

**HALLO
NACHBAR**
DAS MAGAZIN DER GESOBAU

Empfang

Ein Heft über Verbindungen.





LIEBE LESER*INNEN,

Verbindungen gehen wir viele ein im Laufe unseres Lebens – zu Mitmenschen, zu Tieren, manch einer zu Göttern oder Geistern. Die einen ganz pragmatisch über Funk oder das Handy, die anderen beim Singen im Gottesdienst. Jeder von uns empfängt dabei etwas: ein Gefühl von Gemeinschaft zum Beispiel, von Freundschaft oder Zugehörigkeit. Wir haben uns in dieser Ausgabe verschiedene Formen von Empfang angesehen. Unter anderem stellen wir die Frage, wie Menschen, die fern ihrer Heimat leben, mit den zurückgelassenen Kontakt halten und versuchen, alte Verbindungen aufrechtzuerhalten. Und was, wenn der Empfang gestört ist? Nicht weil das WLAN kaputt ist, sondern weil der Kontakt zu den Mitmenschen irgendwann abgebrochen ist. Darüber sprechen wir mit Katharina Schulz, der Einsamkeitsbeauftragten von Reinickendorf. Besonders intensiven Empfang haben dagegen Menschen wie Antje Remke, die ihre Umwelt hypersensibel wahrnimmt. Überhaupt: WLAN. Wenn Sie noch Inspirationen für das nächste Router-Update brauchen, dann sollten Sie mal auf Seite 18 und 19 gucken.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr GESOBAU-Vorstand

Christian Wilkens und Lars Holborn

Dieses Magazin gibt es auch als barrierefreies PDF-Dokument:
www.hallonachbar.berlin



SEITE 30

SELBSTVERSUCH
 Ein Mann, ein Lord:
 Wie beten Berliner Baptist*innen?



SEITE 24

KIEZSPAZIERGANG
 Eine Frau, ein Wort:
 Was bedeutet Hypersensibilität im Alltag?



SEITE 20

KIEZGESCHICHTE
 Ein Gerät, ein Port:
 Warum gibt es immer noch Amateurfunk*innen?

GEWINNSPIEL
WO IST DER FUCHS?
 Dieser niedliche Fuchs hat sich irgendwo in unserem Heft versteckt. Auf Seite 9 erklären wir Ihnen, wie Sie am Gewinnspiel teilnehmen können.



INHALT

- BERLINER ZIMMER** Platz da
 Laura Patz hat endlich Platz für ihre Idee vom Leben **SEITE 4**
- INKÜRZE** Nachrichten von der GESOBAU
 Neuer Bot, neuer Jazz, neuer Wohnungsbau **SEITE 6**
- TITELGESCHICHTE** Empfangskomitee
 Wie bleiben Migrant*innen mit der Heimat in Kontakt? **SEITE 10**
- INTERVIEW** „Man muss nicht einsam sein“
 Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz über die Single-Hauptstadt **SEITE 16**
- TYPLOGIE** LAN-weile dich nicht
 Was sagt der WLAN-Name über deine Nachbar*innen aus? **SEITE 18**
- KIEZGESCHICHTE** Hier funkt's
 Ein Amateurfunkner dreht für uns die Regler auf Glasfaser ist da Haben Sie dazu Fragen? **SEITE 20**
- ERKLÄRBILD** Mutter, der Mann mit der Kiezspaziergang
 Welche Orte hypersensible Menschen suchen und meiden **SEITE 22**
- FUNDSTÜCK** Zellteilung
 Die letzte Ruhestätte der Telefonzellen **SEITE 24**
- FUNDORTE** Netz hier
 Aber wo komme ich kostenlos im Kiez ins WLAN? **SEITE 28**
- SELBSTVERSUCH** Mein Gott!
 Robert Klages besucht eine Baptistengemeinde im Wedding **SEITE 29**
- REZEPT** Der Tee seines Lebens
 Willkommensgröße aus Westafrika **SEITE 30**
- KINDERSEITE** Dreimal kurz, dreimal lang
 Wie funktioniert das Morse-Alphabet? **SEITE 33**
- IMPRESSUM** **SEITE 34**
- SEITE 35**

SEITE 10

TITELGESCHICHTE
 Eine Heimat, aber fort:
 Wie bleiben Migrant*innen mit ihren Liebsten in Kontakt?

SEITE 18

TYPLOGIE
 Wortspiele im Akkord:
 Was sagt der WLAN-Name über Menschen aus?

ZU HAUSE BEI LAURA PATZ

PLATZ DA**DER FAKTENCHECK****Wo ist das?** Ackerstraße in Gesundbrunnen**Wer wohnt hier?** Laura Patz**Bestes Tool beim Renovieren?** Dampfgerät für hartnäckige Tapeten**Größter Stolz?** Der Holzboden – alle Dielen hat sie selbst hochgetragen**Aktuelles Buch?** „Aufregende Zeiten“ von Naoise Dolan

Als Laura Patz ihre Wohnung vor zwei Jahren zum ersten Mal betrat, lag deren Schönheit noch verborgen. Draußen war tiefster Winter, drinnen klebten mehrere Schichten alter Tapete an den Wänden, die farbverschmierten Fugen im Bad schrien nach Befreiung. Doch schon bei der ersten Besichtigung konnte sie sehen, was daraus werden würde. Drei mietfreie Monate machten das Abenteuer planbar, fast alles renovierte Laura in Eigenregie. Und heute? Die 55 Quadratmeter haben die Schichten der Vergangenheit abgelegt. Endlich hat die freie Journalistin das, was ihr im alten Mini-Apartment im Prenzlauer Berg immer gefehlt hat: reichlich Platz zum Arbeiten, zum Wohnen und um Freund*innen zu empfangen.

Auch der Kiez hat sie herzlich aufgenommen. Gesundbrunnen ist durchmischer als ihre alte Heimat: Familien, Alleinlebende, ältere Nachbar*innen, mit denen man über den Balkon hinweg plaudert. „Das Viertel wird immer mehr zum Dorf“, sagt die 31-Jährige, mit dem neuen Kiezladen am Ackerplatz oder der Büchertelefonzelle als kleinen Treffpunkten. Ein nettes Café vermisst sie noch, einen Ort, an dem alle zusammenkommen. Bis dahin gilt: Wer bei Laura reinschaut, fühlt sich sofort willkommen.

Möchten Sie uns auch zeigen, wie Sie leben?

Dann bewerben Sie sich für das „Berliner Zimmer“ und schreiben Sie uns eine E-Mail an

hallo.nachbar@gesobau.de

oder per Post an: **GESOBAU AG, „Hallo Nachbar“-Redaktion, Stiftsweg 1, 13187 Berlin**





Alles Clärchen

Wenn Mietende bei der Hotline der GESOBAU anrufen, meldet sich die KI-basierte Telefonassistentin Clara. Im Interview spricht Projektleiterin Kathleen Kruckow darüber, was Clara im Alltag leistet – und was die Mietenden davon haben.

Wenn ich die 030 4073-0 anrufe, höre ich: „Ich bin Clara – Ihre virtuelle Kundenbetreuerin.“ Warum geht da kein Mensch mehr ans Telefon?

Von Mietenden haben wir immer wieder gehört, dass sie lange in der Warteschleife hängen und teilweise sogar mehrfach anrufen mussten. Das wollten wir ändern. Mit unserem KI-gestützten Voicebot Clara ist jetzt sofort jemand erreichbar – rund um die Uhr, an jedem Tag, auch am Wochenende oder an Feiertagen.

Die Heizung geht nicht, der Wasserhahn tropft, das Fenster ist undicht – da möchte ich doch mit einem echten Menschen sprechen und das Gefühl haben: Jetzt kümmert sich jemand um mein Problem.

Das verstehe ich. Am Ende zählt aber nicht, wer ans Telefon geht – sondern dass mein Problem gelöst wird. Genau dafür ist Clara da. Nehmen wir das Beispiel einer Familie, bei der am Freitagabend der Wasserhahn zu tropfen beginnt. Clara legt direkt eine Reparaturmeldung an und leitet sie an ein*e Kundenbetreuer*in, den*die Hausmeister*in oder einen unserer Dienstleister weiter. Den Status der Schadensmeldung kann ich jederzeit in der GESOBAU-App einsehen.

Mit menschlichen Mitarbeiter*innen kann ich nicht mehr sprechen?

Doch, natürlich. Ihre*n persönliche*n Kundenbetreuer*in oder Ihre*n Hausmeister*in können Sie zu den jeweiligen Sprechzeiten wie gewohnt telefonisch erreichen. Clara soll Menschen nicht ersetzen, sondern sie entlasten, indem sie Routineaufgaben übernimmt. Zusätzlich können Sie uns weiterhin einen Brief schreiben, eine E-Mail senden oder Ihr Anliegen über unsere App klären.

Weswegen rufen Mietende die 030 4073-0 am häufigsten an?

Die meisten Anrufe betreffen Standardanliegen wie Reparaturen, Mietzahlungen oder Vertragsfragen. Dank Clara können wir diese Themen deutlich schneller bearbeiten. Unsere Mitarbeiter*innen haben

dadurch mehr Zeit für Gespräche, bei denen persönliche Betreuung gefragt ist. Denn eines ersetzt Clara nicht: individuelle Betreuung – und Empathie.

In einem Notfall zum Beispiel?

Ja, genau. Clara ist so trainiert, dass sie Notfälle erkennt und sofort unsere Notfallkoordinator*innen einschaltet. Die schätzen die Situation ein und veranlassen alles, was nötig ist.

Das klingt gut. Aber an ein Gespräch mit einem Voicebot muss man sich erst gewöhnen. Wie viele legen bei Clara entnervt auf?

Wir bekommen pro Tag zahlreiche Anrufe. Jede Person, die auflegt, ist eine zu viel. Deshalb entwickeln wir Clara kontinuierlich weiter: Wir analysieren, welche Formulierungen gut funktionieren, verbessern Abläufe und trainieren neue Wörter, Sätze und Varianten. Bereits jetzt erkennt Clara mehr als 400 verschiedene Anliegen – und es werden ständig mehr. Wir sehen, dass sich die Lösungsquote kontinuierlich erhöht und damit auch die Akzeptanz.

