

PRINZEN POST

Diese Online-Ausgabe
finden Sie unter:
[https://www.prinzeugenpark.de/
nachbarschaft/prinzenpost.html](https://www.prinzeugenpark.de/nachbarschaft/prinzenpost.html)

#4

Mai 2020

Die Nachbarschaftszeitung für den Prinz Eugen Park



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

wenn Sie hier anfangen zu lesen, ist es unserem Projekt einer Ausgabe, die überwiegend nur online zu lesen ist, schon mal gelungen, bei Ihnen anzukommen. Wir haben unseren Anzeigenkunden als Zeichen der Solidarität angeboten, diesmal kostenlos zu inserieren; die fehlenden Einnahmen für die Prinzenpost kompensieren wir mit einer sehr reduzierten Anzahl von gedruckten Ausgaben. Diese Beschränkung ist ein Kompromiss, der hoffentlich nur einmalig ist. Denn wir finden es sehr wichtig, dass es die Prinzenpost zum Anfassen gibt, zum Aufbewahren, Weitergeben, Weglegen und wieder in die Hand nehmen.

Das ganze Redaktionsteam ist sehr froh, dass wir Ihnen trotz Corona eine umfangreiche Quartierszeitung vorlegen können. Die Illustrationen der Umschlagseiten sind wie gewohnt von Nana Meyer-Busche gestaltet und zeigen drei Dachgärten unseres Quartiers: Bei Wagnis, Bauverein Haidhausen und Terra. Es gibt wie gewohnt eine wunderschön gestaltete Kinderseite, nur die angekündigte Kinderrallye musste verschoben werden. Unser Plan, in Zukunft ausführliche Bewohner*innen-Interviews in jedem Heft zu bringen, wurde für diese Ausgabe etwas verändert und stattdessen entstanden Kurzinterviews mit verschiedenen Bewohner*innen per Mail.

Schwerpunkt Ökologie, das war der Plan für #4 – um das Thema wirklich umfassend beleuchten zu können, finden Sie diesen Schwerpunkt in einer der nächsten Ausgaben. Dafür viele andere interessante Themen – wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Impressum

Herausgeber Arbeitskreis Quartierszeitung Prinz Eugen Park

V.i.S.d.P. Gerti Bobach

Mail prinzenpost@prinzeugenpark.de

Layout und Satz Bobachzwei,

info@bobachzwei.de, www.bobachzwei.de

Druck DMHM – Druckerei & Medienhaus Maier, München

Titelbild und Illustrationen Innenteil Nana Meyer-Busche

Fledermaustext und Illustration: Nana Meyer-Busche

Fotos Innenteil: Freepik.com, Privat und Claus Fincke

Wer steht hinter der vierten Ausgabe der Prinzenpost?

Auf der folgenden Seite finden Sie die derzeitigen Mitarbeiter*innen.



Margit Preißinger



Christoph Mussenbrock



Christine Kellner



Nana Meyer-Busche



Carolin Hartung



Gerti Bobach



Lisa Schilder



Claus Fincke



Gunda Krauss
© Daniel George



Beate Schley



Sascha Straub

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 GeQo News
- 12 Das Verschwinden der Enkel
- 13 Haarige Probleme – Selbst ist der Mann?
- 14 Die Natur als Pädagoge
- 16 Ökologische Mustersiedlung
- 20 Naturnahe Balkonbepflanzung
- 23 Gesundheit mit PEP
- 28 Gedanken bei einem Spaziergang im März 2020
- 30 Nach Hause kommen
- 34 Bildcollage
- 36 Umzugsplanung und die Corona-Pandemie
- 38 Menschen im Quartier
- 44 Buchbesprechung
- 47 Arbeitskreis „Älter werden im Quartier“
- 48 Auf Eis gelegt – Geldsorgen in der Pandemie
- 52 Die Abenteuer von Hase Beppo und seinen Freunden
- 56 Das öffentliche Grün im Prinz Eugen Park
- 58 Ausgewählte Ergebnisse der Online-Befragung
- 61 Gewaltfreie Kommunikation
- 64 ZAB e.V. Zusammen aktiv bleiben
- 65 Leicht vergesslich?
- 66 Geburtstag feiern und Corona
- 67 Vorschau auf die nächste Ausgabe

Was gibt es Neues bei der GeQo?

Ein Telefoninterview mit den zwei Vorständen der GeQo
Lisa Schäfer und Mara Roth von Carolin Hartung.

Die GeQo ermöglicht mit ihrer Arbeit ein vielseitiges Miteinander im Prinz Eugen Park. Wie sieht das in Corona-Zeiten aus, in denen sich Nachbarn nicht begegnen dürfen?



Mara Roth und Lisa Schäfer

Mara: Das ist gar nicht so leicht, aber wir tun was uns einfällt, um dennoch allen Bewohnerinnen und Bewohnern etwas anzubieten. Das ist verglichen zu sonst sehr begrenzt, aber wir haben zum Beispiel zwei Newsletter mit unseren Ideen geschrieben. Einen, der Familien mit Kindern Ideen für vielseitige Aktivitäten zu Hause gibt und einen mit Tipps für das persönliche Wohlergehen angesichts der plötzlichen und gravierenden Einschnitte in unseren gewohnten Alltag.

Lisa: Außerdem haben wir einen Briefkasteneinwurf erstellt



um alle zu erreichen und auf die Nachbarschaftshilfe hinzuweisen, die jede und jeder entweder nutzen oder unterstützen kann. Wir hoffen sehr, dass es jede und jeder annimmt, der es braucht, zum Beispiel für Einkäufe oder den Gang zur Apotheke. Der Verein „Münchner Freiwillige – Wir helfen e.V.“ hat ein tolles Netzwerk aufgebaut, das auch wir nutzen können.

Ansonsten sind wir natürlich nach wie vor für alle per E-Mail und Telefon erreichbar und wollen gern weiter Ideen teilen, die diese Zeit leichter machen. Wir sammeln hausinterne Beispiele wie wir trotz räumlichem

Abstand ein Miteinander leben können und da gibt es im Prinz Eugen Park schon super Initiativen. Bei wagnisPark wird der Hausflur nun ständig bunter und schöner mit Kinderbasteleien aus dem Haus, die Baugemeinschaft München GbR in der Jörg-Hube-Straße rockt jeden Abend um 18 Uhr zur hauseigenen Disko auf den Balkonen und mitunter gibt es Live-Musik von Gitarre, Kontrabass, Schlagzeug oder Ziehharmonika zu hören.

Mara: Die vielen gemalten Regenbögen in den Fenstern oder bunt bemalte Steine in den Höfen sind auch ein aufmunterndes Zeichen und



wenn jemand noch Ideen hat, was wir tun können, sind wir absolut aufgeschlossen und freuen uns über eine Nachricht.

Infobox:

Newsletter der GeQo verpasst? Hier sind sie zu finden:
<https://www.prinzeugenpark.de/wann-wo-was/newsletter.html>

Ideen oder Fragen an das GeQo-Team? info@geqo.de // 089/45235599 // Büro in der Ruth-Drexel-Straße 154, Post geht in die Ruth-Drexel-Straße 211

Welche Projekte sind dadurch zwangsläufig in die Warteschlange gerutscht, auf die wir uns anschließend alle freuen können?

Mara: Das Ramadama im Quartier, das erste Repair-Café und einige Quartiersführungen mussten wir lei-

der absagen, was aber nachgeholt wird.

Lisa: Die bereits laufenden Angebote sind aktuell auch eingestellt, starten aber wieder sobald das möglich ist. Das betrifft unsere Malkurse, den Kochclub, unsere offene Gesundheitssprechstunde, die Quartiersratssitzungen, den Krabbeltreff und den Arabischkurs für Kinder. Auch die Treffen, die anderweitig im Quartier organisiert werden, wie zum Beispiel das Frühstück und der Spieleabend vom Arbeitskreis „Älter werden im Quartier“ oder der Lesekreis bei der Progeno sind aktuell in der Zwangspause.

Ein kurzer Rückblick auf die Zeit „vor Corona“. Was konntet ihr von Januar bis März 2020 im Prinz Eugen Park auf die Beine stellen?

Lisa: Wir haben die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass nun ein Gesundheitsteam mit seinen Ange-

boten für den Prinz Eugen Park in den Startlöchern steht. Das Projekt heißt „Gesundheit mit PEP – Gesundheitsförderung im Prinz Eugen Park: aus dem Quartier – für das Quartier“. Darauf sind wir stolz und hoffen, dass für viele Bewohnerinnen und Bewohner etwas dabei ist, um mit Spaß für ihre körperliche und seelische Gesundheit aktiv zu werden.

Ansonsten haben wir die Vorfreude auf den Umzug in unsere Quartierszentrale mit einer „Aufmöbelaktion“ zelebriert. Mit rund 15 Freiwilligen, teils massivem Gerät und professioneller Hilfe von dem Schrei-



ner, der an unserem künftigen Standort die Küche bauen wird, haben wir an zwei Tagen unseren Apothekertresen aus dem Jahr 1904 aufgehübscht. Alle, die mitgemacht haben, fanden es eine tolle und seltene Gelegenheit so ein altehrwürdiges 3-Meter-Massivholzmöbel zu verschönern. Zum Abschluss ergab sich dann auch noch der schöne Zufall, dass beim zeitgleich stattfindenden tunesischen Kochkurs Gäste absagen mussten, so dass wir einspringen und feinste Dorade essen durften.

Übrigens verschiebt sich leider baubedingt der Umzug von unserem jetzigen Interimbüro in die Quar-

tierszentrale am Maria-Nindl-Platz nochmals und ist nun für Spätsommer 2020 angesetzt.

Mara: Es gab einen Quartiersspaziergang (für GeQo-Mitglieder kostenfrei) und wir haben zwei Workshops veranstaltet. Einen sehr konstruktiven Workshop zur künftigen Ausrichtung des Quartiersrats und einen zu den vielfältigen Organisationsfragen rund um die Gemeinschaftsräume, die es im Quartier gibt. Daran haben auch nahezu alle Bauprojekte teilgenommen, die solche Räume anbieten (werden), um voneinander zu lernen wie sich die Verwaltung der Räume gestalten lässt und was schon gut funktioniert.

Außerdem waren wir weiterhin mit dem städtischen Baureferat „Gartenbau“ im guten und konstruktiven Austausch, um die Bewohnerwünsche zu den noch unverplanten Grünflächen abzufragen und einzubringen. Das ist eine tolle Zusammenarbeit

geworden, die beide Seiten sehr schätzen, weil wir mit unserer Arbeit als erste Anlaufstelle die Stimmen aus dem Quartier koordiniert einsammeln und wirkungsvoll hörbar machen können. Die konkreten Vorschläge, die uns erreichen, werden vom Referat ernst genommen und in vielen Fällen umgesetzt.

Ansonsten haben wir viele unserer nicht sichtbaren Hausaufgaben erledigt, die auch dazugehören, wie zum Beispiel unseren Sachbericht 2019 oder den Verwendungsnachweis für unseren städtischen Zuschuss.



Was fehlt euch persönlich am meisten durch die momentanen Einschränkungen und was macht ihr als erstes, wenn es wieder möglich ist?

Lisa: Wir sind sehr froh, dass uns die Einschränkungen hier erwischen, nachdem wir in den Prinz Eugen Park gezogen sind – es lässt sich trotz allem Verzicht ganz gut aushalten. Am meisten vermissen wir Treffen mit der Familie – zur Zeit liest der Opa den Kindern abends via Videoanruf vor. Wir freuen uns am meisten, uns bald wieder persönlich treffen zu können.

Mara: Ich denke, mir und meiner Familie geht es vergleichsweise gut mit all den Einschränkungen. Aber mir fehlen Treffen mit Freunden abends in einem netten Wirtshaus. Ich freue mich auf gesellige Abende außer Haus! Kein Telefonat kann so einen persönlichen Ratsch ersetzen.

Besten Dank für das Gespräch.

Infobox:

Die **GeQo (Genossenschaft für Quartiersorganisation eG)** wurde 2018 von Bewohnerinnen und Bewohnern des Prinz Eugen Parks gegründet. Sie betreibt das Quartiersmanagement und will mit ihrer Arbeit verhindern, dass der Prinz Eugen Park ein tristestes und anonymes Neubauviertel wird. Stattdessen soll ein lebendiges und vernetztes Quartier mit vielseitigen Angeboten für alle entstehen. Jede*r kann Mitglied der GeQo werden und so diese Idee unterstützen oder auch selbst aktiv werden und mitbestimmen.

Mehr Infos zur GeQo sind hier zu finden:
<https://www.prinzeugenpark.de/quartiersgenossenschaft.html>



Noch kein STATT AUTO-Kunde? einfach hier anmelden:



www.stattauto-muenchen.de/kunde-werden

Gerne Informieren wir Sie über die Vorteile des stationsbasierten Carsharings unter ☎ **089 20 20 57 0** und in der Aidenbachstraße 36 von Montag bis Freitag 9:00 bis 16:30 Uhr.

Die nächste STATT AUTO Station im Quartier finden Sie in der Ruth-Drexel-Straße



STATT AUTO München CarSharing wurde bereits im April 1992 gegründet. Inzwischen teilen sich mehr als 16.000 STATT AUTO-Nutzer rund 450 Fahrzeuge an über 130 Stationen im Stadtgebiet und Münchner Umland. Weitere Infos: www.stattauto-muenchen.de STATT AUTO München CarSharing – Aidenbachstraße 36 – 81379 München

Neue Planung, alte Not – ein Dauerthema ohne Happy End

Ungleiche Verteilung von Kinderärzten in München

Für junge Eltern hier im Quartier ist es – so wie in einigen Stadtteilen von München, eine unglaubliche Erfahrung: Termin beim Kinderarzt mit dem Neugeborenen? Nein – Praxis hat Aufnahmestopp. Oder noch schlimmer, im Stadtteil gibt es weit und breit keinen Kinderarzt, so wie z.B. in der Messestadt Riem.

Einen sehr fundierten Artikel zu den ganzen Hintergründen findet man in der Süddeutschen Zeitung vom 06.09. 2018*. Die Bedarfsplanung, auch für andere Ärzte, war lange nicht angepasst worden. Dass München enorm wächst und viele

* <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/gesundheits-zu-wenig-aerzte-falsch-verteilt>

junge Familien zuziehen, war scheinbar kein Thema. Man arbeitete bis 2020 mit Zahlen von 1992 und ging von einer Überversorgung aus. Was für manche Stadtteile möglicherweise tatsächlich zutreffen kann, aber sicher nicht für jene am Stadtrand.

Im Stadtrat wurden zwar über Jahre immer wieder Anträge behandelt, die eine Verbesserung der Situation gefordert hatten. Aber die grundlegende Entscheidung liegt nicht bei der Stadt, sondern die Bedarfsplanung liegt beim Gemeinsamen Bundesausschuss, dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung von Ärzten, Krankenhäusern und Krankenkassen in Berlin.

Der Landesausschuss der Ärzte und Krankenkassen in Bayern hat nun seit Januar 2020 vier weitere Zulassungen für Kinderärzte freigegeben. Die Münchner Referentin für Gesundheit und Umwelt hat in der letzten Vollversammlung des Stadtrates überraschend mitgeteilt, dass die vier zusätzlichen kinderärztlichen Sitze bereits vor Ablauf der Bewerbungsfrist an vier Job-Sharing-Praxen vergeben wurden. Angaben zu den konkreten Praxisstandorten werden



derzeit nicht gemacht. Aufgrund von Anträgen der Grünen/Rosa Liste wird sich der Stadtrat mit der ungleichen Verteilung in München voraussichtlich erneut im Juli 2020 befassen.

Und was bedeutet Job-Sharing für Kinderärzte? Ein zugelassener Vertragsarzt teilt sich seinen Versorgungsauftrag mit einem zusätzlich tätig werdenden Arzt („Junior“). Dafür gilt eine Leistungsbeschränkung, die dann enden kann, wenn für den Planungsbereich München eine Zulassungsbeschränkung aufgehoben wird: Erst dann erhält der sogenannte Junior eine Zulassung für einen eigenen Versorgungsauftrag.

Um das kinder- und jugendärztliche Versorgungsangebot stadtteilbezogen zu erweitern, käme die Verlegung einer bestehenden Praxis innerhalb des Stadtgebietes oder die Eröffnung einer Zweigpraxis in Frage. Hierbei könnte auch die Landeshauptstadt selbst unterstützen, in-

dem sie Räumlichkeiten für Arztpraxen zur Verfügung stellt und dadurch eine Umsiedlung bestehender Arztpraxen innerhalb des Planungsbereichs für die Kinder- und Jugendärzte attraktiv wird.

Spätestens hier wird deutlich: So schnell wird sich an der Situation nichts ändern und es ist weiterhin wichtig, Einflussmöglichkeiten über die lokalen Politiker zu nutzen und hartnäckig Forderungen zu stellen. Optimistisch gedacht könnten die gegenwärtig entstehenden Einsichten in ein notwendiges Umsteuern beim Gesundheitswesen Dinge voranbringen.*

Text: Gerti Bobach

* Der Artikel entstand mit Unterstützung von Informationen von Dr. Axel Heise, KVB München per Mail

Hilfsangebot

Bei der Suche nach einem Kinderarzt unterstützt die Terminservicestelle Bayern: <https://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle-bayern/> Diese vermittelt Termine bei einem Kinderarzt inkl. U-Untersuchungen. Darüber hinaus unterstützt die Terminservicestelle bei Bedarf auch bei der Suche nach einem dauerhaften Kinderarzt. Leider steht die Terminservicestelle derzeit aufgrund der Coronakrise nicht zur Verfügung, weil fast alle Kräfte der 116117, die diese Termine vermittelt, mit Patientenbelangen von Corona beschäftigt sind.





