



münchner
wohnen

REZEPTFREI

Einer alten Apotheke hauchen
zwei Künstler neues Leben
ein. **Seite 04**

Vertragt euch

Wie eine Hofversammlung
Konflikte in der Nachbar-
schaft löst. **Seite 08**

Gemeinsam wohnen

Haustiere im Quartier:
So funktioniert das
Miteinander. **Seite 10**

MUQ

News aus den Quartieren der Münchner Wohnen
für unsere Mieterinnen und Mieter



Köstliches Sauerteigbrot

und seine Geling-Geheimnisse.
Zu Besuch bei **INNA UND IHRER
FAMILIE** in Ramersdorf.

Inhalt

Meine Gemeinschaft

Selbsthilfegruppe Depression
als Ankerpunkt.

Seite 03

Meine Nachbarschaft

Zwischennutzung: In der Galerie
auf Zeit junge Kunst entdecken. Seite 04

Meine Münchner Wohnen

Neuigkeiten aus den Münchner
Stadtteilen.

Seite 06

Unsere neue Geschäftsführung
setzt sich für Sie ein.

Seite 07

Mein Quartier

Was tun, wenn es in der
Nachbarschaft Streit gibt?

Seite 08

Unsere Sozialpädagog*innen
helfen vor Ort.

Seite 09

Recht & Service

Wissenswertes rund um Haustiere
in Ihrer Wohnung.

Seite 10

Wir beantworten Fragen zum
Glasfaser-Internet.

Seite 10

Rezepte aus aller Welt

Inna aus der Ukraine teilt mit uns
die Geheimnisse des Sauerteigs. Seite 11

Zu guter Letzt

Parkours für Klein und Groß
und unser Ostergewinnspiel.

Seite 12

Editorial

Liebe Mieterinnen, liebe Mieter,



ein Zuhause ist mehr als die eigene Wohnung. Es ist das Umfeld, in dem wir Nachbarschaft (er)leben und unseren Alltag gestalten.

Als Münchner Wohnen wollen wir Ihnen nicht nur ein bezahlbares und stabiles Zuhause bieten. Ebenso wichtig ist es, unsere Quartiere weiterzuentwickeln und bestehende Gebäude mit Blick auf die Zukunft zu erhalten. Dabei geht es um mehr als Bauprojekte oder Sanierungen. Es geht darum, Lebensräume zu gestalten, die funktionieren – heute, morgen und übermorgen.

Gleichzeitig braucht ein Quartier das Miteinander. Wo Menschen zusammenleben,

entstehen Begegnungen, Austausch und manchmal auch Konflikte. Das ist normal. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Wenn es einmal schwierig wird, lassen wir Sie nicht allein. Die Stelle für Gemeinwesenmediation der Stadt München ebenso wie unsere Sozialpädagog*innen vor Ort unterstützen dabei, Lösungen zu finden und das Zusammenleben zu stärken.

Diese Ausgabe zeigt viele Beispiele dafür, wie wir gemeinsam an lebenswerten Nachbarschaften arbeiten. Denn ein gutes Zuhause entsteht nicht nur durch Wände und Dächer, sondern durch Gemeinschaft, Respekt und Dialog.

Wir freuen uns, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen weiterzugehen.

Ihr

Jörg Franzen

Vorsitzender der Geschäftsführung

»Wir wollen Lebensräume gestalten, die funktionieren – heute, morgen und übermorgen.«



Ihre Ideen für die MUQ

welche Themen möchten Sie künftig in Ihrer Mieter*innenzeitung MUQ lesen? Teilen Sie uns Ihre Ideen und Wünsche mit: mieterzeitung@muenchner-wohnen.de

Die schönsten Einsendungen drucken wir mit Vornamen ab.



Die Wohnungsbaugesellschaft
der Landeshauptstadt München

IMPRESSUM

MUQ | News aus den Quartieren der Münchner Wohnen für unsere Mieterinnen und Mieter

Herausgeber: Münchner Wohnen GmbH Geschäftsführung: Jörg Franzen, Gabriele Meier und Christian Müller

Redaktion: Nicole Bienert & Nadine Kölmel (V.i.S.d.P.), Münchner Wohnen; Constanze Meindl & Dr. Christoph Wienken, Story Manufaktur GmbH Layout: Markus Ableitner, Simone Weigel, VMM MEDIENAGENTUR Verlag: VMM WIRTSCHAFTSVERLAG GmbH & Co. KG

Druck: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH, Zamdorfer Straße 40, 81677 München

Hilfe bei psychischen Krisen:
Der Krisendienst Oberbayern ist 24/7 erreichbar:
0800 6553000

Raum für Gespräche

Im Nachbarschaftstreff Domagkpark leitet Florian Münnich eine offene Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

Wertfreies Zuhören, Erfahrungsaustausch und gegenseitiges Verständnis prägen die offene Gruppe für Menschen mit Depressionen von Florian Münnich. Der gebürtige Gröbenzeller zog im Juni 2025 aus seiner Wahlheimat Ingolstadt in den Domagkpark. Sein beruflicher Weg startete im Bereich »Wellness und Therapie«, denn Gespräche, Zuhören und der Umgang mit Menschen gehörten hier immer dazu und bereicherten ihn. Ergänzend absolvierte er eine Ausbildung zum psychologischen Berater. Aktuell macht er eine zweite Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten bei der Landeshauptstadt München.

Eigene Erfahrungen einbringen

Florian Münnich kennt schwierige Lebensphasen aus eigener Erfahrung. Deshalb ist es ihm wichtig, ein empathischer und zuhörender Mensch zu sein. Offene Treffs und Selbsthilfegruppen lernte er bereits in Ingolstadt als wertvolle Orte des Austauschs kennen. Weil ein solches Angebot im Münchner Norden fehlte, wurde Florian Münnich im Nachbarschaftstreff Domagkpark selbst aktiv. Zunächst bot er Bewegungs- und Entspannungskurse an, wie Yoga oder Pilates an. Florian ist überzeugt, dass sanfte Bewegung in der Gruppe Menschen mit Depressionen unterstützen kann. Aus diesem Engagement entwickelte sich die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Wie läuft eine Stunde ab?

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag um 18 Uhr und ist offen, unverbindlich und niederschwellig. Niemand muss etwas leisten, niemand ist verpflichtet zu sprechen. »Gerade bei sensiblen Themen ist es völlig in Ordnung, einfach nur da zu sein«, sagt Florian.

Der Ablauf beginnt mit einer einfachen Einstiegsfrage, danach entscheidet die Gruppe selbst, welche Themen besprochen werden. Florian versteht sich dabei als Moderator. Er strukturiert, hört zu und achtet darauf, dass der Treff ein geschützter Rahmen bleibt. »Es soll ein Safe Space für alle sein.«

Erste Hilfe zur Selbsthilfe

Depressionen treffen Menschen jeden Alters, beobachtet Florian. Während die Gründe sehr unterschiedlich sein können, ähnele sich das Erlebte: »Diese enorme



Einfach zuhören: Florian Münnich leitet eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.



Treffleitung Özlen Sönmezler kümmert sich mit viel Engagement um das Miteinander vor Ort.

Erschöpfung ist etwas, das viele kennen.« Oft falle es schwer, überhaupt den ersten Schritt zu gehen und sich Hilfe zu suchen. Genau hier setzt das Angebot an.

