

# sensor

Aus Liebe zu Mainz.

## „Hip Hop Don't Stop“ Style in Dosen

Szenelegende Zebster und  
wie Breakdance Hip-Hop  
auf den Kopf stellt(e). S. 6

## Incels im Netz: Wohin mit den Gefühlen?

„Alpha-Male-Rage“  
aus Mangel an  
Zuneigung. S. 13

## Demenz geht auf Tour

Gedächtnisbrücke per  
Pinselstrich – mit Kunst gegen  
das Vergessen. S. 20



WWW.FIRMENLAUF-MAINZ.DE

JETZT TEAM  
ANMELDEN!

DO. 3. SEPTEMBER  
GROSSE BLEICHE



EST. 20. NEUBORN OPEN AIR Festival 2005

SKINDRED

NOAF  
SAXON

TOXIC FANTASY  
SWISS

Grave Digger  
Tunes Of War  
30 Years Anniversary Set

GRAND  
MAGUS

THE  
REAL  
MCKENZIES

ELWOOD  
STRAY

PARASITE INC

NERVOSA

CHAPEL OF DISEASE



MARCH WREDE

VZYN

TRUTH GRIP

TRUTH GRIP

28.-29.8.2026

2 TAGE | 15 BANDS | WÖRRSTADT BEI MAINZ TICKETS & MORE: WWW.NOAF.DE

WARMUP  
27.8.2026  
1 ABEND | 3 BANDS  
EXTRA-TICKET

Subliminal  
Verses  
Slipknot  
NOTHERSHIP

battle against  
the empire

metal.de

BOB!



www.unbesiegbare.de





## Liebe Leute,

die erste Hitzewelle haben wir wohlbehalten überstanden. Festinstallierte Klimaanlage erfreuen sich mehr Beliebtheit denn je. Der Sommer ist in vollem Gange. Auch die Fußball-Weltmeisterschaft läuft noch bis 19. Juli auf Hochtouren. Ich war sogar schon ein paar Tage im Meer schwimmen, abtauchen und auf der Wasseroberfläche schweben. Dank der WM kommen wieder viele Leute zusammen, um sich Spiele anzuschauen. Ich habe nur ein paar Minuten so verbracht, mich aber sehr über die Stimmung und Begeisterung gefreut.

Die gute Laune da draußen wollen wir auch hier transportieren und euch präsentieren, jedoch ernsteren Themen uns ebenso widmen. Los geht es diesmal mit Sprühdosen, Tanz, bunten Farben, Helden und Legenden der Streetart-Szene in unserer Titelgeschichte.

Darauf folgt ein kritischer Blick auf sogenannte Incels, also unfreiwillig enthaltsame Männer, die ihren Hass auf (und Frust ohne) Frauen miteinander teilen und ausleben. Ganz ohne Wut geht unser Blick weiter auf die anstehenden Festivals und Veranstaltungen Richtung Heftmitte. Zwischendurch gehen wir noch mit Kunst und Demenz auf Tour.

Danach wird wieder kräftig porträtiert. Den Anfang macht unser 2x5 und steht mit Frank in seiner gesunden Küche. Unsere Clara trifft diesmal Oberbürgermeister Nino Haase. Gemeinsam lassen die beiden ein paar Jahre Revue passieren. Schon 95 Jahre auf Mutter Erde hat Margret erlebt. Wir schauen in ihr Zuhause und auf ihren geliebten Garten.

Auf grünen Wiesen hat auch Steffen Herzberger schon viel Zeit verbracht. 1997 war er mit Jürgen Klopp ein Aufsteiger der Herzen bei der legendären 4:5-Niederlage der 05er beim VfL Wolfsburg. Ein Auswärtssieg hätte schon damals zum Aufstieg in die Bundesliga gereicht. Ausgerechnet Steffen kassierte in der ersten Halbzeit eine gelb-rote Karte. Ich stand damals als junger Fan im Gästeblock des VfL-Stadions. Was ihn heute auf Trab hält, erfahrt ihr bei uns. Zu guter Letzt suchen wir noch unsere neue Aushilfe und dürft ihr wieder tippen, welcher Ort bei unserem Gastro-Rätsel gesucht wird.

Thomas Schneider  
Sensor-Sommerkind



## Inhalt

- |           |                                                                                                     |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>04</b> | <b>Kolumne</b><br>Froh zu sein                                                                      |  |
| <b>05</b> | <b>Quatsch &amp; Tratsch</b><br>Straßenschnappschuss                                                |  |
| <b>06</b> | <b>Hip Hop Don't Stop</b><br>„Proud to be KKR+“ und<br>„Meeting of Styles“                          |  |
| <b>12</b> | <b>Stadtgeschehen</b><br>Hitze, Heizung, Wärmeplanung                                               |  |
| <b>13</b> | <b>Wisst ihr, wo eure Jungs sind?</b><br>Zwischen TikTok, Wut und<br>Orientierungslosigkeit         |  |
| <b>16</b> | <b>Sommerliche Festivals</b><br>Zahlreiche Möglichkeiten, einen<br>unvergesslichen Abend zu erleben |  |
| <b>20</b> | <b>Demenz geht auf Tour</b><br>Spezielle Rundgänge                                                  |  |
| <b>22</b> | <b>Perlen der Monate</b><br>Kalender                                                                |  |
| <b>30</b> | <b>2x5</b><br>Frank Schirmacher                                                                     |  |
| <b>32</b> | <b>Clara trifft</b><br>Nino Haase                                                                   |  |
| <b>36</b> | <b>So wohnt Mainz</b><br>Margret Göbel:<br>95 Jahre und topfit                                      |  |
| <b>40</b> | <b>So arbeitet Mainz</b><br>Steffen Herzberger                                                      |  |
| <b>42</b> | <b>Gastro-Rätsel</b><br>Kleinanzeigen &<br>Minijob-Angebot                                          |  |

 [instagram.com/sensor\\_mainz](https://www.instagram.com/sensor_mainz)

 [facebook.com/sensor.mag](https://www.facebook.com/sensor.mag)

 [www.sensor-magazin.de](http://www.sensor-magazin.de)





## Froh zu sein bedarf es wenig...

Text: Mina Mainz

Kürzlich saß ich an einem lauen Sommerabend in einem Mainzer Weinlokal. Die Stimmung war heiter bis glücklich. Ich war allerdings durstig, hatte bereits mehrfach nach dem Kellner gerufen. Dieser saß schon sehr lange am Nachbartisch. Dort wurde wild gestikulierend diskutiert und gelacht. „Bestimmt kennen die sich!“, sagte ich zu meiner Begleitung.

Platz 16 im Glücks-Ranking. Aber hey, Wiesbaden: Du hast doch den Neroberg, die Fasanerie, die Maaraue, einen riesigen Zuckerwürfel ohne Kalorien, dafür voller Kunst, das schönste Literaturhaus und vor allem den Bus mit einer direkten Verbindung nach Mainz, also was ist los? Ist dieser Wert auch ein Spiegel der deutschen Gesellschaft, über die Horst Schlämmer, die Kunstfigur des Komikers Hape Kerkeling, sagte: „Deutschland hat Rücken, und zwar im Gesicht?“



„Es lebt sich also doch gut in Wiesbaden?!“, hakte ich nach. „Keine Ahnung, ich bin Mainzer“, war die Replik.

Meine stichprobenartige Umfrage schien dies zu bestätigen. Letzte Woche nach einem medizinischen Eingriff in Wiesbaden war meine Reaktion auf den Satz des Arztes: „Haben Sie noch Fragen?“ – „Ja, was sagen Sie dazu, dass Wiesbadener so unzufrieden sind?“ Seine Antwort: „Es wird zu viel gejammert!“ „Es lebt sich also doch gut in Wiesbaden?!“, hakte ich nach. „Keine Ahnung, ich bin Mainzer“, war die Replik. Ich musste lachen.

Draußen ein Erdbeerstand. Der Verkäufer meinte, in Wiesbaden sei man immer gehetzt: „Viel Gucci-Chichi und immer müsse sie irgendwo hi!“ Beim Gehen sagte ich: „Es ist sehr heiß, haben Sie genug zu trinken?“ Er frotzelte: „Ja, drei Bier, zwei Schnaps und ein Piccolo!“ À propos Piccolo – Wiesbaden ist ja tatsächlich die Geburtsstadt dieses praktischen Accessoires!

Zurück zum Weinlokal – dort kamen wir noch mit der 35-Weinschorlen-Gruppe ins gut gelaunte Gespräch. Meine Begleitung hob das Glas: „Auf uns Mainzer!“ Kopfschütteln. „Wir sind Wiesbadener!“ Sie ergänzten: „Hier in Mainz kann man sich doch keine Wohnung leisten!“ Und losprustend: „Außerdem wird uns hier viel zu viel getrunken!“

Prost! Freudvolle Grüße  
MM

Als der Kellner endlich erschien: „Tut mir leid, aber es war nebenan schwierig mit dem Bezahlen. Die sitzen seit heute Vormittag hier, hatten allein 35 Weinschorlen.“ „Respekt!“, erwiderte ich. Es war inzwischen 22 Uhr. Während die muntere Gruppe im Gasthaus verweilte, war ich arbeiten. Was hätte ich stattdessen alles in einer Kneipe erleben können!

Am nächsten Tag las ich in der Zeitung, dass in einem Städteranking zur Lebenszufriedenheit Wiesbaden nur auf Rang 39 von 40 landete, ganze 23 Plätze hinter Mainz! Unsere Lebensfreude, Vielfalt und Geselligkeit bescherten Mainz

# JETZT WIRD ES BUNT

Keramik bemalen in Mainz

ERÖFFNUNGS-WOCHENENDE • 11. & 12. JULI • ERÖFFNUNGS-WOCHENENDE

**STEPH'S PINSELBAR**

Kaiser-Friedrich-Straße 6  
Folgt uns auf Instagram  
@pinselbar.mainz



## QUATSCH &amp; TRATSCH

**Null Bock auf Plastik**

Und (k)ein Päckchen zu tragen? Aus der Mainzer Neustadt zwitschert es: Gründer Pascal Wagner und Praktikantin Jule starten mit dem neuen Startup null° (null Grad) durch. Die Mission? Rucksäcke, Cardholder und Merch mit null tierischen Stoffen, null Plastik und „quasi null Impact auf unsere Umwelt“. Der Großteil der verwendeten Materialien ist biologisch abbaubar, sodass die Produkte wenig bis gar keinen Abfall hinterlas-

sen sollen. Der Onlineshop launcht in Kürze, aber auf [nullgrad.info](https://nullgrad.info) könnt ihr die Backpacks schon vorbestellen, im vorhandenen Sortiment stöbern und den Newsletter abonnieren. Insta: @nullgrad\_

Foto: Dennis Rosenzweig

**Neue Fahrradtour**

Die Hintere Bleiche wird nach den Sommerferien zur nächsten Fahrradstraße in der Innenstadt. Hier haben fortan also Fuß- sowie Radverkehr Vorrang und sollen ansonsten nur Anlieger per Auto durchfahren.

**MCV kürzt****Fastnachtsmotto**

2027 lautet das Motto der Kampagne des Mainzer Carneval-Vereins 1838: „Die Schwellköpp in de Fassenacht gehör'n zu Meenz wie's singt und lacht“.



wie's singt und lacht“. Über 450 Vorschläge sind hierzu eingegangen, davon kamen 72 in die Endausscheidung. Auf dem Foto sind von links nach rechts zu sehen: MCV-Präsident Hannsgeorg Schöning, OB Nino Haase, Fastnachtsikone und Ehrenbürgerin Margit Sponheimer, Uwe Abel von der Volksbank Darmstadt Mainz sowie MCV-Pressesprecher Michael Bonewitz.

Foto: Thomas Gottfried

**Neu: Steph's Pinselbar**

Ihre dritte Neueröffnung auf Mainzer Boden feiert am Eröffnungswochenende, 11. & 12. Juli, Stephanie Wagner, die bereits mit Steph's Handmade Pottery in Finthen und Steph's Clay Corner in der Kaiserstraße kräftig töpft, in der Kaiser-Friedrich-Straße 6. Insta: @pinselbar.mainz

Texte: Thomas Schneider & Dennis Rosenzweig



Schick deine Neuigkeit an:  
[hallo@sensor-magazin.de](mailto:hallo@sensor-magazin.de)



Foto & Interview: Dennis Rosenzweig

## Straßenschnappschuss

**Maurice (Traum-Tänzer)****Hi Maurice, was hat Dich an diesem heißen Tag hierher verschlagen?**

Hier auf der Wiese ist meine kleine Wohlfühlzone, ich kühle mich hier am Wasser tatsächlich ein bisschen ab, da ich eine Dachgeschosswohnung habe. Superheiß da...

**Was gehört für Dich zu einer lauen Mainzer Sommernacht unbedingt dazu?**

Ich tanze seit 2,5 Jahren Bachata, das ist ein Paartanz aus der Dominikanischen Republik. Im Sommer trifft sich die Community am Rheinufer und am Kasteler Brückenkopf. Mich mit Freunden zu treffen, zu tanzen und den Blick auf Mainz bei Sonnenuntergang zu genießen, gehört für mich zu einem Mainzer Sommerabend dazu.

**Sommer ist Lebensfreude, Optimismus, Leben. Welche Message hast Du für uns?**

Genießt die Natur! Ich liebe es, barfuß zu laufen und mich zu erden. Tanzt und singt, das ist pure Lebensfreude direkt im Moment. Kommt gern mal sonntags zum Tanzen an den Rhein, die Tanz-Community darf gern weiter wachsen!





Foto: Emanuel Spieske



# Hip Hop Don't Stop

**Hip-Hop-Kultur und die Kunst der Straße – Achim „Zebster“ Walta, das Projekt „Proud to be KKR+“ und das „Meeting of Styles“**

Text: Henriette Clara Herborn

Oft aus Unkenntnis als Vandalismus verunglimpft, begegnen wir in Graffiti und Streetart fernab der im kapitalistischen Kultursystem verankerten, reproduzierbaren und somit kommerziell nutzbar gemachten Kategorie Fine Arts, wilden und freien Kunstformen, die ihresgleichen suchen. Hier gibt es kein Gatekeeping [Kontrollfunktion, Anm. d. Red.] durch Galeristen, Verlage, Produzenten oder sogar die Künstlerinnen und Künstler. Egal ob Stickerart, Stencil [Schablonenkunst], Paste-up [vorgefertigte Kunstwerke aus Papier werden mit Kleister im öffentlichen Raum angebracht], urbane Installationskunst oder Graffiti – Streetart und Graffiti befassen sich stets mit der Zurückeroberung des urbanen Raumes, erschaffen sich selbst als Gegenbewegung einer kommerziellen Nutzbarmachung städtischer Umgebung und werden somit zum politischen Statement. Dabei entwickelten sich im Graffiti die Stile von der „Oldschool“ einfacher Tags [Namen] und Schriftzüge im Block-, Bubble- oder Wildstyle zu den aufwendigen und komplexen Strukturen aktueller Graffitikunst.

Der Ursprung von Graffiti liegt in den späten 1960er Jahren in Philadelphia und New York und bildet zusammen mit DJing, MCing (Rap) und Breakin' (Breakdance) die vier klassischen Elemente der Hip-Hop-Kultur. Das sogenannte „Style Writing“ entwickelte sich zu einer visuellen Sprache, die eng mit der Musik und der performativen Sprache des Hip-Hop verbunden ist. Hier gelten technische Raffinesse, Kreativität, Originalität und Stil sowie Fähigkeit („Can Control“) als ausschlaggebende Kriterien.

## **In den 1980ern aus den Vereinigten Staaten nach Deutschland**

In den frühen 80ern kam Hip-Hop-Culture sowohl über den US-amerikanischen Einfluss in den ehemaligen Besatzungszonen des Zweiten Weltkriegs als auch durch Schallplatten und Filme wie „Wild Style“ (1983), „Style Wars“ (1983) und „Beat Street“ (1984) nach Deutschland. Dies löste eine Welle der Hip-Hop-Begeisterung in der deutschen Jugendkultur mit Zentren in Hessen und Berlin aus. Doch auch in Rheinland-Pfalz begannen deutsche Jugendliche zu breaken, zu sprühen, zu DJen und zu rappen. Einer dieser Jugendlichen war Zebster aka Achim Walta. Er gilt, zusammen mit Canttwo aka Fedor Wildhardt, als Mitbegründer deutscher Hip-Hop-Kultur. Sie breakten bereits 1983 im Alter von 13 Jahren, entwarfen erste Graffiti-Skizzen und sprühten.

„Die Geschichte von Canttwo und mir beginnt mit dem „Formel Eins“-Musikvideo „I.O.U.“ von Freeze, da waren BMXer



1984: Die ELECTRIC BREAKDANCE CREW (von links): Robbie, CAN2, Crazy Rock, WEBO, Mr. Huge & Zebster Foto: Christine Walta



## Zebster mit seiner Mutter

Foto: Henriette Clara Herborn

und Breaker zu sehen. Und Fedors Bruder hat Dokus über New York und die dortige Graffitiszene aufgenommen und uns gezeigt. Es war was Cooles, Neues“, erzählt Zebster. Breakdance und Graffiti waren das Medium, das Talent und Engagement brachten die Jungs mit.

„Breakdance war unser erstes, großes Ding, dann kam Graffiti. Ende '83 begann unser ‚friendly Battle‘. Der Unterschied zu vielen Sprühern aus Hamburg oder München, die mit Dosen angefangen haben, war, dass wir sehr viel gezeichnet und Airbrush gemacht haben und so relativ schnell gut geworden sind.“ Mit 16 drehten sie für einen Video-Wettbewerb des „Haus der Jugend“ ihre erste Doku „Graffiti – Eine Sucht?!\“, die Platz eins belegte. Einer der Protagonisten, Manuel Gerullis, gründete später das Meeting of Styles Wiesbaden.

1986 besprühten Zebster und Cantwo das Trafohaus an der heutigen Kanonikus-Kir-Realschule+ und Fachoberschule, die Cantwo besuchte. Zebster ging auf die Gleisbergschule. Durch ihre Kunst wurde Mainz nach und nach zur deutschen Hip-Hop-Hochburg.

„Wir hatten durch Breakdance 'ne kleine Community, Leute, die mit uns parallel angefangen und welche, die wir inspiriert hatten. Und Ende der 80er gings dann richtig los.“

**In der Szene berühmt, im Alltag noch weithin unbekannt**

Mit ihrer Breakdance-Crew „Supreme Force“ wurden Zebster und Cantwo bundesweit bekannt, traten 1990 von Thomas Gottschalk anmoderiert in der ZDF-Gala „Rückblick in die 80er“ auf (abrufbar via YouTube). In der Hip-Hop-Szene waren sie berühmt, aber im Alltag kannte sie kaum jemand.

Vernetzung gestaltete sich damals im Vergleich zum digitalen Zeitalter eher schwierig. Dabei spielte München als eine der Graffiti-Hochburgen Deutschlands eine zentrale Rolle.

„Fedors Mutter hatte 'nen Zeitungsartikel über die ‚Euro Graffiti Union‘ in München – mit 'ner Telefonnummer. Da hab ich beim Peter Kreuzer [Begründer der EGU] angerufen. '87 sind wir hingefahren.“

So lernte man andere Sprayer kennen, tauschte Nummern, schickte sich Briefe und Fotos.

„1986 waren in der ‚Batschkapp‘ in Frankfurt öfter Rapkonzerte, da kamen Leute aus der gesamten Region. '87 sind wir ins Jugendzentrum in Dortmund gefahren und haben dort die Szene kennengelernt. Danach ging es nach Hamburg.“

Schon früh wurde Zebster vom Breakdancer und Sprüher zum Veranstalter.

„Ich wollte auch einen Jam in Mainz machen, also bin ich zu Günther Beck ins Haus der Jugend. 1988 hab ich mit viel Hilfe von allen möglichen Leuten – bei uns haben zwanzig Leute im Keller gepennt und meine Mutter hat das Catering gemacht – dort einen Hip-Hop-Jam veranstaltet. Es kamen Gäste von auswärts und Leute, die die kannten, wie Cutmaster GB, GAWKY FBI, ‚We wear the Crowns‘ [Frankfurter Hip-Hop-Crew] inklusive Moses Pelham [Hip Hop/Deutsch Rap] und ‚Turbo B‘ [später Frontmann von Snap!].“

Auch die Münchner Szene reiste zu Zebsters Jam im Haus der Jugend an – der Beginn einer Kooperation mit ersten Veranstaltungen 1988 und '89. Zebster machte dort sogar Zivildienst und verbrachte viel Zeit im Graffitistudio und dem DJ-Raum. „M“ für München, „MZ“ für Mainz mit EE am Ende [Sound wie MC], kam damals in beinahe jedem Rapsong vor – so zuletzt auch in „Writers“ (2025) von NAS.



Ohne Zebsters Mutter Christine Walta oder wie Shiro One aka Akiko Miyakami [Graffitiartist, New York] sie nennt, „A Mother of Hip Hop Germany“, wäre das alles nicht möglich gewesen. Früh musste Familie Walta einsehen, dass aus Zebster kein Beamter werden würde. Seine Mutter erinnert sich: „Eines Morgens kamen wir runter und er hatte den ganzen Keller angesprüht.“

Sie öffneten ihr Haus der deutschen Hip-Hop-Szene. Während anfänglich von München bis Hamburg und Kiel die Leute zum Beatboxen, breaken und rappen nach Dortmund gefahren waren, kamen sie jetzt in Mainz zusammen. „Mainz war die Steigerung“, erinnert Zebster sich.

1990 gründete Zebster das Graffiti-Magazin „On the Run“ sowie das Hip-Hop-Label „MZEE Records“, das Künstler des frühen Deutschraps veröffentlichte und war Gründer des Hip-Hop-Netzwerks „From Here To Fame“. Unter dem Namen „Zeb.Roc.Ski“ produzierte er eigene Tracks. Er managte unter anderem „Advanced Chemistry“, brachte circa 100 Platten heraus und schrieb und veröffentlichte Bücher zur Graffiti- und Hip-Hop-Geschichte, darunter „Graffiti Art Germany“ (1994).

