

NR. 449 FEBRUAR 2026

39. JAHRGANG

®

SUBWAY[®].DE



Karriere-Special **SUCCESS**

Job | Ausbildung | Studium



WENIGER SCHNICK-SCHNACK,
MEHR LEBEN

Aufräumcoach Marcel Niemeier | Seite 24

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,
Ingeborg Obi-Preuß, Dieter Oßwald, Jaquelín Ohk,
Eileen Schlüter, Lina Tauscher, Lars Wilhelm
redaktion@oeding.de

Gestaltung
Ivonne Jeetze, Lars Wilhelm

Titelbild
master1305-stock.adobe.com

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.
Honorate 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 Redak-
tion bzw. des Verlages. Der Rechtsweg ist bei Verlosun-
gen/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 Brüder 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



www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcen schonend und umweltfreundlich
hergestellt
• emissionsarm gedruckt
XQ4 • hauptsächlich aus Altpapier

Editorial Inhalt

SUBWAY

NR. 449 FEBRUAR 2026

Ihr Lieben,

*Herzlich willkommen im kürzesten Monat des Jahres.
Und den haben wir uns nach diesem längsten Januar
aller Zeiten ja wohl auch verdient.*

*Unser Karriere-Special SUCCESS beglückt euch
ab Seite 6 mit allerhand Themen rund um Job,
Ausbildung oder Studium. Lokale Bands wie Torch
und Legend of Sabs findet ihr in unserer Klangfarben-
Rubrik ab Seite 18 und was Aufräumcoach Marcel
Niemeier zu berichten hat, lest ihr ab Seite 24.
Comic- und Graphic-Novel-Tipps gibt's auf Seite 38
und wer auf der Suche nach einem neuen Hobby ist,
wird vielleicht auf Seite 40 fündig.*

*Und das war natürlich noch längst nicht alles,
blättert einfach mal rein.*

*Ihr seht schon: wir haben wieder tief in die
Themenkiste gegriffen und garnieren das Ganze,
wie üblich, noch mit unseren handverlesenen Musik-,
Film-, Serien-, Buch- und Spieletipps.*

*Also: Blättert, klickt, schaut, hört, lest, spielt – macht
alles, was Spaß macht. 'Ne Handvoll Bolchen dazu
und dann Brunswiek Hela!*

*Macht es euch schön!
Euer SUBWAY-Team*



Fotos: Phisch Foto und Video, The Legend of Sabs, Marcel Niemeier, Nico Wichtmann @_nay.sayer, Leonine

SUCCESS

- 6 Kleine Jobs mit großer Wirkung
Nebenjobs für Portemonnaie und Persönlichkeit
- 8 Eine Tasse Ruhe
Das Startup „YOME“
- 10 Kopf voll, Akku leer
Mental Health im Arbeitsleben und Studium
- 12 Neue Möglichkeiten in der Jobwelt
Warum Karrieren nicht mehr geradlinig verlaufen müssen
- 14 Der erste Tag
Überlebe die ersten 100 Tage im Job
- 16 Ab zur Messe
Termine für Ausbildung und Karriere

KLANGFARBEN

- 18 Harter Klang mit Botschaft
Flowers for Boys – die neue Single von Torch
- 20 Zwischen Rock und Fantasy
The Legend of Sabs – Alternative RPG-Rock aus Braunschweig
- 22 Neue Alben

LEBEN UND RAUM

- 24 Weniger Schnick-Schnack, mehr Leben
Marcel Niemeier erklärt, wie wir aufgeräumt und organisiert ins neue Jahr starten
- 28 Winterblues is over?
Coole Bars und Kreipen in Braunschweig
- 30 Brunswiek Hela!
Schoduvet 2026 bringt Tradition und Trubel
- 31 Neue Spiele (analog)

FILMWELT

- 32 „Wir brauchen alle eine Lena in unserem Leben!“
Interview mit Luna Wedler zu „Sie glauben an Engel, Herr Drowak?“
- 34 Kinotipps
„Return to Silent Hill“
„Wuthering Heights – Sturmhöhe“
„Crime 101“
„Dead of Winter – Eisige Stille“
„Dust Bunny“
- 36 Das Ende, das keines war
Fans weltweit glaubten an das geheime Finale von Stranger Things
- 37 Neue Streams

POP & KULTUR

- 38 Die neunte Kunst
Comic- und Graphic-Novel-Tipps
- 40 Neues Jahr, neue Möglichkeiten
Hobbies für frischen Wind im Alltag
- 42 Ich habe heute leider keine Rose für dich
Single am Valentinstag
- 44 Menschenfreund mit Mission
Malte Schumacher zeigt, wie Geben verbindet
- 46 Von einer Kurzgeschichte zum Roman
Autorin Mailin Weder im Interview
- 47 Neue Bücher

MISC

- 3 Impressum
- 4 Kurz & Knapp
- 48 Tagetipps
- 50 Die nackte Wahrheit: Robin Kap



20



24



18



34

NATIONAL PIZZA-DAY

Der **9. Februar 2026** ist in den USA „National Pizza-Day“ – Grund genug, auch bei uns dem Klassiker zu huldigen. Ob knusprig dünn oder extra käsig, klassisch oder kreativ belegt: Pizza geht immer! Also uns ist zumindest noch niemand begegnet, der etwas anderes sagt. Der Tag lädt dazu ein, gemeinsam zu genießen, Neues auszuprobieren oder auch mal wieder selbst sein Lieblings-Pizzateig-Rezept zu backen. Darüber, was auf eine Pizza gehört und was nicht, lässt sich natürlich streiten. Wichtig ist doch einfach nur, dass es am Ende allen schmeckt, sogar wenn Ananas drauf ist. Also, wer nun heute Bock auf Pizza hat: GUTEN APPETIT! Spätestens wohl am Neunten, ist ja klar.



Zutaten

250g Magerquark
1 Ei
60g Dinkel- oder Hafermehl
1 TL Backpulver
2-3 EL Zucker
1 TL Vanilleextrakt oder Vanillezucker
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Quark, Ei, Süße, Vanille und Salz glatt rühren

2. Mehl und Backpulver unterheben – zäher, leicht klebriger Teig.

3. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen

4. Airfryer-Korb mit Backpapier auslegen, Bällchen mit Abstand reinlegen.

5. 180 Grad / 10-12 Min. / nach 6 Min. wenden

REZEPT QUARKBÄLLCHEN



Die Stadtbibliothek Braunschweig veranstaltet am **13. Februar** im Blauen Saal einen Spieleabend für Erwachsene. Von 18 bis 22 Uhr können analoge Spielefans neue Spiele ausprobieren oder altbekannte wieder neu entdecken. Es kann aus einem Fundus von rund 2.800 Spielen geschöpft werden, da lässt sich sicher für jeden etwas finden. Und sogar die Experten vom Verein Norddeutsche Spielekultur e.V. sind mit von der Partie. Eventuelle Regelfragen sollten also auch kein Thema sein.

ERINNERUNG AN DEN VALENTINSTAG



Viele von euch brauchen keinen Valentinstag, um einem geliebten Menschen eine besondere Freude zu bereiten, dennoch freuen sich viele, auch insgeheim, darüber, wenn wir an sie denken. Oder ihr nutzt einfach die Gelegenheit, um gemeinsame Zeit zu verbringen – eben die Zeit zu zweit in einem viel zu schnelllebigen Alltag.

In zahlreichen Blumenläden findet sich ein kleines liebevolles Mitbringsel, oder ihr reserviert einen Tisch in eurem Lieblingsrestaurant. Dort sprecht ihr dann mal nicht über die lieben Kinder und den alltäglichen Alltagstrubel, sondern über schöne Momente und Erinnerungen, die euch verbinden, oder ihr seht euch einfach mal wieder tief in die Augen und schenkt euch ein wärmendes Lächeln. Wie klingt das? Gut?

Dann merkt euch den **14. Februar** <3

GiroJunior
passt perfekt!

Das mitwachsende Girokonto.

Sichern Sie Ihrem Kind attraktive Zinsen bis zum **11. Geburtstag**, eine eigene Debitkarte ab 7 und alle KNAX-Vorteile.



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB

KLEINE JOBS MIT GROSSEMER WIRKUNG

Nebenjobs für Portemonnaie und Persönlichkeit

Schlecht bezahlt, stressig und austauschbar: Mit diesen Merkmalen sind Minijobs oft verknüpft. Dabei wird übersehen, welchen positiven Einfluss die ersten Jobs und neue Erfahrungen auf unsere Fähigkeiten und unsere Sicht auf die Dinge haben können. So lernen wir mit den ersten beruflichen Steps und dem Ausprobieren von neuen Dingen nicht

nur wie es ist, eigenes Geld zu verdienen, sondern auch, wie wir uns unser Arbeitsumfeld und die Arbeit im Team vorstellen, wo unsere Grenzen sind, was gut oder auch was absolut nicht zu uns passt. Und selbst wenn sich der Job als katastrophal entpuppt, haben wir trotzdem eine Erfahrung gemacht, die oft nicht nur die Finanzen, sondern auch den Charakter stärkt.

Neben ausbeuterischen Vorgesetzten, ätzenden Kolleg:innen und unzumutbaren Schichtplänen besteht immer die Möglichkeit, dass der nächste Job das Leben nicht nur monetär bereichert, sondern auch Spaß macht und vielleicht sogar neue Skills, Weiterentwicklung und Freundschaften hervorbringt.

Gastronomie

Ob in Cafés, Restaurants oder Bars: Die Arbeit in der Gastronomie ist oft körperlich anstrengend und stressig, lehrt aber gleichzeitig Teamarbeit, Multitasking und den souveränen Umgang mit unterschiedlichsten Menschen. Situationen wie den Feierabend einzuläuten, obwohl die Gäste noch in Feierlaune sind, Unstimmigkeiten bei Reservierungen oder kleinere Probleme schulen die Kompetenz, freundlich und gleichzeitig bestimmt zu sein, Grenzen zu wahren und lösungsorientiert zu agieren. Ein Plus ist natürlich auch das Trinkgeld in diesem Bereich, das in vielen anderen serviceorientierten Jobs fehlt.

Festivals

Von Einlasskontrolle über Merchandising bis hin zur mobilen Zapfanlage – Festivals sind eine Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen, flexibel zu bleiben und im Team zu arbeiten. Außerdem trifft man auf unterschiedlichste Menschen und kann ein Netzwerk aufbauen, das langfristig Türen öffnen kann. Mit Freund:innen zusammen macht die Arbeit gleich doppelt Spaß, neben der man sicherlich den ein oder anderen coolen Act miterleben kann!

Messen und Events

Was für eine Organisation und welcher Aufwand hinter einem Event steckt, lernt man oft erst bei einem Blick hinter die Kulissen. Ob bei der Planung, vor Ort beim Empfang der Gäste, beim Auf- und Abbau, im Service oder in der Beratung – es gibt viele Möglichkeiten, an Veranstaltungen mitzuwirken, hinter die Kulissen zu schauen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

TIPP

Wer im Berufsleben generell offen, flexibel und neugierig bleibt, schafft sich Räume für Veränderung und Weiterentwicklung. Und selbst wenn alles festgefahren erscheint: Wir können uns immer wieder neu entscheiden und auch unsere Träume dürfen sich ändern.

Nachhilfe, Sprachunterricht oder Workshops

Die eigenen Talente zu nutzen, an andere weiterzugeben und ihnen etwas beizubringen, kann sehr zufrieden machen. Neben der Schulung von Geduld und Kommunikation stärkt das gemeinsame Feiern von kleinen und großen Erfolgen das Gefühl, etwas Nützliches zu tun.

Tierbetreuung oder Babysitting

Wer lernt, Verantwortung für andere Lebewesen zu übernehmen und ihnen mit Respekt und Empathie zu begegnen, geht oft feinfühlig durchs Leben und weiß Mitmenschen und Tieren wertzuschätzen sowie ihre Bedürfnisse zu respektieren. Gleichzeitig kann es sehr erfüllend sein und viel Freude machen, Zeit mit den liebsten Wesen zu verbringen – und dafür auch noch entlohnt zu werden.

Kreative Nebenjobs

Die Leidenschaft für Fotografie, Design oder Social Media Content zum Beruf zu machen, ist eine tolle Möglichkeit, sich selbst auszuprobieren, erste Praxiserfahrungen zu sammeln und sich ein Portfolio aufzubauen. Außerdem lernen wir in diesem Bereich oft kreative Menschen mit ähnlicher Passion kennen, was sehr bereichernd sein kann.

Hole das Maximum aus Deinem Nebenjob heraus:

1. Setze Dir Ziele: Überlege Dir, welche Fähigkeiten Du entwickeln willst und suche gezielt nach Jobs, die dazu passen.
2. Bleib offen: Auch wenn der Job nicht perfekt ist, kann jede Erfahrung wertvoll sein.
3. Nutze das Netzwerk: Kolleg:innen und Vorgesetzte sind oft wertvolle Kontakte für die Zukunft.
4. Reflektiere: Schreibe auf, was Dir gefällt, was nicht und welche Stärken Du ausbaust.
5. Finde die Balance: Nebenjobs sollen bereichern, nicht ausbrennen – achte auf ausreichend Freizeit und wahre Deine persönlichen Grenzen.

