu fünfzig Prozent.
Wie: Einfach online suchen auf miteckenundkanten.com oder im Laden in Nürnberg stöbern.
Kosten: Für die Qualität deutlich weniger als in vergleichbaren Shops
Verfügbarkeit: Derzeit gibt es online über 240 Produkte, neben Kleidung auch Naturkosmetik, Schmuck und Geschenkartikel. ARI

KOMMENTAR

Secondhand ist ein Privileg

Von Leonie Andersen

Die Lage ist klar: Wir haben zu viel Kleidung und kaufen trotzdem immer mehr. Hemden oder Hosen, die irgendwann zu klein, zu groß, zu kaputt oder zu hässlich sind. Aussortiert. Eine Million Tonnen Textilien landeten im Jahr 2018 in deutschen Mülltonnen. Das „Fast-Fashion“-Zeitalter ist in seiner Blütephase. Ein T-Shirt, so wirkt es manchmal, benutzen wir kaum länger als eine Plastiktüte. Die Bekleidungsindustrie verursacht in einem Jahr mehr Emissionen als der Flug- und Schiffsverkehr zusammen.

Aber selbst die Konsequenzen ziehen? Klingt erstmal unangenehm. Dabei kann sich jede*r fragen: Wird mir diese Bluse auch in einem Jahr noch gefallen? Und brauche ich das fünfte Paar Sneaker? Zudem ist es eine gute Idee, häufiger Löcher zu flicken, Kleidung mit Freund*innen tauschen und auf einem Flohmarkt oder in einem Second-Hand-Laden zu stöbern. Am nachhaltigsten ist immer noch die Klamotte, die gar nicht erst produziert werden muss.

Was dabei aber oft vergessen wird: Nicht für alle Menschen ist Gebrauchtes eine Klimaschutz-Option. Nur wer noch nie auf dem Schulhof für die ausgeleierte Jeans oder den abgetragenen Pulli ausgelacht wurde, kann damit Positives verbinden. Für viele Menschen ist neue Kleidung eine Möglichkeit, Klassenunterschiede unsichtbarer zu machen. Reicht das Geld nicht, ist Second-Hand kein Beitrag zur Rettung des Planeten, sondern alternativlos. Viel zu oft fehlen gute Winterschuhe oder eine warme Jacke in den richtigen Größen.

In mehreren Läden zu suchen, ist zeitaufwändig, häufig sind die benötigten Kleidungsstücke nicht verfügbar. Für wen Vintage ein nettes Extra ist, hat im Leben Glück gehabt. Ethisches und bewusstes Konsumieren jetzt von allen einzufordern, kann deshalb nicht der richtige Weg sein. Es bleibt, noch, ein Privileg.

IMPRESSUM

Herausgeber
Verlag Landeszeitung für die Lüneburger Heide GmbH, 21335 Lüneburg, Am Sande 18-20
Geschäftsführer
Wolf Chr. Bergmann, Jens Wiesemann, Christian von Stern
Leitung Startwochenzeitung
Christopher Piltz, Martin Jäschke
Chef vom Dienst
Anna Hoffmann
Redaktion Carolin Ellerkamp, Fritz Lüders, Helena Bodem, Isabel Rosen, Janika Dirschauer, Jette Berend, Inga Mewes, Jan Gooß, Paula Gottschalk
Beratung/Layout
Hans-Herbert Jenckel

Den Kindern gefällt das Hamburger Projekt „Open Köök“ offensichtlich gut. *Foto: Thon*

Die Macht temporärer Aktionen

VON MARC-ETIENNE THON

Mit vier Küchenmodulen tourt ein junger Architekt durch Hamburgs Osten. Er baut seine Küche an Orten auf, die als problematisch gelten - und schafft positive Erlebnisse und Erinnerungen

Die Luft ist frisch und klar, die Septembersonne wärmt die Haut, und gleich wird sich der Vorplatz des Stadtteilhauses Horner Freiheit e.V. in eine quirlige Freiluftküche verwandeln.

Vier bunte, schlichte Kästen, etwa so groß wie Getränkeautomaten, stehen an diesem Freitag auf dem Platz. Daneben klettern Kinder in einem alten Frachtschiff-Container an Tauen hoch und flitzen schreiend auf Rollern oder Inline-Skates über den Platz. Auf der Terrasse des Cafés nebenan ist kaum ein Platz frei. Es wird geschnackt und gelacht, die Kuchentheke ist nur noch spärlich bestückt. Der Platz lebt.