Was ist schwierig für Clara?

Wir gehen mit den Daten unserer Mietenden sehr sorgfältig um. Clara hat einen stark begrenzten Zugriff darauf. Wenn jemand mit einer Telefonnummer anruft, die nicht in unseren Kundendaten hinterlegt ist, ist das ein Problem. Denn wenn Clara die Nummer nicht findet, kann sie den Anruf nicht eindeutig zuordnen und muss eine Identifikation über den Namen und die Adresse vornehmen.

Wie aktualisiere ich meine Telefonnummer?

Ganz einfach über unsere App. Alternativ können Sie eine E-Mail an die Kundenberatung schreiben oder während der Sprechzeiten dort anrufen.

Niemand kennt Clara so gut wie Sie. Wie telefoniere ich mit ihr am besten?

Clara ist nicht bloß ein automatisiertes Telefonmenü, sondern ein KI-gestützter Voicebot. Sie kann gesprochenes Deutsch analysieren und darauf reagieren. Nennen Sie ihr also nicht nur ein Stichwort. Sprechen Sie stattdessen ganz normal mit ihr und sagen Sie ihr, worum es geht. Clara erkennt das Anliegen anhand von Schlüsselwörtern und leitet alles Weitere in die Wege.

„Am Ende zählt nicht, wer ans Telefon geht – sondern dass mein Problem gelöst wird.“

Was ist noch wichtig?

Lassen Sie Clara ausreden. Manchmal entstehen kurze Pausen, weil im Hintergrund eine Abfrage läuft. Warten Sie dann einfach einen Moment. Und rufen Sie möglichst nicht von einem windigen Balkon oder aus einer voll besetzten U-Bahn an – starke Störgeräusche

können dazu führen, dass Clara Sie nicht richtig versteht. Wenn es nicht direkt klappt, probieren Sie es bitte noch einmal mit einer anderen Wortwahl.

Clara ist über die bekannte Telefonnummer 030 4073-0 erreichbar. Alle persönlichen Ansprechpartner*innen finden Sie unter www.gesobau.de/kontakt oder über unsere kostenfreie App GESOBAU Berlin.



Kathleen Kruckow,
Clara-Projektleiterin

TESTE DIE WESPE

Im Frühjahr ziehen wieder die gestreiften Flugstaffeln los und suchen nach guten Plätzen für ihre Nester. Deshalb sollten mögliche Verstecke für Wespen auf dem Balkon jetzt entfernt werden. Lassen Sie Rollläden mehrmals täglich hoch und runter. Dichten Sie Balkonschränke und Kissenruhen ab oder stellen sie bis Anfang Mai in die Wohnung. Außerdem lassen sich Wespen durch den Geruch von Nelken- oder Teebaumöl fernhalten.

Nisten sich trotzdem Wespen ein, informieren Sie die Hausverwaltung. Nest nicht einfach selbst entfernen, denn Wespen stehen unter Artenschutz.

1.000.000

Haushalte in Deutschland haben sich eine Mini-Photovoltaikanlage für den Balkon angeschafft. Damit können Mieter*innen selbst Strom für ihre Wohnung erzeugen – und etwas für den Klimaschutz tun. Die GESOBAU unterstützt das. Dafür muss das Steckersolargerät allerdings vorher angemeldet werden. Wer darauf verzichtet, riskiert neben technischen Problemen auch Bußgelder sowie Ärger mit Netzbetreibern oder Versicherungen.

Mehr zur Anmeldung unter:
www.gesobau.de/photovoltaik

WAS MACHEN SIE MIT 1.000 EURO, FRAU DINSE



Jeder Mieterbeirat bekommt pro Jahr von der GESOBAU 1.000 Euro, um die Ideen der Mieterschaft für ein schönes Zusammenleben umzusetzen. Wir fragen nach, was damit passiert.

„Drei Hausnummern, 60 Wohnungen, fast 160 Student*innen der Berliner Hochschule für Technik – das sind wir: die Nordbahnstraße 12–14. Wir sind eine bunte Gemeinschaft, allerdings ohne das chaotische Zusammenleben wie in anderen Studierendenwohnheimen. Weil es hier keine Gemeinschaftsbäder und Gemeinschaftsküchen gibt. Stattdessen haben wir Mehrzimmer-Wohnungen mit Zweier- bis Fünfer-WGs. Das funktioniert fantastisch. Von dem Geld, das wir als Mieterbeirat kriegen, organisieren wir fast ausschließlich gemeinsame Electro-Partys. Beim Maifest haben wir voriges Jahr im Innenhof mit 200 Leuten gefeiert, darunter einige Nachbar*innen aus den umliegenden Häusern.“

Kontakt zu Jennifer Dinse und ihren Kolleg*innen Maja Nörr und Tim Hollekamp:
mieterbeirat.nbs@gmail.com

IMMER MAL WAS

Die GESOBAU schafft mehr Raum zum Wohnen, Lernen und Arbeiten. Bis zum Sommer entsteht in der Roedernallee in Reinickendorf mit dem Quartier Alt-Wittenau ein vielfältiger Wohnmix aus 1-Zimmer-Apartments sowie WGs für Auszubildende und Studierende. In der Wiesenstraße eröffnet die GESOBAU mit GESOWORX Wedding ab Winter 2027 ihren vierten Coworking-Space: Auf mehr als 600 Quadratmetern stehen flexibel buchbare Schreibtische, Einzel- und Teambüros sowie moderne Meetingräume zur Verfügung. In Hellersdorf wiederum entstehen mit dem Cecilien-Carré bis Ende 2027 mehr als 270 bezahlbare Mietwohnungen mit zwei bis fünf Zimmern – mehr als die Hälfte davon für Menschen mit Wohnberechtigungsschein.

Studierenden-WGs im Quartier Alt-Wittenau? Jetzt bewerben unter:
www.gesobau.de/alt-wittenau

Wohnen im Cecilien-Carré? Mehr Infos unter:
www.gesobau.de/cecilien-carre

Arbeitsplatz oder Büro im Wedding? Anfragen unter:
www.gesoworx.de/standorte/wedding

NEUES

Hiermit weisen wir Sie darauf hin, dass wir personenbezogene Daten im Rahmen unseres Gewinnspiels verarbeiten. Für weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten und zu Ihren Datenschutzrechten weisen wir auf unsere Datenschutzerklärung. Diese finden Sie unter: www.gesobau.de/datenschutz

„JAZZ IST DIE FREIHEIT, VIELE FORMEN ZU HABEN.“

Dieser Satz von Jazz-Legende Duke Ellington fasst den diesjährigen GESOBAU Jazz & Soul Award gut zusammen. Mit diesem unterstützt die GESOBAU vielversprechende Nachwuchskünstler*innen aus Berlin auf ihrem Weg in eine professionelle Musikkarriere. Der Preis wurde in diesem Jahr zum zweiten Mal insgesamt vergeben. Rund 40 Musiker*innen und Bands nahmen teil.

Auf Platz eins feiern wir die kongolesisch-deutsche Solokünstlerin Savannah Hauskeller, die ihre Stimme und ihr Cello auf faszinierende Weise zu experimenteller Musik verbindet.

Über den zweiten Platz freuen wir uns mit Callum Kees Christensen-Bosua, Nick Felino Niehaus und Duke Jason Katatumba, die mit ihrer Band Purse einen schubladensprengenden Mix aus Soul, Jazz, Rap und R&B auf die Bühne bringen. Und auf Platz drei klatschen wir für die groovigen Sounds der fünfköpfigen Band Akari mit Sängerin Natalia Joy.

Neben attraktiven Preisgeldern winken den Gewinner*innen ein Live-Auftritt beim Kunstfest Pankow oder im legendären Jazzclub „A-Trane“ sowie ein professionelles Fotoshooting.

jazzsoulaward.gesobau.de

BINGO, BUS UND BLÜMCHENKAFFEE

Macht Altsein einsam – oder Einsamkeit alt? Am Senftenberger Ring 34a im Märkischen Viertel zerbrechen sich Senior*innen über ganz andere Fragen den Kopf: Lieber dienstags zum Tanznachmittag und tags darauf auch gleich noch zur Gymnastik – oder nur zum Kaffeetrinken und Plaudern vorbeischaun? Wer wird am Donnerstag zuerst „Bingo“ rufen? Oder: Geht's beim nächsten Busausflug nach Rheinsberg oder nach Oberjünne? Seit 1978 ist der „Märkische Seniorentreff“ ein Ort fürs Zusammensein. „Alle sind willkommen“, sagen Ingrid und Dieter Preuß vom Clubvorstand. „Es gibt nur zwei Bedingungen: Du musst in Reinickendorf wohnen und älter als 55 Jahre sein.“

Märkischer Seniorentreff, Senftenberger Ring 34a,
13435 Berlin (Reinickendorf), 030 3195 3144.

