

NR. 440 MÄRZ 2025

38. JAHRGANG

Anzeige

SUBWAY[®].DE

ALEXANDER
MARCUS

Applaus Garten | 27. Juni 2025



HELGE
im Interview ab Seite 8

**EIN MANN
UND
SEINE MUSIK**



**05.11.2025 HANNOVER
KUPPELSAAL (HCC)**

Tickets/Infos: www.hannover-concerts.de, 0511 12 12 33 33, in den HAZ/NP Ticketshops und an den bekannten Vorverkaufsstellen.



Editorial Inhalt



NR. 440 • MÄRZ 2025

Ihr Lieben!

Der März ist da! Und der ist ja üblicherweise so eine Art Übergangsmonat, irgendwo zwischen „Ich will noch im Bett bleiben“ und „Lass uns rausgehen und das Leben genießen!“. Aber: Die Tage werden länger, die Laune hoffentlich besser, und wir können langsam ganz offiziell die dicken Winterjacken hinten im Schrank verschwinden lassen.

In dieser Ausgabe nehmen wir euch folgerichtig also mit auf eine kleine, bunte Frühlingsreise: Ab Seite 8 steht uns beispielsweise Helge Schneider himself Rede und Antwort. Außerdem berichten wir unter anderem über die Young Generation im Kunstmuseum Wolfsburg (Seite 16) und ab Seite 22 spricht Tom Tykwer über seinen neuen Film „Das Licht“.

Dazu natürlich – Ehrensache – unsere übliche Mischung aus Musik-, Buch-, Serien- und Spieletipps und den Überblick über Events und Veranstaltungen in der ganzen Region.

Also – schnell ins Café oder auf die nächste sonnige Parkbank gesetzt und gemütlich in der neuen Ausgabe geschmökert.

Viel Spaß!

Euer SUBWAY-Team

Herausgeber und Verlag

oeding magazin GmbH
Erzberg 45 | 38126 Braunschweig
Telefon (05 31) 4 80 15-0
Telefax (05 31) 4 80 15-79
www.oeding-magazin.de
www.subway.de

Redaktion

Louisa Ferch, Ivonne Jeetze,
Tim Laucke, Lisa Leguin, Olaf Neumann,
Dieter Oßwald, Denise Rosenthal,
Lina Tauscher, Lars Wilhelm
redaktion@oeding.de

Gestaltung

Ivonne Jeetze, Lars Wilhelm

Titelfoto

LANDRY

Kundenberatung

oeding magazin GmbH
Es gilt die Anzeigenpreisliste 02/2023
www.subway.de (Mediadaten)

Rosalie Schlichtmann | (05 31) 4 80 15-172
Stefanie Reese | (05 31) 4 80 15-171

Druck

oeding print GmbH
Erzberg 45 | 38126 Braunschweig
Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Vormonats. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte, Zeichnungen etc.

Honorare für Veranstaltungs-Fotos sind vom jeweiligen Veranstalter zu tragen!

Alle Terminangaben ohne Gewähr!

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Autors wieder – nicht aber unbedingt die der Redaktion bzw. des Verlages. Der Rechtsweg ist bei Verlosungen/Preisausschreiben grundsätzlich ausgeschlossen.

Die Verlosungen sind auf der Subway-Instagramseite ab 5. des Monats zu finden: [subway_magazin](https://www.instagram.com/subway_magazin)

Keine Haftung für weiterführende Links und QR-Codes.

Nachdruck aller Beiträge (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der oeding magazin GmbH.

Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Eine anderweitige Verwendung ist nur mit Genehmigung möglich.

Verteilung

newcitymedia
Hintern Brüderm 23 | 38100 Braunschweig
Telefon (05 31) 39 00 702
Telefax (05 31) 39 00 805
www.newcitymedia.de

SUBWAY ist eine eingetragene Marke der oeding magazin GmbH.

Besuchen Sie uns im Internet, Mediadaten für alle Produkte unter www.oeding-magazin.de

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.oeding-magazin.de/agbs. Weitere Publikationen sind

Eintracht Magazin

hin&weg

Meine Immobilie

www.subway.de



KLANGFARBEN

- 6 **Applaus, Applaus!**
Der Sommer wird heiß im Applaus Garten
- 8 **„Ich impfe meine Seele in das Volk ein“**
Helge Schneider im Gespräch
- 12 **Abteilungsleiter des Friedens**
K.I.Z in der Volkswagen Halle
- 13 **Kriminalpsychologie des Serienmordes**
Lydia Benecke in BS und WOB
- 14 **Neue Alben**

LEBEN UND RAUM

- 16 **Kunst? Klar. Party? Auch!**
Young Generation Kunstmuseums Wolfsburg
- 18 **Kunstvolle Kaffeepause im HAUM**
Café und Bistro „Anton’s“ ist wieder geöffnet
- 20 **Game On!**
„Braunschweig spielt“ im Eintracht-Stadion
- 21 **Neue Spiele (analog)**

FILMWELT

- 22 **„Das Kino soll in der Lage sein, wild und frei zu sein.“**
Interview mit Tom Tykwer zu „Das Licht“
- 24 **Kinotipps**
„In The Lost Lands“
„Riff Raff - Verbrechen ist Familiensache“
„Mickey 17“
„Schneewittchen“
„The Last Showgirl“
- 26 **Ein Mann, Tausend Gesichter**
Warum Timothée Chalamet der größte Schauspieler seiner Generation ist.
- 27 **Neue Streams**
- 28 **Frühlingserwachen in der Löwenstadt**
Ideen für den perfekten Frühlingsstart
- 30 **Anna Mateur kommt!**
„Kaoshüter“ im Lessingtheater Wolfenbüttel
- 32 **Von Liebe bis Mord**
Heidi Troi über ihr Leben als Autorin
- 33 **Neue Bücher**

SUCCESS

- 34 **Zwischen Vergangenheit und Zukunft**
Wie Jim Koch Haushaltsauflösungen menschlich und nachhaltig gestaltet
- 36 **Gleiche Leistung, gleiches Gehalt**
Der Gender-Pay-Gap und was wir dagegen tun können
- 38 **Alles im Lot?**
Bürogesundheit – Mehr Wohlbefinden im Job

MISC

- 3 **Impressum**
- 4 **Kurz & Knapp**
- 40 **Tagestipps**
- 42 **Die nackte Wahrheit: Comedy-Darsteller**
Thomas Chrysochoides

AUF DEN SPUREN DER GESCHICHTE

Das Wetter wird so langsam wieder besser. Also raus an die frische Luft. Wer dabei die spannende Geschichte Braunschweigs hautnah erleben möchte, sollte sich den **historischen Stadtpaziergang** nicht entgehen lassen. Auf der Tour durch mittelalterliche Gassen und über historische Plätze begegnen die Teilnehmer den Spuren der Hansekaufleute und der Welfen, die die Stadt über Jahrhunderte geprägt haben. Gut zu wissen: Die Stadtführung findet sonntags sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch statt. Weitere Infos findet ihr auf braunschweig.de



ES IST WIEDER AN DER ZEIT



Tick, tack, tick, tack – der März naht, und mit ihm die alljährliche Zeitumstellung! Zeit, unsere inneren Uhren wieder mal auf den Kopf zu stellen. In der Nacht zum letzten Sonntag im März heißt es: Eine Stunde weniger Schlaf, dafür aber mehr Tageslicht am Abend. Während einige von uns noch tagelang wie Zombies durch die Gegend taumeln, freuen sich andere schon auf längere Grillabende und Sundowner im Freien. Ob Frühaufsteher oder Nachteule – die Zeitumstellung trifft uns alle. Aber keine Sorge, nach ein paar Tagen haben wir uns daran gewöhnt und können den Frühling in vollen Zügen genießen. Also, Augen auf und Wecker stellen!

Fotos: Viam, Andreas Prott, koldunova-stock.adobe.com

Am **29. März 2025** erwartet uns ein himmlisches Spektakel: Eine partielle Sonnenfinsternis wird über Europa, Nordamerika und Teilen Afrikas zu sehen sein. Von 09:50 bis 13:43 Uhr MEZ wird der Mond die Sonne teilweise verdecken, mit dem Höhepunkt um 11:47 Uhr. In manchen Regionen wird bis zu 93% der Sonne verborgen sein - ein atemberaubender Anblick! Besonders spannend: Im Nordosten der USA und Osten Kanadas geht die Sonne bereits teilweise verfinstert auf. Also Schutzbrillen bereithalten!

HIMMELSSPEKTAKEL



»Die Special Olympics World Winter Games 2025 stehen vor der Tür! Vom 8. bis 15. März verwandelt sich Turin in ein Mekka des inklusiven Wintersports. Über 1.500 Athleten aus mehr als 100 Ländern werden in acht Disziplinen um Medaillen kämpfen. Erstmals in der 55-jährigen Geschichte der Special Olym-

pics ist Italien Gastgeber. Die malerische Kulisse der Alpen bildet die perfekte Bühne für dieses inspirierende Event. Von Eiskunstlauf in Turin bis Snowboarding in Bardonecchia - die Spiele versprechen spannende Wettkämpfe und unvergessliche Momente der Inklusion. Also „The Future is Here“!

2025 SUBWAY.DE

löwen+

HEY,
BRAUNSCHWEIG!
WIR MÜSSEN ÜBER
KOHLE REDEN!

Wert[e]volle Vermögensanlage
unter ethischen, sozialen und
ökologischen Aspekten



Infos und
Verkaufsprospekte
unter loewenplus.de

bereits ab
25 Euro
im Monat

BLSK
Ein Unternehmen der NORD/LB

NORD/LB
Zum wahren Nutzen.

APPLAUS, APPLAUS IM WOLTERS GARTEN

Der Sommer wird heiß mit feierlichen Acts

Grauer Himmel vor dem Fenster, schlechte Neuigkeiten auf Social Media und kein Anlass für Vorfreude? Damit ist jetzt Schluss! In knapp drei Monaten öffnet der Applaus Garten zum fünften Mal seine Tore für begeisterte Konzertliebhaber:innen und bietet einen Monat feinstes Konzertfeeling verschiedener Genres von Deutsch-Rap bis Rock.

Während der Pandemie als kulturelles Projekt ins Leben gerufen, hat sich die ganz besondere Gartenparty zu einem beliebten Sommer-Highlight der Region etabliert. Aus einem gemütlichen Sit-In mit Sitzplätzen für 500 Besuchende, ist eine Steh-Veranstaltung geworden, auf der rund 2.000 Musikverliebte gemeinsam Feiern, Tanzen und Mitsingen können. „Wir haben gemerkt, dass die Leute hungrig auf Kultur und Musik sind und unser Konzept weiterentwickelt“, erklärt Andreas Figura, der seit einem Jahr Projektleiter ist und rund 20 Jahre Erfahrung in der Eventbranche mitbringt.

Gänsehaut-Momente

Auch in diesem Jahr geben die Veranstaltenden wieder alles, um ihrem Publikum einzigartige Momente zu schaffen, die zu schwärmerischen Erinnerungen werden. 25 Acts wurden eingeladen, um Ende Mai bis Ende Juni noch ein bisschen heißer zu machen. „Wir wählen danach aus, was gerade so am Markt los ist und stellen uns ver-

schiedene Fragen wie: Wer war noch nicht in Braunschweig? Oder: Wer war schon mal hier und besonders erfolgreich? Wer passt zur Location?“, erzählt Andreas. Dieses Jahr sei das Programm aktueller, womit sich die Veranstalter einen bunten Mix an Besuchenden, vor allem aus der jüngeren Generation, erhoffen. Der zentrale, weit zur Innenstadt gelegene Veranstaltungsort biete die perfekten Voraussetzungen für einen gelungenen Abend. „Es herrscht einfach eine fantastische Atmosphäre, die von dem Charme des Hofbrauhauses und der Bühne inmitten des grünen Gartens, den tollen Shows und dem liebenswerten Publikum ausgemacht wird“, begeistert sich der Veranstalter. Konzerte in Locations dieser Größe hätten in Braunschweig einfach gefehlt – und das habe Initiator Paul Kunze vor vier Jahren erkannt. Das positive Feedback des Publikums sowie der Künstler:innen geben ihm Recht. Für die Organisatoren zahlt sich die wochenlange Vorbereitung immer wieder aus: „Wenn der Abend beginnt, der Platz sich mehr und mehr füllt, die Band anfängt zu spielen und man in glänzende Augen der Menschen schaut – das sind die schönsten Gänsehaut-Momente, die wir haben können“, schwelgt Andreas in Erinnerungen. Für ihn ist das leckerste Bier der Welt das, womit angestoßen wird, wenn die Show vorbei ist und ein erfolgreicher Abend in Braunschweigs kulturellem Garten zu Ende geht.

Seid dabei und sichert Euch Tickets, es lohnt sich!



Alexander Marcus

Der Mann mit den gelbten Haaren und der pinken Hose entführt sein Publikum in seinen Songs ins Fantasieland Papaya, in dem die Liebe regiert und preist die Kulinarik eines Hawaii Toasts an. Mit seinem selbst erfundenen Musikstil „Electrolore“, einer Mischung aus Electro und Folklore, gelang dem Berliner, der bürgerlich Felix Rennefeld heißt, 2007 mit seinem Song „Papaya“ der Durchbruch auf YouTube. Er steht für gute Laune, legendäre Moves und skurrilste Disco-Fever. Im Interview mit spot on news bezeichnet er Leute, die sich ernst und wichtig nehmen als lächerlich. Ein No-Go für die Kunst der Musik sei fehlende Liebe: „Liebe muss immer der Antrieb sein. Wenn Hass, Intoleranz oder Indoktrinierung des Publikums die Motivation hinter einem Song sind, sollte man ihn und den dazugehörigen Künstler schnell vergessen und nie wieder anhören.“ Diese Message ist ausnahmsweise mal ernst gemeint.

Der APPLAUS Garten wird am Freitag, 27. Juni, zur Disco La Cola!



Oomph!

Ein regionales Highlight ist die vor über drei Jahrzehnten in Wolfsburg gegründete deutsche Rockband Oomph!, die sich immer wie neu erfunden und 2019 das letzte Mal mit „Ritual“ die Spitze der deutschen Album-Charts gestürmt hat. Im Laufe der Zeit hat sich das Trio entgegen dem anfänglichen Mix mit deutlich mehr elektronischen Elementen auf Rockmusik festgelegt.

Am 13. Juni schlagen die Herzen der Rock-Fans höher.

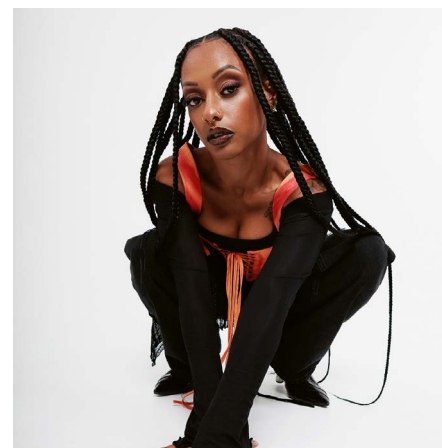


LICHTERKINDER

Für Kinder ab 2 Jahren

Seit 2015 singen sich die LICHTERKINDER mit Tanz- und Lernliedern in die Herzen kleiner Musikfans. Die Songs sind unverzichtbare Hits auf Laternenumzügen, in der Kita oder der Lautsprecher der Toniefiguren der Kinder und kommen mit der Band aus sieben kleinen Performer:innen auf die Bühne. Hier steht Spaß für die ganze Familie auf dem Programm! Unter dem Motto „Die Bühne ist der Saal und alle machen mit!“ werden Klein & Groß animiert, sich von energetischen Choreografien und einer bunten Bühnenshow mitreißen zu lassen.

Gemeinsam Spaß haben am Sonntag, 8. Juni.



NURA

Die Berlinerin wurde als Teil des 2014 gegründeten Raperinnen-Duos „SXTN“ bekannt, die mit spicy-provokanten Texten die Charts eroberten. Seit der Trennung steht sie als Solokünstlerin auf der Bühne, nennt weiterhin gesellschaftskritische Themen beim Namen und setzt sich für Gleichberechtigung ein. Wir haben außerdem viel Spaß mit Nura als Schauspielerin in der beliebten Amazon Comedyserie „Die Discounter“ in der Rolle der Kassiererin Flora.

Zusammen mit Nura viben am Freitag, 6. Juni.



ENNIO

Der Deutsch-Pop-Sänger veröffentlichte 2021 seine Debütsingle „Blau“ und etablierte sich schnell zu einem gefragten Talent der Indie-Szene. Er stand bereits als Support von Provinz, Jeremias, MAJAN und Kraftklub auf der Bühne und veröffentlichte Features mit Nina Chuba und Provinz. Seine Songs handeln vom Bleiben, Weglaufen, Angst und Mut, von düsteren Abgründen und immer wieder auftauchender Sonne, der Party und der Melancholie danach und lassen das Herz mal leicht und mal schwer werden.

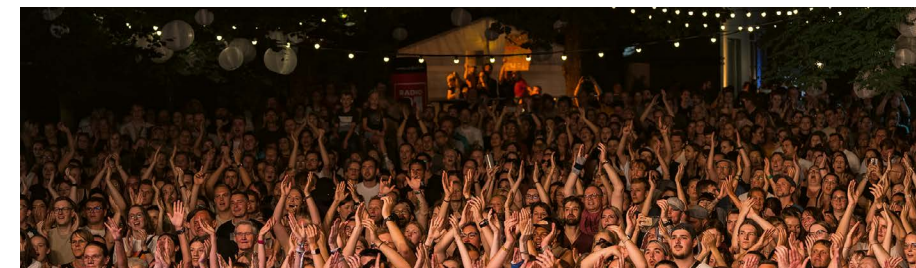
Mit ENNIO träumen am Samstag, 31. Mai.



GReeeN

Musik des deutschen Künstlers Pasquale Valentin Deneffle ist wie eine Grüne Oase aus einem einzigartigen Sound von Rapmusik, die von der Raggaie-Muse geküsst wurde. Mit Hits wie „Panama“ versprüht er ab dem ersten Ton Sommer-Vibes, die sich harmonisch in laue Sommerabende einfügen. Er ist kein Newcomer, erklimmte aber erstmalig im letzten Sommer die Spitze der Charts und auch diesen Frühling wippen wir noch mit zu seinen Zeilen: „Seit ich dich sah, ist nichts mehr wie es war. Du bist Kunst, mein Mandala. Bin verliebt, maximal. Noch mehr geht nicht.“

Verlieben mit GReeeN am Mittwoch, 11. Juni.