1991 besprühte Zebster zusammen mit Loomit aka Mathias Köhler (München), einem der bekanntesten Graffiti-Pioniere Deutschlands, noch einmal das Trafohaus an der KKR+ – diesmal im Rahmen eines SWR-Beitrags. Im selben Jahr ging er nach München, 1994 nach Köln und 2006 nach Berlin. Dort betrieb er von 2007 bis 2013 das Kulturzentrum „Hip-Hop-Stützpunkt“, ein Projektbüro und Archiv für Hip-Hop-Kultur. Es war einer der ersten Versuche, Hip-Hop-Kultur institutionell zu archivieren und ihre Geschichte zu bewahren.

Heute ist Zebster als Graff-Writer, Hip-Hop-Historiker, Verleger, Archivar und Kulturvermittler aktiv. Er gehört zu den wichtigsten Personen bei der Dokumentation der frühen Hip-Hop- und Graffiti-Geschichte Deutschlands und kuratiert weltweit Kulturprojekte.



Am 12. Juni schloss sich nun der Kreis am Trafohaus der KKR+: Im Rahmen des Kunstevents „Proud to be KKR+“ besprühte Zebster zusammen mit Shiro One erneut das Trafohaus im „klassischen Semi-Wildstyle“, Shiro One lieferte dazu ihren Character „Mimi“ – ein besonderer Moment:

„Das passiert auch nicht oft, dass man die erste Wand, die man sich mit 16 Jahren vom Hochbauamt klargemacht hat, nach 40 Jahren nochmal besprüht!“

Besonderer Dank gilt den Sponsoren, dem gemeinnützigen Verein Herzenssache, Brillux-Farben, der Servicestelle Kulturelle Bildung des Kulturbüros Rheinland-Pfalz und der Stadt Mainz, die diese Veranstaltung ermöglicht haben.

Für die 9. Jahrgangsstufe gab es Workshops mit Mainzer Künstlern: Fabio Schmitt führte in Breakdance ein, Buitates in Stylewriting, Hope und so Sachen stellte Stencilart vor und vieles mehr. Die KKR+ besitzt nun eine „Wall of Fame“ mit einer Maria M. Fantasma, Characters vom Mainzer Monstermann, Mind21, Leif Lines und Dinosauerei und Paste-ups von Jaerv und Aljosha, um nur einige zu nennen. Organisiert wurden die Workshops von Dominik Mahr und Agnieszka Kaszowska von LVNG MNZ (Streetart-Führungen und Kunsthandel), Erik Schmelz vom Kunstkollektiv Kartenraum und den Lehrerinnen und Lehrern des 9. Jahrgangs, darunter Tobias Feith. Besonderer Dank gilt dem Hausmeister der KKR+, Rainer Wolf.

„Ohne den geht gar nichts“, so Tobias Feith.

Wie kommt eine Schule zu solch einem ambitionierten, internationalen Kunstprojekt?

„Wir hatten überlegt, wie wir die Schüler motivieren können, gerne in die Schule zu kommen, suchten etwas, womit sie sich identifizieren können. Weil wir im 8. Schuljahr schon Graffiti in Kunst und Streetartführungen mit LVNG MNZ gemacht hatten, ist unser Blick auf das Trafohaus gefallen. Man sieht es direkt, wenn man von der Bushaltestelle kommt.“

Leif Lines und Dominik Mahr von LVNG MNZ entdeckten am Trafohaus das alte Graffiti von Zebster und Loomit und ein weiteres von Cantwo. Schnell wurde klar, dass es sich um Graffiti von Szenelegenden handelte, die auch keiner übermalen wollte. Feith recherchierte und fand heraus, dass Cantwo und Zebster aus Budenheim kommen, hier das Breaken und Sprayen angefangen haben und zu Pionieren wurden.

„Sie können Identifikationsfiguren für unsere Schüler sein. Menschen, die durch Leidenschaft und Ausdauer etwas erreicht und ihre Berufung gefunden haben“, ist Feith überzeugt.



Foto: Emanuel Spieske

#### Schüler unterstützen, selbstbewusst ins Leben zu gehen

Diese Message soll die Schülerinnen und Schüler der KKR+ dabei unterstützen, selbstbewusst ins Leben gehen zu können. Die Kontaktaufnahme startete über Email. Zebster hatte die Idee, das mit dem Meeting of Styles zu verbinden. Bei den Vorbereitungen haben die Schülerinnen und Schüler des 9. Jahrgangs tatkräftig mitgeholfen.

Der größte Wunsch von Lehrerinnen und Lehrern sowie Schülerinnen und Schülern lautet jedoch „Bildung statt Baustelle“. Im Trafohaus haben sie dazu ein Kunstwerk aus ausrangierten Lehrmitteln erschaffen. Seit 22 Jahren wird für einen Neubau und eine bessere Digitalisierung gekämpft. Das gibt zu denken, in Anbetracht dessen, welche wichtige Erziehungsarbeit hier geleistet wird.

„Mit der Aktion wollen wir unsere Schülerinnen und Schüler stärken sowie Aufmerksamkeit auf das Thema lenken“, so Feith, „und vielleicht endlich Unterstützung erhalten.“



Proud to be KKR+

Foto: Emanuel Spieske





Foto: Emanuel Spieske

Zebster fuhr von der KKR+ weiter zum 29. Meeting of Styles, das vom 11. bis 14. Juni mit 150 nationalen und internationalen Künstlerinnen und Künstlern auf 3.500 Quadratmetern Wandfläche den Brückenkopf in Mainz-Kastel erneut in eine der größten Freiluft-Galerien Europas verwandelte. Das Festival versteht sich nicht nur als Graffiti-Jam, sondern auch als Treffpunkt der Hip-Hop-Kultur mit kulturellen Begleitveranstaltungen. Das diesjährige Motto war „Togetherness“, wobei die Zusammenarbeit der internationalen Künstlerinnen und Künstler Kunst als Verbindung zwischen den Kulturen sichtbar machte – gerade in der heutigen Zeit ein wichtiges Zeichen.

Neben einem fetten Line-up mit internationalen Künstlerinnen und Künstlern wie Omeria (Türkei), KOKA (Mexiko), AUCI (Italien), FUMO (Spanien), sind lokale Künstler wie Masei One (Mainz, auch bekannt als Mind21) dabei, der bereits an der KKR+ sprühte. Zebster schuf mit seiner Crew (Shiro One, Dejo und Kayo) am Kransand den Schriftzug „ON THE RUN“. Auf dem MoS treffen wir auch den B-Boy Fabio Schmitt wieder, er tanzt seit 35 Jahren und ist seit 20 Jahren Breakdance-Lehrer. Der 1976 geborene Meenzer Bub, der die Breakdance-DVD „Get the Dance, Breakdance“ rausbrachte und im Musik-Video „Rhythm Is a Dancer – Remix 2003“ von „Snap!“ sowie dem Kinofilm „Homies – Hip Hop Express“ (2010) mitspielte, sieht sich in der Tradition von Zebster. In seiner Wohnung mit kleinem, integriertem Tanzstudio (wir berichteten in „So wohnt Mainz“, Oktober-Ausgabe 2025) thront eine handsignierte Ausgabe der Hip-Hop-Bibel „Hip Hop Files: Photographs 1979–1984“ der amerikanischen Fotojournalistin Martha Cooper auf einem eigenen Sessel. Es ist das Buch, welches die Hip-Hop-Szene durch Fotos sichtbar machte – Konzept, Interviews und Textteil sind von Zebster.

Im Alter von sieben Jahren sah Fabio in Frankfurt an einer U-Bahn-Station Niels „Storm“ Robitzky und Boris „Swift Rock“ Leptin des bekannten Duos „Storm and Swift“ tanzen und ahm-



Piece von Masai One aus Mainz

Foto: Henriette Clara Herborn



Piece von Shiro One

Foto: Henriette Clara Herborn



Fabio beim Meeting of Styles

Foto: Henriette Clara Herborn



te sie zu Hause vor dem Spiegel nach. Der Yogalehrer, Musiker, DJ, Producer und Breakdancer unterrichtet heute mit seiner eigenen Tanzschule „Fabiolousdance“ Jugendliche im Mainzer Haus der Jugend – dort, wo er sich in den frühen 90-ern mit zwölf Jahren das Breaken von Zebster abgeguckt hatte. „Es gab damals keinen Unterricht. Der hat da getanzt und trainiert und ich habe ihm zugeguckt und es so gelernt.“

Schon in seiner Schulzeit an der IGS Bretzenheim war Fabio fürs Tanzen bekannt.

„Ich tanze, um mich kreativ auszudrücken. Zu zeigen, wie ich die Welt erlebe.“

Auch Fabio ist eine weltberühmte Szenelegende.

„Einmal, als ich im Dönerladen saß, kam das „Rhythm is a Dancer“-Video von Snap! Alle guckten auf den Bildschirm und keiner checkte, dass ich der Tänzer in dem Video bin.“

Doch Mainz hat Fabio nicht vergessen.

„Ich fühle mich schon gesehen, gerade durch MoS. Dort geben wir einen Einblick in die Breakdance-Szene, das gibt es ja sonst nur im Fernsehen.“

Obwohl er das Breaken schon früh entdeckte und „nicht mehr davon wegkam“, hätte er damals nie damit gerechnet, dass es Berufung und Beruf werden sollte.

„Ich habe aus Schiss ein Maschinenbau-Studium gemacht und mich gestäubt, zu kapieren, dass ich Tänzer bin. Doch nach dem Studium wollte ich nicht in einem Büro verschwinden. Ich bekam Panikattacken und Depressionen und wusste, dass ich irgendwie die Kurve als Künstler kriegen muss.“

Er gab immer mal wieder Kurse, merkte, dass er damit Geld verdienen kann. An dieser Stelle kam laut Fabio eine gewisse Magie ins Spiel, die bis heute wirkt.

„Es ist ein Phänomen, dass ich keine Werbung mache und immer genug Schüler habe. Das ist wie eine Botschaft ‚Mach weiter!‘“

### Eine Kunstform, die für alle da ist

Fabio trifft mit seinen Kursen einen gesellschaftlichen Nerv, den Hip-Hop-Kultur verkörpert: Es ist eine Kunstform, die für alle da ist, auch und gerade für Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien. Um Breakdance zu machen, braucht man vor allem Motivation – und einen guten Lehrer, der auch Vorbild ist.

Doch Fabio ist jetzt fast 50 Jahre alt und merkt, wie sein Körper an Flexibilität verliert, wie Gelenke nicht mehr mitmachen wollen.

„Beim Tanzen spüre ich eine Leidenschaft, die sich nur schwer brechen lässt. Aber mit spätestens sechzig muss ich das tun.“

Doch aufhören zu tanzen wird er nie. Er plant, Electric Boogie, eine schonendere Tanzweise, in den Vordergrund zu rücken und einen Tanz zu kreieren, der seine Lebensgeschichte erzählt. Und natürlich möchte er weiterhin unterrichten.

„Wenn ich fertig getanzt habe, ist meine Kunst verschwunden. Andere Künstler haben hinterher ein Kunstwerk in der Hand. Ich habe nichts.“

Doch ganz stimmt das nicht, denn die, denen er das Breaken beigebracht hat, tragen seinen Tanz weiter in die Welt – und in die Zukunft.

„Ich hab mir immer gesagt ‚Hör auf dein Herz‘. Und das habe ich getan. Es ist vollbracht.“

Es war beeindruckend, mit welcher Leichtigkeit und Präzision Fabios Schülerinnen und Schüler im Alter von sechs bis 18 Jahren zu 90er Hip-Hop-Hits komplexe Beinarbeit, kraftaufwendige Posen und akrobatische Sprünge präsentierten – wobei klassischer, eher minimalistischer Breakdance und moderne Posen und Moves, Old und New School sich mischten. Fabio tanzte mit Maske einen Electric Boogie und legte anschließend einen klassischen „Fabiosprung“ aufs Parkett, einen besonders hohen Backflip. Die Freude griff auch auf das Publikum über, das zu klatschen, zu singen und ebenfalls zu tanzen begann. So wurde das Meeting of Styles erneut zu einer absolut gelungenen Melange der vier Elemente von Hip-Hop-Kultur, Graffiti, Breakdance, DJing und MCing. Und auf der „Meeting of Styles Afterparty“ im „Kulturclub schon schön“ konnte man noch den Altmeister Zebster selbst breaken sehen.

Was mit Zebster in den 1980er Jahren in Mainz begann und die Republik entflammte, erreicht somit als Ripple-Effekt (Welleneffekt) das Jahr 2026. Die erste Generation deutscher Hip-Hop-Kultur ist älter geworden, doch die Tradition und vor allem die Liebe zu ihren Kunstformen, wird an die kommenden Generationen weitergegeben. Dies geschieht getreu dem Motto, welches als Oldschool-Graffiti auf dem ehemals weißen Zug in dem Kultfilm „Beat Street“ (1984) zu sehen ist:

„HIP HOP DON'T STOP!“



@henriette.clara.herborm  
@fabiolous\_dance\_musik  
@ontherun.berlin  
@ontherun\_official  
@kkk\_kultkanone  
@mos\_germany



www.henriette-clara-herborn.de  
www.fabiolousdance.de



Foto: Kai Jonas Hiebl



Foto: Emanuel Spieske



# Was geht?

## Baustellen, Hitze, Heizung, Wärmeplanung

Text: Marion Diehl  
Foto: Sascha Kopp



Der „Schellbau“ ist abgerissen. Die Gutenberg-Stiftung mahnt „sofortiges Handeln“ an. Es geht um den längerfristigen Betrieb des Museums, um die Kosten für die Ausstattung und die Betriebskosten ab 2032. Schon länger ist angedacht, die Trägerschaft des Museums in eine Stiftung zu überführen, getragen von Stadt, Land und Bund. Ludwig Holle (CDU), als Dezernent für das Gutenberg-Museum zuständig, verweist darauf, dass hierzu Gespräche mit Land und Bund stattgefunden hätten. Um die Finanzierung des Baus zu sichern, seien aus dem Landeshauptstadtzuschuss eine Förderung von 20-25 Mio. € eingeplant, der Bau sei vom „Denkmalschutz Sonderprogramm“ als förderwürdig ausgewählt worden und mit der Europäischen Investitionsbank werde über die Bereitstellung eines vergünstigten Kredits gesprochen. Holle freut sich zudem über den Zuwendungsbescheid über 7,45 Mio. € für die Szenografieausstattung. Die Gesamtkosten für Sanierung, Neubau und die Gestaltung der Ausstellungsräume werden auf 105 Mio. € geschätzt.

### Heizen von morgen

Sich mitten im Sommer mit dem Heizen im Winter zu beschäftigen, kann schweißtreibend sein. Besonders für diejenigen, die zurzeit ihren Öltank im Heizungskeller befüllen müssen oder die überlegen, wie sie die Nachzahlungen für die Heizkostenabrechnungen aus dem letzten Jahr stemmen. Im Mainzer Stadtrat wurde am 17. Juni die Mainzer Wärmeplanung beschlossen. Es handelt sich um ein Zukunftsszenario: Wie sollen wir in Mainz künftig möglichst klima-

neutral heizen? Fernwärme, Nahwärme, Wärmepumpen: Welche Heizenergieversorgung steht in welchem Stadtteil und in welchem Straßenzug möglicherweise zur Verfügung? Die Energiepreisentwicklung lässt sich nicht vorhersagen. Vorhersagen lässt sich aber, dass der Stadtteil Drais nicht an das Fernwärmenetz angeschlossen wird. Die Verlegung von Fernwärmleitungen bis nach Drais sei zu kostspielig. Anders im Mombacher Ortskern: Hier sei aufgrund der dichten Wohnbebauung der Anschluss ans Fernwärmenetz eher rentabel. Zumal die Leitungen schon bis in die Mombacher Suderstraße verlegt sind. Infos: [mainz.de/waermeplanung](http://mainz.de/waermeplanung)

### Familien-Zeltlager

Im Mainzer Taubertsbergbad soll im Herbst endlich die Wiedereröffnung des „Hallenbads“ erfolgen. Auch der Saunabereich lässt weiter (ewig) auf sich warten. Jetzt liegt das Augenmerk aber erstmal auf Kindern sowie deren Familien. Ein paar von denen freuen sich bestimmt, mal im Freibad zu zelten. Nicht im Schwimmbecken! Die Liegewiesen sind groß genug. Da passen viele kleine und größere Zelte drauf. Eine Nacht lang. Mit Lagerfeuer und so. Vom 24. auf den 25. Juli findet das Familienzeltlager statt – mit gemeinsamem Abendessen und Frühstück. Die Zelte sind mitzubringen. Kinder können nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen. Die Schwimmbecken dürfen aber leider nicht benutzt werden. Das sei laut Veranstalter zu gefährlich. Infos & Anmeldung via: [mainzer-taubertsbergbad.de/kurse-und-aktionen/familien-zeltlager](http://mainzer-taubertsbergbad.de/kurse-und-aktionen/familien-zeltlager)

**Mainzer Sommer Hits 2026**

**Glücks-Roulette**  
immer Sonntags 18 - 24 Uhr  
Glücksjetons oder Cocktailgutscheine zu gewinnen

**Automaten Jackpot**  
29. Juni bis 9. August  
5 x täglich 500 Euro  
als Mystery-Jackpot an unseren Automaten\*

**105.000 Euro**  
garantierte Gewinnausschüttung

**SPIELBANK MAINZ**

\* Gewinnmöglichkeit an allen Automaten, außer Roulette Spiele, ohne zusätzlichen Einsatz.

Eintritt ab 18 Jahren nach Vorlage eines gültigen Personalausweises. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos zum verantwortungsbewussten Spielen unter [www.spielbank-mainz.de](http://www.spielbank-mainz.de) oder [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

## AFTER-WORK SHIPPING



**Schlager Special**  
**01.07 & 09.09.**

**90s & 2000s Special**  
**05.08.**



**Sommer auf dem Rhein.**  
**Wir machen die Leinen los.**



Tickets und Info: [www.primus-linie.de](http://www.primus-linie.de)  
Frankfurter Personenschiffahrt Anton Nauheimer GmbH  
Mainkai 36, 60311 Frankfurt am Main





# Wisst ihr, wo eure Jungs sind?

Zwischen TikTok, Wut und Orientierungslosigkeit: Warum junge Männer nicht nur Medienkompetenz brauchen, sondern Erwachsene, die ihnen helfen, ihre Gefühle zu verstehen.

Text & Fotos: Aria Samad  
Illustrationen: Songül Acar

Habt ihr schon mal den Begriff Incel gehört? Dabei handelt es sich um ein Kofferwort aus den englischen Wörtern „involuntary“ (unfreiwillig) und „celibate“ (zölibatär). So nennt sich eine Strömung junger Männer, die beklagen, keine romantischen oder sexuellen Beziehungen zu haben, und diesen Frust durch einen tiefen Frauenhass äußern. Was für euch zunächst wie ein unbedeutendes Internetphänomen erscheint, hat, besonders in den letzten Jahren, Ausmaße angenommen, die durchaus eine Auseinandersetzung mit der Thematik erfordern.

Ein Jugendlicher fühlt sich unsicher oder einsam. Sein emotionales Support-System: Eine Freundin, die ihm erlaubt, verletzlich zu sein. Ein Umstand, der ihm scheinbar mit männlichen Freunden nicht möglich ist, weil „Jungs über solche Dinge nicht miteinander reden“. Da sie zu seiner alleinigen Quelle emotionaler Intimität avanciert, rutscht er in eine Abhängigkeit. Fest im Glauben, er habe sich verliebt, nimmt er seinen Mut zusammen und stellt die entscheidende Frage. Doch es kommt anders als erhofft. Sie erwidert seine Gefühle nicht. Zurückweisung. Herzschmerz. Aufgrund des fehlenden gesunden Support-Systems kann ihm keiner dabei helfen, dieses Gefühl einzuordnen. Er versucht, sich zu erklären, woran es lag. „War es mein Aussehen?“, „Biete ich zu wenig?“ „Was stimmt nicht mit mir?“

## Schnell ist der Weg zur Schuldzuweisung

Eine gefährliche Frage, auf die das Internet entsprechend schnelle Antworten parat hat. Er sucht nach Muskelaufbau, Fitness oder Ernährung. Zunächst einmal eher harmlose Begriffe. Doch der Algorithmus arbeitet weiter. Plötzlich landen Videos im Feed, in denen es um Jawlines (deutsch: Kieferpartien), Härte, Status, Dominanz, sogenanntes „Looksmxing“ oder angebliche natürliche Regeln zwischen Männern und Frauen geht. Selbstoptimierung und Selbstabwertung gehen so ganz schnell Hand in Hand. Und noch schneller ist der Weg zur Schuldzuweisung. Dann trifft er im Netz auf Gruppen oder Influencer, die ihm sagen: „Du bist nicht verletzt, du wurdest betrogen. Du bist in der ‚Friend-Zone‘ gelandet. Du bist nicht

unsicher, nicht einsam, sondern überlegen. Du wurdest nicht zurückgewiesen, sondern bist Opfer einer Welt, in der ‚das System‘ gegen dich arbeitet.“ Nicht, dass er mehr als einen Menschen braucht, der seine ganze emotionale Last trägt, nein. Sondern: „Du hast dich zu sehr geöffnet. Du warst weich. Das macht dich unattraktiv. Du darfst keine Schwäche zeigen. Du bist nicht allein. Du gehörst zu uns. Schuld sind die anderen. Schuld sind die Frauen. Diese sind lediglich Objekte zu deiner Belustigung und liegen dir zu Füßen, wenn du bestimmten Erwartungen entsprichst. Sei ein ‚Alpha-Male‘, nimm die ‚Red-Pill‘ und wach aus der ‚Matrix‘ auf!“

Der Junge wird zunehmend einem frauenfeindlichen Weltbild ausgesetzt, nimmt es an, fühlt sich darin wohl und gesehen, radikalisiert sich. Nebenbei konsumiert er hypersexualisierte und pornografische Inhalte, die ihn zunehmend abstumpfen und Frauen mit Objekten gleichsetzen. Im schlimmsten Fall verliert er sich in rechten Ideologien, da sich die Akteure dieser Bewegung und die der rechten Szene nicht selten überschneiden.