Nebenjobs sind mehr als nur eine Möglichkeit, den Geldbeutel zu füllen. Sie sind Chancen, Fähigkeiten zu entwickeln, Grenzen kennenzulernen, Selbstbewusstsein aufzubauen und wertvolle Kontakte zu knüpfen. Wer bewusst auswählt, offen bleibt und Erfahrungen reflektiert, profitiert nicht nur finanziell, sondern auch persönlich. Jeder kleine Job kann eine große Wirkung haben – für die Persönlichkeit, das Berufsleben und die Zukunft.





EINE TASSE RUHE

Wie das neue Braunschweiger Startup „YOUME“ Teegenuss und Meditation verbindet

In einer Welt, die immer schneller wird, entstehen die spannendsten Ideen oft dort, wo jemand bewusst innehält. YOUME heißt ein neues Startup aus Braunschweig, das genau diesen Moment kultiviert: die Pause. Nicht als Luxus, sondern vielmehr als festen Bestandteil des Alltags – integriert in eine Tasse Tee.

YOUME verbindet hochwertige Kräuter-, Früchte- und Superfood-Tees mit geführten Meditationen, die exakt auf die Ziehzeit der jeweiligen Sorte abgestimmt sind. Acht bis zehn Minuten, mehr braucht es nicht. Keine zusätzliche App-Zeit, kein Termin im Kalender. Die Meditation beginnt, sobald das heiße Wasser auf die Kräuter trifft.

Achtsamkeit zum Aufgießen

„Wir glauben an die Kraft der Kräuter und der bewussten Pause“, beschreibt das Team seine Vision. Hinter YOUME stehen vier Freunde, für die mentale Gesundheit von Anfang an ein wichtiger Teil ihrer Freundschaft war. Die beiden Schwestern Ceyda und Esma leben in Italien und Damla und Ferhat in Deutschland – verbunden durch Freundschaft, Gespräche und die gemeinsame Suche nach mehr Balance.

Ihre Idee: kleine Rituale schaffen, die im Alltag wirklich Platz haben. YOUME erinnert daran, sich selbst Raum zu geben – zum Fühlen, Atmen und Ankommen. Das Ziel des Start-

ups: „Mit Meditation, Frequenzen und den heilenden Kräften sorgfältig ausgewählter Kräuter begleitet dich YOUME zurück zu deiner Mitte, damit du dem Leben geerdet, genährt und ganz begegnen kannst.“ Und das Beste daran: Es braucht keine zusätzliche Zeit, sondern einfach nur die Ziehzeit des Tees.

Zen finden, während der Tee zieht

Das Sortiment umfasst fünf sorgfältig komponierte Teesorten, jede mit eigenem Geschmack, unterschiedlicher Wirkung und individuellem Charakter – und einer passenden Meditation, die auf die jeweilige Zeit abgestimmt ist, die der Tee braucht, um zu ziehen. Die Tees sind sowohl im Onlineshop als auch im Hey Store sowie im SEVEN in Braunschweig erhältlich.

Die Anwendung der Meditation ist einfach: Es muss lediglich der QR-Code auf dem Deckel, der sogenannte „Zen-Scan“,

Fotos Christine Lutz, Nicole Schulte



gescannt werden und schon kann die geführte Meditation losgehen. Alle Meditationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar und bewusst niedrigschwellig gestaltet, ganz ohne esoterische Überforderung.

Die Sorten im Überblick

Radiate Love ist eine kraftvolle Superfood-Infusion aus Granatapfel, Gojibeeren, Kurkuma und Rosenblättern. Während der Tee zieht, führt die Meditation ein sanftes Licht durch den Körper – ein Innehalten, das Energie schenkt und gleichzeitig beruhigt.

Alpine Aura greift die Klarheit der Bergwelt auf. Bio-Kräuter wie Minze, Melisse und Bergblumen treffen auf eine Atemmeditation, begleitet von Naturlängen, die Weite und Erdung spürbar macht.

Lebendig und verspielt zeigt sich die Sorte Belly Dancer, ein fruchtiger Tee mit Apfel, Ananas und Hibiskus. Die dazugehörige Meditation lädt ein, Spannungen abzuschütteln, sich zu bewegen und die eigene wilde Kraft wieder zu spüren.

Mit Self-Love Sip wird die Teepause zu einem Moment der Selbstzuwendung. Grüner Rooibos, Vanille und Zitrusnoten begleiten eine Herzmeditation, die Ruhe, Wärme und innere Harmonie fördert.

Den Abschluss bildet Lunar Garden, ein Kräuter- und Adaptogentee mit Kamille, Lavendel und Ashwagandha. Die Meditation führt durch einen Body-Scan – ideal, um den Tag loszulassen und sanft in die Nacht zu gleiten.

Die Kunst der kleinen Pause

Was das Unternehmen besonders macht, ist vor allem die Selbstverständlichkeit, mit der Achtsamkeit im Handumdrehen in den Alltag integriert wird – und das mit nur einer Tasse Tee. Eine sanfte Pause entsteht nicht zusätzlich – sie ist bereits da, verborgen in der Ziehzeit. Es ist eine tägliche Erinnerung daran, kurz innezuhalten.

YOUME versteht Ganzheit nicht als Optimierungsziel, sondern als liebevolles Annehmen all dessen, was wir sind. Licht und Schatten gehören gleichermaßen zu uns. In dieser Haltung liegt die leise Kraft des Konzepts – und vielleicht auch der Grund, warum diese Tees mehr sind als nur ein Getränk. Sie sind eine Einladung, sich selbst wieder zu begegnen und das zu pflegen, was wirklich Aufmerksamkeit braucht. Schluck für Schluck.

Siri Buchholz

**SCIENCE SISTERS
FERIENCAMP**

31.03.26 - 01.04.26

Hier beginnt's

STUDIENINFOTAG

09.05.2026

www.magdeburg-studium.de

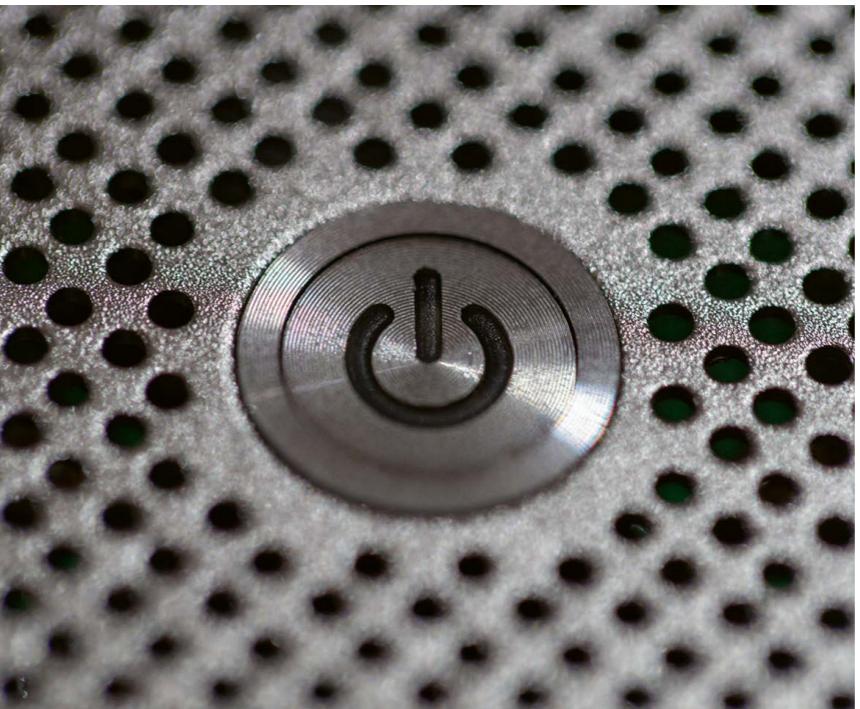
KOPF VOLL, AKKU LEER

Mental Health im Arbeitsleben und Studium – warum permanentes

Durchhalten keine Lösung ist und echte Stärke heute neu gedacht werden muss



Fotos: Bench Accounting, One Idea LLC - StockShapio



Leistungsdruck gehört inzwischen fast schon zur Grundausstattung von Studium, Ausbildung und Job. Immer erreichbar sein, immer abliefern, immer einen Schritt voraus. Doch was passiert, wenn der Kopf nicht mehr mitzieht? Mentale Gesundheit ist kein persönliches Nebenprojekt, sondern die Grundlage dafür, langfristig klar, gesund und erfolgreich zu bleiben.

Montagmorgen. Der Kaffee steht neben dem Laptop, der Bildschirm leuchtet, das Handy liegt griffbereit. Noch bevor der Tag richtig begonnen hat, fühlt er sich schon voll an. Egal ob Studium, Ausbildung oder Job – Leistung ist Dauerzustand. Deadlines, Prüfungen, Meetings, Erwartungen. Alles gleichzeitig, alles wichtig. Wer kurz innehält, kann da schnell das Gefühl bekommen, zurückzufallen. Dabei ist genau dieses Tempo der Punkt, an dem mentale Gesundheit zur echten Belastungsprobe wird.

Und Mental Health ist ja nun längst kein Randthema mehr. Sie entscheidet darüber, ob Menschen konzentriert arbeiten, gute Entscheidungen treffen und langfristig leistungsfähig bleiben oder ob sie irgendwann nur noch funktionieren. Trotzdem wird psychische Belastung oft kleingeredet oder still hingenommen. Prüfungsstress gehört dazu. Überstunden sind normal. Durchziehen gilt als Stärke. Wer offen sagt, dass etwas zu viel wird, wirkt schnell überempfindlich oder wenig belastbar. Dabei ist Überforderung kein individuelles Versagen, sondern häufig das Ergebnis von Systemen, die auf Tempo optimiert sind, nicht auf Menschen.

Gerade Studierende stehen früh unter Druck, sich zu beweisen. Praxiserfahrung, gute Noten, Nebenjob, vielleicht noch ein Auslandssemester. Alles soll gleichzeitig passieren. Der Anspruch ist hoch, die Zeit begrenzt, die Unsicherheit groß. Im Arbeitsleben geht es nahtlos weiter. Neue Tools, neue Erwartungen, hohe Geschwindigkeit. Die Grenzen zwischen Arbeit, Lernen und Freizeit verschwimmen. Der Kopf bleibt an, auch wenn der Arbeitstag offiziell vorbei ist. Abschalten wird zur Fähigkeit, die kaum jemand wirklich gelernt hat.

Hinzu kommt der Vergleich. Social Media zeigt Karrieren im Zeitraffer, Erfolg wirkt mühelos, Erschöpfung bleibt unsichtbar. Wer strudelt, glaubt schnell, allein zu sein. Dabei kämpfen viele mit ähnlichen Gedanken, Zweifeln und Ängsten – nur eben im Stillen. Schweigen wird zur Gewohnheit, Funktionieren zur Strategie. Bis es irgendwann nicht mehr geht.

„Stark sein“ heißt nicht „Alles aushalten“

Der größte Irrtum unserer Leistungskultur ist die Vorstellung, mentale Stärke bedeute, immer weiterzumachen. Stark ist nicht, wer alles erträgt, sondern wer merkt, wann es reicht. Wer Grenzen erkennt, bevor Körper oder Kopf die Notbremse ziehen. Hilfe anzunehmen, offen zu sagen, dass etwas belastet, ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist Selbstverantwortung. Und eine Fähigkeit,

„Erfolg ohne mentale Gesundheit ist kein Erfolg – sondern Durchhalten auf Zeit.“

die in keiner Stellenanzeige steht, aber über nachhaltigen Erfolg entscheidet.

Mentale Gesundheit lässt sich nicht mit ein paar Routinen reparieren. Ein Spaziergang, etwas Achtsamkeit oder ein motivierender Spruch an der Wand können unterstützen, lösen aber keine strukturellen Probleme. Wer dauerhaft unter Druck steht, braucht mehr als Selbstoptimierung. Es braucht Arbeits- und Lernumfelder, die Belastung ernst nehmen. Hochschulen, die nicht nur Leistung fordern, sondern Orientierung bieten. Unternehmen, in denen Führung nicht allein über Zahlen definiert wird, sondern über Verantwortung für Menschen. Teams, in denen Pausen, Fehler und Unsicherheiten keinen Makel darstellen.

Deshalb gilt: Reden hilft. Nicht immer mit schnellen Lösungen, sondern mit Verständnis. Stress wird kleiner, wenn man ihn teilt. Mit Freund*innen, Kommiliton*innen, Kolleg*innen oder professionellen Anlaufstellen. Offenheit nimmt dem Thema die Schwere und zeigt, dass niemand allein durch diesen Druck muss. Mentale Gesundheit beginnt oft genau dort, wo jemand zuhört, ohne zu bewerten.

