

Ausgabe #33
04/24

Lebensraum

Das Magazin der **PANDION AG**



↗ **NUR MUT**

Hand aufs Herz,

liebe Leserinnen und Leser: Wann haben Sie zuletzt die Luft angehalten? Und wie lange haben Sie es ausgehalten? Die Apnoetaucherin Anna von Boetticher schafft es mehr als sechs Minuten lang, unter Wasser nicht zu atmen. Ich hatte die große Freude, mit dieser inspirierenden Frau ein Gespräch über ihre Leidenschaft und über mentale Stärke zu führen. Ganz ehrlich: Dabei blieb mir mehrfach der Atem weg. Aber ich habe auch eine

Vorstellung davon gewonnen, welche Bedeutung Mut im individuellen Mindset jedes Menschen hat – insbesondere in diesen Zeiten, in denen man manchmal den Eindruck hat, die Welt gerät an der ein oder anderen Stelle aus den Fugen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe unter dem Titel „Nur Mut“.

„Irgendwann muss man sagen: Jetzt konzentriere ich mich nicht mehr auf das Problem, sondern auf die Lösung.“

Reinhold Knodel
Vorstandsvorsitzender der PANDION AG



08

Waterwoman meets Businessman



Couragierte Architektur

16



20

Von Löwen und Flugtaxis

04
Es steigt der Mut mit der Gelegenheit

12
Das ist Anna von Boetticher

19
Mut im Interior Design

24
Orte voller Mut

22
Von Feigheit und Mutausrüchen

26
PANDION Intern

Es steigt der Mut mit der Gelegenheit



Alex im Free Solo

1

Mut wird schon im Mutterleib angelegt. Denn der mütterliche Hormonspiegel beeinflusst, ob ein Baby frisch auf Neues zugeht oder sich eher fürchtet. Wissenschaftler*innen machten dazu einen Versuch mit Vogeleiern: Gaben sie mehr Androgene ins Ei, also männliche Hormone wie Testosteron, kamen eher mutige Küken zur Welt. Neben diesen genetischen Voraussetzungen sind es in der weiteren Entwicklung dann auch Umwelteinflüsse, individuelle Erfahrungen sowie das Maß an sozialer Unterstützung, die ausschlaggebend dafür sind, wie mutig ein Mensch ist.

Alex Honnold, einer der weltbesten Extremkletterer aus den USA, ist bekannt für seine sogenannten Free-Solo-Begehungen, bei denen er ohne jegliche Sicherung oder technische Hilfsmittel klettert und sich bewusst in Lebensgefahr begibt. Seine wagemutigen Abenteuer, darunter die Bezwingung der Route Free-rider am El Capitan im kalifornischen Yosemite-Nationalpark, wurden im preisgekrönten Dokumentarfilm „Free Solo“ festgehalten.



Kniefall mit Folgen

2

Wer Mut beweist, riskiert mitunter die Karriere: Der US-amerikanische Football-Spieler Colin Kaepernick protestierte während eines Vorbereitungsspiels gegen soziale Ungerechtigkeit und Polizeigewalt, indem er während der Nationalhymne niederkniete. Seine mutige Geste erregte weltweit Aufmerksamkeit und fand Nachahmer*innen, führte jedoch auch zum Ende seiner Karriere. Nach heftigen Anfeindungen, unter anderem von Donald Trump, fand Kaepernick im konservativen Umfeld der NFL keinen neuen Verein mehr.

Über Jahrhunderte war Mut eine eher männlich konnotierte Eigenschaft, verbunden mit Begriffen wie Kampf, Krieg und Heldentum. Die Vorstellungen von Mut haben sich im Laufe der Zeit jedoch gewandelt. In verschiedenen spirituellen und philosophischen Traditionen ist er eine der fundamentalen Tugenden und spielt neben Weisheit, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz eine wichtige Rolle. Auf den Daten einer amerikanischen Metastudie aus dem Jahr 2011 hingegen basiert die vielleicht komplexeste der vielen Definitionen, die man zum Thema Mut findet. Sie lautet: „Mut ist das Handeln in Richtung eines moralisch lohnenden Ziels trotz Risiko, Angst und Unsicherheit.“ (Pury, Lopez; The psychology of courage)

Wer aber ist mutig? Wer seine Liebe gesteht? Einer vorgesetzten Person widerspricht? Die Schlangenphobie überwindet? Wissenschaftler*innen der Seattle Pacific University haben vier Kategorien des Mutes definiert: den physischen Mut, den beispielsweise Feuerwehrleute zeigen oder Menschen, die vom Zehnmeterbrett springen; den moralischen Mut, wenn

jemand seine Werte nach außen vertritt und dafür soziale Ächtung riskiert; psychologischen Mut, etwa im Durchhaltevermögen bei einer chronischen Erkrankung, und schließlich den vitalen Mut, der sich zeigt, wenn man Optimismus und Lebensmut auch in einer Unglückssituation behält. →

Mut hat auch viel mit Angst zu tun, ist die Angst doch eine Art Gegenspieler. Die vielen Aktivist*innen, die sich überall auf der Welt für Frauen- und Menschenrechte, für gerechtere Lebensbedingungen oder für den Klimaschutz einsetzen, werden das bestätigen. Für sie bedeutet Mut nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz eines bewusst wahrgenommenen Risikos handeln zu können. Mut lässt sich übrigens auch trainieren, ähnlich einem Muskel. Wer im Alltag einfach mal allein in ein Restaurant geht, einen fremden Menschen anspricht oder irgendetwas zum ersten Mal tut, der braucht Mut und muss sich überwinden. Dafür ist dieser Mensch dann aber auch gut trainiert, wenn scheinbar wichtigere Situationen plötzlich besonders viel Courage verlangen, etwa das Einstehen gegen vermeintliches Unrecht. Hier gilt: je häufiger, desto besser. Denn schon Shakespeare wusste: Es steigt der Mut mit der Gelegenheit.