Songül Acar (48) ist Kinder- und Jugendcoach, Entspannungspädagogin und Leiterin der „Calm Kids Academy“. Seit sechs Jahren arbeitet sie mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Schulen.



Songül Acar (48) ist Entspannungspädagogin und leitet die „Calm Kids Academy“.

In ihren Kursen geht es um Stressregulation und emotionale Kompetenz. Doch was heißt das konkret? Bei Jungen konzentriert sie sich auf das Erkennen und Benennen von Gefühlen und den Umgang mit Konflikten. Bei Mädchen stehen oft Selbstbewusstsein, das Setzen von Grenzen und „Nein“ sagen im Vordergrund.

Manche Jungs seien doch arg überrascht, wenn sie mit ihnen über Wut spricht. Überrascht, dass sie überhaupt wütend sein dürfen. Die Rede ist nicht vom Schlagen, nicht vom Beleidigen, nicht von Ausrastern. Aber wütend sein? Klar dürfen sie das.

„Jungs haben ganz oft zwei Gefühle“, sagt sie. „Wut und Stolz.“ Zwischen diesen beiden Polen bewegten sich viele. Wenn aber nicht gelernt werde, was unter der Wut liegt, entstehe irgendwann eben die Frage: „Was stimmt nicht mit mir?“

Acar erzählt von Jugendlichen, die im Coaching Sätze sagen wie, dass man eigentlich gar nicht unattraktiv sei, sondern Frauen schlichtweg zu hohe Ansprüche hätten. Für sie ist das kein isolierter Gedanke, sondern Teil eines größeren Musters.

Das Bedürfnis, das dahinter bedient wird, ist nicht immer Hass. Oft ist es Zugehörigkeit und Akzeptanz. An dieser Stelle ist es auch wichtig, nicht zu pauschalisieren. Nicht jeder unsichere Jugendliche landet automatisch in frauenfeindlichen Foren. Nicht jeder Fitness-Content führt zu „Red-Pill“-Ideologie. Nicht jede Wut ist gefährlich. Aber emotionale Sprachlosigkeit macht anfälliger. Wer nicht weiß, was in ihm passiert, greift eher nach der Erklärung, die am leichtesten zu verdauen ist.

## Zunahme toxischer Maskulinität

Auch Mehmet Kazar (54) beobachtet diese Entwicklung. Er ist Lehrer an einer Gesamtschule und erlebt Jugendliche täglich in einem Raum, in dem gesellschaftliche Konflikte unmittelbar sichtbar werden. Gerade bei jungen Männern sieht Kazar eine Zunahme von toxischer Maskulinität. Dabei sei wichtig, dass dies nicht an Herkunft oder Konfession gebunden ist. Er beobachtet es weltweit, in verschiedenen Milieus und Kulturkreisen. Natürlich spiele Prägung eine Rolle, jedoch nur als Aspekt, als Teil einer Mischung aus Familie, sozialer Lage,

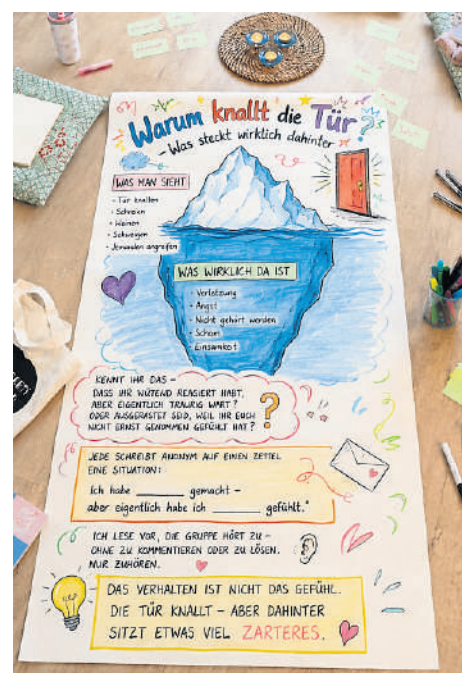




Der Vulkan macht sichtbar, was Ärger und Wut zum Ausbruch bringt.



Die Rollen sollen Kindern helfen, ihre emotionalen Bedürfnisse zu erkennen.



Zusammen mit Kindern geht Songül Acar der Wut auf den Grund.

Online-Konsum, Schule und einer allgemeinen gesellschaftlichen Verunsicherung. Im Klassenzimmer muss das nicht zwangsläufig ideologisch sein. Manchmal zeigt es sich als Dominanzverhalten gegenüber Mädchen. Als abwertender Kommentar. Als toxisches Gespräch. Als Unfähigkeit, eine andere Perspektive einzunehmen.

Veronica (Name vom Autor geändert, 24) erlebt diesen Alltag aus einer anderen Position. Sie studiert Lehramt für Gymnasien, arbeitet an einer Gesamtschule als Vertretungskraft und im Ganztagsbereich. Sie ist nah genug an der Jugend dran, um Trends mitzubekommen, aber alt genug, um den Unterschied zur eigenen Schulzeit zu spüren. Sie beschreibt Schüler, die an ihren Handys kleben, und Jungs, die misogynen Inhalte konsumieren. Auch nehme sie wahr, dass sie aggressiver reagieren, wenn das Handy weggelegt werden soll. Manche hätten weniger Hemmung, offen zu sagen, dass sie keinen Bock auf Unterricht haben. Gleichzeitig warnt auch sie davor, alles auf die Kinder selbst zu schieben.

Wenn ein Kind stört, ist das nicht automatisch nur Respektlosigkeit. Manchmal ist es ein Signal.

Acar arbeitet in ihren Kursen mit Bildern, die Kinder verstehen. Ein Vulkan zum Beispiel. Was bringt ihn zum Ausbrechen? Wenn jemand nervt, lügt, ausschließt, schlägt, angibt, ungerecht ist. Dann fragt sie weiter: Was liegt darunter? Status? Scham? Das Gefühl, dass jemand über einem stehen will? Der Wunsch, sich selbst zu schützen?

In einer Jungengruppe hat sie drei Rollen erarbeitet: Den Clown, den Kämpfer und den Abwesenden. Der Clown will andere zum Lachen bringen. Er sucht Aufmerksamkeit, will dazugehören. Der Kämpfer fühlt sich unfair behandelt, will Stärke zeigen. Der Abwesende wirkt gelangweilt oder müde, will eigentlich Action. Acar

will damit den Kindern helfen, zu verstehen: „Mein Verhalten hat eine Funktion. Hinter dem Stören, Kämpfen oder Wegdriften steht oft ein Bedürfnis.“ Erwachsene sehen oftmals das Verhalten, aber nicht das Bedürfnis. Sie sehen den lauten Jungen, den provozierenden Jungen, den abwesenden Jungen, den aggressiven Jungen. Aber zu selten werde gefragt: Was versucht dieser Junge gerade zu lösen?

### Soziale Medien sind nicht neutral

Mehmet Kazar betont, dass soziale Medien durchaus ihre Vorteile haben. Sie vernetzen, informieren und öffnen Räume. Sie können Jugendlichen Zugang zu Themen geben, die sie sonst nie erreichen würden. Sie können Identifikation schaffen. Aber sie sind nicht neutral. Sie sind monetarisiert. Sie arbeiten mit Aufmerksamkeit, Erregung, Vergleich, Angst und Begehren. Unsicherheit ist ein Geschäftsmodell.

Kazar ist jedoch auch der Auffassung, „Früher war alles besser“ wäre zu einfach gedacht. Im Gegenteil sogar: Jugendliche sind heute oft informierter als früher. Aber nicht unbedingt in der Tiefe.

Das Wissen komme schneller, fragmentierter, emotionaler. Instagram, TikTok, politische Konflikte, Kriege, Influencer, Gerüchte, Memes: Alles landet im Klassenraum. Die Atmosphäre sei stärker polarisiert. Bei komplexen Themen merke er immer wieder, dass Differenzierung schwerer werde. Wenn er differenziert antworte, heiße es manchmal: Das ist mir zu kompliziert.

Für Kazar ist dies das zentrale Problem. Viele Themen bräuchten Zeit. Perspektivwechsel brauche Zeit. Nachdenken brauche Zeit. Doch soziale Medien belohnen oft das Gegenteil: Kurze Urteile, schnelle Affekte und klare Feindbilder. Da stellt sich natürlich die Frage, ob und wie man diesen Konsum sanktioniert.

Das sieht Kazar anders. Natürlich müsse Schule klare Grenzen setzen. Gewalt, Diskriminierung und Demütigung dürften nicht toleriert werden. Aber Strafe allein führe selten zu einem nachhaltigen Umdenken. Viel wichtiger seien Begegnung, Rollenwechsel, Darstellendes Spiel. Konfrontieren, statt nur abstrakt zu bleiben. Veronica meint, ein Handyverbot könne in der Schule helfen, aber nach Schulschluss warten das Smartphone, der PC, Instagram, Reddit und Co. Die Schule zeige mit dem Finger auf die Eltern, die Eltern auf die Schule. Am Ende entsteht ein Kreislauf, in dem sich alle zuständig fühlen müssten, aber niemand genug Ressourcen hat.

Kazar sieht das ähnlich. Er hält Zugangsbeschränkungen für Kinder nicht grundsätzlich für falsch, glaubt aber nicht, dass sie in der Realität einfach durchsetzbar sind. Kinder würden Wege finden. Eltern würden aus Überforderung oder schlechtem Gewissen mithelfen, indem sie Geräte überlassen. Nicht aus bösem Willen, sondern weil sie arbeiten, Sorgen haben, erschöpft sind. Auch Acar sagt: „Wenn Erwachsene dauerhaft gestresst sind, fehlt ihnen oft der Puffer. Ein Kind kommt nach Hause, knallt die Tür zu, antwortet nicht. Die Mutter oder der Vater ist selbst erschöpft, reißt die Tür auf, schreit. Schon eskaliert eine Situation, die vielleicht anders verlaufen wäre, wenn jemand emotional verfügbar gewesen wäre.“

„Kinder regulieren sich über Erwachsene. Wenn Erwachsene selbst nicht reguliert sind, lernen Kinder oft auch nicht, wie das geht“, sagt die Pädagogin.

Das sei keine Anklage gegen Eltern. Es ist eine Zumutung, die ernst genommen werden muss. Viele Eltern arbeiten viel, sorgen sich um Geld, Wohnung, Zukunft. Lehrerinnen und Lehrer sind überlastet. Schulsozialarbeit ist knapp. Lehrkräfte sollen Bildung vermitteln,



Konflikte lösen, digitale Entwicklungen verstehen, politische Debatten auffangen, soziale Probleme abfedern und nebenbei den Lehrplan schaffen.

Trotzdem führt kein Weg daran vorbei: Erwachsene müssen wieder näher an die Innenwelt der Jungen heran. Es geht nicht um Kontrolle oder Panik. Es geht um einfache Fragen: Was schaust du dir an? Was denkst du darüber? Was macht dich gerade wütend? Was hat dich verletzt? Was bedeutet für dich, ein Mann zu sein?

Für Acar beginnt die Problematik nicht erst auf TikTok, nicht bei Influencern, nicht bei Begriffen wie „Red Pill“ oder toxischer Männlichkeit. Den perfekten Nährboden für Einflussnahme dieser Art sieht sie bei Kindern, die nicht gelernt haben, ein Gefühl auszuhalten: Jungen, denen Wut verboten wird, Traurigkeit, die mit Schwäche gleichgesetzt wird, und Scham, die praktisch nicht existieren darf.

Jungen sind nicht verloren. Sie sind nicht automatisch auf dem Weg in Hass, Härte oder Rückzug. Viele suchen schlichtweg Orientierung. Viele können über Werte sprechen, wenn man sie fragt. Viele wissen sehr wohl, dass etwas mit der Welt, in der sie aufwachsen, nicht stimmt. Die Frage ist, wer ihnen hilft, daraus etwas anderes zu machen als Wut.

Vielleicht beginnt Prävention genau dort: Nicht erst, wenn ein Junge frauenfeindliche Inhalte teilt. Nicht erst, wenn er Mädchen abwertet. Nicht erst, wenn er sich radikalisiert. Nicht erst, wenn wir in den Schlagzeilen von einem weiteren Femizid lesen. Sondern vorher. Bei dem Kind, das wütend ist und nicht weiß, warum. Bei dem Jungen, der ausgelacht wurde. Bei dem Schüler, der immer stört, weil er dazugehören will. Bei dem Stillen, der nach der Schule in seinem Zimmer verschwindet und erst zum Abendessen wieder auftaucht. Bei dem Freundeskreis, für den emotionale Intimität ein Fremdwort ist.

Wenn in diesem Artikel die Frage gestellt wird: „Wisst ihr, wo eure Jungs sind?“, meine ich damit nicht nur, auf welcher App, in welchem Chat, bei welchem Influencer. Sondern auch, wo sie innerlich sind, was sie beschämt und wovor sie Angst haben. Wo sie dazugehören wollen und wo sie ihre Antworten herbekommen, wenn sie euch nicht fragen.

Songül Acar schließt mit einem Satz ab, der den Kern vielleicht am besten trifft: „Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Aber sie brauchen Erwachsene, die emotional anwesend sind, zuhören, Grenzen setzen können, ohne zu verletzen, und ihnen das Gefühl geben: Du bist nicht allein mit dem, was du fühlst.“

Dies ist ihre Antwort auf eine Zeit, in der Jugendliche mehr wissen, mehr sehen und mehr konsumieren als je zuvor, aber nicht unbedingt besser verstehen, was mit ihnen geschieht. Nicht jeder Junge braucht eine Therapie. Nicht jeder braucht ein Verbot. Nicht jeder braucht eine Warnung.

Aber jeder Junge braucht jemanden, der fragt. Fragen schadet nicht.

**hsrm**   
Hochschule  
RheinMain

## Die Welt braucht nicht noch einen #CoupleGoals-Post.

Sie braucht Studierende mit „a couple of goals“.

Die Welt braucht dich.  
Bewirb dich jetzt  
für ein Studium:  
**hs-rm.de**





**CENTRALSTATION**  
KULTURWERK DER ENTEGA

**MERCK**

**Festival** **Live in Darmstadt**

# MERCK SOMMERPERLEN

**Marie Froes** 05.08.  
**Die Höchste Eisenbahn** 06.08.  
**Sons Of The East** 08.08.  
**Mind Enterprises** 15.08.  
**Eule findet den Beat** 16.08.  
**Curse** 19.08.  
**Von Wegen Lisbeth** 20.08.  
**The Dead South** 23.08.

Familienkonzert

Centralstation/Im Carree/Darmstadt  
[www.sommerperlen.de](http://www.sommerperlen.de)  
[www.centralstation-darmstadt.de](http://www.centralstation-darmstadt.de)





# Sommer unter freiem Himmel

Die Festivalzeit bietet zahlreiche Möglichkeiten, einen unvergesslichen Abend zu erleben

Text: Katarina Bergmann & Caroline Rayner

Der Sommer ist zurück und mit ihm die Zeit der Festivals, Konzerte und Feste im Rhein-Main-Gebiet. Ob entspannte Indie-Klänge, mitreißende Popkonzerte, spektakuläre Feuerwerke oder gesellige Bierfeste: Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Von Mainz über Bingen bis nach Rüdesheim locken zahlreiche Veranstaltungen unter freiem Himmel und versprechen unvergessliche Sommerabende.

## Summer in the City (18.06.-16.07.)

Der Name ist Programm: An den verschiedensten Orten in Mainz, wie der Zitadelle oder im Volkspark, finden verschiedene Konzerte statt. Zu den Künstlern gehören Deutschpopikone Nina Chuba oder die englische Songwriterin Joss Stone. Die Konzertreihe „Summer in the City“ besticht seit Jahren mit einer hochkarätigen Konzertausswahl, unterschiedlichsten Musikstilen und Künstlern aus aller Welt. Und wer noch mehr Mainzer Lebensgefühl möchte: Mit

„Guude! – Das Mainzer Lebensgefühl Sommerfestival“ präsentiert der Veranstalter mainzplus im Rahmen von „Summer in the City“ 2026 ein besonderes Open-Air-Highlight auf der Zitadelle: Ein sommerlicher Festivalnachmittag, der ganz im Zeichen der Mainzer Lebensart steht und regionale Musik, Geselligkeit und authentisches Lebensgefühl vereint. Das abwechslungsreiche Line-up versammelt bekannte Namen der Mainzer Musik- und Fastnachtsszene ebenso wie spannende lokale Acts. Mit dabei sind unter anderem Die Humbas, Handkäs un sei Mussig, Schnorreswackler, und viele weitere Künstler und Künstlerinnen. Tickets gibt es ab 47 € käuflich zu erwerben.

## Mainzer Bierbörse (03.-05.07.)

Drei Tage lang verwandelt sich das Mainzer Rheinufer zum Mekka der Bierliebhaber. Ausgelassene Stimmung und Party garantiert. Zwischen der Theodor-Heuss-Brücke und dem Raimundi-Tor finden knapp 60

Bier- und Imbissgeschäfte Platz und bieten die verschiedensten nationalen und internationalen Spezialitäten an. Die Besucher der Mainzer Bierbörse können am traumhaften Rheinufer flanieren und in den dort errichteten

Biergärten gemütlich beisammen sein. Der Eintritt zur gesamten Fläche ist kostenfrei.

## Rhein in Flammen (04.07.)

Feuerwerkfans, aufgepasst: Am 4. Juli findet das größte deutsche Feuerwerkfestival in Rüdesheim und Bingen statt. Rund 30 beleuchtete Schiffe brechen von Bingen und Rüdesheim in Richtung Trechtingshausen auf. Begleitet von spektakulären Illuminationen und Höhenfeuerwerken, kehren sie als leuchtender Konvoi zurück. Das Ganze kann auf Eventschiffen oder am Ufer betrachtet werden. Achtung, Tickets sind stark begrenzt! Die Kartenpreise für die Boote gehen ab circa 120 € los.

## Binger Kulturuferfest (05.07.)

Lachen, staunen und entdecken: Beim Binger Kulturuferfest verwandelt sich die Rheinuferpromenade auf einer Länge von drei Kilometern in eine große Open-Air-Bühne. 15 Acts aus den Bereichen Artistik, Comedy, Musik und Kleinkunst sorgen für Unterhaltung. Zwischen Zollamt und altem Industriekran lädt zu-

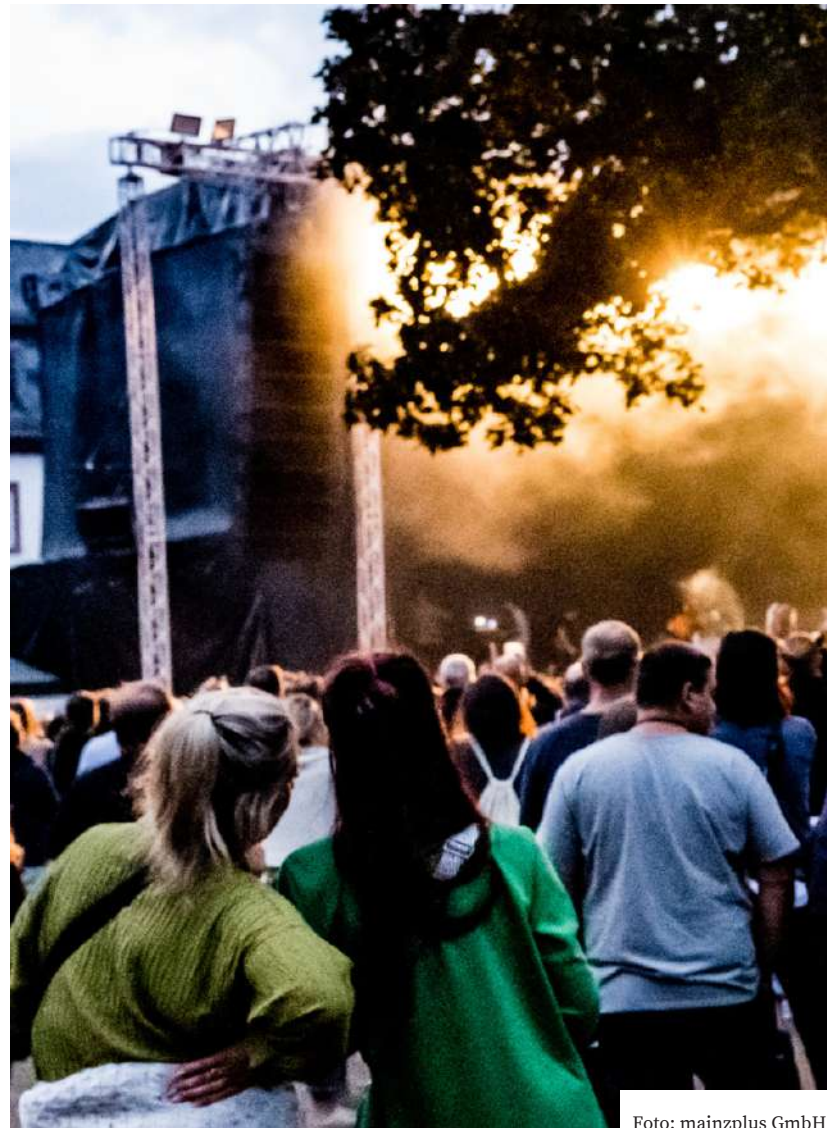


Foto: mainzplus GmbH



Foto: Dominik Ketz





Foto: Nexfire photography

dem ein Kunsthandwerkermarkt mit mehr als 40 Ständen zum Bummeln und Entdecken ein.

Abgerundet wird das Angebot durch regionale Weine, alkoholfreie Getränke sowie zahlreiche kulinarische Spezialitäten der örtlichen Gastronomie und Foodtrucks. Der Eintritt ist kostenfrei.