Sweety Glitter & The Sweethearts

Mittwoch, 28. Mai

Bilderbuch

Donnerstag, 29. Mai

Tom Twers

Freitag, 30. Mai

Florian Künstler

Sonntag, 1. Juni

Apsilon

Mittwoch, 4. Juni

MAMA GEHT TANZEN

Donnerstag, 5. Juni

Louie & Band

Samstag, 7. Juni

Blumengarten

Donnerstag, 12. Juni

Kadavar

Samstag, 14. Juni

THE HU

Sonntag, 15. Juni

KLANGPHONICS

Mittwoch, 18. Juni

1986zig

Donnerstag, 19. Juni

A33A FEVER

Freitag, 20. Juni

Die Schröders

Samstag, 21. Juni

Giovanni Zarrella

Sonntag, 22. Juni

Kitty, Daisy & Lewis

Mittwoch, 25. Juni

MINE

Donnerstag, 26. Juni

Pink Floyd performed by echoes

Samstag, 28. Juni

STEEL PANTHER

Sonntag, 29. Juni

Fotos: Sven Buchtheister, LANDRY, Heilemania, Paul Jakob, Jennick Mielke, Arne Müsel, Tatsiana Tribunalova, Carisma

ICH IMPFE MEINE SEELE IN DAS VOLK EIN

Keine KI kann ihn nachbilden: **Helge Schneider**. Er ist ein Original – im wahrsten Sinne des Wortes. Vor 50 Jahren veröffentlichte der Musikclown sein erstes Album.



Fotos: meine Supermaus

Und im August 2025 wird er 70. Trotzdem ist er ein Kind geblieben. Olaf Neumann traf den frisch gebackenen Münchhausen-Preisträger in seinem Domizil in Mülheim an der Ruhr und tauchte ein in das schneiderische Universum aus Theater, Proberaum, Museum, Märchenwelt und Rummelplatz. Stille analog. Ein Gespräch über Reichtum, Glück, Berühmtheit und die Jubiläumstournee.

Das Motto Ihrer neuen Tournee lautet: „Ein Mann und seine Musik“. Wird Jazz bei Ihren Auftritten immer wichtiger?

Helge Schneider Ich bezeichne das alles als Musik. Ich bin Musiker, aber auch Clown. Musikclown, kann man sagen. Und „Ein Mann und seine Musik“ - ich dachte, das passt ganz gut. Ohne Musik wär das nichts.

Sie haben vor 50 Jahren Ihr erstes Album veröffentlicht und werden am 30. August 70. Was macht Sie beim Blick auf die zurückliegenden Jahrzehnte besonders glücklich?

Schneider Dass ich 1975 meine erste Schallplatte veröffentlicht habe. Im Trio. Es macht mich glücklich, dass ich damals diesen Weg gegangen bin. Das war der Anfang von dem Denken, jetzt doch mit Musik meinen Lebensunterhalt verdienen zu wollen. Das ist zwar erst später eingetreten, aber es macht mich glücklich, wenn ich daran zurückdenke.

Werden Sie bei der Geburtstagstournee ein Best-of-Programm spielen?

Schneider Nein, glaube ich nicht. Ich bin auch kein Geburtstagstyp. Diese Tournee gibt es nicht, weil ich 70 Jahre alt werde. Danach mache ich eine Zäsur, weil ich mal wieder einen Film drehen will. Dafür muss man ein bisschen Platz haben.

Sie sind ein Künstler, der mit Worten spielen kann wie kaum ein anderer. Waren Sie schon als Kind so?

Schneider Ich habe viel Karl May gelesen. Vielleicht hat es damit zu tun. Der hatte ja viele wortwandlerische Sätze. Ich war immer eine seiner Figuren, Old Shatterhand. Der Gang, alles. Ich bin sogar so gerannt wie der. Ich hatte da nämlich etwas falsch verstanden. May beschrieb, wie Old Shatterhand ausdauernd rennt und dabei sein Gewicht zuerst aufs linke und dann auf rechte Bein legt. Wie Sprünge. Ich aber dachte, er hüpfte auf einem Bein. Und das habe ich dann auch getan, wenn ich in die Stadt gelaufen bin. Das muss unheimlich lustig ausgesehen haben. In meiner Jugend habe ich alles zu Fuß gemacht. Sehr schnell und mit großen Schritten. Das war der Grund, weshalb ich nur 55 Kilo wog. Aber dann habe ich Kinder gekriegt und eine Kaffeemaschine. So kamen bei mir direkt zehn Kilo drauf.

Wann war bei Ihnen der erste Moment der inneren Überzeugung, ein Künstler zu sein?

Schneider Schon ziemlich früh. Ich hatte Klavierunterricht und habe schon improvisiert. Ich besaß auch einen Kontrabass und habe in einer Band gespielt. Bei Hochzeiten die ganze Nacht. Das war der Anfang von meiner Musikerkarriere. Ich habe heute noch jede Menge Kontrabässe. Das Instrument war für mich immer das Rückgrat der Musik, auch im Jazz. Ich hatte immer eine Affinität zu Bassisten.

Kamen Sie in Ihrem Leben irgendwann bewusst zu dem Schluss, dass Sie als Künstler etwas Neues erfinden müssen, ein neues Konzept, eine neue künstlerische Sprache für Ihre Arbeit?

Schneider Ich habe daran keinen Gedanken verloren, ich habe einfach gemacht. Ich habe Klavier gespielt und dabei Geschichten erzählt. Als ich merkte, dass die Leute lachen, habe ich das immer weiter getrieben. Ich hatte mir einen Stuhl gebaut, der in sich zusammenbricht, wenn ich mich da draufsetze. Ich war damals immer lustig und gut gelaunt, und manchmal hörte ich Leute sagen, das sei eine Maske. Ich sei innerlich sehr traurig. Ich habe sehr viel erlebt, auch mit meiner Familie, aber ich hatte nie das Gefühl, traurig zu sein. Die Leute meinten damit wohl eine Tiefe. Auch gute Musik kommt aus der Tiefe.

Vielen Spaßmachern geht es darum, mit ihrer Komik die Seele des Volkes zu erfassen. Worum geht es Ihnen?

Schneider Ich habe nichts dagegen, wenn das jemand sagt. Aber ich denke nicht darüber nach. Ich weiß nicht, ob ich die Seele des Volkes erfasse. Ich impfe eher meine Seele in das Volk ein.

Was genau macht einen Menschen zu einem Künstler?

Schneider Kreativität. Echtheit. Löcher. Pausen. Timing. Sehendes Umwandeln von dem, was man fühlt, in Musik, Malerei oder Erzählungen. Das ist der Künstler.

Machen Sie viele Dinge immer noch genauso wie vor 50 Jahren?

Schneider Ja, kann man sagen. Vielleicht mit mehr Rückgrat. Frech sein mit mehr Verstand. Ich war manchmal schon ganz schön frech, muss ich sagen.

An was denken Sie eigentlich auf der Bühne?

Schneider Ich denke immer: jetzt das, dann das. Mal gucken, was jetzt kommt. Ich muss schon immer denken. Im Kopf muss man immer einen Schritt voraus sein, damit das Timing stimmt.

„ICH HABE KLAVIER GESPIELT UND DABEI GESCHICHTEN ERZÄHLT. ALS ICH MERKTE, DASS DIE LEUTE LACHEN, HABE ICH DAS IMMER WEITER GETRIEBEN.“

Im Lauf einer Tour verändert sich Ihr Programm immer sehr, besonders die Wortanteile.

Schneider Ja, da muss man zuhören. Aber das ist nicht so einfach, ich habe nun mal ältere Leute im Gepräck. Da ist in Sachen Zuhören manchmal nicht mehr so viel drin. Wenn du als Musiker mit Leuten spielst, die Hörgeräte tragen, ist das etwas ganz Besonderes. Die Leute denken immer, das ist nur Spaß, aber es funktioniert trotzdem.

Was muss gegeben sein, damit Sie sich auf der Bühne wohlfühlen?

Schneider Eine gute Präsentation. Eine gute Akustik. Die Leute müssen offen sein. Dieses Jahr habe ich mich fast immer wohl gefühlt. Manchmal ist es mir aber zu groß. Das Wissen, dass die ganz hinten einen nicht mehr so gut hören oder sehen, beeinflusst einen.

Sie tragen eine besondere Gabe in sich: die Magie des Liederschreibens.

Schneider Es funktioniert nicht, sich hinzusetzen und ein Lied zu schreiben. Das wird immer schwerer, weil ich viele Lieder schon geschrieben habe. Mit Rosen kann ich keines mehr machen. Gefunkt bei mir geht auch nicht mehr. Ich habe „Katzeklo“ gemacht. Würde ich jetzt ein Lied über einen Hund oder einen Papagei schreiben, erinnert mich das an „Katzeklo“ und würde nie so gut werden. Ich bräuchte einen ganz neuen Themenbereich.

Legen Sie in Ihre Lieder immer alle Kraft hinein?

Schneider Nee. Ich schreibe immer etwas auf und setze mich ans Klavier. Beim ersten Singen bleibt von dem Text nur noch ein Drittel über. Und das vereinfache ich nochmals. Bei mir müssen Musik und Gesang zusammen funktionieren. >>>

Ich will kein Politbarde sein und irgendwas Erklärendes singen. So wie Konstantin Wecker oder Reinhard Mey. „Gefunkt bei mir“ zum Beispiel ist eine auf den Punkt gebrachte Liebesgeschichte. Mein Vorbild Frank Sinatra hätte den Text viermal hintereinander gesungen, und dann wäre das Lied auch dreieinhalb Minuten lang. Er hatte allerdings eine sehr schöne Stimme, muss ich sagen.

Jetzt machen Sie schon seit 50 Jahren eigene Lieder. Je länger man Lieder schreibt, desto besser wird man. Stimmt dieser Satz?

Schneider Nee, finde ich nicht. Alles Zufall. Viele meiner Lieder singe ich live gar nicht mehr. Zum Beispiel „Forever at home“ aus der Corona-Zeit. Das war ein Beitrag für den Free ESC. Ich habe es nie mit meiner Band gesungen. Ein andermal bin ich für den Free ESC als Udo Lindenberg aufgetreten – mit dem Lied „Supergeiler Helge Schneider“. So was mache ich nie wieder. Ich bin jetzt bald 70 und spiele nur noch meine eigenen Live-Auftritte. Selbst wenn ich den Nobelpreis verliehen bekommen sollte, würde ich sagen: Nee, lass mal, nimm jemand anderes! Ich will keine Preise, ich will meinen Spaß haben.

Nicht Preise sind für Sie Bestätigung, sondern der Zuspruch des Publikums?

Schneider Noch nicht mal. Ich spiele Klavier, und es gefällt mir. Das ist mittlerweile meine Bestätigung. Weil ich mir das leisten kann. Ich respektiere mein Publikum sehr und finde es auch toll. Ich brauche es natürlich, wenn ich irgendwo spiele. Aber es ist nicht der Beweis dafür, dass mir etwas gelingt. Der Beweis ist mein Klavier, auf dem ich spiele. Das ist alles, was ich will. Wenn ich auf Tournee gehe, bringe ich mein Wohnzimmer auf die Bühne und lasse die anderen ein bisschen daran teilhaben. Aber ob das jetzt von riesigem Erfolg gekrönt ist oder nicht, spielt eigentlich keine Rolle. Hauptsache, ich kann das Beste draus machen. Bis jetzt sind die Leute immer lachend nach Hauase gegangen. Gerade in der heutigen Zeit, wo es en vogue ist, mit herabhängenden Mundwinkeln auf geliehenen Stiefeletten durchs Leben zu schreiten.

Ist Ihnen trotz der momentanen Weltenlage die Fähigkeit, Glück zu empfinden und froh zu sein, geblieben?

Schneider Ja, die ist mir geblieben. Wenn ich nach Hause komme, steht Sauerkraut mit Kartoffelbrei und Mettwurst auf dem Tisch. Dann bin ich glücklich. Ich habe mir auch angewöhnt, mal ein Gläschen Champagner zu trinken. Wir Reichen unter uns! Die Leute denken ja, ich sei unermesslich reich. Und damit liegen sie ziemlich falsch.

Hand aufs Herz: Wie reich sind Sie wirklich?

Schneider Viel reicher als die meisten denken. Aber das hat nichts mit Geld zu tun. Geld interessiert mich nicht. Aber ich brauche es natürlich, um meine Miete zu zahlen. Wenn ich das Geheimnis jetzt verrate, dass ich auf Tournee gehe, damit ich meine Miete bezahlen kann, ist es kein Geheimnis mehr.

Sie sind gesegnet mit Kreativität.

Schneider Ja, das ist mein Reichtum. Aber trotzdem rate ich jedem zu einer Patientenverfügung.

Haben Sie einen Weg gefunden, mit dem Berühmtsein nicht nur zurechtzukommen, sondern das Beste dabei herauszuholen?

Schneider Ich denke schon, ja. Ich kann offen sein. Ich bin nicht der Typ, der sich hinter Securities versteckt, sondern ich habe regen Kontakt mit Menschen. Egal, ob die mich schon mal gesehen haben oder nicht. Ich bin einfach authentisch geblieben. Und deshalb komme ich irgendwie gut durchs Leben. Und es macht mir Spaß, so berühmt zu sein. Ich erkenne darin, dass ich dadurch eine Eintrittskarte in die Welt habe. Auf diese

Weise entsteht eine Sicherheit. Selbst wenn ich irgendwo hinfahre, wo man mich nicht kennt. Das hängt auch mit dem Alter zusammen. Das, was man von zuhause mitbekommen hat, multipliziert sich im Alter. Ein guter Charakter zum Beispiel. Scheiße ist es, wenn man einen schlechten Charakter mitbekommen hat. Es ist alles relativ. Einstein hat das auf den Punkt gebracht. Aber das hat nichts mit Religion zu tun.

Bleibt Ihnen bei Ihrem aufregenden Leben eigentlich noch Zeit für Hobbies?

Schneider Ja, bleibt. Was sind das für Hobbies? Laub sammeln und in Büchern trocknen. Dann Guppies, kleine Fische. Mein absolutes Hobby, ich habe aber kein eigenes Aquarium.

Olaf Neumann

TERMIN

5. November

Kuppelsaal | HCC (H)

helge-schneider.de



2025 SUBWAY.DE

Radstation
am Braunschweiger Hauptbahnhof

Pannenservice
Bewachtes Parken
Leihräder

Radstation
AWO

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 5.30 bis 22.30 Uhr
Sa 6.00 bis 21.00 Uhr
So 8.00 bis 21.00 Uhr

AWO Radstation
am Hauptbahnhof
Willy-Brandt-Platz 1 | Tel.: 05 31 / 707 60 25 | www.awo-bs.de

**Gemeinsam leben,
gemeinsam fegen!**

**Aktion Stadtputz
22. März 2025**
Am 21. März ist Schulputztag.

Jetzt anmelden: 8862-142
www.braunschweig.de/stadtputz

Braunschweig Löwenstadt
ALBA
Braunschweiger Sparkassenstiftung
BS ENERGY
SEBS
Stadt Braunschweig
Braunschweig Stadtmarketing

**Kunstmuseum
Wolfsburg**

**Leandro Erlich
Schwereelos**

12.10.2024
— 13.7.2025

Mit großzügiger Förderung
Stiftung Niedersachsen
Medienpartner
arte



ABTEILUNGSLEITER DES FRIEDENS

Hoher Besuch in Braunschweig: Am 7. März spielen K.I.Z in der Volkswagen Halle.

K.I.Z rappen Zeilen, die andere nicht einmal zu denken wagen. Es ist die brutale Mischung aus Battlerap, schwarzem Humor und steinharter Gesellschaftskritik, mit der sich K.I.Z zur wichtigsten Rap-Crew der Republik entwickelt haben. Tarek, Nico und Maxim genießen hierzulande ein wohlverdientes Standing und blicken inzwischen auf rund 25 Jahre gemeinsame Erfolgsgeschichte mit vier Gold- und einem Platin-Album zurück. Im Juni 2024 erschien ihr siebtes Studioalbum „Görlitzer Park“, mit dem die drei Rapper nun auf lang ersehnte Tour starten. Am 7. März machen sie dabei Halt in der Volkswagen Halle.

Steht ein neuer K.I.Z-Release an, weiß man nie was kommt: Pure Ironie und Total-Abriss oder eine Polit-Hymne, die im Unterricht besprochen werden könnte. Es ist diese absurde Mischung, die K.I.Z so einzigartig macht und es schafft, die diversesten Fans auf ihren Konzerten zu vereinen: Studis, Punkrocker, Ballermänner oder gleich komplette Hallen

voller weiblicher Fans. Stets mit spektakulärem Bühnenbild und Kostümen, Live-DJ und Sekt liefern K.I.Z mächtig ab – nicht ohne Grund sind ihre Touren inklusive zahlreicher Zusatzshows immer nahezu ausverkauft.

Nach der unfassbaren „Hurra die Welt geht unter“-Ära folgte mit „Rap über Hass“ zuletzt ein eher aggressiveres, düsteres Album. „Görlitzer Park“ klingt nun wiederum ganz anders: Melancholischer Sound, persönliche Texte, ernster Ton. Die insgesamt 16 Songs geben Einblicke in das Aufwachsen in der Hauptstadt und der Gegend rund um den titelgebenden Görlitzer Park, erzählen von Gewalt und den Anfängen als Rapper. Soundtechnisch erleben wir hier eine feine Mischung aus sphärischen Synthies und rohen Boom-Bap-Beats; aus Nostalgie und Moderne. Wie eine Zeitreise durch das Berlin der vergangenen 20 Jahre. Verantwortlich für den Sound ist überwiegend das Produzenten-Duo Drunken Masters, das auch schon „Rap über Hass“ mitproduzierte.

Trotz des neuen Sounds bleibt die Handschrift von K.I.Z unverkennbar – nur eben reifer. Vielleicht eine natürliche Reaktion auf die zunehmende Ernsthaftigkeit der Welt, in der wir alle versuchen, klarzukommen. Nico, Tarek und Maxim waren schon immer politisch, Satire und Gesellschaftskritik spielten in ihrer Musik schon immer eine Rolle. Doch noch nie waren Maxim, Tarek und Nico so deutlich wie auf „Görlitzer Park“. Die Erwartungen an die Tour sind entsprechend hoch – auch aufgrund der namhaften Gäste wie Apsilon und Ikkimel, die als Support-Acts angekündigt wurden. In Braunschweig werden die Russian Village Boys mit Hardbass die Menge ordentlich einheizen. *Louisa Ferch*

TERMIN
7. März | Volkswagen Halle (BS)
undercover.de

Foto: Philipp Gladstone

KRIMINAL- PSYCHOLOGIE DES SERIEN- MORDES

Lydia Benecke am
12. Dezember in Braunschweig.

Die meisten Menschen können und möchten sich nicht vorstellen, einen anderen zu töten. Daher erscheint es umso unbegreiflicher, warum eine kleine Gruppe von Menschen sich immer wieder entscheidet, genau dies zur Befriedigung eigener Bedürfnisse zu tun. Seit Jahrzehnten wird erforscht, welche psychologischen Faktoren Menschen, die Serienmorde begehen, von anderen unterscheiden. Welche Motive stecken hinter ihren Taten? Was kann dazu beitragen, solche Taten zu verhindern? Obwohl das gesellschaftliche und mediale Interesse an Serienmorden seit Jahrzehnten groß ist, wissen nur wenige, dass Serienmorde international seit vielen Jahren rückläufig sind. Auch hierfür gibt es wissenschaftlich fundierte Erklärungsansätze.

Kriminalpsychologin Lydia Benecke erklärt in ihrem neuen Vortrag anhand von Fallbeispielen den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand zum Thema Serienmord.

Haben Sie dafür Beispiele?

