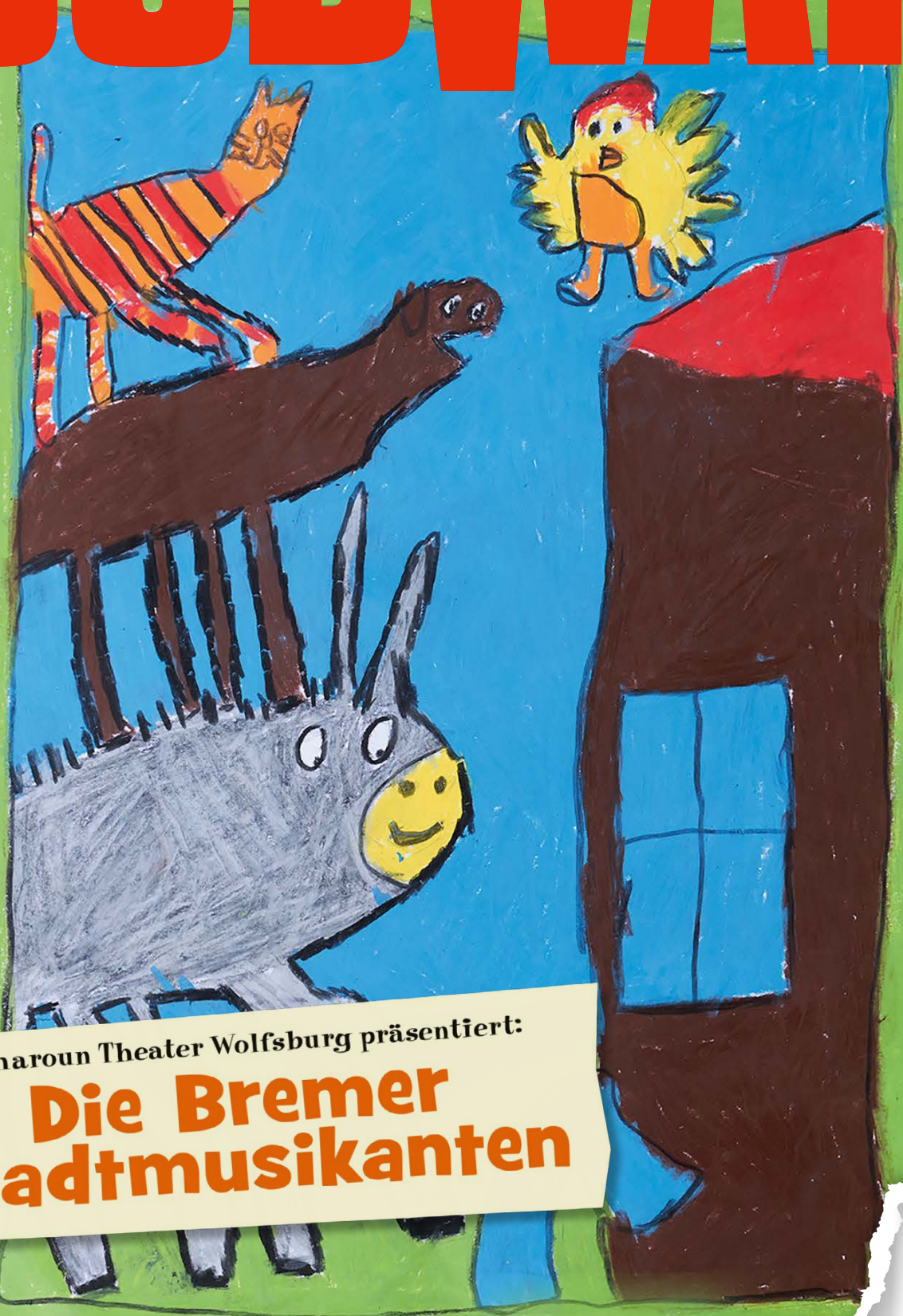
NR. 457 NOVEMBER 2026 41. JAHRGANG

Anzeige

# SUBWAY®.DE



AARON BRANDES

Scharoun Theater Wolfsburg präsentiert:

## Die Bremer Stadtmusikanten

40 JAHRE BIFF
Seite 24




# Editorial Inhalt

NR. 457 NOVEMBER 2026

***Ihr Lieben,***

*draußen wird es kälter, die Tage werden kürzer und wir machen es uns langsam wieder drinnen gemütlich. Aber wer sagt eigentlich, dass es im November ruhiger werden muss? Auch in diesem Monat gibt es jede Menge zu entdecken, zu erleben und vielleicht doch den einen oder anderen Grund, unsere vier Wände zu verlassen.*

*Unser Titelthema führt uns diesmal zum Scharoun Theater und damit zu einem Ort, an dem Architektur und Kultur auf ganz besondere Weise zusammenkommen. Auch im Kunstmuseum Wolfsburg gibt es spannende Einblicke zu entdecken. Die aktuelle Ausstellung „Tell Me Where Home Is“ stellt Fragen nach Heimat, Zugehörigkeit und dem Gefühl, irgendwo anzukommen.*

*Wer beim Ausgehen Lust auf neue Konzepte hat, kommt ebenfalls auf seine Kosten. Wir schauen uns an, wie Clubbing auch anders funktionieren kann, nämlich tagsüber, ohne Alkohol und ohne Kater am nächsten Morgen.*
*Apropos Musik: Was darf man eigentlich verwenden, was kostet es und wann wird es rechtlich problematisch? Wir beschäftigen uns mit Musiklizenzen, Streaming und den Regeln hinter Sounds auf Social Media.*

*Außerdem wird es herrlich pompös und ein bisschen blutig, wenn wir auf Ulrike Ottingers Vampir-Spektakel „Die Blutgräfin“ blicken.*

*Ihr seht schon: Auch wenn es draußen grau wird, bleibt es bei uns abwechslungsreich. Also macht es euch gemütlich, lasst euch inspirieren, entdeckt Neues und gebt auch den Themen Raum, die sonst vielleicht zu kurz kommen.*

*Macht es euch schön!*
***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**
Lisa Behrendt, Siri Buchholz, Ivonne Jeetze, Mari Klauk, Dieter Oßwald, Jaquelin Ohk, Lars Wilhelm
**redaktion@oeding.de**

**Gestaltung**
Ivonne Jeetze, Lars Wilhelm

**Titelbild**
Scharoun Theater (Aaron Brandes)

**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

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 Brüdern 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 **Die kleine Swingbrause**
Retro-Vibes, aber bitte mit Schwung!
8 **A little Party... schon am Morgen?**
Neue Clubformate verändern, wann und wie gefeiert wird.
10 **Vom Lieblingssong zum Rechtsproblem**
Wer Musik auf den Plattformen nutzt, sollte wissen, für wen die entsprechenden Lizenzen gelten.
12 **Neue Alben**

## LEBEN UND RAUM

14 **Die Bremer Stadtmusikanten**
Fassung von Britta Kristina Schreiber
16 **„Tell Me Where Home Is“**
Ausstellung im Kunstmuseum Wolfsburg
18 **Mit kreativen Ideen durch die dunkle Jahreszeit**
Von japanischer Stoffkunst bis Mosaik
19 **Selbst ist die Schwester**
Von Workshops, privaten Feiern und kreativen Auszeiten
20 **Hobbys-Reihe: Der Weg ist die Wand**
Klettern – zwischen Kraft, Köpfchen und Kreidestaub
22 **Mentale Gesundheit in der kalten Jahreszeit**
Gut durch den Winter kommen
23 **Neue Spiele (analog)**

## FILMWELT

24 **Happy BIFFDAY**
Das BIFF feiert 40 Jahre Kino!
26 **„Du nimmst, was du brauchst.“**
Ulrike Ottinger zu ihrem Vampir-Spektakel „Die Blutgräfin“ im Interview mit Dieter Oßwald
28 **Kinotipps**
Die Tribute von Panem - Sunrise On The Reaping
The Only Living Pickpocket In New York
Meine Frau, unsere Schwiegertochter und ich
The Weight - Im Goldrausch
Ein Talent fürs Morden
30 **Comment: Endgame ohne Ende**
Warum im MCU wirklich nichts bedeutungslos ist.
31 **Neue Streams**

## POP & KULTUR

32 **Veränderungen**
Die Formationsphase – oder: Wie wir leben wollen
33 **Wann wird's eigentlich unfair?**
Sexismus im Alltag: #wir.verändern an der Ostfalia
34 **„Der Hase des Unheils“**
Tobi Wagner und SUBWAY haben sich einmal über diesen Hasen ausgetauscht
36 **Kreativität ohne Leistungsdruck**
Die Projekte des Kunstvereins Jahnstraße e. V.
38 **Die neunte Kunst**
Neue Comics & Graphic Novels
39 **Neue Bücher**

## MISC

3 **Impressum**
4 **Kurz & Knapp**
40 **Tagestipps**
42 **Die nackte Wahrheit:** Stephanie Szielasko-Heide

# Besondere Feiertage

Der **Weltmännertag am 3. November** macht auf die Gesundheit von Männern und die Bedeutung der Vorsorge aufmerksam. Er erinnert daran, wie wichtig ein bewusster Lebensstil und regelmäßige Gesundheitschecks sind. Der **Oma-und-Opa-Tag am 12. November** würdigt hingegen die besondere Rolle der Großeltern. Sie schenken Liebe, Geborgenheit und wertvolle Lebenserfahrung. Beide Tage bieten einen schönen Anlass, um Gesundheit, Familie und generationsübergreifenden Zusammenhalt in den Mittelpunkt zu stellen.



Fotos nito, panoramarx, Robert Kneschke - stock.adobe.com

## CALL YOUR FRIENDS



*Sag schnell all deinen Freunden und Familie Bescheid: Der Tag des Einhorns am **1. November 2026** steht ganz im Zeichen des zauberhaften Fabelwesens. Das Einhorn gilt als Symbol für Reinheit, Magie, Hoffnung und Fantasie. Ob auf Bildern, in Geschichten oder als Kuscheltier – es begeistert Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Der Aktionstag lädt dazu ein, in eine märchenhafte Welt einzutauchen, kreativ zu werden und den Alltag für einen Moment mit etwas Magie zu bereichern. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!*

## KARTOFFELSUPPE

**Zutaten**

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Suppengrün (Möhre, Lauch/Porree, Sellerie)
1 kleine Zwiebel
1,2 Liter Gemüsebrühe
1 EL Öl oder Butter zum Anbraten
Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss
Optional: Wiener Würstchen oder Schinkenwürfel

**Zubereitung**

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Das Suppengrün putzen und ebenfalls klein schneiden.
2. Öl oder Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und das Suppengrün darin kurz anschwitzen.
3. Die Kartoffelwürfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Nach Wunsch Wiener Würstchen oder angebratene Schinkenwürfel kurz in der heißen Suppe ziehen lassen.




*Vom **25. November bis zum 29. Dezember 2026** verwandelt der traditionelle Weihnachtsmarkt die historische Innenstadt Braunschweigs in eine festliche Winterlandschaft. Rund um den Dom St. Blasii und auf dem Platz der Deutschen Einheit laden geschmückte Stände, Kunsthandwerk, kulinarische Spezialitäten und ein abwechslungsreiches Kulturprogramm zum Verweilen ein. Die feierliche Eröffnung findet am 25. November von 17:45 bis 21:00 Uhr statt, der reguläre Marktbetrieb beginnt um 18:00 Uhr. An den folgenden Tagen gelten unterschiedliche Öffnungszeiten.*





Ihr E-Bike Spezialist
in Braunschweig
lease a bike
Wir sind offizieller Partner!
Neue Anschrift seit dem 2. Januar 2026:
An der Feuerwehr 6
38533 Vordorf
Der SPEZI-Frei-Haus-Service: kostenlose Anlieferung Ihres neuen Bikes im Umkreis 50 km
RaSpezi
Mesmer
www.rad-spezi.de
E-Bikes, Trekking-, City-, Speed- und Cross-Bikes, Rennräder, Kinderräder u.v.m.
Montag bis Freitag 10:00 –18:30 Uhr, Samstag 10:00 – 15:00 Uhr



# DIE KLEINE SWINGBRAUSE

## **Retro-Vibes**, aber bitte mit Schwung!

Swing, Charme und Spirit – „Die Kleine Swingbrause“ bringt seit Jahren ordentlich Schwung in die Braunschweiger Musikszene. Und das ist auch gut so, denn zwischen Nat King Cole, Frank Sinatra, Heinz Rühmann und Roger Cicero mixt das Trio englisch- und deutschsprachige Klassiker sowie Eigenkompositionen in seinem ganz besonderen „Swingin’ Deutsch“ zusammen. Wobei Herr Köninger charmant die Liebe sowie Verlust besingt, Herr Roemisch den Kontrabass klopft, streicht und zupft und Herr Oswald die Felle streichelt oder kraftvoll trommelt. Dazu runden augenzwinkernde Texte, der schwungvolle Lindy Hop und jede Menge gute Laune das Gesamtbild ab. Und nun hatte SUBWAY das Vergnügen mit dem Trio zu sprechen.

***Swing, Brause oder beides? Was steckt eigentlich hinter dem Namen „Die Kleine Swingbrause“ – und wann war klar, dass genau dieser Name bleiben muss?***
Na, Brause hat ja auf 3 Arten eine erfrischende Wirkung, sowohl als nostalgisch prickelndes Getränk, als (Swing-) Dusche wie auch als das herrliche Gefühl des „Dahinbrausens“ :) Fanden wir super, brausten los und schauten nicht zurück.

***Und wer sind die Gesichter hinter dem prickelnden Namen? Stellt euch doch kurz einmal vor.***
Herr (Heinrich) Römisch: Hans Kontrabass in allen Gassen, vielleicht der vielbeschäftigste Tieftöner nördlich des Harzes – es konnte immer nur einen geben!
Der Junge Herr (Ingemar) Oswald: Darf sich bei der Brause so richtig austoben, hat inzwischen Blasinstrumente wie das Kazoo und Lotos-Flöte sowie das Mikrofon entdeckt …
Herr (Mats) Köninger: Umgänglicher Herr, wenn er morgens selbstgemachte Marmelade bekommt. Muss singen, Klavierspielen, erzählen, Lieder schreiben, tänzerische Fähigkeiten allerdings … nach wie vor überschaubar.
Der Talentierte Herr (Lars) Bernsmann (assoziiertes Mitglied): Spielt eigentlich Gitarre, was man aber vergisst, wenn er Saxofon spielt, was man aber vergisst, wenn er Klavier spielt, was man aber vergisst, wenn er …

***Und wie habt ihr euch gefunden – in der Musikszene von Braunschweig oder über einen klassischen Weg?***
… ist die Musikszene nicht … der klassische Weg? Also einer (Thomas Hirche vom Kult) empfiehlt einen (Herrn Römisch), der empfiehlt später wieder einen (Herrn Oswald) … der empfiehlt wieder einen … War so :)

***Eure Musik verbindet Swing-Klassiker mit deutschen Texten, Eigenkompositionen und überraschenden Coverversionen. Was reizt euch daran, Bekanntes einmal ordentlich durch den Swing-Mixer zu drehen?***
Vielleicht das schöne Gefühl, Bekanntes noch einmal ganz anders zu hören und wahrzunehmen, wie wir selbst ja auch gerne Musik begreifen. Veränderung, Neuinterpretation und Improvisation über Bekanntes sind ja in der DNA des Jazz angelegt. Und das heutige Fundament des Jazz, die Songs des „Great American Songbooks“, waren ja auch einst Gassenhauer / Hits / Tanzmusik, die immer wieder zur Neu-/Eigen-Interpretation anregen. Und so führen wir mit swingenden Versionen neuerer Musik hier nur eine wunderbare Tradition des Jazz fort :)

***Passend dazu: Wenn ihr euren aktuellen Sound in drei Zutaten beschreiben müsstet: Welche drei Dinge gehören unbedingt in die Swingbrause?***
Alles hängt miteinander zusammen: Es muss swingen (man bekommt Lust, sich zu bewegen, ein Lächeln im Gesicht – und muss nicht wissen, warum), Kontakt/Interaktion/Nähe mit dem ganzen Saal – und natürlich Improvisation. Jeder Abend sollte auch ein wenig unvorhersehbar bleiben!

***Euer musikalischer Werkzeugkasten ist ziemlich groß. Welcher Künstler dürfte bei euch niemals fehlen – und warum?***
Schwer, einen herauszugreifen, aber wenn einen, dann ist das Nat King Cole – ganz sicher einer der größten Sänger (und Pianisten!) ever und mit seinem Trio wegbereitend für swingende Tanzmusik in kleiner Besetzung.

***Ihr seid sehr vielseitig und singt nicht nur über die Liebe, sondern eben auch über deren Verlust. Warum funktioniert gerade der Swing so gut als Soundtrack für Herzklopfen, Liebeskummer und große Gefühle?***
Vielleicht hilft hier die Tiefe der Jazz-Harmoniewelt, vielleicht auch ein Hauch von Nostalgie, aber ganz bestimmt das (manchmal) melancholische Lächeln, welches durch diese Musik immer mitschwingt.

***Ihr habt mit „Swingin’ Deutsch“ euren ganz eigenen musikalischen Stil entwickelt. Wie entstehen eure deutschen Texte – eher am Schreibtisch, am Klavier oder mitten im musikalischen Chaos?***
Eigentlich schön beschrieben: Chaos/Alltag und der Schreibtisch leben recht symbiotisch zusammen – und das Klavier ist zum Glück nie weit weg :)

***Eure Besetzung ist klein, der Sound aber ziemlich groß. Was ist der besondere Reiz daran, als Trio so viel musikalische Energie auf die Bühne zu bringen?***
Viiiiel Freiraum! Intensität im Einander-Zuhören! Nähe! Jeder Abend eben auch für uns ein Abenteuer und Erlebnis!

***Wie erlebt ihr euer Publikum? Ist dann kein Halten mehr und es wird den ganzen Abend durchgetanzt oder muss der ein oder andere erstmal den „Swing“ in sich fühlen?***
Wir spielen inzwischen ja sowohl die Lindyhopkonzerte als auch klassische Jazzkonzerte mit (zunächst :) sitzendem Publikum, und wir haben beides lieben gelernt. Wir wissen, dass diese Musik be-swingt und wir lieben die Energie, wenn der Schweiß von der Saaldecke tropft und wir die Tanzenden, und die Tanzenden uns in dauernder Rückkopplung inspirieren. Und wir freuen uns auch, einmal leisere Töne in einem in erster Linie konzertanten Rahmen anschlagen zu können. Aber gegen Ende sollten doch hier wie da allgemeine Seligkeit, etwas Raserei und lächelnde Gesichter stehen.

***Und wenn ihr Braunschweig nicht gerade zum Tanzen bringt, was macht ihr neben der Musik? Was wissen eure Fans vielleicht noch nicht?***
Als studierter Grafiker zeichnet Herr Römisch vielfach ausgezeichnete Bilder über Jazz und Bewegung – Herr Oswald trommelt eigentlich immer durch und bedient jüngst sehr erfolgreich sein Riesendrumset beim Heavy Metal von „Night Laser“, während Herr Köninger intensiv im Braunschweiger Improtheater „4gewinnt“ engagiert ist und sich zugleich auch Filmmusik und der therapeutischen Seite von Musik in der Palliativarbeit widmet.

***Und zum Schluss: Was kommt als Nächstes? Worauf dürfen sich Fans von „Die Kleine Swingbrause“ in Zukunft freuen?***
Ganz klar: Am 05.12. findet der traditionelle Christmas-Swing im Kult-Theater statt (!), und das nächste Album ist für 2027 geplant. Songs sind geschrieben. Der Titel steht ganz sicher auch programmatisch: „Mit Swing oder gar nicht!“

*Ivonne Jeetze*

**Fotos** Soeren Pietsch


Herr (Ingemar) Oswald


Herr (Mats) Köninger


Herr (Heinrich) Römisch


Herr (Lars) Bernsmann

# A LITTLE PARTY … SCHON AM MORGEN?

Tagsüber tanzen, nüchtern bleiben, ohne Kater am nächsten Morgen: **Neue Clubformate** verändern, wann und wie gefeiert wird.