BOOMBASTISCH



GEWINNSPIEL

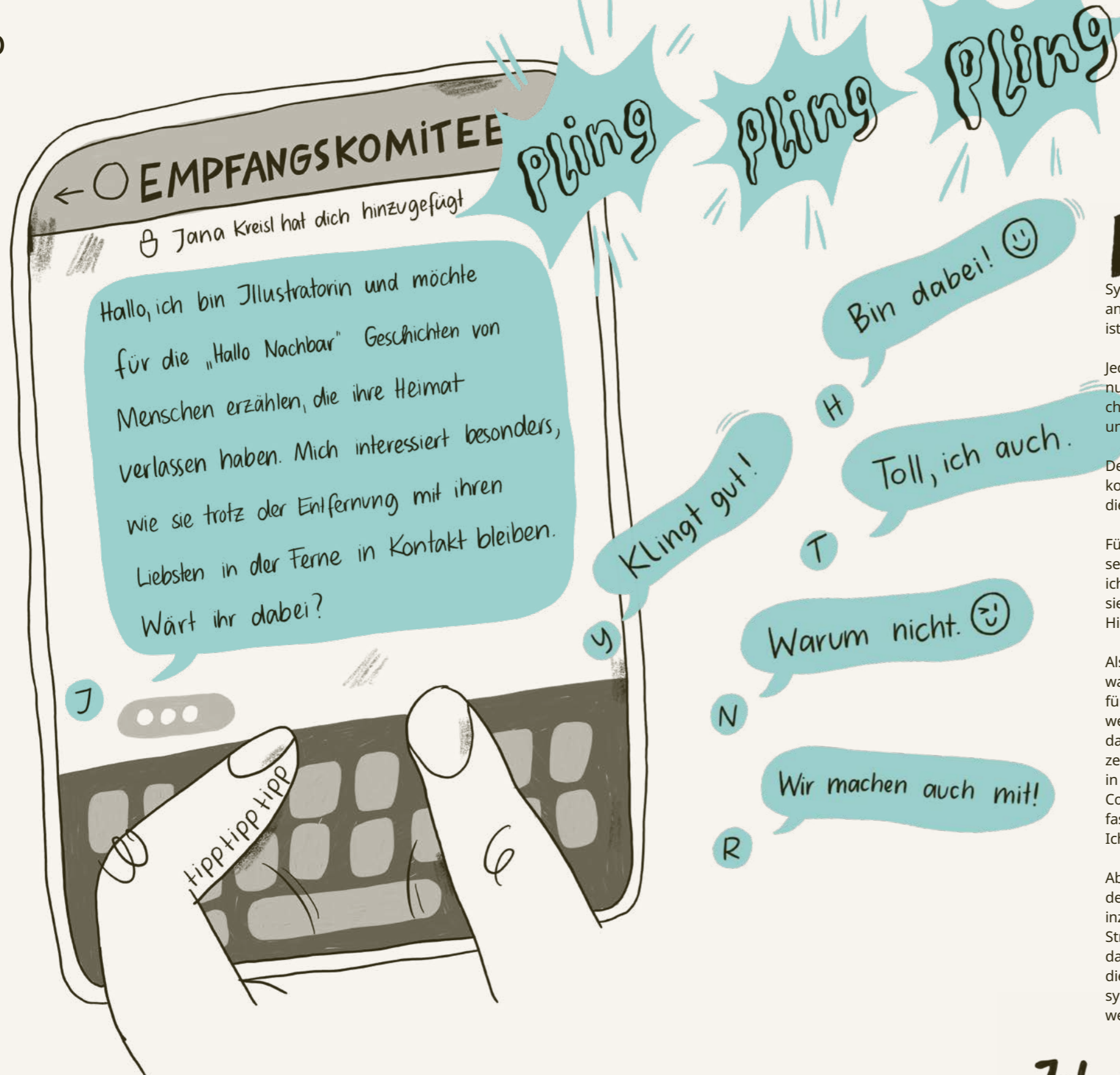
„Es müsste immer Musik da sein. Bei allem, was du machst. Und wenn's so richtig scheiße ist, dann ist immer noch Musik da.“ Diesem Wunsch des Hauptdarstellers aus dem Film „Absolute Giganten“ wollen wir hiermit ins Leben verhelfen. Wir verlosen eine Boombox des Berliner Herstellers Teufel im Wert von 150 Euro in den Farben „Black & Red“. Der Rockster Go 2 ist dank hohem Wasserschutz, robustem Gehäuse, ausdauerndem Akku, praktischer Trageschleife und großen Bedientasten überall ein soundstarker Begleiter.

Dafür müssen Sie allerdings den kleinen Fuchs finden, den wir in dieser Ausgabe versteckt haben, und auf unserer Website am Gewinnspiel teilnehmen:

www.hallonachbar.berlin/gewinnspiel



Teufel



In den Kiezen der GESOBAU leben viele Menschen, deren Heimat und Herz in anderen Ländern liegt. Wie bleiben sie mit ihren Liebsten in Kontakt? Wir haben hinter die Smartphones und Tablets und Telefone geschaut und im blauen Licht der Bildschirme Geschichten der Sehnsucht gefunden.

Illustration und Text von Jana Kreisl

Ghiath

Rajab (46) zog vor elf Jahren aus Syrien nach Deutschland und lebt seit 2019 bei der GESOBAU.

Ich bin zuerst allein nach Deutschland gekommen, weil ich vor dem Assad-Regime fliehen musste. Meine Tochter Maria war noch klein und konnte nicht verstehen, wohin und warum ich ging, denn in Syrien durften wir darüber nicht sprechen. Ich konnte ihr und meinen anderen beiden Kindern nur sagen, dass es dort, wo ich hingehge, sicherer ist. Drei Jahre lang waren wir voneinander getrennt.

Jeden Abend haben wir telefoniert, so gut es ging, auch wenn es in Syrien nur alle vier Stunden Strom gab und wir oft erst spät miteinander sprechen konnten. Ich habe mir große Sorgen um meine Familie gemacht und konnte kaum schlafen, weil ich sie so sehr vermisst habe.

Der Anfang in Deutschland war schwer, weil ich noch nicht so gut Deutsch konnte und die Menschen oft nicht verstanden habe. Es war nicht leicht, die richtigen Dokumente zu bekommen, um meine Familie nachzuholen.

Für mich war es schwer zu wissen, dass meine Kinder ohne mich aufwachsen, während die anderen Kinder ihre Väter bei sich hatten und ich nur aus der Ferne da sein konnte. Deutschland kannten sie nur aus meinen Erzählungen. Ich habe gesagt: Hier gibt es sichere Schulen und warme Häuser.

Als meine Familie endlich nach Deutschland kam, waren meine Kinder noch ziemlich klein. Ich glaube, für uns alle war die Ankunft ein schöner Moment, weil ich meine ganzen Freunde mitgebracht habe, damit sie einander kennenlernen konnten. Gleichzeitig war es traurig, weil der Rest unserer Familie in Syrien geblieben ist: Omas, Tanten und Onkel, Cousins und Cousins. Meine Kinder telefonieren fast jeden Abend mit ihnen. Ich kann oft nicht. Ich muss viel arbeiten.

Aber wenn, dann sprechen wir lange miteinander, denn die Internetverbindung ist in Syrien inzwischen viel besser und es gibt auch kaum noch Stromprobleme. Dann erzählen wir uns gegenseitig davon, wie unser Tag war. Das ist mir wichtig. Damit die Familie den Kontakt nicht verliert. Wann wir unsere syrische Familie wieder besuchen können, weiß ich nicht, weil die politische Lage in Syrien immer noch so unsicher ist.

„Ich fand es richtig traurig, dass meine Kinder ohne ihren Vater waren.“



Hanna

Maria Hetmanczyk (44) ist aus Polen über Irland nach Deutschland gekommen. Sie lebt seit 2016 bei der GESOBAU und hilft als Stadtteilmutter anderen Migrant*innen im Märkischen Viertel.

ty i dzieci zjadliście dobrze dzisiaj?

tak, mamo, wszystko w porządku, ale długi dzień był dziś 😊

odpocznij, myślę o was ❤️

dziękuję, ja też o was myślałam, przekazajcie tacie serdeczne pozdrowienia 😊

musste dafür Geld verdienen – der Job war mir egal. Ich habe zuerst als Zimmermädchen in einem Hotel gearbeitet, aber das würde ich nicht gern wieder machen wollen.

Es war schwer für mich, in Deutschland anzukommen, weil ich ein Mensch bin, der richtig viel reden möchte – und Deutsch war wirklich schwierig. Wenn ich in den Fahrstuhl gestiegen bin und „Hallo“ gesagt habe, kam meistens nichts. Auch der ganze Papierkram: Da musst du 20-mal immer den gleichen Antrag schicken und immer wieder kommt die Antwort, dass nichts angekommen sei. Das war so frustrierend. Dann haben wir einen Mann kennengelernt, der das für uns regeln wollte – aber natürlich nicht umsonst. Dafür ging unser ganzes Ersparnis drauf. Irgendwann dachte ich: Jetzt reicht's, ich bin doch nicht dumm, ich kriege das alleine hin! Jemand hat mir die Nachbarschaftsetage der GESOBAU empfohlen und da habe ich dann wirklich Hilfe bekommen, sogar auf Polnisch. Deswegen mache ich das jetzt auch: Ich helfe Menschen mit meiner Erfahrung, damit ihnen nicht das Gleiche passiert.

Ich telefoniere jeden Tag fast eine Stunde mit meiner Mutter. Wir reden über alles. Früher noch mehr, da brauchte

Mama, hast du 'ne Idee, was ich heute kochen kann?

ich viel Rat, sogar beim Kochen. Jetzt arbeite ich viel und die Kinder sind groß, aber der Kontakt ist noch da, wenn auch anders. Mein Vater ist gerade im Krankenhaus und ich würde am liebsten direkt hinfahren. Aber das geht wahrscheinlich erst an Ostern.

Wir sind jetzt seit zehn Jahren hier und ich fühle mich sehr wohl in Deutschland. Ich habe Glück: In meinem Haus wohnen so viele Menschen, die unglaublich nett sind. Die Leute sagen mir oft, dass ich immer lächeln würde. Und ich sage: „Ja, ja, ich habe immer gute Laune!“ Das stimmt natürlich nicht, aber das müssen die doch eigentlich nicht wissen.

Mein Mann und ich sind wegen der Arbeit aus Polen weggegangen. Zuerst nach Irland, weil ein Bekannter meinte, dass es dort so viele Jobs gebe, dass man sie sich aussuchen könne. Dort war es dann auch total schön, aber ich hatte Heimweh und wollte wieder näher zu meiner Familie. Von Irland aus musste ich immer fliegen, das war teuer. Von Deutschland aus kann ich einfach ins Auto steigen und losfahren.

Mit 14 Jahren habe ich das erste Mal meine Tante in Berlin besucht – und habe mich sofort in die Stadt verliebt. Alles war so sauber. Meine Tante sagte: „Hanna, wenn du in Berlin weiße Socken anziehst, kannst du die eine ganze Woche tragen.“ So war das, zumindest damals.