#### **SEEPOGO Festival (17.-19.07.)**

Vom 17. bis 19. Juli wird das Gelände am Lago Alfredo in Selters-Münster wieder zum Treffpunkt der Punkrock-Szene. Das ehrenamtlich organisierte SEEPOGO-Festival setzt seit 2012 auf eine familiäre Atmosphäre und versteht sich als Festival „von Fans für Fans“. Auf dem Programm stehen 18 Bands aus Deutschland, Großbritannien, den USA, Kanada, Österreich und den Niederlanden. Zu den Headlinern zählen Dritte Wahl, Turbostaat, Booze & Glory, Strung Out und Alarmsignal. Gespielt wird inmitten des Naherholungsgebiets rund um den Lago Alfredo. Mit Campingplatz, Wiesenflächen und der Lage am Waldrand bietet das Festival eine

naturnahe Alternative zu den großen kommerziellen Events. Tickets und weitere Informationen gibt es unter: [seepogo.de](http://seepogo.de)

#### **Rebblütenfest im Park in Mainz-Laubenheim (17.-20.07.)**

Bereits zum 52. Mal findet in diesem Jahr das traditionelle Laubenheimer Rebblütenfest statt. Im einzigartigen Ambiente des Laubenheimer Parks lädt ein gemütliches Weindorf zum Verweilen ein. Ausgeschenkt werden Weine der Mainzer Winzer aus den Laubenheimer Lagen. Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche kulinarische Spezialitäten. Auch die Partnergemeinde Longchamp ist erneut mit einem eigenen Stand vertreten. Das Rebblütenfest findet vom 17. bis 20. Juli statt.

#### **White Island Open Air (18.07.)**

Elektronische Musik, Sand unter den Füßen und Rheinblick: Beim White Island Open Air verwandelt sich der Mainzstrand am 18. Juli von 16 bis 24 Uhr in eine Open-Air-Location für Fans elektronischer Sounds.

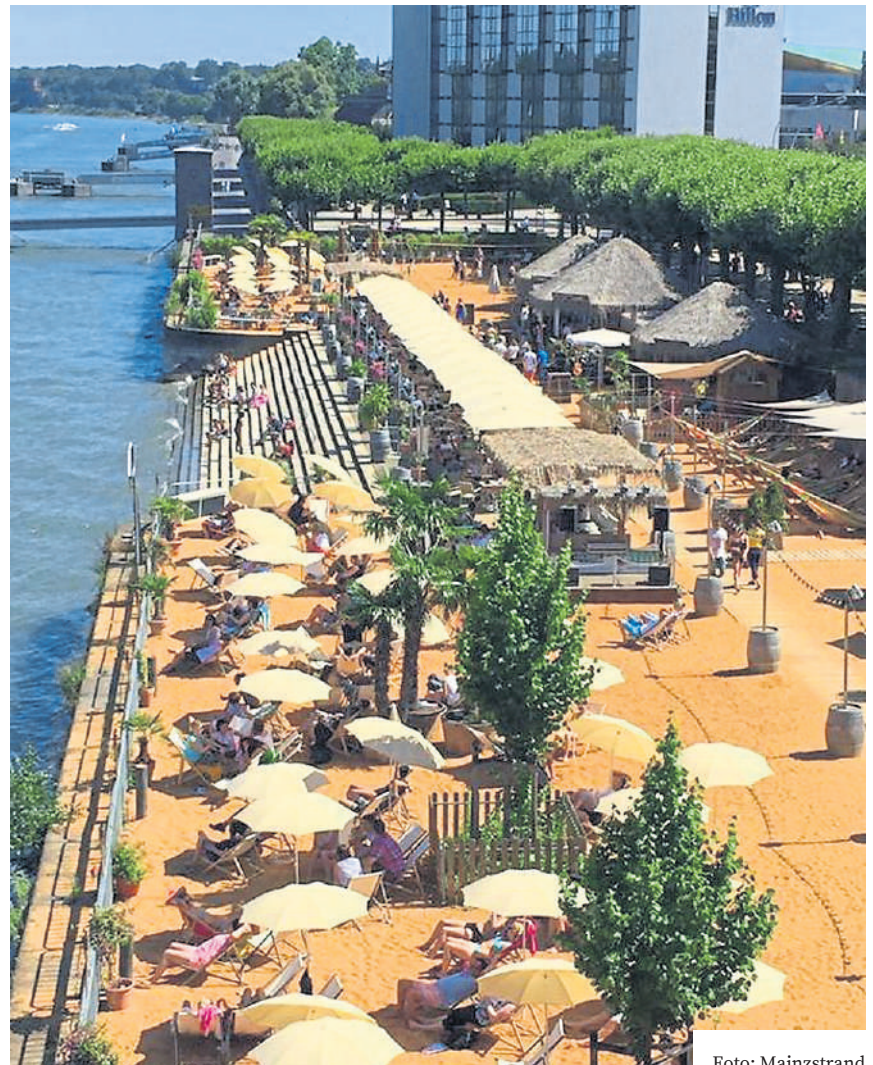


Foto: Mainzstrand



Das Festival orientiert sich musikalisch an den Club- und Strandpartys der Balearen und setzt auf House-, Electro- und Dance-Beats in sommerlicher Atmosphäre. Direkt am Rheinufer können Besucherinnen und Besucher den Tag tanzend im Sand, mit Blick aufs Wasser oder entspannt in den Liegestühlen und Hängematten des Mainzstrands verbringen. Der Eintritt ist frei, einen Dresscode gibt es nicht.

#### **Fenster zum Hof (24.07.-23.08.)**

„Fenster zum Hof“ startete unter dem Eindruck des ersten Lockdowns im Jahr 2020 als Streaming-Show im Alten Postlager in Mainz. Anschließend wurde das Format als improvisiertes Open-Air-Event im Innenhof des Landesmuseums fortgeführt und hat sich inzwischen als feste jährliche Konzertreihe etabliert.

In diesem Jahr findet die Veranstaltung vom 24. Juli bis zum

23. August statt. Zu den Künstlerinnen und Künstlern gehören unter anderem ok.danke.tschüss und Mika Noé. Die besondere Atmosphäre im Innenhof des Landesmuseums macht die Konzertreihe zu einem der beliebtesten Sommerformate der Region. Tickets sind bereits ab 9 € erhältlich.

#### **Hafenfest (24.-26.07.)**

Drei Tage lang wird die Jungau in Ingelheim wieder zur sommerlichen Festmeile: Vom 24. bis 26. Juli lädt das Hafenfest ans Rheinufer ein. Auf dem Programm stehen Live-Musik, ein Künstlermarkt, Fahrgeschäfte, Kinderangebote sowie ein vielfältiges gastronomisches Angebot. Ingelheimer Weingüter bauen ihre Stände unter den Weiden am Rheinufer auf. Ergänzt wird das Angebot durch die Ingelheimer Vinothek und zahlreiche Essensstände. Wer Kunsthandwerk und kreative Arbeiten

entdecken möchte, kann am Samstag und Sonntag über den Künstlermarkt auf dem Festgelände schlendern. Musikalisch reicht das Programm von Rock und Pop bis zu Blasmusik und Bossa Nova. Auch Familien kommen auf ihre Kosten: Neben Fahrgeschäften gibt es verschiedene Angebote für Kinder. Ergänzend zum Festprogramm öffnen weitere Einrichtungen in Frei-Weinheim ihre Türen, darunter das Heimatmuseum „Fischerhaus“, das am Sonntag besichtigt werden kann. Der Eintritt ist frei.

#### **CSD in Mainz (25.07.)**

Ein Klassiker unter den sommerlichen Festivitäten in Mainz! 1993 fing mit der „Sommerschwüle“ die queere Bewegung in Mainz an. Dies war der Name des Sommerfestes in der alten Ziegelei in Bretzenheim – der Vorgänger des Christopher Street Day Mainz. Aus Respekt vor der Geschichte der queeren Bewegung in Mainz

wird dieser Name beibehalten und der CSD auch weiterhin Sommerschwüle heißen. Ein queeres Sommerfestival, dessen Höhepunkt die Demo mit Straßenfest und Party am Abend ist. In einigen queeren Orten, wie in der „Bar jeder Sicht“, finden auch Feiern statt. Im „Alten Postlager“ findet ab 22 Uhr außerdem eine „Post Pride Clubbing“-Veranstaltung statt. Die Party im Postlager kostet 17 €.

#### **Merck-Sommerperlen (05.-23.08.)**

Von Singer-Songwriter-Konzerten über Indie-Pop und Hip-Hop bis hin zu Folk und Familienprogramm: Die Reihe „Merck-Sommerperlen“ verwandelt die Darmstädter Centralstation vom 5. bis 23. August in einen vielseitigen Konzertort für unterschiedliche Musikrichtungen und Altersgruppen. Vor den Konzerten lädt der Festivalhof im Carree jeweils zum sommerlichen







Foto: Silke Kemmer

Ausklang des Tages ein. Auf dem Programm stehen unter anderem die brasilianische Singer-Songwriterin Mari Froes, die Berliner Indie-Band Die Höchste Eisenbahn, das australische Folk-Trio Sons Of The East sowie das italienische Disco-Projekt Mind Enterprises. Mit Curse und Von Wegen Lisbeth sind außerdem zwei feste Größen der deutschsprachigen Musikszene zu Gast. Familien können sich auf das Musiktheater „Eule findet den Beat“ freuen, während The Dead South den Abschluss der Reihe mit Folk und Bluegrass aus Kanada gestalten. Die Tickets kosten zwischen 23 und knapp 50 €.

#### **Bingen Bier Festival (07.-08.08.)**

Mit viel Live-Musik und 13 lokalen sowie internationalen Craftbier-Brauereien, die ihre Kreationen präsentieren, begeistert das Festival wieder echte Bierliebhaber. Federführende Protagonisten des ganzen Spektakels sind die Jungs von Schwarze Rose Craft Beer

aus Mainz (ursprünglich Bingen). Wochenendticket: 15 €.

#### **Golden Leaves Festival (22.-23.08.)**

Vor der Kulisse des Steinbrücker Teichs in Darmstadt versammelt das Golden Leaves Festival am 22. und 23. August erneut nationale und internationale Künstlerinnen und Künstler aus den Bereichen Indie, Folk, Pop und Electronica. Das Festival hat sich in den vergangenen Jahren als Alternative zu großen Mainstream-Events etabliert und setzt auf ein sorgfältig kuratiertes Programm in naturnaher Umgebung. Zu den bekanntesten Acts der diesjährigen Ausgabe zählen Agnes Obel, Noga Erez, Mine, Holly Humberstone, Kat Frankie, B O D I E S, HVOB und Pale Waves. Ergänzt wird das Line-up durch zahlreiche internationale Newcomer und Szene-Acts wie Art School Girlfriend, Äo, swim school, Tuva-band, Mel D oder Girl In The Year Above. Stilistisch reicht das Programm von Singer-Songwriter-Musik über Indie-

Rock und Dream-Pop bis hin zu elektronischen Sounds. Tickets für beide Festivaltage sowie Tagestickets sind im Vorverkauf erhältlich.

#### **Mainzer Weinmarkt (27.-30.08. & 03.-06.09.)**

Ende August und Anfang September füllen sich die Wege im Stadtpark wieder mit Weinständen, Kunsthandwerk und Picknickdecken: An zwei Wochenenden, vom 27. bis 30. August sowie vom 3. bis 6. September, verwandelt sich die Parkanlage rund um den Rosengarten in eines der größten Weinfeste der Region. Aussteller präsentieren Weine aus Mainz, Rheinhessen, dem Rheingau und von der Nahe. Neben den Weinständen gehört das Sektfest im Rosengarten zu den festen Bestandteilen des Programms. Wer die verschiedenen Angebote entdecken möchte, kann sich zudem der beliebten Schlenderweinprobe anschließen, die Verkostungen an mehreren verschiedenen Stationen verbindet. Der Künstlermarkt im Rosen-

garten lädt zum Stöbern ein, während die weitläufigen Wiesen Platz für entspannte Stunden im Grünen bieten. Geöffnet ist der Weinmarkt donnerstags von 18 bis 23 Uhr, freitags von 17 bis 1 Uhr, samstags von 15 bis 1 Uhr sowie sonntags von 13 bis 23 Uhr.

#### **Neuborn Open Air (28.-29.08)**

Seit mehr als zwei Jahrzehnten gehört das Neuborn Open Air in Wörrstadt zu den festen Größen der regionalen Rock- und Metalszene. Auch dieses Jahr setzt das Festival auf die Mischung aus etablierten Szenegrößen, aktuellen Bands und einer familiären Atmosphäre. Unter dem Motto „Kein Retro – kein Stillstand“ stehen am 28. und 29.8. unter anderem Saxon, Skindred und Paleface Swiss auf der Bühne. Trotz seines Erfolgs ist das Neuborn Open Air bewusst überschaubar geblieben. Kurze Wege, ehrenamtliches Engagement und die Nähe zwischen Publikum, Bands und Veranstaltern prägen nach wie vor den Charakter des Festivals.



# Kunst als Brücke zur Erinnerung

In der Kunsthalle Mainz gibt es spezielle Rundgänge für Menschen mit Demenz. Wie kann ein Museumsbesuch aussehen, wenn Erinnerungen und Wahrnehmung anders funktionieren?

Text & Fotos: Katarina Bergmann

„Diese Schneekugel ist leer. Aber war in ihr mal etwas drin?“

„Ich hatte mal so eine mit einem Nikolaus.“ Alle sind sich einig: Hier müsste ein Nikolaus oder eine Landschaft zu sehen sein. „Wenn man sie schüttelt, sieht es aus wie Schneetreiben. So, dass man gar nichts mehr sieht.“

Die Gruppe steht vor Werken der samischen Künstlerin Britta Marakatt-Labba. Rund 60 ihrer gestickten Arbeiten sind noch bis Ende Juli in der Kunsthalle Mainz zu sehen. Mit einem Meer aus Blautönen, sternklaren Nachthimmeln, detailreichen, schneebedeckten Landschaften, Schlitten und Rentieren erzählt die Künstlerin von ihrer nord-skandinavischen, samischen Herkunft. Doch in diesem Rundgang geht es nicht um kunsthistorisches Wissen: Die Besuchenden leben mit Demenz.

„Erzähl mir was!“ heißt das Format, das die Kunsthalle regelmäßig für Menschen mit Demenz und deren Begleitpersonen anbietet. Geleitet wird der Rundgang von der Kunsthistorikerin Sabine Walter. Schon im Foyer wird klar, dass hier andere Regeln gelten als bei regulären Führungen. Langsam stellt ein Teilnehmer seinen Rollator im Eingangsbereich ab. Eine Mitarbeiterin ruft ihm zu: „Den Rolls Royce können Sie gerne auch mitnehmen, wir sind barrierefrei!“

## Kunst zum Anfassen

Zu Fuß, mit Rollstuhl oder anderen Gehhilfen nähert sich die rund zehnköpfige Gruppe dem ersten Bild. Sabine Walter beginnt nicht mit Jahreszahlen, sondern stellt die Künstlerin kurz vor: „Wir nennen sie heute einfach nur Britta.“ Gegenstände werden herumgereicht, ein Rentierfell macht die Runde. Die Teilnehmenden tasten vorsichtig über das dichte Fell. „Wie fühlt sich das an?“ – „Angenehm, das gibt Wärme ab.“ Die Wärme sei in „Brittas Region“ überlebenswichtig, sagt Walter. Immer wieder stellt sie offene Fragen. „Was können Sie entdecken?“ oder „Haben Sie Erinnerungen an Schnee?“

Schneemänner habe man selbstverständlich gebaut, erzählt ein Teilnehmer. Andere nicken. Die Gruppe betrachtet Figuren, Linien und Landschaften in den Stickereien. Sind die kleinen Striche Wolken? Wind? Oder Schneetreiben?

## Was kann Kunst Menschen geben, wenn Erinnerungen langsam verblassen?

Sabine Walter hält sich bewusst zurück. „Man muss immer schauen, dass man nicht zu viel spricht“, sagt sie später. Genau das macht das Konzept aus. Die Leiterin der Kunstvermittlung an der Kunsthalle, Lisa Weber, hat das Angebot gemeinsam mit Walter nach einer Fortbildung aufgebaut. Die Idee dahinter: Kunst soll Gespräche ermöglichen. „Es geht weniger darum, dass die Referentin erzählt, was sie alles weiß und gelesen hat“, erklärt Weber. „Entscheidend ist das Erlebnis, das Kunst hervorrufen kann.“

In Deutschland leben laut Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Neben Orientie-





rungs- und Wortfindungsschwierigkeiten ist Gedächtnisverlust eines der häufigsten Symptome. Dabei ist hauptsächlich das Kurzzeitgedächtnis betroffen, während Altbekanntes oft erstaunlich präsent bleibt. „Erinnerungen an einen Urlaub oder an eine Situation im Garten, wie die Wäscheleine im Licht geschimmert hat – solche Erinnerungen können wieder wachgerufen werden“, erklärt Lisa Weber. Besondere Materialien oder außergewöhnliche Geräusche können so Gespräche anstoßen, die im Alltag kaum entstehen würden.

#### „Die Kunsthalle ist für alle da“

Wie gut das funktionieren kann, zeigt sich wenig später vor einer Videoinstallation. Ein 24 Meter langes Stickwerk wird als Film gezeigt. Die Kamera fährt langsam an den gestickten Szenen entlang, während aus den Lautsprechern ein kehliger Gesang tönt.

„Was hören Sie denn?“, fragt Walter. „Einen Hirten“, antwortet ein Teilnehmer. Jemand anderes vermutet einen Schamanen. „Das ist der Ureinwohnergesang der Samen“, erklärt Walter. Im Gespräch geht es anschließend auch um weitere Bräuche der indigenen Gemeinschaft. So seien laut Walter alle Gottheiten Frauen. „Sollte immer so sein, oder?“, lacht eine Teilnehmerin, die mit Wanderstöcken unterwegs ist.

Dann dürfen auch die Teilnehmenden selbst Musik machen: Rasseln gehen durch die Runde, und viele scheinen es zu genießen, nicht nur zuzuhören, sondern selbst aktiv zu werden. Solche Momente lassen sich nicht planen. Jede Gruppe reagiere anders, sagt Lisa Weber. Man wisse nie, wie weit die Demenz fortgeschritten sei, oder an welchem Punkt man die Teilnehmenden abholen müsse. Manchmal funktioniere eine Idee sofort, manchmal müsse spontan umgedacht werden.

Wichtig sei dabei, einen geschützten Raum zu schaffen. Viele Angehörige hätten zunächst Sorge, ob ein Besuch überhaupt funktionieren könne, wenn der Ehepartner oder ein Elternteil an Demenz erkrankt ist und vielleicht nicht mehr spricht. „Sie denken sich: Vielleicht kann er gar nichts erzählen, vielleicht gefällt’s ihm nicht, vielleicht fängt er an zu schimpfen. Es ist eine Angst, dass sich die Person nicht so benimmt, wie es von der Gesellschaft im öffentlichen Raum erwartet wird. Das wollen wir nicht. Die Kunsthalle ist für alle da“, sagt Lisa Weber. Fluchen, rausgehen, einschlafen – das alles sei hier erlaubt.

Britta Marakatt-Labba nimmt die Besuchenden mit in verschneite Landschaften, zu Rentierherden und samischen Traditionen. Die speziellen Rundgänge sorgen dafür, dass auch Menschen mit Demenz Zugang zu dieser Welt finden.



# IkUM

Ingelheimer Kultur  
und Marketing GmbH

14.–16.  
AUGUST



© PE WERNER

Pe Werner

„VITAMIN P“  
DAS PLAUSCHKONZERT  
FR 14.08./20 UHR



© MAURICE LÄMMER  
VAN BUENEN

Frommermann

THE DUTCH HARMONISTS  
SA 15.08./20 UHR



© MATTHIAS BOTHOR

Stefan Jürgens

„NENN’ ES LIEBE“  
EINE LESEPERFORMANCE  
SO 16.08./17 UHR

## Künste & Klänge

KULTURERLEBNIS IN DER AULA REGIA

#### SPIELSTÄTTE:

Kaiserpfalz Ingelheim,  
Aula regia

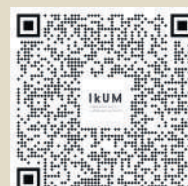
#### TICKETS & INFOS:

[www.ikum-ingelheim.de](http://www.ikum-ingelheim.de)

#### VERANSTALTER:

Ingelheimer Kultur und  
Marketing GmbH  
Tel. +49 (0)6132 710 009 0

#### INFOS & TICKETS





# Perlen der Monate

Juli und August 2026

## KONZERT

### 24.7. Temmis schon schön

Mit einem Mix aus New Wave, Post-Punk und Synthpop gehören Temmis zu den spannendsten Vertretern der aktuellen NDW-inspirierten Musikszene. Die Band aus Tübingen verbindet tanzbare 80er-Jahre-Sounds mit modernen Produktionen, düsteren Vocals und technoiden Arrangements, die direkt auf die Tanzfläche zielen. Einlass ist um 19.30 Uhr, Konzertbeginn

um 20 Uhr. Tickets sind für 24,20 € im Vorverkauf erhältlich.

Foto: schon schön



## BÜHNE

### 27.8. Premiere: Ziemlich letzte Freunde Staatstheater Mainz | U17

Mit „Ziemlich letzte Freunde“ zeigt das Staatstheater die Uraufführung eines neuen Stücks von Mark Reisig, das sich den großen Fragen von Leben, Sterben und Freundschaft widmet. Ausgangspunkt ist die Idee einer Bucket List voller unerledigter Wünsche, Pläne und Gespräche – und die Frage, was passiert, wenn mitten im Abschied noch etwas ganz Neues entsteht. Reisig, der das Stück gemeinsam mit Ensemblemitglied Benjamin Kaygun entwickelt hat, verarbeitet darin auch persönliche Erfahrungen aus einer Freundschaft zu einem unheilbar an ALS erkrankten Menschen.

