



# ZEIT, DASS SICH WAS DREHT

Die eine holt alte Menschen zurück ins Leben. Die andere trainiert die Stabilität fremder Seelen. Und die dritte wird laut, damit Frauen ab 50 sichtbar bleiben. Eine Geschichte über drei Hamburgerinnen, die gelernt haben, dass man nur vorwärtskommt, wenn man sich verändert.

VON STEPHAN BARTELS  
FOTOS MATTHIAS OERTEL



## DAS 20-MINUTEN-GLÜCK: MITRA KASSAI

In dem Jahr, in dem Ruth 90 wird, sind die Dinge für sie noch einmal ins Rollen gekommen. Sie ist demenz und lebt in einer Pflegeeinrichtung, dem Rumond-Walther-Haus in Ottensen. Ihre Tochter Brigitte kommt vorbei, sooft sie kann, aber da ist noch diese andere Frau, und über die freut sich Ruth neuerdings mindestens genauso. Diese Frau heißt Mitra Kassai, und sie sorgt samstags zuverlässig für Ruths Wochen-Highlight.

Samstag ist Rikscha-Zeit. Dann steht ein Fahrer – heute ist es Simon – den Bewohnern des Rumond-Walther-Hauses zwei Stunden lang mit einem Personenbeförderungselektrofahrrad für eine 20-Minuten-Tour zur Verfügung, vorbei an der Christianskirche, rüber zum Altonaer Balkon, ums Rathaus herum und durch den kleinen Park daneben wieder zurück. Mitra Kassai ist der Anfang und das Ende dieser Fahrt. Sie hilft den, wie sie sagt, »Senioren und Senioritas« in die Rikscha und wieder heraus, sie sorgt für einen sicheren Sitz und gute Laune. Vor allem aber hat sie dafür gesorgt, dass es diese Elektro-Rikschas überhaupt gibt.

Drei von den Dingen hat sie im Frühjahr angeschafft, oder sagen wir besser: sich spendieren lassen, von einer Bank, einer Stiftung, einem braun-weißen Fußballclub. R'OLL. On hat sie diesen Rikscha-Service genannt, und das mit dem Service ist wörtlich zu nehmen: Jeder, der in Hamburg über 60 ist, kann eine Rikscha buchen. Wenn's passt, kommt einer der ehrenamtlichen Piloten vorbei und kutschert die Passagiere an ihr Ziel. Das kostet nichts. Spenden aber sind willkommen, denn dadurch finanziert sich Oll Inklusiv, die ganze Initiative dahinter.

Mitra Kassai kommt aus München, wo sie im Olympiajahr 1972 geboren wurde, der Vater ein Iraner, die Mutter eine starke, selbstbewusste Deutsche. Nach dem Abi hat sie eine Lehre als Modistin begonnen und, weil das Lehrlingsgehalt ein schlechter Witz war, erst in Clubs gekellnert und dann die Veranstaltungen dort organisiert. Hat sich in Prince verguckt und noch mehr in Paul Weller und den Style Council. Ist eingetaucht in diese Musikwelt, hat beim Indie-Label Trikont angefangen. »Ich wusste immer, wo die Partys sind«, sagt sie. >



**»Ich habe gemerkt, dass mir das Herz aufgeht, wenn ich alte Menschen und junge Hunde sehe.«**

Und dann hat sie auf einem Festival einen Mann kennengelernt. Einen aus der Musikbranche, einen vom anderen Ende der Republik.

Sie ging mit diesem Mann nach Hamburg; er ist heute, mehr als 20 Jahre später, noch immer ihrer. Sie machte beruflich da weiter, wo sie in München aufgehört hatte: Sie organisierte – eine Ausstellung in den Astra-Hallen, einen DJ-Wettbewerb, das monstrosöse HipHop-Festival Flash! im Millerntorstadion. Sie war Managerin von Fünf Sterne deluxe und Ferris MC, arbeitete für Vertriebe und Online-Plattformen. Immer war Musik in ihrem Leben, und die Regler waren dauerhaft weit oben.