Einige Fehlannahmen, die mir online begegnen: Serienmorde hätten so gut wie immer eine starke, sexuelle Färbung. Die diese begehenden Menschen würden häufig versuchen, sich ihre sexuellen Fantasien „wegzusaufen“. Weiter noch, man könne einen sexuell sadistischen Serienmörder mit Bildung „rehabilitieren“. So auch: Serienmorde würden niemals im Rahmen von psychotischen Störungen, bei denen die Realitätswahrnehmung krankhaft verändert ist, begangen. Psychopathische Menschen (verminderte Gewissensinstanz, starke Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse, fällt es leicht, anderen zu schaden) würden nicht in Krankenhäusern, Pflege- oder Altenheimen Serienmorde begehen, weil es grundsätzlich nicht mit ihrer Zielfantasie im Einklang stehen würde, eine hilflose oder von ihnen abhängige Person in einem solchen Setting zu töten. Ein Täter wie Fritz Honka, der auf der Grundlage von langjährigen Kränkungen und aufgestauten Aggressionen vier Frauen tötete, habe durch seine Taten das Gefühl, angekommen, gemeinsam und sehr verbunden mit seinen Opfern zu sein. Und anstatt Serienmorde zu begehen, könne eine solche Person doch einfach Rapper werden und sich den ganzen Hass von der Seele rappen.

Mit Fehlannahmen aufzuräumen ist also eine Ihrer Motivationen?

Genau. Ich erkläre den Menschen anhand von Fallbeispielen den wissenschaftlichen Erkenntnisstand zum Thema Serienmord, wodurch auch solche Fehlannahmen ausgeräumt werden. Wie bei all meinen Vorträgen verbinde ich die wissenschaftliche Theorie mit der Praxis. Denn was ich mache, ist Wissenschaftskommunikation. Das sollte man auch wissen, wenn man meine Vorträge besucht. Aufgrund der Entwicklungen im Bereich „True Crime“ erwarten manche Menschen möglichst emotional dargebotene Gruselgeschichten, Schock- oder Ekelbilder. Nichts davon verwende ich in meinen Vorträgen. Wer sich aber dafür interessiert, wie Taten mithilfe der Kriminalpsychologie eingeordnet – jedoch nicht entschuldigt! – werden, was in Menschen vorgeht, die entsprechende Taten begehen und wie wir solche Taten verhindern können, wird in meinem Vortrag sehr viel spannendes Wissen erwerben. *Olivia Buber*

TERMIN
CongressPark(WOB)|Samstag, 23.12.25, 20 Uhr
Brunsviga(BS)|Freitag, 12.12.25, 20 Uhr
Tickets: momentschalter.de

Foto: Manfred Esser





Foto Lenny Rothenberg

Alles was ich je werden wollte

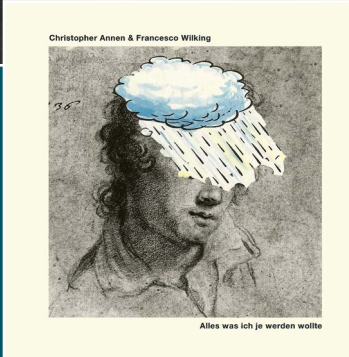
CHRISTOPHER ANNEN & FRANCESCO WILKING

Genre Indie-Pop Release 7. Februar 2025
Label Annen & Wilking Records

Mein allererster Eindruck war: Hier machen zwei nette Typen gemeinsam Musik. Einfach mal so. Zwischendurch eben. Alles irgendwie lockerflockig und ohne Erwartungshaltung. Wenn diese „zwei netten Typen“ dann allerdings Francesco Wilking (Die Höchste Eisenbahn, Crucchi Gang etc.) und Christopher Annen heißen (von dieser einen Band hier, na... – irgendwas mit „Annen“), ist das doch mindestens bemerkenswert. Diese ungeplante Leichtigkeit des „Hat sich einfach irgendwie ergeben“ klingt wirklich im ganzen Album durch und macht mir unerhörte Freude. Mal melancholisch, mal lebensfroh, immer irgendwie laidback nach dem Motto: „Ich ess' meine Nüsschen, der Morgen fühlt sich weich an.“ Und nun ist diese Platte – wie es manchmal so spielt – völlig ungeplant zum Soundtrack meiner „Ich warte auf den Frühling“-Stimmung geworden. Wie schön.

LW

Fazit ungezwungen



Mein bestes Selbst

SHIRLEY HOLMES

Genre Punkrock Release 14. Februar 2025
Label Rookie Records

Zwei Sängerinnen an Bass und Gitarre, ein Schlagzeuger der nicht langsam kann, rotzige NDW-Attitüde dazu, zack fertig: „Shirley Holmes“, das Rummsbumms-Trio aus Berlin. Das Grundrezept der vorherigen Platten bleibt: Viel Ironie, Wortwitz, treibende Gitarrenriffs und groovende Bassläufe, keine elektronischen Sperenzchen. Die düstere Weltlage spiegelt sich allerdings auch auf „Mein bestes Selbst“. So manches Stück wirkt dringlicher und ernster als noch auf den Vorgängeralben. Aber der Spagat zwischen Ernsthaftigkeit und Frohsinn gelingt Shirley Holmes bravourös ohne dabei an Bedeutung zu verlieren. Denn warum sollen kritische Töne nicht auch tanzbar sein? Ein wichtiges Album mit ordentlich Krach aber vor allem auch ordentlich Haltung.

LW

Fazit Klare Kante



!Brincamos!

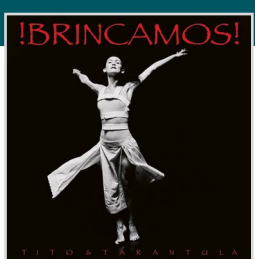
TITO & TARANTULA

Genre Latino-Rock Release 14. März 2025
Label It Sounds

Hand auf's Herz: die Allermeisten – mich eingeschlossen – denken beim Namen „Tito & Tarantula“ doch immer noch sofort an Robert Rodriguez' „From Dusk Till Dawn“ und ihren Song „After Dark“ der dort einen prominenten Auftritt hatte. Die Rolle aber, die Frontmann Tito Larriva seit Jahrzehnten (damals noch mit seinen Bands „The Plugz“ bzw. „Cruzados“) in der Geschichte des Latino-/Chicano-(Punk-)Rocks gespielt hat, darf man keinesfalls unterschätzen. Hier kommt nun endlich ein neues Album der Kombo rund um den einflussreichen Vorreiter und nimmt uns mit – schnurstracks vorbei am „Titty Twister“ – auf eine große Stoner/Bluesrock-Tour durch Mexiko und Südkalifornien. Unbedingt schon mal vormerken: Sie spielen im April auch im Hallenbad in Wolfsburg!

LW

Fazit vamos!



Polka Party

LABRASSBANDA

Genre Brass-Pop Release 21. März 2025
Label Embassy Of Music

Wenn es eine Band gibt, die sich ihre eigene Schublade geschaffen hat, dann ist es ohne Zweifel „LaBrassBanda“. Mit ihrem typischen Blaskapellen-Rap-Pop-Polka-Techno-Punk fahren sie im Prinzip konkurrenzlos. Der Name ihrer neuen Platte „Polka Party“ ist zwar gewissermaßen Programm, doch reicht er noch lange nicht aus, um dieser wilden Mischung ein Label zu verpassen. Die Jungs um Leadsänger und Trompeter Stefan Dettl wissen einfach, wie man gute Laune verbreitet. Sogar bei uns vermeintlich spröden Niedersachsen, die wir nicht mal wissen, was eine „Goaßmaß“ ist. Im Sommer werden sie übrigens auch den Schlosshof in Salzgitter Salder zum Beben bringen. Wir halten euch auf dem Laufenden.

LW

Fazit fulminant



Konstrukt 5

BUNTSPECHT

Genre Indie-Kammerpop Release 14. März 2025
Label Phat Penguin Records

Buntspecht setzen mit „Konstrukt 5“ wieder da an, wo sie zuletzt aufgehört haben: ein aufregender, melancholisch-verspielter Mix aus Indie, Folk, Jazz und Chanson. Die Wiener schaffen es auch diesmal, einen ganz eigenen Klangkosmos zu erschaffen, der zwar irgendwie chaotisch wirkt aber dann doch wieder durchdacht ist. Die erste Single „Wenn du jetzt gehst“ gibt einen guten Vorgeschmack auf das Album: verträumte Melodien, tiefgehende Texte und eine gewisse Dramatik. Die Instrumentierung bleibt gewohnt abwechslungsreich – Bläser, Streicher und zuweilen auch mal unerwartete Percussion-Elemente. Ein Album für alle, die nicht nur so nebenbei Musik hören wollen, sondern sich gern in Klangwelten verlieren. Buntspecht machen ihr ganz eigenes Ding – und genau das macht sie so spannend.

LW

Fazit vielschichtig



Lieder

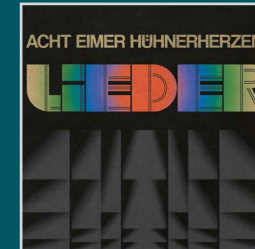
ACHT EIMER HÜHNERHERZEN

Genre Nylonpunk Release 21. März 2025
Label Kidnap Music

Hinter diesem klangvollen Bandnamen stecken Sängerin, Texterin und Gitarristin Apocalypse Vega, Bassist Herr Bottrop und Drummer Bene Diktator. Seit 2016 stehen sie zusammen auf Raststätten-Parkplätzen und Bühnen und bringen mit dem pragmatisch betitelten „Lieder“ nun ihr viertes Album heraus. Der typische Nylonsaitenschrammel-Sound und die assoziativen, manchmal absurden Texte sind immer noch unverkennbar Hühnerherzen und der Albumtitel ist gewissermaßen Programm: Eine wilde Liedersammlung mit einer enormen Themenvielfalt. Das Gegenteil eines Konzeptalbums sozusagen. Richtig gut.

LW

Fazit schnörkellos



5. FEM-SLAM
07.03. ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG 2025 / LESUNGEN

HERE I VANISH & CREED OF PAIN & INTO ASHES
08.03. METAL IN MARCH KONZERT IM SAUNA-KLUB

ONE NIGHT ONLY
15.03. KONZERT

KAY RAY
21.03. DIE KAY RAY SHOW COMEDY

PÖBEL MC
04.04. DISSPUTATION 2024/2025 KONZERT

TITO & TARANTULA
11.04. BRINCAMOS TOUR 2025 KONZERT

KUNST? KLAR. PARTY? AUCH!

Wie die **Young Generation** im Kunstmuseum Wolfsburg Barrieren abbaut.



Reihe unten (von links nach rechts): Joanna Jakobs, Linus Jantzen, Miyase Berk,

Reihe oben (von links nach rechts): Reyhan Kolosoglu, Franziskus Steinmetz, Paul Reckardt, Maver Kolosoglu, Abdallah Aly, Celine Ajmone Berisha, Lena Germer, Lukas Groß, Nando Kukuk

Nur wenige Google-Treffer finden sich, wenn man die Suchbegriffe „Rave“ und „Kunstmuseum“ eingibt. Und wenn du jetzt an Berlin, Hamburg oder Dresden denkst – nope. Stattdessen taucht ein Name auf: Wolfsburg. Genauer gesagt, das Kunstmuseum Wolfsburg. Denn dort hat die Young Generation des Freundeskreises Kunstmuseum Wolfsburg e.V. im Oktober 2024 ihren bisher größten Rave veranstaltet.

Hinter den Decks? Nicht nur das lokale Kreativkollektiv „Von Seite“, sondern auch die Techno-Ikone DJ ABS8LUTE – eine Künstlerin, die regelmäßig im legendären Berliner Berghain auflegt, dem Club mit der wohl härtesten Türpolitik der Welt.

Der Rave war aber nicht einfach nur ein Party-Highlight – er markierte gleichzeitig den Auftakt zur aktuellen Ausstellung „Leandro

Erlich – Schwerelos“, die noch bis zum 13. Juli 2025 läuft. Wer schon dort war, weiß: Das Setting ist spektakulär. Ein 12 Meter hoher Mond dominiert den Raum, ein Haus hängt wie von Zauberhand in der Luft, und ein Raumschiff sieht aus, als würde es gleich abheben.

Eine kreative Community entsteht

Doch wer steckt eigentlich hinter dieser Idee, Kunst und Events miteinander zu verbinden? Ein Blick auf die Young Generation des Kunstmuseums Wolfsburg zeigt: Hier ist eine Gruppe junger Menschen am Werk, die vor allem Barrieren abbauen möchte.

Der Freundeskreis des Kunstmuseum Wolfsburg e.V. existiert seit der Gründung des Museums 1994 – also seit über 30 Jahren

fige Orga-Team der Young Generation. Heute, drei Jahre später, sind aus den acht Leuten über 100 Mitglieder geworden. „Wofür stehen wir? Diversität und Inklusion“, sagt Maver.

Mitmachen können alle zwischen 18 und 35 Jahren – zumindest offiziell. „Das liegt an der Vereinsstruktur“, meint sie. „Bis 35 Jahre kostet die Mitgliedschaft 30 Euro im Jahr, danach hat man die Möglichkeit, sich im Freundeskreis zu engagieren.“ Alle unter 18-Jährigen können seit Anfang 2024 ohnehin schon jetzt bei freiem Eintritt jederzeit ins Kunstmuseum Wolfsburg. Und was ist mit dem Klischee, dass Kunst elitär ist und nur für eine bestimmte Bubble existiert? Genau gegen dieses Image will die Young Generation mit ihren Events, Raves und kreativen Formaten ankämpfen. Kunst ist für alle – und wenn sie mit einem ordentlichen Bass kommt, umso besser.

Kunst, Ehrenamt und Freundschaft

Pro Quartal wird den Mitgliedern mindestens ein kostenloser Programmpunkt angeboten – sei es eine Party, ein Workshop oder eine Führung. Aber auch Nicht-Mitglieder können teilnehmen, wenn auch nicht kosten-

Neben der kulturellen Arbeit ist über die Jahre auch eine enge Gemeinschaft entstanden. Die Teammitglieder sehen sich nicht nur als Kolleg:innen, sondern als Freund:innen, die sich aufeinander verlassen können. Diese enge Verbundenheit sorgt für zusätzliche Motivation: Man organisiert die Events nicht nur für die Community, sondern auch füreinander.

Wolfsburg als Vorreiter

Dass etwa der Art Rave überhaupt stattfinden konnte, liegt auch an der Offenheit des Kunstmuseums Wolfsburg, freut sich Maver: „So etwas wie einen Art Rave hat kein anderes Museum bisher in Deutschland gemacht. Da müssen wir natürlich auch den Dank an Herrn Beitin, unseren Direktor, und an den Vorstand des Freundeskreises aussprechen, die uns das Vertrauen schenken und uns machen lassen. Mit der Abteilung Kunstvermittlung, die im Museum für den Bereich Bildung zuständig ist und bereits von Beginn an innovative Vermittlungsarbeit leistet und so Zugänge zum Museum schafft, arbeiten wir Hand in Hand.“

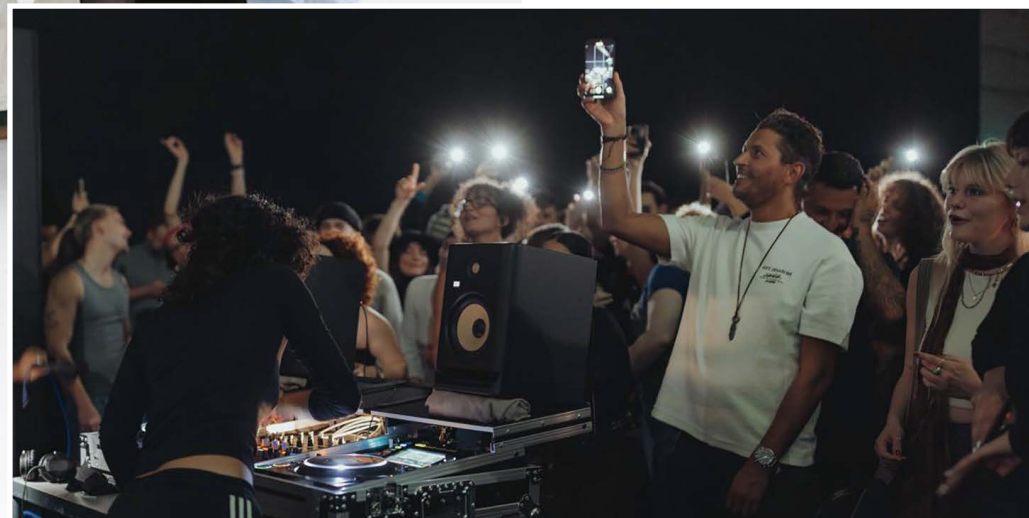
Neue Mitglieder sind selbstverständlich

gerade deshalb, so betont er, sei es wichtig, Barrieren abzubauen und Menschen ins Museum zu bringen, die bisher keinen Zugang dazu hatten – insbesondere aus Bevölkerungsgruppen, die nicht Weiß sind.

Liebungsveranstaltung? Ganz klar: der Art Rave!

In der Gruppe herrscht Einigkeit: Der Art Rave ist das absolute Highlight. Das Event aus dem Kunstmuseum Wolfsburg hat sich mittlerweile deutschlandweit herumgesprochen. Andere Institutionen sind bereits auf die Young Generation aufmerksam geworden und haben angefragt, ob das Konzept auch in Städten wie Düsseldorf umgesetzt werden könnte. Doch nicht nur die großen Events sorgen für Begeisterung. Auch kleinere Formate wie Graffiti-Workshops oder „Drink & Draw“-Abende werden als besondere Erlebnisse wahrgenommen. Für Joanna besteht die Besonderheit darin, dass jedes Event ein kleines Highlight für sich ist.

Und was bringt 2025? Ideen gibt es viele, und an kreativen Plänen mangelt es nicht.



– und zählt mittlerweile rund 500 Mitglieder. Der Verein unterstützt das Museum unter anderem beim Erwerb neuer Kunstwerke und fördert dabei den Aufbau der Sammlung. Einen jungen Freundeskreis? Gab es schon immer, war aber eher inaktiv.

„Wir wollten selbst kreativ werden und mitgestalten“, erzählt Maver. „Ich war damals in der Kommunikationsabteilung des Museums, Linus hat sein Praktikum in der kuratorischen Abteilung gemacht, Lena war FSJlerin und Nando war als Mediendesign-Praktikant tätig.“ Und so gründete sich 2022 das achtköp-

Fotos: Lukas Groß

los. Dabei werde stets darauf geachtet, die Events möglichst altersunabhängig zu gestalten. „Zu unserem Graffiti-Workshop kam beispielsweise ein 12-jähriger Junge mit seiner Oma“, erzählt Joanna aus dem Orga-Team.

Das Engagement für Kunst und Kultur geschieht neben Job oder Studium – eine Herausforderung, die das gesamte Orga-Team teilt. Linus beschreibt es als Balanceakt: „Neben Job und Studium das Ehrenamt unterzubringen, ist nicht immer einfach. Aber es ist eine Herzensangelegenheit – für kulturellen Austausch, für Diversität und Transkulturalität.“

stets willkommen – ganz ohne künstlerische Vorerfahrung. Die Young Generation versteht sich unter anderem als Schnittstelle für Interessierte, die bislang keinen Zugang zur Kunstszene gefunden haben, sich aber gerne inspirieren lassen möchten.