Wer hat eigentlich das Gerücht gestreut, dass eine gute Party erst nach Mitternacht beginnt? Bei Coffee Raves wird zum DJ-Set Kaffee serviert, Daytime-Partys holen den Dancefloor in den Nachmittag, andere Formate setzen bewusst auf Tanzen ohne Alkohol. Soft Clubbing, Sober Party, Morning Rave: Die Namen unterscheiden sich, die Ideen dahinter ähneln sich. Gemeint sind eigens konzipierte Veranstaltungen, die gezielt am Tag stattfinden oder nüchternes Tanzen in den Mittelpunkt stellen – nicht bloß große Clubs wie beispielsweise in Berlin, die früher öffnen. Musik und Gemeinschaft sollen im Mittelpunkt stehen, ganz ohne eine lange Nacht (oder kurz – je nachdem, wie man es sieht) und dicken Kopf am nächsten Morgen.

## Feiern ohne Promille, aber mit voller Tanzfläche

Solche Formate passen zu einem Wandel im Umgang mit Alkohol. Laut der aktuellen Drogenaffinitätsstudie des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) hatten 2025 rund 69 Prozent der 18- bis 25-Jährigen in den vergangenen 30 Tagen Alkohol getrunken, 2004 waren es noch 84 Prozent. Die Gen Z trinkt also nicht einfach gar nicht, im langfristigen Vergleich ist der Anteil derjenigen, die zuletzt Alkohol getrunken haben, aber gesunken.

Für manche ist der Verzicht eine Frage von Gesundheit, Schlaf oder Geld. Andere möchten beim Feiern klar bleiben, trinken grundsätzlich keinen Alkohol oder wollen ausprobieren, ob der Dancefloor auch ohne Promille funktioniert. Nüchtern zu tanzen kann ungewohnt sein: für manche gehört Alkohol dazu, um Hemmungen zu senken. Bei Formaten wie Ecstatic Dance schaffen ein Warm-up, klare Regeln und ein wertungsfreier Raum einen anderen Rahmen.

## Die Pandemie als Pause – und die Clubs unter Druck

Die Corona-Pandemie könnte diesen Wandel mitgeprägt haben: Sie unterbrach das Clubleben über längere Zeit. Es besteht die Möglichkeit, dass sich manche Menschen dadurch vom allgemeinen Ausgehen entwöhnten und dass jüngere Menschen weniger Berührungspunkte mit klassischen Clubnächte hatten. Eine Möglichkeit, aber keine alleinige Erklärung. Auch steigende Lebenshaltungskosten und veränderte Freizeitgewohnheiten beeinflussen, wie oft und wie lange Menschen ausgehen.

Der Wandel zeigt sich auch im generellen Feierverhalten: Dorffeste waren lange ein wichtiger Treffpunkt, viele Landgasthöfe sind heute jedoch leer oder geschlossen. Für Clubs kommt hinzu: Wenn Gäste weniger Alkohol trinken und kürzer bleiben, fehlt ein Teil der Einnahmen. Eine Berliner Studie von 2026 zeigt, wie stark sich das Geschäftsmodell verändert hat. 73 Prozent der befragten Berliner Clubs beobachten rückläufigen Alkoholkonsum, 60 Prozent einen steigenden Konsum alkoholfreier Getränke. Der Eintritt ist inzwischen die wichtigste Einnahmequelle. Die Zahlen zeigen den Spagat: Neue Formate können Menschen ansprechen, müssen aber auch wirtschaftlich tragfähig sein.

## Kaffee statt Kater – auch in Braunschweig

Auch in Braunschweig wird mit anderen Zeiten und Formen des Feierns experimentiert: Beim Morning Rave im 381 gab es Kaffee und Croissants statt Alkohol, der puls:club kombinierte tagsüber Beats mit freiwilligen Bewegungseinheiten. Bei Ecstatic Dance Love wird ausdrücklich nüchtern, ohne Worte und ohne Bewertung getanzt. Die Angebote sind unterschiedlich, ergänzen aber klassische Clubnächte um neue Möglichkeiten.

## Auf kurz oder lang?

Vielleicht muss die Party nicht später beginnen, um lange in Erinnerung zu bleiben. Entscheidend wird sein, ob solche Formate über einzelne Experimente hinaus ein Publikum finden – und Clubs neue Wege, sie dauerhaft anzubieten. Die Frage ist: Der Rausch war, ist und bleibt optional, doch bleibt auch die Lust aufs Feiern? *Jaquelin Ohk*





wohnbau
1926 SALZGITTER 2026

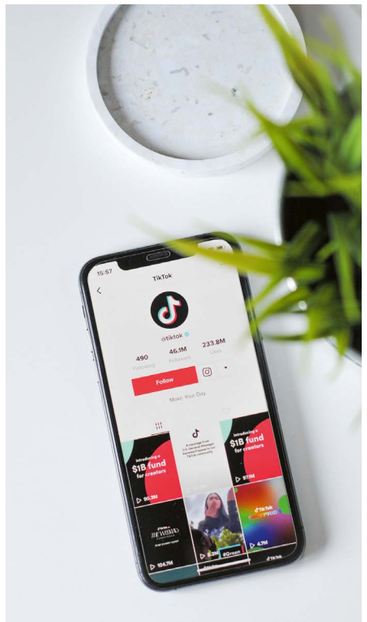
Dein Raum für Showtime

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

Foto: © ViDi Studio | AdobeStock.com

# VOM LIEBLINGS-SONG ZUM RECHTS-PROBLEM




Egal, ob Bild oder Video: Musik gehört auf Instagram und Co. dazu. Was dabei leicht untergeht: Nicht jeder Track, der sich in einer App auswählen lässt, ist automatisch für jeden Zweck freigegeben. Ob die Nutzung erlaubt ist, hängt unter anderem davon ab, wo und wofür die Musik eingesetzt wird.

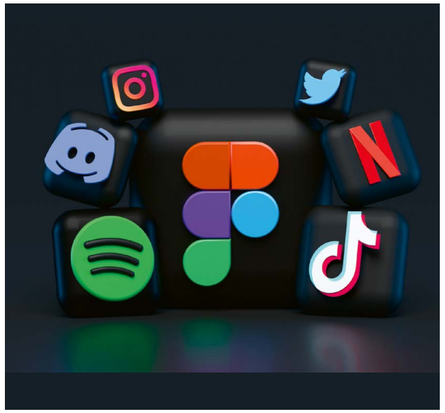
## Verfügbar heißt nicht automatisch freigegeben

Instagram unterscheidet zwischen seiner lizenzierten Musikbibliothek und der Meta Sound Collection. Die Musikbibliothek ist laut Meta für die private, nicht kommerzielle Nutzung gedacht. Deshalb haben manche Business-Accounts und bestimmte Beitragsarten keinen Zugriff darauf. Für Reels und Stories sowie für kommerzielle Zwecke wie Werbung verweist Meta auf die Sound Collection mit lizenzfreier Musik und Sounds. Sowohl die verfügbaren Titel als auch die Nutzungsbedingungen können sich ändern.

Gerade für Unternehmen und Creator:innen lohnt sich deshalb ein genauer Blick: Ein Song kann für den privaten Account verfügbar sein, aber nicht für einen Werbepost. Auch für Business-Profile ist die Nutzung eines Titels aus der allgemeinen Musikbibliothek nicht automatisch zulässig. Die GEMA weist darauf hin, dass gewerbliche Nutzer:innen die nötigen Rechte für die Verbindung von Musik und Video selbst einholen müssen.

## Ein Streaming-Abo ersetzt keine Lizenz

Wer einen Song bei Spotify oder einem anderen Streamingdienst hören kann, darf ihn damit nicht automatisch in ein eigenes Video einbauen. Spotify räumt Nutzer:innen laut seinen Bedingungen eine Erlaubnis zur persönlichen, nicht kommerziellen Nutzung des Dienstes und der Inhalte ein. Das ist etwas anderes als die Erlaubnis, einen Titel mit Bildern zu kombinieren und anschließend öffentlich hochzuladen.



Für solche Videos können mehrere Rechte eine Rolle spielen – etwa die Rechte am Musikstück und an der konkreten Aufnahme. Wer Musik außerhalb der angebotenen Plattformbibliotheken verwenden möchte, sollte daher die erforderlichen Lizenzen bei den Rechteinhaber:innen einholen. Eine sichere Alternative sind eigene Musik, ausdrücklich freigegebene Titel – sprich Titel mit einer kommerziellen Nutzungserlaubnis – oder eine Bibliothek, deren Nutzungsbedingungen den geplanten Einsatz abdecken.

## Was kann passieren?

Wird Musik ohne passende Rechte verwendet, kann die Plattform den Ton stummschalten oder den Beitrag blockieren. Meta weist darauf hin, dass sich Musikvereinbarungen ändern können und Inhalte deshalb auch nach der Veröffentlichung stummgeschaltet werden können.

Daneben können Rechteinhaber:innen rechtliche Ansprüche geltend machen. Das Urheberrechtsgesetz sieht bei einer Verletzung unter anderem Ansprüche auf Beseitigung, Unterlassung und – bei vorsätzlichem oder fahrlässigem Handeln – Schadensersatz vor. Eine Abmahnung oder eine bestimmte Geldforderung folgt aber nicht automatisch aus jedem stummgeschalteten Reel; entscheidend ist der konkrete Fall.

## Erst prüfen, dann posten

Wer Musik für einen Beitrag auswählt, sollte vorab klären: Ist der Account privat oder geschäftlich, und wird der Beitrag kommerziell genutzt oder beworben? Deckt die angezeigte Bibliothek genau diese Nutzung ab? Bei Unsicherheit helfen die Nutzungsbedingungen der Plattform, eine eigene, nachvollziehbare Lizenz oder aber explizit lizenzfreie Musikstücke. Denn der nächste Lieblingssong ist schnell gefunden – das passende Verwendungsrecht sollte es auch sein. *J. Ohk*

Ein Song für die passende Stimmung im Reel, ein Lied mit dem optimalen Rhythmus für den perfekten Videoschnitt, der trendige Sound für überdurchschnittliche Zahlen: **Musik** ist fester Bestandteil des heutigen Social-Media-Contents. Doch darf sie dort auch sein? Wer Musik auf den Plattformen nutzt, sollte wissen, für wen die entsprechenden Lizenzen gelten.











# music



Foto Cathleen Wolf

## The Dream
### BODIES

**Genre** A cappella / Indie-Pop **Release** 20. November 2026
**Label** NANOQ Records




A-cappella-Musik weckt bei manchen vermutlich Erinnerungen an die Wise Guys oder ambitionierte Schulchöre. Mit beidem haben BODIES herzlich wenig zu tun. Das Berliner Ensemble um Kat Frankie besteht aus acht Sängerinnen, die auch auf ihrem zweiten Album „The Dream" komplett auf Instrumente verzichten. Klingt erst mal nach einer ziemlich strengen Selbstbeschränkung, aber das Gegenteil ist der Fall: Hier wird geklatscht, gestampft, geflüstert und gesungen, bis man sich irgendwann nicht mehr fragt, wo die Instrumente geblieben sind. Hier stehen acht Musikerinnen nebeneinander, die alle auch allein ein Publikum unterhalten könnten. Dass sie lieber gemeinsame Sache machen, ist vielleicht das Schönste an diesem Album. I mean, come on: Acht Leadsängerinnen! LW

*Fazit* ***Mehr davon!***

## Our House
### RATKEN

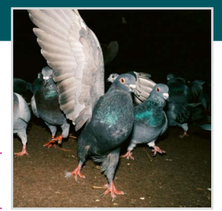



**Genre** Progressive Rock **Release** 23. Oktober 2026
**Label** Onstage Records

Mit RATKEN meldet sich Klaus Henatsch, ehemaliger Keyboarder der Prog-Rock-Legenden Nektar, zurück. Auf „Our House" treffen folglich klassische Progressive-Rock-Elemente im Stil von Yes, Genesis oder Pink Floyd auf härtere Passagen. Komplexe Taktwechsel, ausgedehnte Keyboardparts und atmosphärische Klangflächen gehören ebenso zum Konzept wie geradlinige Rockgrooves. Inhaltlich beschäftigt sich die Band mit Umweltkrisen, Gewalt, Machtmissbrauch und gesellschaftlicher Spaltung. Eine Platte für Freunde des klassischen Progressive Rock, die aber auch mit moderneren, härteren Klängen etwas anfangen können. Hier wird jedenfalls keinem Trend hinterhergelaufen, denn RATKEN wissen ziemlich genau, wie sie klingen wollen. LW

*Fazit* ***angenehm sperrig***

## Obsolet
### DESOLAT



**Genre** Post-Punk **Release** 16. Oktober 2026
**Label** Dackelton Records

Ein Album über die eigene Überflüssigkeit zu machen, ist auch eine Form von Selbstbewusstsein. Desolat nennen ihre zweite Platte „Obsolet" und liefern dazu elf Songs zwischen Post-Punk, Grunge und gelegentlichen Metal-Ausbrüchen. Im Vergleich zum Vorgänger „ückendorfication" hat sich einiges getan: Statt zehn Songs aus dem Ärmel zu schütteln, wurden diesmal über 30 Demos aussortiert. Inhaltlich geht es um eine Menschheit, die mit bemerkenswerter Konsequenz an ihrer eigenen Abschaffung arbeitet. Die Stadttauben auf dem Cover – Tiere, die der Mensch einst gezüchtet hat und heute am liebsten wieder loswerden würde – sind da eine ziemlich treffende Metapher für unseren Umgang mit der Welt. LW

*Fazit* ***Menschheit, setzen, sechs***





## Kind of Life
### BLUSH ALWAYS

**Genre** Indie-Rock
**Release** 27. November 2026 **Label** Blush Always

Blush Always hat offenbar keine Lust, sich auf ihren bisherigen Sound festlegen zu lassen. Auf ihrem dritten Album „Kind of Life" entfernt sich die Leipziger Musikerin vom gitarrenlastigen Indie-Rock mit Neunziger-Einschlag. Gemeinsam mit Produzent Magnus Wichmann entstanden die zehn Songs diesmal direkt im Studio, oft ausgehend von Beats oder Basslinien statt von Gitarrenideen. „Fake it" geht deutlich in Richtung Alternative Pop, „Crickets" verzichtet auf klassische Songstrukturen und setzt auf Wiederholungen. Bei „Why You" reichen dagegen Stimme und Akustikgitarre. Auch textlich hat sich etwas verändert: Statt Beziehungskrisen stehen nun Selbstzweifel, Identität und Zukunftsängste im Mittelpunkt. Insgesamt eine stilistische Öffnung die der Platte sehr gut steht. LW

*Fazit* ***experimentierfreudig***

## Dead Company
### ROYAL BLOOD

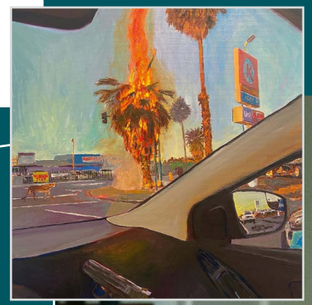
Royal Blood brauchen bekanntlich nicht viel, um ordentlich Krach zu machen. Bass, Schlagzeug und die Stimme von Mike Kerr reichen dem Duo aus Brighton seit über einem Jahrzehnt für einen Sound, der deutlich größer klingt als seine Besetzung. Nach drei Jahren Albumpause melden sich Kerr und Schlagzeuger Ben Thatcher nun mit„Dead Company" zurück. Die beiden haben ihre fünfte Platte selbst produziert und sich dabei bewusst auf das Wesentliche konzentriert. Die gleichnamige Vorabsingle setzt auf wuchtige Riffs, einen eingängigen Refrain und die gewohnt trockene Rhythmusarbeit. Experimente stehen diesmal offenbar weniger im Vordergrund. Völlig in Ordnung, denn nach vier britischen Nummer-eins-Alben müssen Royal Blood niemandem mehr etwas beweisen. Umso erfreulicher, dass sie lieber an ihrem Sound arbeiten, statt ihn unnötig aufzublasen. LW

*Fazit* ***schnörkellos***



**Genre** Alternative Rock
**Release** 6. November 2026
**Label** Warner Records

# listen



## Gentling the Horse at the Walt Whitman Mall
### CAROLINE ROSE

**Genre** Alternative Pop
**Release** 23. Oktober 2026 **Label** SUCK Records

Schon der herrlich sperrige Albumtitel verrät: Caroline Rose hat wenig Interesse an gewöhnlichen Popgeschichten. Auf „Gentling the Horse at the Walt Whitman Mall" wird der amerikanische Alltag zur ziemlich schrägen Angelegenheit. Gemeinsam mit Produzent John Congleton verbindet Rose Surf-Gitarren, Indie-Rock und Spaghetti-Western-Anklänge mit bissigem Humor. In „Chow Mein" scheitert der Versuch, auf einer Party möglichst cool zu wirken, ziemlich spektakulär. Hinter solcher Situationskomik steckt aber mehr: Rose erzählt von gesellschaftlichen Zwängen und den Absurditäten des amerikanischen Traums. Von Menschen, die unbedingt dazugehören wollen und dabei zuverlässig alles falsch machen. Dass sie sich selbst offenbar dazuzählt, macht die Geschichten umso sympathischer. LW

*Fazit* ***Schön daneben***

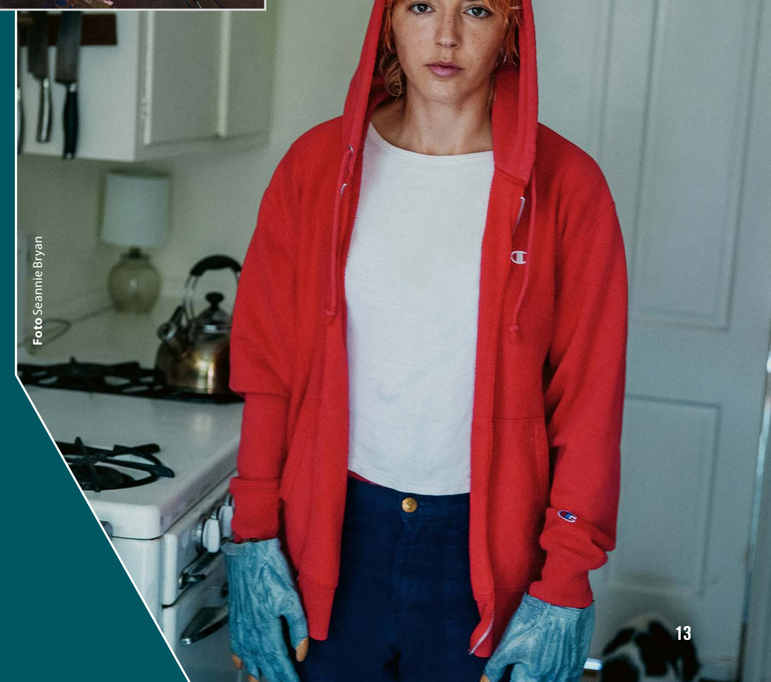


Foto Seannie Bryan

# DIE BREMER STADTMUSIKANTEN

**Weihnachtsmärchen** für die ganze Familie von den Gebrüdern Grimm in einer Fassung von Britta Kristina Schreiber – *ab 4 Jahren*



Seit Jahrzehnten werden die jährlichen Weihnachtsmärchen am Scharoun Theater Wolfsburg liebevoll selbst produziert und haben unlängst den Ruf, zu den schönsten Märcheninszenierungen Norddeutschlands zu zählen! In Der Region und Stadt Wolfsburg selbst haben die Märchen eine lange Tradition und werden von vielen Generationen gemeinsam besucht. Und besonders die Kleinen fiebern schon Monate vorher der fünften Jahreszeit - der Märchenzeit – entgegen, nicht zuletzt durch den jährlich stattfindenden Plakatmalwettbewerb, an dem tausende von Kindern aus dutzenden Schulen, Kitas oder ganz privat dran teilnehmen und mit Buntstiften, Wachsmalstiften, Tusche oder anderen Utensilien ganz individuell und kreativ Märchenszenen auf dem Papier zum Leben erwecken. Alle 1.800 einsandten Bilder werden zur Märchenzeit traditionell in einer großflächigen Ausstellung im Foyer des Scharoun Theaters präsentiert.

Und am 14. November hebt sich dann erstmals der Theatervorhang und lädt Groß und Klein mit viel Musik und zauberhaften Figuren ein zu einer spannenden, zeitlosen Geschichte über Freundschaft und Solidarität, Stärken und Schwächen, und über den Mut, nicht aufzugeben, egal wie schwierig die Situation erscheint.