Und dann kam der Burnout. 2013 war das, eine Depression voller Heimtücke. »Meine Hausärztin hat mir damals das Leben gerettet«, sagt Mitra Kassai, die sich damals danach fragte, was sie im Leben eigentlich mag. »Ich habe gemerkt, dass mir das Herz aufgeht, wenn ich alte Menschen und junge Hunde sehe«, sagt sie. Denn die Alten, das ist gelebte Geschichte und Geschichten, das ist

Konsequenz aus guten und falschen Entscheidungen, die vielleicht Jahrzehnte her sind. Also stellte sich Mitra Kassai im Rumond-Walther-Haus vor. Sie ließ sich zur Seniorenassistentin ausbilden, spielte mit den Bewohnern, redete mit ihnen, las ihnen vor, alles ehrenamtlich. Irgendwann fragte sie sich, wie sie ihr altes Leben mit dem neuen verbinden könnte, sie war doch vernetzt wie kaum eine zweite in der Hamburger Kultur. Und so gründete sie 2018 Oll Inklusiv.

Mit Oll Inklusiv holt Mitra die Alten aus den Wohnungen und Heimen und der Einsamkeit, bringt sie in die Clubs und zurück ins Leben und in die Mitte der Gesellschaft. Im Mojo-Club hat es angefangen. Das »Abendblatt« hatte darüber berichtet, und plötzlich standen da 30 Leute zwischen 60 und 96 mit ausgerissenen Zeitungsartikeln. »Halbpension« nannte Kassai diese bunten Nachmittage, die nicht nur im Mojo stattfanden, sondern auch im Knust, im Stageclub, im Kukuun. Es gab Lesungen – Greta Silver war schon da

und Linda Zervakis –, ein Musikbingo, hinterher Tanz. Es gab Ausflüge zu Stefan Gwildis bei einer Aufnahme im Liebermann-Studio, zu einem Festivalauftritt der Beginner, Backstage-Mahlzeit inklusive. Es gab Graffiti-Workshops und Streetart-Rundgänge.

Doch dann kam Corona. Also hat Mitra Kassai eine App konzipiert. Hat Online-Shows geschmissen. Hat die Rikschas organisiert. Ihr Oll Inklusiv-Team ist auf 40 Leute angewachsen, alle machen gern und umsonst mit, Mitra ist stolz darauf. Und preisgekrönt: 2019 hat sie den Annemarie-Dose-Preis für »Innovatives Engagement« bekommen, benannt nach der Gründerin der Hamburger Tafeln. Deren Enkel hat bei der Preisverleihung zu Mitra gesagt, sie sei ganz genau wie seine Oma. Auch darauf ist sie mächtig stolz.

Und jetzt schickt sie wieder die Rikscha auf die Reise, sie sieht Simons Rücken hinterher, der Richtung Christianskirche radelt. Es ist die letzte Tour für heute. Ihr Arbeitstag ist dann noch nicht zu Ende, sie wird sich auf ihr Klapprad

schwingen und nach Pflanzen & Blumen fahren. Dort wartet schon ein blauer Van auf sie, unten an der Asphaltfläche, die im Winter Eisbahn ist. Aus ihrem Van heraus vermietet Mitra im Sommer Roller Skates, zwei Stunden für fünf Euro. Geld, von dem sie nichts behält, alle ihre Einnahmen fließen in ihre Initiative. Es ist und bleibt ein Ehrenamt, »aber auch ein 24-Stunden-Job«. Mitra Kassai kennt dieses Rund-um-die-Uhr-arbeiten aus ihrem alten Leben. Damals hat sie dafür ordentlich Geld bekommen. Jetzt lebt sie von ... ja, wovon eigentlich? Sie zuckt die Schultern. »Ich brauche nicht viel«, sagt sie. »Ich habe lieber eine gute Zeit als Geld auf dem Konto.« >



**»Es ist ein 24-Stunden-Job. Aber ich brauche nicht viel. Ich habe lieber eine gute Zeit als Geld auf dem Konto.«**

## IN DEN GRÜNEN BEREICH: PRISCA FREITAG

Drei bunte Papierkreise liegen vor den Füßen von Prisca Freitag. Der gelbe, sagt sie, stehe für Gefahr, dafür, dass der Körper in den Kampf- oder Fluchtmodus gehe. Bei Rot würden so viele Betäubungstoffe ausgeschüttet, dass man nicht mehr spüre, wie man vom Säbelzahnträger gefressen wird. »Der grüne Punkt, der symbolisiert unsere sichere Zone«, sagt sie, »da wollen wir hin, und zwar immer wieder.« Die beiden Frauen vor ihr nicken. Prisca, die mal Grafik- und Kommunikationsdesign studiert hat, ist heute ihre Trainerin. Genauer: Sie trainiert die Strapazierfähigkeit ihrer Seelen. Prisca Freitag trainiert Resilienz.