Auch innerhalb der Gruppe wurde deutlich, welches Potenzial in solchen offenen Zugängen steckt. Lukas hatte zunächst keine Berührungspunkte mit dem Kunstmuseum Wolfsburg. Als er Linus erstmalig begleitete, empfand er diese fremde Welt zunächst als wenig zugänglich und eher exklusiv. Doch

Die nächste große Veranstaltung wird die Mitgestaltung der Eröffnung der Ausstellung „Freischwimmen – Körper in die Kunst!“ sein. Gemeinsam mit dem Kunstmuseum Wolfsburg plant die Young Generation, den Eröffnungsabend zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Der nächste Art Rave soll wieder im Herbst stattfinden.

Kunst, Community und kreative Events – die Young Generation hat noch viel vor. Eines ist klar: Kunst ist nicht elitär. Und wenn es nach der Young Generation geht, wird sie das auch nie wieder sein.

Denise Rosenthal

KUNSTVOLLE KAFFEE-PAUSE IM HERZOG ANTON ULRICH-MUSEUM

Vor fünf Jahren wurde das von den Museumsbesuchenden lang ersehnte haus-eigene Café Anton's eröffnet. Gemeinsam mit den Beschäftigten der Lebenshilfe Braunschweig etablierte sich das lauschige Plätzchen mit Ausblick ins Grüne schnell zu einem Treffpunkt für alle, die nicht nur die Köstlichkeit von Kaffee und Kuchen, sondern auch das Miteinander einer inklusiven Gesellschaft zu schätzen wissen. Im Dezember 2024 endete die Kooperation zum Bedauern des leitenden Museumsdirektors Dr. Thomas Richter, der stolz auf die Entwicklung und die freundschaftliche Zusammenarbeit gewesen sei. Doch das sollte nicht das Ende sein: Seit Anfang Februar können Ausstellungsbesuchende und Gäste unabhängig vom Museum dank eines neuen Bistro-Betreibers wieder im Anton's schlemmen.

Das Café am Rande des Parks

Gastronom Hasan Kalmis hat jahrelange Erfahrung in der Leitung bekannter Läden der Braunschweiger Gastro-Szene wie dem „Bossanova“, dem „Heinrich“ und seinen beiden Restaurants „Charlys Tiger“ und „Mephisto“ im Staatstheater, die er momentan neben dem Anton's leitet. Sein Schwiegersohn Izzet, mit dem er die Lokalität betreibt, machte ihn Anfang des Jahres auf den Pächterwechsel aufmerksam und weckte seine Neugier. Das bewährte Konzept und die neue Chance, eine neue Art der Gastronomie kennenzulernen überzeugten ihn. Der beliebte Treffpunkt in der Museumstraße unterscheidet sich sehr von seinen bisherigen Erfahrungen: In Restaurants ginge es mitunter hektisch zu, im gemütlichen Ambiente des Cafés sei die Stimmung entspannter – unaufdringlich und passend

zu einem entschleunigenden Streifzug durch die Hallen des Kunstmuseums nebenan. Auch die neue Ära der Lokalität steht im Zeichen von Herzlichkeit, Toleranz und Begegnungen von vielfältigen Menschen aller Generationen.

Genuss für alle Sinne

Das großzügige Ambiente mit seiner lichtdurchfluteten Fensterfront und der modernen Einrichtung bleibt mit der Neueröffnung unverändert, lediglich das Angebot wurde erweitert: Auf der vielfältigen Frühstückskarte können Gäste zwischen einer mediterranen, orientalischen oder auch veganen Variante wählen. Auch ein Käsefrühstück, eine Frühstücksbowl, ein Bauernfrühstück türkischer Art, Lachs-Benedict und Ei-Benedict werden angeboten.

Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es belegte Stullen auf Bio Brot mit Avocado, Burrata, Wurst oder Lachs. Auch eine Tagessuppe, hausgemachter Flammkuchen, verschiedene Omeletts und Käse-Varianten aus dem Ofen werden serviert.

Der Mittagstisch lockt mit buntem Salat, Tortelloni mit Käsefüllung, Auflauf und Quiche Lorraine.

Indem Hasan typisch-türkische Gerichte wie Köfte auf der Karte als Rinderfrikadellen übersetzt, kann er seinen Gästen auch ein Stück Kultur näherbringen und ihnen das Probieren neuer kulinarischer Spezialitäten schmackhaft machen. Pancakes, Kuchen, Torten und Waffeln stillen den süßen Hunger.

Der Gastronom freut sich auf den Frühling und den Sommer, wenn auch der großflächige Außenbereich des Cafés wieder bei milden Temperaturen und Sonnenschein zum Kaffee- und Energietanken einlädt. In Zukunft sind auch Highlights wie Treffen mit Künstler:innen, Themenveranstaltungen zu den Ausstellungen und weitere kulturelle Events geplant.

Lina Tauscher

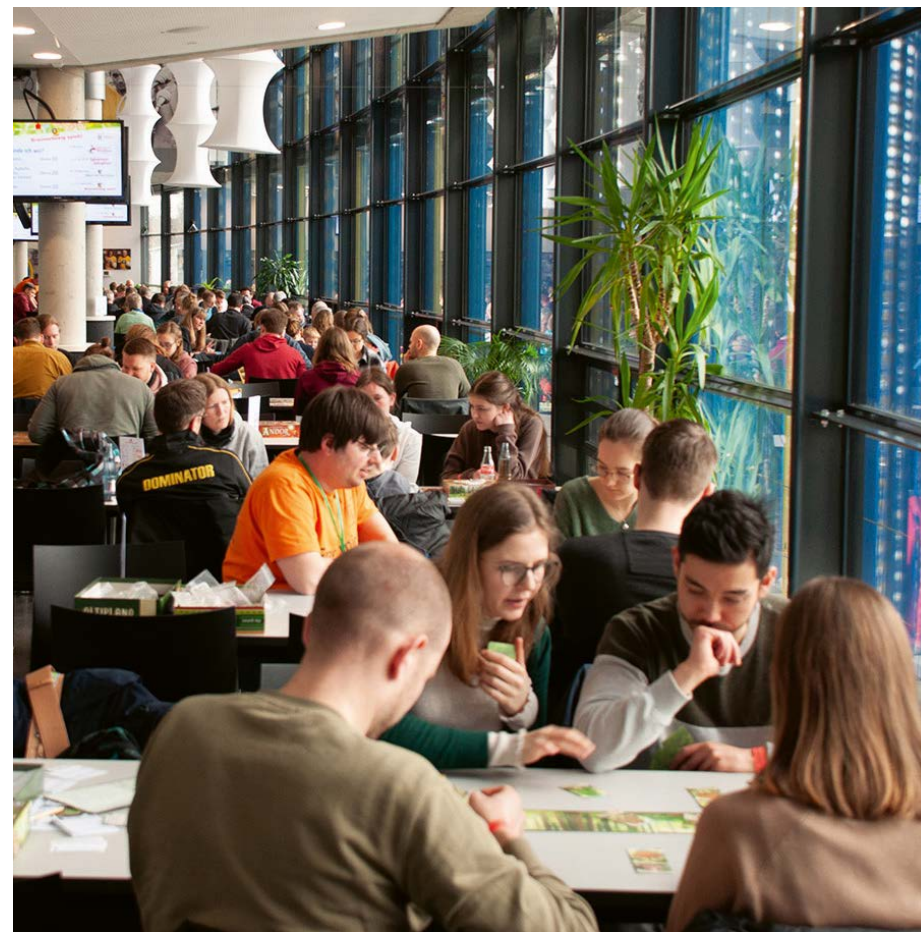


Das Café und Bistro „Anton's“ ist wieder geöffnet



GAME ON!

Der Verein Norddeutsche Spielekultur e.V. lädt wieder zum großen Brettspiel-Event im Eintracht-Stadion: **Braunschweig spielt!**



Am 22. und 23. März 2025 verwandelt sich der Business-Bereich des Eintracht-Stadions erneut in ein Paradies für Brettspielfans. Der Verein Norddeutsche Spielekultur e.V. lädt zu „Braunschweig spielt!“ ein – einem Event, das sich ganz dem gemeinsamen Spielen widmet. Auf 1.100 m² erwartet die Besucher eine riesige Auswahl an Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen für alle Altersgruppen. Dank optimierter Anordnung stehen in diesem Jahr sogar noch mehr Tische zur Verfügung, sodass jeder genug Platz hat, um seine neuen Lieblingsspiele auszuprobieren.

Spielen ohne Grenzen

In der großen Spieleausleihe warten über 500 sorgfältig ausgewählte Spiele darauf, getestet zu werden – von beliebten Klassikern bis hin zu spannenden Neuheiten. Und das Allerbeste: Wer sich unsicher ist, welches Spiel das Richtige sein könnte, bekommt nicht nur dabei kompetente Beratung, sondern – bei Bedarf – auch freundliche Helfer:innen an die Seite gestellt, die euch gleich noch die Regeln erklären können.

Doch nicht nur die Organisatoren bieten Erklärungen an – auch mehrere Verlage sind



mit eigenen Ständen vertreten. Dort können Besucher brandneue Spiele kennenlernen und sich direkt von den Experten in die Regeln einführen lassen.

Perfekte Atmosphäre für einen verspielten Tag

Gespielt werden kann am Samstag von 11 bis 23 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr – genug Zeit also, um in verschiedene Spielwelten einzutauchen. Besonders spannend für Familien: Der Sonntag ist Familientag! Kinder bis 14 Jahre erhalten in Begleitung eines Erwachsenen freien Eintritt und können nach Herzenslust neue Spiele entdecken.

Für alle, die nicht nur spielen, sondern auch das eine oder andere Spiel mit nach Hause nehmen möchten, gibt es einen großen Verkaufsstand des Braunschweiger „Brettspielecks“. Hier können Besucher ihre neuen Lieblingsspiele direkt kaufen.

Für die Verpflegung sorgt die Volkswagen Group Services GmbH und für zusätzlichen Komfort steht sogar noch eine kostenlose Garderobe bereit, in der Jacken und Taschen sicher verstaut werden können. Was will man mehr?

Ein Event für die ganze Region

„Braunschweig spielt!“ lockt jedes Jahr Hunderte Besucher aus der gesamten Region an. In diesem Jahr werden bis zu 1.400 Gäste erwartet, die gemeinsam die Welt der Gesellschaftsspiele erkunden möchten. Ob mit der Familie, mit Freunden oder auch allein – hier kann jeder neue Spiele ausprobieren, mit anderen ins Gespräch kommen und einfach eine schöne Zeit verbringen.

Wer Spaß am Spielen hat, sollte sich dieses Event wirklich nicht entgehen lassen!

Lars Wilhelm

TERMIN

22. & 23. März 2025
Eintracht-Stadion (BS)
braunschweig-spielt.de

Foto: Norddeutsche Spielekultur e.V.

as of the best

Ninja Academy BAUZA, LEBRAT, MAUBLANC, RIVIÈRE

Genre Minispielsammlung Verlag SPIEL DAS!
Spieler 3 bis 5 Alter ab 8 Jahren

Willkommen zur Abschlussprüfung der Ninja Academy. Wer wird sie bestehen und – viel wichtiger – wer wird Jahrgangsbester? Wir jungen Novizen treten also in allerhand Spielchen gegeneinander an. Mal im direkten Duell, mal in der ganzen Gruppe. Wer gerade nicht an der Reihe ist, wettet auf den Sieger der aktuellen Herausforderung. Und an verrückten kompetitiven Prüfungen mangelt es nicht: Holzklötzchen auf ausgestreckten Fingern balancieren oder unter Zeitdruck aufeinander stapeln. Spielkarten durch Pusten auf die andere Seite wenden, in Sekundenschnelle

Teile zählen oder zielgenaues Werfen von kleinen Ninjafigurchen. Viel Geschicklichkeit und Aufmerksamkeit sind also gefragt. Wer da jetzt an „Schlag den Raab“ denken muss... – Ja, genau. Ungefähr so. Nur in einer schicken kleinen Schachtel.

LW

Fazit **hajime!**



Agent Avenue C. & L. KUDAHL

Genre Bluffspiel Verlag Nerdlab
Spieler 2 Alter ab 8 Jahren

Meine Güte, diese kleine Schachtel hat es in sich! Was hier so harmlos aussieht, entpuppt sich als ausgewachsenes Mindgame für eiskalte Bluffer und Doppelbluffer. Wir sind Spione, die versuchen das Gegenüber zu enttarnen, indem wir die gegnerische Figur auf dem kleinen Rundkurs einholen. Wir wählen dazu zwei unserer Handkarten, legen eine davon offen aus und eine verdeckt. Das Gegenüber wählt eine, ich behalte die andere. That's it. Und doch sind die entstehenden Dynamiken gewaltig. Denn wieviele Schritte wir gehen dürfen, hängt davon ab, wieviele Karten dieser Art wir schon haben: Der erste „Draufgänger“ zum Beispiel gibt uns zwei Schritte, der zweite schon drei. Decken wir allerdings den dritten auf, verlieren wir sofort. Ob ich mich dann also noch traue, eine verdeckte Karte zu nehmen, ist fraglich. Wir müssen also regelrecht lernen, den Gegner zu lesen, denn die weiteren Karten funktionieren alle auf ähnlich verzwickte Weisen. Nach ein paar (manchmal sehr kurzen) Standardrunden sollte man dann aber dringend den fortgeschrittenen Modus spielen. Es wird nämlich immer besser! LW

Fazit **Pokerface**



Cities

P. WALKER-HARDING, S. FINN

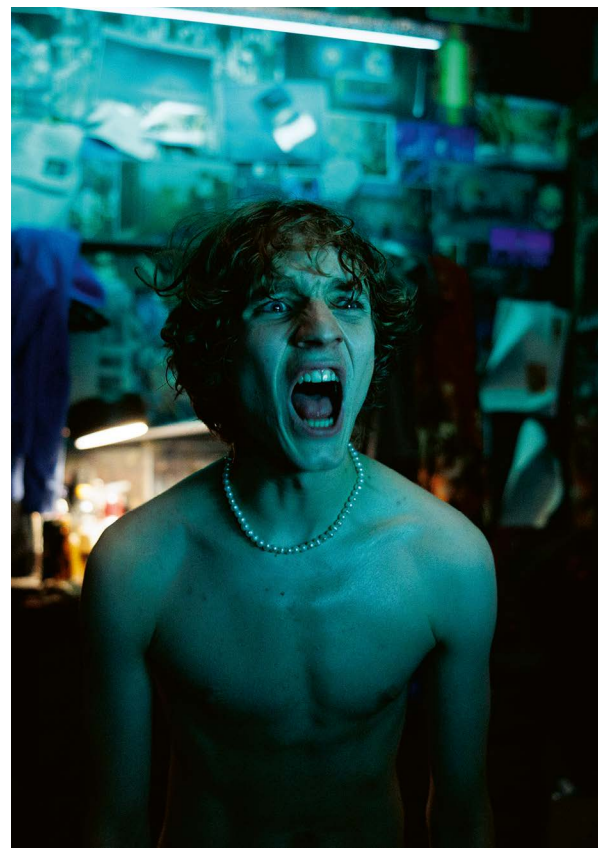
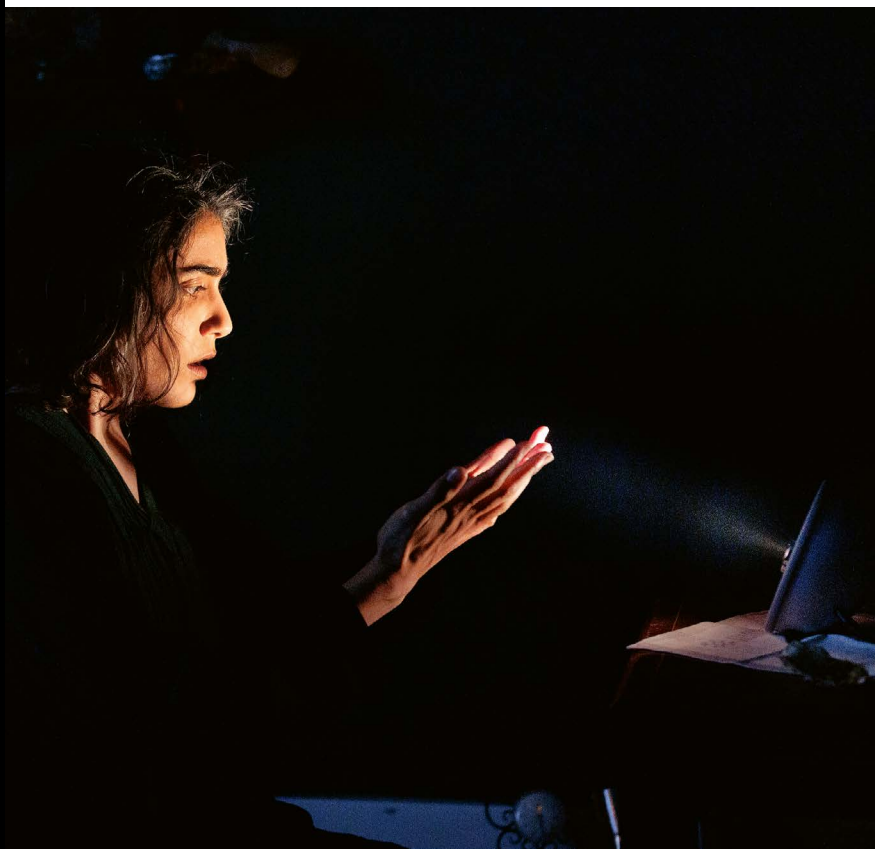
Genre Lege-/Bauspiel Verlag Kosmos
Spieler 2 bis 4 Alter ab 10 Jahren

Ja, „Stadtplanung“ ist jetzt nicht die allerneueste Spielidee, aber „Cities“ macht so vieles richtig, dass es absolut heraussticht. Zuerst: Es ist bildschön. Simple as that. Außerdem sind die Regeln derart übersichtlich, dass auch Nichtspieler sich nicht ratlos am Kopf kratzen. Denn ich bekomme in jeder Spielrunde einfach genau ein Teil aus jeder Reihe der Auslage. Also nur eine Auftragskarte, die bestimmt, wofür ich Punkte bekomme. Nur ein Stadtbauteil um mein Viertel zu erweitern. Nur ein Set Bonusplättchen um meine Parks und Seen attraktiver zu machen. Und nur ein Paket aus Baumaterial um Gebäude in meinem Viertel zu errichten. Worauf habe ich es am dringendsten abgesehen? In welchem Bereich reicht es mir, nur die Reste abzubekommen? Nach acht Runden ist schon Schluss und es geht ans (zugegebenermaßen etwas langwierige) Rechnen. Eine hübsch kompakte Schachtel, randvoll mit tollem Material. Vielen Dank an Kosmos, die mal wieder einen fantastischen Titel von Devir Games auf den deutschen Markt bringen! Absolute Empfehlung! LW

Fazit **Können wir das schaffen?**



Foto: Kosmos



„DAS KINO SOLL IN DER LAGE SEIN, WILD UND FREI ZU SEIN.“

Regisseur Tom Tykwer zum Berlinale-Eröffnungsfilm „Das Licht“



Nach „Heaven“ und „International“ eröffnet Tom Tykwer mit „Das Licht“ zum dritten Mal die Berlinale. Nach der aufwändigen Serie „Berlin Babylon“ kehrt der Regisseur damit nach acht Jahren ins Kino zurück. Erzählt wird die Geschichte einer modernen Familie in Berlin. Die Ankunft einer neuen Haushälterin sorgt für dramatische Veränderungen. Verborgene Gefühle kommen zum Vorschein. Alle machen Erfahrungen, die ihren Blick aufs Leben auf unerwartete Weise verändern und erweitern. Mit dem Regisseur und Drehbuchautor sprach unser Mitarbeiter Dieter Oßwald.