Was tun eigentlich Tiere, wenn sie in die Jahre kommen und nicht mehr arbeiten können? Gehen Packesel in Rente, machen Jagdhunde eine Umschulung? Als Esel, Hahn, Hund und Katze - aussortiert aus Altersgründen - feststellen müssen, dass ihre Menschen nichts dergleichen für sie vorgesehen haben, beschließen sie, davonzulaufen und gemeinsam nach Bremen zu gehen. Dort soll alles besser sein, dort wollen sie eine Band gründen und Stadtmusikanten werden. Gar nicht so einfach, wenn jeder nur das eigene Lied singen will.

Ihr Weg führt sie in den alten dunklen Wald. Dort treffen sie auf scheue wilde Tiere und begegnen einem magischen uralten Wesen, viel älter noch als sie selbst. Dann wird es gefährlich, denn Räuber lauern in der Nacht auf wehrlose Reisende, und auch die vier tierischen Reisenden werden überfallen und ausgeraubt. Aber so wehrlos, wie es zuerst scheint, ist die Rentnerband nicht. Sie sind inzwischen Freunde geworden und gemeinsam geht alles einfach besser. Mit viel Mut, Zusammenarbeit und Einfallsreichtum gelingt es ihnen, die Räuber zu vertreiben und ihre gestohlenen Musikinstrumente zurückzubekommen.

Das Weihnachtsmärchen wird fast täglich vom 14.11. bis 29.12. gespielt. Alle Termine und Infos unter **www.theater.wolfsburg.de**

**Foto** Scharoun Theater
**Grafik** Christina Wachendorff

Inszenierung: Axel Krauße
Bühne und Kostüme: Christina Wachendorff
Musik: Kuba (Jakub) Wlosczyk, Cudi Salcan
Darsteller:innen: Nicole Schneider, Anna Woll, Robert Arnold, Otto Beckmann, Viola Neumann und Jürgen Beck-Rebholz



**SCHAROUN THEATER WOLFSBURG**

**Eintrittspreise für Groß und Klein für Schulen/Kitas etc.:** 11,- € (Preisgruppe 1)
9,- € (Preisgruppe 2)
Bei Gruppenbestellung 10 % Ermäßigung!

**Eintrittspreise im Freiverkauf:**
13,- € (Preisgruppe 1) 11,- € (Preisgruppe 2)
10,- € (Preisgruppe 3) 9,- €
(Preisgruppe 4)

**Theaterkasse Porschestraße 41 D, 38440 Wolfsburg**
(Öffnungszeiten: Di-Fr 10.00 bis 18.00 Uhr, Sa 10 bis 14 Uhr)
**Tel 05361 2673-38; Mail karten@theater.wolfsburg.de** oder online unter

**www.theater.wolfsburg.de**

# TELL ME WHERE HOME IS

## Ausstellung im **Kunstmuseum Wolfsburg**



***Diana Scherer · Interwoven, 2021***
© Diana Scherer Foto: Norbert Miguletz



***Tracey Snelling · One Thousand Shacks, 2016***
© Tracey Snelling Foto: Henning Rogge



***Gauri Gill •***
***Untitled (39), aus der Serie Acts of Appearance, 2015 – fortlaufend***
© Gauri Gill

### Wo ist eigentlich die Heimat?

Bis zum 17. Januar zeigt das Kunstmuseum Wolfsburg rund 160 Arbeiten von 61 zeitgenössischen Künstler:innen. Die Themenausstellung „Tell Me Where Home Is" fragt danach, wo und was Heimat heute überhaupt noch ist. Die Werke verdeutlichen auf sehr unterschiedliche Weise, wie Heimat verloren geht, entsteht oder immer wieder neu gebildet wird – sei es durch Migration, Entwurzelung oder das Ankommen an einem fremden Ort. Dabei verhandeln die vielfältigen Perspektiven das Thema nicht allein international, sondern mit einem transnationalen Verständnis, das Heimat jenseits nationaler Grenzen denkt. Ob ein Land, eine Region, ein Gebäude, die Menschen, die Sprache, die Musik oder doch eher die Erinnerungen der Kindheit: Die Ausstellung stellt offen die Frage nach dem Wesen der Heimat und lässt sie unbeantwortet.

### Heimat als Bewegung

Migration ist ein zentrales Thema der in der Ausstellung gezeigten Arbeiten. Alfredo Jaar hat beispielsweise eine Million deutscher Pässe zu einem meterlangen Block gestapelt, der an die vielen Menschen erinnert, die wegen des syrischen Bürgerkriegs nach Deutschland geflohen sind. Zugleich verweist das Werk darauf, wie stark die Frage nach Mobilität und Beheimatung weltweit von einem kleinen Heft abhängt — dem Pass. Beeindruckend sind zudem die farbstarken fotografischen Porträts von Coco Olakunle, die zeigen, wie Menschen in Lagern für Geflüchtete ihren Alltag gestalten. Die Fotografien brechen mit gängigen Klischees und Erwartungen an das Leben in temporären Unterkünften.

### Gesellschaft ohne Grenzen?

Uta Ruhkamp, die Kuratorin der Ausstellung „Tell Me Where Home Is", weist auf das Potential für eine globale Gesellschaft hin, das sich aus postnationalen Perspektiven ergibt: „Es gibt ganz unterschiedliche Arten, wie die Künstler:innen arbeiten — die im Grunde alle auf eine kollektive Gesellschaft abzielen, die sich nicht an Grenzen, sondern eher am Zwischenmenschlichen orientiert." In diesem Sinne verdeutlicht Shilpa Gupta mit ihrem Werk Untitled (There Is No Border Here), dass in der Natur gar keine Grenzen existieren. Es handelt sich um ein Gedicht auf einer Flagge, das mit Klebeband auf die Museumswand geschrieben wurde. Im Text heißt es: „I tried very hard to cut the sky in half, one for my lover and one for me, but the sky kept moving and clouds from his territory came into mine."



***Alkan Avcıoğlu · Symphony No. 1 in D Major, Op. 3, Presto: „Convergence", 2023, Aus der Serie Overpopulated Symphonies, 2023***
© Alkan Avcıoğlu

### Young Generation

Parallel dazu zeigt der junge Freundeskreis des Museums in der Lounge des Kunstmuseums die Ausstellung „Home Beyond Places. Perspectives of the Young Generation". Bis zum 22. November präsentieren sechs Künstler:innen ihre Positionen zur Frage nach Zuhause aus der Perspektive einer jüngeren Generation. Die Werke behandeln Themen wie Ankommen und Weggehen, familiäre Erinnerungen, Zugehörigkeit und selbstgewählte Identitäten.

### Rahmenprogramm & Katalog

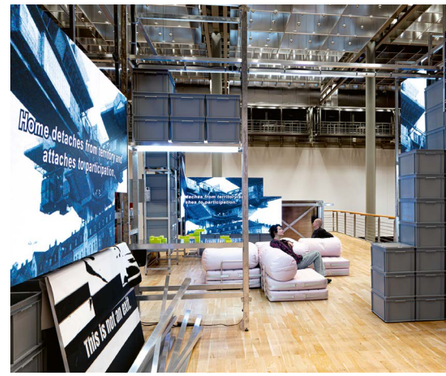
Zu der Ausstellung begleiten unterschiedliche Führungen, Gespräche und Workshops das Programm. Dazu gehören entschleunigte Rundgänge (Feel the Art), Angebote in reizarmer Atmosphäre (Stille Stunde) sowie exklusive Führungen mit anschließendem Drink und kleinem Imbiss (Eat & Art). Empfehlenswert ist zudem der Ausstellungskatalog: Neben Abbildungen der gezeigten Werke enthält er eine Reihe von Aufsätzen zum Thema von renommierten Autor:innen.

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag: 10–18 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage: 11–18 Uhr

*Lisa Leguin*




***Ausstellungsansicht***
*Tell Me Where Home Is* **· *Marina Naprushkina***
**Foto:** Marek Kruszewski




***Ausstellungsansicht***
*Tell Me Where Home Is*
**Foto:** Marek Kruszewski



***Ausstellungsansicht***
*Tell Me Where Home Is*
**Foto:** Marek Kruszewski

# MIT KREATIVEN IDEEN DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Wenn die Tage kürzer werden und es draußen ungemütlich wird, ist die perfekte Zeit für eine kreative Auszeit. Ob mit Farben, Stoffen oder anderen Materialien – und am besten mit einem wärmenden Heißgetränk in der Hand: Selbst etwas zu gestalten, kann eine willkommene Abwechslung im Alltag sein und den Kopf freimachen. Statt von Termin zu Termin zu hetzen, steht hier das bewusste Innehalten im Mittelpunkt. Es geht dabei nicht um ein perfektes Ergebnis, sondern vielmehr darum, Neues auszuprobieren, Ideen mit den eigenen Händen umzusetzen und einfach im Moment zu sein.

Wer dafür Inspiration sucht oder lieber in Gesellschaft kreativ wird, findet in und um Braunschweig verschiedene Möglichkeiten, in gemütlicher und persönlicher Atmosphäre Neues auszuprobieren. Kreativworkshops bieten dafür den passenden Rahmen.

## Ein neuer Ort für kreative Ideen

Eine dieser Anlaufstellen ist das ZuM Creativo, das im September als Pop-up-Store im CharlinskeShop in Braunschweig eröffnet hat. Hinter dem Konzept stehen Zeynep und Mareike, die auch beruflich Kolleginnen sind. Sie verbindet die Freude am Gestalten, Organisieren und gemeinsamen Kreativsein.

Mit ihrem Pop-up-Store möchten sie einen Ort schaffen, an dem der Alltag für ein paar Stunden in den Hintergrund rückt und persönliche Ideen im Mittelpunkt stehen. Die Workshops finden in kleinen Gruppen mit maximal acht Personen statt und bieten Gelegenheit, neue Techniken kennenzulernen und sich kreativ auszuprobieren.

## Von japanischer Stoffkunst bis Mosaik

Schon einmal von Kinusaiga gehört? Bei dieser japanischen Gestaltungstechnik entstehen Bilder aus einzelnen Stoffstücken, die zu individuellen Motiven zusammengesetzt werden. Verschiedene Farben und Muster lassen sich nach den eigenen Vorstellungen kombinieren. So entsteht ein ganz persönliches Kunstwerk, das am Ende des Workshops mit nach Hause genommen werden kann.

Auch beim Mosaik-Workshop sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Farben, Formen und Materialien werden frei ausgewählt und Stück für Stück zu einem individuellen Motiv zusammengesetzt. So entsteht ein einzigartiges Kunstwerk, das es in dieser Form kein zweites Mal gibt.

## Gemeinsam gestalten

Für die Workshops sind keine eigenen Materialien oder Vorkenntnisse nötig. Gefragt sind lediglich Neugier, Lust am Ausprobieren und etwas Zeit. Bei Bedarf unterstützen die Kursleiterinnen die Teilnehmenden, lassen ihnen aber gleichzeitig Freiraum für eigene Ideen und ihren persönlichen Stil. So entsteht nicht nur ein selbst gestaltetes Werk, sondern auch eine kleine Auszeit vom Alltag. Und wer weiß: Vielleicht entdeckt man sogar ein neues Hobby.

*Siri Buchholz*





**Fotos** © 2026 ZuM Creativo | Braunschweig. Alle Inhalte, Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.





# SELBST IST DIE SCHWESTER

Workshops, private Feiern und kreative Auszeiten: Alexandra und Melanie machen ihr Helmstedter SchwesternStudio-MA zum Raum für neue Ideen.



Den Alltag für ein paar Stunden hinter sich lassen: Solche kreativen Auszeiten gibt es auch mitten in Helmstedt. Und hier ist der Name Programm: Die Schwestern Alexandra Perlitz und Melanie Grenz haben mit dem SchwesternStudio-MA in der Neumärker Straße 22 einen Ort geschaffen, an dem aus Neugier ein eigenes DIY-Projekt entsteht. Ihr Angebot zeigt, wie vielfältig Kreativworkshops sein können: Von Handarbeit mit Garn bis zu Malerei und persönlichen Dekoideen.

## Mit Nadel, Garn und Farbe

Beim Sticken können die Teilnehmenden aus floralen Motiven, modernen Lineart-Designs oder eigenen Ideen wählen. Schritt für Schritt lernen sie die Grundlagen und setzen ihr Motiv nach eigenen Vorstellungen sowie im eigenen Stil um. Wer eine besondere Struktur gestalten möchte, kann die Punch-Needle-Technik ausprobieren: Mit einer speziellen Nadel wird Garn in den Stoff gearbeitet, kleine Schlaufen formen dabei ein reliefartiges Muster – zum Beispiel auf einem Stickrahmen oder als Anhänger. Farben und Motive lassen sich individuell auswählen.

Auch Malerei und Handarbeit lassen sich verbinden. Beim Workshop „Acryl & Lineart" entsteht zunächst ein selbst gestalteter Hintergrund auf Leinwand. Danach wählen die Teilnehmenden ein Lineart-Motiv aus oder bringen eine eigene Idee mit und ergänzen es mit Stickerei. Wer lieber etwas Dekoratives für zu Hause gestaltet, kann eine Schmuckschale verzieren: entweder mit Acrylfarbe, Serviettentechnik oder einer Kombination aus beidem.

## Kreative Auszeit für Gruppen

Das Studio lässt sich neben der Kursangebote auch für private Termine buchen. Ob Mädelsabend, Geburtstag, Babyparty, Junggesellinnenabschied, Firmen- oder Weihnachtsfeier: Jede Gruppe kann hier unter sich kreativ werden. Auch Kindergeburtstage sind möglich, ein Workshop-Angebot richtet sich außerdem explizit an Kinder und Begleitpersonen, die gemeinsam gestalten möchten.

Bei den Workshops sind alle Materialien inklusive. Getränke und Snacks sind ebenfalls vorgesehen, Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Schwestern begleiten die Gruppen durch den Workshop und stehen bei Fragen zur Seite. So können die Teilnehmenden einfach ankommen, ausprobieren und sich auf ihr Projekt konzentrieren.

## Nice to know

Klassische Öffnungszeiten gibt es nicht: Das SchwesternStudio-MA öffnet zu den Workshop-Terminen und für private Veranstaltungen. Wer einen Termin buchen möchte, kann sich über Instagram oder per E-Mail melden.

Ob allein, mit Freund:innen oder als Gruppe: Alexandra und Melanie bieten unterschiedliche Wege, die eigene kreative Ader auszuleben. Und vielleicht beginnt zwischen Stoff, Leinwand und Farbe nicht nur ein neues Projekt, sondern auch eine neue Leidenschaft.

*Jaquelin Ohk*



**Fotos** @schwesternstudio.ma

**Folge 8**

*Außergewöhnliche Hobbys einmal vorgestellt*

# DER WEG IST DIE WAND

**Klettern** – zwischen Kraft, Köpfchen und Kreidestaub











Viele Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten, wissen: der Drang von Kleinkindern, überall draufzuklettern und sich hochzuziehen ist faszinierend, kann aber auch die Nerven strapazieren. Da verwundert es nicht, dass auch Erwachsene Spaß am Klettern haben – mittlerweile werden sogar olympische Medaillen vergeben für diejenigen, die am schnellsten und effektivsten die Wände hochklettern.

Wer beim Klettern an hohe Alpengipfel und schroffe Felswände denkt, liegt richtig und falsch zugleich. Denn auch in Braunschweig und Umgebung – weit weg von schneebedeckten Bergen – kann man klettern. Vor allem das Klettern an künstlichen Wänden erfreut sich wachsender Beliebtheit. Hierbei werden verschieden geformte Griffe und Tritte an die Wand geschraubt, je nach Schwierigkeitsgrad größere oder kleinere. Zu einer Seilschaft gehören immer zwei Personen, eine klettert, die andere sichert mit einem Seil. Dabei gehören Fallen und Stürzen genauso dazu wie mentales Training. Denn in luftiger Höhe an einem dünnen Seil zu hängen braucht oft Mut und Überwindung. „Klettern fordert nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf", erklärt Meike Buck vom Boulder e. V. Es geht um Selbsterfahrung, das Austesten der eigenen Grenzen und das Überwinden von Ängsten: Wer oben ankommt, hat meist nicht nur eine Route geschafft, sondern ist auch sich selbst ein wenig näher gekommen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Kinder oder Erwachsene, Sportskanone oder Gelegenheitssportler – beim Klettern kann jede und jeder ihre und seine eigenen Herausforderungen finden und sich weiterentwickeln. Wichtiger als Kraft sind Technik und Neugier und wer einmal den Kreidestaub – Chalk – in der Luft gerochen hat, kommt oft wieder.

Niedrigschwelliger ist das Bouldern, Klettern an bis zu 4,5 Metern hohen Wänden, man springt oder fällt dann auf eine dicke Schaumstoffmatte. Dafür braucht man keinen Seilpartner und keine Kenntnisse beim Sichern – auch wenn der Sport gemeinsam natürlich mehr Spaß macht. Die Hüfte wenige Zentimeter weiter an die Wand, den linken Fuß etwas nach rechts – oft sind nicht Körpergröße oder Kraft entscheidend, sondern Technik und Köpfchen. Denn Klettern und Bouldern ist wie Rätsellösen mit dem Körper. Da wird probiert, sich ausgetauscht, gemeinsam getüftelt, ein Richtig oder Falsch gibt es dabei nicht, denn am Ende muss jede und jeder eine eigene Lösung finden – je nach körperlichen Voraussetzungen. Klettern und Bouldern ist Bewegung und Denksport zugleich, und keine Route gleicht der anderen.

Dabei eignet sich Klettern und Bouldern besonders auch für Menschen mit physischen Einschränkungen oder psychischen Besonderheiten. „Die Möglichkeiten im therapeutischen und erlebnispädagogischen Klettererlebnis sind spannend und vielfältig. Sie zielen vor allem darauf ab, motorische Defizite zu beheben und Vertrauen, Verantwortungsbewusstsein sowie Selbstwertgefühl und Sozialkompetenzen zu stärken", sagt Marcel Bänsch, der die inklusive Klettergruppe beim Boulder e. V. betreut. Hier wird angefeuert, gesichert, gelacht und manchmal gemeinsam geflucht und Inklusion passiert hier fast nebenbei. Denn wo jede und jeder an ihrer und seiner eigenen Grenze arbeitet, steht niemand am Rand. Auch im Leistungssport ist das Thema angekommen: Para-Klettern hat eigene Wettkampfklassen und wird international immer sichtbarer.

Manche Kletterer und Boulderinnen machen dann den Schritt an den Fels, in der Nähe locken der Harz und das Weserbergland. Hier gibt es keine geschraubten Routen, der Stein gibt Bewegung und Schwierigkeitsgrad vor. Felsbeschaffenheit, Wetter, Umgebung und weniger Sicherungen sind hier zusätzliche Herausforderungen.

Das Kletterzentrum am Westbahnhof kombiniert ein kommerzielles Angebot mit einem gemeinnützigen Verein – eine einzigartige Zusammenarbeit. Hier ist zum einen der Boulder e. V. beheimatet, er bietet seinen Mitgliedern Klettern und Bouldern an zwei Boulderpilzen und einem 17 Meter hohen Kletterturm auf dem Außengelände an. Außerdem gibt es verschiedene Gruppenangebote und Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Den Innenbereich mit 900 m² Boulderfläche und mehr als 120 Kletterrouten betreibt die Fliegerhalle, ebenso ein gastronomisches Angebot. Wer sich ohne Seil bewegen möchte, findet auch im Greifhaus an der Hamburger Straße spannende Boulder. Bei gutem Wetter lockt zudem die Kletterwand der Sektion Braunschweig des Deutschen Alpenvereins an der Güldenstraße Vereinsmitglieder an, auch hier gibt es Gruppen und Kurse. Für Studierende bietet der Hochschulsport Kurse und Gruppen an der eigenen Wand in der Sporthalle Beethovenstraße an. Anfängerinnen und Anfänger können oft Material leihen, um den Sport erst einmal auszuprobieren. Und wer es abenteuerlicher mag, kann beim DAV oder der IG Klettern Niedersachsen Kurse für das Klettern am Fels machen – dann geht es in den Harz oder den Ith. Dabei geht es auch um das richtige Verhalten draußen, ökologische Themen und Naturschutz. *Meike Buck*

**Fotos** Felix Jacobs, Karsten Stross, Carola Hahne, Marcel Bänsch

# MENTALE GESUNDHEIT GUT DURCH DEN WINTER KOMMEN



Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und es draußen immer häufiger grau und ungemütlich ist, kann das auch unsere Stimmung beeinflussen. Wir fühlen uns vielleicht antriebsloser, sind schneller müde oder machen uns mehr Gedanken als sonst. Manchmal kommen sogar Ängste auf: Wie schaffe ich es, in der dunklen Jahreszeit motiviert zu bleiben? Warum fühle ich mich gerade nicht so gut wie sonst? Und wie gehe ich mit dem Gefühl um, dass mir alles ein bisschen zu viel wird? Die gute Nachricht: Wir können selbst einiges tun, um unsere mentale Gesundheit zu stärken und dem typischen Winterblues entgegenzuwirken.