Nachdem wir uns entschieden hatten, aus Irland wegzuziehen, habe ich meiner Tante gesagt, wir kommen sie besuchen und schauen, ob es meinem Mann gefällt. Wir haben sechs Monate mit zwei kleinen Kindern in einer engen Wohnung gewohnt, das war hart. Ich wollte für uns eine größere Wohnung und



„Viel beten und hoffen.“

Yalda

Ghafoori-Motekalemi (47) ist mit ihrer Schwester aus dem Iran nach Deutschland geflohen. Sie lernte im GESOBAU-Kiez die deutsche Sprache zu sprechen – und die deutschen Freiheiten zu schätzen.

VERBINDUNG ABGEBROCHEN

Manchen Menschen reicht es, wenn sie einmal in der Woche mit ihrer Familie sprechen. Ich brauche das jeden Tag, auch wenn es nur fünf oder zehn Minuten sind. Ich sitze dann auf meinem Sofa und spiele mit meiner Katze. Und auch wenn ich abends mal länger auf einer Veranstaltung unterwegs bin, versuche ich, trotzdem noch kurz mit ihnen zu sprechen. Wir reden dann über ganz Alltägliches: wie es uns geht oder was wir den Tag über gemacht haben. Meine Eltern sagen oft, sie können es an meiner Stimme hören, wenn es mir nicht gut geht.

Wenn die Sehnsucht nach meiner Familie zu groß wird und mich traurig macht, spreche ich mit meiner Schwester. Sie hat immer einen guten Rat. Es ist toll, dass ich sie habe. Manchmal höre ich auch Podcasts, am liebsten von persischen Pastoren. Mein Mann und ich sind hier in einer iranischen Gemeinde, da haben wir viele Freunde.

Ganz besonders schlimm war es im vergangenen Jahr während des Konflikts zwischen dem Iran und Israel. Da konnten wir zwölf lange Tage keinen Kontakt haben. Zwölf

Tage nicht zu wissen, wie es meiner Familie geht – das war wirklich kaum auszuhalten. In dieser Zeit habe ich sehr, sehr viel gebetet und gehofft. Auch jetzt gerade ist die Internetverbindung im Iran wieder komplett weg. Ich versuche, ruhig zu bleiben. Ich bete wieder viel und höre Podcasts.

Ich möchte unbedingt besser Deutsch sprechen, damit ich mich hier besser zurechtfinde. Zum Glück gibt es die Beratungsstelle Ipso. Wenn ich Probleme habe, helfen sie mir dort sogar auf Persisch.

In meiner Freizeit spiele ich Fußball bei Arminia Tegel. Im Iran durfte ich nur in der Halle spielen. Aber hier kann ich draußen spielen, sogar ohne Kopftuch. In Deutschland können alle Menschen, egal wie alt sie sind oder welches Geschlecht sie haben, alles machen. Als Frau kann ich sogar Busfahrerin werden. Männer und Frauen können zusammen schwimmen und tanzen. Ich wünsche mir von Herzen, dass der Iran bald frei wird und dass alle Menschen dort so leben können, wie sie es wollen.

Ein Gespräch am Telefon kann echtes Zusammensein nicht ersetzen.

Nasrat

Naziri stammt aus Afghanistan und arbeitet in der Gemeinschaftsunterkunft im Senftenberger Ring.

Als ich mit 17 Jahren nach Deutschland kam, hatte ich viele Gefühle gleichzeitig, die schwer zu vereinbaren waren. Natürlich war ich froh, endlich angekommen zu sein nach der langen Zeit unterwegs, von einem Zug zum anderen. Aber als ich angekommen bin, wurde ich direkt in eine Unterkunft gebracht, die früher mal dem Militär gehörte. Davor standen sogar noch die ganzen Panzer. Das war total schräg, weil ich ja genau davor geflohen war. Einerseits dachte ich: Wow, die Reise ist endlich vorbei. Und gleichzeitig dachte ich: Was mache ich hier?

In Deutschland anzukommen, ist ein Prozess. Bei mir hat das mehr als fünf Jahre gedauert. Lange habe ich verglichen: Wie ist das hier? Wie kenne ich das aus meiner Heimat? Was ist besser, was ist schlechter? Irgendwann habe ich gedacht: Okay, du bist jetzt hier und das ist jetzt dein Leben.

Mit meiner Familie telefoniere ich vielleicht einmal in der Woche, meistens mit meiner Mutter. Manchmal sprechen wir nur fünf Minuten, manchmal 30 – je nachdem, was und wie viel passiert ist.

Nicht alles kann man über ein Gespräch am Telefon auffangen. Oft hat man gar nicht die Zeit, alles richtig tiefgehend zu besprechen, oder erzählt anders über Dinge, wenn die anderen nicht live dabei waren. Wenn man zum Beispiel einen Schulabschluss geschafft hat, dann freut man sich schon, wenn die Eltern wirklich dabei sind – und nicht nur am Handy.



Wenn ich Heimweh habe, dann koche ich etwas, oder treffe mich mit Menschen. Sozialer Kontakt ist mir wichtig. Manchmal beneide ich andere Migrant*innen, die ihre Familien hier haben und einfach mal mit ihnen zu Abend essen können.

Nach zehn Jahren konnte ich meine Eltern zum ersten Mal besuchen. Das hat mich sehr zum Nachdenken gebracht. Eine ganze Dekade war ich weg, in einer ganz anderen Kultur. In dieser Zeit haben sich meine Eltern und auch meine Geschwister verändert. Ich bin auch älter geworden, ich sehe jetzt manches anders als mit 17 Jahren. Ich übernehme jetzt mehr Verantwortung. Es hat mich traurig gemacht, so viel Zeit mit meinen Eltern verpasst zu haben. Seitdem frage ich mich manchmal, ob es das alles wert war.

„War es das wert?“

„Ich habe mich hier gefunden.“

Tanya

Milkova (48) arbeitet als Beraterin und Übersetzerin für Familien aus Südosteuropa. Die gebürtige Griechin wohnt seit 2014 bei der GESOBAU und engagiert sich im Mieterbeirat.

Eigentlich hatte ich mir in Griechenland ein gutes Leben aufgebaut. Ich arbeitete als Köchin. Mein Sohn und meine Eltern lebten in der Nähe. Und dann kam die Einladung meiner Tante, sie mal ein paar Wochen besuchen zu kommen. Sie war mit einem deutschen Mann verheiratet, der in genau der Zeit plötzlich starb. Sie wollte in ihrer Trauer nicht allein sein und sagte: „Du kannst doch eine Zeit lang hier arbeiten und dann zurückgehen.“ Also blieb ich – zunächst als Übergang, dachte ich.

Inzwischen liebe ich es hier. Die Menschen begegneten mir von Anfang an freundlich und respektvoll und ich bekam viel Unterstützung, obwohl ich kein Deutsch sprach. Meine erste Wohnung erhielt ich über die GESOBAU. Dort lebe ich bis heute.

Ich machte eine Ausbildung und arbeite jetzt als Beraterin. Die Arbeit ist fordernd. Am Wochenende bin ich sehr erschöpft, nicht körperlich, sondern seelisch. Jeden Tag treffe ich

neue Menschen, berate, übersetze und bin ständig empathisch. Das zehrt an den Kräften.

Trotzdem ist mir das Arbeiten wichtig, denn es erfüllt mich innerlich. Die Schicksale der Menschen halten mich im Leben und geben mir Sinn. Deshalb spielt es für mich keine Rolle, wie viel ich verdiene.

Ich bemühe mich, stark zu bleiben. Trotzdem vermisse ich meine Familie sehr. Wir sprechen täglich miteinander. Oft sitze ich nach der Arbeit müde auf dem Sofa und sage nur ein paar Sätze. Das genügt ihnen. Außerdem schicke ich viele Fotos.

Es gibt keinen Augenblick, an dem ich nicht an sie denke: bei der Arbeit, beim Kochen, mit Freunden. Ich sehe sie nicht, ich höre sie nicht im Alltag. Vielleicht erzählen sie mir manches nicht, um mich zu schonen. Sie fehlen mir alle sehr. Aber wenn ich an mein früheres Leben denke, wirkt es wie ein schlechter Traum. Ich kann nicht zurück. Hier bin ich richtig. Hier habe ich Ruhe. In Deutschland habe ich mich selbst gefunden.



„Man muss nicht einsam sein“

In einer digitalen Welt sind wir zwar alle ständig verbunden, aber oft trotzdem allein. Wie finden wir in der analogen Welt wieder zusammen? Wir haben mit Katharina Schulz, der hauptamtlichen Einsamkeitsbeauftragten von Reinickendorf, über die Single-Hauptstadt Berlin gesprochen, über Begegnungsorte im Kiez und die Kraft eines einfachen „Hallos“.

Interview Helena Weise

KATHARINA SCHULZ ist seit 2024 Vollzeit-Einsamkeitsbeauftragte beim Bezirksamt Reinickendorf. Sie kämpft gegen Isolation, entwickelt niederschwellige Angebote und stärkt die Vernetzung sozialer Initiativen.



FOTO Maurice Weiss/Ostkreuz

Frau Schulz, wenn es um das Thema Einsamkeit geht, ist oft von einer Epidemie die Rede. Was halten Sie von diesem Begriff?

Ich finde ihn passend, weil er zeigt, wie stark Einsamkeit in unserer Gesellschaft zugenommen hat. Es ist eben längst kein individuelles Problem mehr, sondern ein gesamtgesellschaftliches.

Ich denke bei Epidemie an etwas, das man nur schwer stoppen kann – und bei dem man sich früher oder später ansteckt.

In gewisser Weise stimmt das auch: Einsamkeit kann jeden betreffen, egal welches Alter, welches Einkommen oder Geschlecht. Ich glaube, jeder, der in sich reinhorcht, kennt dieses Gefühl. Und das ist auch nicht schlimm, denn es gibt viele Wege hinaus. Man muss nur den richtigen für sich selbst finden.

Sind denn Menschen heute tatsächlich einsamer als früher?