**»Ich dachte: Was wir da machen, ist faszinierend. Und eigentlich blöd, denn das bezahlt uns jetzt keiner.«**



Resilienz, laut Duden die »Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen«, basiert auf sieben Säulen.

1. Akzeptanz: 2001 war Prisca mit dem Studium fertig, sie war 26 und hat mit zwei Studienfreundinnen ihre eigene Firma gegründet: fhp-design, Verpackungsdesign, Webauftritte für Firmen, besonders die Hamburger Schifffahrtsbranche verdankt ihren Look Priscas Firma. Der Laden wuchs, sie stellten sechs Mitarbeiter ein, es lief zehn Jahre richtig gut und dann nicht mehr. Es gab verdeckte Konflikte zwischen den dreien, »wir hatten nicht mehr das gleiche Menschenbild«, sagt Prisca.

2. Lösungsorientierung: Einmal hatten Prisca und ihre Kolleginnen einen neuen Kunden. Ein renommiertes Architektentrio hatte sich in seine Einzelteile aufgelöst, einer der ehemaligen Partner saß nun vor ihnen und brauchte ein neues Erscheinungsbild. »Das Problem war nur: Der Mann war total verloren«, sagt sie, »er hatte ohne die anderen beiden keine Ahnung, wer er selbst war.« Also pulten sie in endlosen Findungsprozessen seine neue berufliche Identität

heraus, und Prisca dachte: »Was wir da machen, ist faszinierend. Und eigentlich blöd, denn das bezahlt uns jetzt keiner.« Sie hatten zuvor schon ein systemisches Coaching besucht, Prisca war fasziniert gewesen von den neuen Ansätzen im Umgang mit Konflikten, die vordergründig mit der Firma zu tun hatten und dahinter mit ihrem eigenen Leben. Und sie spürte einen Sog: So etwas wollte sie auch tun.

3. Selbstwirksamkeit: Prisca Freitag ist ein Beziehungsmensch, sie ist gut vor allem im Austausch mit anderen. Sie hat lange darunter gelitten, dass das ausgerechnet in Liebesdingen nicht so recht funktionierte, dass nie zählte, was sie selbst wollte. »Aber genau darum geht es in der Resilienz«, sagt sie: »Was brauchst du, um dich zu entfalten?« Und wenn man das findet, dann mündet es in eine Positivschleife.

4. Eigenverantwortung: Als sie 2014 eine Tochter bekam, war klar, dass es mit der Firma nicht mehr weitergehen konnte. Prisca entdeckte die Resilienz für sich als Thema und Berufsperspektive. Sie entwickelte sich weiter. Der Vater ihres Kindes empfand: weg von ihr. »Das sehe ich



**»Die Kunst ist es, uns in den grünen Bereich zurückzuregulieren. Für mich bekomme ich das immer öfter ganz gut hin.«**

anders, so war es nicht gemeint«, sagt sie. Es half nichts: Die Beziehung hielt nicht aus, dass Prisca einen eigenen Weg einschlug.

5. Zukunftsorientierung: Sie weiß noch, wie sie das erste Mal vor einer Gruppe stand, ein Führungskräftetraining bei einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft. »Die hatten alle keinen Bock darauf, die haben mich ausgelacht«, sagt sie. »Ich bekomme jetzt noch körperliche Symptome, wenn ich darüber spreche.« Das Training damals machte Prisca für eine Organisation namens »Menschenkenner«, sie ist heute noch Mitglied des Teams dort. Sie ist Teil des Hamburger Coaching-Programms, und sie machte ein neues Projekt auf, »Peter + Frei«, wieder mit einer Freundin. Dort ist sie spezialisiert auf Resilienztraining. Training, das passt als Begriff: Man kann die Widerstandskraft der Seele trainieren wie einen Muskel.

6. Optimismus: Prisca weiß jetzt, wie sie Leute ansprechen muss, damit sie ihr an den Lippen hängen. Sie macht Gruppentraining, begleitet Einzelpersonen als systemische Beraterin. Sie hat eigentlich alles gern gemacht in ihrem Berufsleben, aber erst jetzt hat sie ein paar Dinge so richtig verstanden. Zum Beispiel: dass sie sich klein gemacht hat, auch in der alten Firma. Eine Opferrolle angenommen hat, die ihr nicht gut stand. »Um Resilienz auszubilden, brauchst du eigentlich eine Krise«, sagt sie. Und die hatte sie, es gab depressive

Phasen in ihrem Leben. Und sie erzählt, wie viel Mut es ihren Klienten macht, dass sie gelernt hat, offen darüber zu sprechen.