Herr Tykwer, nach „Heaven“ und „International“ eröffnen Sie mit „Das Licht“ zum dritten Mal die Berlinale. So einen Hatrick hatte noch niemand zuvor. Ist die Ehre der Ouvertüre noch Ritterschlag oder schon Routine?

Tykwer Es ist definitiv keine Routine. Jeder Film, jedes Festival ist einzigartig, und die Zeiten, in die man mit einem Film tritt, sind immer anders. Es geht nicht nur um den Film selbst, sondern auch um die politische Relevanz und die Zeit, in der er präsentiert wird. Anders ist, dass dies mein erster Film in deutscher Sprache ist, mit dem ich die Berlinale eröffne. Zudem ist es der erste Film, der so stark mit Berlin selbst verknüpft ist – der die Stadt liebt, aber auch ihre Widersprüche feiert. Diese Energie möchte ich ins Festival übertragen und dem Publikum weiterreichen.

Die Festivals von Cannes und Venedig hätten deinen Film sicher auch gerne genommen. Wie groß war die Versuchung der glamouröseren roten Teppiche für Sie?

Ich glaube, dieser Film gehört wirklich nach Berlin, weil er so stark mit der Stadt verbunden ist. Und vielleicht auch, weil er nicht nur für mich, sondern auch für die Berlinale ein neues Kapitel einläutet. „Das Licht“ fordert sein Publikum heraus, und dass er als Eröffnungsfilm fungiert, ist ein Statement für sich. Es geht um mehr als nur die Präsentation des Films, sondern auch um eine Auseinandersetzung mit dem Festival und den Ideen, die es vertritt. Der Film reflektiert, glaube ich, die Wünsche und Sehnsüchte, die auch das Festival selbst hat.

Nach acht Jahren Kinopause geht es jetzt mit einem großen Sprung weiter. War Ihre Serie „Babylon Berlin“ fast eine Erholung?

Das kann man wirklich nicht sagen! (Lacht). „Babylon Berlin“ war ein enorm intensives Projekt, das genauso viel Energie einforderte wie ein Kinofilm – nur eben über einen viel längeren Zeitraum. Der große Unterschied bei Serien ist, dass die Arbeit nie wirklich endet. Man wird ständig mit der nächsten Staffel konfrontiert, während man gleichzeitig in der Postproduktion steckt. Der entscheidende Unterschied zwischen einem Film und einer Serie ist eben die Singularität des Films – er ist ein einmaliges Erlebnis, das

sich selbst behaupten muss. Nach zehn Jahren Serienarbeit wollte ich einen Film machen, der mich in die Energie und Konzentration des Kinos zurückbringt.

Worum geht es im Kern von „Das Licht“?

Der Film erzählt von einer Familie als Mikrokosmos gesellschaftlicher Spannungen. Zwei Generationen – Eltern und ihre mittlerweile fast erwachsenen Kinder – stehen sich gegenüber. Die junge Generation hinterfragt das Erbe ihrer Eltern: Was habt ihr getan? Was habt ihr übersehen? Es sind drängende Fragen, auf die es nicht immer klare Antworten gibt.

Warum kommt es zu Spannungen zwischen den Generationen?

Ganz einfach: Die jungen Erwachsenen von heute blicken auf die Welt, in die sie nun eintreten, und fragen ihre Eltern: Was habt ihr eigentlich gemacht? Was habt ihr uns hinterlassen? Was habt ihr übersehen? Wie konntet ihr das nicht bemerken – oder habt ihr es vielleicht bemerkt und nichts unternommen? Der Film zeigt, wie diese Spannungen das familiäre Miteinander belasten. Er konzentriert sich auf eine Familie, die – wie so viele – nicht reibungslos funktioniert. In diesem kleinen, persönlichen Kosmos reflektiert sich ein größeres gesellschaftliches Konfliktfeld.

Bei aller thematischen Ernsthaftigkeit gibt es einiges zu lachen – welche Rolle spielt Humor für Sie?

Humor ist ein Wesentliches. Trotz ihrer Verzweiflung und der schwierigen Situationen sind unsere Figuren rührend und gelegentlich auch lächerlich. Die Mischung aus Verzweiflung und Humor schafft eine Spannung, nach der ich im Kino Ausschau halte. Humor entsteht oft aus der Hingabe, mit der sich die Figuren in ihre eigenen Unzulänglichkeiten stürzen.

Es gibt Szenen, bei denen die Figuren übers Wasser gehen. Was hat es mit der Metapher auf sich?

Das Kino soll in der Lage sein, wild und frei zu sein. Und wenn man als Erzähler früh setzt, dass der Film in die Köpfe der Figuren einsteigt, muss man sich nicht mehr erklären.

„Das Licht“ beeindruckt durch optische Originalität. Wie wichtig ist ein visuelles Feuerwerk für Ihr Kino?

Es geht darum, die Möglichkeiten des Kinos auszureizen und das entlang der Erzählung und im Einklang mit ihr zu versuchen. Die ästhetische Suche ist uns genauso wichtig wie die Erzählung selbst. Der Film beschäftigt sich mit der Komplexität unserer Lebenswelt, und diese Komplexität verlangt nach einer filmischen Form, die das Durcheinander widerspiegelt. Es ist ein bisschen eine Rückkehr zu einer Form, mit der ich schon bei „Lola rennt“

HUMOR ENTSTEHT OFT AUS DER HINGABE, MIT DER SICH DIE FIGUREN IN IHRE EIGENEN UNZULÄNGLICHKEITEN STÜRZEN.

experimentiert habe, aber diesmal mit einer neuen Perspektive, 25 Jahre später.

Was schätzen Sie an Lars Eidinger als Schauspieler?

Lars hat die einzigartige Fähigkeit, sich vollkommen in ein Projekt zu stürzen. Wenn er sich für dafür entscheidet, tut er das ohne jegliche Zurückhaltung, mit einer wirklich ungewöhnlichen Energie. Es war eine von aller Zurückhaltung befreite Zusammenarbeit auf Augenhöhe, die den Film enorm bereichert hat.

Ihr Held heißt Tim, Sie heißen Tom: Wie persönlich ist dieser Film für Sie?

Es gibt natürlich viele Aspekte, mit denen ich mich identifizieren kann, besonders in Bezug auf die Absurditäten des Alltags, die die Geschichte prägen. Trotz aller Exkurse und fantastischen Elemente empfinde ich tiefe Plausibilität in der Art und Weise, wie die Figuren mit der Welt und miteinander interagieren. Das wird wohl auch daran liegen, dass viele Gedanken, die die Figuren umtreiben, mich auch persönlich beschäftigen.

Einmal mehr ist der Titel kurz und geheimnisvoll. Was steckt hinter dieser Einsilbigkeit?

Ein kurzer Titel hat oft ein künstlerisches Selbstbewusstsein. Er gibt dem Film eine Direktheit, die zeigt, dass der Film weiß, was er will, ohne sich in langen Erklärungen zu verlieren. Diese Art von Titel suggeriert Mut, eine Bereitschaft, sich zu zeigen und zu sagen: „Hier ist der Film, schaut hin“. In der heutigen Kino-Welt, in der wir uns nach einer klaren künstlerischen Haltung sehnen, ist es wichtig, dass ein Film von Anfang an signalisiert, was er ist und wohin er gehen will. Ein prägnanter Titel ist einerseits selbstbewusst: „Hier bin ich, schaut, her!“ Andererseits lässt er Raum für Spekulation und Interpretation: Was mag das sein, „Das Licht“?

Was wünschen Sie sich, was das Publikum nach dem Film mitnimmt?

Ich hoffe, dass der Film die Zuschauer nicht kalt lässt. Wir, die ihn gemacht haben, hat er ganz schön durchgerüttelt. Ich wünsche mir natürlich, dass die Zuschauer sich darauf einlassen, den Film wirken zu lassen, und dann ist es ähnlich wie ein guter Wein, der mit der Zeit immer besser wird.

Dieter Oßwald



In The Lost Lands

Der Film ist schon seit mehreren Jahren in Arbeit und nun können wir die berühmte Hexe Gray Alys erleben. Sie wird von ihrer Königin in die „Lost Lands“ geschickt. Dort soll Gray Alys erlernen, wie man sich in einen Werwolf verwandelt. Doch schon der Weg dahin ist lebensgefährlich und stellt sie vor folgenschwere Entscheidungen. Der Jäger Boyce wird sie aber dorthin begleiten und zusammen stellen sie sich den Gefahren und grausamen Kreaturen, während sie sich immer tiefer ins unbekannte Land vorwagen.

Regie Paul W.S. Anderson
Besetzung Dave Bautista, Milla Jovovich, Arly Jover u. a.



SCHON GEWUSST?
Nach Jahren der Entwicklung wurden irgendwann Keanu Reeves und Nicolas Cage die Rolle des Boyce angeboten. Basierend auf einer Kurzgeschichte von George R.R. Martin.

START 6. März GENRE Action, Abenteuer, Fantasy



START 27. März GENRE Komödie, Thriller



Riff Raff - Verbrechen ist Familiensache

Vincent sehnt sich nach einem Leben in Ruhe und Frieden mit seiner Frau Sandy und Sohn DJ, denn die Zeit als Krimineller hat er hinter sich gelassen, wenn es nach ihm geht. Bevor sein Sohn aufs Collage geht, fahren die drei in den Sommerurlaub, verbringen gemeinsame Zeit in einer Hütte. Doch als Vincents enterbter Sohn Rocco plötzlich mit seiner Ex-Frau Ruth auftaucht, zerplatzt diese schöne Idylle. Die beiden sind nämlich auf der Flucht vor den Gangstern Lefty und Lonnie. Und so drängt Vincents Vergangenheit wieder in die Gegenwart...

Regie Dito Montiel **Besetzung** Jennifer Coolidge, Ed Harris, Gabrielle Union u. a.

SCHON GEWUSST?
Brian Cox und Dustin Hoffman waren ursprünglich für die Rollen von Vincent und Hannigan vorgesehen, bis beide durch Ed Harris bzw. Bill Murray ersetzt wurden.



START 6. März GENRE Action, Komödie, Sci-Fi



Mickey 17

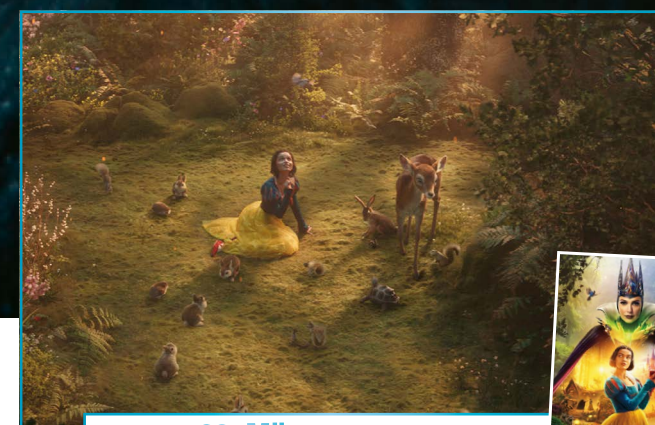
Mickey 17 ist ersetzbar. Wenn er stirbt, folgt einfach ein neuer Wegwerf-Klon, mit gespeicherten Erinnerungen und setzt die Arbeit nahtlos fort. Denn er hilft der Crew bei der Kolonisation des Eiplaneten Nilfheim, was viele Gefahren birgt. Als Mickey 17 schon seinen Nachfolger entdeckt, will er nicht sterben und hält Nummer 18 geheim. Währenddessen droht die Mission um Nilfheim zu scheitern, denn die Nahrung wird knapp und die heimische Bevölkerung ist nicht gut auf die Menschen zu sprechen. Nun muss er in diesem Umfeld überleben...

Regie Bong Joon Ho **Besetzung** Robert Pattinson, Naomi Ackie u. a.

SCHON GEWUSST?
Basiert auf dem Roman „Mickey 7“ von Edward Ashton aus dem Jahr 2022. Die Verfilmung wurde sogar noch vor der Veröffentlichung des Buchs angekündigt.

*Stand 03. Februar 2025. Alle Angaben ohne Gewähr.

Text Ivonne Jeetze Fotos Warner Bros., Constantin, Walt Disney, 2024 RR Film Holdings, LLC



START 20. März GENRE Abenteuer, Musical

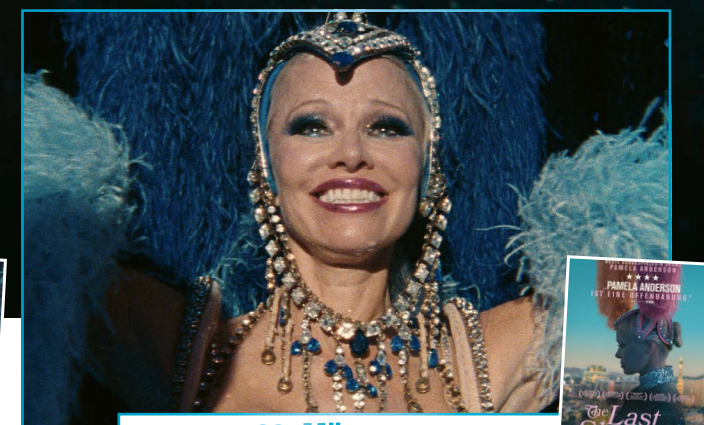


Schneewittchen

Als Realfilm zurück ins Kino: Schneewittchen. Sie ist jung und schön, was ihrer Stiefmutter, der bösen Königin, regelrecht vom Eifersucht zerfressen lässt. Denn sie will die schönste Frau im ganzen Land sein. Und auch ihre Stieftochter soll das nicht verhindern. Auch wenn der magische Spiegel es ihr wieder und wieder vorhält. Darum wird ihr Leben bei der Königin immer unerträglicher. Schneewittchen flieht, tief in den Wald hinein, wo sie sich in einem Haus versteckt. Doch dort leben die sieben Zwerg...

Regie Marc Webb **Besetzung** Rachel Zegler, Gal Gadot, Andrew Burnap u. a.

SCHON GEWUSST?
Eine vierstündige Make-up Verwandlung stand für Gal Gadot an, für die berühmte Apfel-Szene, wo sie sich in eine alte Frau verwandelt.



START 20. März GENRE Drama



The Last Showgirl

Las Vegas: 30 Jahren ist Shelly Tänzerin der „Razzle Dazzle Show“. Doch nun reißt das Show-Ende Shelly den Boden unter den Füßen weg. Durch Hilfe ihrer besten Freundin Annette, versucht sie, die verbleibenden Auftritte mit Glamour und Stolz zu performen. Die letzte Vorstellung naht: da wird sie von ihrer Vergangenheit eingeholt. Sie nimmt Kontakt zu ihrer leiblichen Tochter Hannah auf und will die vernachlässigte Beziehung wiederherstellen. Doch als Hannah eines Abends unerwartet im Publikum sitzt, wird es der emotionalste Auftritt in Shellys Lebens.

Regie Gia Coppola **Besetzung** Pamela Anderson, Dave Bautista u. a.

SCHON GEWUSST?
Pamela Anderson wurde bei den Golden Globes und den Screen Actor's Guild Awards zum ersten Mal als beste Hauptdarstellerin nominiert

EIN MANN, TAUSEND GESICHTER

Warum **Timothée Chalamet** der größte Schauspieler seiner Generation ist.



Timothée Chalamet ist mehr als nur ein Schauspieler – er ist ein kulturelles Phänomen und verdreht der Welt seit einigen Jahren den Kopf. Auf der kürzlich stattgefundenen Berlinale war das Jungtalent der begehrteste Gast, im Oktober 2024 fand in seiner Heimatstadt New York sogar ein Timothée Chalamet-Doppelgänger-Contest statt. Timothée Chalamet glänzt – nicht nur in seinen Filmrollen, sondern auch in Interviews, Late Night Shows und den Sozialen Medien. Doch was macht ihn so einzigartig?

lern mit Oscar-Nominierung jemals. Seitdem nimmt seine Karriere rasant an Fahrt auf: Es folgten Rollen in durchweg kritikerstarken Filmen wie „Lady Bird“, „Little Women“, „The French Dispatch“ und natürlich „Dune“. Mit seiner aktuellen Verkörperung von Bob Dylan in „Like A Complete Unknown“ folgte seine zweite Oscar-Nominierung als Bester Hauptdarsteller. Die Preisverleihungen findet am 3. März statt – seine Chancen auf die Trophäe stehen ziemlich gut.

Schauspiel-Chamäleon

Obwohl derzeit viele junge Ausnahmeschauspieler wie Austin Butler, Jacob Elordi oder Paul Mescal Hollywood aufmischen, ist es doch ein besonderer Zauber, der Timothée Chalamet umgibt. Zudem wartet er mit einer unvergleichlichen Charaktervielfalt auf: In „Call Me By Your Name“ mimt er den 17-jährigen Elio mit einer unfassbaren emotionalen Tiefe, die allein bei dem Gedanken an sein Leid einen Stich ins Herz versetzt. Dass das Drama ihm hervorragend steht, bewies Timothée ebenso in herausragender Weise

in „Beautiful Boy“ neben Steve Carell. Doch auch vor skurrilen Rollen scheut sich der New Yorker nicht und so spielte er in „Bones and All“ sogar einen Kannibalen. Als auserwählter Krieger übernahm er neben Zendaya in „Dune“ die Hauptrolle eines der größten Kino-Epen der letzten Jahre. Die Weihnachtszeit versüßte Chalamet uns 2023 in „Wonka“ und stellte dabei erstmalig sein Gesangstalent unter Beweis. Im aktuellen Werk „Like a Complete Unknown“ bringt Timothée seine Hingabe für seine Schauspielrollen auf ein neues Level, denn hierfür lernte er nicht nur über Jahre hinweg, sich wie Dylan zu bewegen, sondern auch wie er zu singen, Gitarre und Mundharmonika zu spielen. Mit seinem unverwechselbaren Stil, seinem tiefgründigen Schauspiel, seiner Authentizität und seinem Mut, sich stets neuen Herausforderungen zu stellen, hat sich Timothée Chalamet in den vergangenen Jahren zum wohl talentiertesten und größten Schauspieler seiner Generation entwickelt. Das Publikum und die Filmwelt dürfen gespannt sein, in welchen Rollen er noch auf Leinwand zu sehen sein wird.