MUT HAT VIELE GESICHTER
3

Mit Rock gegen rechts

Das Dorf Jamel in Nordwestmecklenburg trägt den wenig rühmlichen Beinamen „Nazidorf“, doch gleichzeitig ist es auch bekannt für das Musikfestival „Jamel rockt den Förster“. Horst und Birgit Lohmeyer (im Bild jeweils außen) haben das nicht-kommerzielle Festival 2007 als eine Form des entschlossenen Widerstands ins Leben gerufen. Ihr Engagement für Demokratie und Toleranz ist unübersehbar und hat deutschlandweit höchste Anerkennung erlangt, spätestens nach einem Brandanschlag auf ihr Haus im Jahr 2015.



www.sandra-przybylski.de

MUT HAT VIELE GESICHTER
4

Herzensangelegenheit

Sandra Przybylski arbeitet ehrenamtlich als Sterbe- und Trauerbegleiterin im Palliativ- und Hospizbereich der Uniklinik Köln. Sie spricht ...

... über ihre Arbeit

Die Sterbebegleitung versteht sich als Lebenshilfe: Ich besuche die Patienten und Patientinnen in ihren Zimmern, höre ihren Lebensgeschichten zu oder biete stille Gesellschaft an, wenn das Sprechen nicht möglich oder gewünscht ist. So entsteht Raum für alle Gedanken und Gefühle und oft wird auch über Alltägliches geplaudert und gelacht.

In der Trauerbegleitung unterstütze ich Menschen, die sich einmal im Monat in einer Trauergruppe über ihren Verlust und ihr Überleben im Alltag austauschen und ihren Trauerprozess gestalten.

... über Mut für sich selbst und für die Menschen, die sie begleitet

Ich brauchte Mut, mich meiner eigenen Sterblichkeit zu stellen. Mut, Krankheiten und deren Auswirkungen zu begegnen. Mut, den Schmerz, die Trauer und die Tränen des Gegenübers auszuhalten. Sterbende und Trauernde brauchen Mut, um sich auf ein unbekanntes Gegenüber einzulassen und ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse zu äußern.

... darüber, wie sie Mut aufbringt

Ich bringe Mut auf, weil mir die Aufgabe eine Herzensangelegenheit ist. Denn ich kann mich mit existenziellen Lebensfragen auseinandersetzen, außerdem bereichert die Arbeit im Ehrenamt mein Leben. Regelmäßige Schulungsangebote erweitern meine eigenen Kompetenzen und sind hilfreich bei der Verarbeitung des Erlebten. In der Ausübung meiner Tätigkeit sind Empathie, Humor und ein geklärtes Rollenverständnis wichtig. Außerdem helfen mir meine Rituale bei der Abgrenzung und beim Führen eines ausgefüllten Berufs- und Privatlebens.



„Angst hebe ich mir für später auf.“

Auf den ersten Blick eine ungewöhnliche Gesprächskonstellation: Deutschlands erfolgreichste Apnoetaucherin Anna von Boetticher und Reinhold Knodel, Inhaber der PANDION AG sowie passionierter Sportler und Privatpilot, sprechen über Risiko, Mut und Angst in ihrem Leben. Wir lernen von beiden, wie sie in extremen Situationen die Ruhe bewahren und die eigenen Ängste überwinden.

Beginnen wir mit einer Frage an Sie beide: Wie definieren Sie Mut?

Anna von Boetticher (AvB): Eigentlich kann ich Mut gar nicht so richtig fassen, denn ich sehe so viele verschiedene Arten von Mut. In den kleinen Alltagssituationen, wenn man sich zum Beispiel nicht traut, jemanden anzusprechen und es mit bewusster Überwindung trotzdem tut. Und dann gibt es die Augenblicke, in denen man aufsteht und sagt, wofür man eintritt, auch wenn das riskant ist. Diese Form der Zivilcourage ist für mich am bedeutungsvollsten, weil es um wirklich wichtige gesellschaftliche und zwischenmenschliche Themen geht.

Reinhold Knodel (RK): Ja, da bin ich bei Ihnen. Für mich bedeutet Mut, eine vielleicht vorhandene Angst zu überwinden. Und deshalb, liebe Frau von Boetti-

cher: Wenn Sie mit Haien oder Rochen tauchen oder sich zu einem Krokodil ins Wasser legen (*Anmerkung: In der mehrteiligen NDR-Dokureihe „Waterwoman“ trifft Anna von Boetticher unter Wasser auf diese Tiere*), dann ist das in meinen Augen deutlich mutiger, als sich überwinden zu müssen, jemanden anzusprechen.

AvB: Ja, vieles an Mut ist relativ. Aber glauben Sie mir, ich würde nie mein Leben riskieren. Das wäre sonst Dummheit. Bei den Aufnahmen mit dem Krokodil war immer ein Guide dabei, der kannte die Situation und hätte notfalls eingegriffen. Deshalb war das Risiko für mich überschaubar.



„Mut ist keine bewusste Entscheidung. Man begreift erst im Nachhinein, dass man über sich selbst hinausgewachsen ist.“

Anna von Boetticher

„Angst lähmt dich, sie nimmt dir die Handlungsfähigkeit.“

Reinhold Knodel

RK: Vielleicht kommt Ihnen das ja nicht so mutig vor, weil Sie das Risiko gar nicht als solches gesehen haben. Oder das Risiko genau einschätzen konnten und wussten, was Sie tun und wie Sie sich verhalten müssen.

AvB: Das stimmt, das Wissen über das, was ich tue, ist essenziell. Es minimiert das Risiko. Ich muss mich zu jeder Zeit auf mich selbst, meine Fähigkeiten und das Team verlassen können, das mich bei meinen Tauchgängen unterstützt. Das Wichtigste ist, dass ich auch in kritischen Situationen Ruhe bewahren kann. Oft setze ich mich ja bewusst dem Ungewissen aus, an unbekanntem Orten oder in den Tiefen des Ozeans. Und wenn da etwas schiefgeht und ich ein Problem lösen muss, bevor ich wieder atmen kann, dann sind Wissen und jahrelanges Training enorm wichtig. Aber das ist doch in der Fliegerei nicht anders, oder?