Eine neue Generation beginnt, Erfolg neu zu definieren. Nicht nur über Karrierestufen, Gehalt oder Notenschnitte, sondern über Lebensqualität, Sinn und Stabilität. Arbeit soll fordern, aber nicht auffressen. Lernen soll entwickeln, nicht krank machen. Diese Haltung ist kein Zeichen von Bequemlichkeit, sondern von Weitsicht.

Mental Health heißt nicht, immer gut drauf zu sein. Es heißt, handlungsfähig zu bleiben. Klar im Kopf, präsent im Moment, belastbar auf eine gesunde Weise. Wer früh lernt, auf sich zu achten, investiert nicht nur in Leistung, sondern in ein Leben, das sich auch gut anfühlt. Vielleicht ist genau das der neue Erfolg unserer Zeit. Nicht nur anzukommen, sondern dabei intakt zu bleiben.

NEUE MÖGLICHKEITEN IN DER JOBWELT



Warum Karrieren
nicht mehr geradlinig
verlaufen müssen
und moderne
Ausbildungen neue
Wege eröffnen

Die Jobwelt verändert sich schneller als je zuvor. Der klassische Lebenslauf gehört längst der Vergangenheit an. Eine Karriere muss heute nicht mehr geradlinig verlaufen, um erfolgreich zu sein. Stattdessen zählen Kompetenzen wie Flexibilität, Lernbereitschaft und persönliche Entwicklung. Digitalisierungen, neue Technologien und veränderte Wertvorstellungen der jungen Generation tragen maßgeblich zu diesem Wandel bei.

Wenn Karrieren heute nicht mehr einem festen Plan folgen müssen, braucht es Einstiege, die genau das ermöglichen. Genau hier gewinnen Ausbildungswege neue Bedeutung. Sie sind längst nicht mehr nur ein festgelegter Start in einen Beruf, sondern ein flexibles Fundament für neue Karrierewege.

Dennoch hat die klassische Ausbildung oft noch einen schlechten Ruf oder wird als zweite Wahl abgestempelt. Dabei steckt in

den heutigen Ausbildungsberufen deutlich mehr: Sie sind spezialisiert, praxisnah und bieten vielfältige Aufstiegschancen. Trotz ihres Images bleibt die Ausbildung bei Berufsanfänger:innen weiterhin sehr gefragt. Bis Ende September 2025 haben nach Angaben der Bundesagentur für Arbeit rund 191.000 junge Menschen eine Berufsausbildung begonnen – das entspricht etwa 43% der bei der Agentur registrierten Bewerber. Etwa 17% entschieden sich im gleichen Zeitraum für einen weiteren Schulbesuch, ein Praktikum oder ein Studium.

Auch Ausbildungsberufe selbst befinden sich im Wandel. Inhalte und Anforderungen entwickeln sich stetig weiter. In Deutschland gibt es über 300 anerkannte Ausbildungsberufe, von denen viele regelmäßig an aktuelle Standards angepasst werden. Digitale Tools sind inzwischen fester Bestandteil vieler Ausbildungspläne. So wird

Foto Gorodenkoff-stock.adobe.com

aus dem bisherigen Beruf der Bauzeichner:innen der*die Bautechnische Konstrukteur:in, bei dem die Arbeit mit 3D-Modellen zur Ausbildung gehört. Gleichzeitig gewinnt das Thema Nachhaltigkeit zunehmend an Bedeutung – etwa in Berufen wie Beton- und Stahlbetonbauer:in oder Straßenbauer:in, bei denen Energieeinsparung und die Reduzierung von CO₂-Emissionen eine zentrale Rolle spielen.

Dass sich Karrierewege verändern, zeigt sich auch daran, dass immer wieder ganz neue Ausbildungsberufe entstehen. So wurde 2023 der Beruf Gestalter:in für immersive Medien eingeführt, in dem Fachkräfte

„Wähle einen Beruf,
den du liebst, und
du brauchst keinen
Tag in deinem Leben
mehr zu arbeiten.“

(Konfuzius)

unter anderem Virtual-Reality-Anwendungen für den beruflichen und privaten Alltag entwickeln. Bereits 2021 kam die Ausbildung Elektroniker:in für Gebäudesystemintegration hinzu, die auf den wachsenden Bedarf an qualifizierten Fachkräften in den Bereichen Smart Home, Smart Building und Energiemanagement reagiert.

Deutlich wird: Die Jobwelt verändert sich und mit ihr die Wege in den Beruf. Wenn Karrieren heute nicht mehr geradlinig verlaufen, müssen auch Einstiege flexibel bleiben. Moderne Ausbildungsberufe zeigen, dass Erfolg viele Wege kennt – und keiner davon perfekt geplant sein muss.

Eileen Schlätel

Kunstmuseum Wolfsburg

Julian Charrière
Midnight Zone

14. 3. – 12. 7. 2026

Mit großzügiger Förderung von
KARIN UND UWE HOLLWEG STIFTUNG / Schweizer Kulturstiftung prhelvetia

In Kooperation mit
MUSEUM FÜR KULTURGEGENSTÄNDTE TINGUELY

Medienpartner
arte

Julian Charrière, Midnight Zone (Videostill), 2024, © der Künstler / VG Bild-Kunst, Bonn 2025

DER ERSTE TAG

Überlebe die ersten 100 Tage im Job – warum Ankommen wichtiger ist,

als sofort Vollgas zu geben. Und warum niemand am ersten Tag perfekt sein muss.



Fotos: deagreez-stock.adobe.com

Erster Job, neue Rolle, neues Team. Die Erwartungen sind hoch – vor allem an sich selbst. Viele wollen in den ersten Wochen alles richtig machen, sofort liefern, bloß nicht auffallen. Dabei geht es in den ersten 100 Tagen um etwas ganz anderes: verstehen, beobachten, ankommen. Und darum, sich selbst nicht zu verlieren.

Zwischen Motivation und Selbstzweifel

Der erste Tag beginnt oft früher als geplant. Der Wecker klingelt ein paar Minuten zu früh, der Kopf ist längst wach. Outfit dreimal gewechselt, der Weg zur Arbeit vorher gecheckt, Puls leicht erhöht. Willkommen im Berufsleben. Egal ob Ausbildung, Trainee-Programm oder Direkteinsteig – der Start in einen neuen Job fühlt sich selten souverän an. Auch wenn man sich darauf gefreut hat. Auch wenn der Lebenslauf passt. Auch wenn alle sagen: Das schaffst du schon.

Was folgt, ist meist weniger Glamour als Reizüberflutung. Neue Namen, neue Gesichter, neue Tools, neue Regeln. Man will aufmerksam sein, interessiert wirken, nichts vergessen. Gleichzeitig fehlt noch der Überblick. Abkürzungen fliegen durch den Raum, Prozesse werden nebenbei erklärt, Entscheidungen wirken selbstverständlich, obwohl sie es noch nicht sind. Und irgendwo im Hinterkopf sitzt die leise Frage: Was, wenn ich hier eigentlich gar nicht reinpasste?

Viele versuchen, dieses Gefühl mit Leistung zu überdecken. Schnell sein, aktiv sein, sichtbar sein. Bloß nicht unsicher wirken. Dabei ist genau das der Punkt, an dem unnötiger Druck entsteht. Die ersten 100 Tage sind keine Bühne. Sie sind eine Lernphase. Wer glaubt, vom ersten Moment an abliefern zu müssen, verpasst die wichtigste Aufgabe am Anfang: verstehen.

Nicht alles wissen müssen, aber bereit sein zu lernen.

Unternehmen erwarten in den ersten Wochen keine Perfektion. Sie erwarten Orientierung. Neugier. Die Bereitschaft, zuzuhören und Zusammenhänge zu erkennen. Wer beobachtet, Fragen stellt und erst einmal begreift, wie Dinge wirklich laufen, sammelt mehr Vertrauen als jemand, der vorschnell Lösungen präsentiert, ohne das System zu kennen. Aktionismus wirkt selten souverän. Ruhe dagegen schon.

Gerade Berufseinsteiger*innen unterschätzen, wie viel Zeit echtes Ankommen

braucht. Fachlich mag vieles sitzen, aber der Job besteht nicht nur aus Aufgaben, sondern aus Menschen. Wer spricht wie mit wem? Was wird offen gesagt, was zwischen den Zeilen? Wie wird Feedback gegeben, wie Kritik verpackt? Wie formell ist der Umgang, wie direkt darf man sein? Diese Dinge stehen in keinem Onboarding-Dokument. Trotzdem entscheiden sie darüber, ob man sich sicher fühlt – oder permanent das Gefühl hat, falsch abzubiegen.

wird daran gemessen, wie schnell alles sitzt, sondern daran, wie jemand ins Team findet, wie reflektiert er oder sie mit Feedback umgeht und wie gut Entwicklung sichtbar wird.

Was selten offen thematisiert wird, ist die emotionale Seite des Jobstarts. Neue Jobs bedeuten auch Verlust von Sicherheit. Alte Routinen fallen weg, vertraute Menschen sind nicht mehr direkt greifbar. Man ist müde vom vielen neuen Input, zweifelt abends, ob man sich gut angestellt hat, und fragt sich, ob alle anderen souveräner wirken. Tun sie nicht. Sie kennen nur schon die Abläufe. Der Unterschied liegt nicht in der Kompetenz, sondern im Kontext.

„Die ersten 100 Tage sind keine Prüfung – sie sind ein Orientierungslauf.“

Ankommen braucht Zeit. Und die darf man sich nehmen.

Viele erleben in den ersten Wochen eine Art inneren Spagat. Nach außen motiviert, nach innen unsicher. Das kostet Energie. Wer dann zusätzlich versucht, immer erreichbar zu sein, keine Pausen zu machen und jede Erwartung sofort zu erfüllen, überfordert sich schnell selbst. Die Gefahr: Man startet im Dauerlauf, obwohl es eigentlich ein Langstreckenjob ist.

Ankommen heißt auch, sich selbst ernst zu nehmen. Pausen zuzulassen. Abends nicht alles zu zerdenken. Nicht jede kleine Unsicherheit als Beweis für Unfähigkeit zu werten. Wer von Anfang an nur funktioniert, brennt schneller aus, als der Probemonat vorbei ist. Gerade in den ersten 100 Tagen wird oft der Grundstein für ungesunde Muster gelegt. Wer hier lernt, Grenzen zu setzen, schützt sich langfristig.

Mit der Zeit entsteht Routine. Namen werden vertrauter. Abläufe klarer. Der eigene Platz im Team zeichnet sich ab. Irgendwann merkt man, dass man nicht mehr jeden Schritt hinterfragt. Dass man Dinge einordnen kann. Dass man dazugehört. Dieser Moment kommt selten plötzlich, sondern leise. Und genau das macht ihn so wertvoll.

Die ersten 100 Tage entscheiden nicht darüber, ob man gut genug ist. Sie entscheiden darüber, ob man sich Raum gibt, gut zu werden. Wer beobachtet, zuhört und reflektiert, baut ein stabiles Fundament. Für den Job. Für das Team. Und für sich selbst.

Vielleicht ist das die wichtigste Erkenntnis zum Start ins Berufsleben: Erfolg beginnt nicht mit Lautstärke. Sondern mit Verständnis. Nicht mit Perfektion. Sondern mit Geduld. Und manchmal einfach damit, am Ende des Tages zu wissen: Ich bin angekommen. Noch nicht fertig. Aber auf dem Weg.



2026

Ab zur Messe

Beruf und Ausbildung

beruf & bildung Braunschweig 2026

Bezeichnung: beruf & bildung – Messe für Ausbildung & Karriere (Karreeformat)

Datum 25. – 26. April 2026

⌚ Sa 10:00 – 15:00 Uhr, So 10:00 – 16:00 Uhr
Volkswagen Halle Braunschweig,
Europaplatz 1, 38100 Braunschweig
ausbildung-messe.de/de/aussteller/
braunschweig

🕒 Themen **Ausbildung, Praktika,**
Dualstudium, Karriereplanung,
Workshops, Bewerbungs-Checks

vocatium Braunschweig/Wolfsburg 2026

Bezeichnung: vocatium – Fachmesse für Ausbildung & Studium

Datum 09. – 10. Juni 2026

⌚ ca. 08:30 – 14:45 Uhr täglich
Volkswagen Halle Braunschweig,
Europaplatz 1, 38100 Braunschweig
vocatium.de/messen/info/vocatium-
braunschweigwolfsburg

🕒 Themen **Berufsorientierung,**

Ausbildungsbetriebe, Hochschulen,

Studiengänge, Praktika, Vorträge

vocatium Salzgitter/Wolfenbüttel 2026
(gut erreichbar aus Salzgitter & Umgebung bis Braunschweig)

Bezeichnung: vocatium – Fachmesse für Ausbildung & Studium

Datum 05. – 06. Mai 2026

⌚ ca. 08:30 – 14:45 Uhr täglich
Lindenhalle Wolfenbüttel,
Halberstädter Straße 1A, 38300 Wolfenbüttel
vocatium.de/messen/info/vocatium-
salzgitterwolfenbuettel

🕒 Themen **Berufsorientierung,**

Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten,

Austausch mit Firmen & Hochschulen

jobmesse Braunschweig 2026

Bezeichnung: jobmesse Braunschweig – Recruiting- & Karrieremesse

Datum 29. – 30. August 2026

⌚ Sa 10:00 – 16:00 Uhr, So 11:00 – 17:00 Uhr
Volkswagen Halle Braunschweig,
Europaplatz 1, 38100 Braunschweig
volkswagenhalle-braunschweig.de/de/
besucher/termine/jobmesse-
braunschweig-2026-242

🕒 Themen **Jobangebote (Ausbildung bis**
Fachkraft), Praktika, Trainee,
Weiterbildung, Karriereberatung,
Workshops

parentum Braunschweig 2026

Bezeichnung: parentum – Berufswahlmesse für Jugendliche & Eltern

Datum 07. Oktober 2026

⌚ ca. 15:00 – 19:00 Uhr
Volkswagen Halle Braunschweig,
Europaplatz 1, 38100 Braunschweig
parentum.de/info/parentum-braunschweig

🕒 Themen **Berufswahl, Ausbildung &**

Studium, Elterninfos, Bewerbungstipps,

Ausstellerkontakte

Ostfalia Karrieremesse „Expect!“

(Wolfenbüttel – nahe Braunschweig)

Bezeichnung: Ostfalia Karrieremesse Expect!