Schreiner
Meisterbetrieb
der Innung



schreinerei schönwälder möbel die passen*
* ihre träume sind ja auch nicht von der stange!





Johannes Schönwälder
Schulstr. 16
85604 Zorneding
☎ 08106 - 39 70 85
☎ 08106 - 37 77 53




www.schreinerei-schoenwaelder.de
info@schreinerei-schoenwaelder.de

Anzeige

Das Verschwinden der Enkel



Gerade einmal zwei Monate ist es her, dass wir im Kreis von Großeltern, zum Teil noch voll berufstätigen „Omas und Opas“ über unsere Ambivalenzen gesprochen haben. Keine Frage, wir sind vernarrt in die Kleinen. Natürlich will man die Eltern unterstützen, welche diktiert von Zeitgeist, eigenem Selbstverständnis und wirtschaftlicher Notwendigkeit die Elternzeit meist auf ein Jahr beschränken. Natürlich wollen wir helfen durch Betreuung der Kinder bei Krankheit oder in Notsituationen. Natürlich wollen wir die Kleinen nehmen, damit die berufstätigen Eltern mal ausschlafen können. Und auf der anderen Seite gibt es die eigenen Bedürfnisse: Wer bereits in Rente ist, hat lange Berufstätigkeit hinter sich und dabei eine Wunschliste angehäuft, was alles noch schön wäre zu tun. Leider können wir dabei immer weniger ignorieren, dass die sechs Jahrzehnte oder mehr, die wir so mit uns rumtragen, manches verlangsamten und manches schwerer machen.

Und nun: Liebend gerne würden wir jetzt die mit Home Office geplagten Eltern jederzeit unterstützen. Liebend gerne würden wir stundenlang die wunderbaren Spielplät-

ze im Prinz Eugen Park besuchen und ausgiebig mit den Kindern nutzen. Ohne Ermüdung – auch nur ansatzweise – zuzulassen würden wir wieder und wieder Kräne und Bagger auf unseren Baustellen bewundern. Stattdessen verabreden wir uns konspirativ im Park, um mit Abstand von zwei Metern den Enkeln zu zuwinken. Schneiden dabei fröhliche Grimassen und hoffen, es ertappt uns niemand, wenn wir schnell mal einen – sehr distanzierten – Blick in den Kinderwagen des jüngsten Enkels werfen. Stehen am Fenster oder am Balkon und basteln an der frühkindlichen Bindung der Kinder zu den Großeltern mit kreativen, manchmal für Außenstehende befremdlich wirkenden Aktionen. Improvisieren pantomimisch Geschichtchen. Packen kleine Päckchen mit lauter überflüssigem Kram – aber all das muss einfach sein.

Ja, es gibt Videotelefonie, man kann auch am Telefon Geschichten vorlesen und dafür sind wir dankbar. Was nichts daran ändert, dass nun keiner mehr da ist, der die ganze Großelternwohnung in Windeseile in ein Spielzimmer umbaut, der die Krümel in der ganzen Wohnung verteilt, der das Bad unter Wasser setzt, der klammheimlich seine Kreativität beweist, indem Omas neuer Tisch bemalt wird ... *Was würden wir jetzt für solche Erlebnisse geben – wir freuen uns so darauf!*

Text: Gerti Bobach

Haarige Probleme – Selbst ist der Mann?

Ich bin ein mittelmäßig strukturierter Mensch, aber zum Friseur gehe ich regelmäßig einmal im Monat. Das war schon immer so. Dumm nur, dass mein März-Termin fünf Tage nach Schließung der Friseur-Salons lag. Und diese aktuell immer noch geschlossen sind.

Nun war ich seit 54 Tagen nicht mehr beim Friseur. Die Haare wuchern, die Ansätze werden grau und ein Ende der Corona-Krise ist nicht in Sicht.

Was tun? Selbst zur Schere greifen? Eine Anleitung, die ich im Netz gefunden habe, lautet wie folgt: Beginnen Sie, Ihr Haar in konzentrischen Kreisen entgegen dem Uhrzeigersinn vom Wurzelschaft her wellenförmig von oben nach unten zu schneiden. Oder soll ich mal für eine Zeit ganz

kurz gehen und mit dem Rasierapparat die Haare einfach abscheren? Pro Monat wachsen sie schließlich durchschnittlich 0,5 bis 1,5 Zentimeter nach.

Ehrlich gesagt, traue ich mich nicht, mir die Haare zu schneiden, wenn ich dies lese, das schreckt mich eher ab. Ich werde meine Haare weiterwachsen lassen und werde beim Einkaufen und bei Video-Calls einfach meine Baseball Mütze aufsetzen.

Vielleicht klappt es ja noch mit einem Friseur-Termin im Mai? Egal wann, der Friseur und ich werden uns beim nächsten Termin sehr viel zu erzählen haben.

Text: Claus Fincke

Ort der Sehnsucht



Zirkus in Not

Der wegen Corona gegenüber des Cosimabades gestrandete Zirkus Baldoni und die zahlreichen Tiere freuen sich über Unterstützung durch die Nachbarschaft.



Die Natur als Pädagoge

Die Naturkinder Prinz-Eugen-Park e.V. sind eine neu gegründete Elterninitiative und seit September 2019 in Betrieb. Sie besteht größtenteils aus Quartiersbewohner*innen und bietet Naturpädagogik für Spielgruppe, Kindergarten und Hort für Grundschüler. Doch was unterscheidet ein naturpädagogisches Haus für Kinder? Wie wird hier ein Bezug zur Natur und zu ökologischen Themen hergestellt? Worin liegt der Vorteil für die Kinder? Die Prinzenpost ist der Sache auf den Grund gegangen und wird in diesem und im nächsten Heft darüber berichten. Derzeit können die Naturkinder aufgrund der aktuellen COVID-19 Situation leider wie sämtliche Kinderbetreuungs-Einrichtungen nur die Notbetreuung anbieten.



Nur ein paar Schritte sind es vom Prinz Eugen Park über den Salzsenderweg zum Fidelio-park, wo die Naturkinder in zwei angemieteten Bauwagen ihre vorübergehende Bleibe gefunden haben. Spätestens zum Sommer werden die beiden „richtigen“ Bauwagen, die derzeit eigens für die Naturkinder geschreinert werden, fertig gestellt sein und den Kindern eine gemütliche Bleibe bieten. Insgesamt sechs ausgebildete Pädagog*innen und eine wechselnde Anzahl an Praktikant*innen und FSJlern fördern derzeit 40 Kinder im Alter zwischen zwei und zehn Jahren naturpädagogisch – darunter 27 Mädchen und Jungen, die mit ihren Familien im Prinz Eugen Park wohnen oder hier demnächst

Standplatz Naturkinder Fidelio-park

einziehen. Sie alle müssen keine befahrene Straße überqueren, um von ihrem Zuhause zu den Naturkindern zu gelangen. Ein Bild, das viele nur noch aus der eigenen Kindheit kennen: Kinder in matschigen Klamotten, mit zerzausten Haaren, roten Backen aber einem glücklichen Lachen im Gesicht, die gemeinsam nach Hause trotten. Genau diese Freiheit, die im städtischen Raum Seltenheitswert hat, findet sich hier. Sie setzt sich in der pädagogischen Konzeption des Hauses für Kinder fort, denn in der Naturpädagogik hat die Arbeit mit Kindern „ohne Wände und ohne vorgefertigtes Spielzeug“ einen hohen Stellenwert als Voraussetzung für eine gesunde seelische, körperliche und motorische Entwicklung.

Über das Konzept und einen Tag im Leben der Naturkinder erfahren Sie im nächsten Heft mehr!
info@naturkinder-prinzeugenpark.de

Viktualien-Eck

Naturkostladen für das tägliche Leben

Cosimastraße 121 D-81925 München Tel. 089/23714707 - e-mail: gourmet.eck@googlemail.com

Geöffnet: Täglich 6.00-19.00, Samstag bis 16.00



Backshop in Qualität & Vielfalt unerreicht.

Spezialist für Weltklasse-Croissants, Vollkorn- u. Dinkelvielfalt, köstliche Kuchen - Fritzbrote



BIO - Käsespezialitäten - regional und international



Öko-Frischfleischwaren immer in überragender Qualität

Niederbayrische Landhendl, Maishendl, Suppenhühner u.v.m. aus artgerechter Tierhaltung



BIO - Lebensmittel - Vollsortiment



Obst & Gemüse, Frischkräuterspezialist



Exzellente Weine - Spezialitäten - Riesenauswahl an Getränken

Lieferservice - Geschenkkörbe - Versandservice - Partyservice

Wir bevorzugen:



und führen dazu das Bestmögliche aus aller Welt.

Ökologische Mustersiedlung: Warum in Holzbauweise?



Der südliche Bereich des Prinz Eugen Parks bildet die sogenannte „Ökologische Mustersiedlung“:

570 Wohnungen, die auf acht Baufeldern von zwei städtischen Wohnbaugesellschaften, zwei Wohnbaugenossenschaften und vier Baugemeinschaften errichtet wurden. Während die „Ökologie“ bei den gesetzlichen Regelungen im Bauwesen ganz auf das Thema „Heizenergiebedarf“ beschränkt ist, stand bei der „Ökologischen Mustersiedlung“ etwas anderes im Mittelpunkt: der Baustoff. Denn das Herstellen der Baustoffe, die zum Errichten eines Gebäudes benötigt werden, braucht oft so viel Energie wie jahrzehntelanges Heizen. Hier existiert also ein

gigantisches Energie-Einsparpotenzial. Und noch sehr viel größer ist das Einsparpotenzial beim klimaschädlichen Treibhausgas CO₂.

Würde ein Industriekonzern verkünden, er habe zum Bremsen der Klimaerwärmung eine hocheffiziente CO₂-Speichertechnologie entwickelt, eine Technologie, die der Atmosphäre große Mengen Kohlendioxid (CO₂) entzieht, den Sauerstoff (O₂) abspaltet und ihr wieder zuführt sowie den Kohlenstoff (C) in einen leistungsfähigen Baustoff umwandelt, dann würde dieser Industriekonzern gefeiert und seine Aktien würden in die Höhe schießen. Tatsächlich gibt es diese CO₂-Speichertechnologie, allerdings ist sie nicht neu, sondern uralt: nach-

haltige Forstwirtschaft in Kombination mit stofflicher Holznutzung. Das faszinierende „Hightech-Verfahren“ Photosynthese macht's möglich.

Holz wird nicht wie die mineralischen oder metallischen Baustoffe unter hohen Temperaturen künstlich hergestellt, sondern wächst auf natürliche Art und Weise im Wald. Dabei setzt es keine großen Mengen CO₂ frei, sondern bindet große Mengen CO₂ – zwar nicht für ewig, aber für mehrere Jahrzehnte bis Jahrhunderte. Dieser Zeitraum ist wichtig, denn bei der Klimaerwärmung ist das größte Problem die Geschwindigkeit, mit der sie geschieht. Damit die Ökosysteme genügend Zeit haben, sich anzupassen, muss die Klimaerwär-

mung so schnell wie möglich so stark wie möglich gebremst werden, ansonsten kollabieren die Ökosysteme. Die Corona-Pandemie gibt einen Vorgeschmack, was uns dann blüht: Krise als Dauerzustand und sich überschlagende Ereignisse, bei denen die Politik nur noch hinterherhecheln kann: Wetterchaos mit Starkregen und langen Trockenperioden, Überschwemmungen und Missernten, Wandlungsbewegungen innerhalb Europas und nach Europa.

Bauen mit Holz dient dem Klimaschutz doppelt: Es verhindert CO₂-Emissionen, die bei einer energieintensiven Herstellung anderer Baustoffe freigesetzt würden. Und es macht Gebäude zu großen CO₂-Speichern. Deshalb will die Stadt München die Holzbauweise voranbringen und entschied sich, im südlichen Teil des Prinz Eugen Parks eine „Ökologische Mustersiedlung“ zu realisieren: die mit 570 Wohnungen größte Holz-

bausiedlung Deutschlands, wenn nicht Europas.

Ab wann ein Gebäude mit Holz ein Holzgebäude ist

Die Idee dazu lieferte die Anfang 2012 durchgeführte Bürgerbefragung „München mitdenken“. Dort postete ein Bürger: „München profiliert sich als international führende Holzbaustadt“. Der Vorschlag stieß auf positive Resonanz und erhielt so viele „likes“, dass er letztlich unter den Top 10 landete. Das bedeutete, dass sich das Planungsamt und der Stadtrat näher mit ihm befassten – und auch Geschmack an ihm fanden. Der städtebauliche Wettbewerb für den Prinz Eugen Park war schon entschieden, die Grundstücke waren aber noch nicht verkauft – eine ideale Gelegenheit, um eine „Ökologische Mustersiedlung“ zu realisieren. Zuvor waren allerdings noch einige knifflige Fragen zu klären.

Ab wann ist ein Gebäude mit Holz überhaupt ein Holzgebäude? Lässt sich das irgendwie messen und klar definieren? Und wie lässt sich die Holzbauweise baurechtlich am elegantesten durchsetzen? Über den Bebauungsplan, einen städtebaulichen Vertrag oder anders? Den Auftrag, diese Probleme wissenschaftlich fundiert zu lösen, erhielt Annette Hafner, Professorin für ressourceneffizientes Bauen an der Ruhr-Universität Bochum. Ihre Studie mit dem sperrigen Titel „Methodenentwicklung zur Beschreibung von Zielwerten zum Primärenergieaufwand und CO₂-Äquivalent von Baukonstruktionen zur Verknüpfung mit Grundstücksvergaben und Qualitätssicherung bis zur Entwurfsplanung“ war Grundlage für das weitere Vorgehen. Und das ist in Deutschland bislang einzigartig und richtungsweisend.

Da das Baugesetzbuch (BauGB) und die darin definierten Planungs-

instrumente „Bebauungsplan“ und „städtebaulicher Vertrag“ diejenigen Aspekte regeln, die das äußere Erscheinungsbild und die Nutzungsstruktur eines Baugebiets prägen, wird die Holzbauweise an die Ausschreibung und Vergabe der Grundstücksflächen geknüpft. Das war möglich, weil das Gelände der Stadt gehörte. Als Bemessungseinheit legte sie die „Masse nachwachsener Rohstoffe“ (Nawaros) bezogen auf die Wohnfläche (WF) fest: kg Nawaros/m² WF.

Anhand der Analyse von in Deutschland bereits realisierten Holzgebäuden wurden „Nawaro-Stufen“ definiert. Jeder Bewerber für ein Grundstück musste auf seinem Bewerbungsbogen ankreuzen, welche „Nawaro-Stufe“ er zu realisieren bereit ist, d.h. wie viel Holz er pro Quadratmeter Wohnfläche verbauen wird. Die meisten Bewerber gaben die höchste Stufe an. Die Bewerber

mit den besten Gesamtkonzepten – „Nawaro-Stufe“ plus weitere ökologische und soziale Aspekte – erhielten die Grundstücke. Zusätzlich gab es noch ein Förderprogramm: Bei Gebäuden mit 2–3 Geschossen wurde jedes Kilogramm Holz mit 70 Cent bei Gebäuden mit 4–7 Geschossen mit 2,00 Euro bezuschusst. Dafür genehmigte der Stadtrat 13,6 Mio. Euro – viel Klimaschutz für relativ wenig Geld.

Wohnen in Holz kompensiert bis zu 60 Flüge nach Mallorca

Das Großprojekt „Ökologische Mustersiedlung“ und dessen Klimaschutzwirkung wird von Annette Hafner und anderen Experten wissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse werden in einem Forschungsbericht und in einem Fachbuch veröffentlicht. Zusammen mit dem Münchener Architekten Holger König lieferte Annette Hafner auch die Datengrundlage für die klei-

ne Broschüre „Klimagerechtes Bauen – CO₂-Wende“, die Anfang 2018 von der Fördergesellschaft des Zimmerer- und Holzbaugewerbes herausgegeben wurde. Sie zeigt anhand der CO₂-Bilanzen von drei Geschosswohnungsbauten die Bedeutung der Holzbauweise für den Klimaschutz.

Dass die CO₂-Bilanzen verschiedener Bauweisen immer wieder in aufwändigen Studien miteinander verglichen werden, liegt daran, dass Holzgebäude eben nie ausschließlich aus Holz bestehen, sondern bei uns immer auch aus Beton und Glas und anderen nicht-hölzernen Baustoffen. Die CO₂-Bilanzen differieren stark und lassen sich nicht mit pauschalen Faktoren ausdrücken. Sie müssen immer wieder aufs Neue errechnet werden. Wie diese Berechnungen zu erfolgen haben, ist in einer Norm exakt vorgeschrieben.

König und Haffner errechneten in ihren Lebenszyklusanalysen die CO₂-

Bilanzen der Herstellungs- und Errichtungsphase, der Nutzungsphase und der Entsorgungsphase; zudem auch noch, mit einer gängigen Software für Kostenkalkulationen, die „aktuellen“ Baukosten – und zwar jeweils für die in Holzbauweise realisierten „Originale“ und für fiktive „Duplikate“ in konventioneller Bauweise. Anhand der Ergebnisse ließen sich dann drei wichtige Fragen beantworten:

- (1) Was bewirkt mehr: CO₂-armes Heizen oder CO₂-armes Bauen?
- (2) Wie wirtschaftlich ist CO₂-Reduzierung durch Bauen mit Holz?
- (3) Wie zielführend ist CO₂-Reduzierung durch Bauen mit Holz?