RK: Ja, absolut. In der Ausbildung wird man zwar darauf geschult, erst gar nicht in schwierige Situationen zu kommen. Gerät man dann doch in eine Krise, etwa wenn ein Triebwerk ausfällt, muss man sich zu 100 Prozent darauf konzentrieren, fokussiert sein Wissen abzurufen, um das Risiko zu managen. Gedanken daran, was in einer solchen Situation passieren könnte, sind nur hinderlich. Die meisten Flugunfälle passieren,



weil Pilot*innen im Cockpit in einer Ausnahmesituation in Panik geraten und dann eben nicht das Richtige tun.

Panik bedeutet, Angst besonders intensiv – auch körperlich – zu erleben. Wie verhindern Sie solche Situationen?

AvB: Ich werde oft gefragt, wie es denn sein kann, dass ich in kritischen Situationen unter Wasser keine Angst empfinde. Ich antworte dann: Ich hebe mir die Angst für später auf. In über drei Jahrzehnten, in unzähligen Trainings, in sehr vielen Ausbildungssituationen, auch als technische Taucherin, habe ich diese Fähigkeit entwickelt, mich in einer Krise nicht mit meiner Angst zu beschäftigen, sondern ausschließlich mit der Lösung des akuten Problems. Die Panik kann dich umbringen. Das bedeutet nicht, dass nicht irgendein Teil von mir die Aufregung spürt oder dass heftig Adrenalin ausgeschüttet wird. →

DAS IST ANNA VON BOETTICHER

Anna von Boetticher ist Deutschlands erfolgreichste Apnoetaucherin. Mit 17 Jahren machte die gebürtige Münchenerin ihren ersten Tauchschein und gelangte über verschiedene Stationen im Jahr 2007 zum Apnoetauchen. Apnoe ist griechisch und steht für „nicht atmen“. Apnoetaucher (auch Freitaucher oder Freediver) nutzen für ihren Tauchgang lediglich den Sauerstoff, den sie vor dem Abtauchen einatmen. Innerhalb kürzester Zeit wurde Anna von Boetticher trotz gesundheitlicher Einschränkungen – sie hat eine besonders kleine Lunge und eine Autoimmunkrankheit – zu einer der weltbesten Freitaucher*innen, stellte nicht weniger als 34 deutsche Rekorde auf und gewann bei Weltmeisterschaften dreimal die Bronzemedaille. Sie kann die Luft 6:12 Minuten lang anhalten und ihr gelang mit 125 Metern der Weltrekord in der Apnoe-Disziplin Tandem No Limits, zusammen mit ihrem Trainer und Tauchpartner Andrea Zuccari. Anna von Boetticher gilt als absolute Expertin für den Tauchsport und die dabei auftretenden mentalen Herausforderungen. Sie berät die tauchenden Einheiten der Marine und arbeitet intensiv mit den Spezialkräften der Kampfschwimmer*innen und Minentaucher*innen der Bundeswehr. Die NDR-Dokureihe „Waterwoman“ begleitet die Apnoetaucherin bei ihren Wasserabenteuern auf den Azoren, in Mexiko, Deutschland, auf Island oder in Budapest. Die mehrteilige Serie mit erstaunlichen Unterwasser-aufnahmen ist in der ARD-Mediathek abrufbar.



AvB: Mein Job ist es, diese Prozesse in diesem Moment zu ignorieren und die Angst nicht das Handeln dominieren zu lassen. Ich bin mir des Problems, vielleicht sogar der Lebensgefahr, dennoch in jeder Sekunde bewusst.

RK: Ich hatte einmal eine Situation beim Skilaufen, vor über 20 Jahren. Ich war Offroad unterwegs, also abseits viel befahrener Pisten, und entschied mich, eine Rinne zu fahren (Anmerkung der Redaktion: ein für Skifahrer*innen anspruchsvoller und von Felsen begrenzter Steilhang). Das Gefühl ist unbeschreiblich, man fühlt sich nie lebendiger. Man braucht hundertprozentige Konzentration, um dort heil durchzukommen. Gerade als ich in die Rinne einfuhr, sah ich unten im Tal einen Rettungshelikopter, der einen gestürzten Fahrer abtransportierte – und war mit einem Mal abgelenkt. Ich dachte, der Fahrer sei tot. Meine Knie begannen zu zittern und ich bekam Angst. Unweigerlich bin ich gestürzt. Dabei hatte ich riesengroßes Glück, denn trotz der unvorstellbaren Wucht des Aufpralls blieb ich unverletzt. Am nächsten Tag, nachdem ich den Schock verwunden hatte, bin ich mit höchstem Respekt und ohne Angst noch einmal die Rinne gefahren – und hatte keine Probleme.

AvB: Weil Sie dann die richtige mentale Vorbereitung hatten.

RK: Genau. Die professionelle Vorbereitung gibt die Handlungssicherheit. Das gilt auch in der Luft. Eine wichtige Regel, die man hier immer und immer wiederholen muss, lautet: Vertraue deinen Instrumenten, nicht deinem Instinkt!



„Der
Kompass
hat immer
recht!“

Anna von Boetticher

AvB: Noch eine Parallele zur Taucherei. Mir ist es schon passiert, dass ich mit einer Gruppe auf einem Nachttauchgang unterwegs war und plötzlich das intensive Gefühl hatte, in die falsche Richtung, also weg vom Schiff, zu schwimmen. „Mit deinem Kompass stimmt etwas nicht“, war mein erster Gedanke. Ich war mir ganz sicher, mein Instinkt wollte mich leiten. Aber dann habe ich mir das Gelernte nach vorne geholt und wie ein Mantra wiederholt: „Der Kompass hat recht, der Kompass hat recht, das Schiff liegt vor dir.“ Und so war es dann auch. Eine solche Lektion vergisst man nie.

Glauben Sie daran, dass man solche Situationen wie eben geschildert durch gute Vorbereitung oder mentales Training ganz verhindern kann?