Foto: Andreas Etter



## FILM

### 1.+ 8.+ 15.7.

**Politische Filmreihe (Open Air)**  
**Bad Kreuznach (Planiger Straße 17)**

Die „Politische Filmreihe“ lädt an drei Mittwohabenden im Juli zu Open-Air-Filmvorführungen ein. Gezeigt werden gesellschaftspolitische Filme, die aktuelle Themen aufgreifen und zur Auseinandersetzung anregen. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, empfohlen ist die Reihe für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Nach den Vorführungen gibt es Gelegenheiten zur Diskussion. Veranstaltet wird die Reihe vom Bund Deutscher Pfadfinder\_innen Rheinland-Pfalz in Kooperation mit der Alternativen Jugendkultur Bad Kreuznach.

### 8.7. Love Me Tender Bar jeder Sicht

Um 20:15 Uhr zeigt die Bar jeder Sicht den französische Spielfilm Love Me Tender (Frankreich 2025, 129 Min., OmU). Im Mittelpunkt steht Clémence, die sich von ihrem Mann trennt und ein neues Leben in einer lesbischen Beziehung beginnt. Doch ihr Ex-Partner Laurent zieht vor Gericht und kämpft um das alleinige Sorgerecht für den gemeinsamen Sohn Paul. Für Clémence beginnt damit ein Konflikt, in dem sie nicht nur familiäre Spannungen aushalten muss, sondern auch für ihre Rolle als Mutter und ihr selbstbestimmtes Leben einsteht.

### 12.7. Filmpremiere und -gespräch „Schwarze Häuser“ Capitol Arthouse Kino

Um 11 Uhr zeigt das Capitol die Mainz-Premiere des Dokumentarfilms „Schwarze Häuser“ der Regisseurin Katrin Sikora. Die Vorführung findet in Anwesenheit der Filmemacherin sowie eines der Hauptprotagonisten statt und wird von einem anschließenden Filmgespräch begleitet. Der Film erzählt die Geschichte der sogenannten Verschickungskinder: Millionen Kinder, die zwischen den 1950er- und 1990er-Jahren zur Kur geschickt wurden und dort häufig Gewalt, Demütigungen und Isolation erlebten. Ausgehend von der persönlichen Familiengeschichte der Regisseurin und ergänzt durch Zeitzeugnisse, Archivmaterial und die Arbeit eines Jugendtheaterensembles zeigt der Dokumentarfilm, wie diese lange verdrängten Erfahrungen bis in die Gegenwart nachwirken.

Foto: Janis Brod



## KUNST

### 9.7. Art after Work K-LAB

Kreativ in den Feierabend: Bei „Art after Work“ können Interessierte gemeinsam mit den Künstlerinnen Jutta Mertens und Sabine Felker neue künstlerische Techniken ausprobieren, eigene Projekte umsetzen und miteinander ins Gespräch kommen. Das offene Angebot richtet sich an alle, die Lust auf kreatives Arbeiten haben – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kreativ gewerkelt wird von 19 bis 21 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos.

Foto: K-Lab



### 12.7. Neuspektiven Goetheplatz

Die Kulturbäckerei lädt am von 15 bis 20 Uhr zum Kunstfest „Neuspektiven“ auf den Goetheplatz ein. Bereits zum fünften Mal verwandelt sich der Platz dabei in einen Ort für Begegnung, Austausch und gemeinsames Gestalten. Statt fertiger Kunstwerke stehen partizipative Projekte im Mittelpunkt, bei denen Besucherinnen und Besucher selbst aktiv werden können. Fünf Künstlergruppen entwickeln vor Ort Installationen, Performances und Mitmachaktionen rund um Gemeinschaft, Geschichten, Klang und öffentliche Räume. Ergänzt wird das Programm durch Angebote für Kinder und Familien sowie einen Mitmach-Zirkus von flip Mainz e.V. Der Eintritt ist frei.

## LITERATUR

### 8.7. Podiumsdiskussion: „Die bipolare Nation“ LEIZA

Welche Spuren haben die USA weltweit hinterlassen – im Guten wie im Schlechten? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Buchvorstellung und Podiumsdiskussion „Die bipolare Nation: Was Amerika der Welt gegeben hat“. Auf dem Podium spricht der Autor Prof. Dr. Philipp Gassert (Universität Mannheim) mit Prof. Dr. Johannes Paulmann (LEIZA) und Prof. Dr. Alfred Hornung (Obama Institute for Transnational American Studies der JGU). Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr. Eintritt frei, Anmeldung erforderlich via: [veranstaltungen@ieg-mainz.de](mailto:veranstaltungen@ieg-mainz.de)

## FAMILIE

### 9.+ 16.7. + 6.8.

**Galli Theater: Märchentheater für Kinder**  
**Mombacher Schwimmbad**



Das Galli Theater zeigt im Mombacher Schwimmbad eine dreiteilige Märchenreihe für Kinder und Familien, jeweils donnerstags um 16 Uhr. Den Auftakt macht am 9. Juli „Rapunzel“ über das Mädchen im Turm, das sich nach Freiheit und Selbstbestimmung sehnt. Am 16. Juli folgt „Die Prinzessin auf der Erbse“, in der ein königlicher Test für viele komische Verwicklungen sorgt, bevor am 6. August „Rotkäppchen“ die Reihe abschließt. Das bekannte Grimm-Märchen wird dabei lebendig, kindgerecht und mit viel Spielfreude erzählt. Für alle Vorstellungen gilt: Der Eintritt ins Schwimmbad ist ausreichend, ein zusätzlicher Theatereintritt wird nicht erhoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Spenden sind willkommen.

Foto: Galli Theater Wiesbaden

### 8.+ 9.8.

**Familienmusikfest „Töne & TamTam“**  
**Burggarten Ober-Ingelheim**

Der verwunschene Park von „Haus Burggarten“ in Ober-Ingelheim wird im August erneut zur Bühne für das Familienmusikfest „Töne & TamTam“. Auf dem Programm stehen unter anderem „(K)indie-Pop“ mit Herr Kuddelmuddel, afrikanische Märchen mit Ibrahima Ndiaye „Ibo“, ein interaktives Bauchladen-Theater zu Pinocchio, Zaubershow von Magio sowie Live-Songwriting mit Rico Montero. Ergänzt wird das Angebot durch Musik und Tanz der „Moguntia Pipes and Drums“. Neben den Bühnenbeiträgen gibt es auch zahlreiche Mitmachstationen. Tickets sind online, im Ingelheimer Winzerkeller sowie an allen Ticket-Regional-Vorverkaufsstellen erhältlich.

## SONSTIGES

### 2.7. Queer & Quirlig After Work Pride Kulturei

„Queer & Quirlig“ soll ab 18 Uhr ein offener Treffpunkt für die queere Community und alle Interessierten sein. Ungezwungenes Kennenlernen, Vernetzen und gemeinsam den Feierabend einläuten. Unter dem Motto „Die 3. Schorle trinkt ihr für Schwuguntia e. V.“ wird jeden Monat ein Verein aus der queeren Community unterstützt: Im Juli geht der Erlös an Schwuguntia – die Einnahmen aus der dritten Schorle des Abends werden zu 100 % für die Projekte des Vereins gesammelt.

Foto: Kulturei Mainz

### 3.7. + 14.8.

**Abendtour mit Cocktail**  
**Hotel Brunfels**

Mainz einmal anders entdecken: Bei der „Abendtour mit Cocktail im Brunfels“ geht es auf einen rund 90-minütigen Spaziergang durch versteckte Gassen, ruhige Winkel und weniger bekannte Orte zwischen Altstadt, Stefansberg und Kästrich. Statt der klassischen Sehenswürdigkeiten stehen dabei Geschichten und Perspektiven abseits der üblichen Wege im Mittelpunkt. Den Abschluss bildet ein Cocktail im Innenhof des Brunfels beim Afterwork-Format „Café del Mainz“. Die Tour startet um 18 Uhr am Kirchgarten 29. Tickets kosten 25 € inklusive Führung und Cocktail und sind über [best-of-mainz.com](http://best-of-mainz.com) erhältlich.

Foto: Thomas Schneider



### 4.7. FLINTA\* Music Lab Kick-Off Schlachthof Wiesbaden

Das FLINTA\* Music Lab startet am 4. Juli mit einem vielfältigen Workshop-Tag rund um Musik, Technik, Kunst und Empowerment. Das Angebot richtet sich an FLINTA\*-Personen und umfasst unter anderem Workshops zu Songwriting und Producing, Siebdruck, Lichttechnik, Social Dance, Trommeln und kreativem Gestalten. Ergänzt wird das Programm durch einen offenen Drum-Stammtisch, Community-Angebote und ein Vernetzungstreffen von Music Women\* Hessen. Die Workshops finden an verschiedenen Orten im Kulturpark statt und beginnen ab 11 Uhr. Für die meisten Angebote ist eine Anmeldung erforderlich, Restplätze können gegebenenfalls vor Ort vergeben werden. Anmeldung via: [info@flintamusiclab.de](mailto:info@flintamusiclab.de)

### 26.7. Queere Stadtführung Treffpunkt: Bar jeder Sicht

Die queere Stadtführung mit Joachim Schulte (QueerNet Rheinland-Pfalz) macht ab 13 Uhr Geschichte queerer Emanzipation in Mainz sichtbar und führt zu Orten, die von Verfolgung, Sichtbarkeit und Widerstand erzählen. Auf dem Rundgang geht es unter anderem über das ehemalige Bleichenviertel, das Höfchen und die Schusterstraße bis zum Ernst-Ludwig-Platz, wo heute eine Stele an die Verfolgung queerer Menschen erinnert. Die Führung ist kostenlos, Spenden zur Unterstützung des CSD sind willkommen.

### 5.8. Wohnzimmerabend Krumm & schepp

Der „Wohnzimmerabend“ lädt von 18 bis 22 Uhr zu einem offenen Treff in wohnlicher Atmosphäre ein. Es soll ein Raum für gemeinsames Spielen, kreatives Arbeiten oder einfaches Beisammensein sein. Besonders ist das offene Tischkonzept: Teilnehmende können per Schild anzeigen, ob ihre Tischgruppe offen für neue Menschen ist oder lieber unter sich bleibt.



SCHLACHTHOF WIESBADEN MURNAUSTR.1 65189 WIESBADEN



SCHLACHTHOF<sup>WI</sup>

03.07. FR

04.07. SA

04.07. SA

17.+18.07.

25.07.SA

05.08. MI

16.08. SO

20.08. DO

29.08. SA

01.09. DI

11.09. FR

12.09. SA

13.09. SO

16.09. MI

17.09. DO

24.09. DO

25.09. FR

02.10. FR

02.10. FR

06.10. DI

10.10. SA

14.10. MI

16.10. FR

22.10. DO

25.10. SO

31.10. SA

29.10. DO

31.10. SA

01.11. SO

05.11. DO

07.11. SA

14.11. SA

17.11. DI

29.11. SO

JON SPENCER

DER FLOHMARKT - OPEN AIR

FLINTA\* MUSIC LAB KICKOFF

MOVE FOR FREEDOM - BREAKDANCE BATTLE

CLUB LOYAL - ELEKTRO DAYPARTY

THIS WILL DESTROY YOU / MASCARA

TEEN MORTGAGE

ASHNIKKO / SUPPORT: OLGA MYKO

OVERPOWERED - TECHNO / TRANCE FESTIVAL

MISSIO

ERIK COHEN

DENNIS & JESKO BAND (KINDERKONZERT)

GRIM104

MARLO GROSSHARDT

CRUCCHI GANG

FATONI

JUPITER JONES

DAS LUMPENPACK

GIANT ROOKS (JAHRHUNDERTHALLE FFM)

BADMÓMZJAY

EROBIQUE

DIKKA (KINDERKONZERT - JHH FFM)

JASSIN

DANGER DAN

LICHTERKINDER (KINDERKONZERT)

PICTURE THIS / MARC ATLAS

AFROB & FERRIS MC

PICTURE THIS / SUPPORT: MARC ATLAS

THE NOTWIST

MINE

MARTIN KOHLSTEDT (RINGKIRCHE)

MADSEN

KYTES

BOSSE

Unser komplettes Programm:

[schlachthof-wiesbaden.de](https://www.schlachthof-wiesbaden.de)

1. MITTWOCH

FETE

23:00 schon schön  
Es ist Mittwoch – 2000er und mehr

KONZERT

11:30 Hochschule für Musik  
Violinmatinee

19:30 Hochschule für Musik  
Konzert der Liedklasse

19:30 Hochschule für Musik  
Konzertexamen: Eunsu Kim – Orgel

KUNST

18:00 ZMO Haupthaus  
Vernissage: Starke Frauen – Bilder im Aufbruch

KINO

19:00 Planiger Straße 17, Bad Kreuznach  
Open Air Filmreihe für Jugendliche, ab 14 J.

20:15 Bar jeder Sicht  
Night Stage

SONSTIGES

16:00 Kulturbiergarten im Schloss  
Public Viewing: WM 2026

18:00 krumm & schepp  
Wohnzimmerabend

19:30 Schick  
Geilobingo!

2. DONNERSTAG

FETE

21:00 Red Cat  
Phatcat, audiotreats, HipHop, Urban Music

23:00 schon schön  
All You Can Dance

KONZERT

12:45 Hochschule für Musik  
Jazzforum: Trio Ilumina feat. Tomás Cabado

16:00 Hochschule für Musik  
Bachelorprüfung: Meihuiyi Zheng – Gitarre

17:00 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Xuan Jia – Gitarre

3. FREITAG

FETE

21:00 Red Cat  
Time of our lives: DJ TonAn

22:00 Caveau  
Let's start a riot!

23:00 schon schön  
Cringe aber schön

23:00 Schick  
Singleklub

23:00 Altes Postlager  
AStA-Campusfest-Afterparty

KONZERT

18:00 ZMO Haupthaus  
Mariachi Dos Águilas

19:30 Hochschule für Musik  
Gesangs- und Instrumentalabend

SONSTIGES

14:00 Hochschule Mainz  
Werksschau: Fachbereich Gestaltung

17:00 Start: Kirschgarten 29  
Abendtour mit Cocktail im Brunfels

18:00 Start: Bahnhof Mainz-Kastel  
Singlewanderung Maaraue, 40+

Staatstheater  
Mainz

Die  
Möwe

von Anton Tschechow



[www.staatstheater-mainz.com](https://www.staatstheater-mainz.com)





Rhein in  
Flammen®  
Das Original

Sa. 04.07.  
dein-bingen.de



Bingen Tourismus & Kongress GmbH | Rheinkai 21  
55411 Bingen | © Dominik Ketz

4. SAMSTAG

FETE

21:00 Red Cat  
Pop Exploion x Sweet Dreams

22:00 Caveau  
Tanzt Du noch einmal mit mir?

23:00 schon schön  
90s Baby

23:00 Schick  
Rotare

KONZERT

12:05 Augustinerkirche  
Orgelkonzert

18:00 Hochschule für Musik  
Semesterabschlusskonzert Streicher

19:00 Quartierswohnzimmer [cu|vée]  
Ben Reneer

BÜHNE

19:00 LEIZA  
Performance: \*Kann Spuren  
enthalten

SONSTIGES

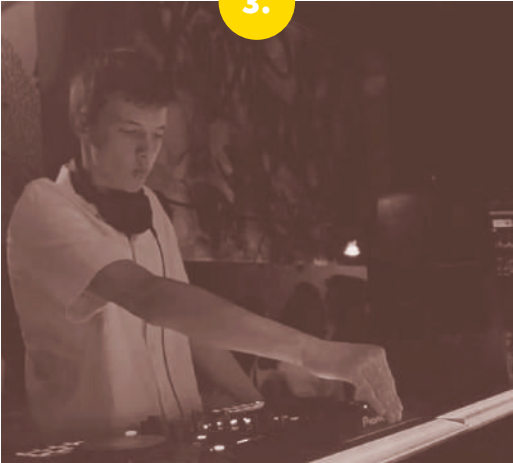
10:45 Start: Vorplatz Bhf Bad Ems  
Singlewanderung Bad Ems, 40-65 J.

13:00 ZMO Haupthaus  
Dein Bild. Dein Aufbruch

14:00 Hochschule Mainz  
Werksschau: Fachbereich Gestaltung

18:00 Bar jeder Sicht  
Queer gesucht

3.



Im Red Cat legt DJ TonAn bei „Time Of Our Lives – 00er, 10er & more“ die größten Hits der 2000er- und 2010er-Jahre auf und bespielt den Dancefloor mit Pop, Dance und Clubklassikern. Auf dem Programm stehen unter anderem Songs von Pitbull, Rihanna, Justin Bieber, Katy Perry, David Guetta und den Black Eyed Peas. Der Eintritt ist bis 23 Uhr frei, Studierende erhalten danach 50 % Ermäßigung auf den Eintrittspreis. Foto: Red Cat

KULTUR  
UFER  
FEST

So. 05. Juli  
12-19 Uhr

Kostenfreies Straßen-  
theaterfestival mit  
Kunsthandwerkermarkt  
dein-bingen.de/events

Bingen Tourismus & Kongress GmbH  
Rheinkai 21 | 55411 Bingen

5. SONNTAG

KONZERT

11:00 Hochschule für Musik  
Bläsermatinee Oboe & Horn

16:00 Hochschule für Musik  
Kammermusik mit Gitarre

19:30 Hochschule für Musik  
Bläserabend Klarinette & Fagott

SONSTIGES

11:00 Start: Hbf Bingen Vorplatz  
Singlewanderung Hildegard von Bingen

6. MONTAG

KONZERT

19:30 Hochschule für Musik  
Bachelorprüfung: Tiara Arpit –  
Jazz-Gesang

7. DIENSTAG

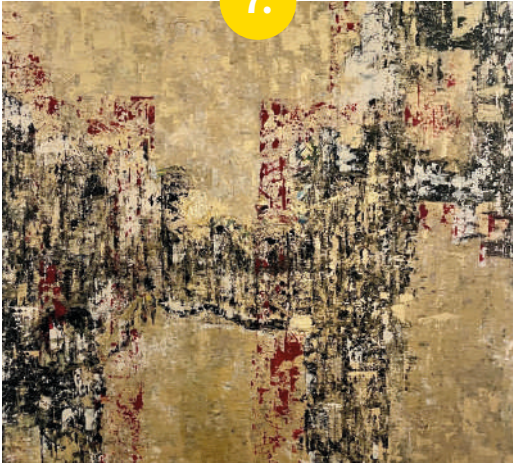
KONZERT

17:30 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Ece Samanlioglu –  
Violine

18:00 Hochschule für Musik  
Konzertexamen: Soyoung Kim –  
Orgel

18:30 Hochschule für Musik  
Konzertexamen: Taeyeon Kim –  
Violine

7.



Um 18 Uhr eröffnet im Wiesbadener Rathaus die Ausstellung „Lebensimpulse“ der Künstlerin Petra Landau. Die Ausstellung ist bis 17. Juli im Rathaus Wiesbaden zugänglich. Landau, autodidaktische Künstlerin aus Wiesbaden, arbeitet vor allem im Bereich der abstrakten Malerei und versteht ihre Kunst als experimentellen Prozess mit unterschiedlichen Materialien und Ausdrucksformen. Foto: Petra Landau

19:30 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Michal Waleczek –  
Orgelliteratur

20:00 Hochschule für Musik  
Bachelorprüfung: Robin Klein –  
Posaune

KUNST

18:00 Rathaus Wiesbaden  
Ausstellungseröffnung Lebensim-  
pulse 2.0

SONSTIGES

18:00 Bike Kitchen Pavillion MZ  
Bike Kitchen Kaffeeahrt Nr. 2

18:00 Landesmuseum  
Football meets Street Art

19:30 Bar jeder Sicht  
Barquiz Spezial Anime und Manga

8. MITTWOCH

FETE

23:00 schon schön  
Es ist Mittwoch – 2000er und mehr

KONZERT

11:15 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Yerim Lee – Klavier

KINO

19:00 Planiger Straße 17, Bad Kreuznach  
Open Air Filmreihe für Jugendli-  
che, ab 14 J.

20:15 Bar jeder Sicht  
Kino: Love Me Tender

SONSTIGES

10:00 Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe  
Gruppentreffen: Zeit miteinander  
teilen

18:00 Leibniz-Institut für Europäische  
Geschichte  
Buchvorstellung und Podiumsdis-  
kussion

18:00 Hochschule für Musik  
EMPerium – Klassenabend EMP



artist

Sa 15.08.2026  
20 Uhr  
Doppelrohr und  
Pferdehaar  
Panakustika – Konzert  
für Querhörer:innen  
Elise Jacobberger – Fagott  
Jan-Filip Ćupa – Violoncello

Di 25.08.2026  
20 Uhr  
Improvisohrium  
offene Bühne

So 30.08.2026  
18 Uhr  
Serendipity  
Wuchner-Jazz  
Almut Schlichting – Baritonsax  
Uli Partheil – Fender Rhodes  
Jörg Fischer – Schlagzeug

walkmühle  
artist-wiesbaden.de

KREA

JULI 2026

SA 04.07. FESTIVAL FLINTA\* MUSIC LAB KICK-OFF

SA 04.07. JAM FLINTA\* OPEN STAGE

SA 11.07. KONZERT MAULER / SACRIFIZER / STERBEN

FR 17.07. KARAOKE KREAOKE

SA 18.07. PARTY HAUSWALD OPEN AIR

DO 23.07. KONZERT OPEN STAGE

FR 24.07. PARTY LIFT OFF X FREQUENZ

SA 25.07. KONZERT MORBIDE KLÄNGE VII - LINEUP: CH'AHOM / GATEWAY TO SELFDESTRUCTION / SKELETHAL / CRYPTIC BROOD

MI 29.07. LESUNG FALLSTRICKE DER EMANZIPATION

AUGUST 2026

SA 22.08. KONZERT AWAITING DAWN + SUPPORT

DI 25.08. KONZERT STONE LEEK + SUPPORT

DO 27.08. KONZERT OPEN STAGE

FR 28.08. KONZERT FRAU DOKTOR + SUPPORT

SA 29.08. KONZERT KOKO FEST - LINEUP: ALVILDA / SUSPECTRE / PAPER BEAT SCISSORS / EX-COLORADO

VORSCHAU:

FR 04.09. - SO 06.09. FESTIVAL FRAGMENTS OF URBAN CULTURE FESTIVAL

Kreativfabrik Wiesbaden e.V. | Murnaustraße 2 | 65189 Wiesbaden  
PROGRAMM + TICKETS: WWW.KREATIVFABRIK-WIESBADEN.DE



11.