7. Netzwerk und Beziehungen: Der wichtigste Faktor für Resilienz, sagt Prisca, sei für sie Bindung. Das ist ihr Ding, sie ist 45 und lebt allein mit ihrer Tochter in einer rasend schönen Altbauwohnung in Ottensen, das mit dem Design steckt halt in ihr. Aber einsam ist sie nie, fast jeden Abend ist jemand bei ihr, ihre Urlaube verbringt sie meist in größeren Gruppen. Ihr Leben ist nicht so gelaufen, wie sie es sich vorgestellt hat, alleinerziehend war nicht darin vorgesehen. Aber es ist gut, wie es ist. »Die Kunst der Resilienz ist es, uns in den grünen Bereich zurückzuregulieren«, sagt Prisca Freitag. »Für mich bekomme ich das immer öfter ganz gut hin.«





#### **FILTERLOSE SUPERKRAFT: SIMONE BUCHHOLZ**

Es gibt eine Welt, in der das Miets- haus an der Herrenweide anders aussieht als jetzt. »Das haben ein paar Jungs heiß entmietet mit 500 Litern Brennstoff«, sagt Simone Buchholz und schaut an der intakten Fassade hinauf: »Ist nicht mehr viel von übrig danach.« Und es gab einen ziemlichen Aufruhr und Arbeit für Chastity Riley, jedenfalls im Kopf von Buchholz und dann in »River Clyde«, ihrem neuen Buch. Es ist der zehnte und letzte Krimi mit der Halb-Amerikanerin Riley als Hamburger Staatsanwältin und all den Polizisten, die so heißen wie ehemalige Spieler des FC St. Pauli.

Ach, St. Pauli! Das hier ist ihr Stadtteil, ihre Inspiration, der Ort, wo das Herz von Simone Buchholz vor Anker gegangen ist. Sie wohnt seit 18 Jahren auf der anderen Seite der Reeperbahn, in der Wohlwillstraße. St. Pauli ist ein Dorf, und Simone ist eine Institution hier. Manchmal braucht sie für die paar hundert Meter vom Edeka nach Hause eine Dreiviertelstunde, da ist alle paar

Gehwegplatten jemand zum Dranhängenbleiben. »Ich glaube, bei St. Pauli und mir war es die Arsch-auf-Eimer-Nummer«, sagt sie.

Buchholz ist in Hanau geboren, im Spessart aufgewachsen, aber ihre Mutter kommt aus Hamburg, Simone hat als Kind ihre Ferien bei den Großeltern verbracht, drüben in Pöseldorf. Ihr Opa, ein Opernsänger, ist mit ihr gern nach Helgoland gefahren, das Wasser, die Möwen, der Geruch nach Schiffsdiesel, all das hat Kerben hinterlassen für den Rest ihres Lebens. Und so wurde es dann Hamburg, als sie 1996 aus Aschaffenburg abhauen musste, weil ihr Freund eine andere schwängerte.

Sie begann, bei der Zeitschrift »Allegra« zu arbeiten. Ging auf die Henri-Nannen-Schule und danach zu »Brand Eins«. »Das war toll«, sagt sie, »aber ich bin ohne Filter gebaut, und das ist auf Dauer nicht gesund in diesen Strukturen.« Was sie meint: Sie hat bis in die Nacht gearbeitet, kaum geschlafen, sich auf- und abgerieben. Als 2001 der FC St. Pauli aus der Bundesliga abstieg, hat Simone gekündigt, wurde von ihrem Freund

**»Wir Kulturschaffenden sind nicht zu viel nützlich, aber für eine Sache sind wir gut: Wir sind die Freaks, die am Lagerfeuer sitzen und der Gesellschaft erzählen, was in ihr vorgeht.«**

verlassen, und sie machte mit drei Freundinnen ein Büro in der Clemens-Schultz-Straße auf.