Die Gruppe sieht Florian als Gemeinschaft von Weggenoss*innen, denn viele litten unter Einsamkeit und dem Gefühl, eine Belastung für ihr Umfeld zu sein. In der Gruppe erleben sie, dass sie damit nicht allein sind und dass sie sich gegenseitig Kraft geben können.

Weitere Unterstützung im Treff

Das Angebot versteht sich als Ergänzung und ersetzt keine Therapie. Bei Bedarf verweist Leitung Özlen Sönmezler in der Sprechzeit des Nachbarschaftstreffs auf weitere Hilfsangebote, etwa das Münchner Bündnis gegen Depression, Beratungsstellen zur Unterstützung bei der Therapieplatzsuche oder den sozialpsychiatrischen Dienst im Stadtviertel.

Nachbarschaftstreff Domagkpark

»Nachbarschaftstreffs wie hier im Domagkpark sind wichtige Orte des Miteinanders direkt im Wohnumfeld«, sagt Treffleitung Özlen Sönmezler. Einfach vorbeikommen und das kostenfreie Angebot entdecken:

Café Global

Frühstückstreffen für Frauen

Eltern-Kind-Spielgruppe (0–3 Jahre)

Begleitete Spielgruppe. Unterstützung bei der Kita- und Krippensuche

Internationale Gruppen

- Deutsch-polnische Eltern-Kind-Gruppe
- Arabisch-deutsche Gruppe für Frauen
- Englisches Frauencafé
- Aquarellmalen in Farsi
- Internationale Kochgruppe

Das ganze Programm unter domagkpark.de/nachbarschaftstreff.html

Kalender

Entdecken Sie das Angebot unserer Nachbarschaftstreffs. Details zu den Veranstaltungen und Kontakt unter nachbarschaftstreff-muenchen.de

6.–13. Mai:

Woche der Nachbarschaftstreffs

24. April 2026, 14–17 Uhr:

Frühlingsrallye RamBaL

Einrichtungen in Ramersdorf und Berg am Laim laden ein.

Gemeinschaftsgarten rosen_heim Rosenheimer Straße 245

6. & 20. Mai, 3. & 17. Juni, 17–19 Uhr
Tag der offenen Gartentür

Alte Heimat Treff

Kiem-Pauli-Weg 26

Ab April: Foodsharing
NEU: Donnerstag, 16–18 Uhr
Spielesachmittag
4. April: Flohmarkt

Gemeinschaftsraum

Pertisaustraße 7

24. April, 14–17 Uhr
RamBaL: Tag der offenen Tür mit Spielesachmittag
7. Mai, 15–18 Uhr
Hochbeet-Aktion

Nachbarschaftstreff

Führichstraße 21

24. April
Steine bemalen für das Straßenbeetchen
19. Juni, 15–18 Uhr
Repaircafé

Gemeinschaftsraum

Netzwerk am Isareck

Isareckstraße 46
24. April, ab 14 Uhr
»Triff den Nagel auf den Kopf« mit Repaircafé
NEU: Donnerstag, 17–18 Uhr
PC- & Handy-Sprechstunde

Nachbarschaftstreff Theresienhöhe Hans-Fischer-Straße 13

26. Mai, 15 Uhr
Stadtteilspaziergang, anschließend Kaffee im Treff
19. Juni
Sommerfest

Nachbarschaftstreff

Langbürgener Straße 3

24. April, 14–17 Uhr
»Kunterbunte Töpfe – Frühling zum Mitnehmen: Wir bemalen und bepflanzen Tontöpfe«
12. Juni, 15–18 Uhr
Sommerfest

Nachbarschaftstreff

Oslostraße 10

11. Mai, 17:30 Uhr
Sommerkonzert im Innenhof des Treffs

Nachbarschaftstreff Domagkpark Max-Bill-Straße 35

25. April
Frühjahrs-Flohmarkt
27. Juni
Sommerfest

»Bei uns steht die Kunst nicht abgeschirmt in einem Museum, sondern mitten im Stadtraum.«

KAI ROMAN KIKLAS



Die großen Schaufenster einer ehemaligen Apotheke schaffen Sichtbarkeit für junge Künstler*innen und ihre Werke.



REZEPTFREI

In der Landwehrstraße 48 entstand in einer früheren Apotheke ein temporärer Raum für Kunst.

Wo früher Medikamente über die Lendentheke gingen, gibt es jetzt Kunstgenuss ganz ohne Nebenwirkungen. In der ehemaligen Apotheke im Erdgeschoss der Landwehrstraße 48 zeigen die Münchner Künstler Max Weisthoff und Kai Roman Kiklas bis zur Sanierung unter dem Titel REZEPTFREI zeitgenössische Werke von jungen Künstler*innen.

In der Zwischenzeit Kunst

Die Münchner Wohnen stellt den Raum den beiden Künstlern zur Verfügung. Eine klassische Vermietung ist gerade nicht möglich, weil eine

große Sanierung des Gebäudes bevorsteht. Noch bis Ende des Jahres sind hier wechselnde Ausstellungen kostenfrei zu sehen.

Zwei Perspektiven, ein Raum

Gestartet ist das Projekt mit einer Ausstellung der beiden Initiatoren. Zu sehen gab es unter anderem einen Hirschknöchel auf einer Trommel, der zum vibrierenden Klangobjekt wird und Malereien, die urbane Strukturen hinterfragen.

Kai kommt aus der Architektur, deshalb stehen für ihn Raumwirkung und Material im Zentrum. Seine Ins-

tallationem bestehen aus Holz, Beton und Metall, kombiniert mit Malerei. Max arbeitet stärker im Bereich Performance und skulpturaler Installation. Ihn interessiert, wie Räume und Objekte auf Menschen wirken. Was man wahrnimmt, wenn man sich darin bewegt, und was das mit einem selbst macht.

Freiraum für junge Künstler*innen

Aktuell stellen befreundete Kunstschaffende ihre Werke aus. »Wir möchten in den Räumen Arbeiten von jungen Künstler*innen zeigen, die den etablierten Kunstgalerien

noch weitgehend unbekannt sind. Gleichzeitig soll REZEPTFREI ein Ort für Vernetzung und Austausch von eben diesen Positionen und lokalen Akteur*innen sein«, erklärt Max Weisthoff.

Nahbar und greifbar

»Viele Menschen haben eine gewisse Scheu gegenüber zeitgenössischer Kunst, weil sie glauben, sie nicht zu verstehen«, beobachtet Max Weisthoff. »Wir möchten zeigen, dass es hier für jeden etwas zu entdecken gibt.« Der Ort spielt dabei eine entscheidende Rolle,



»REZEPTFREI soll ein Ort für Vernetzung und Austausch junger Künstler*innen und lokaler Akteur*innen sein.«

MAX WEISTHOFF

denn »das Bahnhofsviertel gilt nicht als klassisches Kunstumfeld«, betont Kai Roman Kiklas. »Bei genauerem Hinsehen zeigt sich jedoch, wie viel Kunst und Kultur hier bereits stattfindet.«

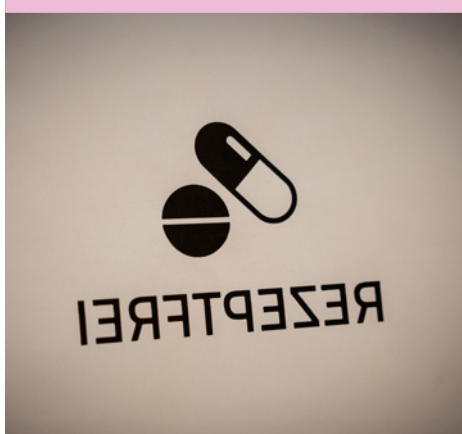
Das große Schaufenster schafft Sichtbarkeit. Viele Leute bleiben zunächst stehen, schauen hinein und gehen weiter. Erst beim nächsten Vorbeigehen wird aus Neugier ein Besuch. »Die Kunst steht nicht abgeschirmt in einem Museum, sondern mitten im Stadtraum«, erklärt Kai Roman Kiklas das Besondere an diesem Standort.