Louisa Ferch

Fotos: Lionsgate, herbx film/Constantin Film/Luis Zeno Kuhn
Fotos Streams: Netflix, Apple TV+, NBC
*Alle Angaben ohne Gewähr.

Streifen



Fazit **Gerechtigkeit?**

Verfügbar auf Disney+
Start 5. März 2025

Genre Action, Drama, Fantasy
Mit Charlie Cox, Vincent D'Onofrio u. a.

» DAREDEVIL: BORN AGAIN

Düster, blutig, spannend – das verspricht die neue Serie des Marvel Superhelden „Daredevil: Born again“. Sie knüpft an die Ereignisse der ursprünglichen Serie an, die von 2015 bis 2018 über Netflix produziert wurde. Daredevil alias Matt Murdock ist, aber nicht nur auf Verbrecherjagd, sondern geht tagsüber noch dem Job eines Anwalts nach. Auch wenn Matt in seiner Kindheit durch einen Chemieunfall sein Augenlicht verloren hat, weiß er sich mit seinen Sinnen zu verteidigen. Sein Erzfeind Kingpin alias Wilson Fisk ist nun Bürgermeister von Matts geliebten Stadt New York City. Ob er das zu verhindern weiß? Oder gehen sich Daredevil und Kingpin aus dem Weg, damit jeder seine eigenen Pläne durchsetzen kann? Grätscht Bullseye, der ebenfalls einer von Daredevils Erzfeinden ist, ihm dazwischen und bekommt Matt vielleicht auch Hilfe von seinem früheren Weggefährten dem Punisher? Das sind alles Fragen, die ab März geklärt werden können.

TL

» THE STUDIO

In „The Studio“ geht es um die Geschichte von Matt Remick, gespielt von Seth Rogen, dem Filmproduzenten und frisch erkorenen Leiter der Continental Filmstudios. Mit Hilfe von seinem Team kämpft er um das Überleben der Filmstudios. Bei dem ganzen Druck, der dadurch für Matt entsteht, darf er die wichtigen Ziele nicht aus den Augen verlieren, die neben kreative Visionen umzusetzen und wirtschaftliche Anforderungen zu erfüllen sind, auch bedeuten: Filme zu produzieren, mit hoher Relevanz als auch Inspiration. Wenn das nicht schon ausreicht, muss er sich auch noch weiteren Herausforderungen stellen, wie unter anderem exzentrischen Regisseuren, widerspenstigen Schauspielern und Filmsets, die von jetzt auf gleich einfach mal zusammenbrechen. Somit kann auch jede Party, Casting-Entscheidung oder Award-Show zu einem nächsten großen Erfolg oder zur alles vernichtenden Reinfall werden. Gibt es somit noch Hoffnung für die Kunst und das Filmbusiness? Mit seinem Team kämpft er Tag für Tag darum, das Gleichgewicht zu finden und die Filmschmiede vor dem Untergang zu retten, denn es ist und bleibt Matts absoluter Traumjob – der sein Leben vielleicht zum Albtraum werden lässt?

17



Fazit **hartes Business**

Verfügbar auf Apple TV+
Start 26. März 2025

Genre Komödie
Mit Seth Rogen, Catherine O'Hara u. a.

» THE RESIDENCE

132 Zimmer. 157 Verdächtige. Eine Leiche. Ein desaströses Staatsbankett.

Die überaus exzentrische wie herausragende Ermittlerin der Washingtoner Polizei Cordelia Cupp – Uzo Aduba – wird den meisten wohl aus einer anderen sehr beliebten Serie bekannt sein. In „Orange Is The New Black“ spielte sie die verrückte, aber liebenswürdige Suzanne ‚Crazy Eyes‘ Warren. Doch in „The Residence“ schlüpft sie in eine ganz andere Rolle, die ihr aber auch sehr gut zu Gesicht steht. In der äußerst humorvollen Krimiserie geschieht während eines Staatsbanketts im Weißen Haus ein Mord. Die Herausforderung, die sich dabei gleich offenlegt, sind die über 150 Personen, die als Verdächtige infrage kommen. Cordelia muss nun die Leitung des Mordfalls übernehmen und Cordelia wäre eben nicht Cordelia, wenn sie nicht alles geben würde. Mit ihrem scharfsinnigen Verstand, ihrer unnachgiebigen Art und ihrem trockenen Humor stürzt sie sich in die Aufgabe. Unterstützung erhält sie von FBI-Agenten Edwin Park, der Cupps unorthodoxen Methoden mit Skepsis begegnet. Gemeinsam verfolgen sie die Spuren, vernehmen Verdächtige und versuchen Licht ins Dunkel zu bringen. Kann es ihnen gelingen den Mord zu lösen?

17



Fazit **verstrickt**

Verfügbar auf Netflix
Start 20. März 2025

Genre Komödie, Krimi, Drama
Mit Uzo Aduba, Edwina Findley, Molly Griggs u. a.

Frühlingserwachen in der Löwenstadt

Tipps und Ideen für den
perfekten **Frühlings-
start** in Braunschweig



„DER FRÜHLING IST DIE ART
UND WEISE DER NATUR ZU
SAGEN: ‚LASST UNS FEIERN!‘“

– Robin Williams



Wir haben es geschafft: Der gefühlt unendliche Januar und der noch zähere Februar sind passé und der Frühling steht vor der Tür. Es wird Zeit, aus dem Winterschlaf zu erwachen, an die frische Luft zu gehen und wieder etwas Vitamin D zu tanken. Meteorologisch gesehen ist bereits am 1. März Frühlingsanfang – passend zum darauffolgenden Schoduvél. Doch spätestens ab dem kalendarischen Saisonwechsel am 20. März dürfen wir uns wirklich von der dunklen Jahreszeit verabschieden, denn die Sonne geht dann erst gegen 18:30 Uhr unter und die Tage können wieder richtig ausgekostet werden. Am 30. März folgt auch noch die Zeitumstellung auf Sommerzeit.

Die Natur genießen

Wer dem Frühling noch nicht ganz traut, sollte langsam aber sicher mit einem Spaziergang starten – natürlich am besten durch einen Park, entlang der Oker oder um die Riddagshäuser Teiche. Spätestens dann sollten sich Frühlingsgefühle breit machen, denn die Vögel zwitschern und alles färbt sich allmählich von trostlosem Grau in sattes Grün. Jetzt ist auch ein Besuch des Botanischen Gartens eine tolle Idee: dort kann man das Frühlingserwachen noch einmal auf besondere Art und Weise beobachten. Wer etwas weiter ausfliegen möchte, sollte einen Ausflug in den Elm machen, denn dort kann ab März Bärlauch gepflückt werden. Es geht doch nichts über selbstgemachtes Pesto! Mit etwas Glück beginnt ab Mitte des Monats auch die Kirschblüte – ein besonderes Frühjahrshighlight in der Löwenstadt. Besonders hübsche Spots sind am Staatstheater, in der Kastanienallee und natürlich in der Kirschbaum-Allee. Wunderschön sind auch die Magnolienbäume in der Roonstraße.

Aktiv in der Löwenstadt

Was gibt es eigentlich Neues in Braunschweig? Finde es heraus und begeben dich auf Erkundungstour in die Innenstadt – zu Fuß, mit dem Rad, auf Inline-Skates oder einem E-Scooter. Gastronomischen Zuwachs gibt es seit einigen Monaten beispielsweise mit Songs Café im Uni-Viertel, in der Jasperallee mit der Brasserie und Weinbar Atelier Ost oder ganz frisch in der Neuen Straße mit dem Imbiss Rico's. Seit Ende letzten Jahres gibt es übrigens einen neuen Treffpunkt für Radsportenthusiast*innen im Östlichen Ringgebiet: Das Sweet Spot Studio bietet nicht nur fairen Kaffee und vegane Leckereien an, sondern von dort starten auch regelmäßig gemeinsame Fahrradtouren. Aber auch eine Tour über das 22 Kilometer lange Ringgleis, an den Südsee oder zum Dammwildgehege in Riddagshausen lohnt sich immer. Wer sich mal wieder richtig austoben möchte, sollte unbedingt die neue Basketball- und Skateanlage im Prinzenpark austesten. Der ‚Rollo‘ wurde früher als geplant fertiggestellt und begeistert seit Dezember alle Altersgruppen.

Frühjahrsfrische

Der Frühlingsbeginn ist der richtige Zeitpunkt, um wieder etwas Frische ins Eigenheim zu bringen. Das klingt zwar nach Arbeit, kann aber unglaublich befriedigend sein. Fenster putzen, Kleiderschrank ausmisten, frische Schnittblumen kaufen oder am besten gleich alles auf einmal – man fühlt sich wie neugeboren. Daher lohnt es sich, die Markttermine in Braunschweig im Blick zu behalten. Über Wochen- und Flohmärkte zu schlendern macht bei Sonnenschein einfach mehr Freude und sollte deshalb im Frühling umso mehr ausgekostet werden. Saisonales Obst, Gemüse und Kräuter bringen vielleicht neue Inspiration für deinen Speiseplan und regen zur gesunden Ernährung an. Auf dem Flohmarkt könntest du auch selbst einen Stand anbieten und dich von Altlasten befreien. Im März findet natürlich auch der alljährliche Stadtputz statt. Diesmal findet die Aktion am 21. und 22. März statt. Der Frühling kann kommen!

Louisa Ferch

TERMIN

30. März | Zeitumstellung Sommerzeit

ANNA MATEUR KOMMT!

„Kaoshüter“ im
Lessingtheater
Wolfenbüttel



Die Ankündigung der Veranstaltung liest sich mysteriös: Weil sich die Zeiten änderten, doch die Krisen blieben und dabei die Ordnungshüter in der Überzahl seien, hätte Anna die Aufgabe das „Kaos“ [sic!] zu hüten. Es wird Musik geben: Einzigartiger Gesang von Anna Mateur und dazu eine ordentliche Dosis Groove von den beiden „Beuys“. Wer es genauer wissen will, muss am 26. März ins Lessingtheater in Wolfenbüttel kommen, um die Jazzsängerin, Komikerin und Zeichnerin live zu erleben.

„Brachial gut!“

Anfang März spielt sie noch in Berlin im legendären Musical „Die Bettwurst“ im Berliner Variététheater Bar aller Vernunft die Hauptrolle der „Tante Luzi“. Der Tagesspiegel urteilt: „Ein rauschender Erfolg...“. Danach ist sie wieder auf Tour mit dem Programm Kaoshüter, zusammen mit den beiden Gitarristen Samuel Halscheidt und Kim Efert (aka The Beuys). Als nächstes sind die drei in Wolfenbüttel im Lessingtheater zu sehen, danach in Oldenburg, Hamburg, Potsdam, Freiburg. Anschließend geht es in der Schweiz weiter. Die Süddeutsche lobt das Programm („befreiender, sinnstiftender Unfug“) und nennt Anna Mateur „eine Naturgewalt“.

Anna, die Hüterin der Unordnung

Die vielseitig talentierte Künstlerin ist seit über 20 Jahren auf Bühnen im deutschsprachigen Raum unterwegs. Dabei glänzt die gebürtige Dresdnerin auf ihre ganz eigene Art mit Gesang, Text, Schauspiel und Zeichnungen. Letztere können live schon mal überall landen – auch auf der Haut! Für ihre künstlerische Arbeit erhielt sie schon zahlreiche Preise: z. B. gewann sie 2008 den begehrten Deutschen Kleinkunstpreis und wurde bereits dreimal vom Stadtmagazin SAX zur Dresdnerin des Jahres gewählt. Auf youtube gibt es zahlreiche Aufnahmen ihrer Auftritte und immer tobt das Publikum. Ihr Humor trifft: wortgewandt, gesellschaftskritisch und unpräzise. Es ist nicht nur ihre umwerfende Stimme, sondern auch die Interaktion mit dem Publikum, die ihre Shows so besonders macht. Sie bannt die Menschen mit ihrer Präsenz. Um es kurz zu machen: Anna ist eine Erscheinung. Ihre Lieder überzeugen durch Wortwitz, klingen nach Chanson und beziehen die großen Sorgen und Ängste mit ein, ohne dabei ihre Leichtigkeit einzubüßen. Sie schafft es Gegenpole zu verbinden, sowohl im Gesang als auch in den kabarettistischen Zwischenspielen.

Fotos David Campesino



Was Anna am liebsten macht?
Zeichnen!

Inspirationen kommen Anna woher?
Badewanne!

Ihre Meinung zum aktuellen Chaos?
Das Chaos ist nicht mehr oder weniger geworden, wir sind nur als Deutsche diesmal mehr davon betroffen. Es ist gut, wenn man immer mal wieder geschubst wird und nicht alles als selbstverständlich nimmt. Die Erste Reaktion auf Chaos ist immer Sicherheit und Altbekanntes. Darauf stürzen wir Deutsche uns auch in friedlichen Zeiten. Selbst unser Weltkrieg war von Bürokratie durchsetzt mit peniblen Todeslistenführern und Strategien der Ausrottung. Chaos sind aber nicht nur unaufgeräumte Zimmer, Krieg oder Katastrophen. Alle Menschen, die neu denken, die über die Grenze gehen oder sich in unbekanntes Terrain wagen sind Kaoshüter. In einem Satz: Jeder Mensch hat zu jederzeit: Sehnsucht danach, dass was passiert oder Sehnsucht, dass alles so bleibt.

Was erwartet uns bei „Kaoshüter“?
Songs und Theater. Von langer Hand geplante Spontanitäten. Ein Pläydoyer für die Fantasie und Verschwörungs- und Verschönerungstheorien. Kitsch und Kunst.

Was Anna mag?
Systeme und Muster. Sie liebt Kinder, Hunde, alte Menschen, Randgruppen, Abweichungen, Geschichten finden. Puppenstuben, aber aus unpuppenmutterhaften Gründen.

TERMIN
26. März, 19:30 Uhr
Lessingtheater (WF)
lessingtheater-wf.de

Lisa Leguin

LESSING
THEATER
WOLFENBÜTTEL



Mi | 26.3.25
ANNA MATEUR & THE BEUYS
Kaoshüter



Sa | 26.4.25
STANDUP DELUXE: NEKTARIOS VLACHOPOULOS
60 Minuten pure Unterhaltung | Support: Kai Bosch
Kaoshüter



Mi | 7.5.25
REDSHIFT – TALES OF GAINING POWER
Tanz- und Objekttheater-Performance



Do | 8.5.25
CAFÉ DEL MUNDO
Guitarize the World



Fr | 9.5.25
DIE BÜCHERINSEL
Nach dem Roman von Janne Mommssen



Sa | 10.5.25
KLARTEXT – WOLFENBÜTTEL REIMT SICH
Der Poetry-Slam im Lessingtheater

Das komplette Programm unter:
www.lessingtheater.de



VON LIEBE BIS MORD

Heidi Troi über ihr Leben als Autorin in einem Kurzinterview



Heidi lebt und schreibt in Südtirol, genauer gesagt in Brixen. Tagsüber ist sie Theaterpädagogin und in ihrer Freizeit schreibt sie. Sie lässt sich nicht gern in Schubladen stecken. Daher gibt es von ihr Krimis und Thriller, aber auch Wohlfühlromane oder Kinderbücher. Wir haben einmal genauer mit ihr darüber gesprochen.

Wie hat es bei dir mit dem Schreiben angefangen? Gab es da einen auslösenden Moment!?

Ich habe immer gern geschrieben und mir auch immer gewünscht, einmal ein Buch veröffentlichen zu dürfen. Es sollte hochliterarisch sein, aber nichts, was ich schrieb, war jemals gut genug. Dann stolperte ich im Internet über den Online Autorenkurs bei Lea Korte und mein Mann redete mir zu, ihn zu machen. Er wusste, wie sehr ich mir das wünschte und wie sehr ich mich gleichzeitig selbst blockierte. Ja, und der Kurs – und vor allem Lea und meine Schreibgruppe – haben mir geholfen, zu der Autorin zu werden, die in mir geschlummert hat.

Und was war dann die erste Buchidee, die dich nicht mehr losgelassen hat?

Seltsamerweise ein Krimi. Das hätte ich zu dem Zeitpunkt nie gedacht, aber der Krimi nahm in einer Schreibaufgabe im Rahmen des Autorenkurses ihren Anfang. In meiner Idee spielte ein Bauer die Hauptrolle, der nebenbei Privatermittler war. Dieser Lorenz Lovis hat mich dann nicht mehr losgelassen ... und hat mir dann auch zu meinem ersten Buch verholfen.

Du schreibst sowohl Kriminelles als auch Romanantisches. Bestand immer Interesse an beidem?

Ich bin grundsätzlich als Leserin für alles offen. Was ich nicht mag, sind die Extreme. Ich mag weder extrem spicy noch extrem blutige Geschich-

ten. Um Horror mache ich einen weiten Bogen. Daher: Ja, mich haben beide Genres immer schon interessiert. Aber bei nicht Weitem...

Für deine Krimis schreibst unter dem Pseudonym T. H. Campbell. War das eine bewusste Entscheidung?

Die Einführung des Pseudonyms T. H. Campbell (nur Krimireihe, die in England spielt), hatte eher mit dem Plan des Verlags zu tun, die Bücher auch ins Englische zu übersetzen. Wie es hier jedoch weitergehen wird oder nicht, wird sich zeigen. Weitere Krimis erscheinen unter Heidi Troi und meine Leser:innen sollen einfach für sich entscheiden, ob sie lieber die romantische oder kriminelle Heidi lesen wollen. (lacht)

„Schreib mir einen Brief“ erschien im Februar. Woher nimmst du die Ideen und wie lange schreibst du mittlerweile an einem Buch?

An meinem ersten Krimi habe ich über zwei Jahre gearbeitet. Mit jedem Buch lernt man etwas dazu und bekommt ein besseres Gefühl. Bei ersten Buchprojekten habe ich mich schon mal um Kopf und Kragen geschrieben. Meine Schreibzeit hängt von vielen Faktoren ab: Wie viel Zeit ich investieren kann, wie gut ich in die Geschichte abtauchen kann, aber Krimis dauern definitiv länger. Wohlfühlromane flutschen leichter, wie beim kleinen „Berg-hotel am Wasserfall“. Die Idee dazu hatte ich bei der Suche nach einer neuen Idee für eine Reihe, die in Südtirol spielt. Es brauchte einen Ort zum Wohlfühlen und Heilen. Und hoffe diesen in meinen Geschichten zu geben.

Im April soll auch ein neuer Krimi erscheinen. Was wird die Leser:innen da spannendes erwarten?

„Espresso mit Schuss“ erscheint im April. Es ist der zweite Band, der am Gardasee spielt und behan-

delt ein Herzensthema von mir: In Italien stirbt jeden dritten Tag eine Frau durch ihren Partner. Die Krimireihe um Bianca Rossi behandelt zwar ganz normale Kriminalfälle, aber gleichzeitig ist die Carabinieri-Marescialla selbst in einer gewalttätigen Beziehung gefangen. Ihr eigener Fall und der, in dem sie ermittelt – die Juniorchefin einer Kaffeerösterei ist ermordet worden –, verflechten sich ineinander. Doch über allem schwebt der Duft von Kaffee. Für mich selbst die ideale Kombination für ein Buch.