Ja. Menschen ziehen häufiger um und leben öfter allein. Berlin ist die Hauptstadt der Singles, der Individualität, der Anonymität. Der Einsamkeitsreport 2024 im Auftrag der Techniker Krankenkasse hat ergeben, dass sich 14 Prozent der Menschen in Berlin manchmal oder häufig einsam fühlen – mehr als im bundesweiten Durchschnitt. Fragen Sie mal bei uns hier in Reinickendorf im Märkischen Viertel, wer noch seinen Nachbarn kennt. Und die leben Jahrzehnte Tür an Tür. Ich selbst kann mir das nicht vorstellen. Ich bin mit fünf Jahren aus Polen nach Deutschland gekommen und weiß noch, wie befremdlich das schon damals für meine Eltern war.

Also Sie kennen Ihre Nachbarn?

Ja! Ich wohne selbst mit meiner Familie in Reinickendorf, meine Eltern und Schwiegereltern wohnen in der Nähe. Ich kenne meine Nachbarn – und ich glaube, das ist auch schon ein Teil der Lösung. Einfach mal „Hallo“ zu sagen, wenn man sich im Hausflur begegnet.

Bekommen Sie als Einsamkeitsbeauftragte eigentlich häufig Anrufe von Menschen, die einsam sind?

Beratung am Telefon ist zwar eigentlich nicht meine Aufgabe, aber ja, es kommt immer wieder vor, dass Menschen mich anrufen und sagen: „Ich bin einsam – was kann ich machen?“

Und was sagen Sie denen?

Allein schon den Mut zu haben, zu sagen: „Ich bin einsam und ich möchte etwas dagegen tun“, ist ein großer Schritt – und beweist Stärke. Eine Patentantwort habe ich nicht, aber prinzipiell helfen gegen Einsamkeit natürlich Beziehungen und Vertrauen – und die brauchen Zeit. Auf jeden Fall sollte man sich nicht entmutigen lassen. Wer aktiv wird, verschiedene Dinge ausprobiert und etwas Geduld mitbringt, der findet irgendwann Anschluss. Man muss nicht einsam sein.

Was sind denn realistische erste Schritte?

Als Erstes sollte man sich immer dort umschauchen, wo man wohnt. In Reinickendorf haben wir ein Logo gegen Einsamkeit, da ist ein QR-Code drauf – und wenn man diesen QR-Code scannt, findet man eine Kiezkarte mit lauter Orten, an denen man mit anderen Menschen in Kontakt kommen kann. Überall da, wo unser Sticker draußen hängt, kann man einfach hineingehen.

Was sind das für Orte?

Wir haben zum Beispiel Stammtische gegen Einsamkeit und offene Begegnungsorte, bei denen man ohne Anmeldung willkommen ist. Außerdem haben wir „Quasselbänke“ aufgestellt – unter anderem auf unserem St. Sebastian-Friedhof – für diejenigen, die trauern und jemanden zum Reden suchen.

All diese Angebote erfordern, dass man hinausgeht, aktiv wird – trotz der Einsamkeit. Wie erreichen Sie denn diejenigen, die diesen ersten Schritt nicht schaffen?

Zum Beispiel über unseren Gratulationsdienst: Ehrenamtliche besuchen ältere Menschen zu Geburtstagen oder Jubiläen. So erkennen wir Rückzug und Isolation früher. Auch Projekte wie die „Berliner Hausbesuche“ helfen, ältere Menschen zu erreichen, die sonst allein wären. Aber tatsächlich ist es eine große Herausforderung, an die Einsamen heranzukommen.

Sehen Sie es als Aufgabe des Bezirks, diese Herausforderung anzugehen?

Unbedingt. Chronische Einsamkeit hat gravierende Folgen: Sie kann Depressionen und Angststörungen hervorrufen; aber sie erhöht auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz. Obendrauf kommt noch, dass jemand, der sehr einsam ist, sich schneller demokratiefeindlich radikalisiert und zu Verschwörungstheorien neigt. Deshalb ist Prävention so wichtig – sie entlastet letztlich die gesamte Gesellschaft.

Was braucht es Ihrer Meinung nach, damit Menschen wieder mehr in Kontakt kommen?

Mehr Achtsamkeit. Wenn sich jemand zurückzieht: hinschauen statt wegschauen. Ein offenes Ohr, fünf Minuten Zeit – das kann für Menschen, die einsam sind, einen großen Unterschied machen.

Das Logo gegen Einsamkeit zeigt: Hier sind Sie immer willkommen. Scannen Sie den QR-Code und finden Sie offene Begegnungsorte in Ihrer Nähe.



LAN- weile dich nicht

Jedes WLAN hat einen Router. Und jeder Router hat einen Namen, der öffentlich sichtbar ist. Das nutzen viele Menschen, um mit ihrer Umgebung zu kommunizieren: WLAN-öffentlich, Martin-Router-King oder Hakuna-Ma-Data – sage mir die WLAN-Namen in deiner Nähe und ich sage dir, wer deine Nachbar*innen sind.

1. Die Popkulturelle

3. Die Nachbarschaftsmanagerin

2. Der Psycho

5. Der Verbindungsmensch

4. Der Namensgeber

DIE BESSERE ALTERNATIVE ZUM HOMEOFFICE – DIREKT IN DEINEM KIEZ.

Exklusiv für GESOBAU-Mieter*innen: 20 % Preisvorteil auf deinen Arbeitsplatz im Quartier.

Komm zu unseren offenen Besichtigungsterminen, schau Dich in Ruhe um – und bleib direkt zum Probearbeiten.



Jetzt kostenfrei ausprobieren: gesoworx.de/gesobau-rabatt



Berlin-Weißensee
Langhansstraße 28 / Ecke Roelckestraße



Berlin-Pankow I
Mühlenstraße 24a



Berlin-Pankow II
Wollankstraße 126 a-b (Hinterhof)



Berlin-Wedding
Ecke Reinickendorfer Straße / Wiesenstraße

Eröffnung Winter 2027

HIER

von Judith von Plato



FUNKT'S

Sie sind auf der ganzen Welt aktiv, unterhalten sich mit Astronaut*innen im All, können im Notfall Leben retten und ohne Internet mal eben einen Gruß nach Argentinien schicken: Amateurfunker*innen. Warum machen sie das? Wir haben eine „Funkstation“ mitten in Berlin besucht.

Es rauscht. Das Geräusch kommt aus einem Gerät mit Knöpfen, Rädchen, Kabeln und Anzeigen. Davor sitzt DL3RWA und guckt konzentriert auf die Frequenzanzeige. DL3RWA ist nicht etwa ein Roboter, sondern Robert, genauer: Robert Walter. Der Berliner ist 46 Jahre alt und Amateurfunker. Die Kombination ist sein Rufzeichen, also so etwas wie sein persönlicher Name im Amateurfunk.

DL3RWA dreht an einem der Rädchen in einem Zimmer in Marzahn-Hellersdorf, das zugleich Büro und Shack, also Funkstation, ist. Als Amateurfunker sendet und empfängt er elektromagnetische Wellen, um mit der ganzen Welt zu kommunizieren – nicht digital mit Handy oder Computer, sondern analog. Das Gerät mit den vielen Knöpfen braucht

er genau dafür. Mehr als zweieinhalb Millionen Menschen weltweit sind auf diesem Weg in Kontakt. In Deutschland sind es mehr als 61.000.

Für manche ist der Amateurfunk vielleicht nur ein ausgefallenes Hobby, das durch die Digitalisierung an Bedeutung verloren hat. Schließlich sind wir heute in jeder Minute mit jedem Kontinent verbunden. Für andere steckt im Funken das Potenzial, Leben zu retten. Selbst im absoluten Notfall, wenn Internet und Telefon nicht mehr funktionieren, ließe sich immer noch durch Funk kommunizieren.

Das Rauschen begleitet Robert Walter ständig. „Wenn ich es höre, setzt bei mir sofort ein Gefühl der Entspannung ein“, sagt er. „Ich bin dann weg, in einer anderen Welt.“ Irgendwo da draußen. Er lächelt. Genau das ist es schließlich, was ihn am Funken fasziniert. „Der Gedanke im Amateurfunk ist neben Forschung und Technik die weltweite Verbundenheit.“ Das Miteinander und der Respekt stehen im Vordergrund, Politik soll keine Rolle spielen, so die Vision. Er kramt eine Weltkarte heraus. Auf den Ländern stehen ihre Amateurfunk-Kürzel. In dieser Welt trifft er auf Stimmen, mal verzerrt, mal ganz klar.

„DER GEDANKE BEIM

AMATEURFUNK IST DIE



Vor Robert Walter steht ein Mikrofon bereit. Auf der Fensterbank lehnen ein paar Handfunkgeräte. Meter über ihm auf dem Dach seines Einfamilienhauses ragt eine Antenne in den Himmel, hinten im Garten noch weitere. Eine davon kann Walter mit einem Handkompressor bis zu zwölf Meter in die Höhe fahren. „Früher haben die Nachbarn schon mal nachgefragt.“ Er lacht. Mittlerweile wissen sie, dass er sie nicht für Spionage nutzt, sondern allein aus Freude am Tüfteln und an der Begegnung mit Unbekannten Tausende von Kilometern entfernt.

Die Technik, die Walter dafür braucht, ist zum Teil selbst gebaut, zum Teil gekauft. Das Ziel ist es, mit so wenig Watt Leistung wie nötig so weit wie möglich auf der Welt zu kommen, erklärt er. Er hat schon mit Menschen aus Brasilien, Japan, den USA, Russland, Katar oder Indonesien gefunkt. Sogar mit der Raumstation ISS funken hin und wieder Amateurfunker*innen. Gesprochen wird meist auf Englisch. Wie weit sie kommen, hängt nicht nur von der Technik, sondern auch von der Jahres- und Tageszeit oder dem Wetter ab.

Die Temperaturen sind an diesem Tag herausfordernd: Es ist so kalt, dass die Zwölf-Meter-Antenne eingefroren ist und sich nicht ausfahren lässt – und das trotz drastischer Maßnahmen: „Ich habe heute früh sogar schon mit unserem ‚Crème-brûlée-Flambierbrenner‘ versucht, sie aufzuwärmen.“ Er lacht. Im Sommer ist das weniger mühsam. Da setzt er

sich fast jeden Abend mit einem Funkgerät raus und hört, was so los ist in der Welt der Kurzwellen.