Hereinspaziert!

REZEPTFREI ist zudem ein Ort der Begegnung der Menschen im Haus und der Nachbar*innen im Viertel. Hier treffen sie sich zu Kaffee und Tee oder auch mal zum Brunch, um sich über die Kunstwerke und Alltäglichen auszutauschen. ■

**REZEPTFREI –
Freier Offspace
für junge Kunst und ihre
Freunde**

Landwehrstraße 48
rezeptfrei.art
[instagram.com/
rezeptfrei.art](https://www.instagram.com/rezeptfrei.art)



Zusammenhalt im Alltag – Tipps von unseren Mieter*innen

In der letzten Ausgabe haben wir dazu eingeladen, persönliche Tipps für ein gutes Miteinander zu teilen. Herzlichen Dank an alle Leser*innen, die unserem Aufruf gefolgt sind und uns ihre Erfahrungen geschickt haben. Zwei dieser Anregungen zeigen, wie wir selbst mit kleinen Taten den Zusammenhalt stärken.

Süßes, Gespräche und kleine Hilfen

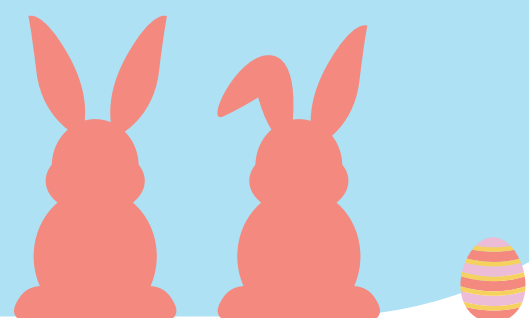
In der Adventszeit klingelt Corinna bei ihren Nachbar*innen im Haus. Mit im Gepäck hat sie ihre selbstgebackenen Plätzchen. Der Besuch ist für sie eine Gelegenheit, mit allen ins Gespräch zu kommen. Oft erfährt sie dabei, was die Menschen bewegt, manchmal entsteht daraus Unterstützung im Alltag. Corinna erfuhr, dass die Einkäufe für die ganze Familie für ihre ältere Nachbarin zu schwer geworden waren, und bot an, die Besorgungen mit dem Auto zu erledigen.



Gemeinsame Aktivitäten wie Grill- oder Spieleabende und Flohmärkte helfen, sich besser kennenzulernen.

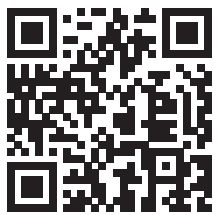
Zusammenhalt entsteht durch Mitmachen

Marlen erlebt in ihrem Haus, wie gut Zusammenleben funktionieren kann, wenn jeder etwas dazu beiträgt. Hierzu zählen regelmäßige Nachbarschaftstreffen, in denen alle ihre Anliegen zur Sprache bringen und Ideen austauschen. Gemeinsame Aktivitäten wie Grill- oder Spieleabende und Flohmärkte helfen, sich besser kennenzulernen. Nachbarschaftshilfe lebt die Hausgemeinschaft aktiv, zum Beispiel über eine gemeinsame Chat-Gruppe, in der Einkäufe organisiert, Gegenstände ausgeliehen oder kurze Absprachen getroffen werden. Zudem sorgen Sauberkeit und Rücksichtnahme für ein menschliches und räumliches Wohlfühlklima. ■

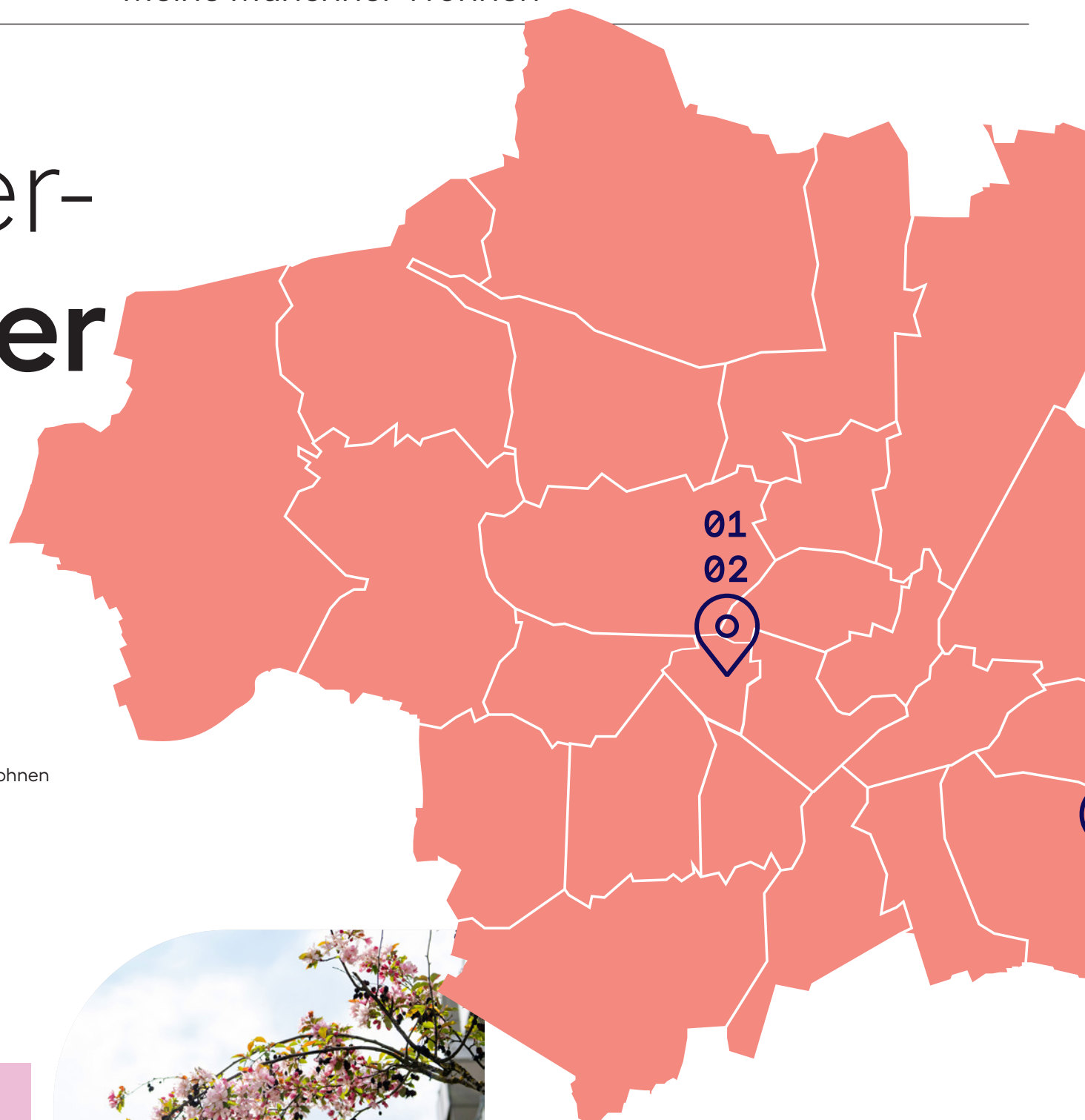


Quartier- geflüster

Neuigkeiten aus den
Münchner Stadtteilen.