AvB: Als Taucher*in gibt es eigentlich keinen rationalen Grund, einen schweren Unfall zu haben. Man ist immer gut gesichert und die meisten Situationen sind lösbar. Deshalb liegt die Konzentration darauf, den Geist darin auszubilden, die innere Ruhe zu bewahren und nicht zu

reagieren, wie es der Instinkt will. Also beispielsweise schneller zu schwimmen, um schneller nach oben zu kommen.

Wenn Sie als Apnoetaucherin am Seil in die Tiefe tauchen, wie erleben Sie das selbst?

AvB: Auf dem Weg nach unten brauche ich meine ganze Konzentration dafür, den steigenden Wasserdruck auszugleichen. Damit mein Trommelfell und meine Lunge das unbeschadet überstehen, muss ich komplett entspannt und trotzdem hoch fokussiert sein. Dann komme ich unten an – und bin ganz allein.

Und dann?

AvB: Ich genieße das Erlebnis, als kleiner Mensch in diesem riesigen Ozean zu sein, in 100 Metern Tiefe, nur mit der Luft in meiner Lunge. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich atmen muss. Um mich herum herrscht eine totale Stille. →

„Ich fühle mich da lebendig, wo ich voll gefordert bin.“

Reinhold Knodel

RK: Faszinierend, wie Sie das schildern. Für mich als Piloten gab es einen ähnlichen besonderen Moment, allerdings nur einmal, und zwar als ich zum ersten Mal auf der Startbahn in einem Flieger saß und wusste: Jetzt fliegst du gleich zum ersten Mal komplett allein. Du bist trotz aller Vorkehrungen da oben ganz auf dich gestellt. Man hat so viel Wissen angesammelt, ein Gespür für das Fliegen entwickelt. Und dennoch ... meine Anspannung war so groß wie kaum jemals zuvor. Der erste Alleinflug war etwas ganz Besonderes, das nicht so schnell in Vergessenheit gerät.

Herr Knodel, kennen Sie das auch im unternehmerischen Alltag, die Kontrolle über eine kritische Situation und die Ruhe bewahren zu müssen?

RK: Ja, das derzeitige Marktumfeld ist sehr besonders, etwas Vergleichbares gab es bisher noch nicht. Ich habe zwar grundsätzlich das Vertrauen, dass wir

durch diese Immobilienkrise durchkommen. Aber wir sind eben auch abhängig von externen Faktoren, die wir nicht beeinflussen können. Die muss man im Auge behalten und in seine Überlegungen mit einbeziehen in einer solchen Situation, die darf man auf keinen Fall ignorieren. Aber irgendwann muss man auch hier sagen: Jetzt konzentriere ich mich nicht mehr auf das Problem, sondern auf die Lösung.

Welche Rolle spielt Mut dabei?

RK: Wenn wir uns die PANDION Produkte der Vergangenheit anschauen, so ist ablesbar, dass wir uns hier und da an Projekte herangewagt haben, die aus Sicht anderer Marktteilnehmer*innen ein zu hohes Risikoprofil hatten. Das größte Wagnis war sicherlich vor rund 20 Jahren die Entwicklung des „Siebengebirges“ im Kölner Rheinauhafen. Als No-Name haben wir einen alten Kornspeicher unter Denkmalschutz zum Wohnen umgebaut, gegen den Rat der meisten Fachleute, mit einem Verkaufsvolumen von rund 60 Millionen Euro. Das hat geklappt, wir haben damit Geld verdient. Genauso wie Jahre später mit dem Wohnkranhaus. Die Überzeugungsarbeit damals war enorm, aber das hatte auch einen gewissen Reiz.

AvB: Also haben Sie trotz des Risikos schon auch einen Nutzen gesehen?



Da sind wir beim Stichwort Motivation. Sie beide brauchen also doch den besonderen Kick?

AvB: Für mich war der Weltrekord an sich keine ausreichende Motivation. Ich bin einfach nicht so gepolt, ich mache das, weil ich Unbekanntes entdecken will, der Drang ist groß. Ich will mehr über mich und die Welt herausfinden, das Tauchen ist nur ein Weg dorthin, ich hätte auch in den Weltraum gehen können. Das Tauchen habe ich einfach nur geliebt.

RK: Da spricht eine große Leidenschaft aus Ihnen! Dieses Gefühl kenne ich ein bisschen. Es macht Spaß, wenn man seine eigenen Grenzen kennt und mental abwägen kann, ob man ein Risiko eingeht oder nicht. Ich persönlich fühle mich eben da lebendig, wo ich voll gefordert bin, alles richtig machen muss und mir keinen Fehler erlauben darf. Und ich weiß inzwischen auch: Die hundertprozentige Komfortzone muss ich nicht immer haben.

RK: Ja, Risiko per se ist ja kein Selbstzweck, es muss immer auch ein Nutzen erkennbar sein. In den genannten Fällen war es neben dem potenziellen Gewinn sicherlich auch die Aussicht darauf, etwas Schönes und Dauerhaftes für die Stadt Köln zu schaffen. Quasi als Belohnung für das eingegangene Risiko und die harte Überzeugungsarbeit. Je mehr sich das Unternehmen entwickelt, desto seltener habe ich das Gefühl, ein Risiko einzugehen. Dabei unterscheidet sich meine Wahrnehmung allerdings manchmal von der Außenstehender.

AvB: Man rät Ihnen also oft, das Risiko zu minimieren?

RK: Ehrlich gesagt bin ich manchmal ein bisschen genervt, wenn mir Menschen das sagen. Viel wichtiger ist es doch, die Risiken zu kennen und sie beherrschbar zu machen. Nur so lässt sich auch mal Großes erreichen.

WATERWOMAN

NDR-DOKUREIHE

QR-Code scannen und direkt in der ARD-Mediathek streamen.



UR WELT KUNST OG OG

Die Oper Sydney, das Kunsthaus in Graz oder das Guggenheim-Museum in Bilbao – Klassiker der Architektur wie diese tragen zu Recht das Label „mutig“. Sie brechen mit Konventionen und stellen Gewohnheiten infrage.

Außen elegant und kühl, innen grün und warm: das Hotel Jakarta in Amsterdam.