Die meisten Aktiven sind ein „OM“, „Old Man“, was „Alter Herr“ bedeutet. Die Anrede wird im Funkjargon unabhängig vom Alter für Männer genutzt, Frauen werden mit „YL“, „Young Lady“, übersetzt „Junge Dame“, angesprochen. Mit einigen funkt Walter nicht mal eine Minute, tauscht mit dem im Funk üblichen Nato-Alphabet bloß die Rufzeichen aus und kommentiert die Signalqualität. Mit anderen wird es persönlich, sodass er mit ihnen eine Stunde quatscht. Mit Kurzwellenbekanntschaften, mit denen er sich gut versteht, schreibt er sich auch Nachrichten über Kanäle wie WhatsApp. Was langweiliger ist, aber oft einfacher. Wo immer etwas passiert, Walter hat überall auf der Welt Menschen, bei denen er nachhören kann, was los ist. Als US-Soldat*innen im Januar den venezolanischen Machthaber Nicolás Maduro entführten, diskutierte er mit einem Kontakt in Caracas über die Militäraktion. Denn auch wenn sich das Funken als unpolitisch versteht, losgelöst von Politik ist es nicht.

Seit 30 Jahren geht Robert Walter dem Hobby nach, genauso lange, wie er mit seiner Frau Jana zusammen ist. Auch sie kennt das Rauschen nur zu gut. „Für mich ist es ein angenehmes Hintergrundgeräusch“, sagt sie. Ihr gemeinsames Kind widmet sich nebenan gerade der elektrischen Eisenbahn. Der Sechsjährige ist auch schon interessiert am Hobby des Vaters. Selbst funken dürfte er allerdings noch nicht. Wer funken möchte, muss

WELTWEITE

VERBUNDENHEIT.“

eine Prüfung ablegen und braucht eine Lizenz von der Bundesnetzagentur – damit zum Beispiel der Flugfunk oder die Polizei nicht gestört werden. In Berlin trifft sich Walter regelmäßig mit anderen Begeisterten in seiner Ortsgruppe des Deutschen Amateur-Radio-Clubs. Dort oder beispielsweise auch an der Hochschule für Technik und Wirtschaft können Interessierte das Funken lernen.

Das Schönste für Robert Walter wäre, eine seiner Kurzwellenbekanntschaften mal zu besuchen, sie nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen und deren Welt kennenzulernen. Solange das nicht der Fall ist, taucht DL3RWA eben direkt aus Marzahn-Hellersdorf in die vielen Welten da draußen ein. Dafür braucht es nur eine Funkverbindung. Over.



OHNE FILTER



BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Machen Sie den Selbsttest auf www.hallonachbar.berlin und finden Sie es heraus.

Hypersensible Menschen nehmen Reize besonders intensiv wahr. Das Licht wirkt greller, der Lärm lauter, die Emotionen stärker. Andere glauben ihnen diese Empfindsamkeit oft nicht oder werten sie ab. Antje Remke, die sich selbst als hochsensibel bezeichnet, führt uns durch ihren Pankower Kiez und zeigt uns, welche Orte sie anstrengen, entspannen oder emotional bewegen.

von Judith Jenner

1 WENIG REIZEND

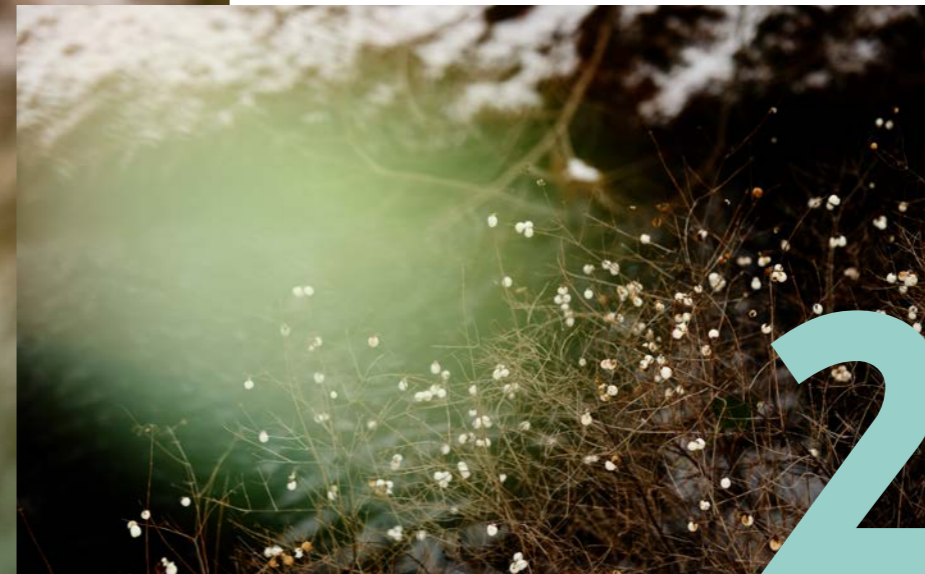
An einem der kältesten Tage des Berliner Winters ist der Brennerberg im Tiroler Viertel ein Rodelparadies. Für Antje Remke steckt die Gegend am Fuße des Trümmerbergs auch voller schöner Erinnerungen. Hier besuchten ihre Kinder Schule und Kita. Die Straßen rund um die Tiroler-, Zillertal- und Brixener Straße, wo auch die GESOBAU Wohnungen vermietet, waren viele Jahre ihr täglicher Weg. „Ich suche mir bewusst Strecken abseits großer Straßen, um Reize zu vermindern, denn Verkehrslärm und Gedränge strengen mich sehr an“, sagt sie. „Wenn ich hier stehe, kann ich mich entspannen.“ Wenige Menschen und im Sommer viel Grün machen die Gegend für sie zu einem angenehmen Ort abseits vom Großstadtstress.



RABATTENAKTION

Durch das prächtige Tor an der Wilhelm-Kuhr-Straße betritt Antje Remke den Bürgerpark. Sie freut sich, wenn Musiker*innen im Rosengarten auftreten, genießt aber auch die Ruhe zwischen den Rabatten. Während der Pandemie heirateten hier sogar Paare. Selbst im tiefsten Winter findet sie noch eine unversehrte Blüte. „Auch wenn wir alle anders ticken, ist dieser Blick für Details typisch für Hochsensible“, sagt sie. Wie viele Menschen die Welt so intensiv erleben, ist unklar. Denn Hoch- oder Hypersensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Schätzungen gehen davon aus,

dass dieses jeder fünfte Mensch in Deutschland besitzt. Über die Gründe wird noch gerätselt: Am wahrscheinlichsten ist eine Mischung aus genetischen und neurologischen Faktoren – sie besitzen also eine Veranlagung dafür, Reize im Nervensystem intensiver wahrzunehmen und zu verarbeiten. Psychotherapie, Entspannungstechniken sowie Selbsthilfegruppen können den Umgang damit zwar erleichtern, aber ganz verlieren kann man diese Eigenschaft nicht. Im Gegenteil: Man kann sie sogar bekommen. Antje Remke kennt eine Frau, die erst durch Long Covid hochsensibel wurde.



2



EDEN



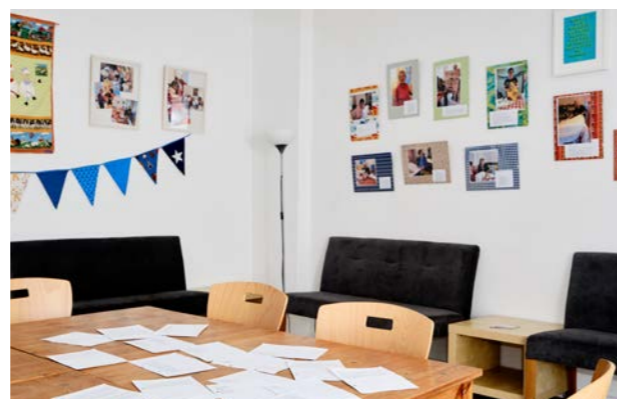
ROUTINEN- KONTROLLE

Das Rathaus-Center besucht Antje Remke so selten wie möglich: zu viele Menschen, zu viele starre Gesichter, zu viel Auswahl. Wo andere die Shoppinglaune packt, würde sie am liebsten fliehen. Routinen helfen der gelernten Krankenschwester, mit den Eindrücken umzugehen. So besucht sie immer den gleichen Supermarkt, in dem sie immer die gleichen Produkte kauft. „Wenn es zum Beispiel an Weihnachten etwas Besonderes geben soll, stresst es mich total, die Zutaten zu suchen“, sagt sie. Von anderen Hochsensiblen weiß sie, dass sie sich Essen liefern lassen. Doch selbst in all dem Trubel kennt Antje Remke eine ruhige Ecke. Auf Sofas und zwischen Pflanzen erzählt sie vom Leid hypersensibler Menschen. Insbesondere Männer, die etwa ein Drittel ihrer Klient*innen ausmachen, können oft nicht zu ihrer Empfindsamkeit stehen, weil diese nicht zum stereotypen Bild vom starken Geschlecht passe.