Alle News aus den Quartieren der Münchner Wohnen
finden Sie auf muenchner-wohnen.de



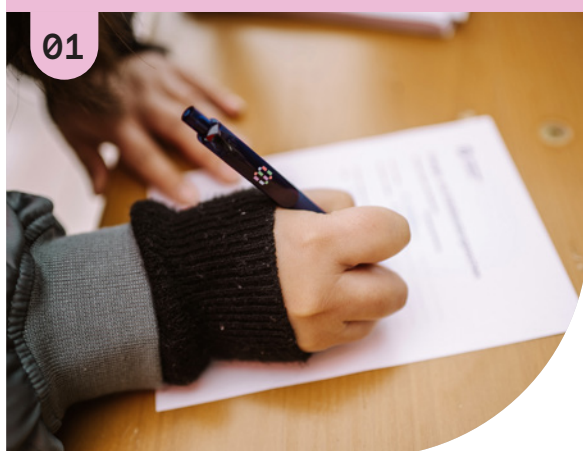
Untervermietung: Das ist wichtig zu wissen

SCHWANTHALERHÖHE | Der Bundesgerichtshof hat entschieden: Eine Untervermietung mit Gewinn ist nicht erlaubt. Wohnungen dürfen nicht dazu genutzt werden, Geld zu verdienen.

Grundsätzlich gilt in unseren Wohnungen: Untervermietung ist immer genehmigungspflichtig. Bei geförderten Wohnungen ist zusätzlich die Genehmigung des Amts für Wohnen und Migration erforderlich.

In bestimmten persönlichen Situationen, etwa, wenn nahe Angehörige, Pflegepersonen oder Lebenspartner*innen mit deren Kindern mit einziehen, kann ein Zusammenleben in der Wohnung möglich sein. Um hier auf der sicheren Seite zu sein und Nachteile zu vermeiden, sollte dies immer vorab mit der zuständigen Hausverwaltung abgestimmt werden.

01



02



Baumschutz: Bitte nicht selbst schneiden

SCHWANTHALERHÖHE | In München gilt eine neue Baumschutzverordnung. Sie schützt Bäume bereits ab einem Stammumfang von 60 cm, statt wie bisher 80 cm. Auch bestimmte Obstbäume und Fassadenbegrünungen fallen nun darunter. Für uns bedeutet das: Fällungen oder stärkere Rückschnitte sind nur mit Genehmigung der Landeshauptstadt möglich. Bis eine Entscheidung vorliegt, vergehen in der Regel acht bis zehn Wochen. Zudem dürfen solche Arbeiten meist nur außerhalb der Vogelschutzzeit von Oktober bis Februar stattfinden.

Manchmal lassen wir bewusst einen toten Baumstamm, einen sogenannten Torso, stehen. Dieser »Restbaum« ist ein wichtiger Lebensraum für Vögel oder Insekten.

Wichtig: Bitte greifen Sie nicht selbst zur Säge. Unerlaubte Eingriffe können mit Bußgeldern geahndet werden. Unsere ausgebildeten Gärtner*innen kümmern sich im Einklang mit Gesetz und Naturschutz um Bäume und Sträucher.

03



Mitmachen: Mieter*innen vor der Kamera

RAMERSDORF-PERLACH | Für unsere Broschüren, die MUQ oder unsere Website suchen wir Sie! Menschen, die zeigen, wie sich das Leben bei uns in den Quartieren anfühlt. Wenn Sie Freude daran haben, fotografiert zu werden, schicken Sie uns eine Nachricht an:

mieterzeitung@muenchner-wohnen.de

Drei Persönlichkeiten – ein Auftrag



Mit Jörg Franzen (l.), Gabriele Meier und Christian Müller übernimmt ein Führungsteam mit echter Wohnungsbau-Expertise Verantwortung für die Münchner Wohnen.

Unsere neue Geschäftsführung ist längst im Arbeitsalltag angekommen. Mit Jörg Franzen, Gabriele Meier und Christian Müller steht nun ein Team an der Spitze, das die großen Herausforderungen des Wohnens in München ganzheitlich angeht – vom Klimaschutz über bezahlbares Bauen bis hin zu funktionierenden Quartieren und sozialem Miteinander.

Jörg Franzen: »München soll vielfältig, lebenswert und bezahlbar bleiben«

Jörg Franzen übernimmt als Chief Executive Officer (CEO) den Vorsitz der Geschäftsführung und verantwortet die Bereiche Strategie, Finanzen, Recht, Personal und Vergabe sowie Digitalisierung, IT und Kommunikation. Als Geschäftsführer eines kommunalen Wohnungsunternehmens in Berlin kennt er die Herausforderungen des bezahlbaren Wohnens aus erster Hand. Dort wurde ein Quartier mit 13.500 Wohnungen im bewohnten Zustand energetisch saniert und zur größten Niedrigenergiesiedlung Deutschlands weiterentwickelt – ein Projekt, das zeigt, wie sich Klimaschutz, soziale Verträglichkeit und Wirtschaftlichkeit zusammenbringen lassen. Jörg Franzen betont: »Ich bin nach München gekommen, um meine Erfahrung einzubringen und dazu beizutragen, dass diese Stadt vielfältig, lebenswert und bezahlbar bleibt.«

Gabriele Meier: »Klimafit und sozialverträglich ins kommende Jahrzehnt«

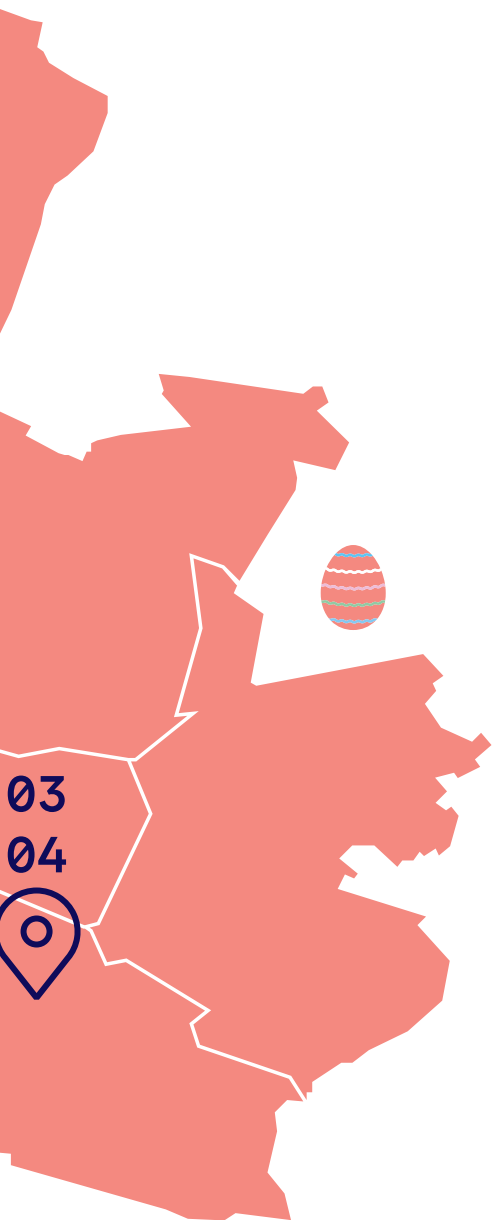
Gabriele Meier übernimmt als Technische Geschäftsführerin (CTO) die Verantwortung für Bauen und Technik sowie Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Die gebürtige Unterhachingerin weiß, wie wichtig funktionierende Quartiere sind. In ihrer bisherigen Laufbahn hat sie