In der Klarastraße 5 eröffnet eine Gruppenausstellung mit Arbeiten von Achim Stiehler (Foto), Anke Larro-Jacob, Marion Schulerus und Olga Trachkova, die ab 17 Uhr mit einer Vernissage beginnt. Das Galerieprojekt auf Zeit versteht sich als offener Raum für Kunst unter dem Motto „Du hast Raum – wir haben Raum. Zeig, was du machst!“ und präsentiert monatlich wechselnde Positionen von eingeladenen Künstlerinnen. Gezeigt werden Arbeiten aus den Bereichen surrealistische Ölmalerei, Pop Art in Acryl, Fotografie und Skulptur. Die Ausstellung läuft bis zum 8. August und ist mittwochs, donnerstags und freitags von 15 bis 18 Uhr sowie samstags von 12 bis 16 Uhr geöffnet.

Foto: Achim Stiehler

17.



In der Buchhandlung Erlesenes und Büchergilde stellt die Künstlerin Susanna Storch von 17. bis 20. Juli die Ausstellung „Perspektiven“ aus. Storch arbeitet seit 1998 als freischaffende Künstlerin in Mainz im Bereich des figurativen Realismus und zeigt in ihren Arbeiten unter anderem Porträts, Menschenbilder sowie Landschafts- und Architekturdarstellungen. Im Mittelpunkt der aktuellen Serie „Fassaden“ stehen im Vorübergehen fotografierte und anschließend malerisch umgesetzte Alltagsszenen aus dem urbanen Raum.

Bild: Susanna Storch

## 9. DONNERSTAG

## FETE

- 21:00 Red Cat  
Phatcat, audiotreats, HipHop, Urban Music
- 23:00 schon schön  
Good as Hell

## KONZERT

- 12:45 Hochschule für Musik  
Jazzforum – SLALOM
- 19:30 Hochschule für Musik  
Semesterabschlusskonzert  
Schulmusik
- 20:00 Lutherkirche Wiesbaden  
Orgelkonzert

## KUNST

- 19:00 K-LAB  
Kunst zum Mitmachen Art after Work

## FAMILIE

- 16:00 Schwimmbad MZ-Mombach  
Rapunzel, ab 3 J.

## SONSTIGES

- 18:30 Altes Postlager  
Training: Beats under Tension
- 19:00 krumm & schepp  
Spezial-PubQuiz

## 10. FREITAG

## FETE

- 19:00 Altes Postlager  
Partners in Wine
- 21:00 Red Cat  
Katzengold: Urban, Mainstream, Mashup
- 22:00 Caveau  
90er/00er/Trashpop Party
- 23:00 schon schön  
Tanzattacke
- 23:00 Schick  
LeFonque Club

## KONZERT

- 18:00 ZMO Haupthaus  
Die Katzen – Vintage Swing
- 18:00 Hochschule für Musik  
Bachelorprüfung: Leonie Hechler – Mezzosopran
- 19:00 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Sasou van Oordt – Sopran
- 20:00 Hochschule für Musik  
Bachelorprüfung: Sebastian Kling – Jazz-Klavier

## BÜHNE

- 20:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Improshow

## SONSTIGES

- 16:00 KUEHN Biergarten  
KUEHN & Friends – Bier- & Weinfestival

## 11. SAMSTAG

## FETE

- 21:00 Red Cat  
Disco Pogo, 2010er bis heute
- 22:00 Caveau  
Break Stuff – SoaD Special
- 23:00 schon schön  
80s Baby
- 23:00 Schick  
Ein Sommernachtstraum

## KONZERT

- 17:00 Hochschule für Musik  
Jazz & Pop – Festival zum Semesterabschluss

## BÜHNE

- 20:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Die weltbeste Superszene
- 22:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Delightful & Vile

## KUNST

- 17:00 Klarastraße 5  
Vernissage Klara 5

## FAMILIE

- 16:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Geschichten aus dem Nichts

## SONSTIGES

- 11:00 Start: Bahnhofsvorplatz Alzey  
Singlewanderung Alzey, 40-65 J.

## 12. SONNTAG

## KONZERT

- 17:00 Hochschule für Musik  
Jazz & Pop – Festival zum Semesterabschluss

## SONSTIGES

- 12:30 Start: Hbf Gau-Algesheim Vorplatz  
Singlewanderung TigerTour, 50+
- 15:00 Goetheplatz  
Neuspektiven

## 13. MONTAG

## KONZERT

- 19:00 Hochschule für Musik  
Bachelorprüfung: Judith Quinker – Oboe

## SONSTIGES

- 17:00 krumm & schepp  
Foodsharing-Kochworkshop

## 14. DIENSTAG

## KONZERT

- 19:30 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Bernhard Herzog – Orgelliteratur
- 19:30 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Keumbyeol Hwang – Liedbegleitung

## 15. MITTWOCH

## FETE

- 23:00 schon schön  
Es ist Mittwoch – 2000er und mehr

## KONZERT

- 18:30 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Paula Müller – Gesang
- 20:00 Hochschule für Musik  
Masterprüfung: Lijun Meng – Gesang

## KINO

- 19:00 Planiger Straße 17, Bad Kreuznach  
Open Air Filmreihe für Jugendliche, ab 14 J.
- 20:15 Bar jeder Sicht  
Kino: Wer will schon einen Astronauten heiraten?

## 16. DONNERSTAG

## FETE

- 21:00 Red Cat  
Phatcat, audiotreats, HipHop, Urban Music
- 00:00 schon schön  
All You Can Dance

**Ki** KULTURINITIATIVE JUGENHEIM e.V.

**im Weingut**

**Blues** Open Air

**SISA Brothers und Gäste**

**SOUL / FUNK / BLUES / JAZZ**

**SA. 11. JULI**

**19.30 UHR**

**INFO: ki-jugendheim.de**





www.atrium-mainz.de

#### KONZERT

- 19:00 Volkspark  
Nina Chuba
- 19:00 Hochschule für Musik  
Jazz Campus: Gutenberg Teaching Award an Terence Blanchard

#### FAMILIE

- 16:00 Schwimmbad MZ-Mombach  
Die Prinzessin auf der Erbse, ab 3 J.

#### SONSTIGES

- 18:30 ZMO Haupthaus  
Sprechen & Zuhören – die 2020er

### 17. FREITAG

#### FETE

- 19:30 schon schön  
Schön Früh Tanzen
- 19:30 Schick  
Schick That Swing
- 19:30 Schick  
Singleklub
- 21:00 Red Cat  
Urban Classics, audiotreats, 90s, 2000er
- 22:00 Caveau  
The Dark Underground
- 23:00 schon schön  
Dancing Through The Decades

#### KONZERT

- 11:00 Hochschule für Musik  
Jazz Campus: Masterclass mit Terence Blanchard
- 18:00 ZMO Haupthaus  
Hannah Sophie Horras & Seung-Jo Cha

#### BÜHNE

- 20:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Impro meets Poetry
- 20:15 Schwimmbad MZ-Mombach  
Die MamaMänner

#### SONSTIGES

- 19:00 Altes Postlager  
Nachtflohmarkt

### 18. SAMSTAG

#### FETE

- 21:00 Red Cat  
Gute Mische, Panchina Perez, HipHop, Afrobeats, Urban Music
- 22:00 Caveau  
Teenage Dirtbag
- 23:00 schon schön  
It's a Match

- 23:00 bebeb  
Ein Jahr beben

#### BÜHNE

- 20:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Musical
- 22:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Blind Date

#### FAMILIE

- 16:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Geschichten aus dem Nichts

#### SONSTIGES

- 16:00 Kunsthaus Wiesbaden, Atelier #6  
Klangkunstausstellung: C. Woywod – KRAK
- 18:30 Altes Postlager  
Game Show: Quiz my Ass!
- 20:30 Bar jeder Sicht  
Karaoke

### 21. DIENSTAG

#### KINO

- 15:00 K-LAB Mittagskino  
Mittagskino

#### SONSTIGES

- 19:30 Schick  
Schick & Schlau

### 22. MITTWOCH

#### FETE

- 23:00 schon schön  
Es ist Mittwoch – 2000er und mehr

#### KONZERT

- 19:00 Kurhaus Wiesbaden  
Chris de Burgh

#### KINO

- 20:15 Bar jeder Sicht  
Kino: Culture-Clash-Komödie

#### SONSTIGES

- 10:00 Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz, Parcusstraße 8  
Gruppentreffen: Zeit miteinander teilen
- 19:30 Schick  
Schick & Schief

### 23. DONNERSTAG

#### FETE

- 21:00 Red Cat  
Phatcat, audiotreats, HipHop, Urban Music
- 23:00 schon schön  
Our Team, Our Party

#### LITERATUR

- 18:00 ZMO Haupthaus  
Dichterpflänzchen

#### SONSTIGES

- 17:00 Kulturei  
SUN DOWN. WINE Pop Up

### 24. FREITAG

#### FETE

- 21:00 Red Cat  
XOXO, DJ Vinül Junkie, 2000er, Mashup
- 22:00 Caveau  
Metalcore on the Dancefloor
- 23:00 Schick  
Night On Earth

#### KONZERT

- 19:30 Landesmuseum Mainz  
Fenster zum Hof-Open Air: Luvre47
- 20:00 schon schön  
TEMMIS

#### BÜHNE

- 18:00 ZMO Haupthaus  
Alice Hoffmann
- 20:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: MordArt
- 20:00 Altes Postlager  
CSD Mainz: Drag Show

#### SONSTIGES

- 18:00 Ingelheimer Rheinufer  
Hafenfest Eröffnung
- 19:00 Bar jeder Sicht  
Queere Feierabend-Radtour

### 25. SAMSTAG

#### FETE

- 21:00 Red Cat  
Feel Good Inc, DJ Tombo, Freestyle, Disco
- 22:00 Altes Postlager  
Post Pride Clubbing
- 22:00 Caveau  
Rock your Pride
- 23:00 schon schön  
Richtig Gutes Zeug

- 23:00 Schick  
Taste

#### KONZERT

- 19:30 Landesmuseum Mainz  
Fenster zum Hof-Open Air: ok.danke.tschüss

#### BÜHNE

- 20:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Pappstars
- 22:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Auf Shakespeares Spuren

#### FAMILIE

- 16:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Geschichten aus dem Nichts

#### SONSTIGES

- 14:00 Ingelheimer Rheinufer  
Ingelheimer Hafenfest
- 15:00 Bruchwegstadion  
Mainz05: Test vs. Holstein Kiel

22.



Chris de Burgh kommt mit seinem Solo-Programm „A Summer Night with Chris de Burgh“ ins Kurhaus Wiesbaden und präsentiert einen Abend voller Hits und musikalischer Rückblicke auf seine mehr als fünf Jahrzehnte umfassende Karriere. Der Sänger, Gitarrist und Pianist reduziert seine Songs dabei bewusst auf das Wesentliche und interpretiert bekannte Titel wie „The Lady In Red“ oder „Missing You“ in intimer, akustischer Form. Karten sind im Vorverkauf erhältlich.

Foto: Ruth Medjber

31.



In der Walpodenakademie findet ab 19 Uhr die Finissage der internationalen Gruppenausstellung „Aquarius“ statt, verbunden mit einem „Walpoden Potluck Dinner“ sowie der Sound-Performance „Leck“ des Münchner Duos Sewicide: Stephanie Müller und Klaus Erika Dietl arbeiten seit vielen Jahren an der Schnittstelle von Klangkunst, Performance und Materialeexperimenten und widmen sich in „Leck“ dem Klang des Risses und der poetischen Dimension des Reparierens. Ausgehend von Textilien, Alltagsmaterialien und Nähprozessen entsteht eine experimentelle Klanglandschaft, in der Brüche, Reibungen und Störungen nicht geglättet, sondern hörbar gemacht werden und als Ausgangspunkt für neue Bedeutungs- und Wahrnehmungsräume dienen.

Foto: Floriana Betz



## Programm Sommer 2026

**GIFT**  
Tödliche Gaben  
→ 4 Apr 27



**Unter Druck**  
**Politische Plakate**  
**1918–1933**  
→ 9 Aug 26

Studienausstellung  
**Brutpflege**  
**Liebe ohne Worte**  
→ bis 10 Jan 27



**Georg Lührig –**  
**Jugendstil und Symbolismus**  
→ 17 Jan 27

Alle Veranstaltungen  
im Juli und August  
finden Sie im Kalender  
auf unserer Homepage.



**Museum**  
**Wiesbaden**

### 26. SONNTAG

#### KONZERT

- 16:00 Alte Mensa, JGU Mainz  
Eröffnungskonzert – Barock Vokal  
Akademie 2026
- 18:00 Hochschule für Musik  
Abschlusskonzert: Play and  
Repeat?!!

#### FAMILIE

- 14:30 Landesmuseum Mainz  
Fenster zum Hof-Open Air: Sukini



**KULTURBÄCKEREI**

■ 09.07. | 19.00 Uhr  
**Art after Work**

Offener Treff für Kunst zum Mitmachen.  
Mit den Künstlerinnen  
Jutta Mertens und Sabine Felker

■ 12.07. | 15.00 - 20.00 Uhr  
**NEUSPEKTIVEN**

Fest mit Kunstprojekten,  
Mitmachaktionen & Gesprächen  
auf dem Goetheplatz.

■ 21.07. | 15.00 Uhr  
**Mittagskino**

Filme zur besten Zeit des Tages.  
Gemeinsames Kino  
mit anschließendem Gespräch.

**K-LAB | Karoline-Stern-Platz 11**  
info@kulturbaeckerei-mainz.de  
www.kulturbaeckerei-mainz.de

### SONSTIGES

- 11:00 Ingelheimer Rheinufer  
Ingelheimer Hafenfest
- 14:00 Kulturei Sommerschwüle  
Sommerschwüle
- 14:00 Kulturei  
Sommerschwüle Chill Out

### 29. MITTWOCH

#### FETE

- 23:00 schon schön  
Es ist Mittwoch – 2000er und mehr

### 30. DONNERSTAG

#### FETE

- 21:00 Red Cat  
Phatcat, audiotreats, HipHop, Urban Music
- 23:00 schon schön  
Good as Hell

#### KONZERT

- 19:00 krumm & schepp  
Open Stage nah & echt
- 20:00 Frankfurter Hof  
Amanda Marshall

#### BÜHNE

- 20:00 Altes Postlager  
Rap-Battle: God of Rap Mainz
- 20:15 Schwimmbad MZ-Mombach  
Die MamaMänner

#### KINO

- 18:00 ZMO Haupthaus  
Berlin Alexanderplatz

### 31. FREITAG

#### FETE

- 21:00 Red Cat  
The Culture 2000s till now, DJ  
JustSBZ, HipHop, RnB, Pop
- 22:00 Caveau  
Wünsch dir was!
- 23:00 schon schön  
Nur die Nuller waren Duller

#### KONZERT

- 19:30 Landesmuseum Mainz  
Fenster zum Hof-Open Air:  
Mika Noé

#### BÜHNE

- 20:00 Neroberg Wiesbaden  
FGkH: Die Bibliothek des Zufalls



Termine an:  
**termine@sensor-magazin.de**

22. 8.



Das Restaurant Goldener Hirsch in der Nackstraße 16 lädt zum 10-jährigen Jubiläumsfest ein und feiert von 15 bis 22 Uhr ein kulinarisches und musikalisches Programm für alle Sinne. Unter dem Motto „Mit Liebe gekocht“ verwandelt sich das von Nora Benks geführte Neustädter Lokal in einen offenen, verführerischen Begegnungs- und Genussort, an dem Gäste bei einem Flying Buffet die beliebtesten Gerichte der vergangenen zehn Jahre probieren können. Ergänzt wird das Angebot durch Weinverkostungen verschiedener regionaler Weingüter sowie Edelbrände aus der Umgebung. Ab 18 Uhr sorgt das Duo MEON (Foto) mit einem Mix aus Blues, Pop, Rock und Soul für die musikalische Begleitung des Abends.

Foto: MEON



**K<sup>ING</sup>**
**5.11.  
INGELHEIM**

**TICKETS**
**JORIS  
FEAT. TAKEOVER! ENSEMBLE**

king Kultur- und Kongresshalle  
Friedhof-Nansen-Platz 5 | 55218 Ingelheim am Rhein | Tel. +49 (0)6132 710 009 0  
Veranstalter: IKUM Ingelheimer Kultur und Marketing GmbH  
Tickets & Infos: [www.king-ingelheim.de](http://www.king-ingelheim.de)

Partner der Kultur:


**Grenzenlos  
Kultur  
24.9. – 4.10.  
2026**

**Staatstheater  
Mainz**
**Internationales  
Theater  
Festival**
**vol.28**
[grenzenlos-kultur.de](http://grenzenlos-kultur.de)

 Lebenshilfe  
Kunst & Kultur

**AKTION  
MENSCH**

**Unsere  
GoldCard:  
mehr Sicherheit,  
mehr Freiheit.**

Sie legen großen Wert auf Komfort  
und Sicherheit? Dann sind Sie mit der  
GoldCard bestens versorgt.

Beantragen Sie noch heute Ihre  
neue GoldCard und profitieren  
Sie von exklusiven Service- und  
Versicherungsleistungen.


**Volksbank  
Darmstadt Mainz**
[volksbanking.de/goldcard](http://volksbanking.de/goldcard)




# 2x5





# Frank Schirmacher

## Koch und Gründer von Frank's Fit Kitchen | 40 Jahre

Interview: Caroline Rayner  
Fotos: Dennis Weißmantel

### BERUF

**Woher kommt deine Leidenschaft fürs Kochen und wann wusstest du, dass du daraus deinen Beruf machen willst?**

In meiner Familie wurde schon immer gerne gekocht und gegessen. Besonders meine Oma hat mich geprägt. Als kleiner Junge stand ich oft bei ihr in der Küche und war fasziniert davon, was sie in kurzer Zeit auf den Tisch zaubern konnte. Noch wichtiger war aber das Gefühl, gemeinsam als Familie am Tisch zu sitzen, sich auszutauschen und gutes Essen zu genießen. Da habe ich gemerkt, wie viel Freude mir das bereitet. Später entschied ich mich deshalb für eine Ausbildung zum Koch beim ZDF.

**Du betreibst seit 2018 den Instagram-Account „Frank's Fit Kitchen“, wo es vor allem um gesundes Kochen und „Clean Eating“ geht: Wie kam es denn dazu?**

Nach meiner Ausbildung habe ich in den unterschiedlichsten Restaurants auf der ganzen Welt gearbeitet, von Gourmetrestaurants bis hin zu kleineren Lokalen. Während meiner Karriere wollte ich mich immer weiterentwickeln, habe jedoch oft gemerkt, dass das in den jeweiligen Betrieben nur begrenzt möglich war. Das war auch einer der Gründe, warum ich häufiger den Arbeitsplatz gewechselt habe.

Irgendwann begann ich, Kochkurse zu geben, was mir große Freude bereitet hat. Kurz darauf kam jedoch die Corona-Pandemie dazwischen. Deshalb habe ich angefangen, meine Inhalte auf Social Media zu verlagern. Dabei wurde mir klar, dass ich meine beiden Leidenschaften miteinander verbinden kann: das Kochen und das Filmen. Schritt für Schritt habe ich mir dann eine Reichweite aufgebaut.

**Was ist deine Mission mit Frank's Fit Kitchen?**

Mein Ziel ist es, Menschen zu inspirieren und ihr Leben zu bereichern. Ich selbst ernähre mich sehr bewusst und verzichte weitgehend auf verarbeitete Lebensmittel wie Industriezucker. Aktuell mache ich sogar eine 60-tägige Keto-Challenge, bei der ich auf Kohlenhydrate verzichte. Ich möchte meine Community auf diese Reise mitnehmen und sie motivieren, ebenfalls einen gesünderen Lebensstil einzuschlagen. Im September kommt übrigens mein erstes Kochbuch, mit 100 gesunden Rezepten, in den Handel, was hoffentlich noch mehr Leute erreichen wird.

**Was ist dein Rezept zum Erfolg?**

Für mich bedeutet Erfolg, jeden Tag ein kleines Stück besser zu werden. Tatsächlich frage ich mich jeden Abend: „Did I get better today?“ Diese Einstellung wurde von dem Basketballspieler Kobe Bryant inspiriert, der mein größtes Vorbild ist. Natürlich geht es im Leben nicht immer nur bergauf. Alles verläuft in Wellen – mit Höhen und Tiefen. Wenn man versteht, dass auf jede schwierige Phase auch wieder eine bessere folgt, dann bedeutet Erfolg für mich vor allem eines: dranzubleiben, kontinuierlich weiterzumachen und sich stetig zu verbessern.

**Apropos besser werden: Was ist dein Ziel für die Zukunft?**

Ich möchte mich mit Frank's Fit Kitchen als die Nummer 1 für „Clean Eating“ auf YouTube und in der Branche weltweit etablieren. Also, die Bekanntheit zu steigern und so viele Menschen wie möglich auf diese Reise und Mission mitzunehmen. Das ist für mich mein Hauptziel. Alles andere ergibt sich dann!

### PRIVAT

**Du lebst und ernährst dich sehr gesund und bewusst. Gab es einen Katalysator für diesen Umschwung?**

Auf jeden Fall! Der Umschwung kam, als ich noch in der Gastronomie gearbeitet habe. Obwohl ich für andere Leute sehr gute Gerichte gekocht habe, hatte ich nicht unbedingt die Zeit, mir selbst vollwertige Mahlzeiten zuzubereiten. Ich habe also entweder gar nichts gegessen oder dann einfach irgendeinen Schrott zu mir genommen. Ich kann mich an eine sehr konkrete Situation erinnern, als ich in der Umkleidekabine saß, meine Schuhe zu binden versuchte und merkte, dass mein Bauch im Weg stand. Außerdem ist mir aufgefallen, dass ich viel geschnauft habe. Ab diesem Zeitpunkt wurde mir klar: Irgendetwas muss sich ändern! Schritt für Schritt habe ich mir viel Wissen über gesunde Ernährung angeeignet.