4

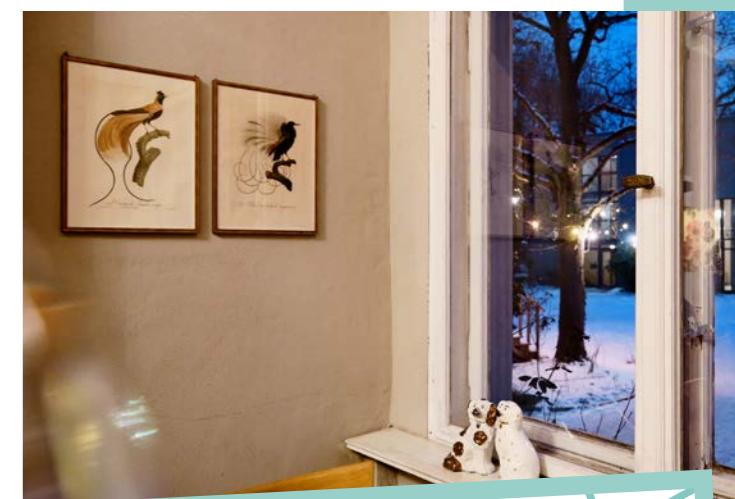
VON INNEN NACH AUSSEN

Zum Frauenzentrum Paula Panke hat Antje Remke einen eigenen Schlüssel. Im Erdgeschoss des Altbaus am Bleichröderpark leitet sie eine Selbsthilfegruppe. „Sich gegenseitig zu unterstützen, ist für viele von uns sehr wertvoll“, sagt die 58-Jährige, die vor zehn Jahren durch eine andere hochsensible Person ihre eigene Besonderheit erkannte. Antje Remke bietet auch eine Schreibwerkstatt an, denn durch das Schreiben – insbesondere von Gedichten – kann sie besser mit ihrer Hochsensibilität umgehen. So füllt sie regelmäßig einen Blog zum Thema und hat bereits zwei Bücher veröffentlicht. Im Paula Panke übt sie sich auch im Sprechen. Viele Hochsensible gelten als introvertiert. „Das hat mir den Mut gegeben, mehrere Trauerreden sowie Vorträge zum Thema Hochsensibilität vor großem Publikum zu halten“, sagt sie. Gleich nebenan liegt die Volkshochschule, wo Antje Remke ebenfalls Kurse für Betroffene gibt.



In dieser alten Villa findet Antje Remke immer zur Ruhe: Die Holztische des „Café Eden“ stehen weit auseinander, es läuft beruhigende Musik und große Fenster geben den Blick in den großen Garten frei, durch den ein Fuchs schleicht. „Im Sommer sitzt man wunderschön draußen unter den Bäumen“, schwärmt sie. Pankow ist für die gebürtige Brandenburgerin ein Bezirk, der sich oftmals wie ein Dorf anfühlt. In den knapp 25 Jahren, in denen sie hier wohnt, hat sie viele Netzwerke geknüpft, die ihr Kraft und Halt geben. Dort hat ihre Hochsensibilität Platz – zumindest gibt es ein paar gute Räume.

Mehr dazu auf ihrer Website:
www.denken-neu-lenken.de



www.
Lust auf mehr?
Auf www.hallonachbar.berlin
können Sie den Spaziergang
mit Audio-Aufnahmen und
interaktiver Karte selbst
nachlaufen.





ZEITUNG

In einem brandenburgischen Kiefernwald lagern etwa 3.000 Telefonhäuschen aus ganz Deutschland in engen Reihen. Wie die Grabsteine des Festnetz-Zeitalters stehen sie auf dem Areal des ehemaligen Fernmeldezeugamts Berlin, dem sogenannten Telefonzellenfriedhof in Michendorf.

Weil die Telekom seit einer Gesetzesänderung vor fünf Jahren nicht mehr verpflichtet ist, öffentliche Telefone zu betreiben, füllte sich das Gelände zunehmend. Auch die letzte Telefonzelle Berlins ist 2025 dorthin abgeschoben worden. Manche alte Zellen dienen als Ersatzteillager für noch funktionierende öffentliche Telefone. Die meisten werden aber für etwa 450 Euro und Selbst-

abholung verkauft. Manche Telefonhäuschen werden zu Bücherboxen umgebaut, andere zu Mini-Galerien, Einraum-Discos oder Infohäuschen. Seit Jahresbeginn werden die Telefonhäuschen allerdings von einem Entsorgungsunternehmen vom Friedhof abgeholt und verschrottet. Man könnte auch sagen: Öffentliche Fernsprecher sind endgültig tot.

1 Posting in Pankow

Unweit vom Kollwitzplatz gibt es eine öffentliche Bibliothek, ein Museum und eine Volkshochschule unter einem Dach – und in allen drei Einrichtungen kostenloses WLAN. Sollten Sie beim Lesen und Lernen aber auch mal wieder ausmachen, gelle?

Prenzlauer Allee 227/228,
10405 Berlin

www.berlin.de/ba-pankow

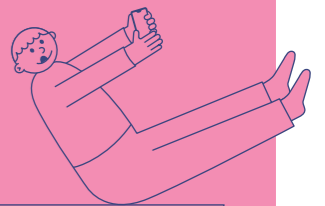


2 Match in Marzahn

In der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf gibt's neben Norwegisch, Stricken und Pilates auch PC-Arbeitsplätze und kostenloses WLAN. Müssen Sie jetzt selbst entscheiden, was besser zu Ihnen passt.

Mark-Twain-Straße 27, 12627 Berlin

www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf

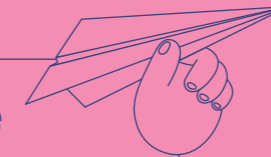


3 Mails in Mitte

Die Schiller-Bibliothek ist eine der größten Bibliotheken im Bezirk Mitte. Kostenlos WLAN gibt es vom Lesegarten bis in die 2. Etage. Dazu gibt's 20 PC-Arbeitsplätze, Gaming- und Makerspace-Angebote. Übrigens unterstützt die GESOBAU die kostenlose Hausaufgabenhilfe für Schüler*innen „Lern mit mir!“.

Müllerstraße 149, 13353 Berlin (am Leopoldplatz)

www.berlin.de/stadtbibliothek-mitte



NETZ HIER

Aber waren Sie schon mal in unseren Kiezen unterwegs? Da findet man viele Orte mit Computerarbeitsplätzen und kostenlosem WLAN.

5 Followen mit Freifunk

Die Bürgerinitiative Freifunk bietet über 1.000 öffentliche WLAN-Spots in ganz Berlin – kostenlos, unzensuriert und ohne Registrierung (Netzwerkname: berlin.freifunk.net). Wo genau, zeigt die interaktive Karte. Übrigens: Auch an allen 175 U-Bahnhöfen gibt's kostenloses BVG-WLAN.

Hotspots überall in Berlin

berlin.freifunk.net/map

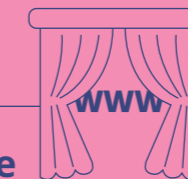


4 WWW in Weißensee

Im Kunst- und Kulturzentrum Brotfabrik in Weißensee gibt es Filme, Theater, Lesungen, eine Galerie und ein Café. Und überall Gratis-WLAN. Und wenn's mal wieder wärmer wird: Der idyllische Innenhof bietet Platz zum Chillen und Chatten.

Caligariplatz 1, 13086 Berlin

www.brotfabrik-berlin.de





Mein Gott!

Krise, überall Krise. Wo soll man in diesen Zeiten noch Hoffnung finden? Wir haben unseren atheistischen Autor Robert Klages in eine Baptistenkirche im Wedding geschickt – und auf ein Wunder gehofft.

von Robert Klages

Gott ist tot – das war für mich immer die einzige Gewissheit im Leben. Ich habe Philosophie studiert, bin nicht gläubig und seit mehr als 20 Jahren in keiner Kirche gewesen. Und genau deswegen hat die Redaktion beschlossen, mich alten Nietzscheaner in ein Gotteshaus zu schicken. „Vielleicht empfängst du ja was“, haben sie gesagt. Ich solle mich mal in der weltweit verbreiteten evangelischen Freikirche der Baptisten umschaun. „Baptizein“ bedeutet auf Griechisch „untertauchen“, und so mache ich mich auf den Weg der Erkenntnis in den Wedding.

An einem Sonntagmorgen im Januar um 10 Uhr wartet Pastor Peter Jörgensen an der gläsernen Tür seiner Kirche auf mich. Das Gebäude in der Müllerstraße 14a ist erst vor Kurzem umgebaut und renoviert worden. Es hat jetzt eine moderne schwarz-grau gestreifte Fassade und ein gelbes Kreuz am Giebel, das eher aussieht wie ein Plus-Zeichen als ein Jesuskreuz. Pastor Jörgensen trägt das gleiche Plus-Kreuz über dem hellblauen Hemd und lächelt. Er freut sich, mir seine Idee von Glaubensgemeinschaft zeigen zu können. Die Baptistenkirche will ein Treffpunkt für den ganzen Kiez sein.

Ich bin natürlich skeptisch. Meine Erinnerungen an Kirchen sind nicht besonders lebensbejahend: harte Holzbänke, kalte Gemäuer, ein blutender Jesus, drückende Stille und vor allem immer dieser heilige Ernst.

Aber bei dieser Freikirche scheint erst mal alles ganz anders: Außen gibt es einen Basketballkorb, innen zwischen bunten Stühlen eine Kletterwand. „Wir haben hier alles bewusst freundlich gestaltet, helle Farben verwendet; alle sollen sich bei uns im Haus wohlfühlen, Gemeinde sowie Gäste“, erklärt der Pastor.

Geklettert wird an diesem Sonntagmorgen nicht. Die Wand kann von der Gemeinde bei anderen Treffen genutzt werden. Jetzt gibt es Musik: Vier bunt gekleidete Frauen spielen Gitarre, Conga-Trommeln und Keyboard. Ich mag Musik – am liebsten Jazz. Die ganze innere Leere des Daseins kann mit der richtigen Musik regelrecht aufgefüllt werden mit Glück und Größe und Hoffnung. Hauptsache, sie singen nicht, denke ich. Schon als Kind habe ich bei Disney-Filmen auf Videokassette immer vorgespielt, wenn eine Figur ihren Text gesungen statt erzählt hat, weil mir das irgendwie zu aufdringlich war. Der Gesang will dir etwas mitteilen, will dich überzeugen, eine Botschaft mitgeben.

Und tatsächlich wird „Gimme Hope Jo’anna“ von Eddy Grant angestimmt. Das Lied aus dem Jahr 1988 handelt von der Hoffnung auf das Ende der Unterdrückung in Südafrika.

Ach ja, Hoffnung – deswegen sollte ich ja auch herkommen. In der Predigt redet ein anderer Pastor vom Krieg in der Ukraine, vom Klimawandel, von den Aufständen im Iran. Ich schaue nach oben. Ist da was? Empfange ich die Hoffnung und das Licht Gottes? Aber es ist nur eine riesige Tageslichtlampe unter der Decke, die auf die bereits wieder singenden Menschen ein angenehmes Licht wirft. Alle hier sind nett zueinander, freundlich, zuvorkommend. Was ich empfangen, ist die Wohligkeit einer Gemeinschaft. Man ist hier füreinander da, vereint sich, kennt sich, spricht miteinander. Ist das Gott, in ihnen, um uns herum?