komplexe Neubau- und Sanierungsprojekte gesteuert – immer mit dem Blick auf das Zusammenspiel von Gebäuden, Infrastruktur und Nachbarschaft. Ihr Fokus liegt darauf, Quartiere als Ganzes weiterzuentwickeln, anstatt punktuell einzelne Häuser zu optimieren. »Ich sehe es als meine Aufgabe, den Wohnungsbestand der Münchner Wohnen klimafit und zugleich sozialverträglich ins kommende Jahrzehnt zu führen und mehr zu bauen, um einen Beitrag zur Entspannung des Münchner Wohnungsmarkts zu leisten«, sagt Gabriele Meier. Dabei arbeitet sie nach dem Leitprinzip: »Egal, wie schwierig es wird, man redet so lange miteinander, bis eine Lösung da ist.«

Christian Müller: »Arbeit, die im Alltag spürbar wirkt«

Christian Müller konzentriert sich als Operativer Geschäftsführer (COO) auf seine Kernbereiche: die Wohnungsbewirtschaftung und das Sozialmanagement. Als Sozialpädagoge und ehemaliger Vorsitzender des Bezirksausschusses Pasing-Obermenzing ist er nah dran an den Menschen und dem Leben in unseren Wohnquartieren. »Mit der Ankunft der neuen Kollegin und des neuen Kollegen in der Geschäftsführung können wir uns nun gemeinsam darauf konzentrieren, die Münchner Wohnen weiterzuentwickeln und unser kommunales Wohnungsangebot qualitativ zu sichern und auszubauen«, sagt Christian Müller. »Entscheidend ist dabei, dass unsere Arbeit für die Mieterinnen und Mieter im Alltag spürbar wirkt.«

Unsere neuen Geschäftsführer*innen verbindet der Anspruch, die Münchner Wohnen nachhaltig, wirtschaftlich tragfähig und sozial ausgerichtet in die Zukunft zu führen. ■



04

Modernisierung an der Haldenseestraße

RAMERSDORF-PERLACH | Seit 2021 entwickeln wir die Haldenseesiedlung zu einem modernen Wohnquartier weiter. Neue Wohnungen schaffen mehr Platz und bieten künftig rund 1.800 Menschen ein Zuhause.

Den ersten Bauabschnitt mit 91 Wohnungen haben wir abgeschlossen. Aktuell entstehen 157 nahezu vollständig geförderte Wohnungen.

Nun starten wir den dritten Bauabschnitt: Hier bauen wir 95 freifinanzierte Wohnungen sowie einen Jugendtreff und eine Mobilitätsstation.

Wir planen die Haldenseesiedlung als autoarmes Quartier mit zusätzlichen Kindertageseinrichtungen, sozialen Angeboten sowie neuen Grün- und Aufenthaltsflächen.



Reden gegen Nachbarschaftsstress

Lärm, Müll und Missverständnisse: Wo viele Menschen zusammenleben, bleiben Konflikte nicht aus. Wir sprachen mit Anja Huber, Leitung der Stelle für Gemeinwesenmediation, darüber, wie Nachbar*innen wieder ins Gespräch kommen und dass es einfacher ist, als gedacht, eine gute Hausgemeinschaft zu bilden.

Wenn Nachbar*innen nicht mehr miteinander sprechen, sondern nur noch übereinander, bleibt am Ende ganz viel Frust auf beiden Seiten. Genau an diesem Punkt kommen Anja Huber und ihr Team von SteG, der Stelle für Gemeinwesenmediation, ins Spiel. Und das völlig kostenfrei, es ist ein offenes Angebot der Stadt München an alle Hausgemeinschaften.

Mit Mediation zur Lösung

Warum gibt es das Angebot? Weil Mediation wirkt. »Mit relativ einfachen Mitteln können Menschen

Lösungen finden, die für sie gut passen«, sagt Anja Huber. Denn oft gehe es darum, Ballast loszuwerden, der sich über Jahre aufgebaut hat. »Nicht immer gelingt uns das, aber oft genug, um dranzubleiben.«

Konflikte gehören dazu

Streit an sich ist nichts Neues und »die Themen sind eigentlich immer die gleichen«, weiß Anja Huber. Was sich über die Zeit verändert hat, ist die Stadt. München wird voller, was bedeutet, die Menschen wohnen dichter beieinander und können sich weniger aus dem Weg

gehen. Wir sind stärker darauf angewiesen, miteinander klarzukommen.

Viele Konflikte entstehen nicht aus bösem Willen, sondern aus Missverständnissen. »Man darf nicht davon ausgehen, dass andere etwas genauso empfinden, wie man selbst«, warnt die SteG-Leitung. Daher sei es wichtig, zu kommunizieren, was einen bewegt. Und zwar ohne Anschuldigung.

Gerade im Innenhof prallen Bedürfnisse schnell aufeinander. Die einen wollen Ruhe, die anderen spielen Fußball bis spät in den Som-

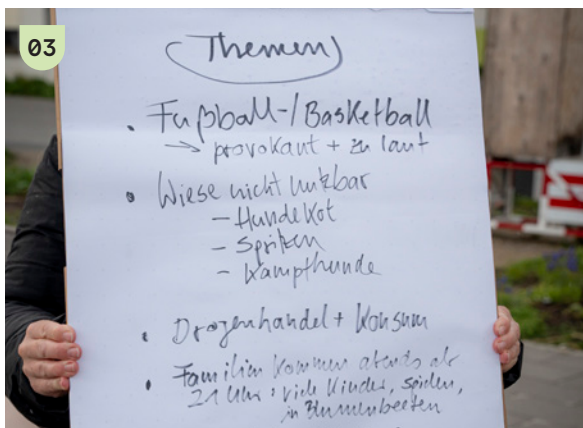
merabend hinein oder feiern, rauchen und grillen. Oft stört das nicht nur Einzelne, sondern auch andere im Haus. Aus solchen Situationen ist die Idee der Hofversammlung entstanden. Ohne großen Aufwand, direkt vor Ort, moderiert von ausgebildeten Mediator*innen.

Kleine Idee, große Wirkung

Der Gedanke hinter der Hofversammlung ist, ohne großen Aufwand zusammenzukommen. Niemand muss extra irgendwohin fahren. Dann wird gesammelt, was gut läuft und was nicht. Streitthe-

So sprechen Sie ein schwieriges Thema an

- **Den richtigen Moment wählen:** Nicht zwischen Tür und Angel. Lieber fragen, wann Zeit für ein Gespräch ist.
- **Beobachten statt bewerten:** Beschreiben, was konkret auffällt – ohne Vorwurf.
- **Eigene Bedürfnisse erklären:** Warum belastet mich das? Was macht es mit mir?
- **Einen Wunsch formulieren:** Was würde mir konkret helfen?
- **Die andere Seite fragen:** Wie sehen Sie das? Was halten Sie davon?