**1 Tageslicht tanken und raus an die frische Luft**
Auch wenn es draußen kalt und grau ist: Versuche, möglichst jeden Tag etwas Zeit im Freien zu verbringen. Ein Spaziergang in der Mittagspause, eine kleine Runde durch den Park oder der Weg zu Fuß zum Einkaufen bringen Bewegung in den Alltag. Tageslicht unterstützt unseren natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, während Bewegung dabei helfen kann, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Also: Jacke an, Schuhe schnüren und raus! Schon kleine Schritte können einen Unterschied machen.

**2 Bewegung in den Alltag einbauen**
Du musst nicht gleich einen Marathon laufen oder dich im Fitnessstudio verausgaben. Tanzen im Wohnzimmer, Yoga, Radfahren oder eine kurze Trainingseinheit zu Hause reichen völlig aus, um in Bewegung zu kommen. Wichtig ist, dass du etwas findest, das dir Spaß macht. Bewegung kann helfen, Anspannung abzubauen und den Kopf freizubekommen. Und ganz nebenbei sorgt sie für kleine Erfolgserlebnisse, die sich positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirken können.

**3 Bewusste Wohlfühlmomente schaffen**
Gerade in der dunklen Jahreszeit dürfen wir es uns ruhig gemütlich machen. Wie wäre es mit einer Tasse Tee, einem guten Buch, einem warmen Bad oder einem entspannten Filmabend? Plane solche kleinen Auszeiten bewusst in deinen Alltag ein. Auch Hobbys, kreative Beschäftigungen oder das Ausprobieren neuer Rezepte können für Abwechslung sorgen. Dabei gilt: Du musst nicht ständig produktiv sein. Pausen sind wichtig und absolut verdient!

**4 Soziale Kontakte pflegen**
Wenn es draußen ungemütlich wird, verbringen wir oft mehr Zeit zu Hause. Dabei sollten wir nicht vergessen, wie gut uns der Kontakt zu anderen Menschen tun kann. Verabrede dich mit Freunden, telefoniere mit der Familie oder unternimm etwas mit deinen Lieblingsmenschen. Manchmal reicht schon ein nettes Gespräch, um die eigenen Sorgen etwas leichter erscheinen zu lassen. Und wenn dir gerade nicht nach großen Unternehmungen ist, kann auch ein gemütlicher Kaffee zu zweit guttun.

**5 Auf Schlaf, Ernährung und feste Routinen achten**
Ein regelmäßiger Schlafrhythmus, ausgewogene Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit bilden eine gute Grundlage für unser Wohlbefinden. Versuche, möglichst feste Zeiten für das Schlafengehen und Aufstehen einzuhalten. Kleine Routinen geben dem Tag Struktur und können besonders dann helfen, wenn die Motivation fehlt. Setze dir außerdem realistische Ziele: Du musst nicht jeden Tag alles schaffen. Manchmal ist schon ein kleiner Schritt ein Erfolg.

**6 Gedanken bewusst wahrnehmen und Ängste ernst nehmen**
In der dunklen Jahreszeit können Sorgen und negative Gedanken stärker in den Vordergrund rücken. Versuche, freundlich mit dir selbst umzugehen und dich nicht dafür zu verurteilen, wenn du dich einmal niedergeschlagen fühlst. Entspannungsübungen, Meditation oder bewusstes Atmen können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen. Es kann auch guttun, schöne Erlebnisse oder Dinge, für die du dankbar bist, aufzuschreiben. Wichtig ist aber: Anhaltende Ängste oder Niedergeschlagenheit solltest du ernst nehmen. Sprich mit vertrauten Menschen darüber und hole dir bei Bedarf professionelle Unterstützung.

## UNSER FAZIT

Du musst den Winter nicht lieben, um gut durch ihn zu kommen! Mit etwas Bewegung, frischer Luft, sozialen Kontakten und bewussten Wohlfühlmomenten kannst du viel für deine mentale Gesundheit tun. Erwarte nicht, dass jeder Tag perfekt läuft, sondern achte auf das, was dir guttut. Und vergiss nicht: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern ein wichtiger Teil deines Wohlbefindens.

**Foto** Dirima-stock.adobe.com





# analog gaming

## Dustbiters

**J. W. NIJMAN, T. VELLMANN R. FRASER**

**Genre** Kartenspiel **Verlag** King Racoon Games
**Spieler** 2 **Alter** ab 10 Jahren




Habt ihr „Mad Max: Fury Road" gesehen? Nicht? Macht nichts, hier die kurze Zusammenfassung: Extrem martialisch aufgemotzte Autos, Trucks und Motorräder brettern in einem Sandsturm durch die Wüste. Genau diese Ausgangslage finden wir beim Kartenduell „Dustbiters" vor. Auf den nur 21 Karten sind die wildesten Fahrzeuge abgebildet, die in einer großen Kolonne in eine Richtung fahren. Manche davon kontrolliere ich, manche mein Gegenüber. Ein Spielzug besteht aus bis zu drei Aktionen, wie etwa neue Karten ins Spiel zu bringen, einen Schritt nach vorne zu fahren, neue Karten zu ziehen oder – vor allem – die einzigartigen Fähigkeiten der eigenen Fahrzeuge zu aktivieren. Es geht schließlich ums blanke Überleben, denn am Ende jedes Spielzugs wird die hinterste Karre gnadenlos vom uns jagenden Sandsturm zerstört. Und – manchmal ist es so einfach – wer komplett ausradiert wird, verliert. Enorm viel Spiel für so wenig Material. LW

*Fazit* ***Mini-Spektakel***

## Die letzten Droiden

**FABIEN GRINDEL**




**Genre** Kartenspiel **Verlag** Strohmann Games
**Spieler** 1 bis 4 **Alter** ab 10 Jahren

Schlechte Nachrichten: Die rücksichtslose Lebensweise der Menschheit hat den Planeten an den Rand der Katastrophe gebracht und nun gehen langsam die Ressourcen aus (haha, zum Glück nur in diesem Spiel, oder? Oder?!). Recycling ist deshalb das große Stichwort in „Die letzten Droiden". In jedem Spielzug bekommen wir einen zufälligen kaputten Droiden zugeteilt und müssen entscheiden, ob wir ihn für die Ersatzteile verschrotten, oder ob wir ihn mit unseren knappen Mitteln reparieren wollen, um seine hilfreichen Fähigkeiten im Verlauf des Spiels zu nutzen können, um eine neue, ökologischere Welt zu erschaffen. Die reparierten Droiden bilden mit etwas cleverer Planung eine Engine, die genug Ressourcen abwirft um die meisten Siegpunkte zu kassieren. (Ja ok, wir wollen schon alle die Welt retten, aber am Ende dann doch gerne wissen, wer es am besten gemacht hat.) Besonders schön ist der 2-gegen-2-Team-Modus, bei dem selbst die Spielschachtel eine spezielle Rolle einnimmt. LW

*Fazit* ***Utini!***







## Turbo-Flitzpiepen 2000

**TAKASHI ISHIDA, RICHARD GARFIELD**

**Genre** Würfelspiel **Verlag** CMYK Games
**Spieler** 2 bis 6 **Alter** ab 6 Jahren

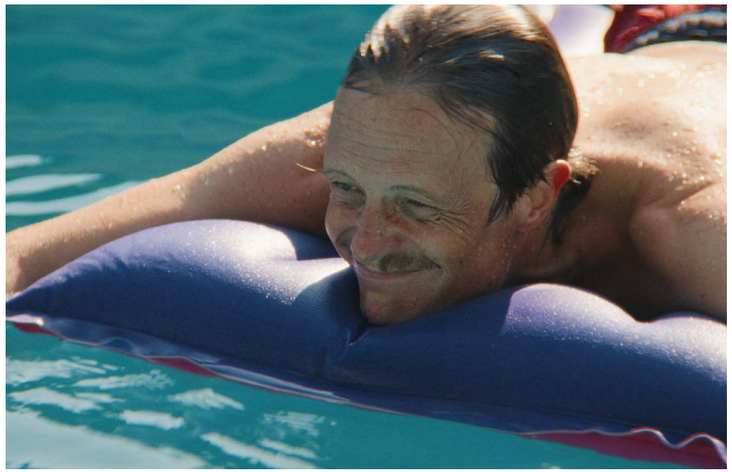
Wisst ihr, warum ich Mensch-ärgere-dich-nicht und Monopoly nicht leiden kann? Hauptsächlich weil sie sogenannte „Roll-and-Move"-Spiele sind, die per Würfelwurf entscheiden, wie weit ich laufen darf. Eine sehr überholte Mechanik, die viel Frust auslösen kann. Selbst Klassiker wie Cluedo oder gar Hero Quest leiden unter diesem schlimmen Manko. Gruselig. Und plötzlich kommt „Turboflitzpiepen 2000" daher, macht genau das und es bringt enormen Spaß. Wir lassen unsere chunky Holzfiguren per Würfel die Strecke ablaufen und das Chaos beginnt. Jede Figur hat nämlich spezielle Fähigkeiten, die die simplen Regeln auf eine andere Weise kaputtmachen. Und lasst es mich so sagen: Vorhersehbar ist das alles nicht, aber es ist herrlich. Die seltsam anachronistische Retro-Optik macht es zudem wirklich zu einem abgedrehten Gesamtkunstwerk. LW

*Fazit* ***wacky***

**Foto** CMYK Games

# HAPPY BIFFDAY

## Das **BIFF** feiert 40 Jahre Kino!



Kinoliebe seit 1987 – das muss gefeiert werden! Vom 09. bis 15. November 2026 verwandelt das Braunschweig International Film Festival (BIFF) die Löwenstadt wieder in einen Treffpunkt für Filmfans. Zur Feier seines Jubiläums hat das BIFF wieder ein spannendes Programm zusammengestellt: Braunschweig kann sich auf eine Woche voller mitreißender und berührender Filme, Filmkonzerte, Talks und vielen weiteren Sonderveranstaltungen freuen. Auch die Filmgäste sind dieses Jahr wieder ein Highlight: Unter anderem darf Braunschweig August Diehl begrüßen, der dieses Jahr Die EUROPA, den Hauptpreis des Festivals erhält, dotiert mit 25.000€ und gesponsert von Volkswagen Financial Services.

### Die EUROPA für August Diehl

Von seinem Debüt 23 – NICHTS IST SO WIE ES SCHEINT bis hin zu DAS VERSCHWINDEN DES JOSEF MENGELE, für den er dieses Jahr den Deutschen Filmpreis erhielt: August Diehl blickt auf eine Filmografie mit mehr als 50 Produktionen zurück. Mit dem Ehrenpreis Die EUROPA würdigt das BIFF sein vielseitiges Filmschaffen und seine künstlerische Arbeit. Fünf Filme hat Diehl persönlich für das Festival ausgewählt – von seinem Debüt aus dem Jahr 1998, das bereits beim 12. Filmfest Braunschweig zu sehen war, bis zu aktuelleren Werken. Auch sein neuester Film SCHÖNE SEELEN von Tom Schreiber ist in der Reihe Neue deutschsprachige Filme zu sehen.

Wer den Preisträger persönlich erleben möchte, sollte sich Samstag, den 14. November, vormerken: Um 15:30 Uhr spricht August Diehl im ASTOR Filmtheater mit dem Filmkritiker Daniel Kothenschulte über seine Arbeit, seine Rollen und sein filmisches Schaffen.

### Das Publikum wird zur Jury

Auch im Hauptwettbewerb wird es spannend: Zehn herausragende europäische Debüt- und Zweitfilme gehen ins Rennen um den Publikumspreis Der HEINRICH und den Jurypreis Volkswagen Financial Services Filmpreis. Beide Auszeichnungen sind mit jeweils 10.000 Euro dotiert und werden von Volkswagen Financial Services gestiftet. Das Programm verspricht einen abwechslungsreichen Genremix: von bissiger Mediensatire über ein Roadmovie quer durch Europa bis hin zu einem ungewöhnlichen Rap-Biopic. Dazu kommen französisches Comedy-Drama und bewegende Geschichten über starke Frauen. Neun der zehn Wettbewerbsfilme feiern beim BIFF ihre Deutschlandpremiere:

CALIFORNIA SCHEMIN' behandelt zwei schottische Freunde, die sich als kalifornisches Rap-Duo ausgeben – und dabei zunehmend in ihrer selbst erfundenen Identität gefangen sind. CHEMICAL BOND begleitet die junge Chemikerin Agathe, die sich in einem renommierten Pariser Labor zwischen ehrgeiziger Forschung, Konkurrenzdruck und toxischen Arbeitsbeziehungen behaupten muss. EGGHEAD REPUBLIC entführt in eine alternative Realität, in der ein Skandalpresse-Team in einem nuklear verseuchten Sperrgebiet Kasachstans auf gefährliche Entdeckungen stößt und die Grenzen zwischen Wahrheit und Fiktion verschwimmen. In THE GOOD DAUGHTER muss die Teenagerin Carmela nach der Trennung ihrer Eltern zwischen der Sehnsucht nach ihrem Vater und seiner gewalttätigen Seite ihren eigenen Weg finden. Im Coming-of-Age-Drama I'LL BE GONE IN JUNE sucht die 16-jährige deutsche Austauschschülerin Franny nach den Anschlägen vom 11. September 2001 nach Orientierung. THE LION AT MY BACK erzählt von der 18-jährigen Mariama, die nach dem Auszug aus einem Heim für minderjährige Geflüchtete auf Zypern auf die Sozialarbeiterin Stella trifft, die mit ihrer Drogenvergangenheit kämpft. MARIA VITÓRIA verfolgt als einzige Torhüterin in einem Jungsteam den Traum ihres Vaters, bis die Rückkehr ihres Bruders alte Konflikte aufbrechen lässt und sie beginnt, ihren eigenen Weg zu suchen. MARVELOUS MORNINGS erzählt von Charlie, die sich nach dem Tod ihrer Großmutter mit einer geerbten Plattensammlung auf dem Weg zur Côte d'Azur macht und dort ihre Trauer überwindet. PORTE BAGAGE begleitet Noor, die ihren an Demenz erkrankten Vater gemeinsam mit ihren Brüdern auf einem turbulenten Roadtrip nach Marokko bringt, bei dem alte Konflikte aufbrechen. SKATEBOARDING IS NOT FOR GIRLS erzählt von der jungen Adela, die mit der Teilnahme an einem Skateboard-Wettbewerb versucht, ihre ältere Schwester vor einer arrangierten Heirat zu bewahren und ihrer Familie einen Ausweg aus der finanziellen Not zu ermöglichen.

Das Beste am Publikumspreis Der HEINRICH: Ihr entscheidet! Nach den ersten beiden Screenings der nominierten Filme (Di-Fr) könnt ihr eure Stimme abgeben und mitbestimmen, welcher Film den Publikumspreis gewinnen soll. Wer am Ende das Rennen macht, wird bei der öffentlichen Preisverleihung am Samstag, den 14. November, im Staatstheater Braunschweig bekannt gegeben. Am Sonntag könnt ihr beide Gewinnerfilme noch einmal im ASTOR Filmtheater auf der großen Leinwand erleben.

### Fime, die Mut machen

Kino ist nicht nur Unterhaltung, sondern kann auch Perspektiven eröffnen, zum Nachdenken anregen und Menschen miteinander ins Gespräch bringen. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Polarisierung, wachsender Ungleichheit und zunehmender Unsicherheit setzt das BIFF deshalb auf Filme, die Mut machen und Geschichten des Widerstands erzählen, unter anderem in der Reihe Internationale Dokumentarfilme.

Wie Kino gesellschaftliche Missstände sichtbar macht und wichtige Debatten anstößt sehen wir auch an der Dokumentation WHAT'S UP EXTREMISTS!, die am Donnerstag, den 12. November, um 16 Uhr in einem Sonderscreening läuft. Der Film zeigt den Überlebenskampf von Menschen, die zuerst ignoriert und dann von ihren Mitmenschen und dem Staat schikaniert wurden. Queere Menschen in Russland, die seit der Demokratisierungswelle der 2000er-Jahre auf Freiheit hofften, wurden stattdessen zur Stille gezwungen, ausgegrenzt und allein für ihre Existenz verfolgt. Die Protagonist:innen fliehen, packen ihr Leben in kleine Koffer und sagen Lebewohl. Doch diese Flucht scheint nie zu enden: ein ständiges Aufbrechen, Packen und Weiterziehen auf der Suche nach dem Grundlegendsten – einem sicheren Ort.

Im Anschluss geht es um 17:15 Uhr im Roten Saal mit einem Paneltalk weiter. Unter dem Titel „Queeres Exil in Deutschland? Gründe für eine Flucht ins Exil – und für oder gegen das Leben in Deutschland" diskutieren die Teilnehmenden über Flucht, Ankommen und die Frage, welche Perspektiven Deutschland queeren Menschen bieten kann. Denn auch hierzulande stellt sich die Frage, ob Deutschland noch ein sicherer und erstrebenswerter Zufluchtsort ist – oder für manche längst selbst zum Ausgangspunkt einer weiteren Flucht wird.

### Genrekino um Mitternacht

Wer es stilvoll und außergewöhnlich mag, sollte sich die diesjährige Mitternachtsreihe nicht entgehen lassen. Mit Hélène Cattet & Bruno Forzani at Midnight holt das BIFF eines der eigenständigsten Regieduos des internationalen Genrefilms nach Braunschweig. Ihre Werke vereinen Horror, Thriller und Exploitation mit einer außergewöhnlichen Bild- und Klangästhetik. Inspiriert von italienischem Giallo, Eurospy und Western entstehen rauschhafte Kinoerlebnisse, die mit Sehgewohnheiten brechen und längst Kultstatus genießen. Die Screenings finden zur späten Stunde statt, sodass die Filme ihre ganz besondere Wirkung entfalten können. Wer mehr über die Arbeit des Duos erfahren möchte, hat am Freitag, den 13. November beim Werkstattgespräch mit Hélène Cattet und Bruno Forzani Gelegenheit dazu.

### Die Jubiläumsfavoriten auf der großen Leinwand

„Wir können es selbst kaum fassen, here it comes: Das 1. Braunschweiger Filmfest!" – so kündigten die 20 Gründer:innen im Editorial des ersten Filmfestkatalogs ihre Premiere an. Heute, 40 Ausgaben später, zählt der Festivalverein über 40 Mitglieder und blickt mit der Sonderreihe Ü40 – Lieblinge aus fünf Dekaden Filmfest auf fünf Jahrzehnte Geschichte zurück. Im Mittelpunkt stehen fünf ganz persönliche Filmfavoriten aus den Jahren 1989 bis 2023, die einst auf dem Festival liefen. Ergänzt wird die Auswahl durch zwei Publikumslieblinge, die bereits die 8. und 13. Ausgabe des Filmfests eröffneten, sowie ein Kurzfilmprogramm mit sechs preisgekrönten BIFF-Beiträgen. Das Besondere: Die fünf persönlichen Favoriten wurden von Vereinsmitgliedern ausgewählt, die die jeweiligen Filme damals noch als Festivalgäste und nicht als Mitgestaltende erlebt haben. So wird die Geschichte des BIFF zu einer ganz persönlichen Reise durch fünf Jahrzehnte Kinoliebe.

### Preisregen

Das 40. Braunschweig International Film Festival vergibt auch dieses Jahr wieder Preisgelder im Gesamtwert von 65.500 Euro. Die Preisverleihung findet am Samstag, den 14. November, um 19:30 Uhr im Großen Haus des Staatstheaters Braunschweig statt. Durch den Abend führt die NDR Kultur Moderatorin Muschda Sherzada. Insgesamt werden 190 Filme gezeigt, darunter 87 Langfilme und 103 Kurzfilme. 51 davon feiern Premiere! Tickets sind seit dem 28. Oktober online oder im BIFF Pop Up Space (Ziegenmarkt 7) erhältlich. Die genauen Verkaufszeiten, aktuelle Hinweise und weitere Informationen gibt es unter www.filmfest-braunschweig.de sowie auf den Social-Media-Kanälen des Festivals. Das komplette Programm findet ihr ebenfalls online auf der Website oder im BIFF-Journal, digital oder in der Printausgabe.