Mit wenigen Handgriffen verwandelt Jan Dubsky die vier bunten Kästen auf Rollen in eine mobile Nachbarschaftsküche, er baut seine „Open Köök“ auf. Köök ist Plattdeutsch und bedeutet Küche. Jeden Freitag wird in den Sommermonaten gekocht, immer ab 17 Uhr. Dubsky ordnet das Gas-, das Grill-, das Spül- und das Verstaumodul in einem großen Viereck an. In der Mitte lässt er Platz für Tische und Bänke. Alles, was zum Kochen gebraucht wird, steckt in den Modulen. Nur Wasser müssen die Kinder gleich aus dem Haus holen. Schon von Weitem erkennen sie den Mann mit seiner Küche und rennen auf ihn zu – Freudenrufe und Jubeltänze inklusive. Schirin möchte heute Spaghetti Bolognese kochen – als sie hört, dass es Pfannkuchen geben soll, rollt sie vor Freude auf ihren Inline-Skates dreimal um die Küchenmodule.

Gewinnerprojekt an der Horner Geest

„Open Köök“ ist eines von zwölf Gewinnerprojekten aus einem öffentlichen Beteiligungsprozess entlang der „Landschaftsachse Horner Geest“: 2016 hatte die Stadt Hamburg Bürger*innen aus den Stadtteilen St. Georg, Borgfelde, Hamm, Horn und Billstedt eingeladen, Ideen zu entwickeln, um den längsten Park Hamburgs neu zu gestalten. Eine Million Euro standen insgesamt dafür bereit. Ursprünglich gab es die Idee, einen Grillplatz zu bauen. Daraus entwickelte Dubsky das Konzept der „Open Köök“ – schließlich sollten alle Stadtteile profitieren.

Die Kinder zumindest scheinen begeistert. Sie üben sich am Aufbau der Tische, schleppen 10-Liter-Kanister mit Wasser aus dem Stadtteilhaus auf den Vorplatz, rühren Pfannkuchenteig an und wechseln sich beim Kartoffelschälen ab.

Die „Open Köök“ ist nicht nur Kochwerkstatt für Pfannkuchen und Reibekuchen. Hier kommen auch Geschichten auf den Tisch. Das Projekt versteht sich als „mobiler, städtischer Aktivator, der Stadt- in Begegnungsräume verwandelt“. Das gemeinsame Essen fördert die Stadtintegration – und das gegenseitige Zuhören: Einem Vater wurde ein Fahrrad geklaut, schon das zweite in diesem Jahr. So langsam verstehe er, weshalb man ein Drittel des Fahrradpreises in ein gutes Schloss investieren solle. Die achtjährige Ella hat gerade herausgefunden, dass sie schon die zehn Jahre alten Freund*innen der großen Schwester tragen kann und testet ihre Kraft im Anschluss am vollen Wasserkanister. Während der Pfannkuchenteig heiß wird, besprechen die Kinder ihre Lieblingsschulfächer. Martina erzählt, dass sie im Englischunterricht vor jeder Stunde gefragt werden, wie es ihnen gehe. „Sad“ sei ihre häufigste Antwort. Wie es ihr jetzt gehe? Ihre Mundwinkel schnellen hoch: „Happy, happy, happy!“

Spenden für Lebensmittel

Am Schöpflöffel stehen fünf Kinder der Schlange und geben immer wieder Pfannkuchenteig in die Pfanne. Daneben brutzeln Reibekuchen im Fett, im Hintergrund wird liebevoll der Tisch gedeckt. Die Eltern haben Apfelmus, Nutella, Rucola und Weichkäse mitgebracht, im „Verstaumodul“ finden sie die nötigen Teller, Besteck und Servietten. Jan Dubsky hat weitere Lebensmittel besorgt, finanziert aus Spenden der Vorwoche. Er bindet sich eine Open-Köök-Schürze um und stellt das fertige Essen auf die Tische, begleitet von großen Augen, freudigen Gesichtern und „Juhu“-Rufen.

„Das schafft neue Bilder in den Köpfen von Menschen - wo vorher Angst war, ist jetzt Leben.“

Jan Dubsky
Projekt „Open Köök“

Architekt Jan Dubsky (r.) hatte die Idee für das Projekt. *Foto: Thon*

Dann wird es plötzlich ungewohnt still – und innerhalb von 15 Minuten wird aufgefuttert, was eben noch zweieinhalb Kilo Reibekuchen und fünf Liter Pfannkuchenteig waren.