01 Zusammen mit dem ausgebildeten Mediator Johannes Leiste (l.) und Daniel Becker-Freyseng, Sozialpädagoge bei der Münchner Wohnen, hält Anja Huber eine Hofversammlung ab.

02 03 Die Themen und Argumente werden gesammelt und dann strukturiert aufbereitet. Inklusive »Hausaufgaben«.

Sie möchten eine Hofversammlung?

089 233-40034

steg.soz@muenchen.de

Konflikt kurz schildern und Kontaktdaten der Beteiligten angeben. Das Mediationsteam meldet sich und vereinbart Gesprächstermine. Alle Gespräche sind streng vertraulich.

men sind zum Beispiel offene Flurfenster, durch die es in andere Wohnungen zieht, oder Müll, der neben der Tonne landet, weil Kinder ihn zwar wegbringen, aber nicht hoch genug kommen. Die Mediator*innen strukturieren das Gespräch, helfen beim Sortieren der Themen und unterstützen dabei, realistische Schritte zu vereinbaren – wobei die Verantwortung für die Umsetzung bei den Mietparteien liegt.

Wie kreativ Lösungen sein können, zeigt eine Geschichte aus einer Wohngemeinschaft: Dort verschwand immer wieder der Gemein-

schaftsfernseher. Es ließ sich nicht herausfinden, wer dafür verantwortlich war, wodurch das Misstrauen der Bewohner*innen untereinander wuchs. Die Lösung kam schließlich aus der Gruppe selbst: Sie strichen den Fernseher pink, somit war er unverkäuflich und verschwand nicht mehr.

Für Anja Huber sind solche Momente der Kern ihrer Arbeit. Nicht die perfekte Einigung zählt, sondern gegenseitiges Verständnis oder wie sie es auf den Punkt bringt: »Ich brauche etwas für mich – das ist nichts gegen dich.«



Wir stärken den Zusammenhalt

Unsere Sozialpädagog*innen aus der Abteilung Soziale Dienste unterstützen in schwierigen Situationen.

Eine alleinerziehende Mutter öffnet Briefe inzwischen nur noch zögerlich. Die Rechnungen stapeln sich. Wie sie die Miete in diesem Monat bezahlen soll, ist unklar. Eine Familie sorgt sich um die ältere Nachbarin, die immer stiller wird. Kontakte brechen weg, der Alltag wird einsam – und niemand weiß so recht, welche Unterstützung möglich ist. Und der Mieter aus dem ersten Stock? Er schläft schlecht, weil er sich durch die Wohngeräusche aus der Nachbarschaft gestört fühlt.

Unterstützung vor Ort

Genau hier setzen die Sozialpädagog*innen der Münchner Wohnen an. In unseren Quartieren stärken sie den sozialen Zusammenhalt und unterstützen Mieter*innen bei finanziellen Schwierigkeiten, Konflikten in der Nachbarschaft oder persönlichen Krisen. Die sozialpädagogischen Fachkräfte sind in der Nähe, sprechen vertraulich mit den Betroffenen und suchen gemeinsam nach Lösungen.

Manchmal reicht ein Gespräch, um wieder Klarheit zu gewinnen. In anderen Fällen vermitteln sie weiter an passende Fachstellen der Landeshauptstadt München. Dazu zählen das Sozialbürgerhaus, das bei vielen Alltagsfragen unterstützt, Beratungsstellen bei drohendem Wohnungsverlust, der Sozialpsychiatrische Dienst oder Einrichtungen zur Konfliktvermittlung im Quartier. Die Sozialpädagog*innen arbeiten dabei eng mit sozialen Einrichtungen vor Ort zusammen und bleiben auf Wunsch begleitende Ansprechpartner*innen der Mieter*innen.

Kostenfrei und vertraulich

Das Angebot richtet sich an alle unsere Mieter*innen. Die Beratung erfolgt vertraulich und kostenlos. Die Gespräche finden in den Hausverwaltungen oder zu Hause statt. Ziel ist immer, gemeinsam gute und tragfähige Lösungen zu finden und dabei zu helfen, die eigene Situation wieder zu ordnen.

Wer Unterstützung braucht, kann sich an unseren Kundenservice wenden:

089 877662-5800

[muenchner-wohnen.de/
service/mieterservice/
soziales-engagement](https://muenchner-wohnen.de/service/mieterservice/soziales-engagement)



Genau **hinsehen** kann Tierleid verhindern

Lydia Schübel von der Tierschutzinspektion München gibt Tipps für ein fürsorgliches Miteinander von Tier und Mensch.

Wenn bei Lydia Schübel von der Tierschutzinspektion München das Telefon klingelt, steckt die Sorge um ein Tier dahinter. Menschen melden sich mit einem unguten Gefühl. Sie haben etwas beobachtet und wissen nicht, wie sie es einordnen sollen.

Ein häufiger Auslöser sei ein strenger Geruch, sagt sie: »Wenn eine Wohnung stark verwahrlost wirkt, leiden oft nicht nur die Menschen darin, sondern auch die Tiere.« Auch Hunde, die kaum oder nie draußen sind, dauerhaft bellen oder abgemagert wirken, lassen Nachbar*innen aufhorchen.

Keine vorschnellen Urteile

»Viele wollen helfen, aber niemanden zu Unrecht beschuldigen«, weiß die Abteilungsleiterin, denn »nicht jedes auffällige Verhalten bedeutet automatisch Tierleid.« So zeigen Hunde aus dem Tierschutz oft Ängste, und alte oder kranke Tiere verändern ihr Verhalten. Entscheidend sei, genau hinzuschauen, nicht vorschnell zu urteilen. »In rund 70 Prozent der Fälle ist am Ende alles in Ordnung oder lässt sich mit einem Gespräch klären«, sagt Lydia Schübel.

Neben Hunden und Katzen beschäftigen ihr Team immer wieder Kleintiere. »Gerade bei Kaninchen wissen viele nicht, wie streng die Haltungsregeln inzwischen sind«, erklärt sie. Sie brauchen Artgenossen und ausreichend Platz, mindestens 6 m². Bei Vögeln seien zu kleine Käfige ein wiederkehrendes Thema.

Hilfe statt Kontrolle

Die Tierschutzinspektion versteht sich dabei nicht als Kontrollinstanz, sondern als Unterstützung. Wie kann man die Haltung verbessern, was braucht das Tier wirklich? Nur selten greift die Tierschutzinspektion durch, dann gemeinsam mit dem Veterinäramt.

»Manchmal merken Nachbar*innen, dass jemand sein Tier liebt, sich aber den Tierarzt nicht mehr leisten kann«, erzählt Lydia Schübel. Das sei

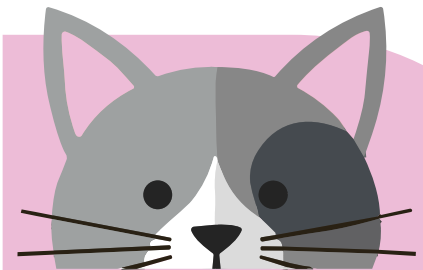


Tierschutzinspektorin Lydia Schübel mit ihren tierischen Mitarbeitenden.

sehr häufig bei älteren Menschen zu beobachten. »Gerade dann lohnt es, sich zu melden, denn es gibt Unterstützungsangebote. Unser Ziel ist immer, Lösungen zu finden – für das Tier und für den Menschen.«

Augen auf und Hörer in die Hand

Wer ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis hat, kann das Gespräch suchen. Ist das schwierig, empfiehlt Lydia Schübel, sich anonym bei der Tierschutzinspektion zu melden. Kosten entstehen dadurch keine. Der Rat der Tierschutzinspektorin ist eindeutig: »Lieber einmal zu viel hinschauen und uns anrufen als einmal zu wenig. Dafür sind wir da.«



Haustiere bei der Münchner Wohnen

Damit das Zusammenleben von Mensch und Tier in unseren Quartieren für alle gut funktioniert, braucht es Regeln.

