



## Gute Nachrichten der letzten Woche:

**Mutige Helfer in Aschaffenburg ausgezeichnet:** Am 12. Mai ehrte der Ministerpräsident Markus Söder mehrere Personen, die bei einem Messerangriff in Aschaffenburg durch ihr couragiertes Eingreifen Schlimmeres verhinderten. Sie wurden mit der Bayerischen Rettungsmedaille und der Christophorusmedaille ausgezeichnet. Besonders hervorzuheben ist Ahmed Mohamed Odowaa, der trotz eigener Abschiebungsandrohung, mutig handelte.

**Bayern-Star Jamal Musiala richtet seinen ganzen Fokus auf sein Comeback:** Der junge Offensivspieler von Bayern München arbeitet derzeit intensiv an seiner vollständigen Genesung nach einer Muskelverletzung, die ihn zuletzt außer Gefecht gesetzt hat. Um seine Rückkehr auf den Platz so schnell wie möglich zu ermöglichen, verzichtete Musiala bewusst auf eine geplante Teamreise nach Ibiza und setzt stattdessen auf ein straffes Reha- und Trainingsprogramm. Sein Ziel ist es, bei den kommenden Spielen wieder voll einsatzfähig zu sein.

**Deutschlandticket übertrifft Zahl der zugelassenen Autos in Hamburg:** In Hamburg gibt es erstmals mehr aktive Deutschlandtickets (924.000) als zugelassene Autos (820.000). Dies zeigt den Erfolg des öffentlichen Nahverkehrs und einen positiven Trend hin zu umweltfreundlicher Mobilität.

Frederik Koch



Trotz vieler positiver Ansätze gibt es noch viele Barrieren für Menschen mit Behinderung.

BILD: PIXELSHOT - STOCK.ADOBE.COM

# Barrierefreiheit beginnt im Kopf

**Gesellschaft:** Anlässlich des Europäischen Protesttags hat BANANE-Mitarbeiter Frederik mit der Behindertenhilfe Bergstraße gesprochen.

Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM) stehen oft in der Kritik, Menschen mit Behinderung auszunutzen. Dabei liegt ihr eigentliches Ziel darin, diese Menschen gezielt auf den allgemeinen Arbeitsmarkt vorzubereiten und ihnen den Schritt in ein selbstbestimmtes Arbeitsleben zu ermöglichen. Ein Beispiel dafür ist das Ideenreich der bbb (Behindertenhilfe Bergstraße) in Bensheim, das zeigt, was Menschen mit Behinderung leisten können. Hier wird nicht nur produziert, sondern auch direkt verkauft – eine wichtige Zwischenstation auf dem Weg in den allgemeinen Arbeitsmarkt.

Trotz solcher positiver Ansätze gibt es noch viele Barrieren. Eine bekannte Herausforderung ist der öffentliche Nahverkehr. Viele Menschen mit Behinderung haben keinen Führerschein und sind daher auf Busse und Bahnen angewiesen. Wenn sich Fahrpläne ändern oder Linien in Ferienzeiten nicht bedient werden, können sie nicht einsteigen – vor allem in ländlichen Gebieten oder wenn die Einstiegsrampe eines Zugs erst gar nicht ausgeklappt wird. Tim Schraudolf und Marion Domke, beide langjährige Beschäftigte bei der bbb, berichten hierzu von persönlichen Erfahrungen. Tim erzählt, wie er auf einem kaputten Bürgersteig in Bürstadt gestürzt sei, weil dieser voller Schlaglöcher und Stolperfallen war – eine nicht nur körperliche, sondern auch psychische Belastung, die die selbstständige Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschwert.



Am Stand der bbb (v.l.): Gudrun Frehse, Elke Frindt, Claudia Fröhlich, Margot Katzenmeier, Vanessa Guthy, Tim Schraudolf, Anke Kersjes, Marion Domke und Monika Helfert.

BILD: FREDERIK KOCH

**Unsicherheiten und Vorurteile auch im Privaten**  
Barrieren sind jedoch nicht nur physischer Natur. Auch im privaten Bereich gibt es oft unsichtbare Hürden. Wer in den Sportverein möchte, eine neue Wohnung sucht oder sein soziales Umfeld erweitern will, stößt oft auf Unsicherheiten und Vorurteile. Monika Helfert, die im Fachdienst berufliche Integration bei der bbb tätig ist, bestätigt, dass das „Unter-sich-Sein“ in bestimmten Gruppen ein Problem sein kann und viele Menschen mit Behinderung sich mehr Kontakte außerhalb ihrer gewohnten Umgebung wünschen.