Die „Open Köök“ zeigt, wie wirkungsvoll Beteiligungsprozesse und das gemeinsame Gestalten öffentlicher Räume sein können. Das war bereits in den 90er-Jahren das Ziel, als für Kommunen das „Neue Steuerungsmodell“ eingeführt wurde. Doch Stadtverwaltungen wie Bürger*innen klagten seither über geringe Beteiligungsquoten und mäßige bis schlechte Ideen „von oben herab“ - Ineffizienz und Frustration waren die Folge. Das „Institut für Partizipatives Gestalten“ in Oldenburg lehrt, wie es besser geht: An Beteiligungsprozessen sollten möglichst alle teilhaben können. So entstehen nachhaltige und sinnvolle Ideen, aus der Mitte der Bevölkerung heraus. Einmal angeregt und in regelmäßigen Abständen fachlich begleitet, entwickeln sich solche „generativen Prozesse“ von allein weiter, werden vererbt und erzeugen ein Gefühl der Selbstermächtigung, die Teilnehmenden verstehen sich als Gestalter ihrer Lebenswelt.

Kinder als Kochkünstler

Am Beteiligungsprozess „Deine Geest“ haben 1562 Menschen mitgewirkt. Viele Eltern, die heute in der Open Köök mithelfen, kennen sich von den Stadtteilkonferenzen, in denen Jan Dubsky das Konzept einst vorstellte. Als Architekt fiel es ihm leicht, mithilfe von Freund*innen die Module zu entwerfen und zu bauen.

Die Idee scheint anzukommen: Schon kurz nach dem gemeinsamen Abendessen verabreden sich Eltern und Kinder bereits für die nächste Woche: „Nachdem ich die Kinder vom Schach abgeholt habe, kommen wir gleich hierher“. Eine Mutter erzählt begeistert, dass ihre Kinder seit einer Woche jeden Tag am Esstisch fragen, wann wieder „Kochen“ sei.

Die meisten Kinder spielen bereits wieder, als die Erwachsenen mit dem Aufräumen beginnen. Eine Mutter und ein Vater übernehmen den Abwasch. Der siebenjährige Kahn macht aus dem übrigen Rucola und Weichkäse noch schnell einen Salat. In der Open Köök ist Zusammenarbeit keine Frage – das Konzept von Beteiligungsprozessen geht hier auf. Die Leichtigkeit, Freude und auch die gegenseitige Achtsamkeit wirken ansteckend.

Alles steht und fällt mit dem Ort

Dass das nicht immer so abläuft, räumt Jan Dubsky gut drei Stunden später ein, als der Vorplatz nahezu leer ist. Alles stehe und falle mit den Orten, an die er mit der Open Köök kommt, sagt er. Jeder Ort hat seine eigenen Assoziationen, seine eigene Geschichte. Genau hier setzt das Konzept an: Es will problematisch konnotierte Orte beleben, ihr Stigma überwinden. „Temporäre Aktionen haben die Macht, das zu ändern. Genau mit solchen Aktionen kannst du den Ort künstlerisch neu beleben und schaffst neue Assoziationen.“

Wenn Dubsky darüber spricht, ist seine Begeisterung spürbar wie ein Knistern in der Luft. Vor Jahren habe er gemeinsam mit Freund*innen eine ähnliche Aktion in einer dunklen Unterführung gemacht. „Das schafft neue Bilder in den Köpfen von Menschen - wo vorher Angst war, ist jetzt Leben.“

Dass die Stadt Hamburg das Projekt und seine 50-Prozent-Stelle fördert, empfinde er als Geschenk. Doch Dubskys Stelle und die Finanzierung laufen zum Ende dieser Saison aus. Gerade bemüht er sich darum, einen gemeinnützigen Kooperationspartner oder Träger für das kommende Jahr zu finden.

Wer diesen Ort der Freude und des Austauschs erlebt hat, hofft, dass ihm das gelingt. Aber erstmal denkt Jan Dubsky an nächste Woche: In der Spendenkasse sind 5,80 Euro, er möchte Knödel machen.

GLOSSE

Von Tom C. Hoops

Schlaft, Leute, schlaft!

Du solltest mehr schlafen. Und zwar tagsüber. Genauer gesagt: Du solltest lernen, den Powernap wertzuschätzen.