Kleintiere wie Hamster, Meerschweinchen, Zierfische oder -vögel dürfen Sie ohne Anmeldung artgerecht halten.

Für die Haltung von Hunden und Katzen ist vorab unsere Zustimmung erforderlich, wenden Sie sich hierfür an den Kundenservice. Kampfhunde sind nicht erlaubt.

Leinenpflicht in den Anlagen

In den Wohnanlagen gilt Leinenpflicht für Hunde, und das »große Geschäft« muss sofort entsorgt werden. Was zählt, ist gegenseitige Rücksichtnahme. Wenn jemand Angst vor Hunden hat oder Tierhalter*innen Regeln im Alltag nicht einhalten, kann ein offenes Gespräch helfen. Kommt man damit nicht weiter, hilft unser Kundenservice. Wichtig ist, konkrete Beobachtungen zu notieren, etwa Datum und Uhrzeit von Regelverstößen. Wenn Sie die Person kennen, können Sie diese Angaben weitergeben. Wir behandeln alle Hinweise vertraulich.

Kontakt

Tierschutzinspektion München
089 921 000-114
inspektoren@tierschutzverein-muenchen.de

Glasfaser einfach erklärt

Gemeinsam mit den Stadtwerken München (SWM) bringen wir Glasfaser in unsere Wohnungen und Gewerbeeinheiten. Bis Mai 2026 werden bereits rund 3.000 Wohnungen angeschlossen. Der weitere Ausbau ist bis Ende 2028 geplant. Wir haben für Sie die wichtigsten Fragen und Antworten zusammengefasst.

Was kann Glasfaser besser als Kupferkabel?

Glasfaser überträgt Daten deutlich schneller und stabiler. Auch bei hoher Nutzung bleibt die Verbindung

zuverlässig. Zudem ist Glasfaser technisch weniger stör anfällig.

Kann ich den Anbieter frei wählen?

Bedingt, da nicht jeder Anbieter seine Dienste an jeder Adresse anbietet. Wer die jeweilige Adresse mit Glasfaser-Internet versorgt, kann beim Wunschanbieter abgefragt werden.

Entstehen für mich Kosten durch den Ausbau?

Der Ausbau des Glasfaseranschlusses erfolgt für unsere Mieter*innen kostenfrei. Kosten können entste-

hen, wenn Sie freiwillig einen neuen Tarif oder Anbieter auswählen.

Muss ich auf Glasfaser umsteigen?

Der Glasfaseranschluss wird vorbereitet, aber niemand muss wechseln. Sie können Ihre bisherige Internetversorgung weiter nutzen.

Müssen Handwerker*innen für den Ausbau in meine Wohnung?

Ja, weil das Glasfaserkabel bis in die Wohnungen gelegt werden muss. Das erfolgt, wo möglich, über Leerrohre. Sollte ein Schornsteinzugang

bestehen, wird dieser genutzt. Ist beides nicht möglich, erfolgt die Installation über Aufputzkabelkanäle im Treppenhaus.

Wie erfahre ich, wann in meiner Wohnanlage Glasfaser gelegt wird?

Wir können derzeit nicht sagen, wann eine bestimmte Wohnung mit Glasfaser versorgt wird. Wir haben sehr viele Anlagen und die Stadtwerke führen den Ausbau durch. Wenn bei Ihnen Glasfaser verlegt wird, erfahren Sie es einige Wochen vor Beginn durch Aushänge im Haus.

Innas Sauerteigbrot

Mehl, Wasser und Geduld. Mehr braucht es nicht für gutes, selbst gebackenes Brot.

Inna öffnet die Tür zu ihrer Wohnung, und als Erstes fällt ihr strahlendes Lächeln auf. Mit ihrer Herzlichkeit steckt sie uns sofort an, als sie uns in die Küche führt. Auf der Arbeitsplatte stehen Mehl, Wasser und ihr Sauerteigansatz bereit.

Weil sie den Duft nach frischem Brot so liebt, begann sie, Sauerteigbrot zu backen. In der »Probierphase« versorgte sie Freund*innen und Nachbar*innen regelmäßig mit ihren neuesten Kreationen. »Manchmal gab es Brot zum Frühstück, Mittag- und Abendessen«, erinnert sie sich.

Als der Krieg begann, ging ihre Tochter mit 17 Jahren alleine nach Deutschland. Sie fand in Dachau eine neue Heimat und macht dort heute in einem Familienbetrieb ihre Ausbildung zur Konditorin. Inna und ihr Mann blieben zunächst in der Ukraine, weil sie hofften, dass der Krieg bald enden würde. Erst später folgten sie ihrer Tochter.

Vor dem Brot kommt der Vorteig

Der Sauerteig begleitet Inna bis heute. Bevor sie ihr erstes Brot backen konnte, setzte sie die Basis über zehn Tage an. »Es braucht nur Mehl, Wasser und eine konstante Temperatur von etwa 28 Grad Celsius«, erklärt Inna. In dieser Zeit stand sie nachts auf, um zu prüfen, ob alles stimmte. Heute ist der Ansatz ihr »Haustier«. Jeden Tag füttert sie ihn mit gleichen Teilen Mehl und Wasser und gibt ihm Zeit zur Fermentation.

So gelingt das Brot

Für ihr Sauerteigbrot mit Chiasamen mischt Inna diese Basis mit Mehl und Wasser. Die Chiasamen weicht sie ein, damit sie dem Teig später keine Feuchtigkeit entziehen. Nach einer Ruhephase arbeitet sie Salz und Chiasamen ein. Mit geübten Handgriffen schlägt sie den Teig immer wieder ein, bis alles gleichmäßig verteilt ist. »Das ist meine Therapie«, sagt sie. Beim Einschlagen versinkt sie in ihrer Tätigkeit. Dann muss der Teig erneut ruhen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.

Nach dem Backen macht die Familie, was sie am liebsten tut: Das noch warme Brot aufschneiden und gemeinsam genießen – mit Butter, Tomaten, Paprika oder Honig.



Gemeinsam das frische Brot genießen. Das macht die Familie am liebsten mit Tomaten und Paprika.



01 Aus dem Sauerteigansatz entstehen unterschiedliche Brotsorten. Der Ansatz muss täglich »gefüttert« werden.



02 Der Teig muss in mehreren Durchgängen gedehnt und gefaltet werden. Zwischendurch darf er immer wieder ruhen.



03 Bevor es in den Ofen geht, wird der Laib mit der Naht nach unten in ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes Gärkörbchen gelegt und geht, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Dinkelbrot mit Chiasamen

Zutaten

- 30 g Chiasamen
- 45 g Wasser zum Einweichen der Samen
- 100 g Aktiver Sauerteig
- 370 g Wasser für den Teig
- 400 g Dinkelmehl 630
- 60 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 10 g Salz

Zubereitung

1. Chiasamen vorbereiten:

Chiasamen in 45 g Wasser für eine Stunde einweichen.