**Isst du manchmal eher „ungesundes“ Essen? Und wenn ja, was ist dein „Cheat Meal“?**

Ja, auf jeden Fall kann es passieren, dass, wenn ich zum Beispiel im Restaurant bin, ich mir einen Burger gönne. Und da ich ihn nicht zubereitet habe, kann ich natürlich nicht wissen, was drin ist und welches Öl zum Beispiel zum Kochen benutzt wurde. Ich bin ja immer noch ein Mensch! Trotzdem würde ich sagen, dass ich, selbst wenn ich im Restaurant bin, immer versuche, die gesündeste Alternative zu finden. Denn ich merke, dass ich immer, wenn ich etwas ungesundes Essen zu mir nehme, mich am nächsten Tag weniger gut fühle. Mein Energielevel sinkt dann oft drastisch oder ich merke, dass ich Bauchschmerzen bekomme.

Und dieses körperliche Unwohlsein rufe ich immer in Erinnerung, wenn ich mir ein „Cheat Meal“ gönnen möchte, weil ich objektiv weiß, dass es sich für mich nicht lohnt.

**Kannst du überhaupt noch „normal“ durch die Welt gehen?**

Ich glaube, das hängt davon ab, wie man „normal“ definiert. Normalität ist schließlich etwas sehr Subjektives. Wir alle leben in unseren eigenen Bubbles und schaffen uns unsere persönliche Normalität.

Ich habe mir definitiv meine eigene geschaffen. In meiner Welt gibt es beispielsweise bestimmte Bereiche im Supermarkt, die für mich keine Rolle mehr spielen. Ich kann mich nicht einmal erinnern, wann ich zuletzt in der Süßwarenabteilung oder bei den Fertigsoßen war.

**Was geht dir durch den Kopf, wenn du andere Leute siehst, die verarbeitete Lebensmittel essen? Verurteilst du sie unbewusst?**

Am Anfang hatte ich immer den Impuls, die Leute irgendwie bekehren zu wollen, aber das ist für mich der falsche Weg. Am Ende des Tages ist jeder für sich selbst verantwortlich und trifft seine eigenen Entscheidungen, deswegen verurteile ich keine Leute, die sich von verarbeiteten Produkten ernähren. Das Einzige was ich tun kann, ist, mit meinen Inhalten Leute zu inspirieren und zu motivieren. Ob sie es annehmen, bleibt dann denen überlassen.

**Was machst du, wenn du nicht kochst?**

Ich gehe sehr gerne in die Natur, vor allem zum Wandern! Mir macht es echt Spaß, neue Orte zu entdecken, die noch unberührt sind und wo auch keiner ist, gerade weil ich viel auf Social Media verbringe bin und sehr viele Einflüsse von außen habe. Außerdem mache ich gerne Sport, mache etwas mit Freunden und gehe gerne essen. Wie man merkt: Essen begleitet mich überall.







# Clara trifft: Nino Haase

„Mit dem, was ist, glücklich zu sein: Von dort startet Veränderung.“

Text: Henriette Clara Herborn  
Fotos: Thomas Schneider

„Mer trifft sisch immer zwo Mo im Läßbe“, wie es in Mainz so schön heißt.

Als ich Nino kennenlernte, war ich Barkeeperin und Barchefin im „Kulturclub schon schön“ und er hatte 2009, wie mainzweit bekannt, bei „Schlag den Raab“ abgeräumt. Das „schon schön“ hatte 2010 mit drei Bars auf zwei Ebenen als größter Club der Mainzer Innenstadt eröffnet und war jede Nacht brechend voll. Leute aller Altersgruppen standen dreireihig am Tresen, tanzten auf Tischen, Boxen und sogar dem Jazzklavier, Schichten dauerten bis zum Mittag des nächsten Tages, der Alkohol floss und es wurde ausgiebig gefeiert – so viel ist sicher. Was aber genau damals alles geschah hingegen, ist leicht nebulös. Wer sich erinnert, war nicht dabei, könnte man statuieren. In dem Trubel tauchte Nino bei mir an der Hauptbar neben der Tanzfläche auf. Er war mit Freunden unterwegs und feierte fröhlich. Im Film käme jetzt ein harter Schnitt.

2026: 15 Jahre später sitzen wir im Mainzer Stadthaus, Nino ist seit drei Jahren Oberbürgermeister meiner Lieblingsstadt und ich bin Journalistin beim beliebtesten Magazin der Stadt.

„Jetzt bin ich leider nur noch selten unterwegs. Und am nächsten Tag merkt man es mittlerweile deutlich.“, lacht er und kurz blitzt der alte Nino auf, „aber ich find's toll, dass das ‚schon schön‘ und andere Clubs wie das ‚Red Cat‘ immer noch etabliert sind und die nächsten Generationen weitermachen.“

Was sagt eigentlich seine Frau zu seiner wilden Vergangenheit?

„Meine Frau hat mich in München im Irish Pub kennengelernt. Ich glaube, dass sie das goutiert und dass wir beide eine gute gemeinsame Linie gefunden haben. Wenn ich jetzt ausgehe, dann am liebsten mit ihr zusammen.“

Wie ist das überhaupt so als Oberhaupt von Meenz?

„Es ist eine Ehre, der Stadt, in die man vor 24 Jahren als Student gezogen ist, als erster Bürger vorstehen zu dürfen. Ich dachte erst, dieses Gefühl wird zur Routine – wird es aber nicht. Das Verantwortungsgefühl für die Stadt trägt man immer mit, es ist eine große Aufgabe“

Ist das nicht komisch, wenn man morgens aufwacht und einem einfällt: Oh, ich bin ja der OB?

„Es fühlt sich noch an vielen Tagen surreal an und das soll es auch. Denn es zeigt, was das Amt und die Stadt für eine Bedeutung für einen haben. Ich vergesse das nie.“

Bei über 3000 Terminen im Jahr dürfte das auch schwerfallen. Kann man bei diesem Stress gesund bleiben?

„Im ersten Jahr war es wirklich schwierig, nicht voll mit Adrenalin in einen Tag reinzugehen. Bei aller Besonderheit dieses Amtes, du musst es durchstehen und dich daran gewöhnen und Stresslevel und Belastung verinnerlichen – ich bin oft 80 Stunden oder während der Fastnachtskampagne bis 100 Stunden pro Woche unterwegs. Man findet einen Weg, das für sich normal werden zu lassen. Deswegen fühle ich mich jetzt mittlerweile geistig und körperlich ganz gut. Die ersten 18 Monate waren wie permanent auf links gedreht, aber da kommt man rein und das ist das Entscheidende.“

Wenn ich mir vorstelle, ich wäre OB und die über 225000 Meenzer sowie die über 5000 Angestellten der Stadtverwaltung richteten Aufmerksamkeit und Hoffnungen auf mich, ich stünde definitiv unter Schock. Ich kriege ja schon Schweißausbrüche, wenn ich auf einer Bühne vor zweihundert Leuten lese. Ist einem das eigentlich bewusst, während man agiert?

„So eine Personalversammlung, wie einmal im Jahr in der vollbesetzten Rheingoldhalle – und das ist nur die Hälfte der Behörde, der du vorstehst – das ist schon groß.“

Nino ist froh, dass er vieles, was er im Wahlkampf versprochen hat, wie zum Beispiel die Verbesserung der Bezahlung in Kitas, umsetzen konnte.

„Das hat Vertrauen in den Kerl, der von außen kam, in der Verwaltung aufgebaut.“

Zwischendrin feierte Nino bereits zweimal Silvester in der knallerfreien Zone des Mainzer Tierheims.

„Das war recht romantisch, beim zweiten Mal war meine Frau dabei. Oft muss das private Umfeld verzichten, aber das haben wir mittlerweile gut umgesetzt.“

Nino ist bei vielen Aktionen mit von der Partie, die Nähe zu den Meenzern ist ihm wichtig. So stürzte er sich am 31. Dezember beim Silvesterabschwimmen der Feuerwehr in den eisigen Rhein.

„Ich bin auch Dezernent der Feuerwehr. Daher sollte ich wissen, wie sich ein Neopren- oder Schutzanzug anfühlt und wie schwer eine Atemausrüstung ist. Und ich mag es, Einblicke zu bekommen, wie beispielsweise mal im Bürgeramt dabei zu sein.“

Dass er in seinem Amt als Oberbürgermeister von Mainz fleißig und engagiert ist, steht außer Frage. Doch was ist mit Nino, dem Privatmann? Fehlt es ihm nicht, mal unerkannt feiern zu gehen und es krachen zu lassen, so wie früher?

„In Mainz ist es schwer, wirklich abzuschalten, weil die Menschen mich natürlich jederzeit ansprechen, da bist du immer gefragt. Und es landet heute alles auf TikTok und Instagram, wenn man dich an irgendeiner Bar sieht. Ich glaube, das kann man locker sehen. Aber ich muss gestehen, ich habe das super zurückgefahren und im letzten Jahr sehr auf die Themen Gesundheit, Ernährung und Sport geachtet.“

## Eine Stadt im Rausch

Muss man denn als OB nicht ständig beruflich auf Empfangen bechern – so wie ich früher hinterm Tresen?

„Alkoholkonsum ist in diesem Amt allgegenwärtig, da musst du auf dich achten und kontrollierter agieren.“

Eine andere Möglichkeit für ihn, mal abzuschalten – außer Sport – ist, die Stadtgrenzen hinter sich zu lassen. Haltet euch fest – dafür fährt Nino gern uff die ebsch Seit, nach Wiesbaden oder Frankfurt. Dort werde er seltener erkannt.

„Viele Menschen streben heutzutage die Öffentlichkeit an zum Beispiel über Social Media, doch es ist im Grunde ein großer Schatz, 100 % Privatsphäre zu haben. Für Öffentlichkeit gibt man immer ein Stück Freiheit auf. Ich habe mich damit arrangiert. Das war mir ja auch klar.“



Das klingt alles mega anstrengend. Da bin ich froh, dass meine Bekanntheit sich auf die Leserinnen und Leser des Sensor Mainz und meine Bücher beschränkt. Man kann ja sonst gar nicht mehr babbeln, wie einem die Schnauze gewachsen ist. Oder doch?

„Ich hatte mal ‘ne Anfrage von ‘nem BILD-Reporter, wie ich die Situation mit dem damaligen Mainz 05-Trainer Bo Henriksen bewerte. Meine Frau lacht heute noch darüber, wie ich mich gefreut habe, endlich mal nach sowas gefragt zu werden. Da habe ich meinen Kompetenzbereich als OB verlassen und das stand dann als Schlagzeile in der BILD. Ich dachte, das gäbe nur so ein kleines Zitat. Ich merkte, da muss ich mich zurückhalten, da ging das Fansein mit mir durch.“

Und wie lautete die BILD-Schlagzeile?

„Das rät OB Haase Trainer Henriksen.“

Nino greift sich grinsend an den Kopf.

„Da muss ich mehr aufpassen, was ich zwischen Tür und Angel von mir gebe.“

Ist man denn noch zufrieden mit seinem Leben, wenn man ständig im Rampenlicht steht und stets darauf achten muss, wie man auftritt?

„Ja, meistens schon. Das Wichtige ist, man muss mit seinem Status quo einen Weg finden, dass man damit immer glücklich ist und dies nicht von etwas abhängig machen nach dem Motto ‚Wenn ich das oder jenes erreiche, bin ich glücklich‘. Mit dem, was ist glücklich zu sein: Von dort startet Veränderung.“



Weise, taoistisch anmutende Worte. Gefällt mir, der neue Nino, wie ich ihn heute erlebe. Wir sind älter geworden, haben dazugelernt. Aber eins hat sich nicht verändert: Er ist ein lustiger Typ und nimmt vieles mit Humor.

„Einmal war ich im Aktuellen Sportstudio. Prinz Harry hat auf die Torwand geschossen und verloren. Er sollte als Strafe ein Deutschlandtrikot tragen und die hatten keins. Jemand rief ‚Nimm den 05er-Schal vom OB!‘. Und dann stand Prinz Harry auf einmal mit meinem 05er-Schal im TV und das Foto ging um die Welt.“

Nino schüttelt lachend den Kopf.

„Inklusive eines Original-Senflecks aus dem Stadion! Es ist verrückt, in was für Situationen man als OB manchmal gerät. Plötzlich war Mainz 05 in ganz England bekannt.“

Trotz seiner lustigen Art betont er wiederholt, wie wichtig es ihm ist, Verwaltungsprozesse zu beschleunigen, etwas zu bewegen – so kennt man ihn auch aus den Medien.

„Es gab bis zu meiner Amtszeit nicht mal einen Instagram-Kanal, den haben wir nach drei Monaten gestartet. Wiesbaden hat über uns gelacht, die haben extra betont ‚Fünf Jahre nach uns‘. Zwei Jahre später hatten wir sie in der Reichweite überholt. Wer lacht jetzt?!“

Ganz schön frech, diese Meenzer. Was sagt eigentlich Ninos Mutter zum Werdegang ihres Sohnes?

„Meine Mutter sagt immer: ‚Ich wusste, dass du irgendwann Politiker wirst.‘ Ich war Schulsprecher, habe ein Schulforum gegründet und war schon immer daran interessiert. Es sollte jedoch keine Planung sein, Politiker zu werden, das muss sich ergeben.“

Ja, das sieht man. Vom Fernsehstar zum Oberbürgermeister, das klingt nach ‘ner geilen BILD-Zeitungsschlagzeile, könnte ich für den Artikel verwenden.

„Bitte nicht“, meint Nino.

Und wann ist die nächste Party geplant – unser OB trinkt ja „nicht mehr so oft, aber ab und zu schon noch“?

„Die Ebersheimer Weinwanderung.“

Dazu fällt mir direkt wieder ‘ne BILD-Schlagzeile ein – aber Spaß beiseite, Nino hat kaum Zeit für Partys, denn er hat sich viel vorgenommen, nämlich:

„Als Führungskraft den Weg aufzuzeigen und die Menschen in der Verwaltung das mit eigener Ermächtigung umsetzen zu lassen. Zum Beispiel die stadtweite Online-Vergabe von Kitaplätzen. Hier musst du Richtung vorgeben: Schnelle Umsetzung und nicht die eierlegende Wollmilchsau suchen. Und das ging dann sehr schnell.“

#### **Freiluft-Gastro freitags & samstags bis Mitternacht geöffnet**

Ich persönlich fand das mit den längeren Öffnungszeiten der Außengastronomie ziemlich cool, jetzt können wir im Sommer vor Kneipen und Restaurants bis Mitternacht chillen – dank Nino.

„Solche Entscheidungen gibt es viele, die man einfach treffen kann, wenn’s in die Hose geht, kann man sagen ‚Die Idee war nicht so gut‘ und dann nimmt man es zurück. Wir denken in Deutschland zu viel darüber nach, was alles passieren kann. Das ist zwar auch unsere Stärke, aber es ist auch wichtig, loszulegen.“

Das hat Nino, parteilos und unabhängig wie in seinem Amt, schön formuliert.

An Mainz liebt er übrigens das friedliche, gemütliche und fröhliche Lebensgefühl am meisten. Wenn zum Beispiel Tausende von Menschen zum Mainzer Marktfrühstück zusammenkommen, für das er sich immer wieder einsetzt. Und die Offenheit gegenüber anderen Menschen, diese „leicht übergriffige Freundlichkeit“, wie er es nennt.

„Die ist schon etwas Besonderes.“

Als Zugezogener hat er die Mainzer Kultur bereits vollkommen verinnerlicht – bis auf sein Lieblingsgericht, das ist nämlich nicht Spundekäs oder heiße Fleischworscht.

„Meine Frau ist in Thüringen geboren, ich in Sachsen. Ich liebe süß-saure Eier, pochierte Essigeier mit selbstgemachtem Kartoffelbrei.“

Ich hätte ihm jetzt à la schon schön-Zeiten ‘nen Vodka-E oder ein Pils dazu serviert.



„Ja, da war ich immer recht flexibel. Doch an fünf Tagen in der Woche ist mein Lieblingsgetränk nun Kaffee und an zwei Tagen mal eine Rieslingschorle oder ein Helles.“ Dazu oder beim Sport hört Nino gerne deutschen Hip-Hop oder amerikanischen Gangsta-Rap, aber auch Rock und Indierock wie Bloc Party oder Franz Ferdinand. Sein erstes Konzert war 1997 Oasis. Urlaub macht er am liebsten in den Bergen, wandert und fährt Ski mit seiner Frau. Und hier und da verbringt er eben ein Wochenende in der Region.

Wohin seine Reise führen soll – er sieht es wieder wie die Taoisten.

„Ich bin sehr gespannt, was die Zukunft noch bringt. Vor acht Jahren hätte ich nie erahnen können, dass ich als OB hier sitze. Es ist das Spannendste, was es gibt, jeden Tag etwas Neues zu erleben. Nicht alles bis ins letzte Detail zu planen, sondern einfach mal loszulegen.“

Das erinnert an den alten Nino, ein positiver Mensch, der das Leben genießt und feiert.

„Ich feiere immer noch gerne da, wo es mich hintreibt. Sicher nicht mehr annähernd mit der Frequenz wie früher, aber ich verschaffe mir immer mal wieder einen Überblick über die Nachtlokalitäten von Mainz“, er zwinkert mir zu, „natürlich nur rein beruflich!“

Die wichtigste Frage habe ich mir bis zum Schluss aufgehoben: Wann gehen wir endlich mal wieder zusammen in die Disse?

„Ich stand ja irgendwann mal hinter den Turntables im schon schön. Wahrscheinlich hab ich nur auf Play gedrückt und die Arme hochgeworfen. Aber ich habe einen Deal mit Norbert Schön. Wenn der neue Laden in der Kulturbäckerei eröffnet, wird es sicher ein Set des OBs geben.“

Als ich ihn frage, ob er mir Bescheid gibt, antwortet Nino nur: „Ich brauche dann auf jeden Fall eine gute Barfrau hinterm Tresen.“



## ENTDECKE DEINE ZUKUNFT!

AUSBILDUNG | WEITERBILDUNG | STUDIUM

## BerufsInfoMesse

28. + 29. August 2026

Freitag 8-15 Uhr | Samstag 9-14 Uhr

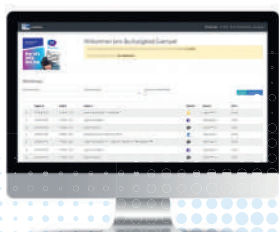
RHEINGOLDHALLE MAINZ

## BerufsInfoOnline

**Über 35 informative Webinare zu Berufen, Studium und Karrierewegen:**

17. bis 20. August 2026

- Tipps für deine Bewerbung und deinen Berufseinstieg
- Optimale Vorbereitung für deinen Messebesuch
- Je nach Interesse mehrere Webinare buchbar



Infos und Webinaranmeldung:

**BIM-RHEINHESSEN.DE**

**IHKRHEINHESSEN**

**MACHDEINHANDWERK**

KOMM ZUR  
GRÖSSTEN AUSBILDUNGS-  
UND STUDIENMESSE DER  
REGION!



**Die Messe und die Webinare  
sind kostenfrei**







# Ein Leben in Bewegung, voller Zuversicht

Margret Göbel ist 95 Jahre jung und bleibt im Alltag fit.

Text: Alexandra Rohde

Fotos: Maryam Chokr, Alexandra Rohde & Markus Rohde

Für Margret Göbel beginnt jeder Tag mit einem festen Ritual: Bewegung. Noch am Morgen, wenn die Müdigkeit sie begleitet, startet sie mit Gymnastik – zunächst im Sitzen, dann im Stehen. „In meinem Alter ist es einfach so, dass ich morgens sehr müde bin.“ Ihre Übungen gehören daher längst so selbstverständlich zu ihrem Alltag wie das Zähneputzen. Und auch am Abend bleibt sie aktiv: Rund 20 Kilometer legt sie täglich auf dem Ergometer zurück. „Ich möchte meine Muskulatur erhalten.“

Margret feierte kürzlich erst ihren 95. Geburtstag. In Mainz ist sie tief verwurzelt. Gemeinsam mit ihren drei Geschwistern wuchs sie zunächst in der Neustadt und später in der Oberstadt auf. Ihre Erinnerungen an diese Zeit sind noch erstaunlich lebendig. „Ich wurde in der Goetheschule eingeschult – rund um den Goetheplatz war damals alles noch grün mit viel Wiese, ohne Bebauung“, erzählt sie. Auch die Oberstadt sei damals ruhig und naturbelassen gewesen. Eine Vorstellung, die heute kaum noch greifbar erscheint. Geprägt wurde Göbel vor allem durch das Elternhaus – insbesondere durch ihre Mutter, die ihr eine besondere Haltung zum Leben mitgab. „Wir mussten als Kinder viel im Haushalt helfen, aber wir empfanden diese Aufgaben nie als lästig. Unsere Mutter verstand es, uns den Alltag spielerisch und musikalisch zu gestalten.“ Im Hause Göbel wurde oft gesungen und musiziert. Nicht selten kamen Freunde vorbei und man musizierte gemeinsam.



Foto: Alexandra Rohde



Abschiedsgeschenk aus ihrer Zeit als Lehrerin





Foto: Markus Rohde

Meine ehemalige Lehrerin gehört schon fast zur Familie.

Dass Margret Göbel einmal Lehrerin werden würde, schien beinahe vorgezeichnet. Ihr Vater war bereits Lehrer, sodass ihr dieser Berufsweg, wie sie selbst sagt, „ein kleines bisschen in die Wiege gelegt“ wurde. „Mein Vater vermittelte uns schon sehr früh die Lust an Literatur durch sein Vorlesen und die vielen Märchenbücher, die uns zur Verfügung standen.“ Erste praktische Erfahrungen sammelte sie schon als Vierzehnjährige, als sie in der Pfarrgemeinde eine Gruppe siebenjähriger Kinder betreute. Die Arbeit mit jungen Menschen ließ sie fortan nicht mehr los – sie wurde zu einer Konstante in ihrem Leben. Nach ersten Stationen an der Leibniz-Schule unterrichtete sie schließlich von 1955 bis 1992 in Weisenau. Erst an der Konfessionsschule, ab 1972 wurde daraus die Martinus-Grundschule. Über Jahrzehnte hinweg prägte sie dort Generationen von Schülerinnen und Schülern – und blieb vielen von ihnen weit über die Schulzeit hinaus verbunden.