Weil sie sich in puncto Materialien, Formensprache oder Bauweise bewusst von Gelerntem abwenden, gelten sie als revolutionär, innovativ oder gar ikonisch. Warum das so ist? Lutz Langer hat einen Erklärungsansatz: „Die meisten dieser Bauwerke gehen aus Architekturwettbewerben hervor. Da heißt die Devise oft ‚Sieger oder raus‘ – dementsprechend mutig wird geplant.“

Langer ist Dipl.-Ing. Architekt und als Projektentwickler und Leiter des ESG Managements bei PANDION



Früher eine Fassfabrik, heute ein Kultur- und Sportzentrum mit hohem sozialen Wert für São Paulo.

vorwiegend mit den nachhaltigen Aspekten des Bauens befasst. Die architektonischen Besonderheiten der genannten Klassiker kennt und schätzt er natürlich auch: die organische Haut aus Acrylglas in Graz oder die segelförmigen Dächer der Oper in Sydney. Doch ins Schwärmen gerät er bei einem anderen Projekt: die Fábrica da Pompéia im brasilianischen São Paulo. Die ehemalige Fassfabrik hat die Architektin Lina Bo Bardi von 1977 bis 1982 zu einem grandiosen Kultur- und Sportzentrum umgebaut. Der Komplex wird von einer NGO betrieben, der SESC Pompéia (Serviço Social do Comércio, zu Deutsch: kommerzieller sozialer Dienst) und ist ein Anziehungspunkt über die Grenzen der Stadt hinaus.

Rund 500 dieser Zentren betreibt die SESC, das bedeutendste in São Paulo verfügt über ein Theater, verschiedene Sportstätten, ein Schwimmbad sowie Kindertagesstätte, Grundschule und eine Mensa. Finanziert werden die Einrichtungen durch eine Abgabe, die jedes Handelsunternehmen im Land zahlen muss. Dafür stehen die Zentren nicht nur den Mitarbeiter*innen, sondern auch der Öffentlichkeit offen. „Das SESC Pompéia schafft einen gleichberechtigten Zugang zu Bildung und Kultur für alle Bevölkerungsgruppen“, sagt Langer. „Die Architektur hat hier eine herausragende soziale Funktion und ist deshalb aus meiner Sicht extrem mutig.“

Mut spielt auch für eine konsequent nachhaltige Bauweise eine wichtige Rolle. Das betrifft sowohl die Architektur wie die Gebäudeentwicklung. „Unkonventionelle und durchmischte Nutzungskonzepte umzusetzen, insbesondere in der Vermietung und im Bau, muss man sich trauen. Gleiches gilt für die Verwendung von ‚neuen‘ alten Materialien wie zum Beispiel Holz.“ Mit dem Amsterdamer Hotel Jakarta hat Langer hier ein prominentes Beispiel zur Hand. Es steht auf der künstlichen Insel Java im östlichen Hafengebiet, ein helles, offenes Gebäude aus überwiegend Holz und Glas, in dessen Atrium sich ein subtropischer Garten befindet. Für diesen Teil der Skyline von Amsterdam ist das Jakarta eine absolute Landmarke – ebenso wie das dritte der mutigen Bauwerke, über das Lutz Langer ins Schwärmen gerät.

AMSTERDAM HOTEL JAKARTA



**In jeder Hinsicht außergewöhnlich:
das Hotel Jakarta in der holländischen
Metropole Amsterdam.**

KOPENHAGEN COPEN HILL



**Müllverbrennung mit futuristischem
Anstrich: Das Amager Bakke ist weltweit
die sauberste Anlage ihrer Art.**

Es handelt sich um Kopenhagens erstes Skigebiet. Skigebiet? Tatsächlich sind auf dem Dach des Amager Bakke, des Abfallwirtschaftszentrums der dänischen Metropole, eine künstliche Skipiste und ein Wandergebiet untergebracht. CopenHill heißt der 2019 eröffnete Komplex passenderweise, denn er ist von fast jedem Ort in Kopenhagen zu sehen. 440.000 Tonnen Müll werden hier jährlich in Energie umgewandelt, das Amager Bakke gilt sogar als die sauberste Verbrennungsanlage der Welt. „Hier fährt man tatsächlich auf Müll ab,“ schmunzelt Langer.

INTERIOR DESIGN MUTIG IST, WER SICH TRAUT



**Steht für sich: der JO Armchair von Baxter,
entworfen von den Designern Draga & Aurel.**

Welche allgemeinen Trends im Interior Design sind für Sie besonders mutig?

Silke Knodel (SK): Allgemeine Trends sind eben nicht mutig, sonst wären sie nicht allgemein. Mutig ist immer das Unkonventionelle, das Besondere, das Potenzial hat, entweder geliebt oder gehasst zu werden. Die beiden italienischen Hersteller Paola Lenti und Baxter, Produzenten von Polstermöbeln, haben unfassbar mutig gegen alle Trends entworfen und sind so tatsächlich zu Trendsettern geworden.

Woran erkennen Sie einen mutigen Einrichtungsstil?

SK: Mutig ist, wer sich traut, eigene, möglichst unerforschte neue Wege zu gehen und sich dabei für Farben, Materialien, Einbauten und lose Möbel entscheidet, die so ungewöhnlich sind, dass sie nicht überall auf Verständnis stoßen. Es ist also mutig, die vorherrschende Mainstream-Meinung zu ignorieren und seinen eigenen individuellen Stil selbstbewusst nach außen zu vertreten.

Wie bezeichnen Sie dann das Gegenteil dieses Stils: langweilig, konventionell ...?

SK: Das Gegenteil von mutigem Stil bedeutet, sich immer auf Althergebrachtes zu verlassen,

möglichst wenig zu experimentieren, um niemals beschuldigt werden zu können, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben oder einen schlechten Geschmack zu haben. Am Ende gar, sich dem typisch deutschen Vorwurf auszusetzen, etwas sei „too much“.

Wann ist der Bogen aus Ihrer Sicht überspannt, wann führt „zu viel Mut“ ins Chaos?