Bei allen drei Fragen fielen die Antworten überraschend deutlich aus: Die großen CO₂-Einsparpotenziale liegen in den ersten 50 Jahren im Baumaterial und in der Bauweise – nicht im Heizsystem. Vergleiche mit

den CO₂-Vermeidungskosten bei der Stromerzeugung zeigen: Bauen mit Holz ist eine sehr wirtschaftliche CO₂-Vermeidungsmaßnahme, das heißt pro investiertem Euro lässt sich relativ viel CO₂ vermeiden. Vergleiche mit den CO₂-Emissionen von Flügen und Autofahrten sowie durch Essen machen deutlich, dass sich durch Bauen mit Holz kurz- und mittelfristig eine vielfach höhere CO₂-Menge vermeiden lässt als in den Konsumbereichen. Setzt man beispielsweise die durchschnittliche Wohnfläche in Deutschland an, so wird durch die Holzbauweise pro Bewohner so viel CO₂ vermieden, wie 30 bis 60 Hin- und Rückflüge nach Mallorca pro Passagier freisetzen würden.

Trotz dieser Bedeutung für den Klimaschutz würde die Holzbauweise wohl wenig Anklang finden, wenn sie nicht noch weitere Vorteile bieten würde. Und die kann sie wirklich bieten: Zum einen ist sie schnell und

präzise. Denn dank computergestützter Planung und Produktion lassen sich heute große Bauelemente in den Werkhallen millimetergenau vorfertigen, zur Baustelle transportieren und dort in kurzer Zeit montieren – wobei nach der Fertigstellung des Rohbaus sofort mit dem Innenausbau begonnen werden kann, da nichts trocknen muss. Zum anderen besitzt Holz einen angenehmen Geruch und eine wohltuende Anmutung. Nur was schön ist, wird auch geliebt und gepflegt – und bleibt lange stehen.

Text: Günther Hartmann, seit Mai 2020 Bewohner der Ökologischen Mustersiedlung in der Wohnanlage der Bürgerbauverein München eG

Quellen / weitere Infos:
Landeshauptstadt München
München MitDenken: www.t1p.de/4te8
Landeshauptstadt München
Ökologische Mustersiedlung in der Prinz-Eugen-Kaserne: www.t1p.de/ntdd
FGZH
Klimagerechtes Bauen: www.stopco2.jetzt

Naturnahe Balkonbepflanzung

– Insektenfreundlich –

Vor vielen Monaten schon entstand die Idee, zum Beginn der Gartensaison eine kleine Übersicht zur bienenfreundlichen Balkongestaltung zusammenzustellen. Nun, da wir aufgrund der aktuellen Einschränkungen mehr Zeit als üblich zuhause verbringen, bietet sich ganz besonders die Gelegenheit, unsere Balkons oder Terrassen ein bisschen aufzupeppen; und dann doch am besten so, dass es auch die Hummeln, Bienen, Wildbienen, Schmetterlinge und anderen Insekten erfreut. Sie haben es zunehmend schwerer, ganzjährig ausreichend Nahrung zu finden. Besonders in den ersten Monaten des Jahres sind Wild-, aber auch Honigbienen für eine kleine Starthilfe dankbar.

Egal ob Balkon oder Terrasse, sonnig oder schattig: Für jeden Standort gibt es eine große Auswahl an Früh- bis Spätblühern in den verschiedensten Farben, bodennah oder hoch hinaus wachsend. Auch Küchenkräuter bieten Insekten und uns Bewohnern gleichermaßen ein tolles Nahrungsangebot.

So wie die Pollen während der Blütezeit Insekten anlocken, freuen sich Vögel zu späterer Jahreszeit über die Früchte. Das Gestrüch von Kletter- und Rankpflanzen wie Waldrebe, Wilder Wein oder Duftwicke bietet zudem wunderbare Versteckmöglichkeiten.

Checkliste Naturnahes Gärtnern

- torffreie Erde verwenden
- Erde natürlich verbessern durch Kompost und Gründüngung
- keine Pestizide einsetzen
- heimische Zierpflanzen für bestäubende Insekten verwenden
- auf immergrüne exotische Pflanzen verzichten
- alte, samenfeste Gemüse- und Obstsorten anbauen
- Totholz-Ecke bereitstellen (besser als sog. Insektenhotels), z.B. alte Äste, vertrocknete Blumenstiele über den Winter stehen lassen
- Nistkästen anbringen / im frühen Herbst säubern
- Vogelfutter bereitstellen, gerne auch ganzjährig, und Tränke
- höherwüchsige mit flach-kriechenden Arten abwechseln
- Pflanzen mit langer Blühdauer oder viele Pflanzen mit unterschiedlicher Blütezeit auswählen

Schon gewusst?

Diese hübsch blühenden bzw. immergrünen Pflanzen sind arm an Pollen und bieten Insekten keinerlei Nahrung:

- Buchsbaum
- Geranie
- Kirschlorbeer
- Forsythie
- Primel

Schon gewusst?

Hummeln sind Gewohnheitstiere. Haben sie eine gute Nahrungsquelle entdeckt, kehren sie gerne immer wieder hierher zurück.

Schon gewusst?

Aus Münchner Bioabfällen werden Münchner Erden. Zu beziehen beim Wertstoffhof Engelschalking* Savitsstraße 79, 81929 München

* <https://www.awm-muenchen.de/index/wertstoffhoeft/wertstoffhoeft.html#!wsh=wertstoffhof-in-engelschalking>

Blütezeit Pflanzensorten sonnig

Diese Pflanzen lieben mindestens 6 Stunden am Tag direktes Sonnenlicht.

Pflanze / Monat	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Frühlings-Fingerkraut			■	■	■							
Färberkamille						■	■	■	■			
Steinquendel									■	■	■	
Karthäuser-Nelke					■	■	■	■				
Blutroter Storchschnabel					■	■	■	■				
Kleines Habichtskraut			■	■	■	■	■	■	■			
Echtes Johanniskraut					■	■	■	■				
Wilder Majoran					■	■	■	■	■			
Kriechendes Seifenkraut					■	■	■	■				
Scharfer Mauerpfeffer					■	■	■	■				
Weißer Mauerpfeffer					■	■	■	■				
Quendel					■	■	■	■				
Ringelblume / Calendula					■	■	■	■	■	■		
Schnittlauch					■	■	■	■				
Krokus		■	■									
Kapuzinerkresse					■	■	■	■	■	■		
Zaubernuss	■	■	■	■								
Löwenmäulchen						■	■	■	■			

Pflanzensorten halbschattig

Diese Pflanzen sind mit 3 Stunden direkter Sonneneinstrahlung täglich zufrieden.

Pflanze / Monat	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Schattensegge				■	■							
Waldrebe / Clematis				■	■	■						
Purpur-Fetthenne								■	■	■		
Deckblatt-Fetthenne						■	■	■				
Borretsch					■	■	■					
Blutampfer			■	■								
Traubenhyazinthe				■	■	■						
Akebie / Klettergurke				■	■							

Blütezeit Pflanzensorten schattig

Diese Pflanzen mögen maximal 3 Stunden am Tag direktes Sonnenlicht.

Pflanze / Monat	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Gelbgrüner Frauenmantel					■	■	■					
Mauer-Zimbelkraut					■	■	■	■	■	■		
Walderdbeere					■	■	■					
Roberts Storchschnabel				■	■	■	■	■	■			
Gundelrebe			■	■	■							
Frühlings-Platterbse				■	■							
Kleine Braunelle						■	■	■	■	■		
Rote Lichtnelke				■	■	■						

Text: Britt Kessling



Gesundheit mit PEP – Gesund und fit im Prinz Eugen Park

Seit Anfang Januar gibt es für den Prinz Eugen Park ein von der AOK Bayern – die Gesundheitskasse nach § 20a SGB V gefördertes Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung – Gesundheit mit PEP, welches Angebote für Bewegung, Ernährung und Entspannung schaffen soll. Die Koordination des Projekts „Gesundheit mit PEP“ übernimmt die Sozialpädagogin Nicole Quasten, die von zwei „ortsansässigen“ Minijobbern aus dem Prinz Eugen Park tatkräftig unterstützt wird: Da ist zum einen Hakan Uluca, aktives Mitglied des AK Sports, der in Nicht-Corona-Zeiten bereits an zwei Abenden in der Woche eine Art Zirkeltraining (HIIT – High Intensity Intervall Training) angeboten hat. Die Dritte im Bunde ist

Anna-Mareike Parchmann, die im April neu dazu stößt. Gemeinsam wird an der Planung und Umsetzung der Projektidee gearbeitet mit Unterstützung bei bestimmten Themen durch das Referat für Gesundheit und Umwelt.

Um mehr zu erfahren, welche Ziele mit dem Programm „Gesundheit mit PEP“ verfolgt werden und was in Zukunft geplant ist, führte die Redaktion mit Nicole Quasten ein telefonisches Interview.

*Was haben die Bewohner*innen des Prinz Eugen Parks überhaupt davon, dass es Dich als Gesundheitsmanagerin gibt?*

Es sind zwei Stränge, die bespielt werden sollen: Einmal möchten wir



versuchen, noch mehr Ehrenamtliche zu finden, die im Prinz Eugen Park leben und die sich berufen fühlen, ihr Wissen bzw. Können über die Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung und Entspannung zu teilen. Das sind die drei Hauptfelder. Wenn Du Dich z.B. sehr gut auskennst im Thema veganes Kochen, wenn du weißt, was das Gesunde daran ist und das auch gut erklären kannst, dann könntest Du einen informativen Vortrag über dieses Thema anbieten. Ich als Gesundheitsmanagerin würde mich dann um einen Raum und um die Öffentlichkeits-

arbeit kümmern und Du dürftest diese Inhalte dann an die Interessierten im Prinz Eugen Park weitergeben. Oder wenn jemand eine Jogging-Gruppe machen will, mache ich das z.B. auf der GeQo-Website bekannt, so dass Du nicht allein joggen gehen musst.

Das zweite und wichtige Anliegen des Projektes muss es aber sein, Maßnahmen so anzubieten, dass sie für alle Bewohner*innen niedrigschwellig und barrierefrei zugänglich sind. Das bedeutet beispielsweise, einen Infoabend zu einem Gesundheitsthema mit Hilfe von Sprachmittler*innen in einer anderen Sprache wie zum Beispiel arabisch durchzuführen

Damit das Thema Gesundheit sich dauerhaft im Quartier verankert, werden wir in den nächsten Monaten ein tragfähiges Netzwerk aufbauen. Beteiligt werden sollen Quartiersräte, Mitglieder aus den Arbeitskreisen,

das Gesundheitsmanagement, aber gern auch Personen aus Vereinen, Beratungsstellen, Ärzt*innen, Kitas, Jugendzentren und der Schule und anderen Bereichen, die sich im engeren und weiteren Sinne mit Prävention und Gesundheit beschäftigen. Gute Netzwerke ermöglichen einen großen Pool an Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten!

Außerdem ist es uns wichtig, dass wir uns am Bedarf der Bewohner*innen orientieren. Dieses wollen wir zukünftig an vielen Stellen auch persönlich abfragen und das Gesundheitsmanagement kümmert sich dann um die Umsetzung der Gesundheitsangebote. Wir wollen nicht etwas „aufpfropfen“, was kein Mensch möchte, sondern Angebote machen, welche die Bewohner*innen wünschen. Wir wollen eine breite Zielgruppe erreichen: Es ist uns wichtig, dass Senioren und Seniorinnen sich angesprochen fühlen ebenso wie wir

Aufruf: Ehrenamtliche und professionelle Anbieter*innen von Gesundheitsangeboten jeglicher Art gesucht – ob einmalig oder regelmäßig, ob Jogging-Gruppe oder gesunder Kochclub – Ihr seid herzlich willkommen, das Gesundheitsangebot im PEP zu ergänzen!

Außerdem sucht Nicole dringend Feedback, welche Angebote und Informationen in punkto Gesundheit überhaupt gebraucht werden: Was fehlt Euch noch im Prinz Eugen Park, auf was könnt Ihr nicht verzichten?

Bitte meldet Euch mit Euren Angeboten & Feedback direkt bei Nicole Quasten: per Mail nicole.quasten@geqo.de oder Telefon 089 45235599

im Rahmen der strukturellen Prävention Gesundheitsangebote für Kinder bieten werden.

Gibt es ein konkretes Gesundheitsangebot, welches „nach Corona“ realisiert wird und welches Du exklusiv unseren Prinzenpostlesern ver-rätst?

Es sollen viele Angebote für Kinder, aber auch für Eltern mit Kindern kommen. Z.B. hätte ohne die Ausgangssperre eigentlich jetzt ein Nordic Walking-Angebot von einer Physiotherapeutin begonnen, welches sich explizit auch an Mütter mit Baby richtet.

Ich habe jetzt schon von vielen Eltern im Prinz Eugen Park gehört, dass sie dringend Sportangebote für ihre Kinder suchen. Was mit hoher Wahrscheinlichkeit für die Nach-Corona-Zeit kommen wird, ist ein tolles Programm für Kinder, genannt KiSS (Kindersportschule) – ein Programm,

welches viele Sportvereine hier in München bereits anbieten. Schon ganz kleine Kinder können hier breit gefächerte Bewegungsangebote kennen lernen und in diesen Einheiten herausfinden, was ihnen gefällt und was ihnen Freude macht. Wenn die Kinder weiter dranbleiben, können sie darüber hinaus ihre Sportarten finden, die sie machen wollen, wenn sie größer sind. Also wirklich, eine ganz tolle Geschichte, so dass ich mich total gefreut habe, als der Sportverein Jahn angekündigt hat, er hätte Kapazitäten, KiSS für den Prinz Eugen Park anzubieten. In Zukunft könnte man dann KiSS im Prinz Eugen Park mit den Kitas und den Schulen verknüpft anbieten.

Es soll außerdem ein Gesundheitsfest stattfinden, mit verschiedenen Sportvereinen, etc. wo uns die Leute auch mal persönlich kennenlernen können.

Wie ist Deine Arbeit durch das Corona-Virus eingeschränkt?

Ich will das Quartier richtig gut kennen lernen: die Arbeitskreise und die Umgebung. Jedoch, zum Beispiel die Vereine persönlich aufzusuchen, das ist gerade schwierig. Jetzt lerne ich vieles über telefonische Kontakte kennen, so dass ich einen Überblick über die verschiedenen Akteure, die es in der Stadt schon gibt, bekomme. Z.B. hat das Referat für Gesundheit und Umwelt auch Gesundheitsmanagerinnen, unter anderem in Feldmoching und Moosach. Ich nutze die Zeit im Moment, um zu erfahren, wie sie die Dinge angehen und wir bringen unsere Erfahrungen zusammen. Gerade wegen Corona entstand der Sondernewsletter „Gesund leben in Zeiten von Corona“, der sehr gut gelungen ist und bestimmt relevant für den einen oder anderen ist.

Das Gesundheitsprogramm im Prinz Eugen Park wird aus den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung bestehen. Wie setzt Du diese drei Säulen konkret in Deinem Alltag um?

Ich habe, bis ich 40 war, tatsächlich gar keinen Sport gemacht. Dann konnte ich für fünf Monate einen Fitness-Vertrag übernehmen. Und habe dabei entdeckt, wie gut mir der Sport tut, sowohl für meinen Rücken, aber auch für die Seele, da Bewegung auch unwahrscheinlich entspannen kann. Ich hatte wie so viele bereits mit Ende dreißig häufig Rückenprobleme – durch den Sport konnte ich hier gegenlenken.

Bezüglich Ernährung probiere ich, so wenig Fleisch wie möglich zu essen, aber nicht nur der Gesundheit wegen, sondern auch der Umwelt und dem Klima zuliebe. Aber ab und zu esse ich schon Fleisch, bin also eine Flexitarierin.



Angeleitete Entspannung wie Yoga und Meditation ist leider gar nichts für mich. Ich mache stattdessen Stretching z.B. abends vor dem Fernseher, das ist entspannend für mich. Das ist ein Zeitfenster, das man gut nutzen kann und mich ohne großen Aufwand vom Sofa runterholt. Oder ich entspanne mich draußen in der Natur, z.B. indem ich an der Isar spazieren gehen.

*Eine letzte Frage noch:
Hast Du einen Tipp gegen den inneren Schweinehund?*

Ich bin ja keine Sportwissenschaftlerin oder habe eine fundierte anderweitige Ausbildung dazu – was ich für mich rausgefunden habe ist, dass ich es langsam angehe – kleine Schritte gehen! Ich denke, was man oft falsch macht, gerade bei sehr intensiven Sportarten wie Joggen, ist sich nicht zu erlauben, sich ganz langsam heranzutasten. Es ist nicht schlimm, wenn ich es nicht gleich auf Anhieb schaffe, die komplette Strecke zu laufen! Ich darf es mir erlauben, zwischendurch zu gehen! Ich glaube, es ist etwas ganz Verkehrtes und Fatales, wenn wir uns ein zu hohes Ziel setzen und dann davor einfach immer sagen: Oh je, das schaffe ich wahrscheinlich nicht – und dann lieber gleich gar nichts machen.