„Es sind ganz unterschiedliche Jahrgänge, aus denen mich auch heute noch meine ehemaligen Schüler besuchen“, erzählt sie. „Neulich war ein Schüler aus der Leibniz-Schule hier – er ist inzwischen selbst 76 Jahre alt.“





Besonders berühre sie dabei, wie lebendig die Erinnerungen geblieben sind, „mich begeistert immer wieder, wie gut sich alle noch an ihre Grundschulzeit erinnern.“

Im vergangenen Jahr kehrte Margret sogar noch einmal für einen Vormittag in den Unterricht zurück. In der Martinus-Grundschule in Weisenau stand sie erneut vor einer Klasse – ein Moment, der für sie etwas ganz Besonderes war. „Es hat tatsächlich auf Anhieb wieder funktioniert“, sagt sie mit einem Lächeln.

Ihr Leben stand schon immer im Zeichen von Gemeinschaft, Aktivität und Freude. Eigene Kinder hat sie nicht, doch ihr Leben ist reich an Familie: sechs Patenkinder, zahlreiche Nichten und Neffen und sogar eine Großmutterrolle für die Tochter eines ihrer Patenkinder erfüllen ihren Alltag. Ihre positive Energie schöpft sie aus vielen Quellen: den Menschen um sie herum, ihren täglichen Meditationen und ihrem großen Garten, „die Gartenarbeit schenkt mir Ruhe und Kraft.“

Blickt die Mainzerin auf ihr Leben zurück, hat sie eines gelernt: „Das Wichtigste ist, nie stehenzubleiben – gerade dann, wenn es schmerzt.“ Ihr Lebensmotto ist ebenso schlicht wie kraftvoll: „Bete und arbeite. Diese alte benediktinische Regel hat mich immer begleitet genauso wie die Sicht auf das Positive. Ich habe stets versucht, dem Leben mit Offenheit zu begegnen.“

Margret Göbel strahlt eine ansteckende Energie und Herzlichkeit aus. Mit ihrer Haltung zeigt sie, dass das Leben – trotz aller Herausforderungen – vor allem eines ist: wertvoll und schön. „Das Leben ist wunderbar“, sagt sie. „Und auch wenn es manchmal harte Einschnitte hat, sollten wir nie vergessen, ihm ein Lächeln zu schenken.“



Margret als Kind

## cinéMayence

Juli

KULTURSOMMER RHEINLAND-PFALZ

ZWANZIGER ZEITENWENDEN

Do, 25.6. bis Mi, 1.7. 20.00

Generationen und Klassen

Nur für einen Tag

(Partir Un Jour)

Spielfilm von Amélie Bonnin,

F 2025, OmU, FSK ab 12

Do, 2. bis Di, 7. 20.00

Collapse Community

Wir werden alle sterben!

Dokumentarfilm von Benjamin Knight,

D 2024, OmU, FSK 12

Mi, 8. 20.00

Avantgarde-Film und Gespräch

Oskar Fischinger – Musik für die Augen

Dokumentarfilm von Harald Pulch,

D 2022, 90 Min., OmU, FSK 6

anschl. Gespräch mit Harald Pulch und Ralf Ott

Do, 9. bis So, 12. 20.00

Töne der Zwanziger Jahre / Mode

Bolero

Spielfilm von Anne Fontaine,

F/B 2024, OmU, FSK 6

Mo, 13. bis Mi, 15. 20.00

Bilder / Malerei

Munch

Dokumentarfilm von Henrik Martin

Dahlsbakken, N 2023, OmU, FSK 12

Do, 16. bis Mi, 22. 20.00

Gesellschaftliche Zeitenwende

Breaking Social – Können wir uns die Reichen leisten?

Dokumentation von Fredrik Gertten,

S 2023, OmU, FSK 12

Do, 23. 20.00

Glücksversprechen

Ich bei Tag und Du bei Nacht

Spielfilm von Ludwig Berger,

D 1931, FSK 0

Einführung Janis Noah Kuhnert

Fr, 24. – Mi, 29. 20.00

Träume verwirklichen

Das Fest geht weiter!

(Et la fête continue!)

Spielfilm von Robert Guédiguian,

F/1 2023, OmU, FSK 12

Do, 30. 20.00

Filmklassiker der Zwanziger

Nosferatu

Eine Symphonie des Grauens von

Friedrich Wilhelm Murnau, D 1922,

restaurierte Fassung mit Musik



CinéMayence im Institut français

Kommunales Kino am Schillerplatz

Schillerstraße 11,

55116 Mainz

Reservierung online:

www.cinemayence.de



## FRANKFURTER HOF MAINZ

16.07.26 VOLKSPARK

**NINA CHUBA**

SUMMER IN THE CITY 2026 POP

10.09.26

**BEST OF POETRY SLAM 2026** SLAMS

26.09.26

**INTERSTELLAR**

OVERDRIVE THE PINK

FLOYD EXPERIENCE ROCK/POP

01.10.26 KURFÜRSTL. SCHLOSS

**MAYBEBOP**

VIER TYPEN. VIER MIKROFONE. SONST NICHTS.

A CAPPELLA

02.10.26

**BERND STELTER**

REG' DICH NICHT AUF.

GIBT NUR FALTEN! – TOUR

2026 COMEDY

09.10.26

**PETER HEPPNER &**

**BAND – AKUSTIK 2026**

ROCK/POP

10.10.26

**OROPAX – ZWEI WIE KEIN ANDERER** COMEDY

11.10.26

**JAN AMMANN UND**

**LISA HABERMANN**

WENN BÜHNE AUF LEBEN

TRIFFT LIEDERABEND/THEATER

15.10.26

**CARL CARLTON**

**& MELANIE WIEGMANN**

MILES OF TIME

BLUES, AMERICANA, SOUL, ROCK

27.10.26

**STOPPOK**

RUND-REISE – DIE BAND-

TOUR 2026 ROCK/POP

05.11.26

**JAMIE BAUM QUARTET**

**& ANKE HELFRICH TRIO**

JAZZNIGHTS SPECIAL JAZZ/BLUES

06.11.26

**ANDREAS KÜMMERT**

ANDREAS KÜMMERT &

THE ELECTRIC CIRCUS –

A.LIVE! TOUR 2026

ROCK/POP, JAZZ/BLUES, SOUL/R'N'B

12.11.26

**PIPPA POLLINA**

LA VITA È BELLA COSÌ COM'È

– DAS LEBEN IST SCHÖN SO

WIE ES IST KLASSE

Das ganze Programm & Tickets:

www.frankfurter-hof-mainz.de

f @ @frankfurterhofmainz

eine Location von

mainzplus



# Vom Fußballplatz in die Kita

## Der besondere Weg von Steffen Herzberger

Text: Alexandra Rohde

Fotos: Alexandra Rohde & SV Fußballschule von Uwe Bein



Dass sein Herz für den Fußball schlägt, weiß Steffen Herzberger schon früh. Geboren in Bad Dürkheim, führt ihn sein Weg nach der Schule direkt auf den Platz. Seinen beruflichen Einstieg macht er beim FK Pirmasens, bevor er 1990 nach Mainz wechselt – ein Schritt, der sein Leben nachhaltig prägen soll. Insgesamt neun Jahre steht er bei Mainz 05 unter Vertrag, unterbrochen von Stationen bei den Stuttgarter Kickers und in Trier. Eines bleibt dabei immer konstant: die enge Verbindung zur Stadt am Rhein. „Dass ich aus Mainz nicht weg wollte, stand für mich fest“, sagt er.

Nach dem Ende seiner Profizeit schlägt Herzberger im Jahr 2002 zunächst einen neuen beruflichen Weg ein. Er macht sich selbstständig und führt fünf Jahre lang ein Modegeschäft in Mainz. Dem Fußball bleibt er dabei treu – als Spieler wie auch als Trainer. Er begleitet Fußballcamps, spielt in verschiedenen Vereinen. Nach fünf Jahren Boutique schult er um, macht die Ausbildung zum Bürokaufmann und arbeitet im Anschluss bei Lotto Rheinland-Pfalz.

Einige Jahre ist er im Bereich Vertrieb tätig und macht sich sogar erneut selbstständig, „das waren spannende und intensive Jahre“, erzählt er weiter. Doch irgendwann spürt er, dass es Zeit für eine Veränderung ist. Die Arbeit mit Kindern, die ihn schon immer faszinierte, rückt in seinen Fokus. „Ich konnte immer gut mit Kindern – und sie mit mir“, sagt er. Den Einstieg macht Herzberger zunächst als Betreu-





er in einer Schule. Parallel dazu trägt er frühmorgens in Mainz-Mombach die Post aus, „morgens auf dem Fahrrad als Postbote, nachmittags im Umgang mit Kindern – das war ein völlig neuer Berufsalltag, aber er fühlte sich gut an!“ Der nächste konsequente Schritt folgt: eine Tätigkeit als Kitahelfer und damit eine Vollzeitstelle im Bereich Kinder und Jugend. Für Herzberger wird direkt klar, dass er hier angekommen ist.

Heute gestaltet der Vater einer erwachsenen Tochter genau diesen Alltag für sich. Sein Auto hat er längst abgeschafft – stattdessen fährt er jeden Tag mit einem seiner Fahrräder zur Kita. Bewegung ist nach wie vor ein fester Bestandteil seines Lebens, ebenso wie eine bewusste Ernährung und regelmäßige sportliche Aktivitäten. „Ich tue jeden Tag etwas, das mir guttut – körperlich wie mental“, sagt er. „Ich genieße mein Leben im Alltag.“ Auch in seiner Freizeit bleibt Herzberger aktiv: Als Trainer engagiert er sich weiterhin, betreut Ferien camps und er spielt leidenschaftlich gerne Beachvolleyball.

Seine berufliche Tätigkeit ist geprägt von vielen kleinen, wertvollen Momenten. Besonders am Morgen zeigt sich, wie sehr ihn die Kinder ins Herz geschlossen haben: Beim Frühstück wird regelmäßig um den Platz neben ihm gestritten – ein Ritual, das ihn immer wieder berührt. Auch wenn der Alltag nicht immer einfach ist, überwiegt für ihn die Freude, „es gibt kaum etwas Schöneres, als Kinder auf ihrem Weg zu begleiten und sie zu unterstützen.“ Die Förderung der Kinder liegt ihm dabei sehr am Herzen, „Kinder sollten in unserer Gesellschaft einen deutlich höheren Stellenwert haben. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland nur auf Platz 25 von 37 – da gibt es noch viel Nachholbedarf. Wir müssen mehr in unsere Kinder investieren, sie sind unsere Zukunft.“

Steffen Herzberger hat seinen Platz gefunden. Nicht mehr auf dem großen Fußballfeld, sondern mitten im Leben – dort, wo er jeden Tag etwas bewirken kann: bei den Kleinsten.



Foto: SV Fußballschule von Uwe Bein





# Kleinanzeigen

@ Aktzeichnen lernen bei Astrid – ein schöner Kunsttreff im Atelier am Gartenfeldplatz. Mittwoch & Sonntag, auch Einzeltermine buchbar via E-Mail an: [art@astrideisinger.com](mailto:art@astrideisinger.com)

@ Günstige Mietwohnung gegen Mitarbeit gesucht. Mann, 50, sozial, deutschsprachig, sucht 1-2 ZKB, 35-50qm, gerne mit Garten, im Mainzer Stadtbereich. Biete Garten-/Treppenhauspflege, Kinder- und Haustierbetreuung. E-Mail: [dized27einhalb@yahoo.de](mailto:dized27einhalb@yahoo.de) Tel: 01577-833 7261

@ Neues Wohnen und Leben. In Genossenschaft miteinander innovativ und nachhaltig die Zukunft gestalten. Aktuell ist nur noch eine Wohnung im Wohnprojekt von POLYCHROM in Ingelheim am Rhein verfügbar. Infos via [www.polychrom-projekt1.de](http://www.polychrom-projekt1.de) und bei unseren Online-Informationsveranstaltungen sowie per Tel: 0151-555 966 05

@ Wir suchen ab sofort eine pädagogische Leitung in Vollzeit (39h) für unseren Kindergarten „Kinderwiese-Mainz e.V.“. Zentral in der Neustadt gelegen, tolles Team, engagierte Eltern. Mehr Infos unter: [Kinderwiese-Mainz.de](http://Kinderwiese-Mainz.de)

@ Werde Bildungspate – Gemeinsam für Chancengleichheit! STARTBLOCK-RheinMain e.V. sucht engagierte Ehrenamtliche, die einmal pro Woche Kinder und Jugendliche an Grundschulen in Mainz (Hartenberg, Lerchenberg, Mombach) sowie an weiterführenden Schulen in Wiesbaden bei der Hausaufgabenbetreuung und Freizeitgestaltung begleiten. Infos & Kontakt: [www.startblock-rheinmain.de](http://www.startblock-rheinmain.de)

@ Willst auch du eine Kleinanzeige im Sensor inserieren? [kleinanzeigen@sensor-magazin.de](mailto:kleinanzeigen@sensor-magazin.de)

Willst auch du eine Kontaktanzeige im Sensor inserieren? [Liebe@sensor-magazin.de](mailto:Liebe@sensor-magazin.de)



## Minijob beim Sensor Mainz

Lust auf Journalismus, Kultur und das bunte Leben in Mainz?

**Dann komm ins Team vom Sensor Mainz!**

Wir suchen ab sofort eine Aushilfe (m/w/d), die Lust hat, spannende Geschichten zu erzählen, Veranstaltungen zu entdecken und unsere Community auch auf Social Media zu begeistern.

- 👉 Events und das Stadtleben in Mainz begleiten
- 👉 Artikel schreiben und redigieren
- 👉 Inhalte für Website und Social Media mitgestalten
- 👉 Interviews führen und Fotos knipsen
- 👉 Flexible Arbeitszeiten und ein kreatives Team

Du studierst, interessierst dich für Medien oder möchtest praktische Erfahrungen im Journalismus sammeln? Dann freuen wir uns auf dich!

Bewirb dich jetzt über den folgenden Link: <https://bit.ly/4eajhv4>



Foto: Dennis Rosenzweig

## Gastro-Rätsel

Wo gibt oder gab es solches Geschirr auf so einem Tisch mit solch einer Speise? Willst du, mit etwas Glück, dort mal ein Gericht samt Getränk gratis genießen?

Dann schreib uns des Rätsels Lösung bis 13. August 2026 an: [raetsel@sensor-magazin.de](mailto:raetsel@sensor-magazin.de)

Gesucht war beim letzten Mal der Bioladen namens „natürlich“ in der Josefsstraße 65 (Mainz-Neustadt). Gewonnen hat Dietmar.

## IMPRESSUM

### VRM GmbH & Co. KG

#### Anschrift:

Erich-Dombrowski-Straße 2  
55127 Mainz  
(zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

#### Handelsregister:

Amtsgericht Mainz, HR A 535  
phG: VRM Verwaltungs-GmbH  
Handelsregister:

Amtsgericht Mainz HR B 325

#### Geschäftsführer:

Joachim Liebler

#### Wirtschaftliche Beteiligung

#### i. S. § 9 Absatz 4 LMG

#### Rheinland-Pfalz:

VRM Holding GmbH & Co. KG,  
Mainz (100%)

#### Objektleitung:

Thomas Schneider  
Sensor Magazin  
c/o Gutenberg Digital Hub  
Taanusstraße 59-61

55118 Mainz

Tel: 06131/484 171

[www.sensor-magazin.de](http://www.sensor-magazin.de)

[hallo@sensor-magazin.de](mailto:hallo@sensor-magazin.de)

#### Anzeigenleitung:

Melanie von Hehl (verantw.)

#### Mediaberatung:

Thomas Schneider  
Tel: 06131/484 153  
[anzeigen@sensor-magazin.de](mailto:anzeigen@sensor-magazin.de)

#### Verteilung:

VRM Logistik GmbH  
Kostenlose Auslage in Mainz, Innenstadt und Vororten an über 1.000 Auslageplätzen  
Gesamtauflage 42.000 Exemplare (21.000 Mainz / 21.000 Wiesbaden)

#### Druck:

VRM Druck GmbH & Co. KG  
Alexander-Fleming-Ring 2  
65428 Rüsselsheim

#### Layout/Satz: RYZE/VRM

#### Titelbild: Simon Rose

#### Mitwirkende der Ausgabe:

Aaron Schöndorf, Alexander Füll, Alexandra Viehl, Andrea Lindenau, Aria Samad, Birgit Orthlauf-Blooss, Caroline Rayner, Claudia Thormeyer, Dennis Rosenzweig, Emanuel Spieske, Gunter Weigand, Henriette Clara Herborn, Iris von Perbandt, Jennifer Piroth, Jessica Richnow, Jörg Meier, Kai Heinius, Kai Jonas Hiebl, Katarina Bergmann, Laura Pistner, Leonie Bopp, Marc-Oliver Münster, Marion Diehl, Maryam Chokr, Maximilian Albert, Markus Rohde, Mehmet Kazar, Mina Mainz, Patrick Mann, Pia Beel, Rica Schäfer, Sabine Bootz, Sandra Zettel, Sascha Kopp, Tobias Schnittler, Xenia Dejung

#### Lektorat: VRM

Termine: [termine@sensor-magazin.de](mailto:termine@sensor-magazin.de)

#### Redaktions- und Anzeigenschluss:

15. des Vormonats

#### Sensor-Abonnement:

[www.sensor-magazin.de/abo](http://www.sensor-magazin.de/abo)

#### Social Media

[instagram.com/sensor\\_mainz](https://www.instagram.com/sensor_mainz)

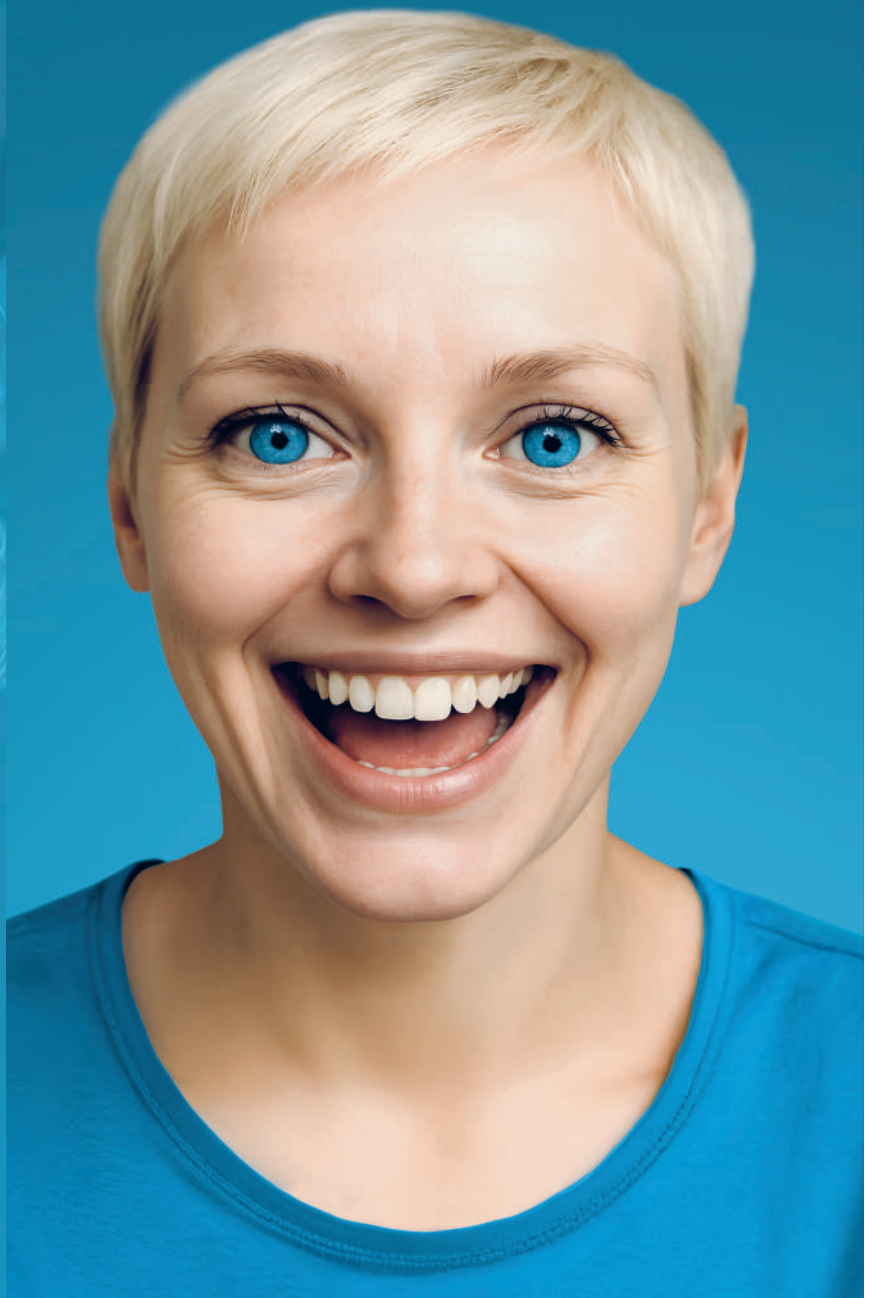
[facebook.com/sensor.mag](https://www.facebook.com/sensor.mag)





# EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Nachhaltige und bezahlbare Energielösungen.  
Darüber freuen sich Mensch und Natur.





Staatstheater  
Mainz

DIE PIRATEN  
VON  
Penzance

... sind wieder da!  
Operette von Gilbert & Sullivan  
ab 22.8. im Großen Haus

[www.staatstheater-mainz.com](http://www.staatstheater-mainz.com)