Datum 17. April 2026

⌚ ca. 10:00 – 16:00 Uhr
Ostfalia Hochschule Wolfenbüttel,
Am Exer 11, 38302 Wolfenbüttel
ostfalia.de/karrieremesse-expect

🕒 Themen **Karriere & Jobkontakte,**

Vorstellung regionaler Unternehmen,

Networking für Studierende &

Absolventen

Tag der offenen Tür

Heinrich-Büssing-Schule – Tag der offenen Tür & Ausbildungsmesse

Bezeichnung: Tag der offenen Tür + Ausbildungsmesse

Datum 11. Februar 2026

⌚ 10:00 – 14:30 Uhr
Heinrich-Büssing-Schule (BBS Technik),
Salzdahler Straße 85, 38126 Braunschweig
buessing.schule/news/tag-der-offenen-tuer-1

🕒 Themen **Schul-Info, Mitmachaktionen,**

Ausbildungsangebote & rund 40
Unternehmen vor Ort – ideal für

Berufseinsteiger & Orientierung.

Volkswagen – Tag der Ausbildung (Ausbildungs-Erlebnis)

Bezeichnung: Tag der Ausbildung (Volkswagen – Ausbildungsmessemessem)

Datum 22. August 2026

(Termin wird noch final bestätigt)
⌚ wird noch veröffentlicht

VW Werk Wolfsburg,
Berliner Ring 2, 38436 Wolfsburg
volkswagen-karriere.de/de/events.html

🕒 Themen **Betriebs- &**

Ausbildungsbesichtigung, direkte
Begegnung mit Ausbildern/

Auszubildenden – perfekt zum Berufs-
Einstieg & Kennenlernen von

Berufsbildern.

Volkswagen – Berufserlebnistag für Jugendliche & Eltern

Bezeichnung: Berufserlebnistag (Volkswagen)

Datum 07. Oktober 2026

⌚ 15:00 – 19:00 Uhr
Volkswagen Halle Braunschweig,

Europaplatz 1, 38100 Braunschweig

volkswagen-karriere.de/de/events.html

🕒 Themen **Praxisnahes Kennenlernen**
von Ausbildungs- und

Studienmöglichkeiten, Austausch mit

Ausbildern – auch für Quereinsteiger

geeignet.

*Alle Angaben ohne Gewähr.



Braunschweig
City of Lions

GEMEINSAME
SACHE
MACHEN.

Stadtputz

6. und 7. März

Jetzt anmelden:
www.braunschweig.de/stadtputz

Foto Vlks_jin-stock.adobe.com
© bernardbodo/stock.adobe.com / freepik.com



HARTER KLANG MIT BOTSCHAFTE

Flowers for Boys – die neue Single von Torch

Schon seit 2019 existiert die Band Torch und veröffentlicht nun in Kürze ihre zweite EP. In den letzten Jahren sind bereits mehrere Singles der Band erschienen. Ganz frisch im Januar veröffentlicht jedoch ist die Single Flowers for Boys. Wer hier reinhört, merkt es sofort: Die vier aus der Band machen ordentlich musikalisch Druck. Der Klangteppich ist dicht und komplex. Für alle da draußen, die es musikalisch dunkel und hart mögen, ist das eine klare Empfehlung von meiner Seite. Torch erzeugt nicht nur einen stabilen Sound, sondern sie haben auch eine Message. Ihr neuer Song ist eine kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit. Diese Gleichzeitigkeit der Härte auf der Soundebene und ihrer kritischen Haltung gegenüber diskriminierenden bzw. gewaltvollen Strukturen machen sie für mich zu einer absolut hörbaren, ernstzunehmenden Band. Live konnte man sie in Braunschweig und Umgebung – aber auch überregional – schon öfter erleben und nun ist es an der Zeit für mehr musikalisches Material aus dem Studio geworden.

Flowers for Boys: Eine kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit

Bei der neuen Single von Torch Flowers for Boys sprechen die lyrics genau das aus, was es für ein gutes Miteinander wirklich bräuchte: Das Aufbrechen traditioneller binärer Geschlechterbilder. Doch wie soll das funktionieren in einer patriarchal geprägten Gesellschaft, die quasi alles abwertet, was als ‚weiblich‘ angesehen wird. Torch bringt es mit dem Song auf den Punkt: "What use is your strength, if it makes you break on the inside / I can cry, yes, I can love / I'm not weak, no, I'm enough / Please tell me how you feel, what you care about / what you need when you're down, please speak out / Talk to me". Was hier gefordert wird, ist Kommunikation, Authentizität und Orientierung an den Bedürfnissen. Gewalt, Härte und Gefühlskälte, die traditionell dem Männlichen zugeordnet werden, stehen hier im Zentrum der Kritik. Sie schaffen erfahrungsgemäß mehr

Schmerz, Leid und Trauma, als eine Gesellschaft abfangen kann. Darunter leiden dann alle. Dennoch werden als weiblich angesehene Verhaltensweisen, wie Einfühlksamkeit oder das Zeigen der eigenen Gefühle gesellschaftlich diskreditiert. Letztendlich ist es eine Form von Misogynie und Transfeindlichkeit, wenn Männer abgewertet werden, weil sie als ‚weiblich‘ angesehenes Verhalten zeigen. Gegen all das wehrt sich das lyrische Ich in dem Song Flowers for Boys.

Brettharter Sound

Zur neuen Single haben sie jetzt auch ein Musikvideo herausgebracht. In Zusammenarbeit mit dem Filmemacher Daniel Prieß und Unterstützung aus dem Freundeskreis ist ein vielschichtiges, professionelles Video erschienen, das dem Song zusätzliche Tiefe verleiht. Die Kommentare als Reaktion auf das Musikvideo zu der Single Flowers for Boys lauten: „das knallt fett“, „Geht so hart“ oder „holy cow. was n Brecher“. Das spricht

mir aus der Seele. Torch liefert ab der ersten Sekunde knallhart ab, mit einer ordentlichen Wucht, Klangdichte und hohen Brillanz. Aufgenommen wurde die Single im Tonstudio 1408 productions in Hannover. Auf der Bildebene zeigt sich die Band auf Hochtouren. Gleichzeitig wird eine story line eingeflochten, die sich thematisch aus den starken Bildern der lyrics und dem Songtitel ableitet. Hier werden der harten, zerstörerischen Seite der Männlichkeit die Leviten gelesen. Thematisch angeschnitten wird dabei die gegenseitige Projektion unter Männern und die (im Grunde nicht vorhandene) Unterteilung in ‚harte‘ und ‚weiche‘ Männer.

Torch: What it Takes to Live

Torch, das sind Justin, Leon, Luca und Moritz aus Braunschweig/Hannover. Justin, Leon und Luca kennen sich schon seit der Schulzeit und haben schon vor der Gründung der Band in ähnlicher Zusammensetzung gemeinsam Musik gemacht. Der vierte im Bunde kam später



CHECK THIS!
»»»»»

dazu: Moritz und die anderen drei haben sich passender Weise bei einem Konzert kennengelernt. Ich traf die vier zum Gespräch im Januar und habe von der Band erfahren, dass im April nicht nur die neue EP mit dem Titel What it Takes to Live herauskommt, sondern auch ein Konzert zum Release in Braunschweig ansteht. Es wird am 18. April im B58 stattfinden, wo regelmäßig Bands aus den Musikrichtungen Punk, Metal und Rock spielen. Die EP von Torch erscheint zwei Wochen vor dem Konzert und ist dann ab dem 3. April bei den gängigen Musik-Streaming-Diensten zu finden.

Good to know

Instagram: torch.band
Linktree: @torch.band

Release der EP „What it Takes to Live“ am 3. April 2026
Konzert im B58 am 18. April 2026
(Bültenweg 58, Braunschweig)

Lisa Leguin

ZWISCHEN ROCK UND FANTASIE

Die Braunschweiger Band „The Legend of Sabs“ verzaubert mit außergewöhnlichen Stil ihr Publikum und nimmt es mit auf eine Reise in neue Abenteuer.



Angefangen hat alles mit Frontsängerin Sabrina, die zunächst alleine – bereits unter dem Namen The Legend of Sabs – unterwegs war. 2022 performte sie als Singer-Songwriterin ihre ersten Balladen solo auf kleinen Bühnen. Noch im selben Jahr gründete sich die Band. Die einzelnen Mitglieder fanden nach und nach zusammen, lernten sich auf Konzerten oder über Facebook kennen. In ihrer heutigen Konstellation spielen sie seit 2025 zusammen – der Name blieb bestehen.

Das Abenteuerkonzept, das die Band verfolgt, ist stark vom Videospiel The Legend of Zelda inspiriert und zieht sich sowohl optisch als auch konzeptionell durch ihr Auftreten. Ein Element, das sie sich mittlerweile nicht mehr wegdenken können. Ihren Stil beschreiben sie selbst als Alternative RPG Rock – RPG steht dabei für Role Play Game. „Unsere Musik soll Hymnen über Abenteuer widerspiegeln, ergänzt durch unsere größten Einflüsse aus Rock, leichtem Metal und punkigen Passagen“, erklärt Sabrina.

Im Studio arbeitet die Band meist nach einem festen Schema. Sabrina bringt grobe Demos mit einfachen Melodien und Texten mit, die anschließend von Leadgitarrist Igor weiter ausgearbeitet werden, bis daraus ein fertiger Song entsteht.

Wie sich das anhört, kann man schon bald hören: Für dieses Jahr ist ein neues Album ange-

kündigt. Es handelt sich um den ersten Teil der BLOODLINES – THE DRAGON'S DIARIES-Saga, die in mehreren Kapiteln erscheinen soll. Die Band orientiert sich dabei am klassischen Aufbau einer Fantasy-Buchreihe – die Alben folgen einer Timeline und einem übergeordneten Plot. Erste kleine Teaser sind bereits auf den Social-Media-Kanälen der Band zu finden.

Sie wissen, dass ihr Konzept nicht die große Masse anspricht, sondern eher eine kleinere Nische. Umso größer ist die Freude, wenn sie neue Menschen für ihre Musik begeistern können. Konzerte sind für die Band immer etwas Besonderes, jeder einzelne Auftritt bringt eigene Erinnerungen mit sich. „Wir sind uns einig, dass der Zauber der Gemeinschaft uns immer wieder daran begeistert, auf die Bühne zu gehen – egal, ob eine Handvoll Menschen vor der Bühne steht oder viele“, erzählt die Frontsängerin.

Mit viel Freude blickt die Band in die Zukunft und hofft, auf ihrem Weg noch einige Fantasy-fans – und solche, die es noch werden wollen – zu erreichen. „Wir tun stets unser Bestes in dem Umfang, wie es uns guttut. Für uns bleibt es ein Hobby – ohne Druck, ohne Muss“, sagt Sabrina. Schon jetzt können The Legend of Sabs auf eine ereignisreiche musikalische Zeit zurückblicken und sind gespannt, welche Abenteuer noch auf sie warten.

Good to Know
Aktuelle Tourtermine und Neuigkeiten zum Album teilt die Band auf Instagram (@_the_legend_of_sabs) und Facebook (/TheLegendofSabs).
Eileen Schlüter



Foto: Phisch Foto und Video The Legend of Sabs

AWO-Radstation am Braunschweiger Hauptbahnhof



Bewachtes Parken • Pannenservice • Leihräder

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 05:30–22:30 Uhr
Samstag 06:00–21:00 Uhr
Sonntag 06:00–21:00 Uhr

Radstation
am Hauptbahnhof
Tel. +49 531 7076025
www.awo-bs.de

Radstation
#folgeuns
[f](#) [i](#) [in](#) [y](#)

HORROR-NACHT



ADOPTIEREN, NICHT KAUFEN!