„Das Aufbrechen dieser sozialen Barrieren ist ein wichtiger Schritt zur Inklusion, denn ein vielfältiges soziales Netzwerk wirkt sich positiv auf

die Lebensqualität aus“, sagt Elke Frindt, die seit 27 Jahren Mitarbeiterin der bbb in Bensheim ist und täglich die Klienten unterstützt. Sie betont, dass man nicht nur in Berufen, sondern in Tätigkeiten denken sollte. Oft finde sich eine passende Aufgabe, wenn man sich die Zeit nehme, genauer hinzuschauen.

Auch die ehrenamtliche Senioren- und Behindertenbeauftragte der Stadt Bensheim, Gudrun Frehse, bestätigt dies und bietet bei Bedarf Unterstützung an, etwa beim Ausfüllen von Formularen – eine oft unterschätzte Barriere.

### Barrierefreier Wohnraum schwer zu finden

Ein weiteres großes Problem ist die Wohnsituation. Anke Kersjes, die für

das ambulante und betreute Wohnen zuständig ist, betont, wie schwierig es ist, bezahlbaren, barrierefreien Wohnraum zu finden und freut sich deshalb immer über Hinweise zu Wohnmöglichkeiten. Claudia Fröhlich ergänzt: „Oft verhindern Barrieren nämlich, dass die Klienten selbstständig leben können und schaffen unnötige Abhängigkeiten!“

Anlässlich des jährlichen europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen sind sich alle einig: Das Thema Barrierefreiheit braucht deutlich mehr Tempo – und der erste Schritt beginnt in den Köpfen der Menschen, wenn sie bereit sind, sich darauf einzulassen. **Frederik Koch**



Die Martin Buber Statue. BILD: FREDERIK KOCH

## Die Auflösung des Bilderrätsels

**Bergstraße.** Im BANANE-Bilderrätsel der vergangenen Ausgabe war die Martin Buber Statue am Graben in Heppenheim zu sehen. Habt ihr ihn erkannt? In der nächsten Ausgabe geht der Rätselspaß mit einer neuen Nahaufnahme aus der Region weiter. Seid gespannt! **red**

### ZITATECKE

**„Sorgen nehmen uns nicht die Probleme von morgen. Sie nehmen uns den Frieden von heute.“**

Randy Armstrong

Der US-amerikanische Musiker Randy Armstrong bringt mit diesem Zitat eine Wahrheit auf den Punkt, die viele von uns betrifft: Wir machen uns Sorgen über Dinge, die noch gar nicht passiert sind, und verlieren dabei den Moment. Wenn wir im Kopf schon katastrophale Szenarien entwerfen, bauen wir Stress auf, obwohl noch nichts eingetreten ist. Der Körper produziert Stresshormone, wir fühlen uns unwohl, sind angespannt und können den Tag nicht genießen. Das Schlimme daran ist, in den meisten Fällen trifft das, was wir befürchten, überhaupt nicht ein. Gegen das Gedankenkarussell kann man seine Ängste zu einem zukünftigen Ereignis aufschreiben und nach dem Ereignis prüfen, was wirklich eingetroffen ist. Meist merkt man, dass man sich umsonst Sorgen gemacht hat. Armstrongs Zitat erinnert uns daran, dass Sorgen keine Probleme lösen, denn sie nehmen uns nur den inneren Frieden. Mehr im Jetzt leben und weniger in hypothetischen „Was wäre, wenn“-Welten. **Leonie Diehl**

# Pashanim bringt Frankfurt zum Beben

**Erfahrungsbericht:** BANANE-Mitarbeiter Frederik war beim ausverkauften Pashanim-Konzert in der Jahrhunderthalle dabei.

Im Rahmen seiner „Costello Tour 2025“ sorgte Pashanim in der ausverkauften Jahrhunderthalle in Frankfurt für eine Stimmungsexplosion. Tausende Fans hatten sich auf den Weg gemacht, um ihren Lieblingsstar live zu erleben. Die ersten Hardcore-Fans campierten bereits ab 10 Uhr morgens vor dem Eingang, um sich die besten Plätze in den vorderen Reihen zu sichern. Zum Einlass bildete sich schnell eine lange Schlange am Merch-Stand, besonders beliebt waren die blauen Trikots des Rappers.