2008 wurde sie Mutter, und sie bekam einen Drei-Buch-Vertrag für den Beginn einer Krimiserie, das war das endgültige Ende ihrer Journalistenkarriere. Aber die Krimis waren von Anfang an viel mehr als reine Spannungsliteratur. Buchholz sucht Verbindungen in allem, »darum geht es in allen meinen Geschichten: Such dir deine Verwandtschaft, such dir deine Gruppe – verloren und allein bist du lang genug«. Mit »River Clyde« kommt die Chas-Riley-Reihe nun an ihr Ende. »Sie wird repariert in diesem Buch«, sagt Buchholz, »und das war's. Dann ist die Geschichte auserzählt.« Aber das nächste Buch drückt schon. Kein Krimi mehr. Sondern die mysteriöse Geschichte eines Geisterschiffs, das seit über einem Jahrhundert unbehelligt durch den Nordatlantik schippert.

In der Lincolnstraße wird gerade eine Wohnung geräumt, verschwitzte Männer tragen uralte, zerwohnte Möbel auf die Straße. »Da muss jemand gestorben sein«, murmelt Simone, und man sieht, wie sich hinter ihrer Stirn die Geschichte zu

diesen Möbeln formt. Ihr Berufsdefekt. »Wir Kulturschaffenden sind nicht zu viel nützlich«, sagt sie, »aber für eine Sache sind wir gut: Wir sind die Freaks, die am Lagerfeuer sitzen und der Gesellschaft erzählen, was in ihr vorgeht. Das ist die Superkraft der Filterlosen.«

Sie sagt, sie habe die Bruchkanten dieser Gesellschaft am eigenen Leib gespürt. »Der Konsens, auf dem unsere Generation Kinder bekommen hat – also: Du kannst beides haben, Kind und Karriere – ist innerhalb weniger Tage einkassiert worden, als das Virus um die Ecke kam«, sagt Simone Buchholz. Das war nicht nur eine narzisstische Kränkung, es war vor allem ein Aha-Erlebnis: »Das also ist das Land, in dem wir leben, und das fühlt sich immer noch an wie Helmut-Kohl-City«, sagt sie. Sie spürte: Die Veränderungen, die es gab, waren nie von Visionen geleitet, sondern von dem Versprechen, dass sich alte weiße Männer um ihre Privilegien keine Sorgen machen müssen.

Deshalb hat sie im letzten Frühjahr eine Rechnung an Schulsenator Ties Rabe geschickt, öffentlich, provokant: 8.294,30 Euro, >



so hoch sei nach sechs Wochen der Aufwand zu beziffern, den die Corona-Politik durch die Verschiebung des Beschulungs- und Betreuungsauftrags in ihren Haushalt generiert habe. Das hat Wellen geschlagen. Es ging ja gar nicht um das Geld, sagt Simone Buchholz. Sie wollte nur zeigen: Ohne dass die Mütter ganz selbstverständlich einfach den Hammer fallen ließen, wäre gar nichts gegangen. Aber noch etwas hat sie gelernt damals: »Wenn Mütter öffentlich über das Geldverdienen reden, dann ist Alarm«, sagt sie. »Was da für eine braune Brühe im Internet über mich geschwappt ist, war unglaublich. Von Vergewaltigungsfantasien bis zu Euthanasieandrohungen für mich und meinen Sohn.«

Simone Buchholz wird 50 im nächsten Jahr, sie sagt, das sei so eine Marke, hinter der Frauen traditionell unsichtbar würden. »Ich glaube, Frauen um die 50 sind eine monströ-

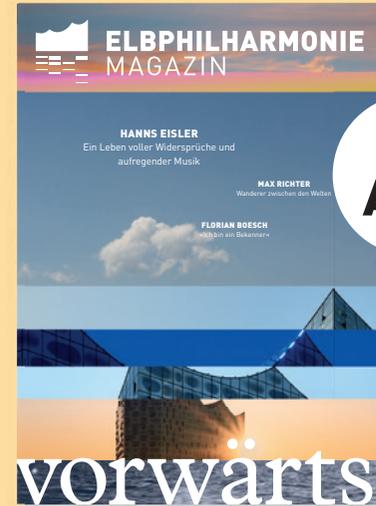
se Bedrohung für die patriarchale Gesellschaft«, sagt sie. »Sie sind wütend, weil sie 40 Jahre lang auf eine Rolle festgelegt wurden. Und jetzt, wo die Kinder groß sind, haben sie Zeit. Deshalb müssen Männer viel Energie aufwenden, ihre Wut zu unterdrücken.«