Foto: MARC REHICK, HAIR/MAKEUP: KERSTIN HÜSELS, CO: NINA KLEIN

MARCEL SCHMELZER & MIMI FÜR stoppt tierquälerei!

MUSIK

Alles Bunt

MARTIN GOLDENBAUM

Genre Deutschruck Release 13. Januar 2026
Label Gold und Tier/The Orchard

Die Elternteile unter euch kennen Martin Goldenbaums Stimme vermutlich schon zur Genüge von den Titelsongs zu „Miraculous“ oder „Spidey und seine Super-Freunde“ Aber Halt, nicht gleich skippen. Seine neue Platte ist ja vielleicht trotzdem was für euch: rauhe Stimme, Rocker-Attitüde und eine ordentliche Portion Pathos. Schon die ersten Songs zeigen wo es lang geht: breitbeinige Gitarren, Backgroundchöre à la Tote Hosen und melodische Mitsing-Refrains. Die Themen sind Entschlossenheit, Hoffnung und Zusammenhalt, verpackt in klassischen, radiotauglichen Deutschruck-Hymnen-Sound. Die zuerst deplatziert wirkende Coverversion von Alexandras „Mein Freund der Baum“ passt dann aber doch ins Bild. Kann man eine solche Platte, die den gefühlvollen Rock-Kitsch zelebriert, gekonnter abschließen? LW



Fazit kräftig

Foto Alexander Popelier



Malandra

ĀO

Genre Electronica/Art-Pop Release 13. Februar 2026
Label Mayway Records

Den Stil der belgischen Band ĀO zu beschreiben ist nicht ganz einfach, denn die Einflüsse sind vielfältig. Angefangen natürlich beim fantastischen, meist portugiesischen Gesang der Sängerin Brenda Corijn, die mosambikanisch-portugiesische Wurzeln hat. Zusammen mit Southern-Gitarren, Ambient-Klängen und treibenden Beats entsteht eine wirklich faszinierende Mischung die mit so speziellen Genreberechnungen wie Electronica, Saudade oder Alternative Latin nur unzureichend beschrieben wäre. Mal hypnotisch elektronisch, mal tragend sehnstüchtig, mal sehr tanzbar mediterran entwickelt sich auf ihrem zweiten Album ein wirklich spannender hybrider Sound, der zuweilen an Stromae oder Rosalía erinnert. Mein horizonterweiternder Geheimtipps des Monats.

LW

Fazit verbindend



Malandra

ĀO

Genre Electronica/Art-Pop Release 13. Februar 2026
Label Mayway Records

Den Stil der belgischen Band ĀO zu beschreiben ist nicht ganz einfach, denn die Einflüsse sind vielfältig. Angefangen natürlich beim fantastischen, meist portugiesischen Gesang der Sängerin Brenda Corijn, die mosambikanisch-portugiesische Wurzeln hat. Zusammen mit Southern-Gitarren, Ambient-Klängen und treibenden Beats entsteht eine wirklich faszinierende Mischung die mit so speziellen Genreberechnungen wie Electronica, Saudade oder Alternative Latin nur unzureichend beschrieben wäre. Mal hypnotisch elektronisch, mal tragend sehnstüchtig, mal sehr tanzbar mediterran entwickelt sich auf ihrem zweiten Album ein wirklich spannender hybrider Sound, der zuweilen an Stromae oder Rosalía erinnert. Mein horizonterweiternder Geheimtipps des Monats.

LW



Salt Moon City

ISKANDER MOON

Genre Alternative-Pop Release 20. Februar 2026 Label Embassy of Music

Der Singer-Songwriter und Multiinstrumentalist Iskander Moon aus Belgien legt hier sein Debütalbum vor. Und ein wahrlich beeindruckendes obendrein! Umso mehr, wenn man weiß, dass er nicht nur alle Songs geschrieben und gesungen, sondern auch noch alle Schlagzeug-, Bass-, Gitarren- und Klavierparts selbst eingespielt hat. Entstanden ist die Platte, wegen seines nomadischen Lebensstils, übrigens in Berlin, New York und, as you do, in einem Schloss nahe der französischen Grenze. Neben diversen Soul-Einflüssen ist dem Album zudem noch Moons Vergangenheit als klassischer Pianist und Komponist anzuhören, und – was die größte Frechheit ist – er ist erst 24 Jahre alt. Wenn all das immer noch nicht spektakulär genug klingt, um euch wenigstens mal zum reinhören zu bringen, dann weiß ich auch nicht mehr weiter. LW

Fazit soulful

Foto Alexander Popelier

Krushers Of The World

KREATOR

Nachdem 2025 erst die Autobiografie von Frontmann Mille Petrozza und später sogar noch ein Kinofilm über die Band erschien, kehren Kreator jetzt mit voller Konzentration zu ihrem Kerngeschäft zurück. Und so klingt die neue Platte der Thrash-Metal-Pioniere aus Essen auch wie eine bewusste Rückkehr zum Wesentlichen. Zum Einstieg knallt es schon mal gewaltig, später wird es stellenweise dunkler und melodischer, ohne aber an Härte zu verlieren. Besonders auffällig ist, wie geschlossen die Band klingt – nichts wirkt überladen oder routiniert. Sie klingen nicht wie eine Band, die nostalgisch auf ihre Geschichte zurückblickt, sondern wie eine, die ihr Fundament kennt, es konsequent nutzt und die immer noch Lust auf Angriff hat. Gut so!

LW



Genre Thrash Metal
Release 16. Januar 2026
Label Nuclear Blast

listen



1A Feelings

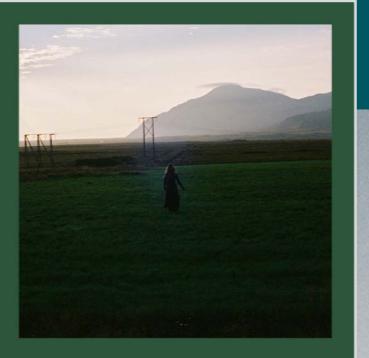
ELENA RUD

Genre Neue Neue-Deutsche-Welle, Indie-Rock
Release 20. Februar 2026 Label Eskapaden Musik

Nach dem enormen Debüt-Album „Heimlich weinen“ von 2024 kommt hier eine EP mit sechs neuen Songs des NNDW-Indie-Rock-Rudels aus München. Die Attitüde immer noch auf Anschlag, die Synths immer noch cheesy aus dem 80s-Regal, aber das Bedürfnis weiter alles auf links zu drehen ist hörbar. Neue Wut, neue Weichheit. Hier muss offenbar radikal alles rausgelassen werden, was man normalerweise runterschluckt und wovon man dann irgendwann platzt. Gut so! Wer die erste Platte also noch nicht kennt, holt das gerne erstmal nach, um dann hiermit nochmal einen drauf zu setzen. Ein bisschen süß, ein bisschen salzig, ein bisschen kaputt: 1A Feelings.

LW

Fazit Große Klappe, viel dahinter



JULIA ÁSGEIR

ÁSGEIR

Genre Singer-Songwriter/Folk-Pop
Release 13. Februar 2026 Label Embassy Of Music/Tonpool

Auf seinem fünften Studioalbum betritt der isländische Singer-Songwriter Ásgair erstmals für ihn unbekanntes Terrain. Hatte er bisher hauptsächlich die Poesie seines Vaters Einar Georg Einarsson vertont, entstammen nun erstmals alle Songtexte seiner eigenen Feder. Eine beinahe therapeutische Erfahrung, wie er sagt. Komponiert hat er die Songs zudem alle auf der Gitarre, um Einfachheit und Melodie in den Vordergrund zu stellen. Eine sehr spezielle Stimmung hat er damit in jedem Fall geschaffen: Die 10 Songs des Albums wirken sehr introspektiv, beinahe sehnstüchtig und seine gefühlvolle Falsettstimme schwebt über allem. Fans von leisen Tönen, die zudem einem sachten isländischen Akzent etwas abgewinnen können, sollten hier unbedingt reinhören und, wenn alles gut geht, lange nicht mehr rausfinden.

Foto Einar Egilsson

Fazit nordisch-melancholisch



WENIGER SCHNICK-SCHNACK, MEHR LEBEN

Wie wir aufgeräumt und organisiert ins neue Jahr starten



Aufräumcoach
Marcel Niemeier



Warum fällt uns das Loslassen so schwer? Und was bleibt, wenn wir aufräumen – im Außen wie im Inneren? Im Gespräch mit Aufräumcoach Marcel Niemeier aus Braunschweig geht es um Ballast, Klarheit und einen bewussten, aufgeräumten Start ins neue Jahr. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen auf dem Weg zu mehr Ordnung, Minimalismus und bewusster Reduktion – und teilt im Interview alltagstaugliche Tipps fürs Loslassen.

Marcel, warum tut es uns gerade zum Jahresbeginn so gut, Ballast loszuwerden – äußerlich wie innerlich?

Der Jahresbeginn fühlt sich für viele Menschen wie ein natürlicher Reset-Knopf an. Ein neues Jahr steht symbolisch für neue Möglichkeiten, Klarheit und Veränderung. Wenn wir äußeren Ballast loswerden, signalisieren wir unserem Gehirn: Ich schaffe Raum für Neues. Das wirkt sich automatisch auch innerlich aus. Wir fühlen uns leichter, sortierter und motivierter. Außerdem schafft das physische „Ausmisten“ Raum für persönliche (Weiter-)Entwicklung, die für Glück und Erfüllung sorgen kann.

Welche Wirkung hat Ordnung auf unsere mentale Klarheit und unser Stresslevel?

Ordnung reduziert Reizüberflutung. Jeder Gegenstand, den wir sehen, will unbewusst „beachtet“ werden. Und das kostet Energie! Ist zu viel da, steigt der Stresspegel. Eine aufgeräumte Umgebung hingegen gibt dem Kopf Ruhe, fördert Fokus und lässt uns klarer denken.

Viele meiner Kund*innen berichten, dass sie sich auch schon nach einer kurzen Coaching-Session entspannter fühlen.

Was fällt Menschen beim Ausmisten am schwersten – und warum?

Ganz klar: Das Loslassen. Nicht von Dingen, sondern von Emotionen, Erinnerungen und „Vielleicht-brauche-ich-das-jetzt-noch“-Gedanken.

Gegenstände stehen oft für alte Rollen, vergangene Lebensphasen, Sicherheit oder Schuldgefühle.

Ausmisten bedeutet deshalb oft auch, ehrlich mit sich selbst zu sein und das ist nicht immer bequem, insbesondere wenn ich mit bestimmten Fragen meinen Kund*innen den Spiegel vorhalte.

Gibt es einen einfachen ersten Schritt für alle, die sich überfordert fühlen?

Klein anfangen! Wirklich klein. Eine Schublade, eine Tasche, ein Regalboden. Wichtig ist, ins Tun zu kommen und Erfolgsergebnisse zu sammeln. Perfektion ist der größte Ordnungs-Killer. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu schaffen, sondern anzufangen. Langfristige Ordnung ist ein langer, individueller Prozess und kann Monate bis Jahre dauern. Aber um es pragmatisch anzugehen: Der Flur ist immer ein guter Start, da dort alle Räume miteinander verbunden sind und es der erste Raum ist, den man betritt, wenn man nach Hause kommt.

Wie verändert sich der Alltag, wenn man konsequent ausmietet – jenseits der schönen Optik?

Der Alltag wird leichter. Entscheidungen fallen schneller, Suchen entfällt und Abläufe werden effizienter. Viele merken, dass sie weniger kaufen, bewusster konsumieren und mehr Zeit und Energie für die wirklich wichtigen Dinge haben. Ordnung wirkt sich direkt positiv auf unsere Lebensqualität aus.

Muss man minimalistisch leben, um sich leichter zu fühlen, oder reicht eine individuelle Wohlfühl-Ordnung?

Minimalismus ist kein Ziel, sondern ein Werkzeug. Nicht jeder muss mit nur 50 Dingen leben. Entscheidend ist, dass die Dinge, die da sind, zum aktuellen Leben passen. Eine individuelle

Wohlfühl-Ordnung, die unterstützt statt belastet, ist völlig ausreichend und oft nachhaltiger als radikaler Minimalismus. Außerdem lebst du automatisch minimalistisch, wenn du nur die Dinge besitzt, die du wirklich brauchst. Und das ist bei jeder Person natürlich sehr individuell.

Deine wichtigsten drei Tipps, um Ordnung langfristig zu halten?

Erstens: Alles braucht einen festen Platz. Zweitens: Regelmäßig kleine Aufräumroutinen statt seltener Großaktionen (z.B. 20 Minuten nach Feierabend). Drittens: Bewusster Konsum: Weniger reinlassen, dann muss man auch weniger aufräumen.

Zum Abschluss: Welche Frage sollten wir uns stellen, bevor wir etwas Neues in unser Leben – oder unsere Wohnung – lassen?