Hilfreich ist auch, sich mit jemandem zu verabreden bzw. sich an Gruppen anzuschließen für die Zeit nach Corona. Das große Geheimnis am Sport treiben ist tatsächlich, dass man

merkt, wie es einem insgesamt gut tut – dieses Wohlgefühl, welches sich nach körperlicher Betätigung einstellt.

Vielen Dank nochmal an dieser Stelle für das informative und nette Gespräch – wir freuen uns auf ein hoffentlich baldiges persönliches Treffen!

Das Gespräch mit Nicole Quasten hat Lisa Schilder geführt



Können wir lernen, Verbundenheit auch unter diesen "distanzierten" Bedingungen zu leben?

Alle aktuellen Informationen zum Gesundheitsmanagement sind auf der GeQo-Website www.prinzeugenpark.de unter GEQO → Gesundheitsmanagement zu finden. Für die aktuellen Sport- und Gesundheitstermine bitte die Kalenderfunktion (Wann, wo, was → Kalender) benutzen und für eine Übersicht der vorhandenen Angebote auf „Zur Listenansicht“ klicken.

Zukünftig wird das Gesundheitsmanagement auch in der neuen Quartierszentrale am Maria-Nindl-Platz persönlich erreichbar sein. Z.B. soll im Café in Zukunft ein Gesundheitsfrühstück mit Frauen stattfinden, bei dem verschiedene Themen, wie z.B. *Beckenboden*, besprochen werden.

AUF DIESES TAXI FAHREN SIE APP!

ISARFUNK 450 540

Lokal&Global: taxi.eu in München, 115 weiteren deutschen Städten, 26x in Europa
Grün: 450 IsarFunk Taxis gesamt, 13 Elektrotaxis, knapp 150 Eco-Taxis (Hybrid)
Sicher: Ständige GPS-Ortung. Die freundliche IsarFunk-Zentrale überwacht und hilft 24x7 Std.

Fahren Sie Taxi, alles andere ist unterbewertet.

Hotline: 089 - 450 540

IsarFunk ist Partner von S&K ride, dem weltweiten Taxi-, Transfer- und Limousinenservice.

S&K ride

Gedanken bei einem Spaziergang **im März 2020**

Ein freundliches Nicken und wir gehen in rund drei Metern Abstand sprachlos aneinander vorbei. Bei meinem täglichen, eingeschränkten Spaziergang begegnen mir nur sehr wenige Einzelpersonen jeglichen Alters – verbunden mit immer dem gleichen Ritual – die wohl, genau wie ich, einfach mal kurz raus möchten. Auch wenn die momentane Situation bedrohlich ist, ich auch Angst habe, empfinde ich während dieser 20 Minuten eine wunderschöne Leichtigkeit in der unbeeindruckten Natur in intensiver Frühlingssonne. Die Welt ist schön und dafür, dass ich noch immer „da“ sein kann, bin ich sehr dankbar.

In diesen Zeiten der Einschränkungen reflektiere ich doch so manches. Mir ist bis dato nicht bewusst aufgefallen, wie viele persönlich Kontakte „face to face“ ich normalerweise habe. Auch der Wegfall meiner Teilnahme an mehreren Veranstaltungen in dem bislang kurzen Zeitraum überrascht mich. Vor kurzem gefragt hätte ich geantwortet, dass ich nicht häufig an öffentlichen Darbietungen teilnehme. So meine Selbsteinschätzung. Zudem habe ich festge-

stellt, dass ich mich mit den Jahren nicht nur an mich gewöhnt habe, sondern tatsächlich gut mit mir allein klar komme!

Ein Glück in dieser Zeit ist definitiv das Internet. Neben dem zeitnahen Informationsfluss werden jetzt viele soziale Kontakte intensiviert oder aber neu belebt. Es wäre schön, wenn dies auch andauern würde.

Mich erschüttert die Vorstellung, dass viele Menschen/ Unternehmen in absehbarer Zeit vor dem wirtschaftlichen Nichts stehen werden und der Wiederaufbau sehr hart und schmerzlich sein wird.

Unvorstellbar auch die übermenschlichen Leistungen der Menschen aus den „systemrelevanten“ Bereichen. Ein Dankeschön klingt hier doch recht profan, mir fällt allerdings leider auch nichts Besseres ein.

Text: Margit Preißinger



UNSERE MARKEN:

AUDIOBLOCK - BANG & OLUFSEN -
DEVIALET - LG - KATHREIN - LOEWE -
METZ - PANASONIC - REVOX -
ROBERTS - SAMSUNG - SONORO
SONOS - SPECTRAL



Anzeige

• ALBERT KNOLL - ETS GMBH •

**SEIT 1985 IN
BOGENHAUSEN**

ENGLSCHALKINGER STR. 230
81927 MÜNCHEN
089-9301199

WWW.ALBERTKNOLL.DE



AB SOFORT MIT ONLINESHOP
WWW.ALBERTKNOLLSHOP.DE



Nach Hause kommen

Wie Nachbarschaften Heimat werden

Man wohnt irgendwo, man macht irgendeine Arbeit, man redet irgendwas daher, man ernährt sich irgendwie, man zieht sich irgendetwas an, man sieht wahllos irgendwelche Bilder, MAN LEBT IRGENDWIE, MAN IST IRGENDWER.

„Identität“... einer Person, eines Dinges, eines Ortes.

„Identität“.

Bei dem Wort allein wird es mir schon warm ums Herz: es hat einen Geschmack von Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit...

Was ist das, Identität? Zu wissen, wo man hingehört, seine Mitte kennen, seinen Eigenwert?

*Zu wissen, wer man ist?
Woran erkennt man eine Identität?
Wir machen uns ein Bild von uns selbst,
wir versuchen, diesem Bild ähnlich zu sehen...*

Ist es das?

Der Einklang zwischen dem Bild, das wir uns von uns machen und... ja, uns selbst? Wer ist das, „wir selbst“?

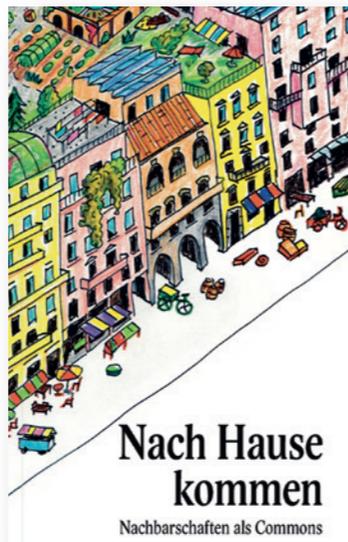
Wir leben in den Städten, die Städte leben in uns... die Zeit vergeht.

Wir ziehen von einer Stadt in die andere, von einem Land in ein anderes, wir wechseln die Sprache,

wir wechseln Gewohnheiten, wir wechseln Meinungen, wir wechseln die Kleidung, wir verändern uns.

Alles verändert sich, und zwar schnell.

Zitat aus dem Prolog zu dem Film „Anmerkungen zu Kleidern und Städten“ von Wim Wenders, 1989



So wie das Wort „Identität“ lösen auch die Worte „Nach Hause kommen“ etwas in mir aus – die gleiche Assoziation von Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit ...

„Nach Hause kommen“ ist auch der Titel eines kleinen Büchleins des Vereins Neustart Schweiz, verfasst von einer Gruppe um Hans Widmer und Fred Frohofer. Es trägt den Untertitel „Nachbarschaften als Commons“, wobei Commons laut Wikipedia für Ressourcen steht, die „aus selbstorganisierten Prozessen des gemeinsamen bedürfnisorientierten Produzierens, Verwaltens, Pflagens und/oder Nutzens hervorgehen“.

Es geht also um produktive Nachbarschaften und ja, auch um Identität – wie können wir so leben, dass wir im Einklang sind – mit unserer Umwelt, mit unserem Planeten und seinen knappen Ressourcen?

Gibt es eine „enkeltaugliche“ Vision für unsere Erde – eine Vision, in

der wir nicht in massiver Weise auf Kosten der kommenden Generationen leben?

Und erfordert so eine Vision notwendigerweise eine abschreckende, von radikalem Verzicht auf Konsum, Genuss und Internet geprägte Lebensweise?

Mindestens genauso spannend wie die Frage, um wieviel wir unseren Konsum reduzieren müssten, um nachhaltig zu werden, finde ich die Antwort, die die Autoren beschreiben: lebendige städtische Nachbarschaften, die einen großen Teil ihres Grundbedarfs aus nahegelegenen, selbstverwalteten „Landbasen“ beziehen und gleichzeitig durch eine intensive Vernetzung der Bewohner einen ökonomischen, ökologischen und sozialen Mehrwert erzeugen. Und das Beste daran ist: Diese Vision ist in ihren Kernbausteinen – wenn auch ansatzweise – bereits Realität, heute, hier in München, hier im Prinz Eugen Park.

Wie sieht das jetzt konkret aus?

Die Kernzelle ist in dem Vorschlag der Schweizer die „Nachbarschaft“, also etwa 350 – 800 Personen, die in räumlicher Nähe leben und sich die „Dinge des täglichen Bedarfs“ selbst organisieren.

Eine Nachbarschaft in diesem Sinne reduziert Zeit und Energie, da die wichtigsten Dinge stets fußläufig erreichbar sind: angefangen bei der Grundversorgung an Lebensmitteln, Betreuung von Kindern, Angebote für Senioren, Werkstätten, Erwerbsmöglichkeiten – die wichtigsten Funktionen des Lebens sind in der Nähe erreichbar und ermöglichen vielfache Einsparungen. Die Wohnflächen sind reduziert, denn alle Bewohner haben Zugang zu umfangreichen Gemeinschaftsflächen und -angeboten. Es werden wesentlich weniger Autos und Verkehrsmittel benötigt.

Ein wichtiges Element dabei sind vertragliche Anbindungen an nahe

gelegene Bauernhöfe und Gärtnereien, die im Schweizer Konzept „Landbasen“ genannt werden.

Diese Betriebe sind maximal 50 km entfernt und stellen die Versorgung mit Grundnahrungsmitteln weitestgehend sicher – auch durch Mitarbeit und Beteiligung der Bewohner.

Die Vernetzung und Beteiligung der Bewohner hat auch einen wichtigen Nebeneffekt: Man erfährt sich als Teil einer Gemeinschaft, man sieht, das man etwas bewirken und gestalten kann.

Das verringert die oft beklagte Entfremdung der modernen Gesellschaft und trägt zu einem neuen, positiven Lebensgefühl bei.

Solche Nachbarschaften bilden dann auch den Rahmen für neue Lebensformen, die den verschiedenen Bedürfnissen der Generationen angepasst sind.

Die Schweizer Vordenker haben ihr Modell bereits gründlich durch-

dacht und auch mit Zahlen hinterlegt. Sicher gibt es bislang noch zu wenige konkrete Umsetzungsbeispiele, das gute ist jedoch, dass wir hier im Prinz Eugen Park schon viele Bausteine verfügbar haben:

- es gibt ein überschaubares Quartier (nach dem schweizerischen Vorschlag wären das 5 bis 6 „Nachbarschaften“)
- es gibt quartiersbezogenen Einrichtungen wie die GeQo bzw. das künftige Quartierszentrum am Maria-Nindl-Platz
- es gibt auch „Landbasen“ wie zum Beispiel das Kartoffelkombinat, das, selbstverwaltet, eine Palette an Grundnahrungsmitteln bereitstellt
- es gibt selbstverwaltete Wohnungsgenossenschaften, die Gemeinschaftsräume bereitstellen und mit Leben erfüllen
- es gibt schon vielfältige Initiativen wie z.B. die Gruppe „ALIA“ (An-

ders leben im Alter), in der Senioren ein von Gemeinschaft geprägtes Leben erproben.

Also vieles ist schon da und lädt zu Beteiligung und zum Ausprobieren ein! Denn letztlich, und das ist auch das Credo der Schweizer Autoren, geht so ein Kulturwandel nur in Freiwilligkeit.

Es braucht aber Orte, wo man so etwas anschauen kann, und wo man sehen kann, wie vielleicht ein „enkeltaugliches“ Leben auf unserem schönen Planeten möglich wird!

Weblinks: <https://www.neustart-schweiz.ch/nach-hause-kommen/>

Das Büchlein kann man für 12 CHF beim Verein bestellen.

Text: Christoph Mussenbrock

Zeit wird auch für mich relativ in dieser Krise. Da gebe ich Albert Einstein recht. Dass sie irgendwie wegschmilzt, wie auf einem Gemälde von Salvador Dali – das erlebe ich auch so.

Doch bislang bin ich noch nicht bereit, das Zahnbürstl zu zücken, um die Fugen der Fliesen im Bad zu bearbeiten. Lieber denke ich über Themen nach, die mir ansonsten eher egal sind. Zum Beispiel Instagram. Ich bin da nicht dabei. Es ist mir nämlich ziemlich gleichgültig wie diese schönen jungen Menschen, die als Beruf(!) „Influencer“ angeben, fünfstelligen Einnahmen im Monat realisieren, indem sie mit einem speziellen Löffel ihr Müsli umrühren oder die „must-have“ Handtasche zum passenden Lippenstift präsentieren. Interessant jedoch, dass dies viele Menschen anklicken. Im Moment vielleicht weniger und die Firmen fahren ihr Sponsoring sicher deutlich zurück. Es gilt größere Baustellen zu bearbeiten.

Was machen eigentlich diese Leute während der Corona-Krise? Exklusivverträge mit Toilettenpapierherstellern? Viele Haushalte haben Klopapier für die nächsten zwei Jahrzehnte gehamstert. Da bietet es sich doch an, auf Instagram Origamis aus Klopapier zu falten, verbunden mit super Dekorationsideen fürs Zuhause. Es würden sich Anleitungen anbieten zum kreativen Gebrauch von Trockenhefe: Exzessives Backen von Pizzas und Dampfnudeln. Ach ja, Nudeln: bieten sich doch wirklich an für lustige Bastelnachmittage. Mein Fazit: Systemrelevant ist anders, aber auch Influencern bleibt noch viel zu tun in diesen Zeiten!

Apropos Nudelproduzenten aufgepasst: Mit Spiralnudeln kann man wunderschöne Engelchen für den Weihnachtsbaum basteln. Vielleicht sollte ich doch...

Text: Margit Preissinger

GUTSCHEIN ZUM ENERGIE TANKEN

Dieser Gutschein berechtigt dich zu einem kostenlosen Training an 3 aufeinander folgenden Tagen in einem Mrs.Sporty Club.

Der Gutschein ist einmalig und nur für Nicht-Mitglieder zu verwenden. Er ist nicht verkäuflich. Gültig bis 30.06.2020.

Mrs.Sporty Bogenhausen
Englschalkinger Straße 198 81927
München
Tel.: 089 99736600

MRS.SPORTY



Sehr geehrte Hausbewohner,

Gemäß der Allgemeinverfügung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege sowie des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales vom 16.03.2020 (Az.: 51-G8000/2020/122-67, ist die Benutzung von Sport- und Spielplätzen ab dem 17.03.2020 bis auf weiteres untersagt. Zuwiderhandlungen sind nach den Bestimmungen des Infektionsschutzgesetzes strafbar!

Deshalb ist das Spielen in den Außenanlagen untersagt!

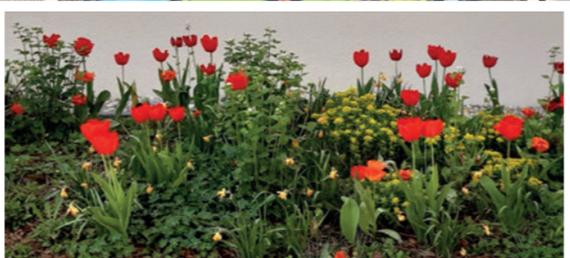
Wir bitten Sie, ihre Familienzugehörigen ebenfalls darauf hinzuweisen!

Wir bitten um Verständnis!

Mit freundlichen Grüßen



Quartiersführung



Fotocollage: Claus Fincke



Umzugsplanung und die Corona-Pandemie

Endlich fast geschafft: Mitte März hatte ich meine Umzugsplanung für den Einzug im Prinz Eugen Park soweit abgeschlossen und die wichtigsten Termine vereinbart.

Ab dem 21. März wurden grundlegende Ausgangsbeschränkungen erlassen. Die eigene Wohnung durfte nur bei Vorliegen triftiger Gründe verlassen werden. Fast alles, was mit der Umzugsplanung zu tun hatte, galt nicht als triftiger Grund.

Heute ist Ostersonntag, der 18. Tag der Ausgangsbeschränkungen. Ich sitze am Schreibtisch und schaue ins Grüne und verlasse die Wohnung nicht. Ich musste vieles bezüglich des Umzugs umdisponieren.

Für den 23. März, dem 3. Tag der Ausgangsbeschränkungen, war der Termin für das Aufmaß der Küche in der neuen Wohnung vereinbart. Ich konnte an dem Termin nicht teilnehmen, aber der Küchenberater war vor Ort und konnte alles erledigen. Dann kam eine wirkliche Hiobsbotschaft: Die Küchenproduktion wurde wegen der Corona-Krise heruntergefahren, die Lieferung der Küche wird sich um mehrere Wochen verzögern.

Ende März habe ich dann ein Umzugsunternehmen kontaktiert. Persönliche Besichtigungen der Umzugsgüter sind

derzeit nicht erlaubt. Ich konnte Fotos meiner Möbel machen und auf dieser Basis wurde vom Umzugsunternehmen ein Angebot erstellt und ein Umzugstermin vereinbart.