Die Sache ist nur: Die Patin von St. Pauli hat gerade erst angefangen, sich einzumischen. Und will so schnell nicht wieder damit aufhören. »Ich nehme mich so wichtig, dass ich aktiv teilnehmen möchte an der Gestaltung dieser Gesellschaft«, sagt sie. Und rettet nebenbei ein Leben: Füttert eine Hummel, die auf dem heißen Gehweg zu verdorren droht, erst mit ein paar Tropfen Capri-Sonne, dann bringt sie das Insekt über die Straße in den Schatten eines Busches. Das Herz der Simone Buchholz, es ist groß. Auf St. Pauli findet fast jeder seinen Platz darin. ■

»Ich nehme mich so wichtig, dass ich aktiv teilnehmen möchte an der Gestaltung dieser Gesellschaft.«



## DAS ELBPILHARMONIE MAGAZIN



**Nutzen Sie die Vorteile eines Abonnements und lassen Sie sich die nächsten Ausgaben direkt nach Hause liefern.**

**Oder verschenken Sie das Magazin-Abo.**

**3 Ausgaben** zum Preis von € 15 (Ausland € 22,50)

Preis inklusive MwSt. und Versand

**Unter-28-Jahre-Abo:** 3 Ausgaben zum Preis von € 10 (bitte Altersnachweis beifügen)

Jetzt Fan der Elbphilharmonie Facebook-Community werden:  
[www.facebook.com/elbphilharmonie.hamburg](https://www.facebook.com/elbphilharmonie.hamburg)

**Senden Sie uns das ausgefüllte Formular zu:**

**ELBPILHARMONIE MAGAZIN**  
Leserservice, PressUp GmbH  
Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg

**oder nutzen Sie eine der folgenden Alternativen:**

Tel: +49 40 386 666 343, Fax: +49 40 386 666 299

E-Mail: [leserservice@elbphilharmonie.de](mailto:leserservice@elbphilharmonie.de)

Internet: [www.elbphilharmonie.de](http://www.elbphilharmonie.de)

**Für wen ist das Abonnement?**

Für mich selbst

Ein Geschenk

**Das Abo soll starten mit**

der aktuellen Ausgabe

der nächsten Ausgabe

**Rechnungsanschrift:**

Name  Vorname

Zusatz

Straße / Nr.

PLZ  Ort

Land

E-Mail (erforderlich, wenn Rechnung per E-Mail)

Mit der Zusendung meiner Rechnung per E-Mail bin ich einverstanden.

HamburgMusik gGmbH darf mich per E-Mail über aktuelle Veranstaltungen informieren.

**Ggf. abweichende Lieferadresse (z. B. bei Geschenk-Abo):**

Name  Vorname

Zusatz

Straße / Nr.

PLZ  Ort

Land

Jederzeit kündigen nach Mindestfrist: Ein Geschenk-Abonnement endet automatisch nach 3 Ausgaben, ansonsten verlängert sich das Abonnement um weitere 3 Ausgaben, kann aber nach dem Bezug der ersten 3 Ausgaben jederzeit ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist zum Ende der verlängerten Laufzeit gekündigt werden.

**Widerrufsrecht:** Die Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax oder E-Mail) oder telefonisch widerrufen werden. Die Frist beginnt ab Erhalt des ersten Hefts. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs (Datum des Poststempels) an: Elbphilharmonie Magazin Leserservice, PressUp GmbH, Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg  
Tel: +49 40 386 666 343, Fax: +49 40 386 666 299, E-Mail: [leserservice@elbphilharmonie.de](mailto:leserservice@elbphilharmonie.de)

Elbphilharmonie Magazin ist eine Publikation der HamburgMusik gGmbH  
Platz der Deutschen Einheit 4, 20467 Hamburg, Deutschland  
Geschäftsführer: Christoph Lieben-Seutter (Generaldirektor), Jochen Margedant

**Zahlungsweise:**

Bequem per Bankeinzug

Gegen Rechnung

Kontoinhaber

IBAN

BIC (bitte unbedingt bei Zahlungen aus dem Ausland angeben)  Geldinstitut

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die HamburgMusik gGmbH bzw. deren beauftragte Abo-Verwaltung, die PressUp GmbH, Gläubiger-Identifikationsnummer DE32220000516888, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der HamburgMusik gGmbH bzw. deren beauftragter Abo-Verwaltung, die PressUp GmbH, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
Die Einzugsermächtigung erlischt automatisch mit Ablauf des Abonnements.

Datum  Unterschrift