*Julia Rutkovska*

**Weitere Infos & Tickets**



*WHAT'S UP EXTREMISTS!*



*LET THE CORPSES TAN*
*von Hélène Cattet & Bruno Forzani*

**Fotos** © Sutor Kolonko, Jakob Berger, Anonymes Films Tobina Film 2017

Urike Ottinger, 1942 in Konstanz geboren, zählt zu den eigenwilligsten Stimmen des deutschen Autorenkinos. Die Filmemacherin, Fotografin und Künstlerin wurde mit Werken wie „Madame X“, „Freak Orlando“, „Johanna d'Arc of Mongolia“ und zuletzt „Paris Calligrammes“ international bekannt. Ihr Kino verbindet Avantgarde, Theater, Literatur und bildende Kunst zu unverwechselbaren Bilderwelten. Für ihren neuen Spielfilm „Die Blutgräfin“ arbeitete Ottinger am Drehbuch mit Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek zusammen, mit der sie bereits seit Jahrzehnten künstlerisch verbunden ist. Die barock-exzentrische Vampirgeschichte mit Isabelle Huppert, Birgit Minichmayr und Lars Eidinger feierte 2026 bei der Berlinale Weltpremiere. Mit der Künstlerin unterhielt sich unser Mitarbeiter Dieter Oßwald.

***Frau Ottinger, es gibt aus den 80er-Jahren einen Film mit Adriano Celentano, „Gib dem Affen Zucker“. Das könnte auch das Motto für Ihr Projekt gewesen sein: schriller, höher, weiter.***
Ich weiß nicht, ob man einen bissigen Witz als schrill bezeichnen sollte. Der Film hat sehr viel Humor, natürlich, aber er macht auch Sinn. Und er ist irgendwie fein gestrickt. Das zeigt sich eigentlich schon durch die Paare, die im Film vorkommen. Die Blutgräfin und ihre Zofe etwa sind ein wunderbares Kontrastpaar.

***Was macht dieses Paar für Sie aus?***
Daraus ergibt sich natürlich eine gewisse humorvolle Situation. Da ist die zunächst sehr devote und dann immer handfester und bestimmender werdende Zofe. Und auf der anderen Seite die unglaublich glamouröse Isabelle Huppert. Film muss die Dinge überhöhen, sonst sieht man sie ja nicht.

***Was interessiert Sie an dieser visuellen Überhöhung?***
Wir arbeiten mit einem Medium, das vor allen Dingen sichtbar ist. Und das ist auch das, was mich am Film interessiert: das Sichtbare. Alles, was in den Filmen vorkommt, hat eine Bedeutung, ob es nun die Schauspieler, die Hintergründe, die Requisiten oder die Farben sind.

***Es ist nicht nur das Sichtbare, es ist auch das Hörbare. Ihre Figuren heißen Theobastus Bombastus, Nepomuk Nachbiss oder Inspektor Unglaube. Wie würden Sie selbst in dieser Aufreihung heißen?***
Darüber müsste ich lange nachdenken. Das kann ich Ihnen so schnell nicht beantworten. Manchmal fliegen mir beim Drehbuchschreiben die Namen einfach zu. Aber mit sich selbst ist man ja immer ein bisschen gehemmter, glaube ich.

***Das Genre des Vampirfilms ist fast so alt wie das Kino selbst. Allein von Graf Dracula gibt es unzählige Varianten. Woher kommt diese Faszination?***
Ich habe auch in vorherigen Filmen viel mit dem Genre gearbeitet. Man muss ein Genre, glaube ich, sehr ernst nehmen und sehr gut kennen, um es ein bisschen zu brechen. Das habe ich hier getan. Als ich das Drehbuch vor knapp 30 Jahren geschrieben habe, waren für mich allerdings noch andere Aspekte wichtig.

***Was interessiert Sie heute besonders am Vampirmythos?***
Mit Blick auf unsere Gegenwart finde ich interessant, dass Vampire Wiedergänger sind und über einen sehr, sehr langen Zeitraum leben. Wir haben heute eine ganze Bewegung, auch von Wissenschaftlern und Pseudo-Wissenschaftlern unterstützt, die sich mit dem ewigen Leben beschäftigt. Es gibt Menschen, die wirklich glauben, sie könnten ewig leben. Sie glauben, sie könnten sich wie in einem Ersatzteillager alles immer wieder neu ersetzen lassen. Das ist für mich die Hybris par excellence.

***Was kommt für Sie zu dieser Vorstellung vom ewigen Leben hinzu?***
Diese Haltung, mit der wir heute umgehen und die sehr gegenwärtig ist, war noch einmal ein Aspekt, den ich eigentlich erst in den letzten Jahren gesehen habe. Natürlich gibt es ganz andere Aspekte des Vampirs. Aber die Zeit ist ein sehr wichtiger. Und da spielt natürlich auch Wien eine große Rolle.

***Warum gerade Wien?***
Wien ist eine alte Stadt mit einer interessanten Geschichte. Diese Geschichte ist sichtbar in den Häusern, den Fassaden und den Orten. Damit habe ich mich für den Film sehr beschäftigt. Auch mein Drehbuch ist immer sehr nah an den Orten und ihrer Geschichte. Das habe ich alles mit aufgenommen.

***Was macht den Vampir für Sie so unheimlich?***
Es gibt viele Aspekte, die mich interessieren: der Phönix aus der Asche, der Wiedergänger und natürlich die Zeit. Wir sind dem unterworfen, dass wir sterben, dass wir vergehen. Das aufzulösen, ist, glaube ich, ein Hauptpunkt am Vampir und das, was ihn so unheimlich macht. Und natürlich können andere zu Vampiren werden. Es ist ja eine ansteckende Krankheit (lacht).

**Foto** Neue Visionen

# „ELFRIEDE JELINEK SAGTE: ‚DU NIMMST, WAS DU BRAUCHST.‘“

**Ulrike Ottinger** zu ihrem Vampir-Spektakel „Die Blutgräfin“

***So viele Wow-Effekte von Wien hat man seit „Der dritte Mann“ und „Before Sunrise“ kaum noch erlebt. Ihr Film ist fast ein Touristenführer durch die Stadt.***
Es ist eine Reise durch Wien und seine Geschichte. Wenn ich nur an den Narrenturm denke, den ersten Ort für Geisteskranke. Aber auch das Otto-Wagner-Areal, wo wir gedreht haben. Diese Szene ist leider gar nicht mehr im Film. Vielleicht tue ich sie auf die DVD als Extramaterial.

***Auch das ehemalige Gipsbergwerk spielt eine wichtige Rolle. Was hat Sie an diesem Ort interessiert?***
Da steckt die Geschichte des Bergbaus mit all seinen Problemen durch den Wassereinbruch drin. Und sie führt weiter bis zum Nationalsozialismus, als dort Hitlers Wunderwaffe von Zwangsarbeitern gebaut wurde. Überhaupt ist die erste Szene eigentlich wie in der Oper die Ouvertüre. Sie setzt den Ton des Films.

***Wie zeigt sich das in dieser Eröffnung?***
Aus der Mythologie, über den Hades und den Fluss, kommt diese mächtige Blutgräfin, selbst wie ein Boot und eine Galionsfigur. Vom Mythos geht es unmittelbar danach in die Gegenwart, wo der Touristenführer erzählt, was das für ein Ort ist. Gleichzeitig haben wir die Entwicklung vom Gipsbergwerk bis zum heutigen Tourismus und die Stationen dazwischen.

***Im Film spielt auch das Café Hawelka eine Rolle. Haben Sie in einem Kaffeehaus wie diesem mit Elfriede Jelinek das Drehbuch geschrieben?***
Nein, so muss man sich das nicht vorstellen. Ich hatte von Elfriede Jelinek schon drei Stücke inszeniert. Wir kennen uns seit 1977, seit „Madame X, eine absolute Herrscherin“. Damals haben wir uns kennengelernt, und später habe ich einiges von ihr inszeniert.

***Wie kam es dann zu ihrer Mitarbeit am Drehbuch?***
Als ich das Drehbuch geschrieben habe, besuchte ich Elfriede Jelinek. Ich habe gesagt: „Schau dir doch mal die Dialoge an. Hast du noch ein paar Ideen, wie wir das ein bisschen spitzer machen, ein bisschen schärfen können?“ Sie hat mir einige Textvorschläge gemacht und in ihrer wirklich wunderbaren Großzügigkeit gesagt: „Ulrike, du nimmst, was du brauchen kannst.“

***Wie muss man sich ihre Beiträge vorstellen?***
Von ihr ist zum Beispiel dieser wunderbare Dialog des Kriminaloberinspektors Unglaube mit dem Kellner.

***Gab es auch Stellen, an denen sich Ihre Texte miteinander verbunden haben?***
Ja natürlich ständig, zum Beispiel habe ich bei den Ahnen geschrieben: „Wir müssen kühles Blut bewahren.“ Sie hat dann ergänzt: „Wo immer wir einen Kühlschrank finden.“ Das sind diese typischen, perfekt gesetzten Pointen, die großartig sind. Das ganze Drehbuch ist natürlich anders entstanden, aber diese Schärfung mancher Dialoge kommt von Jelinek.

***Wie konnten Sie Lars Eidinger für eine vergleichsweise kleine Rolle gewinnen?***
Alle Schauspieler sind interessiert an außergewöhnlichen Projekten mitzuarbeiten. Damit will ich nicht sagen, dass Lars Eidinger nicht ohnehin in vielen besonderen Filmen mitgespielt hat. Auch im Theater ist es das Besondere, was ihn interessiert.

***Was hat Sie stattdessen an seiner Figur interessiert?***
Er spielt im Film die einzige, in Anführungszeichen, normale Rolle, ist aber eigentlich der Verrückteste von allen. Ich würde fast sagen, er ist eine Art Joker im Film. Wir haben uns darüber unterhalten, und er fand das auch sehr interessant. Er spielt einen Therapeuten, der selber viele Tics hat und hat mich manchmal mit einer Idee dazu überrascht.

***Wie sind Sie mit seinen Ideen umgegangen?***
Manche fand ich ganz toll und manche nicht. Aber das ist ja das Schöne an der Zusammenarbeit, dass man Sachen einfach mal ausprobieren kann. Dieses spielerische Element hat er sehr stark. Das habe ich sehr geschätzt.

***Was erwartet die Kinogänger bei Ihrem Film?***
Sie werden zwei Stunden anspruchsvolle und sehr humorvolle Unterhaltung erleben, die trotzdem in die Tiefe geht. In eine gewisse historische Tiefe, aber auch inhaltlich. Und natürlich ist der Film eine große visuelle Freude. Jedes Bild ist wirklich gestaltet, in den Farben, den Objekten, den Hintergründen und natürlich durch die Schauspieler.

*Dieter Oßwald*





## Die Tribute von Panem - Sunrise On The Reaping

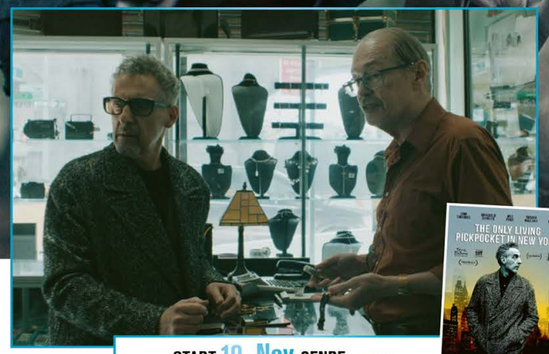
Ein Panem 24 Jahre vor Katniss' erster Teilnahme an den Hungerspielen: Am Morgen der Ernte der 50. Hungerspiele, auch bekannt als Second Quarter Quell, bangt ein junger Haymitch Abernathy davor, ausgewählt zu werden. Er ist 16 Jahre alt, und träumt von einer Zukunft mit seiner Freundin Lenore Dove. Doch am Tag der Auslosung für das zweite Jubel-Jubiläum werden all seine Hoffnungen zerstört.

**Regie** Francis Lawrence
**Besetzung** Joseph Zada, Whitney Peak, Mckenna Grace u. a.




**SCHON GEWUSST?**
Es handelt sich um die Verfilmung des Romans „Die Tribute von Panem L – Der Tag bricht an" von Suzanne Collins (2025). Es ist der chronologisch zweite Teil der Saga, insgesamt jedoch bereits der sechste Film der Reihe.

**START** 19. Okt **GENRE** Action, Abenteuer, Drama





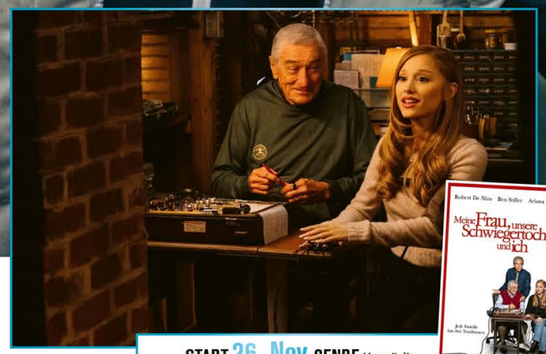

**START** 19. Nov **GENRE** Thriller

## The Only Living Pickpocket In New York

Harry, ein in die Jahre gekommener Taschendieb, hält sich nur noch mit kleinen Coups über Wasser. Bei einem Diebstahl im Partyleben kommt er an einen wertvollen USB-Stick, ohne dessen Wert zu kennen. Der Besitzer ist Dylan Diamond, der junge Erbe eines Mafiaclans, der Harry bald verfolgt. Doch er hat den Stick nicht mehr. Somit beginnt seine verzweifelte Suche nach der begehrten Beute führt ihn quer durch New York, vom Pfandhaus seines Kumpels Benny in der Bronx über Brooklyn bis nach Staten Island.

**Regie** Noah Segan **Besetzung** John Turturro, Steve Buscemi u. a.

**SCHON GEWUSST?**
Turturro sah seiner Mutter, einer Näherin, bei der Arbeit zu, um die präzisen körperlichen Bewegungen des Taschendiebstahls nachzuempfinden. Er beschrieb beide Handwerke als „schrittweise und detailliert" und sagte, der Schlüssel sei, Freude an Können zu finden.






**START** 26. Nov **GENRE** Komödie

## Meine Frau, unsere Schwiegertochter und ich

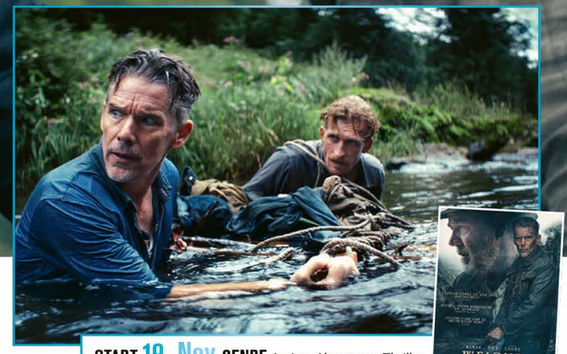
Über 20 Jahre ist es her, dass Greg Focker bei seinem Schwiegervater Jack um die Hand seiner Tochter Pam angehalten hat. Dabei ließ er kaum ein Fettnäpfchen aus. Nun haben Greg und Pam aber selbst erwachsene Kinder, die mit Partnern ihr Glück finden wollen. Doch als Sohn Henry bekannt gibt, dass er die charmante Olivia heiraten will, ist er alles andere als begeistert. Denn er vermutet, dass die FBI-Verhandlungsexpertin manipulative Ziele verfolgt. Und schon wird er zum ähnlichen Helikopter-Vater wie einst Jack...

**Regie** John Hamburg **Besetzung** Ben Stiller, Robert De Niro, Ariana Grande u. a.

**SCHON GEWUSST?**
Nach dem letzten Teil „Meine Frau, unsere Kinder und ich" (2010), geht es nach 16 Jahren mit den Fockers weiter – mit dem 4. Teil der Filmreihe. Mit Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Blythe Danner und Teri Polo kehren wieder alle Schauspieler*innen zurück, die seit dem Auftakt mit von der Partie waren.

*Stand 23. November 2026. Alle Angaben ohne Gewähr.

**Text** Ivonne Jeetze Fotos: PPROPERTY OF MRC T-STREET - photo by Jon Pack, capelight, Paramount Pictures Germany, Leonine





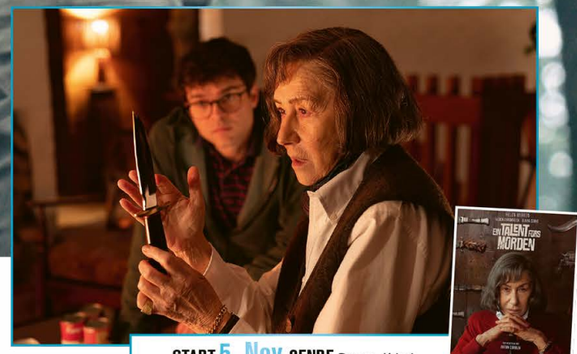

**START** 19. Nov **GENRE** Action, Abenteuer, Thriller

## The Weight - Im Goldrausch

Mississippi, 1966: Der junge, schwarze FBI-Agent Strider untersucht den Mord an einem Bürgerrechtsaktivisten. Da die lokale Polizei korrupt und offen rassistisch ist, und auf offiziellem Wege die Ermittlungen nicht vorankommen, sucht sich Strider ungewöhnliche Hilfe: Den berüchtigten Mafia-Killer Greg Scarpa. Gemeinsam geht das ungewöhnliche Paar dem Fall auf den Grund und deckt dabei eine Verschwörung auf.

**Regie** Padraic McKinley **Besetzung** Ethan Hawke, Russell Crowe, Julia Jones u. a.

**SCHON GEWUSST?**
Der ungefähre Wert des während der Operation transportierten Goldes würde in diesem Zeitraum 110.221$ betragen.






**START** 5. Nov **GENRE** Drama, Krimi

## Ein Talent fürs Morden

1995 hat sich die alternde Queen des Thrillers Patricia Highsmith in ihr Chalet zurückgezogen. Ein junger Literaturagent versucht sie aber aus dem Ruhestand zu holen, um den letzten Teil ihrer beliebten „Ripley"-Serie zu schreiben. Sie lehnt zunächst ab, entschiedet sich dann jedoch um, stellt aber eine Bedingung: Er muss ihr dabei helfen, den perfekten Mord zu entwickeln. Dabei stellt sich schon bald heraus, dass er eine finstere Seite hat. Irgendwann verschwimmt sogar die fiktive mit der realen Welt...

**Regie** Anton Corbijn **Besetzung** Helen Mirren, Alden Ehrenreich u. a.

**SCHON GEWUSST?**
Helen Mirren spielt Autorin Patricia Highsmith. Eines ihrer Bücher wurde adaptiert in „Der Fremde im Zug" (1951), unter der Regie von Alfred Hitchcock. Im Film „Hitchcock" (2012), spielt Mirren Alma Reville, Hitchcocks Frau, die als einseitige Beziehung zu Cook dargestellt wird.



*Achtung, Spoiler!*

# ENDGAME OHNE ENDE

## Von „Spider-Man: Brand New Day“ über ein neues Ende für „Endgame“ bis zu „Avengers: Doomsday“: **Warum im MCU wirklich nichts bedeutungslos ist.**

Bei Marvel ist der Abspann kein Signal zum Aufstehen, sondern die Ankündigung, dass die letzte – und womöglich wichtigste – Szene noch folgt. Denn seit Nick Fury 2008 bei Tony Stark vorbeischaute, gehört das Sitzenbleiben zum Kinobesuch wie süßes Popcorn. Anfangs waren die kurzen Szenen ein augenzwinkernder Bonus, inzwischen liefern sie Hinweise und Vorwissen für den nächsten Film.

### Ein Symbol, neue Theorien

„Spider-Man: Brand New Day“ liefert dafür das jüngste Beispiel. Der Film erzählt eine persönliche Geschichte über einen Peter Parker, den niemand mehr kennt und der sich ganz in seinem Dasein als Spider-Man verliert. Doch nach dem Ende wird der Blick plötzlich sehr viel größer: Die Perspektive entfernt sich von New York, verlässt die Erde und wandert immer weiter hinaus ins Weltall. Dort taucht plötzlich ein Spider-Man-Symbol auf.