Während die Spanier auf ihre Siesta schwören und in Japan Respekt erntet, wem im Meeting die Augen zufallen, gilt in Deutschland ein Nickerchen bei der Arbeit oder in der Vorlesung als Zeichen für Faulheit – dabei können auch Studierende vom Powernap profitieren. Nach kurzem Schlummern in der Mittagspause kannst du dich besser konzentrieren, bist in Seminaren oder Vorlesungen aufmerksamer und produktiver, nimmst das Wissen schneller auf. In der Klausurenphase kannst du nach dem Mittagsnap ausgeruht weiterlernen.

Zwischen zehn und maximal 30 Minuten sollte das Schläfchen dauern – länger nicht. Die optimale Dauer muss jeder für sich herausfinden. Ein Trick: Nimm den Schlüsselbund in die hängende Hand. Kommst du in die Tiefschlafphase, entspannen sich deine Handmuskeln, die Schlüssel fallen herunter – und du wirst wieder wach. Schläfst du länger, kommt dein Körper viel langsamer wieder in die Gänge. Ein kurzer Spaziergang oder Dehnübungen können dann helfen. Außerdem solltest du deinen Nap wirklich in die Mittagszeit legen: Nach 15 Uhr wirkt er sich negativ auf deinen Biorhythmus aus, du schläfst abends schlechter ein – auch wenn das für alle, die auf den letzten Drücker Hausarbeiten schreiben, wahrscheinlich verlockend klingt.

Neben dem positiven Effekt auf die Psyche wirkt sich der Powernap auch auf deine physische Leistungsfähigkeit aus: Vor dem Training kannst du Kräfte sammeln und beim Unisport voll durchstarten. Du solltest aber erst richtig wach werden, bevor du deinen Körper hoher Belastung aussetzt.

Das alles wäre Grund genug, sich umgehend aufs Ohr zu hauen. Doch der kurze Mittagsschlaf kann noch mehr: Wer regelmäßig nappt und auch nachts ausreichend Schlaf findet, bleibt tendenziell schlanker und reduziert die Herzinfarkt-Gefahr. Das belegen verschiedene Studien.

Solltest du immer noch nicht überzeugt sein: Napping macht glücklich! Während des Kurzschlafs steigt in deinem Körper die Konzentration des Glückshormons Serotonin. Du kommst voller Energie und auch noch gut gelaunt aus der Mittagspause.

Der Mittagsschlaf braucht eine Image-Politur. Vielen ist die positive Wirkung des Powernaps nicht bewusst. Seminare sollten zum Nappen vielleicht nicht genutzt werden. Aber Schlafplätze – wie Sofas oder Sessel – auf dem Unigelände könnten die Produktivität der Studierenden verbessern. Und wenn dich jemand faul nennt, referiere einfach alle Vorteile aus diesem Text.

DIE UMFRAGE: WAS TEILE ICH GERNE UND WAS AUF KEINEN FALL?

Alina Thiemann (20): „Ich teile gern meine eigene Sichtweise, mein Wissen und persönliche Erfahrungen mit anderen. Meine Passwörter und privaten Geheimnisse behalte ich dann aber doch eher für mich."

Annika Möller (21): „Eigentlich teile ich fast alles. Und ich erwarte auch keine Gegenleistung. Ich teile gern Dinge wie Essen, aber auch Freude und besondere Momente. Was ich nicht so gern teile, sind meine Zahnbürste und mein Handtuch."

Melanie Kalle (41): „Ich würde mit Freunden das letzte Hemd teilen. Außer wenn ich merke, dass ich ausgenutzt werde. Zu den wenigen Dingen, die ich nicht gern mit anderen Menschen teile, gehören meine Katzen und meine Stifte."

Lorenz Schütze (20): „Ich teile sehr gern meine Zeit und meinen Musikgeschmack mit anderen Menschen. Meine Zahnbürste dagegen würde ich nicht gern teilen."

Dagmar Bergen (48): „Als Lehrerin teile ich natürlich gern mein Wissen, aber vor allem im letzten Jahr habe ich die Erfahrungen rund um meine Krebserkrankung mit anderen Menschen geteilt. Geheimnisse und Jugendsünden behalte ich aber gern für mich."

Jonas Pries (20): „Gerne teile ich mein zweites Stadtrad, aber nicht meine Lieblingstasse."

Lisa Bolten (21): „Ich teile gerne Zeit mit meinen Freund*Innen, aber nicht mein Katerfrühstück."

Mitja (25): „Alles außer meinen Nachtisch."

Robert Fritzenkötter (20): „Teilen ist ein schönes Gefühl. Es liegt aber immer daran, um was es geht und wie ich zu der Person stehe."