2. Zutaten verbinden:

Sauerteig, Wasser und beide Mehlsorten in einer Schüssel vermengen, abdecken und 30 bis 60 Minuten ruhen lassen.

3. Kneten:

Den Teig 5 bis 6 Minuten von Hand kneten. Salz und eingeweichte Chiasamen unterkneten, bis sie gleichmäßig verteilt sind. Insgesamt circa 10 Minuten kneten.

4. Dehnen & Falten:

Den Teig in die Schüssel legen und mit einem Deckel abdecken. 2- bis 3-mal dehnen und falten, mit 30 bis 40 Minuten Pause zwischen den Durchgängen. Danach den Teig ruhen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Das kann zwischen 3 und 6 Stunden dauern.

5. Formen:

Arbeitsfläche bemehlen, Teig vorsichtig darauflegen, überschüssige Luft leicht ausklopfen und zu einem Rechteck ausziehen. Anschließend zu einem ovalen Laib aufrollen.

6. Endgaren:

Laib in ein bemehltes, mit Baumwolltuch ausgelegtes Gärkörbchen legen, abdecken und bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

7. Backen:

Teig auf Backpapier legen, einschneiden, leicht mit Wasser besprühen. Vorsichtig auf ein vorgeheiztes Backblech legen. Circa 120 ml heißes Wasser in die Dampfform geben.

8. Backen:

15 Minuten bei 250 °C mit Dampf, dann Wasser entfernen, Temperatur auf 220 °C reduzieren, weitere 20 bis 25 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Auf den Boden klopfen, wenn es dumpf klingt, ist das Brot fertig.

9. Abkühlen:

Das Brot abkühlen lassen, damit sich Aroma und Krume vollständig entfalten können.



Bewegt euch!

Parkours auf der Wiese für die Kleinen, kostenlose Anlagen für Jugendliche und Erwachsene bringen Schwung ins Leben.

Sobald es wärmer wird, zieht es uns nach draußen. Parks, Innenhöfe und Grünflächen werden zu Orten der Bewegung. Gleichzeitig leben viele dicht beieinander, und damit das Miteinander gut funktioniert, braucht es Raum für Bewegung und gegenseitige Rücksichtnahme.

Kinderlärm ist erlaubt

Spielen im Freien ist erlaubt und ausdrücklich erwünscht, auch Kinderlärm gehört dazu und muss im normalen Rahmen toleriert werden. Gleichzeitig gelten feste Ruhezeiten in unseren Quartieren: Mittagsruhe von 13 bis 15 Uhr, ab 19 Uhr keine lärmenden Spiele, Nachtruhe von 22 bis 8 Uhr. Dazwischen dürfen Kinder, auch mal lauter, toben. Hier sind unsere Tipps für Bewegungsspiele, die Spaß und Ausdauer garantieren.

Selbst gemachter Parcours für Kleinkinder

Für Kleinkinder braucht es keine aufwendigen Spielgeräte. Mit Material, das man meist ohnehin zu Hause hat, entsteht auf jeder Wiese eine kleine Bewegungslandschaft.

Ein Beispiel für einfache Stationen:

- **Balancieren**
Auf einer Linie aus Stöcken, Kreide oder entlang einer Pflasterkante langsam von einem Ende zum anderen gehen.
- **Krabbeln**
Unter einer Parkbank hindurch oder unter einem locker gespannten Seil durchkrabbeln.



- **Springen**
Von Blatt zu Blatt oder über kleine Steine hüpfen.
- **Werfen**
Zapfen oder kleine Bälle in einen markierten Kreis oder auf ein Ziel werfen.
- **Bewegungsspiel**
Wie ein Frosch hüpfen, wie eine Katze schleichen oder wie ein Schmetterling flattern.

Tipp: Ein Stempel nach jeder Station auf die Hand oder ein Blatt Papier motiviert zusätzlich.

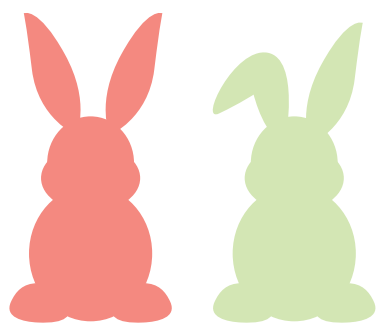
Parkours- und Bewegungsanlagen für Jugendliche

Mit zunehmendem Alter streben Jugendliche nach Tempo, Kraft und neuen Herausforderungen. In München können sie dafür mehrere frei zugängliche Parkours- und Bewegungsanlagen kostenlos nutzen.

- **Südpark**
Ein Parkourpark mit Stangen und Mauern mit ausreichend Platz für Parkoursläufe, Sprünge und Kraftübungen. Außerdem gibt es hier eine Outdoor-Kletterwand.
- **Prinz-Eugen-Park**
Boulderfelsen, Betonblöcke und Stangen zum Schwingen warten im neuen Parkourpark.
- **Candidplatz**
Dieser Parkourpark ist überdacht und bietet viele Stangen, Betonhindernisse und gummierten Fallschutzboden.
- **Rosenheimer Straße**
In einer Unterführung kann man sich an der »Riesigen Rosi« auf einer 700 qm großen Boulderfläche auspowern.
- **Theresienwiese**
An sieben Sport- und vier Spielstationen können sich Bewegungsfreudige jeden Alters austoben.

Alle frei zugänglichen Parkours unter freeartsofmovement.com/unsere-standorte

Foto: Sorin Morar

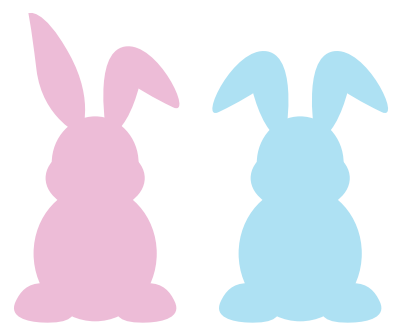


Gewinnspiel

Der Osterhase ist durch unser Heft gehoppelt und hat ein paar Eier verloren.

Kannst du alle finden?

Sende die richtige Zahl, deinen Namen und deine vollständige Adresse bis 15. April 2026 an mieterzeitung@muenchner-wohnen.de
Unter allen Einsendungen verlosen wir zehn Familienkarten für das Verkehrszentrum des Deutschen Museums.
Viel Glück!



Die Teilnahme am Gewinnspiel ist freiwillig. Das Gewinnspiel ist für Kinder gedacht, teilnahmeberechtigt sind aber ausschließlich die jeweiligen erziehungsberechtigten Personen. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Mieter*innen der Münchner Wohnen sowie der von der Münchner Wohnen verwalteten Wohnungen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Mitarbeiter*innen der Münchner Wohnen und aller mit ihr verbundenen Unternehmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner*innen werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Die personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse) der Teilnehmer*innen werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels und zur Benachrichtigung der Gewinner*innen verwendet. Alle Gewinnspielunterlagen werden nach sechs Monaten datenschutzkonform vernichtet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Ihr Kontakt zur Münchner Wohnen



- Kundenservice: **089 877662-5800**
- kundenservice@muenchner-wohnen.de
- 24/7 über unsere Mieter-App

Alle Infos zu den Nachbarschaftstreffs in München, von denen wir acht für Sie organisieren, unter:
nachbarschaftstreff-muenchen.de



Hier bekommen Sie die App!

Jetzt downloaden:
muenchner-wohnen.de/mieterapp