Nun hoffe ich, dass auf der Baustelle unserer Genossenschaft weiterhin alles nach Plan verläuft, die Wohnungen fristgerecht übergeben werden können.

Ich werde immer wieder gefragt, was ich als erstes machen würde, nachdem die Ausgangsbeschränkungen gelockert werden. Ich habe keine großen Wünsche, aber ich würde gerne mal wieder meinen Friseur besuchen.

Text: Claus Fincke



„Corona-Hotline“ der Bayerische Staatsregierung
Seit Anfang April gibt es eine „Corona-Hotline“
Telefon: täglich von 8 bis 18 Uhr unter 089/122 220
Diese Hotline dient als einheitliche Anlaufstelle für alle Fragen der Bürgerinnen und Bürger zum Corona-Geschehen. Ich selbst habe die Hotline schon angerufen, um Fragen zu stellen wurde kompetent beraten. Man muss sich evtl. etwas in der Warteschleife gedulden, bis der nächste Berater verfügbar ist.

Anzeige

LUST AUF TENNIS?

Ob als Ausgleich zur Arbeit oder als Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie. Ob jung, ob alt:
Der TC St. Emmeram bietet ein ideales Umfeld für jeden Tennisspieler.
Jetzt aufschlagen zum Super-Sonder-Schnäppchenpreis.

**FÜR EINMALIG
175€**



Sie haben Lust Tennis zu spielen, auf der Terrasse zu sitzen, sich zu erholen und auch auf Geselligkeit unter Clubfreunden, dann sind Sie als neues Mitglied herzlich willkommen.

Der 1960 gegründete Tennisclub St. Emmeram e.V. ermöglicht allen Tennisspielern, ob jung oder alt, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Turnierspieler, ein ideales Umfeld.

Das Herzstück unserer zentral und doch mitten im Grünen gelegenen Anlage ist das Clubhaus mit der herrlichen Sonnenterrasse, von der der Blick über die 5 Tennisplätze geht. Unsere hervorragenden Trainer stehen allen zur Verfügung.

Kommen Sie vorbei, schauen Sie sich unsere Anlage unverbindlich an.

SIE SIND INTERESSIERT AM SCHNUPPERJAHR?

Sichern Sie sich für das laufende Jahr die Mitgliedschaft für nur 175€. Kontaktieren Sie uns per Telefon oder füllen Sie den Antrag online aus.

TC St. Emmeram | Freischützstr. 40 | 81927 München
Tel.: 089 / 98 03 48 | tcstemmeram@yahoo.com | www.tcstemmeram.de



Gundi Rinke wurde 1960 in Duisburg geboren und musste mit 13 mit ihrer Familie ins niederbayerische

Dingolfing ziehen. Sehr früh hat sie dann ihr Elternhaus verlassen und gegen allen Widerstand studiert: BWL. Später wurde sie Steuerberaterin und arbeitet heute selbstständig in ihrer eigenen Kanzlei. Gundi hat mit ihrem Mann Andreas zwei erwachsene Kinder, trommelt und liest gern; seit neuestem malt sie auch. Gundi ist eine von fünf Geschäftsführer*innen der Baugemeinschaft München und ist sehr glücklich darüber, Teil des Prinz Eugen Parks zu sein. Aktuell schätzt sie coronabedingt ganz besonders die Balkonperformances und kleine Schwätzchen über den Zaun.

Was schätzen Sie an Freunden am meisten?

Gundi: Ich schätze es sehr, dass man sich gut kennt, einander vertraut und

füreinander da ist – und sich durchaus auch mal kritisiert.

Haben Sie so etwas wie ein Lebensmotto?

Gundi: Nicht wirklich, am ehesten „es kommt wie es kommt und wir machen das Beste daraus“.

Welche drei Wesenszüge sind für Sie besonders charakteristisch?

Gundi: Schwierig, das sollten andere beantworten. Vielleicht ehrlich, hilfsbereit und zuverlässig.

Was würden Sie jetzt gerade lieber tun?

Gundi: Ich sitze gerade am Schreibtisch in meiner Kanzlei und wäre viel lieber mit meinem aktuellen Schmöcker zu Hause auf der Terrasse.

Gibt es menschliche Eigenschaften, die Sie in der aktuellen Zeit gerade neu bewerten oder schätzen lernen?

Gundi: Ich denke, die Menschen sind gerade mehr füreinander da, das finde ich sehr positiv.

Was würden Sie sich wünschen, sollten

unsere Entscheidungsträger – Politiker, Wirtschaftsbosse etc. unbedingt beherzigen für die weiteren Jahre?

Gundi: Es sollte nicht immer nur um Wachstum gehen. Steht es eigentlich irgendwo geschrieben, dass unsere Gesellschaft nur dann funktioniert? Auch die Klimakatastrophe entwickelt sich exponentiell.

Gibt es Dinge, die Sie selbst aus der aktuellen Situation (März 2020) lernen?

Gundi: Ohne Hamsterrad lebt es sich eindeutig besser. Dieser runtergefahrenere Zustand hat durchaus seine positiven Seiten und ich hoffe, dass es auch über die Krise hinaus trägt.

Was steht ganz oben auf der Liste der Dinge, die Sie „nach Corona“ machen wollen?

Gundi: Meinen Sohn und seine Freundin in Ihrer neuen Wohnung – die ich noch nicht gesehen habe – besuchen, einen Wein mit unseren Freunden trinken.



Wolfgang Heidenreich wohnt mit seiner Frau seit April 2019 bei der Genossenschaft wagnisPark, ist Landschaftsarchitekt und

Vater zweier Töchter. Er war schon lange vor Einzug engagiert in Bewohner*innen-Gremien des Prinz Eugen Park wie dem Quartiersrat, in welchem er die wagnis eG vertritt.

Was schätzen Sie an Freunden am meisten?

Wolfgang: Sich verstehen ohne viele Worte, auch wenn man sich Wochen oder Monate nicht sieht. Gegenseitiges Vertrauen.

Haben Sie so etwas wie ein Lebensmotto?

Wolfgang: Lachen ist gesund.

Welche drei Wesenszüge sind für Sie besonders charakteristisch?

Wolfgang: Das müssen andere beurteilen.

Was würden Sie jetzt gerade lieber tun?

Wolfgang: Keinen Fragebogen ausfüllen.

Gibt es menschliche Eigenschaften, die Sie in der aktuellen Zeit gerade neu bewerten oder schätzen lernen?

Wolfgang: Dass eine große Mehrheit von Menschen auf ihre Rechte verzichten kann zum Schutz aller, insbesondere der Risikogruppen. Andererseits, weniger Egoismus – mehr Solidarität.

Was würden Sie sich wünschen, sollten unsere Entscheidungsträger – Politiker, Wirtschaftsbosse etc. unbedingt beherzigen für die weiteren Jahre?

Wolfgang: Alle Entscheidungsträger, die erst jetzt durch die Pandemie die Leistung der sogenannten „Systemrelevanten Berufsgruppen“ erkennen, sollen diesen gegenüber auch künftig Wertschätzung zeigen, was sich auch in deren Einkommen widerspiegeln muss.

Gibt es Dinge, die Sie selbst aus

der aktuellen Situation (März 2020) lernen?

Wolfgang: Ich finde die GeQo wichtig für das Quartier, also die Unterstützung einer Entwicklung zu einer funktionierenden harmonischen Nachbarschaft, wo man sich gegenseitig hilft mit vielfältigen Angeboten. Mir ist noch einmal deutlich geworden, wie wichtig eine gute Nachbarschaft ist. Wir haben hier im Prinz Eugen Park großartige Nachbarn. Damit dies so bleibt oder noch ausgebaut wird, muss man ständig etwas tun!

Was steht ganz oben auf der Liste der Dinge, die Sie „nach Corona“ machen wollen?

Wolfgang: Versuchen entspannt zu bleiben. Man kann das, was beruflich erstmal ausgefallen ist und vielleicht verschoben werden soll oder wurde, nicht in wenigen Wochen/Monaten, je nach dem wie lange die Ausnahmesituation noch andauert, nachholen, ohne dass ein Burn Out droht.



Foto: Gabi Meyer-Brühl

Dagmar Wäscher ist, wie sie sagt, auf geradezu fantastische Weise Mitglied beim Bauverein Haidhausen geworden und freut sich unsäglich über ihre Wohnung im Prinz Eugen Park. Sie ist mit ihren 55 Jahren vielseitig beschäftigt; hauptberuflich im Gesundheitswesen, freiberuflich als Autorin und Astrologin, sie mag Familie und Freunde, Gehen, Bäume, Ideen haben, Fotografieren und Filmen, Jazzmusik, Theater, Europäisches Kino, Archäologie, Psychologie, Altes Wissen ...

Was schätzen Sie an Freunden am meisten?

Dagmar: Dass sie mich auch in meiner Unzulänglichkeit annehmen. Haben Sie so etwas wie ein Lebensmotto?

Dagmar: Ja: „Morgen ist ein anderer Tag.“ Der Satz klingt trivial, hat es jedoch in sich, ich mache diese Erfahrung tagtäglich. Die Worte helfen mir

insbesondere, wenn ich verzweifelt bin. Einmal war ich mit Familie und Freunden zusammen verweist. Die Freundin hat sich über diesen Spruch sehr amüsiert und ihn über Bord geworfen. Sie hat danach einige Krisen bewältigen müssen. Nach zwei Jahren bekam ich den Spruch von ihr geschenkt, und zwar kalligrafisch und kunstvoll in chinesischen Lettern eingerahmt, was mich nun wiederum sehr amüsiert hat. Sie sagte in großer Demut, sie versteht jetzt, was ich damit zum Ausdruck bringen möchte. Welche drei Wesenszüge sind für Sie besonders charakteristisch?

Dagmar: Ich bin neugierig, kreativ, umsetzungsstark und bin gerne Pionierin.

Was würden Sie jetzt gerade lieber tun?

Dagmar: München fotografieren. Gibt es menschliche Eigenschaften, die Sie in der aktuellen Zeit gerade neu bewerten oder schätzen?

Dagmar: Ehrlichkeit! Und ich sehe, dass diese nicht selten mit Verletzlichkeit und Schutzlosigkeit einhergeht. Was würden Sie sich wünschen, sollten unsere Entscheidungsträger – Politiker, Wirtschaftsbosse etc. unbedingt beherzigen für die weiteren Jahre?

Dagmar: Zum einen: Dass es Dinge gibt, die nicht der üblichen wettbewerbsorientierten Marktwirtschaft überlassen werden sollten: Gesundheit, Pflege, Medizin, Bildung, Boden, Wohnen, Wasser, Landwirtschaft, Umwelt, Forschung, ja sogar Digitalisierung und Robotik. Hier brauchen wir neue Formen von Teilhabe und Finanzierung. Und weiter, dass sie sich in komplexen Themenbereichen viel mehr Informationen von entsprechenden Experten und Menschen „an der Basis/in der Praxis“ einholen, um kluge Entscheidungen in Bezug auf das Gemeinwohl treffen und umsetzen zu können. Und ein dritter Wunsch: Dass neue und/

oder erweiterte Kommunikationsmodelle mit der Bevölkerung entwickelt werden, damit alle verstehen können, um was es geht. Z.B. könnten dabei eine Art „Bürgerhäuser“ eine große Rolle spielen.

Gibt es Dinge, die Sie selbst aus der aktuellen Situation lernen?

Dagmar: Wissen ist nicht dasselbe wie Begreifen. Auch wenn ich bereits zu dieser Weisheit durch mein persönliches Schicksal gekommen bin und dadurch auch gelernt habe, wie komplex die Dinge und das Leben sind: Wie allumfassend UND komplex



Astrid Schneider-Eicke lebt als Alleinstehende in einer aktiven Genossenschaft im Prinz Eugen Park. Sie ist als Sozialarbeiterin im ambulanten Hospizdienst tätig.

Was schätzen Sie an Freunden am meisten?

das Ganze allerdings jetzt ist, vermag ich erst von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde zu begreifen. Da es vermutlich den meisten Menschen, auch den Politikern und Wissenschaftlern, so ergeht, werden wir „am Ende“ mit so vielen Erkenntnissen gesegnet sein, wie wir sie gegenwärtig noch nicht einmal erahnen können. Was ich noch lerne ist, wie inflationär mit dem Begriff des Helden umgegangen wird. Und wie groß die Sehnsucht nach einem oder vielen Held*innen geworden ist. Ich halte die Verwendung des Begriffs in die-

Astrid: Seit Jahren, teilweise Jahrzehnten miteinander vertraut sein; die Verlässlichkeit, das einander mögen und zueinanderstehen, auch wenn man sich oft gar nicht so häufig sieht.

Haben Sie so etwas wie ein Lebensmotto?

Astrid: Ein Lebensmotto nicht direkt,

sem Zusammenhang für kritisch. Ich fände es sinnvoller, wenn sich jeder als ein Teil eines Systems begreifen würde, in dem es keine Helden- und Nichthelden gibt. Kein schlechter oder besser, sondern der Mensch in seiner jeweiligen Aufgabe wertgeschätzt wird.

Was steht ganz oben auf der Liste der Dinge, die Sie „nach Corona“ machen wollen?

Dagmar: Eine kleine Reise möchte ich machen, vielleicht eine Städtereise mit viel Kultur und ganz wichtig: das Münchner Filmfest stürmen.

aber der Satz von Don Bosco „Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen“, den ich kurz nach dem Abitur als Grabspruch für meinen Vater ausgesucht hatte, begleitet mich schon irgendwie.

Welche Wesenszüge sind für Sie besonders charakteristisch?

Astrid: Hilfsbereit, geduldig, kreativ, genau.

Was würden Sie jetzt gerade lieber tun?

Astrid: Es geht mir privat insgesamt gut, also denke ich wenig über bessere Alternativen nach. In der Arbeit im ambulanten Hospizdienst wäre es mir aber lieber, wenn wir unsere bisherigen, bewährten Formen des persönlichen Austausches, der Team-sitzungen und der Supervision praktizieren könnten. Unsere Arbeit in der Begleitung von schwerkranken Menschen, ihren Angehörigen und den dort eingesetzten ehrenamtlichen Helfer*innen ist durch die Coronakrise noch anspruchsvoller geworden – und fast alle unsere bisherigen Formen, wie wir uns gegenseitig entlasten und unterstützen, fallen dem Infektionsschutz um Opfer.

Gibt es menschliche Eigenschaften, die Sie in der aktuellen Zeit gerade neu bewerten oder schätzen lernen?

Astrid: Das „sich bescheiden können“, sich in eine Situation schicken, wie sie nun eben mal ist, ohne daran zu verzweifeln oder mit kindlichem Trotz zu reagieren, nehme ich als wichtig wahr. Und trotz allem „social distancing“ sich weiterhin oder vielleicht sogar noch mehr für die anderen interessieren, das Gespräch suchen, auch über 2m Abstand.

Was würden Sie sich wünschen, sollten unsere Entscheidungsträger unbedingt beherzigen für die weiteren Jahre?

Astrid: Dass in Zukunft viel genauer hingeschaut wird, welche Tätigkeiten für unsere Gesellschaft wirklich „systemrelevant“ sind – und diese Berufe auch entsprechend anerkannt und entlohnt werden. Und ein Stück weit geht es meiner Ansicht nach auch darum, die exzessive Globalisierung zurückzufahren, wieder mehr auf regionale Versorgungsstrukturen und Vernetzung zu setzen.

Gibt es Dinge, die Sie selbst aus der aktuellen Situation lernen?

Astrid: Ich genieße die Stille und das aufs Wesentliche reduziert sein; diese Entschleunigung tut mir gut. Und dann habe ich mich mit einigen Möglichkeiten, die das Internet so bietet, auseinandergesetzt und einiges dazugelernt, worauf ich stolz bin! Ich übe mich auch immer wieder darin, die kleinen schönen Dinge auch in so einem eingeschränkten Alltag wahrzunehmen und mich daran zu erfreuen. Meine beiden Eltern sind im Krieg in ständiger Bedrohung und Hunger aufgewachsen, da ist Corona echt gar nichts dagegen.

Was steht ganz oben auf der Liste der Dinge, die Sie „nach Corona“ machen wollen?

Astrid: Gemüsesuppe kochen und alle Kolleg*innen zum Essen einladen, wieder Wellness im Cosimabad und meine Neffen und Nichten knuddeln dürfen.



Carina Baldauf ist eine berufstätige Mutter und wohnt seit fast einem Jahr mit Mann und Kindern im Prinz Eugen Park.

Was schätzen Sie an Freunden am meisten?

Carina: Dass wir es schaffen, selbst in diesen schwierigen Zeiten regelmäßig in Kontakt zu bleiben, uns Mut machen und alle versuchen mit gesundem Menschenverstand auf die Entwicklungen der Corona-Krise schauen. Wir versuchen alle, das Beste aus der Situation machen. Wir sind derzeit fast alle mit Kindern zu Hause und müssen trotzdem arbeiten. Das ist wirklich nicht einfach, aber wir sitzen alle im gleichen Boot und unterstützen uns. Wir schicken uns gegenseitig Briefe oder die neusten Bastelideen für Kinder. Super finde ich es, wenn jemand bei einem Videoanruf auf einmal ein Buch für alle vorliest.

Haben Sie so etwas wie ein Lebensmotto?

Carina: Das Leben ist zum Genießen da!

Welche drei Wesenszüge sind für Sie besonders charakteristisch?

Carina: Den Kopf nicht in den Sand zu stecken und zu versuchen, das Positive in jeder Situation und Lebenslage zu sehen.