Marcel Schröder (20): „Ich teile gern mein Wissen, Erfahrungen, meinen Rat und mein Werkzeug. Was ich nicht teile, sind private Daten und Unterwäsche."

Hans-Jürgen Strombach (75): "Geld. Ich kann es ja schließlich nicht mit ins Grab nehmen. Teilen hat für mich aber auch viel mit Respekt zu tun. Ich würde auch trotz meines Alters schwangeren Frauen immer meinen Sitzplatz anbieten und für sie aufstehen. Wir teilen uns ja auch einen Planeten, und da mache ich mir oft Gedanken über die Fehler, die wir gemacht haben, wie wir die Erde den jüngeren Generationen überlassen."

Cordula Weidelt (60): „Ich teile unglaublich gern Zeit und Musik. Wenn ich etwas verschenke, dann ist das meistens gemeinsame Zeit, ein Ausflug oder ein Essen. Mein Auto ist die eine Sache, die ich nicht gern teile, außer mit meinem Mann. Wenn ich mein Auto nicht habe, kann ich nicht spontan sein, und das ist mir sehr wichtig."

Sibylle von Schack (53): „Für das bisschen Landwirtschaft, das wir betreiben, teilen wir uns einen Traktor und mit unseren Nachbarn auch einen Rasenmäher. Wir haben auch einen Mittagessenkreis, das heißt wir kochen einmal die Woche und laden andere Menschen zum Essen ein. Das Einzige, was ich nicht gern teile, sind private Informationen."

Mieke Koltermann (19): „Ich teile gerne positive Erfahrungen mit anderen Menschen. Negative Erfahrungen behalte ich lieber für mich. Generell ist Teilen sehr praktisch, weil so nicht jeder alles haben muss. In einer WG oder einem Haus kann man sich zum Beispiel gut das Werkzeug teilen."

Robin Williamson (27): „Ich teile gerne meine Aufmerksamkeit und höre gerne zu. Und ich teile gerne meinen Glauben, der mir hilft, den ich aber niemandem aufzwänge. Ungern teile ich beim Essen, da bin ich eigen."

FOTOS/TEXT VON CAROLIN ELLERKAMP UND JAN GOOSS

„Manche zeigen leider nicht viel Mitgefühl"

Der Verein „Querstadtein" bietet Stadtführungen mit Geflüchteten an

Vor vier Jahren floh Mohamad Khalil aus seiner Heimatstadt Aleppo in Syrien. Mit einem Schlauchboot setzte er nach Europa über, er kam über die Balkanroute nach Deutschland. Seit zwei Jahren arbeitet er als Stadtführer bei Querstadtein in Berlin.

Herr Khalil, Sie führen Gruppen durch den Berliner Stadtteil Neukölln. Warum haben Sie sich für diesen Kiez entschieden?

Mohamad Khalil: In Neukölln leben Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen, Religionen und Nationalitäten eng beisammen. Ich liebe diese Atmosphäre. Auf der Sonnenallee herrscht immer ein buntes Treiben und durch die vielen arabischen Geschäfte fühle ich mich hier angekommen.

Ihre Stadtführung ist kein Wohlfühlprogramm zu den schönsten Orten der Stadt. Sie berichten auch von Ihrer Flucht.

Das ist sicherlich keine normale Situation für viele. Normalerweise teilen Menschen die schönsten Momente ihres Lebens miteinander. Bei mir ist das anders. Ich erzähle jedes Mal, wie ich beinahe gestorben bin. Selbst nach der fünfzehnten Stadtführung ist es für mich nicht schön, darüber zu reden und sich wieder an alles zu erinnern. Auch viele Teilnehmer nimmt das mit. Vor allem Menschen, deren Familienmitglieder im zweiten Weltkrieg geflüchtet sind, reagieren empathisch. Manche Menschen zeigen leider nicht so viel Mitgefühl. Kürzlich sagte zum Beispiel jemand zu mir: „Du musst wieder zurück in dein Heimatland".

Sehen die Teilnehmer in dir meist den Geflüchteten?

Wenn ich ihnen erzähle, dass ich in Berlin studiere, werde ich oft sofort in eine Schublade gesteckt - sie sehen dann in mir nicht den Geflüchteten. Doch sobald ich von meiner Flucht berichte, von dem Schlauchboot, ändert sich dieses Denken bei vielen. Sie realisieren, dass die Menschen, die in den Schlauchbooten gekommen sind, mittlerweile die deutsche Sprache beherrschen und sogar studieren. Mich wundert, dass so viele Menschen in Deutschland noch keinen Kontakt zu Geflüchteten hatten.