Welcher Spider-Man wurde da gefunden? Wo befindet er sich? Und führt die Spur zu „Avengers: Doomsday“ oder erst zu „Secret Wars“? Eine Antwort gibt die Szene nicht. Innerhalb weniger Sekunden öffnet sie aber sämtliche Türen für Theorien und Diskussionen. Genau darin liegt die besondere Stärke der Post-Credit-Szene: Sie erklärt nicht zu viel und macht Lust auf das, was kommen könnte.

Noch spannender wird es, wenn Marvel nicht nur neue Türen öffnet, sondern auch längst geschlossene wieder aufstößt.

### Ein neues Finale oder eine andere Perspektive?

Sieben Jahre nach „Avengers: Endgame“ bringt die Encore-Fassung vier zusätzliche Sequenzen rund um das Finale ins Kino: Loki steht plötzlich vor der Tür von Steve Rogers und Peggy Carter. Doctor Doom holt Bruce Banner. Die TVA beobachtet, wie das Multiversum zusammenbricht. Selbst das bekannte Hämmern am Ende des Abspanns bekommt eine neue Bedeutung: Aus der Erinnerung an Tony Starks erste Rüstung wird ein Hinweis auf Doom und seine Maske.

Ein großer Eingriff, denn „Endgame“ war nicht irgendein Zwischenkapitel. Der Film sollte elf Jahre MCU abschließen, Tony Stark verabschieden und Steve Rogers seinen Frieden schenken. Nun klopft Loki buchstäblich an dessen Happy End, während Doctor Doom bereits die Figuren für den nächsten großen Kampf einsammelt.

Was einmal als Abschluss gedacht war, wird nachträglich zum Prolog. Die Russo-Brüder bezeichnen die neue Fassung sogar als „required viewing“ für „Doomsday“. Für Fans klingt das nach einem Versprechen: Selbst ein vermeintlich abgeschlossenes Kapitel kann Jahre später neue Zusammenhänge offenbaren und aus einem bekannten Finale wieder ein Rätsel machen.

### Das nächste Puzzleteil

Das MCU lebt davon, dass kaum ein Film für sich allein steht. Hinweise, bekannte Gesichter und scheinbar nebensächliche Bilder verbinden Geschichten, zwischen denen Jahre oder ganze Universen liegen.

Die neuen Szenen aus „Endgame“ treiben dieses Prinzip auf die Spitze: Sie verändern den Blick auf das bekannte Finale. Tony Starks Hämmern bekommt ein neues Echo und Doctor Doom einen Platz in einer Geschichte, in der er zuvor noch gar nicht vorkam. Marvel erzählt damit nicht nur vorwärts, sondern auch rückwärts neu.

Genau diese Aha-Momente wollen MCU-Fans: die Erkenntnis, dass ein längst bekannter Film noch nicht alle Geheimnisse preisgegeben hat. So bekommt ein beiläufiges Detail Jahre später eine neue Bedeutung. Aus wenigen Sekunden entsteht eine Fan-Theorie, daraus neue Vorfreude – und zwischen zwei Kinostarts bleibt das Universum lebendig.

Natürlich bleiben wir deshalb bis zum letzten Credit sitzen. Nicht weil Marvel uns dazu zwingt, sondern weil nach dem Abspann noch das nächste Puzzleteil warten könnte. Und inzwischen lohnt sich sogar der Blick zurück: Filme, deren Geschichten längst abgeschlossen schienen, werden plötzlich wieder Teil des großen Rätsels.

Ein endgültiger Schluss wäre für das MCU sowieso das falsche Ende. Seine größte Stärke liegt gerade darin, dass auf jeden Abschied ein neuer Anfang folgt. „Avengers: Doomsday“ beginnt deshalb nicht erst mit dem Kinostart – für Fans hat der Film längst begonnen.

*Jaquelin Ohk*

**Foto** Walt Disney Pictures **Streams** Netflix, Amazon prime



# stream



*Fazit* ***entscheide dich***

## DIE KAISERIN

Der verheerende Sardinische Krieg ist beendet und Kaiser Franz kehrt traumatisiert zurück. Die Schuld an den Verlusten auf dem Schlachtfeld, lastet schwer auf ihm. Elisabeth versucht ihm beizustehen, sie kämpft leidenschaftlich um ihre Ehe. Steht gleichzeitig leider auch vergeblich für ihr Reich, damit es besser wird. Während Franz' Untreue die Ehe zudem belastet, zwingen die Rebellion am Hof und ihre eigene Gesundheit sie dazu, Wien zu verlassen und zur Erholung auf eine ferne Insel aufzubrechen.

Per Zufall trifft sie auf den Anführer der ungarischen Revolution Graf Andrássy. Ihre Begegnung ist sofort von großer intellektueller und körperlicher Anziehung geprägt.

Am Ende muss Elisabeth sich entscheiden: Bedingungslos ihrem Herzen folgen oder ihrem Volk eine aufrichtige Kaiserin sein. *IJ*

**Verfügbar auf** Netflix
**Start** 12. November 2026
**Genre** Biopic, Drama, Historie, Romanze
**Mit** Devrim Lingnau, Philip Froissant, Johannes Nussbaum u. a.

## BLADE RUNNER 2099

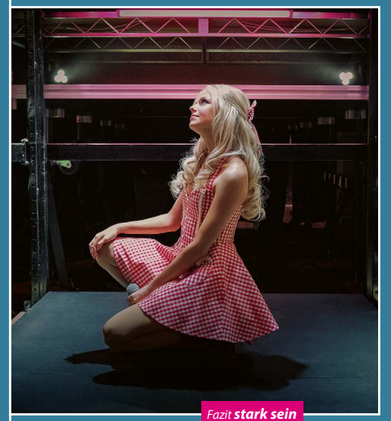
Zuvor Blade Runner 2049: Dreißig Jahre nach den Ereignissen von Blade Runner (1982) deckt der neue L.A.P.D. Officer „K“ ein langes vergrabenes Geheimnis auf, dass die verbleibende Gesellschaft ins Chaos stürzen könnte. Ks Entdeckung führt ihn auf die Suche nach dem ehemaligen Blade Runner Rick Deckard, der seit Jahrzehnten vermisst wird…

Jetzt: Fünfzig Jahre nach den Ereignissen ist Los Angeles wiedergeboren – doch nicht von der Menschheit. Cora, die ein letztes Mal versucht ihr Leben als Flüchtling ein Ende zu setzen, nimmt eine letzte Identität an: die einer Blade Runnerin. Sie ist dabei gezwungen mit Olwen, einer Todgeweihten Replikantin, zusammenzuarbeiten, um einen Ausreißer zu jagen, der eine Wahrheit verbirgt, die ihre fragile Stadt zerstören könnte. *IJ*

**Verfügbar auf** Amazon Prime
**Start** 25. November 2026
**Genre** Action, Sci-Fi
**Mit** Michelle Yeoh, Hunter Schafer, Dimitri Abold u. a.



*Fazit* ***berüchtigt***



*Fazit* ***stark sein***

## HEARTLAND

Misty Jones war einst eine Country-Legende und lebt mittlerweile zurückgezogen in einem Versteck, dass sie nun unfreiwillig verlassen muss. Denn als ihre Nichte, eine aufstrebende Country-Musikerin, plötzlich spurlos verschwindet, untersucht Misty den Fall. Was kann mit ihr passiert sein? Wurde sie entführt, ist sie abgehauen oder einer Gewalttat zum Opfer gefallen?
Während Misty dies herausfinden will, sieht sie sich selbst mit ihrer eigenen Vergangenheit konfrontiert und muss sich mit den Schattenseiten Nashvilles auseinandersetzen, wo niemand – sie selbst eingeschlossen – so ist, wie es scheint. Wem kann sie vertrauen? Und wer hilft ihr, ihre Nicht zu finden? *IJ*

**Verfügbar auf** Netflix **Start** 13. November 2026
**Genre** Thriller **Mit** Jessica Chastain, Carter Faith, John Hawkes u. a.



MARIBELLE *ON POINT*

# VERÄNDERUNGEN

## Die Formationsphase – oder: **Wie wir leben wollen**

Die Formationsphase – der Punkt auf dem Weg des Lebens, wo man sich kreiert. Der Punkt, wo wir gerade Kaffee trinken mit einer Freundin und der Flat White so gut schmeckt, dass wir beschließen, ihn jeden Morgen zu trinken. Der Punkt, wo wir in den Spiegel schauen und beschließen, dass wir nur noch High Heels tragen wollen. Aber auch der Punkt, wo unsere High Heels nach einem Jahr verstaubt in einer Ecke liegen. Wir gehen durch verschiedene Phasen, gefüllt mit Musik, Klamotten, Hobbys, Ernährung und Ethik. Wir sind eine Leinwand und bemalen sie jeden Tag neu.

### Kleine Entscheidung, große Veränderung

Ich habe meine Leinwand vor kurzem auch bemalt. Ich beschloss, vegan zu leben. Ich lebe seit acht Jahren vegetarisch und wollte schon so lange vegan leben. Der Auslöser war eine Freundin, die mitteilte, sie wolle jetzt vegan leben, weil ihr die Tiere so leid tun, und ich schlug vor, dass wir das gemeinsam durchziehen. Ich weiß, es ist der richtige Weg. Es ist besser für die Tiere, für die Umwelt und für meine Gesundheit. Ich recherchierte ein wenig: Eine Person, die ein Jahr vegan lebt, rettet im Jahr circa 150 Tiere, circa 1000 Quadratmeter Waldfläche und spart circa 191.000 Liter Wasser und circa 670 kg bis 1,9 Tonnen Treibhausgase. Zudem hat es auch viele Vorteile für unseren Körper, vegan zu leben, wie ein kleineres Risiko für Herzinfarkte, Herzerkrankungen und Bluthochdruck. Eine gute Sache, der Veganismus, oder? Und trotzdem habe ich so viel Angst.

### Wenn sich das Richtige falsch anfühlt

Angst davor, verurteilt zu werden. Angst davor, mich einzuschränken. Angst davor, zu scheitern. Angst vor Diskussionen mit Menschen, die denken, Veganer*innen würden nicht genug Proteine zu sich nehmen. Angst davor, dass die Menschen meinen Worten keinen Glauben schenken. Angst davor, dass mir niemand glaubt, wenn ich erkläre, dass vegan zu leben nicht teuer sein muss. Angst davor, dass die Menschen denken, ich verurteile sie jetzt. Warum wird eine so gute Sache so verurteilt? Und warum kann sich eine so gute Entscheidung so schlecht anfühlen? Warum werde ich mehr verurteilt, wenn ich keine tierischen Produkte esse, als wenn ich sie esse?



### Atme und lebe

Auf einmal verändere ich nicht nur meinen Lebensstil, sondern auch die Art, wie ich auf mein Umfeld schaue. Ich sehe in einer Packung Milch im Supermarkt die Muttermilch, die eigentlich für eine kleine Kuh bestimmt war. Ich sehe aus dem Fenster und fühle mich so viel mehr verbunden mit der Natur. Ich sehe Mitmenschen, die nicht mit mir über das vegane Leben sprechen wollen, um nicht mit der Wahrheit konfrontiert zu werden.

Warum halten wir an Gewohnheiten fest, die wir eigentlich als nicht richtig empfinden? Wir haben Angst vor dem Scheitern oder davor, unser vorheriges Ich zu verlieren, denke ich. Etwas muss nicht gut oder besser sein, weil die meisten es tun. Du musst nicht heiraten. Du musst nicht schlicht gekleidet sein. Du musst keinen Alkohol trinken. Du musst atmen und leben.

### Gemeinsam wachsen, mutig verändern.

Wir brauchen Veränderungen, und mein Altersabschnitt ist voll davon. Eine Veränderung kann sich auf kurze Sicht sehr falsch anfühlen, aber das bedeutet meist nur, dass sie dich aus deiner Komfortzone trägt. Was hilft, sind Menschen, welche dieselben Werte oder Interessen teilen, mit denen man gemeinsam die eigenen Sorgen bespricht. Eine Entscheidung, sich zu verändern, kann so viel Angst in sich tragen, und das ist okay.

Es ist auch okay, wenn diese Veränderung nur eine Phase ist. Das ist ein Teil unseres Wachstums. Ich denke, das Wichtigste ist nur, dass wir zusammen wachsen. Was wäre die Welt ohne Begeisterung für Dinge?

*Mari Klauk*

**Foto** privat





# WANN WIRD'S EIGENTLICH UNFAIR?

**Sexismus** im Alltag: **#wir.verändern** an der Ostfalia zeigt, wo er steckt und wie wir gemeinsam etwas dagegen tun können.




*Nils Pickert*

Ein Rock als Statement, Sprüche, die angeblich nur Spaß sind, und Frauen, die in Filmen oft nur Nebenrollen spielen: Bei #wir.verändern an der Ostfalia ging es darum, wie Geschlechterrollen unseren Alltag prägen – und was sich ändern lässt.

Wer entscheidet, wer als kompetent gilt? Warum gelten manche Verhaltensweisen bei Männern als souverän, bei Frauen aber als schwierig? Und wann wird aus einem vermeintlich harmlosen Spruch eine Grenzüberschreitung? Mit solchen Fragen beschäftigte sich #wir.verändern am 9. und 10. Oktober an der Ostfalia in Wolfenbüttel. Organisiert wurde die Veranstaltung gemeinsam vom Zentrum für erfolgreiches Lehren und Lernen (ZeLL), dem Gleichstellungsbüro der Ostfalia, dem feministischen Kollektiv valente* und dem Braunschweiger Zentrum für Gender Studies (BZG). Vorträge, Workshops und Mitmachstationen zeigten, wo Sexismus sichtbar wird und wie wir gemeinsam etwas verändern können.

### Ein Thema, das uns alle angeht

Sexismus zeigt sich nicht immer offen. Oft steckt er in beiläufigen Kommentaren, Erwartungen an Männer und Frauen oder der Frage, wem wir Kompetenz zutrauen. Wer gilt als durchsetzungsstark, wer als schwierig? Wer wird ernst genommen, wer muss sich immer wieder beweisen?

Solche Muster begegnen uns in der Schule, im Studium, im Beruf und im Alltag. Auch Hochschulen und öffentliche Einrichtungen sind Teil dieser Gesellschaft. Sich mit Sexismus auseinanderzusetzen, bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und auch vermeintlich Selbstverständliches kritisch zu hinterfragen.

### Perspektiven wechseln, Rollenbilder hinterfragen

In ihrer Keynote „Wer oder was fehlt im V von Vielfalt?“ machte Türkân Deniz-Roggenbuck deutlich, dass Diversität mehr umfasst als sichtbare Unterschiede. Auch soziale Herkunft, Sorgeverantwortung und die Frage, wessen Stimme Gehör findet, beeinflussen gesellschaftliche Teilhabe. Die Expertin für Interkulturalität und Diversity und Ostfalia-Alumna betonte: „Es zählt nicht nur die gute Absicht, sondern die professionelle Reflexion auf den Ausgangspunkt.“

Wie früh Rollenbilder entstehen, zeigte der Journalist und Autor Nils Pickert. Als sein kleiner Sohn gern die Kleider seiner älteren Schwester trug, zog Pickert selbst einen Rock an und ging mit ihm durch die Innenstadt. Erstaunten Passant*innen erklärte er: „Wisst ihr denn nicht, dass heute Rock-und-Kleid-Tag ist?“ In seinem Vortrag „Alternative Männlichkeit“ plädierte er für ein Männerbild, in dem Gefühle ihren Platz haben und Verletzlichkeit nicht als Schwäche gilt.

### Wo Grenzen überschritten werden

Ein sexistischer Witz, eine wiederholte Einladung trotz Absage oder ein Kommentar, der als harmlos gemeint ist: Sexuelle Belästigung beginnt nicht erst mit körperlicher Berührung. Bei einer Lesung aus ihrem Buch „Er hat dich noch nicht mal angefasst“ erklärte Dr. Franziska Saxler, wie Belästigung entsteht und warum sie häufig unterschätzt wird. Besonders problematisch sind Abhängigkeiten, etwa wenn Bewertungen oder berufliche Chancen auf dem Spiel stehen.

Im Gespräch mit Julia Weiß vom Gleichstellungsbüro ging es auch um sogenannte Belästigungsmythen, die Betroffenen die Verantwortung zuschieben. Aufklärung, Sensibilisierung und unabhängige Beschwerdestellen können helfen, Grenzen ernst zu nehmen und Betroffene zu unterstützen.

### Veränderung fängt im Kleinen an

Wie Menschen einander beruflich unterstützen können, thematisierte Marie Ritter im Online-Workshop „Beyond Networking – Allyship in Action“: Leistungen sichtbar machen, andere einbeziehen und Chancen weitergeben, statt Türen unbewusst geschlossen zu halten.

An sechs Mitmachstationen von Prof. Dr. Denise Sommer und Svenja Marquardt konnten die Teilnehmenden außerdem ihren Medienkonsum hinterfragen. Wie viele Frauenfiguren im deutschen Film sind älter als 30? Und worüber sprechen Frauen in Serien, wenn es einmal nicht um Männer geht? Die Fragen machten deutlich, wie selbstverständlich Geschlechterrollen in Filmen und Serien reproduziert werden.

Auch die feministischen Coachings von Julia Weiß zu Selbstzweifeln, beruflichen Unsicherheiten und schwierigen Gesprächen stießen auf große Nachfrage. Das Angebot soll deshalb über die Veranstaltung hinaus weiterbestehen.

### Gemeinsam Veränderung gestalten

Sexismus lässt sich nicht mit einer einzelnen Veranstaltung beseitigen. Aber Veränderung beginnt damit, genauer hinzusehen, eigene Denkmuster zu hinterfragen und Verantwortung zu übernehmen. Auch dann, wenn wir denken, wir selbst sind nicht unmittelbar betroffen.

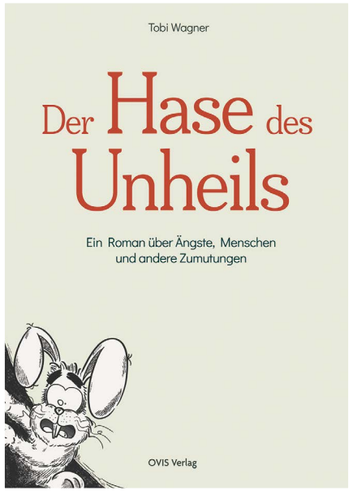
Mit #wir.verändern schafft die Ostfalia Raum für diese Auseinandersetzung. Denn Gleichberechtigung beginnt im Alltag, im Studium und im Beruf und bei uns allen. *Britta Radkowsky, Denise Rosenthal*

**Foto** Ostfalia Denise Rosenthal

# „DER HASE DES UNHEILS“

**Tobi Wagner** und SUBWAY haben sich einmal über diesen Hasen ausgetauscht






***Termin - Lesung***
*12. November 2026 | 19 Uhr*
*KufA Haus (BS)*
***kufa.haus***

Tobi Wagner arbeitet seit rund 25 Jahren als Illustrator, Comiczeichner und Autor, ist in der Region Braunschweig/Wolfenbüttel zu Hause und hat unter anderem für Verlage, Unternehmen und Städte gearbeitet. „Der Hase des Unheils“ ist sein erstes rein textbasiertes Buch und damit auch ein Stück weit ein ungewöhnlicher Schritt für ihn. Und genau hier, wollen wir mit ihm ins Gespräch kommen und noch weitere spannende Fragen im Interview für euch klären.

*Viele kennen dich eben als Illustrator, Comiczeichner und Autor. Jetzt hast du mit Der Hase des Unheils deinen ersten Roman veröffentlicht. Wie fühlt sich dieser Schritt für dich an?*
Gut. :-) Normalerweise erzähle ich ja Geschichten eher in Bildern als in langen Texten. Ich hatte jetzt große Lust am Schreiben und da ich das Thema Mentale Gesundheit aufgreifen wollte, fügte sich das schnell zusammen.

*Wenn du jemandem, der noch nie von Der Hase des Unheils gehört hat, dein Buch in drei Sätzen vorstellen müsstest: Was würdest du erzählen?*
Jeder kennt diese Momente, in denen man sich viel zu viele Gedanken macht und aus einer Kleinigkeit ein riesiges Problem wird. Im Buch bekommt dieses Gefühl ein Gesicht: Furchtmar, ein kleiner Hase im Kopf von Jonas, der überall Gefahren wittert. Mit einer Mischung aus Humor und Nachdenklichkeit erzählt das Buch von Ängsten, Selbstzweifeln und dem ganz normalen Versuch, mit sich selbst klarzukommen.