Was würden Sie jetzt gerade lieber tun?

Carina: Am Strand liegen, denn eigentlich wären wir tatsächlich gerade dort. Doch logischerweise wurde unser Flug bereits mehrere Tage vor Abflug gecancelt.

Gibt es menschliche Eigenschaften, die Sie in der aktuellen Zeit gerade neu bewerten oder schätzen lernen?

Carina: Ja, eine optimistische Grundeinstellung hilft definitiv, um das Beste aus dieser wilden Zeit zu machen.

Was würden Sie sich wünschen, sollten unsere Entscheidungsträger –

Politiker, Wirtschaftsbosse etc. unbedingt beherzigen für die weiteren Jahre?

Carina: Ich würde mir wünschen, dass ein Umdenken stattfindet. Weg vom Konsumgedanken „schneller, größer, besser“. Dafür sollten Nachhaltigkeit und eine lebenswerte Lebensqualität für alle Menschen auf diesem Planeten in den Vordergrund rücken.

Gibt es Dinge, die Sie selbst aus der aktuellen Situation lernen?

Carina: Ja, wir können die Entwicklungen auf unserer Welt einfach nicht vorhersehen.

Was steht ganz oben auf der Liste der Dinge, die Sie „nach Corona“ machen wollen?

Carina: Mit meiner ganzen Familie ein großes Gartenfest veranstalten. Zusammen lachen!

Buchbesprechung

Mich hat in diesen Wochen ein Buch begeistert, das viele interessante Sichtweisen auf Menschen und ihre Verhaltensweisen eröffnet. Der niederländische Autor Rutger Bregman beschreibt eingängig, dass die ganze Menschheitsgeschichte hindurch vieles darauf hindeutet, dass Menschen vor allem kooperativ und hilfsbereit sind und genau das die grundlegenden Faktoren für menschliche Entwicklungen waren und sind. Dieses kürzlich erschienene Buch ist in Teilen wie geschrieben genau für diese weltweite Krise. Rutger Bregman hatte im letzten Jahr beim Weltwirtschaftsgipfel in Davos einen vielbeachteten Auftritt. Nach seiner Rede, wie er schon von vorneherein wusste, würde er sicher nicht wieder eingeladen. Denn die Gelegenheit, jetzt all den versammelten Reichen und



Mächtigen deutlich zu sagen, dass sie endlich ihre Steuern zahlen sollten, war zu verlockend (auf youtube zu finden).

Seine „Neue Geschichte der Menschheit“ beschäftigt sich mit dem Guten im Menschen. Als Historiker diskutiert er ein breites Spektrum von Theorien über die „Natur des Menschen“, die unsere Gesellschaft nachhaltig prägen und immer noch

prägen. Er stellt unter anderem dar, welche daraus abgeleitete Hypothesen nachhaltig die neoliberale Wirtschaft beeinflussten und in weiten Bereichen von Wirtschaft und Politik wie nicht mehr zu hinterfragende „Tatsachen“ gehandelt werden.

Rutger Bregman beschreibt die verhängnisvolle Neigung von Gesellschaften, nicht die komplexe menschliche Struktur mit all ihren widersprüchlichen Anteilen zu sehen. Der Mensch hat die Möglichkeit zu egoistischen und gewalttätigen Handlungen ebenso in sich wie das – gerade in Krisenzeiten sehr deutlich werdende – kooperative und selbstlose Verhalten.

Er forscht nach den Gründen für die verbreitete einseitige Betrachtung des Menschen, dass der Mensch des Menschen Wolf ist. Diese Sichtweise war und ist immer auch nützlich für die Durchsetzung von Interessen einzelner und damit auch für die

Begründung von Unterdrückung und Machtausübung.

In einer kleinen Geschichte fand ich die Quintessenz seiner Gedanken gut dargestellt: *„Ein Großvater sagte einst zu seinem Enkel: In mir findet ein Kampf statt zwischen zwei Wölfen. Einer ist schlecht, böse, habgierig eifersüchtig, arrogant und feige. Der andere ist gut – er ist ruhig, liebevoll, bescheiden, großzügig, ehrlich und vertrauenswürdig. Diese Wölfe kämpfen in dir und in jeder anderen Person.“*

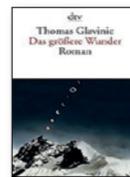
Der Junge dachte einen Moment nach und fragte: Welcher Wolf wird gewinnen? – Der alte Mann lächelte und sagte: Der Wolf, den du fütterst.“

Ich finde, Rutger Bregman ist ein gut lesbares, kurzweiliges, politisches und hochinteressantes Buch gelungen, das Gedanken und Diskussionen anregt.

Text: Gerti Bobach

Tipps vom Redaktionsteam:

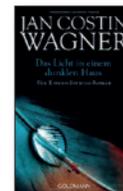
Thomas Glavinic „Das größere Wunder“ – ein Roman über Angst und Einsamkeit, über die Liebe und die Freiheit. Eine absurd anmutende Geschichte, die mich emotional gefesselt hat.



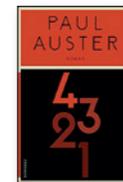
Robert Seethaler „Ein ganzes Leben“ – ein Bestseller über Verlust, Freundschaft, Liebe, Einsamkeit, Arbeit. Diese kurze Geschichte eines stillen Außenseiters hat mich sehr berührt und lange nachgewirkt

Jan Costin Wagner „Das Licht in einem dunklen Haus“ – ein Buch, das

weit über das Krimi-Genre hinausweist. Mir hat dieses spannende Buch und die Sprache von Jan Costin Wagner sehr gut gefallen.



Archibald Ferguson erlebt in diesem umfangreichen Roman von Paul Auster vier verschiedene Lebensentwürfe. Ich selbst habe mich auch schon oft gefragt, wie wohl mein Leben weiter gegangen wäre, wenn ich an dieser oder jener Stelle andere Entscheidungen, andere Menschen getroffen hätte. Genau diesen Gedanken spinnt Paul Auster für seinen Helden über 1259 Seiten unterhaltsam und spannend aus. Zudem begleitet er seine Leser durch mehrere Jahrzehnte neuerer amerikanischer Geschichte. Ein rundherum lesenswertes Buch!



Anzeige



Lohengrins
WIRTSHAUS
UND BAR

Liebe Lohengrins-Gäste,

Sie können gerne in der Zeit der eingeschränkten Ausgangssperre unseren Abholdienst in Anspruch nehmen. Täglich bieten wir Ihnen ausgewählte Speisen und Getränke zur Abholung an.

Wir freuen uns Sie in dieser schwierigen Zeit über diesen Weg versorgen zu dürfen und bedanken uns von Herzen für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung. Bleiben Sie gesund.

Bestellannahme täglich ab
11:00 bzw. 17:00 Uhr.
Abholzeiten:
Mo - So 11:30 - 14:00 Uhr
und 17:30 - 20:00 Uhr
Bestellung unter
089 / 95 92 74 24



Lohengrins / Wirtshaus & Bar
Cosimastraße 97
81925 München

Telefon +49 (0) 89 95 92 74 24
Internet www.lohengrins.de
Mail Info@lohengrins.de



Unsere Pläne sitzen auf dem Wartebankerl

Auch der Arbeitskreis Älter werden im Quartier ist ausgebremst



Regelmäßig treffen sich schon viele zum monatlichen Sonntagsfrühstück, zu Spieleabenden kleinen Wanderungen und Vorträgen. Für das Frühjahr waren gemeinsame Wanderungen, Fahrradtouren, Führungen zu Pflanzen und zur Vogelbeobachtung, Kulturausflüge, Kinobesuche geplant.

Auch altersspezifische Informationsveranstaltungen z.B. zu Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht, Pflegeversicherung (Pflegegrade), Unterstützung im Alter u. ä. sind in Planung. Bisher treffen wir uns vor allem im Turmzimmer der Genossenschaft wagnisPark oder bei Terra. Leider sind diese Räume mit den bisherigen Teilnehmer*innen schon so voll, dass gerade aus Platzmangel keine neuen Interessenten mehr eingela-

den werden können. Und darum warten wir dringend auf die neuen Räume der GeQo, wo wir uns dann mal treffen können. Auch in weiter Ferne steht der Bau des Alten- und Service-Zentrums am Maria-Nindl-Platz; hier hätten wir dringend gute Kooperationen gewünscht.

Leider sind aktuell alle unsere Veranstaltungen und Vorhaben sozusagen auf der Wartebank, da keine Treffen mehr möglich sind.

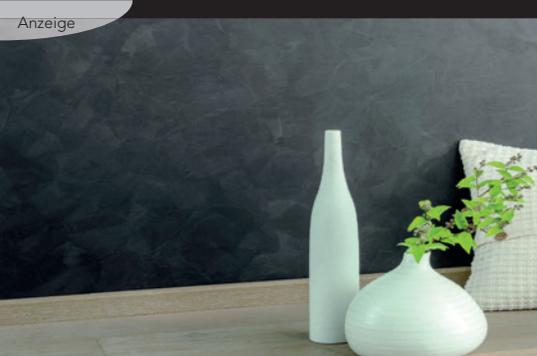
Wir vermissen die Treffen und hoffen, dass wir bald wieder aktiv sein können. Da wir als gefährdete Gruppe besonders aufpassen müssen, wissen wir noch nicht, wie weit wir demnächst wieder zusammenkommen können oder uns noch zurückhalten müssen.

Wir hoffen auf gute Kooperation mit dem Gesundheitsmanagement und werden unsere Wünsche und Ideen einbringen, z.B. Angebote für Bewegung wie Yoga, Atem- und Entspannung, Gymnastik, Wassergymnastik, spezielle Kurse für unser Alter, z.B. Sturzprophylaxe.

Über neue Anmeldungen, besonders auch von Neueingezogenen, für die Einladungsliste zu unseren Veranstaltungen, freuen wir uns – in der Hoffnung, dass wir uns bald wieder in alter Frische und in neuen Räumen sehen können. Unsere Mailadresse: senioren@prinzeugenpark.de

Link zur Geqo: <https://www.prinzeugenpark.de/wann-wo-was/aktuelles/category/termine.html>

Text: Anni Kammerlander



Zuverlässiger Malermeister für
einzigartige Wandgestaltung in
höchster Qualität

Ihr Maler aus der Nachbarschaft

Malermeisterbetrieb Schwarz

Ruth-Drexel-Str. 183

81927 München

www.muenchen-maler.de

Mobil: 0176 / 24 60 21 17

Tel: 089 / 960 610 03

SCHWARZ
MALERMEISTERBETRIEB

Auf Eis gelegt – Geldsorgen in der Pandemie

In den letzten Wochen haben Kita- und Schulschließung, Homeoffice und Homeschooling, Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen unser Leben bestimmt. Im Prinz Eugen Park sieht man dieser Tage Kinder und Eltern an abgesperrten Spielplätzen herumdrucken. Zu hören ist ein gequältes elterliches „Der Spielplatz hat Pause“, wenn der Nachwuchs zum Sprung in die Sandgrube ansetzt. Schuttberge und Abräumflächen sind plötzlich beliebte Orte des Zeitvertreibs. Auch stehen Spaziergänge, Joggen und Radltouren hoch im Kurs und so mancher Hund muss vielleicht sogar öfter raus, als ihm lieb ist. Wenigstens ist das Wetter gut. Wenn man nicht zur Risikogruppe gehört und zu Hause bleiben muss. Hier wiegt das *social*

distancing besonders schwer und kann nur mit Telefon und Internet ein wenig durchbrochen werden. Die Frage, die sich dabei stellt: „Hat es sich überhaupt gelohnt?“ Ein vorsichtiges „Wahrscheinlich ja“ lässt Zuversicht aufkeimen. Danach klingen zumindest die aktuellen Meldungen, nach denen es gelingen kann die Pandemiekurve abzuflachen und unser Gesundheitssystem vor Überforderung zu schützen. Gut so!

Doch wie lange müssen wir noch weitermachen? Juni, September oder doch bis ins nächste Jahr? Die sozialen Einschränkungen sind für uns alle sehr herausfordernd. Aber mit jedem weiteren Tag des künstlichen Gesellschaftskomas bedrohen die finanziellen Auswirkungen immer mehr Existenzen.

Die Bundesregierung hat mit dem Pandemiegesetzpaket* bereits im März begonnen, diese Auswirkungen abzumildern. Zum einen wurde die Einnahmenseite von Privathaushalten durch Kurzarbeitergeld, Wohngeld und Aufstockungen bei Sozialleistungen stabilisiert. Zum anderen die Ausgabenseite durch einen Zahlungsaufschub von drei Monaten für Miete, Kredite, Versicherungen und Energieversorgung entlastet. Bestimmte Voraussetzung für diese Stundung müssen dabei vorliegen:

- Die Zahlungsschwierigkeiten wurden durch die Corona-Krise ausgelöst. Also zum Beispiel, weil man wegen Betriebsschließung kein Einkommen mehr hat oder durch Kurzarbeit das Einkommen stark verringert wurde.

* Gesetz zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht

- Deswegen kann der angemessene Lebensunterhalt nicht mehr aufrechterhalten werden. Etwa weil man die Miete nicht mehr zahlen kann oder die Einkünfte nicht mehr für den Kauf von Lebensmitteln oder Unterhaltszahlungen reichen.
- Stundungen sind nur für Verträge möglich, die vor dem 8. März oder bei Kreditverträgen vor dem 15. März 2020 abgeschlossen worden sind.

Diese kurzfristigen Regelungen waren enorm wichtig. Denn so blieben Massenentlassungen oder eine Insolvenzwellen aus; vorerst. Doch was erwartet uns ab Sommer? Immerhin gilt beim Thema Stundung „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben; die dicke Rechnung kommt am Schluss“. Konkret wäre das im Juli der Fall. Es sei denn die Wirtschaft nimmt bis dahin wieder spürbar an Fahrt auf, die Einnahmen der Privathaushalte decken in etwa wieder die Ausgaben und so

Was ist eine Stundung?

Die Stundung ist eine Art Zahlungsaufschub, bei dem sich Gläubiger und Schuldner darauf einigen, dass eine offene Forderung später als geplant beglichen wird. Der Gläubiger verzichtet zeitweise auf den ihm zustehenden fälligen Betrag. Die Forderung selbst bleibt bestehen, nur die Rückzahlung wird vertraglich neu geregelt. Soweit nichts anderes vereinbart, muss der gestundete Betrag nach Ende des Zahlungsaufschubes auf einmal beglichen werden. Stundungsvereinbarungen sollten aus Beweisgründen schriftlich erfolgen.

weiter. Realistisch erscheint dies derzeit aber kaum.

Wurde das große Chaos also nur um ein paar Monate verschoben? Nicht zwangsläufig, was am Kreditbeispiel der fiktiven Familie Müller deutlich wird:

Max und Lena Müller haben sich mit ihren zwei Kindern 2019 den Traum von den eigenen Vier-Wänden im Münchner Nordosten erfüllt. Beide haben feste Jobs in der Touristik- bzw. Veranstaltungsbranche und konnten sich bislang die monatliche Immobilienkreditrate von 2.000 Euro leisten. Dann kam Corona. Das Reisegeschäft brach komplett ein, Veranstaltungen wurden abgesagt, beide Müllers mussten in Kurzarbeit gehen. Der Kredit wäre so nicht mehr lange zu stemmen, ein Kreditausfall und damit die finanzielle Katastrophe vorprogrammiert.

Gut, dass es die Stundungsmöglichkeit für Verbraucherkredite in der

Corona-Krise gibt. Sagten sich auch die Müllers, schrieben ihrer Hausbank und zeigten an, dass sie den gesetzlichen Zahlungsaufschub in Anspruch nehmen. Weil sie als Kurzarbeiter eindeutig von der Pandemie finanziell betroffen sind und der Zahlungsaus-

fall droht, gehören sie zur Zielgruppe. Der private Wohnungskredit fällt auch unter die Kategorie Verbraucherkredit und wurde vor dem 15.3.2020 abgeschlossen. Die Hausbank bestätigte den Müllers den Zahlungsaufschub für Zins-, und Til-

gungsbeträge, die in der Zeit vom 1.4. bis zum 30.6. 2020 fällig werden. Insgesamt also 6.000 Euro. Die Bank wies aber darauf hin, dass für die Zeit nach der gesetzlichen Stundung eine Anschlussvereinbarung getroffen werden müsse, um finanzielle Härten zu vermeiden. Für eine solche Stundungsvereinbarung würde die Bank in der Regel ein Bearbeitungsentgelt von 300 Euro verlangen.