Die wichtigste Frage ist: Bereichert mich das wirklich? Aber eigentlich gibt es nicht die eine Frage, da es immer abhängig von der Situation ist. Darauf hilft es auch, sich die folgenden Fragen zu stellen:

- **Würde ich es auch wollen, wenn ich es nicht gesehen oder durch Werbung darauf aufmerksam geworden wäre?**
- **Wo wird dieser Gegenstand bei mir zuhause liegen? Habe ich überhaupt Platz dafür?**
- **Würde ich diesen Gegenstand auch kaufen, wenn ich ihn niemandem zeigen oder davon erzählen dürfte?**
- **Was passiert, wenn ich diesen Gegenstand NICHT kaufe? Welche Auswirkungen hat das auf meinen Alltag?**

Wenn wir das ehrlich beantworten, treffen wir automatisch bessere Entscheidungen.

Siri Buchholz



Aufräumen für einen guten Zweck: Ein Drittel aller Einnahmen durch das Aufräumcoaching spendet Marcel an Tierschutzorganisationen (u. a. an den Tierschutz Braunschweig und Elephant Nature Park in Chiang Mai).

Deine 7-Tage-Challenge für einen klaren Jahresanfang

Der Kalender ist noch leer, die Tage wirken wie unbeschriebene Seiten – der Jahresanfang verspricht einen Neubeginn. Und doch starten viele von uns nicht wirklich neu. Wir nehmen mit, was längst zu schwer geworden ist: zu viele Dinge, zu viele Erwartungen, zu viele alte Geschichten. Aufräumen in Schränken und Schubladen kann erste Klarheit schaffen. Doch Ballast sitzt tiefer – in Gedanken, Terminen, Beziehungen und Zielen, die nicht mehr zu unserem Leben passen. Loslassen statt Optimieren: Diese Challenge lädt dazu ein, eine Woche lang jeden Tag einen bewussten Schritt in Richtung Leichtigkeit zu gehen.

Tag 1: Dinge

Materielle Dinge sind ein guter Einstieg, weil sie konkret und sichtbar sind – und weil sie uns oft länger begleiten, als sie sollten. Zum Jahreswechsel lohnt sich der Blick auf das, was wir besitzen, aber kaum noch nutzen. Kleidung, die wir „irgendwann“ tragen wollten. Gegenstände, die an alte Lebensphasen erinnern. Dinge, die wir behalten, weil sie teuer waren – nicht, weil wir sie nutzen.

Deine Aufgabe: Wähle einen klar abgegrenzten Bereich – eine Schublade, ein Regal, einen Teil deines Kleiderschranks. Sortiere bewusst zehn Dinge aus – nicht radikal, aber ehrlich.

Tag 2: Digitales

Ein überfüllter Posteingang, unzählige Apps, ständige Benachrichtigungen – digitaler Ballast fällt weniger auf, aber belastet ebenso. Auch hier lassen sich einfach Platz schaffen und Reize minimieren.

Deine Aufgabe: Entrümple dein digitales Umfeld. Lösche Apps, die du kaum nutzt. Melde dich von Newslettern ab, die du ungelesen lässt. Sortiere Fotos und Dateien aus oder ordne deinen Startbildschirm neu.

Tag 3: Papierkram

Ein ungeöffneter Brief, eine unerledigte Aufgabe, ein Notizzettel von „irgendwann“ bleiben im Hinterkopf – und rauben Energie.

Deine Aufgabe: Gehe endlich den Papierstapel an. Sortiere aus, lege ab, entsorge. Und vor allem: Erledige eine Sache, die du lange vor dir herschiebst.

Tag 4: Zeit & Verpflichtungen

Nicht nur materielle Dinge füllen unser Leben. Auch Termine, Routinen und Verpflichtungen sammeln sich mit der Zeit an. Aber wie oft halten wir inne und fragen uns: Was brauche ich davon wirklich noch? Und was läuft nur aus Gewohnheit weiter?

Deine Aufgabe: Sieh dir deine regelmäßigen Verpflichtungen an. Hinterfrage mindestens eine davon ehrlich. Kannst du sie beenden, reduzieren oder neugestalten? Wenn möglich, sage bewusst Nein – oder zumindest: nicht jetzt.

Tag 5: Beziehungen & Grenzen

Soziale Beziehungen prägen unseren Alltag – mehr als wir oft zugeben. Manche geben Energie, andere jedoch kosten uns Kraft – nicht aus böser Absicht, sondern oft durch fehlende Klarheit. Aufräumen heißt in diesem Bereich nicht zwangsläufig, Menschen aus dem Leben zu streichen. Vielmehr geht es darum, gesunde Grenzen zu setzen.

Deine Aufgabe: Gibt es einen Kontakt, nach dem du dich häufig erschöpft fühlst? Setze eine kleine, konkrete Grenze: weniger Erreichbarkeit, ein klares Nein, mehr Abstand. Tipp: Auch digitale Entfolgen zählt!

Tag 6: Gedanken

Der vielleicht schwerste Ballast ist unsichtbar. Gedanken, innere Glaubenssätze, übernommene Erwartungen begleiten uns oft jahrelang – werden aber in vielen Fällen selten aufgeräumt und reflektiert.

Deine Aufgabe: Schreibe einen Gedanken auf, der dich regelmäßig unter Druck setzt. Lies ihn bewusst – und formuliere ihn neu. Achte dabei darauf, freundlicher und realistischer zu sein.

Tag 7: Ziele

Neue Vorsätze gehören bei vielen zum Jahresstart dazu. Es lohnt sich ein Blick auf deren ehrliche Ausrichtung. Ziele, die wir Jahr für Jahr notieren, dürfen sich verändern. Manche dürfen sogar ganz gehen.

Deine Aufgabe: Sieh dir deine Ziele an. Streiche mindestens eines, das nicht mehr zu deinem Leben passt. Formuliere stattdessen eine Intention oder ein Wort für das neue Jahr.

Siri Buchholz



Foto: Halfpoint-stock.adobe.com



Foto: Nina Wellstein

Weniger Zeug, mehr Freizeit
ANGELA STRASSBURGER

Genre Ratgeber Verlag mvverlag

Schon allein beim Betreten seines Zuhauses möchte man sich direkt wohl fühlen und nicht über Schuhberge und Taschen stolpern. Angela Strassburger beschreibt in ihrem Buch sehr anschaulich und vor allem leicht umsetzbar, wie man Herr über das ganze Zeug, dass sich im Laufe der Zeit nun einmal ansammelt, werden kann. Dass man gar nicht so viel braucht, wie man vielleicht denkt und das es sich sogar richtig gut und befreiend anfühlen kann, wenn man sich von kaputten Dingen entweder trennt, verkauft, verschenkt oder diese aber auch spendet. Möglichkeiten gibt es zur Genüge, nur das Anfangen fällt vielen oft schwer. Doch dafür zeigt die Autorin auch zahlreiche Strategien und Tipps, die einem helfen endlich anzupacken und dranzubleiben. Noch ein Vorteil: man lernt gleichzeitig seinen Stress zu senken und den braucht man zuhause ja auf gar keinen Fall ;)

Fazit **einfach machen!**

Braunschweig
City of Lions



**MIT
EIGENER
STIMME**
75 Jahre
Zentralrat der Juden
in Deutschland

Braunschweig
Städtisches Museum

in Kooperation mit dem

ZENTRALRAT DER JUDEN
IN DEUTSCHLAND

Städtisches Museum Braunschweig
Haus am Löwenwall
Steintorwall 14 | 38100 Braunschweig

Telefon: 0531 470 4521
www.braunschweig.de/museum
Öffnungszeiten: Di–So, Feiertage: 11–17 Uhr
Geschlossen am: 18.4. (Karfreitag)

Wir danken unseren Förderern:

STIFTUNG ORTE DER DEUTSCHEN
DEMOKRATEGESCHICHTE

Freunde des Städtischen
Museums Braunschweig e.V.

Braunschweig
Stadtmarketing

sBK Stiftung
Braunschweiger
Kulturbesitz

Neben Stiftung
STIFTER IN ERINNERUNG
UND MARIANNE NEBEL GEGR. DING

Foto: Michael Uhl (Fotostudio)
Foto: Werner Zeitung (Fotostudio)
Foto: Stadt Braunschweig

WINTERBLUES IS OVER

Coole Bars und Kneipen in Braunschweig für Deinen Feierabend

Kaum ist der Dry January vorbei, steigt die Lust wieder, die Couch gegen den Barhocker zu tauschen, abends rauszugehen und etwas zu erleben – egal ob für einen gemütlichen Abend oder Party mit der Crew: Diese Spots sind genau das Richtige für einen feierlichen Februar, in dem Du vielleicht neben der Stammlocation auch mal etwas Neues ausprobieren möchtest!

BARS

Hide & Seek Cocktailbar

Gut versteckt hinter einer großen Holztür auf dem Altstadtmarkt verbirgt sich die gemütliche Hide & Seek Bar, die wohl eines der besten Verstecke vor dem trubeligen Alltagswahn ist. Wer vor dem mysteriösen Bücherregal im Eingang die richtige Entscheidung trifft, erwartet hier ein gemütlich eingerichtetes Ambiente für Feinschmecker – exklusive Cocktails auf Rum-Basis machen diesen Ort aus.

• Adresse:
Altstadtmarkt 1, 38100 Braunschweig

Secret Bar & Restaurant Braunschweig

Im Sommer 2025 eröffnet wird die Secret Bar als Geheimtipp für gutes Essen, kreative Drinks und gemütliche Stimmung beschrieben. Die Kombination aus classy, chic und modern macht dieses Ambiente aus – der gemütliche Gastraum und das separate Zigarrenzimmer versprechen gesellige Momente mit urbanem Flair. Auf der Speisekarte findet ihr Pasta, Risotto, Lachs und andere Köstlichkeiten.

• Adresse:
Lange Str. 64, 38100 Braunschweig

Cocktailbar Siebenschläfer

Ein Klassiker für alle Cocktail-Liebhabenden: Zentral und dennoch ruhig gelegen ist dieser Ort genau das Richtige für einen entspannten Date- oder Freund:innen-Abend. Die Getränkekarte beinhaltet alles, was das Cocktail-Herz höher schlagen lässt. Snacks wie Churros, Nachos und Patatos pimpen das leibliche Wohl und die Stimmung!

• Adresse:
Scharnstraße 22, 38100 Braunschweig

Zea Bar & Bistro

Zentral gelegen und doch abseits großen Trubels erwacht Dich in der Nähe des Astor Filmtheaters die gemütliche Zea Bar. Mediterrane Küche, fancy Cocktails und eine große Auswahl an Bier lassen jeden entspannten Abend mit der Crew zu einem tollen Erlebnis werden.

• Adresse:
Beckenwerkerstraße 2A, 38100 BS

VIWO - die Weinbar

Die Weinbar am Wollmarkt besticht mit Wohnzimmer-Feeling für Weinliebhaber:innen – stilvoll, ruhig und sehr gemütlich. Ob Weine aus aller Welt, ausgewählte Longdrinks mit Gin, Whiskey und Rum oder doch lieber alkoholfreie Alternativen, hier ist für jeden etwas dabei. Für den kleinen und großen Appetit reicht die Speisekarte von Oliven und Käsevariationen über Salat bis zu Tatar und Risotto. Auch weitere kleine vegetarische und vegane Speisen werden hier angeboten.

• Adresse:
Wollmarkt 14, 38100 Braunschweig

Pivbar

In dieser 2023 eröffneten Bar trifft gemütliches Bar-Ambiente auf echte Herzhaftigkeit auf dem Teller. Osteuropäische Spezialitäten wie Pelmeni und Schaschlik machen das Angebot neben kreativen Cocktails und Longdrinks besonders und gleichzeitig simpel. Das stilistische Ambiente lädt zu langen Abenden bei gutem Essen und Getränken mit Freunden ein.

• Adresse:
Wallstraße 3, 38100 Braunschweig

PUBS & KNEIPEN

McMurphy's

Ein klassischer Irish Pub mit herzlicher Atmosphäre, in dem die Gäste oft bei langen Gesprächen bei Cider oder Ginger Ale versacken. Dunkles Holz, Pub-Charme und regelmäßige Events wie Quizabende oder Live-Musik machen das McMurphy's zu einem beliebten Treffpunkt für alle, die es gesellig und unkompliziert mögen. Perfekt für

einen entspannten Feierabend oder einen langen Abend mit Freund:innen.

• Adresse:
Bültenweg 10, 38106 Braunschweig



Expertise

Zurückversetzt in eine andere Zeit wird man wohl kaum an einem anderen Ort so selbstverständlich wie in der traditionsreichen Spieleskneipe „Expertise“ im Östlichen Ringgebiet. Zwischen Brettspielen, Dartautomat, Billardtisch und Kicker werden Kindheitserinnerungen zur Realität, in der sich Erwachsene beim geselligen Zusammensitzen das ein oder andere Duell liefern. Bei verschiedenen Biersorten, hausgemachtem Mexikaner und Orangenschnaps sowie kleinen Speisen macht es gleich doppelt so viel Spaß!