SK: Es gilt grundsätzlich: Egal, was du tust, tue es richtig und möglichst professionell. Entscheidest du dich also für einen eklektischen Einrichtungsstil, dann erlaube dir, nach Herzenslust Neues, Altes, Gefundenes und Schräges zu mixen und durch entsprechende Tapeten, Textilien und Farben zu ergänzen. Möchtest du ein komplett monochromes Haus, dann spiele mit unterschiedlichen Oberflächen, Texturen und Strukturen, mit weichen und harten Komponenten, aber bleibe immer in einem Farbspektrum.



SILKE KNODEL, STUDIO ASH

Von Löwen und Flugtaxis ...

Ihr Start-up begann nicht in der Garage, sondern in einer Waschküche; ihre Produkte tragen lustige Namen wie Carlos Cocos, Frida Früchtchen oder Toni Zitroni; und der Kreis ihre Kund*innen sammelt sich im LogIn-Bereich mit Namen Schaumclub: Die Erfolgsgeschichte des Stuttgarter Unternehmens Duschbrocken begann 2017, als sich die beiden Firmengründer auf einer gemeinsamen Weltreise über auslaufende Shampoo-Flaschen ärgerten. Zurück daheim tüftelten sie so lange, bis sie eine komplett umweltfreundliche Alternative entwickelt hatten: eben den Duschbrocken, der komplett ohne Plastikverpackung auskommt. Über eine Crowdfunding-Aktion sammelten sie erstes Kapital und landeten 2020 in der „Höhle der Löwen“. Seitdem zeigt ihre Erfolgskurve steil nach oben.

Die richtigen Investor*innen zu finden, ist ein wichtiger Faktor. Auch die Politik kann helfen, ein günstiges Umfeld für mutige unternehmerische Entscheidungen zu schaffen: durch gute Steuergesetze etwa oder positive Rahmenbedingungen für den Einsatz von KI. Entscheidend ist natürlich die Geschäftsidee.

„Ich prüfe immer, ob es für das jeweilige Produkt einen Markt gibt, und ob es technisch machbar ist“, sagt Daniel Wiegand, Gründer und CEO des Flugtaxiherstellers Lilium. Wiegand verfolgt seine Idee der senkrecht startenden E-Flugzeuge mutig, konsequent und mit Erfolg, brachte das Start-up an die Börse, schloss Kooperationen und sammelte Hunderte Millionen Euro Kapital ein. Trotz eines Brands im Jahr 2020 wird das Unternehmen hoch bewertet: Expert*innen gehen von einem weltweiten Marktvolumen im Jahr 2035 von 42.000 E-Senkrechtstartern aus.

... und mutigen Tomaten

MUTTI – Francesco Mutti krepelte das italienische Traditionsunternehmen in den 1990-er Jahren gehörig um. Er widersetzte sich dem Preisdruck der Discounter und stellte konsequent auf nachhaltige Bio-Produktion um. Inzwischen sind seine Tomaten zur weltbekanntesten Marke und zum Millionen-Business geworden.



PATAGONIA – Yvon Chouinard, der Gründer des Outdoor-Bekleiders übertrug die Firma im Herbst 2022 einer gemeinnützigen Stiftung. Die Gewinne, die nicht wieder ins Unternehmen investiert werden, gehen seitdem in die Stiftung und werden für den Kampf gegen Erderwärmung und für Naturschutz verwendet.

WILDPLASTIC – geht mutig gegen Plastikmüll vor, indem es „wildes“ Plastik aus der Umwelt einsammelt und dann zu neuen Müllbeuteln recycelt. Dazu arbeitet das Hamburger Start-up mit anderen Organisationen in Ländern zusammen, die kein gut funktionierendes Recyclingsystem haben, beispielsweise in Nord- und Westafrika. Lokale Sammler*innen geben den Müll an Sammelstellen ab und bekommen dafür Geld, die Umwelt vor Ort profitiert und Wildplastic erhält das Plastik als Rohstoff für neue Produkte.



Anflug auf neue Märkte: Flugtaxis liegen im Trend.



VON
FEIGHEIT
UND

MUT AUS BRUCHEN

Feigling zur See

Capitano Francesco Schettino verließ seine sinkende „Costa Concordia“ im Jahr 2012 und ließ sich in einem der ersten Rettungsboote an Land bringen. Vor Gericht erklärte er, er habe helfen wollen, ein Rettungsboot ins Wasser zu lassen, sei dabei gestolpert und zufällig ins Boot gefallen. Nach unzähligen Gerichtsverhandlungen wurde Italiens größter Feigling zu 16 Jahren Gefängnis verurteilt.

„Das habe ich
noch nie vor-
her versucht,
also bin ich
völlig sicher,
dass ich es
schaffe!“

Pippi Langstrumpf

4711 mal anders

Wenn mal wieder Panik kommt – hilft bewusstes Atmen ganz bestimmt. Zum Beispiel mit der 4-7-11-Atemübung. Und die geht so:

4
Sekunden
einatmen

7
Sekunden
ausatmen

11
Sekunden
Atem anhalten



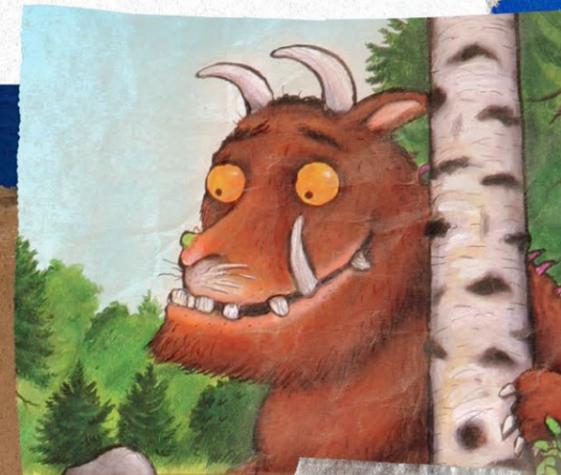
Falscher Feigling

Wenn bei feucht-fröhlichen Jungesell*innen-Abschieden das typische „klopf, klopf, klopf“ ertönt, ist meist mindestens ein kleiner Feigling im Spiel. Nein, gemeint ist nicht, wer sich dem gemeinschaftlichen Genuss widersetzt, sondern vielmehr das Wodka-Mischgetränk mit Feigenaroma.