Entlastung für drei Monate und dann über 8.000 Euro auf einen Schlag? Kann das sein? Nein, so ist es nicht. Der Gesetzgeber spricht zwar von Stundung, meint aber etwas anderes. Die drei Kreditraten werden nämlich ans Ende der Vertragslaufzeit drangehängt, womit der Kreditnehmer Zeit gewinnt. Die aber auch genutzt werden sollte. So setzt das Gesetz voraus, dass sich die Vertragsparteien individuell über eine Rückzahlung verständigen und berücksichtigt dabei auch den Fall, dass



diese Vereinbarung nicht innerhalb von drei Monaten zustande kommt. Dann bestünde die Option für die Bundesregierung, die gesetzliche Stundung weitere drei Monate zu verlängern. Ob dies passiert, ist ungewiss. Wahrscheinlich würden sich auch die Banken gegen eine Zwangsverlängerung wehren. Es ist Kreditnehmern wie den Müllers daher anzuraten, sich zügig mit der Bank in Verbindung zu setzen, um eine individuell tragfähige Rückzahlungsvereinbarung zu treffen. Möglich ist dabei die Stundung nur eines Teilbetrages, aber dafür nicht für drei, sondern gleich sechs Monate und eine Rückzahlung gestreckt auf zwölf Monate, ohne Konditionsänderung und Stundungskosten. Die Kostenentlas-

ung ist zwar kurzfristig geringer, am Ende kann sie aber die Finanzierung retten. Und die Banken sperren sich keineswegs. Denn Zahlungsausfälle oder gar die Privatinsolvenz von Kunden sind nicht im Interesse des Kreditgebers. So hatten einige Banken bereits Mitte März ihren Kreditkunden kostenfreie Stundungslösungen angeboten. Viele Institute sehen hier vielleicht auch die Chance, verloren gegangenes Vertrauen zurückzugewinnen. Vielleicht ist nach der Serie von Kontokostenerhöhungen, Filialschließungen, Massenkündigungen von Sparverträgen und kritikwürdiger Finanzberatung ein solches Ansinnen auch nötig.

Letztlich kann der Zahlungsaufschub eine Win-Win-Situation für Kunde und Bank sein. Dies zu wissen, ist eine wichtige Voraussetzung für die Verhandlungen mit der Bank auf Augenhöhe.

Text: Sascha Straub

Das Team der **Cosima**-APOTHEKE erwartet Sie ganz in Ihrer Nähe!

Wir bieten Ihnen neben einer freundlichen und herzlichen Atmosphäre umfangreiche Beratung rund um Ihre Gesundheit. Ergänzt wird unser gut sortierter Medikamentenvorrat durch eine große Auswahl an weiteren Medizinprodukten und Artikeln der Kosmetik und Körperpflege.

Schauen Sie doch einfach mal bei uns herein, auch wenn Sie gerade kein Rezept einlösen wollen. Überzeugen Sie sich vom gut aufgestellten Sortiment namhafter Firmen, das wir Ihnen zu fairen Preisen anbieten.

Sie finden uns in der Cosimastraße 4, direkt gegenüber dem Schwimmbad.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

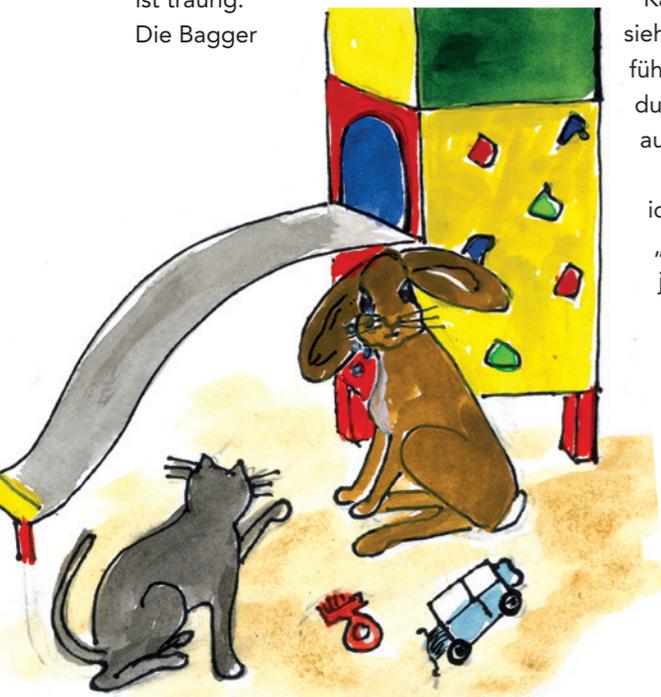
Cosimastraße 4 · 81927 München · 089/91 15 64 · info@cosima-apotheke.de



Anzeige

Die Abenteuer von Hase Beppo und seinen Freunden im Prinz Eugen Park

Beppo der Hase sitzt wieder einmal unter der Rutsche vom Spielplatz und ist traurig.
Die Bagger



haben seinen Bau samt Gebüsch weggeschaufelt.

Kater Finn stolcht vorbei, sieht Beppo und fragt mitfühlend: „Was ist los Beppo, du siehst so deprimiert aus?“

„Mein Zuhause ist weg, ich sitze auf der Straße!“
„Oh je, dann geht es dir ja ähnlich wie mir. Aber ich streune gern herum! Weißt Du was Beppo, wir suchen Olli, den schlaunen Fuchs, unseren Freund, der hat immer so gute Ideen und kann uns sicherlich helfen!“

So machen sie sich zusammen auf den Weg und finden den Fuchs im



Wäldchen vor seinem Bau: „Hey, Olli, hast du Zeit, wir brauchen Deine Hilfe!“

„Wieso, weshalb, warum???“ „Die Sache ist die ...“ – und Beppo erzählt die ganze Geschichte.

„Na, lass mich überlegen, das wird nicht leicht werden, denn hier ist durch die vielen Baustellen der Teufel los und man hat keinen richtigen Überblick mehr! Aber vor solch wichtigen Überlegungen muss ich erst etwas essen,“ meint Olli, „ich sterbe nämlich vor Hunger! Und, kommt ihr beiden mit? Ich wüsste da einen Ort, aber das ist nicht ganz ungefährlich, hinter dem Supermarkt. Da steht ganz hinten versteckt eine große Kiste mit übriggebliebenem, da finden wir alle tolle Sachen zum Fressen! Aber einer von uns muss Schmiere stehen, dass wir nicht erwischt werden.“

„Das mache ich“, sagt Kater Finn, „wenn ihr mir einen großen Fisch dafür mitbringt!“

Oh, schau mal, Beppo, für dich Karotten und Kohl und für mich einen Super-Käse, ich flipp aus!“ ruft Olli voller Begeisterung.

Alle drei sitzen vor der Kiste und schmatzen vor sich hin. Finn hat auch schon seinen Fisch und ist rundherum zufrieden. Müde räkeln sie sich und legen sich mit vollem Bauch zufrieden an den



blauen Container und machen ein Nickerchen.

„So, genug gefaulenzt, seid ihr wieder fit“, fragt Beppo nach einiger Zeit.

„Ich habe inzwischen überlegt und eine gute Idee“, meint der Fuchs.

„Hinter der Schule im Hof gibt es ein dichtes Gebüsch, das wäre ideal für Beppo als neues Zuhause. Lasst uns hingehen und es uns ansehen!“

Na, da standen sie nun vor einem riesigen Zaun! „Tja, das war's dann wohl!“ kommt es wie aus einem Mund! „Kein Problem“, meint Olli, „dann buddle ich eben ein Loch unter den Zaun, und Beppo, du hilfst mir dabei, ja?“ Kater Finn beobachtet die beiden neugierig.

Beppo probiert inzwischen, ob das Loch schon groß genug ist. Aber es ist noch zu klein und so bleibt er darin

stecken. Er kommt weder vorwärts noch rückwärts.

In diesem Moment bellt ein Hund lautstark und kommt den dreien bedrohlich nahe. Kater Finn bringt sich



mit einem Riesensatz über den Zaun schon mal in Sicherheit.

Plötzlich ein lautes Gekreische aus der Luft: Zwei Elstern und zwei rabenschwarze Krähen schießen im Sturzflug auf den Hund und verjagen ihn mit lauten Krag-krag-krag. Mit eingezogenem Schwanz sucht er jaulend das Weite.

„Das war aber knapp,“ ruft Beppo:

„Euch Vögel haben uns die guten Geister geschickt!“ – „Na klar, Beppo“, erwidern die Vögel, „wir haben doch gesehen, dass ihr in Gefahr seid!“

Beppo ist begeistert von so viel Freundschaft, gräbt sich unter dem Zaun hervor und bedankt sich.

Jetzt ist das Loch endlich groß genug. Beppo und Olli schlüpfen durch.



Vorsichtig nähern sich die drei dem Gebüsch.

Plötzlich kommen zwei Kinder, ein Junge und ein Mädchen, um die Ecke geschossen. Beppo, der Angsthase zittert. Der gewiefte Kater beruhigt ihn. „Die Kinder gehen hier in die Schule und sind bestimmt nett. Den

Jungen kenne ich von meinen Streifzügen. Im Garten seiner Eltern steht ein verlassenes buntes Spielhäuschen, erinnere ich mich, da habe ich schon ein paarmal übernachtet.“



Nur Olli, der Fuchs – menschen-scheu wie er ist – schleicht sich still und heimlich davon, ohne Tschüss zu sagen.

Das Mädchen läuft freudig auf Beppo zu, der immer noch verängstigt darsitzt. Sie schlingt fest beide Arme um ihn. „Sofia, das ist doch kein Kaninchen, sondern ein Feldhase“, sagt Emil, der Junge.

„Pass auf, dass er dir nicht gleich davon hoppelt!“

Finn drückt sich unterdessen schnurrend an die Kinder.

„Es sieht so aus, als wären die beiden befreundet,“ sagt Emil. „Wahrscheinlich suchen sie hier einen sicheren Unterschlupf!“



In dem Moment macht Beppo einen Riesensatz nach vorne mit seinen langen Hasenbeinen, Finn, der Kater hinterher und beide sind weg!

Fortsetzung folgt

Das öffentliche Grün im Prinz Eugen Park

Liebe Nachbarn, hinter uns liegen jetzt einige Wochen in denen die Aktivitäten außerhalb der Wohnung stark eingeschränkt waren.

Aber es wird eine Zeit danach geben ☺ in der wir das gemeinsame Leben in unserem Umfeld wieder genießen können. Wir haben deshalb hier die Planungen zum öffentlichen Grün in unserem Quartier zusammen gefasst – incl. voraussichtlicher zeitlicher Umsetzung.

Kerngedanke der Planung ist die größtmögliche Erhaltung und Weiterentwicklung des vorhandenen Baumbestands, der Wiesenlandschaft sowie der vorhandenen Biotopstrukturen, die zusammen 1/3 also ca. 12 ha unseres Quartiers ausmachen.

Das Baureferat Gartenbau und die beauftragten Planer (eine Arbeitsgemeinschaft aus zwei Landschaftsarchitekturbüros) haben sich – zusammen mit Bürger*innen – viele Gedanken gemacht und Ideen entwickelt, wie auf diesen Flächen ein generationenübergreifendes Zusammenleben im Prinz Eugen Park verwirklicht werden kann.



Spiel- und Freizeitkonzept / Nordflügel und Quartiersfugen

Zentrum soll die Grüne Mitte, der „Angerhain“ und seine beiden Spielplätze werden. Es wird einen Wasserspielplatz für Kinder bis 12 Jahre geben und einen Kletterspielplatz für Kinder von 6 bis 14 Jahre.

Im Südflügel gegenüber der Jörg-Hube-Straße entsteht ein vielfältiges Angebot an Sport- und Freizeitnutzungen. Geplant ist u. a. ein Bolzplatz für Ballsportarten, ein Boule-

platz, eine Parcours-Anlage sowie eine Calisthenics-Anlage. Für die beiden zuletzt genannten Bereiche ist das Baureferat Gartenbau derzeit in Abstimmung mit der GeQo zur inhaltlichen Ausgestaltung. Auch wurden für eine sogenannte weiße Fläche von Bürger*innen weitere Ideen eingebracht, die derzeit durch die Planer geprüft werden. Neben viel Grün soll für alle Bewohner eine hohe Aufenthaltsqualität geschaffen werden – auch mit Holzdecks, geschwungenen Holzliegen und Bänken.

In den sog. Grünen Fugen, die sich an jeweils 2 Baufelder anschließen werden u.a. Kirsch-, Apfel- und Birnbäume gepflanzt. Die detaillierte Obstbaum-Sortenauswahl erfolgt durch das Baureferat Gartenbau ebenfalls in Abstimmung mit der GeQo und dem AK Ökologie.

Ein differenziertes Wegesystem wird Parkräume, Wohnhöfe und öffentliche Straßen- und Platzräume verbinden.

Zeitliche Planung

- Sommer 2021: Baubeginn für die Grün- und Spielflächen am Nord- und Ostflügel und in der Grünen Mitte, Fertigstellung Mitte bis Ende 2022, Restarbeiten bis Frühjahr 2023
- Herbst 2021: Baubeginn Südflügel, Fertigstellung bis Sommer 2022

Text: Christine Kellner

Deutschlands Nr. 1 für Küchen mit Granit ist ganz in Ihrer Nähe!

Küchen mit Granit aus eigenem und Deutschlands größtem Granitwerk • 25 Jahre Granit-Garantie* • Über 75 Granitsorten • Konkurrenzloser Dauerwerkspreis dank Direktvertrieb • Deutsche Markengeräte zu Internetpreisen • 0,- Euro Anzahlung



Ihr Werksstudio München-Messe: Sigmund-Riefler-Bogen 6
Geöffnet: Di – Fr 10 – 19 Uhr, Sa 9 – 15 Uhr
Persönliche Terminvereinbarung: T: 0 89 / 99 72 70 00

*Auf Produkte aus dem eigenen Granitwerk lt. unseren Garantiebestimmungen.
**Quelle: Kundenzufriedenheitsumfrage Focus 26/19; www.deutschlandtest.de.
Küchenvertriebs GmbH Marquardt München, Sigmund-Riefler-Bogen 6, 81829 München

Deutschlands Nr. 1 für Küchen mit Granit

MARQUARDT
KÜCHEN

„Leben im Prinz Eugen Park“ – Ausgewählte Ergebnisse der Online-Befragung

Im Herbst 2019 wurde im Prinz Eugen Park im Auftrag der Genossenschaft für Quartiersorganisation (GeQo eG) eine Online-Befragung durch das Fachinstitut „SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung“ durchgeführt. Diese Befragung erfolgte im Rahmen einer umfassenden Analyse des Quartiermanagements im Prinz Eugen Park, die die GeQo eG im Auftrag der Landeshauptstadt München ausgeschrieben hatte; deren Endergebnisse werden Ende 2022 vorliegen.

An ihr beteiligten sich fast 300 Bewohner*innen des Prinz Eugen Parks und damit knapp 30% aller damals in dem Neubaugebiet lebenden und vor dem Umzug stehenden Erwachsenen.

Als zentrale Ergebnisse lassen sich festhalten:

1. Die Befragten zeigen eine hohe emotionale Verbundenheit mit dem Neubaugebiet. Und zwar gleichermaßen bei den bereits dort Wohnenden, wie bei den (damals noch) zukünftigen Bewohner*innen. Dies zeigt, dass bereits vor Baubeginn die durch das Konsortium der Bauherren und der Stattbau GmbH initiierten Impulse zur sozialen Vernetzung erfolgreich waren.
2. Dagegen gab es eine ausgeprägte Unzufriedenheit mit den Versorgungsangeboten im Umfeld. Das bezieht sich auf den Zeitraum im November 2019. Am häufigsten mit 84% wurde das Fehlen von An-

geboten der Gastronomie benannt, gleich gefolgt mit 73% bezüglich der Geschäfte des täglichen Bedarfs. Zu diesem Punkt gibt es seit Ende März mit der Eröffnung der Einzelhandelsgeschäfte am Maria-Nindl-Platz eine klare Verbesserung. An dritter Stelle stand die mangelnde Zufriedenheit mit dem öffentlichen Nahverkehr: 64% wünschen sich ein besseres Angebot und nur 5% der Befragten sehen für sich keine Notwendigkeit, den MVG zu nutzen. Ähnlich hoch war die Unzufriedenheit mit der Versorgung durch niedergelassene Ärzt*innen. Über 50% hätten gerne mehr kulturelle Angebote, wobei ein Drittel der Befragten auch angab, sol-

che Angebote nicht vor Ort zu brauchen.

Eine weitere Frage bezog sich auf die aktuellen Herausforderungen im Wohnquartier. Nicht verwunderlich, dass hier vor allem mit 42% die Baustellensituation mit viel Lärm und Schmutz genannt wurde. Ob sich die weiteren Kritikpunkte wie Verkehrssituation (wildes Parken, hohe Verkehrsdichte) sowie Kindertagesstätten- und Schulsituation verbessern, bleibt abzuwarten. Einige Herausforderungen werden sich im Laufe der Zeit „von allein“ erledigen, dies gilt allerdings nicht für Themen wie „Umsetzung Mobilitätskonzept“ oder „Vernetzung der Bewohnerschaft über soziale/kulturelle Grenzen hinweg“. Hier sind die GeQo eG als Trägerin des Quartiermanagements aber auch die anderen Selbstorganisationsstrukturen (Quartiersrat und Arbeitskreise) gefordert.

3. Wie steht es mit dem Zugang zu Informationen, gibt es Aktivierungs- und Klärungsbedarf im Bereich der Selbstorganisation? Hier zeigt sich, dass trotz intensiver Informationsarbeit seitens der Stattbau GmbH und der Quartiersgenossenschaft (über Webseite und Newsletter) und der von Bewohner*innen publizierten und breit verteilten Quartierszeitung („PrinzenPost“) noch Lücken bestehen. Die Arbeitskreise und die Beteiligungsmöglichkeiten waren zum größten Teil kaum oder nur dem Namen nach bekannt, der Quartiersrat und die Quartierszeitung PrinzenPost erreichten immerhin einen Bekanntheitsgrad über 78% bzw. 67%. Informations- und Aktivierungsbedarf zeigt sich dabei in besonderem Maße bei den Käufer*innen von investorenerrichteten Eigentumswohnungen, die bislang auch

wenig Interesse an einer Mitarbeit im Quartiersrat zeigen. Inwieweit es der GeQo eG gelingen wird (bzw. kann), dieses Desinteresse zu überwinden, wird sich zeigen (müssen). Für den Quartiersrat als „inhaltliche Plattform“ für die „Stimmen der Bewohner*innen“ wird es jedoch noch entscheidender sein, die (zukünftigen) Bewohner*innen der von den städtischen Wohnungsbaugesellschaften errichteten Häuser in seine Struktur einzubinden.