• Adresse:
Steinbrecherstraße 31, 38102 BS

Barnaby's Blues Bar

In dieser urigen Raucherkneipe sind Rhythm and Blues zu Hause. Und nicht nur das: Warme, einladende Stimmung und Live-Musik sind die ideale Medizin gegen den Winterblues. Hier trifft man auf Musikliebhaber:innen, die authentische Sounds, frisch Gezapftes vom Fass und Gastfreundschaft schätzen.

• Adresse:
Ölschlägern 20, 38100 Braunschweig

Movie

Eine wahre Kultkneipe im Herzen der Stadt, in der man sich wie zu Hause fühlen kann. Die blau-gelbe Seele der Braunschweiger Fußballfans findet hier beim gemeinsamen Anfeuern der Lieblingstruppe bei einem Pils oder Aperol Spritz ihresgleichen. Selbst aktiv werden können die Gäste an der Dartscheibe oder am Tischkicker der rustikalen Raucherkneipe.

• Adresse:
Neue Straße 2, 38100 Braunschweig

Wild Geese

Ob ein entspannter Abend mit der Crew oder wilde, ausgelassene Stimmung beim Karaokeningen oder beim Pub-Quiz – der gemütliche Irish Pub Wild Geese ist fast schon ein Garant für einen guten Abend mit Bier, Cocktails, Snacks und jede Menge Spaß.

Die Woche im Wild Geese:

- Dienstag - Quiz
- Donnerstag - Karaoke
- Mittwoch - Cocktail & Shotnight
- Freitag - Live Music or Karaoke
- Samstag - Karaoke
- Sonntag & Montag geschlossen

• Adresse:
Gördelingerstraße 49, 38100 BS

Shamrock

Ein lebendiger Pub mit internationalem Publikum und ausgelassener Stimmung. Das Shamrock ist bekannt für unterhaltsame Quiz-Abende, lange Nächte, gute Musik und eine Tanzfläche, die sich schnell füllt. Bei Live-musik, Karaoke und leckeren Drinks wird aus dem gemütlichen Feierabend schnell spontan eine kleine Party in geselliger Runde.

Die Woche im Shamrock:

- Dienstag: English Quiz
- Mittwochs: Karaoke
- Donnerstag: PubQuiz
- Freitag/Samstag: Livemusik oder Karaoke

• Adresse:
Bohlweg 47, 38100 Braunschweig

Wenn Du also genug vom Winterblues hast, schnapp Dir Deine Crew oder probiere einfach mal allein einen neuen Spot aus – wer weiß, wen Du hier kennengelernt. Viel Spaß bei einem Februar voller guter Gespräche, warmer Lichter und unvergesslicher Abende.

Lina Tauscher



BRUNSWIEK HELAU!

Schoduvel 2026 bringt Tradition, Trubel und ein starkes Zeichen in die Innenstadt

Am 15. Februar 2026 ist es wieder so weit: Der Schoduvel zieht durch Braunschweigs Innenstadt und verwandelt Straßen und Plätze in eine einzige, fröhlich-chaotische Bühne. Norddeutschlands größter Karnevalsumzug bringt Menschen aus ganz Deutschland zusammen und die für ein paar Stunden gemeinsam feiern, lachen und Kamelle fangen.

MEHR ALS KARNEVAL: EIN BRAUNSCHWEIGER ORIGINAL

Der Schoduvel ist kein gewöhnlicher Umzug. Seine Geschichte reicht bis ins Jahr 1293 zurück – und damit deutlich weiter als viele vermuten. Schon damals versuchten die Menschen mit Masken, Lärm und wilden Verkleidungen, den Winter sowie böse Geister zu vertreiben.

Der Name ist Programm: „Scho“ steht für scheuen, „Duvel“ für Teufel. Was einst als Brauch begann, ist heute gelebte Stadtgeschichte und ein echtes Alleinstellungsmerkmal.

DAS MOTTO 2026: FEIERN – ABER MIT KÖPFCHEN

2026 steht der Schoduvel unter dem Motto: „Der Schoduvel kommt mit voller Macht, die Sicherheit hält alles sacht.“ Ein Satz mit Augenzwinkern, aber klarer Botschaft: Ausgelassen feiern und Rücksicht nehmen schließen sich nicht aus. Die Veranstalter setzen auf umfangreiche Sicherheitsmaßnahmen – und appellieren gleichzeitig an das Verantwortungsgefühl aller Jecken. Denn am Ende soll der Schoduvel vor allem eins bleiben: ein unbeschwertes Fest für alle Generationen.

EIN SONNTAG, DER LAUT UND BUNT WIRD

Los geht's traditionell um 12:40 Uhr am Europaplatz. Von dort schlängelt sich der närrische Umzug rund vier Stunden lang durch die Innenstadt. Mehr als 5.000 aktive Teilnehmer:innen, Musik- und Spielmannszüge sowie rund 130 Motivwagen sorgen für passende Stimmung. Und während Konfetti durch die Luft fliegt, regnet es Kamelle: Rund

25 Tonnen Süßigkeiten landen am Straßenrand – sehr zur Freude der kleinen (und großen) Zuschauenden.

NACH DEM UMZUG IST VOR DER PARTY

Nach dem offiziellen Part, beginnt für viele der nächste Teil des Tages: die After-Party. Direkt im Anschluss an den Schoduvel steigt traditionell eine große Zugparty in der Volkswagen Halle, wo oft DJ-Sets und Live-Acts das Publikum ins Karnevalswochenende entlassen – ideal für alle, die nach dem Umzug noch weiter feiern wollen.

Wer es etwas persönlicher mag, findet an diversen Orten in der Stadt die passende Stimmung: Neben den festen Anlaufpunkten veranstalten viele Clubs, Bars und Kneipen in der Innenstadt spontane Party, während Braunschweigs Gastro-Szene bereits am Nachmittag mit karnevalistischen Specials lockt – von Special-Cocktails bis zu hausgemachten Snacks. So wird aus einem närrischen Tag in der Innenstadt schnell ein langer, bunter Abend mit Freunden oder neuen Bekanntschaften.

MITMACHEN AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT

Ob als Zuschauer:in in buntem Kostüm, als Teil einer Fußgruppe oder mit eigenem Wagen: Der Schoduvel lebt vom Mitmachen. Er ist Volksfest, Stadtgeschichte sowie Gemeinschaftsgefühl in einem – und ein wiederkehrender Tag, der zeigt, wie lebendig Braunschweig sein kann. Kurz gesagt: Der Schoduvel 2026 wird wieder laut, farbenfroh und voller Energie. Und wer einmal dabei war, weiß: Brunsiek Helau ist mehr als ein Ruf, es ist ein Gefühl.

Jaquelin Ohk

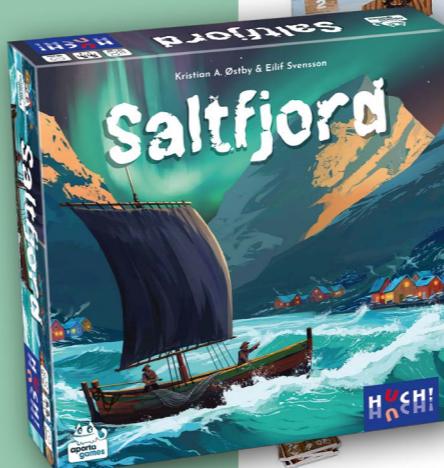


Umami DON ESKRIDGE

Genre Kartenspiel/Set Collection Verlag Heidelbär Games Spieler 2 bis 5 Alter ab 10 Jahren

Autor Don Eskridge, der mit seinem „Der Widerstand“ von 2009 einen echten Meilenstein in meiner Spiele-sozialisation geschaffen hat, kann auch niedlich. Hier geht es darum, die Essenswünsche unserer süßen Kundschaft zu befriedigen. Das tun wir mit Zutatenkarten in drei verschiedenen Farben und unterschiedlichen Zahlenwerten, die wir in bis zu fünf „Gerichten“ vor uns zusammenstellen. Schaffen wir es, den speziellen Wunsch eines Gastes zu erfüllen (z.B. eine Karte jeder Farbe mit möglichst niedrigen Zahlen), bekommen wir die entsprechende Karte. Aber Achtung: Sollte jemand diesen Wunsch später noch besser erfüllen, wandert der Gast dorthin. Die Schlussphase und die anschließende Wertung wirkt für meinen Geschmack (see what I did there?) etwas überladen, aber es ist süß, wirkt irgendwie gemütlich japanisch und hat den richtigen Grad an Spielerinteraktion ohne allzu fies und gehässig zu werden.

LW
Fazit schmeckt



gaming

Flip 7 ERIC OLSEN

Genre Kartenspiel/Push your luck Verlag Kosmos Spieler 3 bis 18 Alter ab 8 Jahren

Flip 7 ist eins von diesen „Wie lange traust du dich weiterzumachen, bevor es schief geht“-Spielen. Das Kartendeck besteht hauptsächlich aus Zahlenkarten. Zwölff mal die 12, elfmal die 11, zehnmal die 10, und so weiter, bis hin zu einer einzigen 1. Alle bekommen jeweils eine davon und dann geht es reihum darum blackjack-mäßig „noch eine“ zu sagen oder auszusteigen. Wir wollen selbstverständlich möglichst viele Punkte anhäufen (vielleicht sogar sieben Karten aufdecken um für diesen „Flip 7“ noch Bonuspunkte abzugreifen) aber wollen uns dabei natürlich auch nicht verzocken. Denn sobald wir eine Zahl ein zweites mal bekommen, sind alle bisherigen Punkte dieser Runde dahin. Verschiedene Bonus- und Aktionskarten hauen außerdem auch noch dazwischen, damit es spannend bleibt. Wer zuerst 200 Punkte hat, gewinnt. Schlichte Regeln, handliche glänzende Schachtel, für größere Gruppen geeignet: Was will man mehr? Vielleicht nicht „Das beste Kartenspiel aller Zeiten“ wie selbstbewusst auf dem Deckel steht, aber doch ein sehr gutes!

LW
Fazit riskant

Saltfjord

K. AMUNDSEN ØSTBY, E. SVENSSON

Genre Strategiespiel/Eurogame Verlag HUCH! Spieler 1 bis 4 Alter ab 14 Jahren

Willkommen in eurem kleinen norwegischen Fischerdorf Ende des 19. Jahrhunderts. In diesem Kennerspiel werdet ihr vor allerlei planerische Entscheidungen gestellt: Wollt ihr das Dorf mit weiteren Gebäuden ausbauen? Oder mit dem Boot zum Fischen auf den Fjord hinausfahren? Vielleicht wollt ihr aber auch Handelsaufträge erfüllen oder technische Entwicklungen vorantreiben? Vermutlich natürlich von allem ein bisschen. Der Kernmechanismus ist die Puzzelaufgabe, die euer eigenes Dorf darstellt: Durch Würfelauswahl aktiviert ihr ganze Spalten oder Zeilen unseres Ortsplans. Manche der Gebäude dort generieren so Ressourcen, andere lösen Aktionen aus. Alles ist miteinander verknüpft und jeder platzierte Würfel wirkt belohnend. Das Artwork ist wirklich wunderschön und klar strukturiert, die Komponenten sind toll und zahlreich (der Aufbau kann ein Weilchen dauern), und alle Mechanismen sind intuitiv verständlich. Was allerdings der Titelschriftzug in dieser grungigen Akte-X-Schrifart soll, versteht mein Gestalterherz nicht. Aber wenn eine solche Nebensächlichkeit mein einziger Kritikpunkt bleibt, spricht das doch sehr für das Spiel. Auf, ins eisige Nordmeer! Es ist schön da.

LW
Fazit verzahnt





Interview mit Luna Wedler zu „Sie glauben an Engel, Herr Drowak?“



Luna Wedler als Lena

Von wegen die Schweizer sind langsam: Luna Wedler, 26, hat in zehn Jahren in dreißig Film- und Fernsehproduktionen mitgewirkt. Fast ein Dutzend Preise hat die Schauspielerin abgeräumt. Gleich für ihr Debüt „Blue My Mind“ gab es 2018 den Schweizer Filmpreis. Zuvor wurde die Zürcherin als European Shooting Star gekürt, voriges Jahr bekam sie in Venedig den Nachwuchspreis für „Silent Friend“. Dazwischen liegen Filme wie „Je Suis Karl“, „Der Passfälser“ oder „Ingeborg Bachmann - Reise in die Wüste.“ Für Netflix stand sie in der Serie „Biohackers“ vor der Kamera, zuletzt war sie in der Bestsellerverfilmung von „22 Bahnen“ zu erleben. An der Seite von Lars Eidinger ist Luna Wedler nun in rigorosen Drama „Sie glauben an Engel, Herr Drowak“ zu erleben. Mit der Schauspielerin unterhielt sich unser Mitarbeiter Dieter Oßwald..

Sie glauben an Engel, Frau Wedler?

Wedler Ich glaube an Engel, ja, wirklich. Aber nicht in einem religiösen Sinn, sondern eher an einen Lebensengel, einen Schutzengel. Jemanden oder etwas, das da ist, das begleitet, das aufpasst. Nicht sichtbar, aber spürbar. Etwas, das Kraft gibt, etwas, das auffängt, wenn man es braucht.