„Seien wir realistisch, versuchen wir
das Unmögliche.“ – Che Guevara

Mut im Film

SLUMDOG MILLIONAIRE (2008)
Bei der indischen Version von „Wer wird Millionär“ kommt ein Junge aus der Unterschicht bis zur letzten Millionenfrage. Die Produzenten glauben, er betrügt, und lassen ihn von der Polizei foltern. Ausgezeichnet mit acht Oscars.



Mut tut gut

In einem Wald voller Gefahren schafft es eine kleine, listige Maus, ihre Angst mithilfe des erfundenen Ungeheuers Gruffelo zu überwinden. Die beliebte Kinderbuchfigur des Gruffelo soll über die Initiative „Mut tut gut“ auch Jungen und Mädchen im Kindergarten- und Grundschulalter Mut machen und sie spielerisch begleiten auf ihrem Weg zu mutigen und selbstbestimmten Persönlichkeiten. Die Initiative unterstützt Eltern und Pädagog*innen in ihrer Erziehungsarbeit mit Informationen, Aktionen und Wettbewerben. Bei den unterschiedlichsten „Mut-Projekten“, die in den Kindergruppen umgesetzt werden, winken monatlich tolle Gruffelo-Preise und ein Mutmacher-Dankeschön.

PATRICK DANNEHL

Projektentwickler, Berlin



**Patrick findet Mut an diesem Ort:
Berlin-Kreuzberg**

„Berlin-Kreuzberg steht für kulturelle Vielfalt, soziales Engagement und den Mut zur Andersartigkeit. Hier haben viele Menschen den Mut gezeigt, ihre eigenen Wege zu gehen und alternative Lebenskonzepte zu verfolgen. Mit der Umnutzung des ehemaligen Autohauses in der Kreuzberger Prinzessinnenstraße in Form von diversen kulturellen Veranstaltungen haben sowohl Kreative als auch wir von PANDION Mut bewiesen, weil wir gezeigt haben, dass auch mit wenigen Mitteln in kurzer Zeit viel möglich gemacht werden kann, wenn alle Beteiligten für neue Ideen offen sind.“

„Zeige uns einen Ort voller Mut in deiner Stadt!“

**Alexander findet Mut an diesem Ort:
Oktoberfest München**

„Mut habe ich als Jugendlicher und junger Erwachsener in Form von wagemutigen Unternehmungen erlebt, oft an der Grenze zum Leichtsinn und manchmal auch darüber hinaus. Mut im Berufsleben brauche ich zum Treffen von Entscheidungen und für die Standhaftigkeit in herausfordernden Situationen. Mutig sind für mich mit Ende 40 auch noch ganz andere Dinge, zum Beispiel, auf dem Oktoberfest mit seinem Kind in die Wilde Maus zu steigen! Inzwischen habe ich allen Mut zusammengenommen und beschlossen, Unangenehmes wie dies zu verweigern. Deshalb fährt meine Tochter zukünftig alle Fahrgeschäfte mit ihrer Tante!“



ALEXANDER HIRSCHBACH

Projektentwickler, München

KATJA RÜBBERDT

Projektleiterin, Berlin



**Katja findet Mut an diesem Ort:
Zeiss-Großplanetarium in Berlin-Prenzlauer Berg**

„Das Zeiss-Großplanetarium in Prenzlauer Berg steht für mich symbolisch für den Mut, traditionelle Pfade zu verlassen und nach den Sternen zu greifen. In einer Welt, die sich rasant weiterentwickelt und immer komplexer wird, ist es unerlässlich, die eigene Position regelmäßig zu hinterfragen – beruflich wie privat.“

Bei PANDION ist die Auseinandersetzung mit veränderten Rahmenbedingungen gerade aktuell ein wichtiges Thema, um sich den Herausforderungen des Wettbewerbs zu stellen und die eigene Position zu stärken. Statt sich auf Bewährtem auszuruhen, geht es darum, die Möglichkeiten der modernen Technologie und Forschung auszuloten und in unsere Produkte und Vorhaben zu integrieren. In diesen kontinuierlichen Prozess bringe ich mich gern voll und ganz ein.“

Klaus findet Mut an diesem Ort: ICE

„Mutig ist es inzwischen schon, sich als Geschäftsreisender immer wieder dem Abenteuer DB auszusetzen und trotz teils chaotischer Organisation dennoch dem Zug die Treue zu halten. Leider ist das Risiko, durch extreme Verspätungen oder Probleme auf den Gleisen wichtige Termine zu verpassen, so hoch wie nie. Auf der anderen Seite nutze ich für innerdeutsche Fahrten leidenschaftlich gern den ICE, wenn er denn regelgerecht fährt. Ruhe, kaum Erreichbarkeit von außen, Zeit für sich oder konzentriertes Arbeiten. Mit Noise-Cancelling-Kopfhörern kann man hier komplett runterkommen, was sonst im beruflichen wie privaten Alltag selten möglich ist. Dringend notwendig wäre aber ein verbessertes Management, damit die DB ihre Qualitäten auch komplett ausspielen kann.“