4. Die GeQo – Genossenschaft für Quartiersorganisation – erreichte mit ihrem Aufgaben- und Tätigkeitsprofil hohe Bekanntheits- und Zufriedenheitswerte. Das von der GeQo entwickelte Tätigkeitsprofil entspricht weitgehend den Erwartungen und Wünschen der Bewohner*innen des Neubauquartiers; in der (zukünftigen) Bewohnerschaft zeigt sich eine sehr hohe Zufrie-

denheit mit der bisher geleisteten Arbeit. So wurde von zwei Drittel der Befragten benannt, dass die GeQo Möglichkeiten schafft, sich für das Quartier zu engagieren, zum Austausch zwischen Nachbar*innen beiträgt und 47% gaben an, dass durch die Arbeit der GeQo ein wesentlicher Beitrag zur Identifikation mit dem Quartier geleistet wird. Die Wirkungsmöglichkeiten der GeQo eG werden mehrheitlich ebenfalls positiv eingeschätzt: Nur wenige, knapp 6% der Befragten sind der Überzeugung, dass die GeQo eG „für die Quartiersentwicklung nicht viel bringt“.

Die von (kleineren) Teilen der Bewohnerschaft geäußerte Kritik an der Arbeit der GeQo eG dürfte zu einem guten Teil den zeitlichen Verzögerungen bei der Entwicklung der Quartierszentrale, Fertigstellung und Öffnung von Gemein-

schaftsräumen geschuldet sein. Diese sind aber nicht von ihr zu verantworten, hatten aber zur Folge, dass die GeQo eG zum Zeitpunkt der Befragung bzw. im Berichtszeitraum (zweite Jahreshälfte 2019) in ihren Ausweichmöglichkeiten in der Ruth-Drexel-Straße in der Tat kaum sichtbar war und keine festen Sprechzeiten für interessierte Bewohner*innen festgelegt worden waren. So war in zentralen Medien (z.B. Newsletter, Webseite, Flyer) nur die Möglichkeit eines E-Mail-Kontakts ausgewiesen.

Der erste Zwischenbericht, der auch die Ergebnisse der Online-Befragung enthält, kann über die Homepage der GeQo eG heruntergeladen werden.

Dr. Andreas Sagner
SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung

Haben wir uns diesen Albtraum verdient?



Wird Nachhaltigkeit zu unserem Schlüsselwort werden?

Gewaltfreie Kommunikation

Bedürfnisse als Wegweiser zum Verstehen

Nachfolgend werde ich von meinen persönlichen Eindrücken des Einführungsworkshops in Gewaltfreier Kommunikation – GFK - berichten, der am 9.11.2019 von Mona Iwansky im Gemeinschaftsraum der Progeno eG durchgeführt wurde. Diese Methode der Gesprächsführung bietet ein Werkzeug für ein besseres Miteinander im Alltag und hat das Potential in der derzeitigen belastenden Corona-Situation Konflikte zu entschärfen bzw. zu lösen.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) oder Giraffensprache wurde in den 1960er Jahren von dem amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt, der mit dieser Kommunikationsmethode erstaunliche

Erfolge bei der Behandlung „auskurierter“ Fälle in Nervenheilstätten erzielte. Giraffensprache heißt die GFK deshalb, weil Giraffen die Landtiere mit dem größten Herzen sind und in Empathie und Aufrichtigkeit laut Rosenberg der wesentliche Schlüssel zu einem guten Gespräch liegt.

Je nach Gesprächsanlass werden in einem GFK-Gespräch bis zu **vier Phasen (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte)** durchlaufen. Zunächst bleibt man bei sich, und teilt dem Anderen **aufrichtig** sein Anliegen unter Berücksichtigung der **eigenen Gefühle** und **Bedürfnisse** mit. Man stellt also nicht den Fehltritt des Anderen in den Vordergrund (Du

hast ... gemacht), sondern bleibt bei sich und erklärt dem Anderen welche Gefühle durch dessen Handlung in einem ausgelöst wurden (Als Du ... gemacht hast, war ich traurig, weil ich ein Bedürfnis nach ... habe). Extrem wichtig war für mich der Hinweis, dass wir nicht für die Gefühle anderer verantwortlich sind. Führt unsere „Ansprache“ zur Wut im Gegenüber, waren wir zwar der Auslöser, nicht aber die Ursache dieser heftigen Gefühlsreaktion. Die Ursache liegt oft tief im Unterbewusstsein vergraben und ist somit nicht in unserer Verantwortung. Was aber in unserer Verantwortung liegt, ist die Reaktion des Gegenübers empathisch auszuhalten bzw. diesem beizustehen. Es geht

also darum, nicht nur sich selbst gegenüber achtsam zu sein, sondern auch die **Gefühle** und **Bedürfnisse** des Anderen zu verstehen (Empathie).

Die Do's der Giraffensprache und die Don'ts ihres „Gegenspielers“, der Wolfssprache, in die wir im Alltag leider oft fallen, sind in der folgenden Tabelle gegenübergestellt.

Giraffensprache	Wolfssprache
Beobachtung	Bewertung
Gefühl	Pseudogefühl
Bedürfnis	Strategie
Bitte	Forderung

Im ersten GFK-Schritt, der **Beobachtung**, achtet man darauf, nur durch Zahlen und Fakten belegbare Wahrnehmungen möglichst präzise und

neutral auszudrücken. **Bewertungen**, Pauschalisierungen und Verallgemeinerungen jeglicher Art sollten vermieden werden, weil sie im Anderen potenziell Abwehrreaktionen hervorrufen können. Eine wirklich präzise Beobachtung und Beschreibung des Verhaltens anderer Personen hat außerdem einen positiven Einfluss auf die eigenen Gefühle: Während Pauschalurteile negative Gefühlsreaktionen in unserem Unterbewusstsein triggern können, führen exakte Beobachtungen zu einer verständnisvollen eigenen Haltung. Probiere mal aus, was Du fühlst, wenn Du denkst: Mein Partner räumt **nie** die Spülmaschine aus **versus letzte Woche hat er jeden Tag** die Spülmaschine ausgeräumt, **nur gestern und heute** hat er es nicht gemacht.

Auch beim zweiten Schritt, der Beschreibung unserer **Gefühle**, die wir im Zusammenhang mit einem Anliegen haben, lohnt es sich genauer

hinzusehen, um Gefühle von **Pseudogefühlen** zu unterscheiden. Im Gegensatz zu körperlich wahrnehmbaren Gefühlen finden Pseudogefühle lediglich in unseren Köpfen statt. Pseudogefühle geben dem Anderen die Schuld an unseren Gefühlen. Statt zu sagen: Ich fühle mich wie das 5. Rad am Wagen (Pseudogefühl mit integriertem Vorwurf an das Gegenüber) sollte man lieber vom Gefühl hinter dem Pseudogefühl sprechen, im Beispiel also dem Alleinsein oder dem Nicht-Beachtet-werden.

Den dritten Schritt der Giraffensprache fand ich persönlich besonders interessant: Unsere Gefühle sind nämlich ein direkter Kompass zu unseren **Bedürfnissen**. Laut Rosenberg steckt hinter jedem (negativen) Gefühl ein unerfülltes Bedürfnis. Sind wir z.B. traurig, könnte unser Bedürfnis Zugehörigkeit oder Liebe sein. Wichtig ist hier, nicht in den Wolfsjargon zu fallen, und dem Anderen statt

unserem abstrakten Bedürfnis konkrete **Strategien** zur Bedürfnisbefriedigung mitzuteilen. Derer gibt es näm-



lich viele und das Missverständnis ist vorprogrammiert. Ein aktuelles Beispiel: Statt z. B. bei Spaziergang die entgegenkommenden Menschen zu belehren, dass sie gefälligst Abstand halten sollen, drückt ein: „Mir ist es sehr wichtig, den Mindestabstand wirklich einzuhalten“ ein Bedürfnis aus.

Als letztes formuliert man seine **Bitte** an den anderen. Diese sollte konkret und positiv formuliert sein, im obigen Beispiel vielleicht: „Würden Sie bitte einen Schritt zur Seite gehen?“ Und wichtig hierbei: Im Gegensatz zu einer **Forderung**

gehe ich davon aus, dass das Gegenüber auch Nein sagen kann.

Mein Fazit: Ich konnte beim Workshop sehr viele Impulse mitnehmen und kann eine Weiterbildung im Bereich GFK nur empfehlen. Ich glaube, dass GFK durch die Verbesserung der eigenen Kommunikation das Potenzial hat, unsere Beziehungen zu verbessern und somit einen positiven Einfluss auf unser ganzes Leben hat.

Text: Lisa Schilder



Wie können wir unsere guten Erfahrungen aus dieser Corona-Zeit erhalten?

ZAB e.V. Zusammen aktiv bleiben



Der Verein ZAB feiert nächstes Jahr seinen 40. Geburtstag und ist seiner Gründungsidee treu geblieben: Sich einbringen in Form von Mithelfen, Mitreden und Mitentscheiden ist möglich, um ein Angebot zu gestalten, das den Bedürfnissen der Mitglieder und Teilnehmer entspricht. Die Angebote wenden sich an Menschen jeden Alters.

Das umfangreiche **Erwachsenenprogramm** umfasst Kurse und Veranstaltungen im Bereich Sport und Gesundheit, Kultur und Bildung: Unabhängig von Alter, Gesundheits- und Leistungszustand.

Das **Jugend-/Kinderprogramm (JuKi)** bietet überwiegend Sport- und Bewegungskurse. Ob Einradfahren, Ballsport, Turnen oder Fitness – im Vordergrund stehen nicht Leistung

und Wettbewerb, sondern das Miteinander: Gemeinsam Spaß haben, spielerisch Sport treiben, dabei vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und motorische und soziale Fähigkeiten fördern sind das Ziel.

Das ZAB Zentrum befindet sich in der Innenstadt und ZAB ist in vielen Stadtteilen aktiv. Hier in Oberföhring gab es neben den laufenden Fitnesskursen für Erwachsene unter anderem schon viele Kleinkind-Kurse. Doch die Kinder werden älter und das ZAB-Angebot „wächst mit“: Aktuell bietet das JuKi Kurse ab dem Schulkindalter bis ins Jugendalter an.

Im Prinz Eugen Park ist das ZAB-JuKi bereits mit einem Sportangebot in der Knappertsbuschschule für die Kinder der Klasse 1g aktiv – natürlich

jetzt gerade, wie so vieles, auf Eis gelegt.

Sobald es wieder möglich ist, bringt sich der ZAB mit weiteren Aktivitäten und Kooperationen in diesem Quartier ein: ob Workshops oder Veranstaltungen, für Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder generationenübergreifend, gemeinsame Projekte oder ZAB-Angebote: Interessierte und Ideen sind herzlich willkommen! Ebenso will ZAB mit dem Gesundheitsmanagement im Quartier gern zusammenarbeiten.

ZAB e.V.

Rumfordstraße 21a, 80469 München,
www.zab-ev.de
Tel. 089/299920, mail: zab@zab-ev.de
Tel. 089/30908563, mail: juki@zab-ev.de (Jugend-/Kinderprogramm)

Leicht vergesslich?

*Du bist in Gedanken und hast wenig Zeit,
zum kurzen Gespräch, da bist du bereit.
Du willst ihn begrüßen, wie heißt er noch?
Er wohnt nebenan, das weißt du doch!
Du grübelst und bohrst, es hat keinen Zweck,
der Name, er kommt nicht, er ist einfach weg.
Mit Wort-Pirouetten den Namen umgangen,
wo ist er geblieben, was hält ihn gefangen?
Floskeln zum Abschied, wie hast du gelitten
– der Name taucht auf nach wenigen Schritten*

*Du strebst zum Sessel, dein Buch zu genießen,
die Seele zu laben, der Geist soll sprießen.
Dir fehlt die Brille, sie liegt in der Küche.
Du stockst auf der Schwelle, genießt die Gerüche.
Warum stehst du hier? Doch nicht zum Essen,
wo wolltest du hin? Du hast es vergessen.
Du willst den Gedanken mit Kraft erzwingen,
von hier aus wird's dir nicht gelingen. Zurück zum Sessel,
da bist du gewesen,
– natürlich die Brille, du wolltest lesen.*

*Noch kehrt Erinnerung Stück für Stück,
– wo immer sie war – ins Gedächtnis zurück.
Doch kommt sie nicht mehr – irgendwann,
was bleibt noch übrig, was ist dann?
Versunken die Namen, verschwunden die Daten,
verborgen die Wege, die Ziele geraten.
Gedanken verdorren, eh sie geboren
Unstetig irrend gehen sie verloren.
Sie steigen hoch und kreisen und kreisen...
– nehmen dich mit auf ferne Reisen.*

Text: Ludwig Büchner, Illustration: Nana Meyer-Busche



Geburtstag feiern und Corona eine denkwürdige Erfahrung!

Ich habe schon viele Geburtstage feiern können, aber der letzte, der war irgendwie eigenartig. Corona-Krise! Mit Ausgangsbeschränkungen belegt. Kein gemütliches Geburtstagsessen beim Lieblings-Griechen. Keine Gäste. Nur Telefonate, Emails, WhatsApp, Facebook Posts und wie auch immer der neomodische Kram sich nennt. Ich scheine beliebt zu sein?! Über Facebook erreichten mich Glückwünsche von vielen, vielen Freunden – ich wusste gar nicht, dass ich so viele habe. Der besonderen Zeit entsprechend auch besondere Geschenke: Toilettenpapier mit Mandelduft – edel!

Aber das schönste Geschenk be-

kam ich von der wagnisPark-Hausgemeinschaft. Zuerst noch eine Videokonferenz der Bezirksausschuss-Fraktion, dann, um 19 Uhr sollte ich auf den Balkon treten. Fast die gesamte Gemeinschaft war – immer im vorgeschriebenen Abstand von 1,50 m – präsent. Auf den Balkonen, in den Laubengängen und auf der Dachterrasse. Mir wurde ein Geburtstagsständchen gebracht. Vor Rührung kullerten Tränen. Seit einem Jahr wohnen wir hier zusammen.

Nun weiß ich, ich habe alles richtig gemacht. Nach über 55 Jahren in ein und demselben Haus im Cosimapark wagte ich einen neuen Lebensabschnitt. Ich bin glücklich und dankbar.

Ich bin angekommen. Den nächsten Geburtstag werde ich hoffentlich wieder ohne Pandemie-Beschränkungen begehen können.

Ich hoffe, dass alle die aktuelle Situation meistern und das Beste daraus machen. Entdeckt Schönes in eurer unmittelbaren Umgebung, in der Nachbarschaft. Vielleicht lernen wir Mitmenschlichkeit, Achtsamkeit und Toleranz. Wir im Prinz-Eugen-Quartier leben es im Großen und Ganzen schon. Verlangsamten wir den Alltag ein wenig. Halten wir zusammen, dann schaffen wir alles. Ich bin zuversichtlich!

Text: Gunda Krauss

Filmtitel raten

1. 🤔🐏🐏🐏
2. 💍💍💍💍🐶
3. 🔍🍌💎💎💎
4. 🧑🐱
5. 🌍🍌🍌🍌
6. 🤪👠👗
7. 🤪👉
8. 🐣🐔🐣🐣
9. 🥿🐱
10. 🧑🔪✂️✂️👏
11. 🔍🐟
12. 🐱🐱🐱🐱🐱
13. 🍷🔪
14. 🤩👉📞
15. 🤩🏠🏠
16. 🗑️🗑️
17. 👑🦁
18. 🧑💍💍💍
19. 📧🎁🎁
20. 🎁☕🔍

Vorschau auf die nächste Ausgabe

Unser Schwerpunkt in der Prinzen-Post # 5 wird das Thema **Soziales und Gesundheit** sein.

Wir werden Ihnen soziale Dienstleistungen und Einrichtungen im Quartier und in der Umgebung vorstellen und uns mit den „Besonderen Wohnformen“ in den einzelnen Baufeldern beschäftigen.

Wer sich um alle Belange von Bürger*innen im Stadtviertel kümmert bzw. wie man Entwicklungen anstoßen und auf sie Einfluss nehmen kann, das wird unser Einblick in die Arbeit des Bezirksausschusses deutlich machen. Für Bogenhausen/Oberföhring und damit auch das Prinz Eugen Quartier ist der Bezirksausschuss 13 das zuständige Stadtparlament. Gunda Krauss, eine Autorin der PrinzenPost, wurde auch in dieser

Legislaturperiode wieder gewählt und wird uns die Arbeit des BA 13 näher bringen.

Ein Interview mit der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern ist geplant, um Ihnen einen Einblick in die geplante Alten- und Pflegeeinrichtung in der Eugen-Jochum-Straße zu geben.

Außerdem hoffen wir natürlich, dass es viel Neues zur GeQo und dem Gesundheitsmanagement der GeQo im Prinz Eugen Park bis zur nächsten Ausgabe zu berichten gibt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und hoffen für uns alle, dass Covid-19 unser Leben und unseren Alltag weniger stark prägen wird, wenn Sie die nächste PrinzenPost in Händen halten.

Ihr Redaktionsteam