*Warum ist die Angst ausgerechnet ein Hase geworden? Auch wenn es vielleicht naheliegt*
Natürlich liegt der Begriff Angsthase nahe. Aber mir war wichtig, dass die Angst kein übermächtiger Gegner wird. Ein Hase wirkt zunächst harmlos, vielleicht sogar niedlich. Gleichzeitig ist er ständig aufmerksam, hat die Ohren aufgestellt, erschrickt schnell und flüchtet lieber einmal zu oft als einmal zu wenig. Genau das passt erstaunlich gut zu Angst, die überall Gefahren wittert, auch wenn noch gar nichts passiert ist oder auch nie was passieren wird. Es ist übrigens nicht ungewöhnlich, dass Menschen ihren Ängsten Namen und Formen geben.

*Furchtmar ist kein klassisches Monster und auch kein finsterer Dämon. Was macht ihn als Figur für dich so besonders?*
Weil er eben nicht einfach böse oder bedrohlich ist. Er will im Grunde nur vor Gefahren schützen, schießt dabei aber ständig über das Ziel hinaus und macht aus Kleinigkeiten Katastrophen. Ich finde spannend, dass er dadurch gleichzeitig niedlich, nervig und ziemlich mächtig sein kann. Und weil er als Hase so harmlos wirkt, erkennt man vielleicht umso leichter, wie viel Einfluss solche inneren Stimmen auf uns haben können.

*Welche eine Eigenschaft magst du an ihm am meisten?*
Dass er es eigentlich immer gut meint. Er hat eine fürsorgliche Art und möchte Jonas vor allem beschützen. Das Problem ist nur, dass er dabei völlig übertreibt und hinter jeder Kleinigkeit eine Gefahr vermutet. Im Grunde will er helfen, macht Jonas das Leben damit aber oft schwerer.

*Furchtmar warnt Jonas vor möglichen Gefahren und versucht, ihm vieles auszureden. Glaubst du, dass wir unseren inneren Zweiflern manchmal sogar dankbar sein sollten?*
Bis zu einem gewissen Grad schon. Unser innerer Zweifler will uns ja meistens vor Enttäuschungen, Fehlern oder möglichen Gefahren bewahren. Das ist erst einmal nichts Schlechtes. Schwierig wird es, wenn er so übervorsichtig wird, dass er uns von allem abhält und wir uns irgendwann gar nichts mehr zutrauen. Vielleicht sollten wir ihm also zuhören, uns für seine Fürsorge bedanken und dann trotzdem selbst entscheiden, ob wir das Risiko eingehen wollen.

*Einen guten Rat für Furchtmar...*
Sieh nicht immer nur das Schlechte und rechne auch mal mit dem Guten. Und hör auf, ständig im Internet nach neuen Gefahren zu suchen.

*Angst ist ein ernstes Thema. Warum hast du dich entschieden, es nicht in einem Sachbuch oder Ratgeber, sondern in einer humorvollen Geschichte zu behandeln?*
Ich bin kein Psychologe, deshalb wollte ich keinen Ratgeber schreiben, der anderen erklärt, wie sie mit ihren Ängsten umgehen sollen. Stattdessen wollte ich eine Geschichte erzählen, in der man sich vielleicht selbst wiedererkennt. Humor ist dabei eine gute Möglichkeit, sich einem ernsten Thema zu nähern, ohne dass es gleich schwer und bedrückend wird.

*Ist Angst für dich eher ein notwendiger Schutzmechanismus, ein lästiger Begleiter oder manchmal sogar ein schlechter Ratgeber?*
Angst kann uns vor echten Gefahren schützen, deshalb halte ich sie für wichtig. Aber sie kann auch zu einem ziemlich anstrengenden Begleiter werden, wenn sie überhandnimmt und sich ständig meldet. Manchmal ist sie ein schlechter Ratgeber, weil sie uns Dinge ausreden will, die uns vielleicht guttun würden. Schwierig wird es, wenn wir ihr mehr glauben als unserem eigenen Gefühl und Verstand.

*Was wünschst du dir, dass Leser*innen nach der Lektüre über ihre eigenen Ängste denken?*
Ich wünsche mir, dass Menschen mit Ängsten sich in der Geschichte wiederfinden, sich verstanden fühlen und wissen, dass sie nicht alleine sind. Gleichzeitig hoffe ich, dass Leserinnen und Leser, die solche Erfahrungen nicht kennen, besser verstehen, warum manche Menschen sich auf bestimmte Weise verhalten oder sich Dinge nicht einfach zutrauen. Wenn das Buch ein wenig Verständnis und Offenheit schafft, wäre viel erreicht.

*Kann man über fast alles lachen, wenn man den richtigen Blickwinkel findet? Oder gibt es Themen, bei denen Humor an seine Grenzen stößt?*
Ich glaube, man kann über sehr vieles lachen, doch nicht über alles. Gerade Humor kann helfen, mit schwierigen Themen umzugehen und etwas Abstand zu gewinnen. Entscheidend ist für mich, worüber und auf wessen Kosten man lacht. Etwas mit Humor behandeln ist für dich etwas anderes, als sich über etwas lustig zu machen. Humor sollte nicht dazu dienen, Menschen lächerlich zu machen. Bei Der Hase des Unheils war es mir wichtig, die Absurdität mancher Gedanken sichtbar zu machen, ohne die Gefühle der Person dahinter kleinzureden.

*Warum hilft es uns manchmal, über unsere eigenen Schwächen zu lachen?*
Ich merke bei mir selbst, wie gut es manchmal tut, über die eigenen Schwächen schmunzeln zu können. Wir nehmen uns oft viel zu ernst und wollen nach außen zeigen, dass wir alles im Griff haben und stark sind. Vielleicht auch, weil die Gesellschaft das von uns erwartet. Wenn wir offener damit umgehen würden, dass wir nicht immer stark und erfolgreich sind, sondern auch mal scheitern und zweifeln, wäre aus meiner Sicht viel gewonnen. Denn Schwäche zu zeigen bedeutet nicht, schwach zu sein.

*Kann eine humorvolle Geschichte dazu beitragen, dass Menschen offener über ihre eigenen Schwierigkeiten sprechen?*
Durch das Buch und besonders durch die Gespräche bei meinen Lesungen habe ich gemerkt, dass Menschen dadurch offener werden. Immer wieder sprechen mich Leute an und erzählen, dass sie selbst Probleme haben oder sich in Jonas und Furchtmar wiedererkennen. Vielleicht fällt es leichter, über solche Dinge zu sprechen, wenn man vorher gemeinsam darüber lachen konnte. Humor kann eine Tür öffnen, durch die man sich sonst vielleicht nicht getraut hätte.

*Jonas steht im Mittelpunkt deiner Geschichte. Wie ist diese Figur entstanden?*
Jonas ist aus eigenen Erfahrungen, Beobachtungen und Gesprächen entstanden. Mich hat interessiert, wie Ängste und Selbstzweifel unseren Alltag beeinflussen können, oft ohne, dass andere überhaupt etwas davon mitbekommen. Jonas ist dabei keine Kopie von mir oder irgendwem, sondern eine eigenständige Figur. Ich wollte jemanden schaffen, in dem sich viele Menschen ein Stück weit wiedererkennen können.

*Wenn er dir gegenübersitzen würde und du ihn nur eine einzige Sache fragen dürftest: Was wäre das?*
„Was glaubst du, würde passieren, wenn du Furchtmar nicht immer alles glauben würdest?“ Ich glaube, Jonas weiß oft selbst, dass seine Ängste übertrieben sind. Aber das zu wissen und sich dann auch anders zu verhalten, sind eben zwei verschiedene Dinge.

*Du hast über viele Jahre Geschichten mit Bildern erzählt. Was kann ein geschriebener Roman, das ein Comic nicht kann?*
Ein Roman gibt mir die Möglichkeit, tiefer in die Gedanken und Gefühle einer Figur einzutauchen. Im Comic muss ich viel komprimierter über Bilder erzählen, im Roman kann ich mir mehr Zeit für Gedanken, Zwischentöne und Entwicklungen nehmen. Das heißt aber nicht, dass das eine besser ist als das andere. Es sind einfach unterschiedliche Möglichkeiten, Geschichten zu erzählen.

*Was ist für dich der Unterschied zwischen einer guten Pointe in einem Comic und einer guten Pointe in einem Roman?*
Im Comic muss die Pointe oft auf den Punkt sitzen: Ein Bild, ein Blick, ein überraschender Moment. Im Roman habe ich mehr Raum, um Gedanken aufzubauen, Erwartungen zu wecken und sie mit Worten ins Absurde zu führen.

*Könntest du dir vorstellen, in Zukunft weitere Romane zu schreiben, auch über Furchtmar? Oder bleibt das Zeichnen deine eigentliche kreative Heimat?*
Ich möchte auf jeden Fall weiterschreiben. Furchtmar hat sicher noch einiges zu erzählen. Doch es geht auch ohne ihn. Ich habe beim Schreiben gemerkt, wie viel Freude es mir macht, Geschichten mit Worten zu entwickeln und Figuren auf diese Weise zum Leben zu erwecken. Das Zeichnen wird immer ein Teil von mir bleiben, aber ich habe noch viele Geschichten im Kopf, die ich erzählen möchte.

*Wie viel von dem, was du im Alltag erlebst, landet irgendwann in einer Zeichnung oder einer Geschichte?*
Wahrscheinlich mehr, als mir selbst bewusst ist. Ich beobachte viel und sammle ständig Eindrücke, Gespräche und kleine Situationen, die mir auffallen. Nicht alles landet eins zu eins in einer Zeichnung oder Geschichte, aber manches bleibt hängen und taucht irgendwann wieder auf.

*Was hast du im Laufe deiner langen kreativen Laufbahn über dich selbst gelernt?*
Dass ich mich kreativ nicht auf eine Rolle festlegen muss. Ich habe lange vor allem gezeichnet. Dazwischen auch fotografiert und als Journalist gearbeitet. Mit Der Hase des Unheils habe ich gemerkt, dass ich auch mit Worten Geschichten erzählen kann und mir das genauso viel Freude macht.

*Wie verändert sich deine Beziehung zu einer Figur wie Furchtmar, wenn du sie immer wieder vor Publikum zum Leben erweckst?*
Ich glaube, Furchtmar wird noch lebendiger. Wenn ich ihn vor Publikum präsentiere, merke ich, wie Menschen auf ihn reagieren. Dadurch entdecke ich manchmal selbst noch neue Seiten an ihm. Und je mehr ich mich mit ihm beschäftige, desto mehr wächst er mir ans Herz, auch wenn er mit seiner übertriebenen Fürsorge manchmal ganz schön anstrengend sein kann.

*Welche kreative Idee würdest du gerne einmal umsetzen, wenn Zeit, Geld und organisatorische Hindernisse keine Rolle spielten?*
Ich hätte große Lust auf eine grandiose Hörspielserie mit all den wunderbaren Synchronsprecherinnen und -sprechern, die wir haben.

*Ivonne Jeetze*

**Foto** privat

# Kreativität OHNE LEISTUNGSDRUCK

## Die Projekte des **Kunstvereins Jahnstraße e. V.**





***Feuer & Ton - Glasierte Werke«***

***»Kunst-Koffer***

Die kostenfreien Angebote des Kunstvereins Jahnstraße e. V. schaffen Freiräume, in denen Kinder („Die Kunst-Koffer kommen") und/oder Erwachsene (generationsübergreifende „Kunst-Werkstatt") ihre Kreativität entdecken und eigene Ideen verwirklichen können. Im Mittelpunkt stehen das Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, die Freude am Gestalten ohne vorgegebene Lösungen und ein wertfreier Umgang mit den entstandenen Kunstwerken - künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Kunst-Koffer

Die Idee der Kunst-Koffer wurde 2003 vom Künstler Titus Grab gemeinsam mit Kindern in Wiesbaden entwickelt. In Braunschweig gibt es das Projekt seit 2010. Der Kunst-Koffer-Wagen fährt im Sommerhalbjahr traditionell an zur Zeit zwei feste wöchentliche „Haltestellen" unter freiem Himmel auf öffentlichen Plätzen. Ohne Anmeldung können die Kinder dort vorbeikommen und mit Materialien wie Ton, Holz, Farbe, Naturmaterialien etc ihre Ideen umsetzen. Ziel ist es, kreative Erfahrungen zu ermöglichen und die persönliche Entwicklung durch künstlerisches Gestalten zu fördern.

### Ein vielseitiges Team

Das Team vereint unterschiedliche künstlerische und pädagogische Erfahrungen. Dazu gehören unter anderem die Grafikerin und Künstlerin Wiebke Reich, die Pädagogin und Atelierista Vanessa Brandt, der Filmemacher und Medienpädagoge Takashi Kunimoto, die Künstlerin und Keramikerin Thea Timm, sowie die freischaffenden Künstlerinnen Johanna Altgassen, Charlotte Kremberg, Valerija Rutz und Alissa Weidenfeld. Weitere Unterstützer kümmern sich um technische Aufgaben und den Wagenbau.

### Kunst-Werkstatt: Feuer und Ton

Ergänzend zu den Kunst-Koffer Angeboten bietet die Kunst-Werkstatt Gelegenheit, sich intensiver und generationsübergreifend mit einzelnen künstlerischen Techniken auseinanderzusetzen. Dazu gehören unter anderem Drucktechniken, plastisches Gestalten mit Ton, Land-Art und Cyanotypie. Auch ein vereinseigener Keramikofen kommt zum Einsatz.

Seit Oktober 2026 steht eine „Feuer & Ton" Workshop-Reihe auf dem Programm. Die Teilnehmenden können hier Feuer- und Tonobjekte gestalten und mit Kohle und Licht zeichnen. Den Kindern wird der Umgang mit Feuer nahegebracht. Zusammen kann Holz gehackt und ein Feuer entzündet werden.







***»Feuer & Ton*** ***Kunst-Koffer«***




**Fotos** Kunstverein Jahnstraße e. V.

### Termine ab November 2026

Die Veranstaltungen finden jeweils mittwochs von 16 bis 17.30 Uhr statt:

- **4. November:**
**Feuer & Ton (letzter Termin für Ton-Objekte, die noch im Ofen gebrannt werden sollen)**
- **11. November:**
**Feuer & Ton (nur Ton-Arbeiten (mit wahlweise lufttrocknendem Ton) ohne Brand)**
- **18. November:**
**Stockbrot über dem Feuer**
- **25. November:**
**Glasieren der gebrannten Tonobjekte**
- **9. Dezember:**
**Rückgabe der glasierten Tonobjekte**

**Veranstaltungsort:** Kunstverein Jahnstraße e. V., Jahnstraße 8a, 38118 Braunschweig.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Da die Veranstaltungen überwiegend draußen stattfinden, wird wetterfeste, für ein Lagerfeuer geeignete Kleidung empfohlen. Bei sehr schlechtem Wetter findet der Workshop drinnen statt.

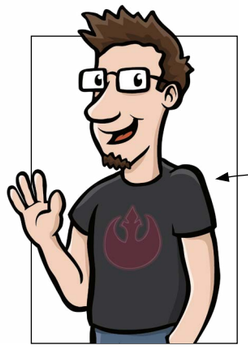
Die Angebote zeigen, wie Kunst Menschen zusammenbringen und neue Erfahrungen ermöglichen kann. Ohne Leistungsdruck und feste Vorgaben entsteht ein Raum, in dem Kreativität, gemeinsames Entdecken und die Freude am eigenen Gestalten im Mittelpunkt stehen.

### Kontakt

Kunstverein Jahnstraße e. V.
Jahnstraße 8a, 38118 Braunschweig
Telefon: +49 170 788 28 69
E-Mail: werkstatt@kunstverein-jahnstrasse.de
**kunst-koffer-braunschweig.org/**







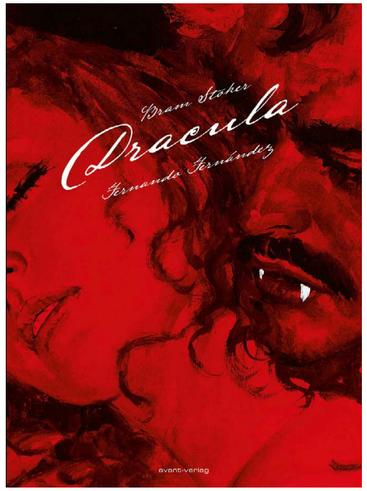
# DIE NEUNTE KUNST

Unser Grafiker Lars ist begeisterter Comicleser (und -zeichner).
Er hat für eure muckeligen Lesenachmittage eine Auswahl von empfehlenswerten **Comics und Graphic Novels** zusammengestellt.




## Der Leib Christi
**BEA LEMA**
**Reprodukt**

Das spanische Galizien Ende der 80er Jahre: Veras Kindheit ist geprägt von den Ängsten ihrer Mutter. Ängste, die sie glauben lassen, der Teufel lauere überall. Diese „Besessenheit“ an der die Familie nach und nach zu zerbrechen droht, ist in Wahrheit natürlich eine psychische Erkrankung, die die Mutter unter anderem dazu bringt, sich tagelang im Bett zu verkriechen. „Der Leib Christi“ ist eine enorm eindringliche Graphic Novel und erzählt nicht nur von einer schwierigen Liebe zwischen Mutter und Tochter, sondern auch vom Aufwachsen im vom Glauben und Aberglauben geprägten, katholisch-patriarchalischen Spanien. Ein bewegendes Porträt einer Frau, die an gesellschaftlichen Erwartungen zerbricht, und ihrer Tochter, die viel zu früh Verantwortung übernehmen muss. Besonders außergewöhnlich ist der visuelle Stil, mit dem Bea Lema diese semi-biographische Geschichte erzählt: Sie verbindet Filzstiftzeichnungen mit aufwendig gestickten Bildern und schafft so ein ebenso verstörendes wie berührendes Kunstwerk.




## Dracula
**FERNANDO FERNÁNDEZ**
**avant-verlag**

Bram Stokers Roman aus dem Jahr 1897 ist wohl eines der am häufigsten adaptierte Werk der Literaturgeschichte. Die Geschichte des Vampirgrafen aus Transsilvanien lässt uns seit über hundert Jahren einfach nicht los. Der avant-verlag legt nun eine besonders eindrucksvolle Variante des Themas in einer prächtigen, großformatigen Ausgabe neu auf: Der Spanier Fernando Fernández machte sich einen Namen in den Heavy-Metal-/Schwermetall-Comics der 80er Jahre und schuf 1982 diese spektakuläre Adaption des Stoker-Stoffs, die vielerorts als ein Schlüsselwerk der europäischen Comickunst gilt. Die Optik und ganz sicher auch der Oberlippenbart des Grafen mögen manchen auf den ersten Blick vielleicht an kitschige John-Sinclair-Groschenheftchencover erinnern, aber – hear me out – die komplett in Öl gemalten Bilder bestechen durch eine wirklich sehr eigenständige, klassisch künstlerische Bildsprache und sind an düsterer Atmosphäre und subtiler Sinnlichkeit wirklich kaum zu überbieten.




## Seltsame Tierfreundschaft
**KATZ & GOLDT**
**Edition Moderne**

Zeichner Stephan Katz und Autor Max Goldt sind inzwischen seit unglaublichen 30 Jahren ein wirklich sehr gutes Gespann. Mit „Seltsame Tierfreundschaft“ erscheint im Jubiläumsjahr nun ein weiterer Sammelband der abstrusen Comicgeschichten im bewährten Titanic-Doppelseitenformat. Den hintergründigen, fein geschliffenen aber doch irgendwie seltsam holprigen Humor der beiden zu beschreiben, fällt mir selbst als langjährigem Leser schwer. Aber ich bin mir sicher, dass sich auch Einsteiger nicht besonders schwer tun sollten, diesen gewissen doppelbödigen Tonfall schätzen zu lernen. Eigenwillige Miniaturen, gestrickt aus Alltagsbeobachtungen und überbordender Phantasie. Jede Seite so absolut unvorhersehbar und doch fast schmerzhaft wiedererkennbar, dass man nur staunen kann, woher das alles kommt. Gewohnt hohe Qualität also vom Duo „who does what duos should do“. Mögen es noch weitere 30 Jahre werden!