KLAUS KÜPPERS

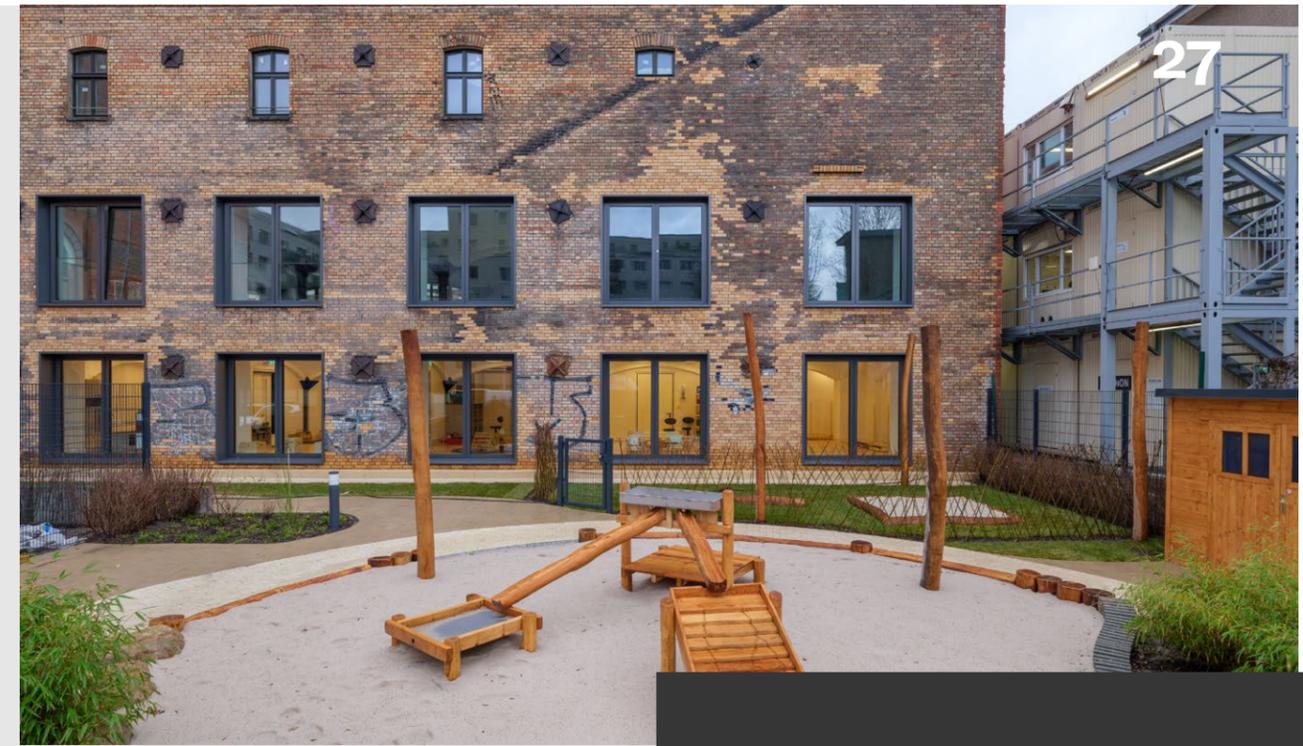
Geschäftsführer, Niederlassungsleiter NRW, Köln

Von den Socken



Zehn Monate lang waren unsere Bestandsgebäude in der Berliner Prinzessinnenstraße der künstlerischen Zwischennutzung gewidmet. Bevor wir bald mit den Bauarbeiten für ein neues PANDION OFFICEHOME beginnen, gab es im Februar 2024 noch einmal ein kreatives Highlight zu feiern. Das schwedische Unter-

nehmen Happy Socks nutzte die Räumlichkeiten für ihre „First Socks Runway Show“ im Rahmen der Berlin Fashion Week. Für die Modenschau rund um die gemusterten Strumpfwaren bot unsere Location genau den richtigen Rahmen und es entwickelte sich ein buntes und fantasievolles Event mit stylishem Publikum.



Skygarden mit Alpenblick

Das Münchener Werksviertel hat bald einen weiteren architektonischen Anziehungspunkt. Denn unser Bürogebäude OFFICEHOME Beat erhält ein neu geplantes umlaufendes Staffelgeschoss in der 6. Etage. Durch die eingerückte Anordnung entstehen 800 Quadratmeter zusätzlicher Freiflächen, unter anderem mit einem Skygarden und einer stilvollen Bar (verantwortlich: Designbüro ASH, Köln). Die künftigen Nutzer*innen der rund 33.000 Quadratmeter Mietfläche (Fertigstellung: 2026) haben also allen Grund rauszugehen. Es locken hohe Aufenthaltsqualität und ein fantastischer Blick über München bis in die Alpen hinein.

Neues Leben in altem Gemäuer

Wo früher Bier gebraut wurde, toben jetzt kleine Kinder. Denn im Erdgeschoss des historischen Brauhausgebäudes PANDION Alte Mälzerei ist im Januar der Fröbel-Kindergarten eingezogen. Bis zu 56 Kinder im Alter von eins bis sechs nutzen die hellen Räumlichkeiten und das großzügige Außengelände. Das knapp 600 Quadratmeter große Erdgeschoss wurde denkmalgerecht saniert, ebenso wie die beiden darüberliegenden Etagen, die für die Büro- oder Gewerbenutzung ausgebaut wurden. Übrigens: In direkter Nachbarschaft entsteht das Stadtquartier PANDION Midtown.

Impressum

➤ LEBENSRAUM

Das Magazin der PANDION AG

Ausgabe 33, April 2024

➤ HERAUSGEBERIN

PANDION AG, Im Mediapark 8, 50670 Köln

www.pandion.de

lebensraum@pandion.de

➤ V. I. S. D. P.

Reinhold Knodel

➤ GESAMTLEITUNG

Unternehmenskommunikation

➤ KONZEPTION/REDAKTION

K1 GmbH, Köln

➤ GESTALTUNG

GOODWILLRUN GmbH, Köln

➤ FOTOS

Daan Verhoeven: Titel, 3, 10, 12, 15

Simon Büttner: 2, 17

iStock: 3, 4, 5, 6, 18, 20, 22, 23

Lilium: 3, 21

Alamy: 4, 5, 16, 17, 22, 23

Jamel rockt den Förster / forstrock.de: 6

Antje Siemon: 7

Tobias Friedrich: 8/9, 13

Amelie Peters: 11, 14, 15

hoteljakarta.de: 18

Marco Bello: 19

Sabrina Rothe: 19

Gunter Ortlieb: 21

Tim Davis/Patagonia: 21

Bernd Westphal: 21

privat: 24/25

Indigo Lewisohn: 26

Tim Budde: 27

PANDION
Partner für Lebensräume