Das Jahr hat ja erst begonnen. Liegen weitere Projekte bei dir auf dem Tisch für 2025?

Einerseits sind da die Reihen, wo meine Leser wissen wollen, wie es mit Lorenz Lovis, Bianca Rossi, Sweet Valentine & Co weitergeht.

Mit ein paar Südtiroler Autorinnen werde ich ein Gemeinschaftsprojekt verwirklichen und dann wartet die Krimireihe aus London, die ich zusammen mit den beiden Autorinnen Drea Summer und Ariana Lambert geschrieben habe, auf eine Neuveröffentlichung.

Ein historischer Krimi, für den ich die Inspiration beim Stöbern in meiner Familiengeschichte gefunden habe und ein Thriller, der mich ziemlich beschäftigt, wartet noch auf mich.

Ich schreibe, weil es mir Spaß macht (auch ein Grund, warum ich nie eine KI verwenden würde) und das treibt mich an. Darum schreibe ich auch jeden Tag, worauf ich Lust habe und teile es mit meinen Lesern. Also, bleibt gespannt. Ich bleibe es auch ;-)

Danke Heidi, für das schöne Interview!

Ivonne Jeetze



Blackpanther und Bunny begegnen sich in einem Forum – und tauschen bald in Briefen ihre geheims-ten Gedanken aus. Doch haben eine Regel: Keine Namen, keine Details. Aus den jeweiligen Pers-pektiven, erfahren wir mehr aus ihren Leben, wie das Jason unglücklich in seinem Job ist. Sina, hingegen wird geplagt von Selbstzwei-feln, fühlt sich in der Abgeschiedenheit ihrer vier Wände wohl und sicher. Aber ein Treffen – undenkbar. Zu viel steht auf dem Spiel. Doch als Jason ein einmaliges Angebot bekommt, verschlägt es ihn in ein abgelegenes Berghotel in Südtirol, das wie aus einer anderen Zeit wirkt. Zu dem Hotel gehört ein Wasserfall, der angeblich die Wünsche seiner Besucher erkennt – und manchmal wahrlich auch erfüllt. Doch ahnt Jason nicht, dass auch Sina auf dem Weg dorthin ist, die wiederum nicht weiß, in wen sie sich da mit der Zeit verliebt. Welche Kräfte wirken hier wohl?

Foto Benni Troi

SKIMM



It's not you

RAMANI DURVASULA

Genre Ratgeber Verlag KNAUR

Über wiederkehrende Fallbeispiele und eine inter-essante Einführung hilft uns Dr. Ramani Durvasula dabei, in das Thema NARZISSMUS hineinzufinden. Sie beleuchtet, ab wann Beziehungen – ob zu Part-nern, Freunden, Familienangehörigen oder Kol-legen – narzisstische Züge annehmen, wie man diese erkennt und sich von ihnen lösen kann. Da sie selbst diese prägenden Erfahrungen ma-chen musste, schildert sie ihre Erlebnisse sehr genau und weckt damit bei Betroffenen längst verdrängte Emotionen. Gleichzeitig hilft sie, ein klares Bewusstsein gegenüber narzisstischen Persönlichkeiten zu entwickeln. Dr. Durvasula richtet sich in ihrem Buch an die Überlebenden solcher abwertenden Beziehun-gen mit narzisstischen Personen und es geht da-bei nicht darum, wie der andere tickt, sondern wie Betroffene Heilung finden können. Ihr Ziel ist es, einen Ausweg aufzuzeigen: Sich endlich aus narzisstischen Beziehungen zu be-freien und sich von dem Gedanken loszusagen, selbst schuld daran zu sein. Dieses Buch ist ein erster Schritt, um klarer zu sehen.

Fazit **loslösen, heilen**

Die Frau als Mensch – Am Anfang der Geschichte
ULLI LUST

Genre Sachcomic/Essay Verlag Reprodukt

Nach Jahren der Recherche ist die österreichische Comic-Künstlerin Ulli Lust zurück! Nichts geringeres als der erste Band eines groß angeleg-ten Sachcomics über die Anfänge der Kunst und die Rolle der Frauen ist es geworden. Denn: Die allermeisten Menschenbilder, die uns von Eiszeitmenschen hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das also für Gesellschaften die sich vor über 30.000 Jahren entwickelten? Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen aus dieser Zeit entfaltet Ulli Lust eine vergessene Welt, in der das Überleben der Spezies eine Gruppenaufgabe war. Ein entwicklungspsychologisch, archäologisch, ethnologisch, kunsthistorisch und soziologisch hochinteressantes Buch über das „Frausein“ (auch – und vielleicht vor allem – für Männer). Man be-denke bloß die Hilflosigkeit von neugeborenen Menschen um zu begreifen, dass eine funkti-onierende Gesellschaft so viel mehr braucht als Aggression und Muskelkraft. Empathie und Zu-sammenhalt waren schon immer überlebens-wichtig. Und sie sind es noch.

LW



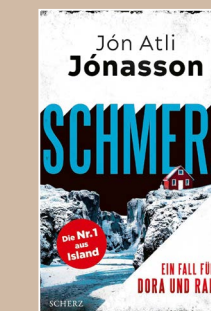
Fazit **Eindrucksvoll**

Schmerz
JÓN ATLI JÓNASSON

Cover und Farbschnitt sind schon mal ein wahrer Hingucker. Man will sich direkt da-von überzeugt, dass die Geschichte des Is-land-Krimis, um das Ermittler-Duo – Dora und Rado – erst recht fesselnd wird. Beider Ermittler sind Außenseiter und kämpfen gegen eigene innere Dämonen. Wie Dora, deren Hirn nach einer Verletzung im Einsatzes nun anders funktioniert. Täg-lich lebt sie mit Schmerzen, doch kann an einem Wochenende eine Fremdsprache erlernen. Mit anderen Menschen tut sie sich schwer, wie ist es dann mit ihrem Partner Rado? Rado hat serbische Wurzel, sich bei der Polizei hochgearbeitet und es dort so weit gebracht, wie kaum ein Einheimischer Islands. Durch familiäre Verbindungen gerät er jedoch ins Abseits und soll nun mit der seltsamen Einzelgängerin zusammenarbeiten. Kann das funktio-nieren? Können sie gemeinsam das Verschwinden eines Teenagers aus dem Thingvellir-Nationalpark aufklären? Viele unerwartete Wendungen und Perspektivenwechsel halten die Aufmerksamkeit hoch, und wenn es dann richtig spannend wird, bleibt man als Leser:in auch lange in dem Fall gefangen.

Genre Ermittlerkrimi Verlag SCHERZ

Fazit **anhaltend?**



ZWISCHEN VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT



Wie Jim Koch Haushaltsauflösungen
menschlich und nachhaltig gestaltet

Fotos Privat

Wenn ein Haushalt aufgelöst wird, endet mehr als nur ein Lebenskapitel. Oft geht damit ein Stück Geschichte und persönliche Erinnerungen verloren. Für Jim Koch, einen 24-jährigen Jungunternehmer aus Braunschweig, beginnt an diesem sensiblen Punkt seine Arbeit. Mit seinem Unternehmen „SimSalaJim“ hat er es sich zur Aufgabe gemacht, Haushaltsauflösungen auf eine Art und Weise zu gestalten, die Menschlichkeit, Empathie und Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt stellt.

„Es war für mich von Anfang an wichtig, nicht bloß eine Dienstleistung anzubieten, sondern ein Rundumpaket“, erklärt Jim. Seine Philosophie: Aus Altem Neues schaffen und Menschen auch in schwierigen Momenten zur Seite stehen. Dabei geht es ihm nicht nur darum, Räume zu entrümpeln, sondern Geschichten weiterzuerzählen und den Menschen, die er begleitet, ein Stück Leichtigkeit zu schenken.

Einfühlsame Begleitung und Rundum-Service

Jim Koch weiß, wie emotional belastend eine Haushaltsauflösung und alles, was damit einhergeht, sein kann – für ihn steht daher auch der Mensch im Mittelpunkt. Doch neben seiner einfühlsamen Herangehensweise bietet Jim seinen Kunden etwas Einzigartiges: ein umfassendes Rundum-sorglos-Paket.

„Sobald ich beauftragt werde, müssen sich meine Auftraggeber um nichts mehr kümmern“, erklärt er. „Ich übernehme gerne alle anfallenden Aufgaben – von der Organisation bis zur Durchführung.“ Dazu gehören Termine mit Handwerkern oder anderen Gewerken, die Koordination von Besichtigungsterminen sowie weitere Schritte, die für die erfolgreiche Übergabe des Objekts notwendig sind. Am Ende erhalten die Kunden von ihm ein besenreines Objekt zurück – ganz ohne zusätzliche Arbeit oder Stress.

„Ich arbeite nicht einfach für Kunden, sondern mit ihnen wie in einem Team“, sagt er. Während seiner Einsätze entsteht oft eine Verbindung, die über eine rein Geschäftliche hinausgeht. Ein offenes Ohr, ein Lächeln oder eine gemeinsame Kaffeepause – diese kleinen Gesten machen für Jim den großen Unterschied. Seine Arbeit zeigt: Einfühlungsvermögen und Leichtigkeit schließen sich nicht aus. „Auch in schwierigen Situationen darf Platz für ein Lächeln sein. „Eine Tür schließt sich, und eine neue öffnet sich, heißt es doch so schön“, betont er. Mit seiner positiven Herangehensweise schafft er es, den Ablauf einer Haushaltsauflösung nicht nur zu

erledigen, sondern fast wie ein Zaubertrick sympathisch zu gestalten. Worauf auch die Namensgebung zurückzuführen ist.

Nachhaltigkeit als Grundpfeiler

Neben seiner menschlichen Herangehensweise legt Jim Wert auf Nachhaltigkeit. Statt brauchbare Gegenstände achtlos zu entsorgen, versucht er ihnen stets eine zweite Chance zu ermöglichen. Einige dieser Objekte landen auch in seinem Laden an der Ecke Hagenring/Humboldtstraße in Braunschweig. Dort präsentiert er Designklassiker der 60er-, 70er- und 80er-Jahre – Möbel, Lampen und dekorative Accessoires, die durch ihre zeitlose Ästhetik bestechen.

„Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft, in der vieles zu schnell aussortiert wird“, erklärt Jim. „Doch viele Dinge haben eine Geschichte und verdienen es, weiterzuleben.“ Seine Mission ist es, den Wert und die Qualität von Objekten sichtbar zu machen und gleichzeitig einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Zukunft zu leisten.

Zwischen Vergangenheit und Zukunft: Ein Brückenschlag

Die Geschichten, die mit den Objekten und Räumen verbunden sind, ziehen sich wie ein roter Faden durch Jims Arbeit. Für ihn geht es nicht nur um Nostalgie, sondern auch darum, eine Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu schaffen. „Jedes gerettete Objekt ist ein Stück gelebte Geschichte – und eine Möglichkeit, vergangene Geschichten in die Zukunft zu tragen.“

Mehr als eine Dienstleistung

Die Kunden von „SimSalaJim“ schätzen nicht nur Jims Professionalität, sondern vor allem seine persönliche, einfühlsame Art. Sie berichteten, wie erleichternd es sei, jemanden an ihrer Seite zu haben, der sowohl pragmatisch als auch herzlich agiert. „Menschlichkeit und Nachhaltigkeit können Hand in Hand gehen – das ist es, was meine Arbeit ausmacht“, fasst er zusammen.

Sein Eckladen ist mehr als ein Ort der Wiederverwertung. Er ist schon fast eine Zeitkapsel, indem Altes in neuem Licht erscheint.

Wer sich von Jim Kochs Arbeit selbst ein Bild machen möchte, erreicht ihn telefonisch unter TEL. 0151 21535613 oder per E-Mail an kontakt@SimSalaJim.de. Sein Laden am Hagenring Ecke Humboldtstraße ist nach Absprache geöffnet und ein Besuch lohnt sich

– nicht nur, um besondere Schätze zu entdecken, sondern auch, um Jims besonderen Ansatz persönlich kennenzulernen.

Ein Ende, das zu einem Anfang wird

Am Ende eines jeden Auftrags steht für Jim Koch eine Botschaft im Vordergrund: Sowohl Menschen als auch Gegenstände verdienen eine neue Perspektive. „Es geht nicht nur darum, Gegenstände zu retten, sondern ihnen neues Leben einzuhauchen – und damit auch den Menschen Hoffnung zu schenken.“ Mit diesem Ansatz gelingt es ihm, ein Ende zu einem Neuanfang zu verwandeln.

Mit seiner Arbeit setzt Jim Koch ein Zeichen: Menschlichkeit, Nachhaltigkeit und Stil müssen keine Gegensätze sein, egal in welcher Branche – sie können sich ergänzen und eine Zukunft gestalten, in der Vergangenheit und Gegenwart in Einklang stehen.



GLEICHE LEISTUNG, GLEICHES GEHALT

Gender-Pay-Gap – Warum Frauen immer noch weniger verdienen und wie wir das ändern können



Der Gender Pay Gap bedeutet, dass Frauen im Durchschnitt weniger verdienen als Männer – und das ist eine klare Ungerechtigkeit. Diese Lohnlücke ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von struktureller Diskriminierung und patriarchalen Machtstrukturen. Aber wir können und müssen dagegen ankämpfen!

Warum gibt es den Gender Pay Gap?

Ein Hauptgrund ist die systematische Abwertung von Berufen, die traditionell von Frauen ausgeübt werden, wie Erziehung

oder Pflege. Gleichzeitig sind Männer häufiger in Machtpositionen vertreten und bestimmen Gehälter sowie Beförderungskriterien. Frauen übernehmen immer noch den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit, was dazu führt, dass sie häufiger in Teilzeit arbeiten – und weniger verdienen.

Ein weiteres Problem ist die „gläserne Decke“ – unsichtbare, aber sehr reale Hindernisse, die Frauen daran hindern, in Führungspositionen aufzusteigen. Sexistische Rollenbilder halten sich hartnäckig: Während Männern Durchsetzungsstärke zugeschrieben wird, werden Frauen oft als weniger kompetent wahrgenommen, selbst wenn sie dieselben Qualifikationen mitbringen.

Was kannst du tun?

Klar, es ist nicht deine Aufgabe, ein ungerechtes System alleine zu überwinden – aber du kannst aktiv dazu beitragen, es zu verändern:

Fordere dein Recht ein: Sprich offen über Gehälter und setze dich für mehr Transparenz in deinem Unternehmen ein. Wissen ist Macht!

Verhandle dein Gehalt mutig: Studien zeigen, dass Frauen seltener Gehaltsverhandlungen führen – doch das muss sich ändern! Informiere dich über branchenübliche Gehälter und fordere, was dir zusteht.

Bildung und Vernetzung: Weiterbildungen und starke Netzwerke sind entscheidend. Unterstützt euch gegenseitig, tauscht Wissen aus und fordert gezielt Förderprogramme für Frauen ein.

Setze dich für politische Veränderungen ein: Lohngerechtigkeit ist eine gesellschaftliche Aufgabe. Unterstütze Initiativen, die für gleiche Bezahlung kämpfen, und fordere gesetzliche Maßnahmen gegen Lohnungleichheit.

Solidarität ist der Schlüssel: Verbünde dich mit anderen Frauen und Verbündeten. Nur gemeinsam können wir die Strukturen verändern, die uns benachteiligen!

Der Gender Pay Gap ist ein echtes Problem, aber du kannst aktiv dagegen angehen! Wähle deinen Beruf mit Bedacht, verhandle dein Gehalt selbstbewusst und bilde dich weiter. Zusammen können wir für mehr Gerechtigkeit sorgen – und das zahlt sich für alle aus!

MIT UNS KOMMST DU HOCH HINAUS!

In der Hochburg des Leichtbaus entstehen visionäre Produktionsteile von besonders herausragender Qualität. Ob für Luft- oder Raumfahrt, der Großteil unserer Fertigungsstücke kommt hoch hinaus. Das willst du auch? Dann profitiere vom Wissen unserer Experten und internationalen Kunden.

WIR BILDEN AUS:

- Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Verfahrensmechaniker für Kunststoff- und Kautschuktechnik (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)

JETZT MIT INVENT IN DIE ZUKUNFT STARTEN

Weitere Informationen und Stellenangebote findest du auf unserer Website unter www.invent-gmbh.de.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung an jobs@invent-gmbh.de.

BadeLand Wolfsburg

Norddeutschlands größtes Freizeit- und Erlebnisbad

Wir bilden aus!

zum Fachangestellten für Bäderbetriebe (m/w/d)

Bewirb Dich jetzt unter www.badeland-wolfsburg.de

Wir suchen neue Auszubildende & Fachkräfte!

- Kaufmann/-frau im Einzelhandel (m/w/d)
- Verkäuferin/-in (m/w/d)
- Fachverkäufer/-in im Bereich Fleisch* (m/w/d)
- Abteilungsleiter/-in (m/w/d) Käse
- Verkäuferin/-in (m/w/d) im Bereich Fleisch
- Verkäuferin/-in (m/w/d) im Bereich Fisch

*Bei dieser Ausbildung gibt es schon im 1. Ausbildungsjahr **1.200 €**

11x in Braunschweig

Alle Berufe findest Du online unter: www.goerge-markt.de/karriere

Bewerbung per Mail an: karriere@goerge-markt.de

Foto A.S./peopleimages.com-stock.adobe.com



ALLES IM LOT?

Augenbelastung: Ein unterschätztes Problem

Wenn wir viel Zeit am Bildschirm verbringen, sind unsere Augen oft stark belastet. Das kann zu einem Zustand führen, der als „Office-Eye-Syndrom“ bekannt ist. Symptome sind trockene Augen, verschwommenes Sehen und sogar Kopfschmerzen. Der Grund dafür ist oft das ständige Starren auf den Bildschirm und das seltene Blinzeln.

Eine einfache Technik, die helfen kann, ist die 20-20-20-Regel. Schau alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas, das mindestens 20 Fuß (ca. 6 Meter) entfernt ist. Das gibt deinen Augen die Möglichkeit, sich zu entspannen. Außerdem ist es wichtig, die richtige Bildschirmhöhe zu beachten. Dein Monitor sollte sich auf Augenhöhe befinden, damit du nicht nach unten schauen musst. Gute Beleuchtung ist ebenfalls entscheidend. Achte darauf, dass der Bildschirm nicht zu stark reflektiert wird und dass dein Arbeitsplatz gut beleuchtet ist, um die Belastung deiner Augen zu minimieren.

Stressbewältigung: Ein zentrales Thema

Stress ist ein weiterer großer Faktor, der unsere Bürogesundheit beeinflusst. Der Druck, ständig erreichbar zu sein und hohe Arbeitslasten zu bewältigen, kann zu chronischem Stress führen. Stress hat nicht nur negative Auswirkungen auf unsere mentale Gesundheit, sondern kann auch körperliche Symptome hervorrufen, wie Schlafstörungen, Magenprobleme und Kopfschmerzen.