Plötzlich gibt es eine Pause mit Kaffee und Schnitzchen. Es handelt sich um den sogenannten Begegnungsteil innerhalb des Gottesdienstes. Ich unterhalte mich mit einem jungen Paar. Er hat die Arme voll mit Tattoos, sie wilde lockige Haare. Die beiden sind erst seit einem Jahr bei den Baptisten, haben lange nach einer passenden Gemeinde in Berlin gesucht. „Hier wussten wir sofort, dass wir richtig sind. Es ist ein moderner Glaube, der auch lebensnah ausgelebt wird.“





»Was ich empfangen, ist die Wohligkeit einer Gemein- schaft.«

Die Baptistenkirche finanziert sich nicht aus Kirchensteuern, sondern ausschließlich aus freiwilligen Beiträgen und durch Spenden. Ein klassischer Klingelbeutel geht später durch die Reihen. Aber es kann auch digital gespendet werden. Apple Pay, PayPal, alles möglich.

Und da scheint über die Jahre einiges zusammengekommen zu sein. Die Räume sind bestens ausgestattet – von moderner Technik bis zum Boxsack in der Kaffeeküche. Da darf jeder mal draufhauen bei Interesse. Dazu gibt es einen Kickertisch, Spielräume für die Kinder und eine Küche. Im Keller ein „Raum der Stille“, mit leuchtendem Kreuz unter der Decke.

Vor dem Altar entdeckte ich ein Loch im Boden, abgedeckt mit Glas. Ich schaue mich fragend um. Wer oder was wird hier versenkt? Pastor Jörgensen beruhigt mich: Es handelt sich um das Taufbecken. Baptistinnen und Baptisten vollziehen eine Glaubenstaufe. Man wird nicht bei der Geburt getauft, sondern als Erwachsener, wenn man sich bewusst für den Glauben entscheiden kann. Auf Fotos, die im Treppenhaus hängen, ist zu sehen, wie die zu Taufenden in dem Becken liegen, ein Pastor über ihnen, die Gemeinde drum herum. Über 51 Millionen Menschen in 134 Ländern sind Mitglieder dieser Konfessionsfamilie.



Für die Baptistinnen und Baptisten an diesem Sonntag ist Gott kein Thema, über das sie ununterbrochen reden wollen. Sie plauschen miteinander wie Freundinnen und Freunde über Schule, Fußball, Essgewohnheiten, was sonst noch so ansteht am Wochenende. Sie haben Berufe und Familien, die Frau des Pastors zum Beispiel ist Journalistin. Gott schwebt gewissermaßen als gemeinsamer Glaubensgrundsatz über allem. „Die Bibel ist Maßstab für unsere Lehre und unser Leben“, heißt es etwas nüchterner formuliert in den Leitsätzen der Baptistenkirche.

Der Pastor steckt mir einen Prospekt zu. „Transsexualität wird nicht negiert, die Segnung nicht verweigert und Veränderung nicht eingefordert“, steht da. Der Pastor erklärt, es sei ein „Willkommen ohne ‚Aber‘“. Queere Menschen sowie andere Religionen oder Glaubensformen seien bei den Weddinger Baptistinnen und Baptisten ein ganz normaler „Teil der Gemeinde“.

Der Gottesdienst neigt sich dem Ende zu. Einige Student*innen der Theologie reden über das Alte und Neue Testament, Kinder rennen herum, ein obdachloser Mann tappt durch die Eingangstür, er bekommt einen Kaffee. Ich verstehe, dass solche Gemeinschaften Halt geben können, dass ein gemeinsamer Glaube ein roter Faden sein kann in einer verwirrenden Welt, dass Hoffnung nicht nur in Musikstücken steckt.

Ich kam als Atheist und ich verlasse die Gemeinde an diesem Sonntag als Atheist. Aber ich habe erkannt, was diese Orte für einen Kiez bedeuten können: ein großes Plus.

DER TEE SEINES LEBENS

Unser Art-Direktor Tidian Camara liebt das Willkommensritual, das er bei seiner Familie im westafrikanischen Guinea kennengelernt hat: Ataya. Dreimal wird dafür der chinesische Schießpulver-Grüntee aufgegossen und erzählt dabei die Geschichten des Lebens rückwärts. Der erste Aufguss ist bitter wie der Tod. Der zweite ist lieblich wie das Leben und der dritte süß wie die Liebe. Wer seine Gäste mit einem Ataya empfängt, will mit ihnen mehr als einen Tee teilen – nämlich Gespräche, Gemeinschaft und letztlich das Leben selbst.

ZUTATEN:

Chinesischer Schießpulver-Grüntee (Gunpowder)
Zucker
Minzblätter

ZUBEREITUNG:

1. Tee im kleinen Emaille-Kännchen aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen, süßen, Minze zugeben und aus etwa 30 cm Höhe in kleine Gläser gießen.
2. Den Tee drei- bis viermal schnell zwischen zwei Tassen hin und her schütten, bis er leicht schaumig ist.
3. Dieses Ritual dreimal wiederholen – für Anfang, Mitte und Ende des Lebens.





Bevor es Telefone und Computer gab, hat die Überbringung von Nachrichten oft mehrere Wochen gedauert. Erst mit der Erfindung der Telegrafie änderte sich das rasant. Was ein Morsecode ist und wie du selbst morsen kannst, erfährst du hier:

1 SAMUEL
Samuel Morse war Porträtmaler in Amerika. Er war gerade auf Reisen und erfuhr viel zu spät, dass seine Frau krank war. Sie starb vor seiner Rückkehr. Deshalb entwickelte er 1837 eine Maschine und eine Art Geheimsprache, mit der Nachrichten blitzschnell über weite Strecken reisen konnten: den Morsecode.

MORSEN
Hast du die Überschrift schon entschlüsselt? Beim Morsen besteht jeder Buchstabe aus kurzen und langen Signalen. Unten kannst du dir deinen persönlichen Spickzettel ausschneiden.

2 APPARAT
Kiek mal: So sah eines der ersten Morsegeräte aus. Damals wurden Signale mit einer Taste getippt. Die rasten dann Hunderte Kilometer lang über ein Kabel zum Empfänger, wurden dort auf Papierstreifen gedruckt und dann wieder entschlüsselt.

ÜBRIGENS:
Man kann den Morsecode auch sprechen.
Kurze Pause (zwischen zwei Buchstaben) so lang wie **ein Dah**
Lange Pause (zwischen zwei Wörtern) so lang wie **sieben Dits**
Oder probier's mal mit rappen :)

3 STRENG GEHEIM
Morsen kann man nicht nur mit Tönen, sondern zum Beispiel auch mit kurzen und langen Lichtzeichen. Schnapp dir eine Taschenlampe und probier's mal! Oder erfinde eine eigene Geheimsprache!

MEIN MORSEALPHABET

A	— •	N	— • •
B	— • • •	O	— — — —
C	— • • • •	P	— • • • •
D	— • • •	Q	— — — •
E	•	R	— • •
F	• • • •	S	• • •
G	— — • •	T	— —
H	• • • •	U	• • —
I	• •	V	• • • •
J	• — — —	W	• — —
K	— • —	X	— • • •
L	• — • •	Y	— — — •
M	— —	Z	— — • •

TEXT & ILLUSTRATION: Juliane Filep

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

„Hallo Nachbar“ ist das Magazin der GESOBAU AG
Stiftsweg 1, 13187 Berlin
www.gesobau.de
Telefon: 030 4073 1567
E-Mail: hallo.nachbar@gesobau.de
www.hallonachbar.berlin

PROJEKTLEITUNG

Isabel Canet (v. i. S. d. P.), Birte Jessen (Leiterin Unternehmenskommunikation), Hélène Reick

VERLAG

PEPERONI Kommunikationsagentur für gesellschaftlichen Wandel GmbH
Geschäftsführung: Jochen Kirch, Tobias Löser
Friedrichstraße 23 A
10969 Berlin
www.peperoni.berlin

PROJEKT- UND REDAKTIONSLEITUNG

Greta Taubert, Michael Wasner, Daniela Bäumlner, Tobias Löser

ART-DIREKTION, BILDREDAKTION

Tidian Camara, Julia Fernández

BILDNACHWEISE

Titel, S. 2 unten, S. 20–21: Hannes Jung; S. 2 oben links, S. 7 unten links, S. 8 oben: GESOBAU AG; S. 2 oben, S. 30–32: Stephan Pramme; S. 2 Mitte, S. 4–5, S. 24–27: Verena Brüning; S. 3 oben, S. 10–15 Illustration: Jana Kreis; S. 3, S. 18–19, S. 33: KI-generiert; S. 7: freepik/maryanaserdynska und freepik/fotomacro; S. 8 unten: freepik; S. 9 oben: Dirk Brzoska; S. 9 unten: Lautsprecher Teufel GmbH; S. 16: Maurice Weiss/Ostkreuz; S. 22–23, S. 29 Illustration: Julia Fernández; S. 28: picture alliance/dpa/Ralf Hirschberger; S. 34 Illustration: Juliane Filep

LEKTORAT

Dr. Birgit Gottschalk · www.die-korrektorin.de

DRUCK

Möller Pro Media GmbH, Ahrensfelde

AUFLAGE

50.000 Exemplare

Mieter*innen der GESOBAU können in der App „GESOBAU Berlin“ alle Anliegen rund um ihren Mietvertrag jederzeit und unkompliziert kommunizieren.



25. Kunstfest Pankow

Eintritt frei für unsere Mieter*innen.

(Nachweis über die GESOBAU-App)

13.–14. Juni 2026
12–22 Uhr

Schlosspark Schönhausen

www.kunstfest-pankow.berlin

GESOBAU



Günstiger Ökostrom für Ihr Zuhause

- aus 100 % erneuerbaren Energiequellen
- 12 oder 24 Monate Preisgarantie
- Online-Tarif mit Sofort- & Treue-Bonus

Jetzt bestellen unter: vattenfall.de/strom