**Text & Grafik** Lars Wilhelm





# BOOKS

*Hinweis: Alle Rezensionen geben die Meinungen der SUBWAY-Redaktion wieder.*



**Bild** Yvonne Schmedemann

## Air Awoken (Die Chroniken von Solaris 1)
**ELISE KOVA**

**Genre** Slow-Burn-Romantasy **Verlag** CARLSEN

**Eine Bibliotheksgehilfin mit seltener Gabe – und ein dunkler Prinz, der ihre Magie erweckt**

Vhalla ist glücklich in ihrer stillen Welt aus Büchern. [*Wer fühlt's? ;-)*]
Bis eine einzige Nacht ihr Leben für immer verändert. Aldrik, Kronprinz und mächtigster Feuerzähmer des Reiches, wurde im Krieg tödlich verwundet. Als Vhalla sein Leben rettet, erwacht ihre Magie und schmiedet ein unzerstörbares Band zwischen ihr und dem Prinzen – denn Vhalla ist eine Windläuferin, die erste seit 150 Jahren. Doch ihre Luftmagie ist gefürchtet und niemand darf davon wissen, am allerwenigsten der Kaiser. Während im Norden an der Front die Kämpfe wüten, kommen Aldrik und Vhalla sich immer näher. Aber ihre Liebe könnte ganz Solaris in Flammen aufgehen lassen ...
Ein gelungener wie packender Auftakt einer Slow-Burn-Romance voller Magie und Emotionen, die sich schmunzeln, aber auch mitfiebern lassen wird. U




*Fazit* ***geheimnisvoll-magisch***

## Death of a Witch
**E. V. WOODS**

*Fazit* ***magisch romantisch***

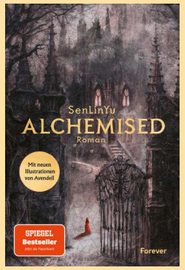
**Genre** Roman **Verlag** Kyss (Rowohlt)

Seit 150 Jahren sind die Hexenfamilien Montparsson und Landeville verfeindet – doch als ihre Magie zu versiegen droht, müssen Iris und August ausgerechnet gemeinsam um ihre Zukunft kämpfen. Dabei warten gefährliche Aufgaben auf sie, die sie nur zusammen lösen können. Aus Misstrauen wird langsam Vertrauen – obwohl die Vergangenheit ihrer Familien immer zwischen ihnen steht.




„Death of a Witch“ verbindet alte Magie, Familienbande und düstere Geheimnisse mit wunderbar herbstlicher Atmosphäre. Besonders mochte ich die ungewohnte Dynamik: Iris ist impulsiver und fehlerbehafteter, während August sanfter und nachsichtiger ist – eine schöne Abwechslung zu vielen anderen Geschichten. Für mich hätte das Buch sogar noch mehr Seiten haben dürfen, um Figuren, Konflikte und die spannende Welt tiefer auszubauen. Trotzdem: ein atmosphärischer und magischer Start in den Herbst. JS

## Alchemised
**SenLinYu**




**Genre** Roman
**Verlag** Forever

*Fazit* ***düster & fesselnd***

Nach einem verheerenden Krieg gerät Helena in Gefangenschaft. Ihre Erinnerungen sind lückenhaft, ihre Vergangenheit ein Rätsel. Während sie versucht, die Wahrheit aufzudecken, entfaltet sich eine düstere Geschichte voller politischer Intrigen, Gewalt und verborgener Verbindungen. Gemeinsam mit Helena setzt man Stück für Stück die Puzzleteile zusammen, ohne zu wissen, wohin die Reise führt.
Besonders eindrucksvoll sind die beklemmende Atmosphäre und die tiefen Einblicke in ihre Gedankenwelt. Folter, Angst und Gefühle werden schonungslos und erschreckend realistisch vermittelt. Stellenweise zieht sich die Handlung, doch gerade das macht Helenas mentale Verfassung greifbar. Ein harter, emotionaler Fantasyroman, der einen tief in seine Welt zieht. Nichts für schwache Nerven: Krieg, Folter und Gefangenschaft sind zentrale Themen. JS

ANZEIGE



## Benny Hiller „Spitzentöne“

Spitzentöne: Lachen – Staunen – Gänsehäuten

Eine wunderbar originelle Mischung aus Show, Comedy, Kabarett und Vier Oktaven Gesang!

26. November 2026
20:00 Uhr
Das KULT Theater
**daskult-theater.de**

... eine Vier-Oktaven-Stimme, Pianist, Multiinstrumentalist, Rampensau, Poet und Comedygedichtschreiber – alles vereint in einer Person. Deine Ohren werden Augen machen!
Der studierte Komponist und Gewinner der silbernen Weltmedaille bei den New York Filmfestivals 2015 ist Musikproduzent und charismatischer Liveperformer mit Groove im Blut und Schalk im Nacken.
Auf großen Musical- und Varietébühnen spielte er mit Stars wie Eartha Kitt, den Kessler-Zwillingen und Helen Schneider. Mit glockenklaren Sopranhöhen, hauchigen Popgesängen, außergewöhnlichen Instrumenten und frech-fröhlicher Comedy bringt er sein Publikum zum Lachen, Staunen und Gänsehäuten.



## Romeo und Julia – Tanzstück

Eine tänzerische Interpretation von Shakespeares berühmter Liebesgeschichte. Das Staatsorchester und die Choreografie von Gregor Zöllig bringen die tragische Geschichte auf die Bühne.

1. November 2026
19:30 Uhr
Großes Haus, Staatstheater Braunschweig
**Staatstheater Braunschweig.de**



## Nico Santos – Arena Tour 2026

Der Sänger Nico Santos bringt seine bekannten Hits und neue Musik auf die Bühne. Besucher erwartet ein energiegeladenes Livekonzert mit Popmusik und emotionalen Songs.

3. November 2026
19:30 Uhr
Volkswagen Halle, Europaplatz 1, Braunschweig
**volkswagenhalle-braunschweig.de**



## La Petite Détective – Sherlys Spurensuche

Ein interaktives Krimidinner, bei dem ein mysteriöser Fall im viktorianischen England mithilfe moderner 3D-Technik zum Leben erweckt wird. Kulinarischer Genuss und spannende Unterhaltung werden miteinander verbunden.

4. November 2026
19:00 Uhr
Wilhelm 5, Wilhelmstraße 5, Braunschweig
**wilhelm5.de**




## Braunschweiger Literaturzeit 2026

Bei diesem Literaturfestival lesen 16 preisgekrönte Autorinnen und Autoren aus ihren aktuellen Werken. Die Lesungen finden parallel an verschiedenen kulturellen Veranstaltungsorten in Braunschweig statt.

7. November 2026
19:00–23:00 Uhr
Mehrere Veranstaltungsorte, unter anderem Kleines Haus des Staatstheaters, Roter Saal, Schlossmuseum und Stadtbibliothek
**braunschweig.de/literaturzentrum**

**Foto** Mats Bohle, Charlotte Thibault, Theater Fadenschein, wilhelm-5-eventlocation
**Fotos** Wenn nicht anders angegeben: Eigentum der Künstler:innen oder des Veranstalters.






## Strings Attached

7. November 2026
19:30 Uhr
St. Michaelis, Echternstraße 67, 38100 Braunschweig

Strings Attached ist ein quirliges Geigen-Gitarren Duo aus Berlin. Für diesen Abend haben sich die beiden etwas ganz anderes ausgedacht: ein Wunschkonzert. So funktioniert's: Das Publikum bekommt eine Liste mit über 50 Songs aus dem Repertoire des Duos und entscheidet gemeinsam, wie sich das Programm entfaltet.
Von großen Hits bis zu überraschenden Fundstücken: Die Gäste bestimmen, was auf die Bühne kommt und welche musikalische Reise daraus entsteht. Und gemeinsam mit dem Publikum gestalten Strings Attached einen Abend, den es so kein zweites Mal gibt!




## Wintertheater BS 2026

... bietet im stimmungsvollen Spiegelzelt ein vorweihnachtliches Bühnenprogramm. Auf dem Spielplan stehen unter anderem die Braunschweiger Weihnachtsgeschichte.

6. November bis 23. Dezember 2026
Je nach Vorstellung
St. Martinikirche, Braunschweig
**wintertheater.de**




## Magie der Travestie

Die Nacht der Ikonen | Travestie trifft Misiklegenden: Große Stars. Große Stimmen. Große Looks.

9. November 2026
20:00 Uhr
Westand Braunschweig
**Westand.net**




## Der Vogel im Schnee

Ein liebevolles Theaterstück für Kinder über Geborgenheit, das Leben und die Bedeutung von Geschichten. Die Inszenierung verbindet Figurenspiel mit einer märchenhaften Atmosphäre.

14. November 2026
15:00 Uhr
Theater FADENSCHEIN
**fadenschein.de**




## 3x Death Metal

mit Tarabas // Iadul // Casus

20. November 2026
20:00 Uhr
Sauna-Klub
**hallenbad.de**



Brünsviga
Kulturzentrum

## Kultur im November

Sa 14. November 2026 / 20:00 Uhr
**ALICJA HELDT**
Di 17. November 2026 / 19:00 Uhr
**PETER BRUNNERT**
Mi 18. November 2026 / 19:30 Uhr
**13. KOMISCHE NACHT**
Fr 20. November 2026 / 10:00 Uhr
**VORLESETAG**
Fr 20. November 2026/ 20:00 Uhr
**JUCKI HA**
Sa 21. November 2026 / 20:00 Uhr
**PETER URBAN**
Di 24. November 2026 / 20:00 Uhr
**DESIMOS SPEZIAL CLUB**
Mi 25. November 2026 / 20:00 Uhr
**MASIH SAMIN** fällt aus!
Do 26. November 2026 / 20:00 Uhr
**TIMO WOPP**
verlegt auf den 20.11.2027
Fr 27. November 2026 / 16:00 Uhr
**KINDERDISKO**
Fr 27. November 2026 / 19:00 Uhr
**TANZEND INS WOCHENENDE**
Sa 28. November 2026 / 10:30 Uhr
**KINDER-TANZTHEATER**
Sa 28. November 2026 / 19:30 Uhr
**SHARP AND THE SOULGANG**
So 29. November 2026 / 17:00 Uhr
**PLANETVIEW: INDIEN**

## Kultur im Dezember

Fr 4. Dezember 2026 / 20:00 Uhr
**LARA ERMER**
Sa 5. Dezember 2026 / 20:00 Uhr
**GTD COMEDY SLAM**
So 6. Dezember 2026 / 16:30 Uhr
**KINDERZAUBEREI**
Do 10. Dezember 2026 / 19:30 Uhr
**RUDELSINGEN**

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

www.brunsviga-kulturzentrum.de



# KENNT IHR EIGENTLICH SCHON …

## … Bestattermeisterin und Trauerbegleiterin **Stephanie Szielasko-Heide?**

Ein Bestattungsinstitut ist kein Ort zum Gruseln – das sagt Stephanie Szielasko-Heide. Die 47-Jährige ist Bestattermeisterin, Trauerbegleiterin und erste Vorsitzende des Trauerbeistand e. V. Mit uns spricht sie über ihren ungewöhnlichen Berufsweg, trauernde Kinder, die nötige Abgrenzung und ihre eigene möglichst bunte Abschiedsfeier.

***Hi Stephanie! Bestatterin steht vermutlich bei wenigen schon im Kindergarten auf der Wunschliste. Wie bist du in diesem Beruf gelandet?***
Nein, wenn man nicht hineingeboren wird, ist es vermutlich kein Beruf, den man freiwillig wählt. Ich bin eher hineingeraten: Nach meinem Abschluss begann ich eine Ausbildung zur Bürokauffrau, wechselte jedoch kurz vor der Abschlussprüfung holterdiepolter den Betrieb und landete in einer Tischlerei – dachte ich. Denn was machen Tischlereien auf dem Dorf auch? Richtig: Bestattungen. Ich dachte mir „Augen zu und durch“. Und mit der Zeit stellte ich fest, dass es genau das ist, was ich machen will – und offenbar auch kann.

***Was passiert bei deiner Arbeit hinter den Kulissen, von dem Außenstehende kaum etwas ahnen?***
Vor allem alles Organisatorische: Wir kümmern uns um Todesanzeigen, Anträge und Abmeldungen, organisieren Musik und Pastor, stimmen uns mit Friedhöfen oder Anbietern von Waldbestattungen ab, drucken Karten oder hören einfach zu. Auch wenn viel zu tun ist, müssen wir den Angehörigen das Gefühl geben, als hätten wir alle Zeit der Welt. Im Improvisieren sind wir Meister, denn nicht alles lässt sich vorhersehen. Und wenn der Pastor einmal nicht zur Urnenbeisetzung kommt, hat man eben selbst einen Text parat. Was eine Frauenhandtasche alles so beherbergen kann …

***Du bist Bestattermeisterin und Trauerbegleiterin. Wo endet die Organisation, wo beginnt die emotionale Begleitung?***
Am Anfang vermischt sich beides. Nach der Trauerfeier wird es häufig noch emotionaler: Dann kommt langsam an, dass ein lieber Mensch nicht mehr da ist, während im Umfeld bereits der Alltag zurückkehrt. Beim gemeinnützigen Trauerbeistand e. V., dessen erste Vorsitzende ich bin, begleiten wir Menschen auf Wunsch auch danach weiter – unabhängig davon, welches Bestattungsinstitut ihre Angehörigen betreut hat.

***Und wie viel Trauer nimmst du selbst mit nach Hause?***
Das eine oder andere. Ich verarbeite es durch Gespräche im Team und mit meiner Familie, durch Supervision oder meine Hobbys Indoor-Cycling und Reiten. Diese Abgrenzung braucht man, sonst würde man vermutlich irgendwann morgens nicht mehr aufstehen.

***Am 5. November lädst du Kinder und Erwachsene unter dem Titel „Muss man sich dort gruseln?“ ins Bestattungsinstitut ein. Ganz ehrlich: Muss man? Und warum sollten gerade Kinder beim Thema Tod nicht außen vor bleiben?***
Nein, natürlich muss man sich bei uns nicht gruseln. Kinder stehen dem Thema häufig offener gegenüber und sind neugierig. Sie bekommen die Situation ohnehin mit und machen sich ihre eigenen Gedanken – und die sind nicht unbedingt besser. Erwachsene wollen Kinder schützen, indem sie sie außen vor lassen, doch das ist der falsche Weg. Kinder trauern ebenfalls: Auch sie haben einen Menschen verloren und sollten die Möglichkeit bekommen, nach ihren Wünschen mitzuentscheiden und Abschied zu nehmen.

***Bestattungsinstituten haftet viel Schwere an. Darf bei euch trotzdem gelacht werden?***
In unseren Räumen geht es fast wie in jedem anderen Büro zu. Da wir den Trauerbeistand e. V. beherbergen und dort viele Veranstaltungen stattfinden, ist bei uns oft Trubel. Natürlich wird gelacht, und das ist gut so. Das bedeutet ja nicht, dass wir kein Mitgefühl haben. Es ist nicht unsere Trauer, wir müssen der Familie zur Seite stehen und dabei einen kühlen Kopf bewahren. Wenn ich mitweine, bin ich keine Hilfe.

***Was macht für dich eine gute Bestattung aus – und wie möchtest du selbst einmal verabschiedet werden?***
Eine Bestattung darf individuell und auch bunt sein. Ich unterstütze fast alles, solange es den Angehörigen guttut und dem oder der Verstorbenen gerecht wird. Wenn ich die Möglichkeit habe, meine eigene Trauerfeier zu organisieren, mache ich das – natürlich in Rücksprache mit meiner Familie. Schließlich braucht sie einen guten Abschied. Da kommt die Trauerbegleiterin in mir durch.
Ich will einen bunten Abschied mit der Musik, die ich am liebsten auf dem Spinning-Bike höre. Und auf keinen Fall will ich „So nimm denn meine Hände“ hören. Dann komme ich zurück – und das wird nicht lustig!

***Und was ist deine nackte Wahrheit?***
Meine nackte Wahrheit? Ich schlafe in einem ganz normalen Bett.

*Jaquelin Ohk*

**Foto** privat

Das nächste Verhör gibts im Dez./Jan.!



Das neue Porzellankabinett
im Schloss Museum Wolfenbüttel

DAS HOLLÄNDISCHE SERVICE



MUSEUM WOLFENBÜTTEL

Schlossplatz 13
38304 Wolfenbüttel
Tel. 05331 / 92 46 0

SCHLOSS MUSEUM

Öffnungszeiten
Dienstag bis Sonntag
10 bis 17 Uhr

www.museumwolfenbuettel.de

Anzeige

# Ist Ihr Auto bereit für die kalte Jahreszeit?

**Frost, Dunkelheit, Streusalz: Zwischen November und März muss Ihr Auto einiges aushalten. Daher ist jetzt die richtige Zeit für einen Rundumcheck. Von den Winterreifen über die Notfallausrüstung bis hin zum Versicherungsschutz.**

### Winterreifen drauf?

Von Oktober bis Ostern, so lautet die Faustregel. Vorgeschrieben ist eine Profiltiefe von 1,6 Millimetern, Fachleute empfehlen bei Winterreifen allerdings mindestens vier. Und auch das Alter zählt: Das Gummi härtet mit den Jahren aus, spätestens nach zehn Jahren sollte der Satz deshalb getauscht werden.

### Batterie geprüft?

Kälte ist der häufigste Grund für liegen gebliebene Autos im Winter. Wer überwiegend kurze Strecken fährt, lädt die Batterie nie vollständig auf. Der Test in der Werkstatt dauert wenige Minuten und erspart den Morgen, an dem gar nichts mehr geht.

### Freie Sicht?

Ab halb vier wird es dunkel und nasse Straßen schlucken zusätzlich Licht.



Daher sollten Sie alle Leuchten einmal durchgehen, die Wischerblätter prüfen und Frostschutz ins Wischwasser geben.

### Lack und Unterboden versorgt?

Streusalz ist Gift für Lack und Unterboden. Deshalb sollten Sie Ihr Auto regelmäßig in die Waschanlage fahren und die Unterbodenwäsche gleich mitnehmen. Steinschläge und Kratzer zeitig auszubessern, ist wichtig, damit sich keine Feuchtigkeit festsetzt und kein Rost entsteht.

### Notfallausrüstung an Bord?

Warndreieck, Warnweste und Verbandkasten sind ohnehin Pflicht.
Im Winter gehören Starthilfekabel, Taschenlampe und eine Decke dazu, Eiskratzer und Enteisungsspray ebenso. Letzteres am besten in der Tasche haben, sodass man auch das zugefrorene Auto problemlos öffnen kann.

### Ausreichender Versicherungsschutz?

Der Punkt, den die meisten überspringen. Dabei zeigt sich gerade im Winter, was eine Kfz-Versicherung wirklich leistet. Was ist bei selbst verschuldeten Schäden abgedeckt? Und wer organisiert die Reparatur? Übrigens lohnt es sich, auch den Fahrerkreis regelmäßig zu prüfen – zum Beispiel wenn die Kinder den Führerschein machen.

### Kfz-Versicherung prüfen, bevor man sie braucht

Mal ehrlich: **Wer weiß schon aus dem Kopf, was im eigenen Vertrag steht?** Verständlich, denn das Kleingedruckte liest sich nicht gerade spannend. Dabei lohnt sich gerade vor Jahresende ein genauerer Blick. Denn was ein Tarif



wirklich leistet, will man nicht erst im Fall der Fälle herausfinden.

Dass die Leistungen stimmen müssen, ist bei der Öffentlichen keine Frage des Tarifs, sondern Grundprinzip. „Viele schauen beim Thema Versicherungen vor allem auf den Preis. Dabei steckt der wesentliche Unterschied in den Leistungen, die im Ernstfall tatsächlich greifen“, sagt Martin Runow von der Öffentlichen Versicherung Braunschweig. Dazu gehört ein Service, der hier in der Region zuhause ist und sich im Schadenfall schnell kümmert. Damit genau das abgesichert ist, was einem wichtig ist, gibt es den Kfz-Schutz in drei Tarifen – von Basis bis Premium, ergänzt um Bausteine nach Bedarf.

Bis zum 30. November läuft die klassische Wechselphase für viele Kfz-Versicherungen. Wer bis dahin prüft und wechselt, geht mit dem passenden Schutz in den Winter.

**Mehr Infos unter oeffentliche.de/Kfz-Wechsel**