Um Stress abzubauen, ist es wichtig, regelmäßige Pausen einzuplanen. Nutze diese Pausen, um dich zu bewegen, frische Luft zu schnappen oder einfach mal durchzuatmen. Eine kurze Meditation oder Atemübung kann ebenfalls helfen,

Foto: master1305-stock.adobe.com

Bürogesundheit – Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden im Job

Also gut, lasst uns über ein Thema sprechen, das oft vernachlässigt wird, aber super wichtig für unser tägliches Leben ist: Bürogesundheit. In einer Zeit, in der wir viele Stunden am Schreibtisch verbringen, ist es entscheidend, darauf zu achten, dass wir uns bei der Arbeit wohlfühlen und gesund bleiben. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie sehr ihr Arbeitsplatz ihre Gesundheit beeinflussen kann. Lass uns zusammen erkunden, welche Herausforderungen im Büro auf uns warten und wie wir aktiv gegensteuern können.

sogar bestimmte Krebsarten erhöhen kann. Wenn du den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, kann das nicht nur zu körperlichen Beschwerden führen, sondern auch deine mentale Gesundheit beeinträchtigen. Die ständige Belastung von Rücken, Nacken und Schultern kann zu Verspannungen führen, die sich über die Zeit aufstauen.

Eine einfache Lösung ist, regelmäßig aufzustehen und sich zu bewegen. Das muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Du könntest dir beispielsweise eine Erinnerung auf deinem Smartphone einstellen, die dich alle 30 Minuten daran erinnert, aufzustehen. Ein kurzer Spaziergang zum Wasserkocher oder ein paar Dehnübungen können Wunder wirken. Wenn dein Arbeitsplatz es zulässt, könntest du auch über die Anschaffung eines höhenverstellbaren Schreibtischs nachdenken. Damit kannst du zwischen Sitzen und Stehen wechseln und so die Belastung für deinen Körper reduzieren.

Bewegungsmangel: Der heimliche Gesundheitskiller

Eines der größten Probleme in der Bürowelt ist der Bewegungsmangel. Studien zeigen, dass langes Sitzen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und

den Kopf freizubekommen. Achte darauf, dir Zeit für dich selbst zu nehmen, auch wenn es nur ein paar Minuten sind.

Ein unterstützendes Umfeld im Büro kann ebenfalls einen großen Unterschied machen. Offene Kommunikation und Teamgeist tragen dazu bei, dass sich alle Mitarbeiter wertgeschätzt und weniger gestresst fühlen. Wenn du das Gefühl hast, dass der Druck zu hoch wird, sprich mit deinem Vorgesetzten darüber. Oft gibt es Lösungen, die du vielleicht noch nicht in Betracht gezogen hast.

Gesunde Ernährung: Energie für den Arbeitstag

Was wir essen, hat einen direkten Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Leider greifen viele Büroangestellte aus Zeitmangel zu ungesunden Snacks oder Fast Food. Das führt oft zu einem schnellen Energieabfall und kann die Konzentration beeinträchtigen.

Um dies zu vermeiden, ist es ratsam, gesunde Snacks wie Obst, Nüsse oder Joghurt mit ins Büro zu nehmen. Diese liefern dir die nötige Energie und verhindern, dass du zu ungesunden Optionen greifst. Auch das Trinken von ausreichend Wasser ist wichtig. Halte immer eine Flasche Wasser bereit und trinke regelmäßig. Das hilft nicht nur, den Körper hydriert zu halten, sondern kann auch die Konzentration fördern.

Wenn du die Möglichkeit hast, bereite dir deine Mahlzeiten im Voraus zu. Meal Prepping kann dir helfen, gesunde Entscheidungen zu treffen, auch wenn du wenig Zeit hast. Achte darauf, eine ausgewogene Ernährung zu haben, die reich an Vitaminen und Nährstoffen ist.

Ergonomie am Arbeitsplatz: So wichtig wie nie

Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist entscheidend für deine Gesundheit. Wenn dein Stuhl unbequem ist oder dein Bildschirm nicht richtig positioniert ist, kann das zu dauerhaften Schäden führen. Achte darauf, dass dein Stuhl gut gepolstert ist und deine Wirbelsäule unterstützt. Deine Füße sollten flach auf dem Boden stehen und deine Knie einen 90-Grad-Winkel bilden.

Der Bildschirm sollte auf Augenhöhe sein, damit du nicht nach unten oder oben schauen musst. Es kann auch hilfreich sein, eine Fußstütze zu verwenden, wenn deine Füße nicht den Boden berühren.

Darüber hinaus ist eine angenehme Raumtemperatur wichtig. Ein zu heißes oder zu kaltes Büro kann dich ablenken und unproduktiv machen. Achte darauf, dass die Luftqualität in deinem Büro gut ist. Pflanzen können nicht nur zur Verbesserung der Luftqualität beitragen, sondern auch eine angenehme Atmosphäre schaffen.

Bürogesundheit ist also kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit! Kleine Veränderungen in deinem Arbeitsalltag können einen großen Unterschied machen. Achte darauf, dass du dich bei der Arbeit wohlfühlst, denn das wirkt sich nicht nur positiv auf deine Gesundheit aus, sondern steigert auch deine Produktivität und Lebensfreude.

Investiere in deine Gesundheit und nutze die Tipps, um deinen Büroalltag zu verbessern. Du hast es dir verdient, gesund und glücklich zu arbeiten! Mach's dir gemütlich und Sorge dafür, dass dein Arbeitsplatz ein Ort des Wohlbefindens ist.

SAE INSTITUTE Your passion. Your place.

STUDIERTEN IM MEDIENBEREICH
KREATIVE BERUFE
INNOVATIVE STUDIENGÄNGE

Studienstarts im März & September

SAE Institute Hannover
Am Marstall 1A
30159 Hannover
www.sae.edu

QR Code: SAE INSTITUTE

Navigation icons: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z, 0-9, #, %, &, *, ^, ~, !, @, #, \$, %, ^, &, *.



LESUNG

Danny Morgenstern

Neuer Thriller:
KLEINE MÄDCHEN SCHÄLT MAN NICHT!
📅 22. März 2025 – Pre-Release-Party
📍 Tanzschule Hoffmann (BS)
🕒 18:30 Uhr
tanzschule-hoffmann.de

📅 28. März 2025
📍 ASTOR (BS)
🕒 20 Uhr

Lesung, Vortrag, Signierstunde – ein Abend mit Danny Morgenstern und seinem Kommissar Oliver Borg. Borg hat den BLUTLAUF überstanden und trotzte dem TOTENGRÄBERWIND, doch diesmal gerät Borg an seine Grenzen. Was wird uns Packendes erwarten...



KONZERT

K.I.Z

„Görlitzer Park“ in Braunschweig.
📅 7. März 2025
📍 Volkswagen Halle (BS)
🕒 19 Uhr
volkswagenhalle-braunschweig.de

Tarek, Maxim und Nico bringen die Volkswagen Halle zum Beben! Die Berliner Rap-Crew wird mit scharfer Ironie und brachialen Beats die Bühne abreißen. Ein Live-Spektakel, das man sich nicht entgehen lassen sollte.



PARTY

Danceria

Deejay Iron aus Hamburg, der euch mit allerfeinsten Oldschool Beats die Nacht versüßen wird.
📅 14. März 2025
📍 Etage Eins (BS)
🕒 19:30 Uhr
@danceria_bs



PARTY

Oldschool Party No. IX

Musikalische Nostalgie und ein umfangreiches Rahmenprogramm rund um das Star Wars Universum.
📅 1. März 2025
📍 KufA Haus (BS)
🕒 21 Uhr
Kufa.haus



KONZERT

One Night Only

Ein Abend voller Musik, Humor und kultureller Vielfalt.
📅 15. März 2025
📍 Hallenbad (WOB)
🕒 20 Uhr
Hallenbad.de



EVENT

Sekt And The City

Best Of – Die Beste Kommt Zum Schluss.
📅 20. März 2025
📍 Brunsviga (BS)
🕒 20 Uhr
brunsviga-kulturzentrum.de



KONZERT

Popmusik von A bis Z

Ein musikalisches Lexikon der Popmusik mit Andreas Jäger und Till Seifert.
📅 17. März 2025
📍 Lindenhof-Theater (BS)
🕒 19:30 Uhr
lindenhof-braunschweig.de



KARNEVAL

Schoduvel Jam

Die bunte Karnevalsparty in Braunschweig als Auftakt zum Schoduvel-Wochenende!
📅 28. Februar bis 1. März
🕒 20 Uhr – 0 Uhr
📍 westand (BS)
westand.net



MUSICAL

Die Nacht der Musicals

2 Stunden mitreißende, temperamentvolle Bühnenpower!
📅 12. März 2025
📍 Westand (BS)
🕒 20 Uhr
westand.net



COMEDY

PIMP MY MOOD „Jetzt wird's eng“

Schrilles Musik-Kabarett vom Feinsten.
📅 16. März
📍 DAS KULT (BS)
🕒 20 Uhr
daskult-theater.de

Fotos Simone Hobrecht-Kettner, Sekt and the City, Philipp Gladsome
Wenn nicht anders angegeben: Veranstalter, Eigentum der Künstler:innen

Kultur im März

Sa 1. März 2025 / 20:00 Uhr
HUTKONZERTE: BIG FELLOWS

So 2. März 2025 / 20:00 Uhr
HERR SCHRÖDER ausverkauft!

Mi 5. März 2025 / 20:00 Uhr
PIERO MASZTALERZ

Do 6. März 2025 / 20:00 Uhr
ALTE MÄDCHEN

Fr 7. März 2025 / 20:00 Uhr
ULLA MEINECKE

Sa 8. März 2025 / 19:00 Uhr
GTD COMEDY SLAM

Sa 8. März 2025 / 20:00 Uhr
SERDAR KARIBIK ausverkauft!

So 9. März 2025 / 15:00 Uhr + 18:30 Uhr
THOMAS MEIXNER

So 9. März 2025 / 18:00 Uhr
BELLY DANCE DIVAS

Mo 10. März 2025 / 19:00 Uhr
ANDRÉ SCHUMACHER

Mi 12. März 2025 / 19:30 Uhr
KOMISCHE NACHT

Do 13. März 2025 / 16:30 Uhr
KINDERZAUBEREI

Fr 14. März 2025 / 20:00 Uhr
JOCHEN MALMSHEIMER ausverkauft!

So 16. März 2025 / 19:00 Uhr
JOE DI NARDO

Mi 19. März 2025 / 20:00 Uhr
HUTKONZERTE: COMEDY-COMPANY

Do 20. März 2025 / 20:00 Uhr
SEKT AND THE CITY

Fr 21. März 2025 / 20:00 Uhr
BEATLES CONNECTION & FRIENDS

Sa 22. März 2025 / 19:00 Uhr
MUSIKUSS TROMMELFEST 2025

So 23. März 2025 / 19:00 Uhr
DR. POP

Di 25. März 2025 / 20:00 Uhr
DESIMOS SPEZIAL CLUB

Do 27. März 2025 / 20:00 Uhr
SVEN BENSMANN ausverkauft!

Fr 28. März 2025 / 19:30 Uhr
PROF. DR. KLAUS PÜSCHEL ausverkauft!

So 30. März 2025 / 11:00 Uhr
FIT IN MUSIC

Mo 31. März 2025 / 15:00 + 17:00 Uhr
WELT DER PUPPEN: DAS NEINHORN

Wichtig: Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage jeweils tagesaktuell über kurzfristige Änderungen, bevor Sie zu den Veranstaltungen kommen.

KENNT IHR EIGENTLICH SCHON ...



Das ganze Interview auf subway.de

... Comedy-Darsteller Thomas Chrysochoides?

Wir kennen alle die Klassenclowns und Entertainer, die uns damals, zum Entsetzen so mancher Lehrkraft, den Schulalltag versüßt haben. Thomas Chrysochoides, genannt Tommes, war genau so einer und hat sich dieses Talent zum Beruf gemacht. Im Laufe seiner Karriere stand der Braunschweiger deutschlandweit und darüber hinaus auf großen und kleinen Bühnen, auf denen er gemeinsam mit seinem Partner selbst geschriebene Comedy-Programme performte. Warum dieses Konzept bei Unternehmen so beliebt war, die zu den besten Kunden des Duo gehörten, wie sich ernste Themen mit Humor verpacken lassen und warum improvisieren so wichtig im Leben ist, gesteht er uns im Verhör.

Was war Dein erster Job und wie kamst Du zum Theaterspielen?

Ich habe viel gemacht, angefangen mit der Ausbildung als Verlagsbuchhändler bei Westermann nach der Realschule. Danach habe ich ein paar Jahre Platten im Schallplattenladen verkauft, war ein Jahr bei einem Unternehmen innerhalb der Braunschweiger Zeitung und habe auf der Drogenentzugsstation in einem Krankenhaus in Hannover gearbeitet. Ich wollte immer Neues kennenlernen und etwas Sinnvolles tun. Später habe ich mein Abitur an der Abendschule nachgeholt und wieder bei Westermann gearbeitet. In dieser Zeit, also um 1990, hat mir auch der Wirt der Spielekneipe „Expertise“ einen Job angeboten. Daraus sind nun 35 Jahre als Aushilfs-Thekenpony, wie wir uns in der Crew nennen, geworden. Mit knapp 30 hatte ich damals die letzte Chance auf Bafög und habe angefangen, Lehramt zu studieren. In dieser Zeit habe ich mich einer Schau-

spielgruppe angeschlossen. Theaterspielen hat mir großen Spaß gemacht, den Hang zu Humor und das Klassenkasper-Gen hatte ich schon in der Schule und es machte mir nichts aus, dass dafür mehr Zeit draufging als für das Studium.

Welche Art von Stücken habt ihr für Unternehmen gespielt?

Der Kunde hatte zum Beispiel vor, die Arbeitsbedingungen im Unternehmen zu verändern und suchte einen Weg, seinen Mitarbeitern anstehende Veränderungen aufzuzeigen. Daraus schrieben wir ein Stück, in dem wir mögliche Probleme und Lösungen des Betriebes in einer anderen Branche, wie der Reinigungsbranche, darstellten. Wir ermöglichen hier dem Publikum das Dargestellte aus einer gewissen Distanz zu betrachten und sich so auf unsere Problematik einzulassen. So können die Zuschauer das Thema, das ja eigentlich ihr eigenes Thema ist, aus einem anderen Blickwinkel und mit Humor betrachten, weil es sie nicht direkt zu betreffen scheint. Wir haben das Publikum auch gerne mit einbezogen, sodass die Teilnehmer selbst in Rollen schlüpfen konnten. Dabei hatten wir viel Spielraum und es wurde wenig Einfluss auf unser Programm genommen. Dies haben wir nicht nur in kleinen Organisationen umgesetzt, sondern auch in größeren Unternehmen, regional und überregional.

Welche gesellschaftsrelevanten Themen haben euch noch beschäftigt?

Wir haben mal einen Text bei einem Schriftstellercontest zum Thema „Armut“ eingereicht, der nominiert wurde und durften dazu das passende Stück aufführen. Darin saßen zwei Typen in Rippheinden auf einer Bank, die ein weibliches

Wesen erspähen und sich dann sehr reduziert über das Gesehene unterhalten. Damit wollten wir „geistige Armut“ darstellen, da die Männer sich nicht adäquat darüber austauschen konnten. Bestimmte Themen sind meiner Meinung nach, heute wie damals, sehr schwer zu besprechen und leichter als künstlerisches Stück darzustellen.

Was gefällt Dir am Schauspielen am meisten?

Ich liebe es, in Rollen zu schlüpfen und mich auf der Bühne auszudrücken. Vor allem die Möglichkeit zu improvisieren und spontan mit den Leuten zu interagieren, führt dazu, dass man sich verbunden fühlt.

Gibt es etwas in Deinem Leben, das Du bereust?

Mit dem Rauchen angefangen zu haben. Und manchmal wäre ich gerne mutiger gewesen. Ich bewundere beispielsweise junge Leute, die ins Ausland gehen, das habe ich mich früher nicht getraut. Vielleicht war ich manchmal nicht ehrgeizig genug, aber ich war nie daran interessiert, eine Machtposition anzustreben, da mir Augenhöhe mit Menschen und Freiheit immer wichtiger waren und bis heute sind.

Worauf bist Du besonders stolz?

Mich getraut zu haben, Grenzen auch mal zu überschreiten. In Schwedisch Lappland war ich zum Beispiel Wandern auf abgeschiedenen Wegen, ohne zu wissen, was mich erwartet. Ich habe mich verlaufen, mitten im Unbekannten die Panik unterdrückt und mir gesagt: Morgen ist auch noch ein Tag, jetzt bewahrst du erstmal Ruhe und versuchst, zu genießen. Das Beste aus einer Situation zu machen ist auch eine Art zu improvisieren, die dich nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Leben voranbringt.

Was macht Dich im Leben zufrieden?

Zeit zu haben und diese mit Kaffee trinken, Bücher lesen und netten Gesprächen zu füllen. Und schönes Wetter.

Was würdest Du Deinem 20-jährigen Ich heute raten?

Ich würde sagen: Sei geduldiger, nimm dich auch mal zurück, stelle nicht zu hohe Erwartungen an dich und an Andere, akzeptiere auch mal die Grenzen des Möglichen. Weniger ist mehr, Zuhören ist wichtig. Erwarte nicht, dass sich eine Gruppe von Menschen immer versteht, auch wenn du alle magst. Ein bisschen mehr Fleiß an einigen Stellen wäre gut. Das Leben ist kurz und es gibt immer entscheidende Momente, die die Richtung vorgeben – sei immer bereit, zu improvisieren und dich auf Veränderungen einzustellen!

Lina Tauscher

Das nächste Verhör gibts im April!

wohnbau
SALZGITTER

Dein Raum für Erfolge



Salzgitter-Bad



Salzgitter-Lebenstedt



Peine

Kundenzentrum Salzgitter-Bad, Windmühlenbergstr. 9–11, 38259 Salzgitter, Tel.: 05341 3006-0
Stadtbüro Salzgitter-Lebenstedt, Tel.: 05341 3006-70 · Stadtbüro Peine, Tel.: 05171 294791-60
www.wohnbau-salzgitter.de

KULTUR SOMMER

23. JULI BIS 10. AUGUST 2025

COMEDY LADIES | ALEX CHRISTENSEN & FRIENDS
MAX MUTZKE | LABRASSBANDA
UDO JÜRGENS...UNVERGESSEN | VERSENGOLD
THOMAS D. & THE KBCS
LES BRÜNETTES | CULCHA CANDELA
QUEENZ OF PIANO | EIN SOMMERNACHTSTRAUM
& vieles mehr

Tickets sind erhältlich unter [RESERVIX.DE](https://www.reservix.de), [EVENTIM.DE](https://www.eventim.de) & an allen bekannten VVK-Stellen.



Foto: André Kugellis



SA., 15.03.2025
SZ | Kniestedter Kirche



FR., 21.03.2025
SZ | Kniestedter Kirche



SA., 05.04.2025
SZ | Kulturscheune



SA., 12.04.2025
SZ | Kniestedter Kirche



FR., 09.05.2025
SZ | Kniestedter Kirche

Tickets sind erhältlich unter [RESERVIX.DE](https://www.reservix.de), [EVENTIM.DE](https://www.eventim.de) & an allen bekannten VVK-Stellen.