Mohamad Khalil (23) floh vor vier Jahren aus Syrien nach Deutschland. Heute bietet er Stadtführungen an, erklärt Berlin aus seiner Perspektive. *Foto: Privat*

Was bedeutet Berlin als neue Heimat für dich?

Ich mag, dass jeder sein kann, wer er oder sie sein möchte. Wenn du mit grünen Haaren in der Berliner U-Bahn sitzt, interessiert es niemanden. Doch mich schockiert, mit wie viel Hass einige einem begegnen. Eines Abends war ich gerade mit anderen Geflüchteten unterwegs, da kam ein kleiner Junge auf dem Fahrrad und warf einen Zettel nach uns. Darauf stand „Don't make Germany your Home." Genau deswegen sind unsere Stadtführungen so wichtig. Wenn dadurch manche Menschen ihre Vorurteile überdenken, ist das ein richtiger Schritt.

Worum geht es bei deiner Stadtführung?

Während der Tour spreche ich über persönliche Erlebnisse, den Krieg und die Politik in Syrien. Mir gibt die Arbeit viel. Ich habe zu mir selbst gefunden, bin ein selbstbewussterer Mensch.

Interview: Lisa-Marie Peemöller

STANDPUNKT

Von Antonia Ricken

Fahrt mal runter!

Freitag, 07:36 Uhr. Mein Handy klingelt, ich höre Schluchzen. Ich kenne viele Leute, die sich über die Deutsche Bahn aufregen. Diese Freundin aber toppt alles: Sie fängt jedes Mal an zu heulen, wenn irgendwas nicht nach Fahrplan läuft. Und nach den ersten Schrecksekunden frage ich mich, ob das wirklich nötig sei.

Bahn-Bashing gehört in Deutschland mittlerweile zum guten Ton. Sich übermäßig über jede einzelne Minute Verspätung aufzuregen, kommt besser, als zu erzählen, dass beim Bahnfahren alles geklappt hat. Einmal zusätzlich umsteigen – das mag man wirklich niemandem zumuten! Kein Bier im Zug, weil das Bistro geschlossen hat? Das Leben ist hart!

Die Bahn ist besser als ihr Ruf

Eigentlich macht die Deutsche Bahn einen ziemlich fantastischen Job. Nur redet niemand darüber. Dank dem sogenannten „Confirmation Bias" prägen wir uns nur die verspäteten Züge ein. Wer sich aber die Mühe macht, genauer hinzuschauen, stellt fest: Die Deutsche Bahn bringt jeden Tag 7,07 Millionen Menschen an ihr Ziel und das in 93,5 Prozent der Fälle pünktlich. Gut, im Fernverkehr sind es 74,9 Prozent. „Pünktlich" heißt bei der Bahn übrigens: weniger als sechs Minuten zu spät. Mal ehrlich: Das lassen wir Freunden auch unkommentiert durchgehen.

„Aber die anderen Länder schaffen es doch auch", heißt es immer. Züge in der Schweiz gelten als besonders pünktlich, in Japan kam der Shinkansen 2015 durchschnittlich 54 Sekunden zu spät. Letzterer fährt jedoch auf einem eigenen Hochgeschwindigkeitsnetz. Und die Schweiz muss nur rund ein Zehntel des deutschen Streckennetzes abdecken. Je länger die Strecke, umso mehr schaukeln sich Verspätungen auf.

Reisen ist nicht nur Ankommen

Ja, die Bahn muss besser werden. Bei steigender Nachfrage ist ein Ausbau der Infrastruktur so wichtig wie nie. Aber ob die Bahn es den Deutschen mit ein paar Prozentpunkten mehr Pünktlichkeit rechtmachen würde, bleibt zu bezweifeln.

Und falls es doch mal später wird oder Sie ungewollt in Wanne-Eickel stranden: tief durchatmen und nicht die Laune verderben lassen. Das bringt Sie auch nicht schneller ans Ziel. Reisen besteht nicht nur aus dem Ankommen, sondern auch aus dem Weg.

Und der kann ganz besondere Momente haben: zum Lesen, Schreiben, Filme schauen, zum Menschen kennenlernen oder in die Weite schauen. Denn die Deutsche Bahn ist vor allem eins: nicht zum Heulen und Schluchzen.