Kurz nach Beginn des Konzerts stieg die Stimmung sofort auf den Höhepunkt. Pashanim eröffnete die Show mit „Charts 1 Freestyle“ und heizte die Halle direkt mit „Paris Freestyle – Skrilla Remix“, „Bagchaser Can“ und „2 Sitza“ weiter an. Die ersten Moshpits ließen nicht lange auf sich warten – besonders bei „Airwaves“ explodierte die Menge.

Zwischendurch sorgte ein spontanes T-Shirt-Weitwurfspiel, bei dem

zwei Jungs und zwei Mädchen um 100 Euro Preisgeld kämpften, für Stimmung.

### Freunde und Rapkollegen mit auf der Bühne

Ein Highlight war der Mittelteil der Show, als Pashanim seine Freunde und Rapkollegen auf die Bühne holte. Gemeinsam mit Selim61, RB030 und AbuGlitch spielte er mehrere Tracks der 2024 erschienenen EP „ADS Sampler vol. 1“. Auch Klassiker wie „Airberlin“, „Ms. Jackson“, „Shababs botten“ und „Sommertgewitter“ durften nicht fehlen. Besonders bei „Ferragamo“ erreichte die Partystimmung ihren Höhepunkt.

Nach knapp zwei Stunden, unzähligen Moshpits und einer Setlist voller Fan-Favoriten verließ Pashanim schließlich die Bühne – doch die Menge wollte mehr. Zur Zugabe kehrte er zurück und ließ die Halle mit „Shabab(e)s im VIP“ und „Hausingang“ noch einmal eskalieren. **Frederik Koch**



Karten für das ausverkaufte Konzert in Frankfurt.

BILD: FREDERIK KOCH



## Rezept: Milchbrötchen mit Zuckerguss

**Zutaten für circa 12 Stück:**

500 g Mehl  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
250 ml lauwarme Milch  
80 g Zucker  
80 g weiche Butter  
1 Ei  
1 Prise Salz

**Für den Zuckerguss:**

150 g Puderzucker  
2-3 EL Zitronensaft oder Wasser

**Zubereitung:** Hefe in der lauwarmen Milch mit etwas Zucker auflösen und zehn Minuten ruhen lassen. Mehl in eine Schüssel geben, restlichen Zucker, Salz, Ei, Butter und die Hefemischung hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Anschließend in zwölf gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals 20 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen etwa 15-18 Minuten goldgelb backen. Für den Guss Puderzucker mit Zitronensaft oder Wasser glatt rühren und auf die abgekühlten Brötchen träufeln. Fertig sind die Milchbrötchen und guten Appetit! **Leonie Diehl**



Sind einfach und schnell gemacht: Milchbrötchen mit Zuckerguss.

BILD: LEONIE DIEHL



## BANALES WISSEN

Heute wieder banales Wissen in wenigen Zeilen...

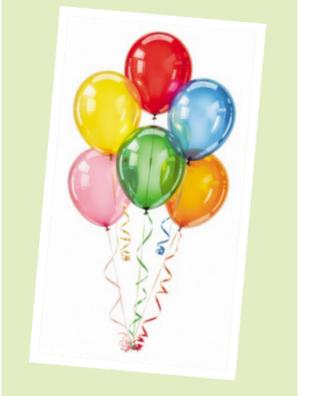
„Jedes Individuum hat mit durchschnittlich 16,5 Millionen anderen Menschen gleichzeitig Geburtstag.“

Anton Leicht

BILD: IBRAHIM - STOCK.ADOBE.COM

QUELLE: UNNÜTZES WISSEN: SKURRILE &amp; AMP;

WITZIGE FAKTEN



### KONTAKT ZUR BANANE

Die BANANE trifft sich jeden zweiten Dienstag um 18 Uhr zur Themenkonferenz. Interesse? Dann melde Dich per E-Mail an [sroth@bergstraesser-anzeiger.de](mailto:sroth@bergstraesser-anzeiger.de) Auch auf Facebook (BANANE) und Instagram ([ba.banane](https://www.instagram.com/ba.banane)) ist die Redaktion erreichbar. **red**