Sie glauben an rigorose Filme, Frau Wedler?

Ich glaube an rigorose und riskante Filme, ja. Ich glaube, dass wir solche Filme brauchen, wirklich. Filme, die uns herausfordern, die uns nicht nur unterhalten, sondern die ehrlich sind. Filme, die nichts schönreden. Dieser Film ist genau so ein Film. Er ist poetisch, brutal, tragisch, und gleichzeitig wundervoll, liebevoll, echt. Genau das macht ihn so besonders.

30 Filme in 10 Jahren, das muss man erst mal schaffen. Wie schafft man das?

Ich liebe meinen Beruf sehr. Es ist eine große Passion, fast schon eine Sucht. Ich hatte sehr viel Glück, dass alles so läuft, dass es immer noch läuft. Dass ich mit so vielen tollen Leuten arbeiten durfte, die mich inspiriert haben. Und ich hoffe einfach, dass es nicht aufhört, weil diese Begegnungen und Geschichten mir so viel Energie geben.

Hat man da Angst vom Abstieg, wenn es immer nur aufwärts geht seit 10 Jahren?

Ich bin sehr dankbar, weil ich privilegiert bin, dass ich mir meine Rollen aussuchen kann. Deshalb darf ich eigentlich gar nicht jammern. Aber natürlich kommen manchmal diese Gedanken, diese Ängste. Unsicherheit gehört zu diesem Beruf, egal wie gut es läuft. Man muss immer überlegen, wie geht es weiter, wie plant man. Aber ja, manchmal hat man diese Angst. Dann denke ich wieder: Luna, komm mal runter, du hast gerade noch zwei Filme draußen, alles easy. Aber diese Unsicherheit gehört einfach dazu. Sie begleitet uns alle, es ist eben ein risikanter Job.

Sie wurden als European Shooting Star gekürt und gewannen für „Silent Friend“ voriges Jahr in Venedig den Schauspiel-Preis. Locken da jetzt internationale Angebote?

Das verrate ich noch nicht. (Lacht) Ein internationaler Preis ist eine riesige Ehre und bringt viel Aufmerksamkeit. Für mich war das völlig überraschend, damit hatte ich null gerechnet. Als es dann passiert ist, war ich völlig überwältigt. Das war schon ein sehr krasser Moment.

Wie groß ist Ihre Angst vor Tilly Norwood? Der ersten AI-generierten Schauspielerin, die jetzt in Hollywood total gehandelt wird.

Ich bin kein großer Fan von diesem ganzen KI-Zeug. Es gibt sicher viele nützliche Anwendungen in anderen Bereichen, aber in der Kunst hat das für mich nichts zu suchen. Damit meine ich nicht die Angst vor Jobverlusten, sondern für mich kommt Kunst von Menschen mit Gefühlen, mit Lebenserfahrung. Ich möchte Filme sehen, die von echten Menschen stammen, nicht von einem Fake. Dieses Video von Tilly hat mich auch ein bisschen wütend gemacht, weil es falsche Schönheitsideale transportiert. Ich verstehe nicht, warum wir das brauchen, warum wir das wollen. Das ist einfach nicht das, was Kino für mich bedeutet.

Die Büchse der Pandora ist eben bereits geöffnet.

Ja, aber das ist ein bisschen meine Hoffnung an die Menschheit, dass wir trotzdem Respekt behalten. Respekt vor dem Handwerk, vor der Arbeit, die darin steckt. Film ist keine austauschbare Ware. Ich würde mir das nicht angucken wollen. Ich will echte Menschen sehen, wahre Gefühle erleben.

Können Sie noch entspannt Menschen in einem Cafe sehen? Oder brauchen Sie dazu eine Tarnkappe?

a, man kennt mich hier, aber es ist nicht dramatisch. Schwieriger wird es, wenn heimlich gefilmt wird. Das gab es ein paar Mal und das finde ich nicht so cool. Dann gehe ich hin, spreche die Leute an, erkläre meine Sicht. Hallo sagen, ein Foto machen, das ist in Ordnung. Aber heimlich filmen, das finde ich nicht gut. Sonst ist es alles noch im Rahmen.

Wie groß sind denn die Schnittmengen mit Ihren Figuren?

Ich hatte wirklich große Angst davor, Lena zu spielen. Nicht, weil sie mir fremd ist, sondern weil sie so großartig ist. Diese Energie, diese Schnelligkeit, diese Freude an den kleinen Dingen wollte ich unbedingt einfangen. Viele dieser Gedanken habe ich auch, aber bei mir bleiben sie oft im Kopf. Lena spricht sie aus, lässt sie raus. Sie steht zu sich selbst, zu ihrem Anderssein, zu ihren Eigenheiten, auch wenn andere sie nicht immer verstehen.

**ICH MÖCHTE FILME SEHEN,
DIE VON ECHTEN MEN-
SCHEN STAMMEN, NICHT
VON EINEM FAKE. DIESES
VIDEO VON TILLY HAT MICH
AUCH EIN BISSCHEN WÜ-
TEND GEMACHT, WEIL ES
FALSCHES SCHÖNHEITSI-
DEALE TRANSPORTIERT.**

Diese Haltung hat mich extrem inspiriert und begleitet mich bis heute. Sie gibt mir Kraft, ich versuche, ein Stück dieser Energie in mein Leben zu übertragen. Sie ist ein Motor, der ansteckend ist. Wir brauchen alle eine Lena in unserem Leben.

Was ist die wichtigste Qualität in Ihrem Beruf als Schauspieler?

Wir tragen Verantwortung mit unseren Filmen. Film schafft Empathie, verbindet Menschen, regt Gespräche an und lässt hinterfragen. Schauspiel hilft, Menschen besser zu verstehen. Die Komplexität eines Menschen sichtbar zu machen, ist eine große Qualität. Genau das macht den Beruf so bedeutend und erfüllend.

Glauben Sie, Sie könnten jede Rolle spielen?

Das ist mein Beruf. Ich habe bisher jedoch noch niemanden gespielt, den ich gehasst habe. Aber das wäre spannend. Schauspiel zeigt auch grausame, unangenehme Menschen. Solche Menschen gibt es. Die Frage ist immer: Wie sind sie so geworden? Welche Geschichte tragen sie? Genau darum geht es auch in unserem Film. Warum ist der Herr Drowak so verbittert?

Wie ist die Arbeit mit Lars Eidinger, der hier einen schrillen, clownesken Chef spielt?

Also ich bin ein ganz großer Bewunderer seiner Arbeit. Er kann lustig, ernsthaft, durchlässig, traurig, er kann alles gleichzeitig. Du guckst ihm mal zu und es steckt alles drin. Er ist hochprofessionell, extrem konzentriert und komplett in dieser Figur drin. Ich musste mich ab und zu sehr zusammenreißen, weil er einfach sehr, sehr lustig ist. Zudem war ich natürlich auch sehr aufgereggt, mit Lars zu spielen.

Was ist Ihr Ratschlag für Kinogänger?

Offenheit ist entscheidend. Den Film zulassen, sich einfach fallen lassen in diese dunkle, lustige, aber auch tragische und liebevolle Welt.



START 12. Feb. GENRE Drama, Romanze



START 12. Feb. GENRE Krimi, Thriller



Return To Silent Hill

Mit „Return To Silent Hill“ erscheint der dritte Film basierend auf der erstmals 1999 erschienenen Videospielereihe von Konami. Zuerst öffnet James Sunderland einen Brief, der ihn fassungslos macht: Darin befindet sich nämlich eine Nachricht über den Aufenthalt seiner eigentlich totgelaubten Frau Mary – so jedenfalls James' bisherige Überzeugung. Diese mysteriöse Botschaft lockt ihn nach Silent Hill, doch statt Gewissheit erwartet ihn dort eine finstere Zwischenwelt. Verschiedenste Gedanken und Wesen trachten hier nach seinem Leben. Wie soll er in dieser Verfassung seine Frau Mary wiederfinden? Und wird er sie wirklich lebendig finden...

Regie Christophe Gans
Besetzung Jeremy Irvine, Hannah Emily Anderson, Evie Templeton u. a.

SCHON GEWUSST?
Die Verantwortlichen wählten Bayern als Drehort für die Verfilmung des Horror-Videospiele.

START 5. Feb. GENRE Horror



START 19. Feb. GENRE Action, Thriller



START 19. Feb. GENRE Horror, Thriller

„Wuthering Heights“ – Sturmhöhe

Trotz 150 Mio. US-Dollar von Netflix bekam Warner Bros. den Zuschlag wegen der garantierten Kino-Veröffentlichung und des Marketing-Budgets. Bei dem nun eher weniger braven Liebesfilm handelt es sich um eine weitere Adaption der berühmten Roman-Vorlage des Literatur-Klassikers „Sturmhöhe“ von Emily Brontë, in dessen Handlung es um die unglückliche wie stürmische Liebe zwischen Cathy und Heathcliff geht. Aufgrund gewagter Szenen wird der Film bereits verglichen mit „Fifty Shades Of Grey“. Was ist dran?

Regie Emerald Fennell **Besetzung** Margot Robbie, Jacob Elordi u. a.

Crime 101

Davis waghalsige Raubzüge bringen die Ermittler schon an ihre Grenzen. Als er einen finalen Coup vorbereitet, taucht die unzufriedene Versicherungsmanagerin Sharon in seinem Leben auf. Widerwillig arbeiten beide zusammen, denn sie trauen einander nicht. Orman - ein skrupelloser Konkurrent, der keine Grenzen kennt - rückt dann auch noch auf den Plan. Während der Millionen-Raub konkreter wird, kommt Detective Lt. Lubesnik der Spur des Teams näher. Ein Netz aus Intrigen und Misstrauen lässt das Risiko für alle dramatisch wachsen.

Regie Bart Layton **Besetzung** Chris Hemsworth, Halle Berry, Mark Ruffalo u. a.

SCHON GEWUSST?

Popsängerin Charli XCX, die mit ihrem Album „brat“ (2024) zu einem der meistgefeierten Stars der Musikszene wurde, schrieb für den Film ein ganzes Album! Ein Vorgeschmack gab die britische Songwriterin mit den beiden Singles „House“ und „Chains of Love“.

*Stand 26. Januar 2026. Alle Angaben ohne Gewähr.

Dead Of Winter – Eisige Stille

Kurz vorweg: Die junge Barb wird von Emma Thompsons Tochter Gaia Wise gespielt. Wer hätt's gedacht? Auf jeden Fall... reist Barb in die entlegene Wildnis Minnesotas. Hier will sie den letzten Wunsch ihres verstorbenen Mannes erfüllen: Denn an jenem See begann ihr gemeinsames Leben und hier soll seine Asche verstreut werden. Doch dann wird sie Zeugin eines Verbrechens. Eine junge Frau wird verschleppt und in einer einsamen Hütte festgehalten. Keine Hilfe in Sicht. Somit handelt Barb allein.

Regie Brian Kirk (II) **Besetzung** Emma Thompson, Judy Greer, Marc Menchaca u. a.

SCHON GEWUSST?

Judy Greers Figur „Purple Lady“ ist häufig mit Fentanyl-Lutschtabletten zu sehen. Dies ist eine visuelle Darstellung ihres Drogenkonsums und der Ursache ihrer körperlichen Beschwerden, wie beispielsweise das Nasenbluten.

Dust Bunny

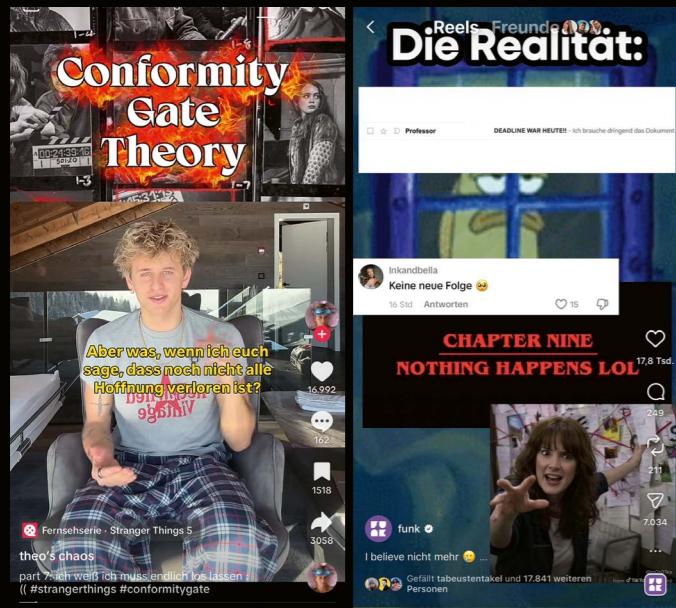
Aurora ist zehn Jahre alt und sie ist sich sicher: Ein Monster hat ihre Familie verschlungen. Zu ihrem Glück ranken sich um den Mann von nebenan diverse Gerüchte, dass er mit Monstern jeglicher Art kurzen Prozess machen kann. Daraufhin arbeiten beide zusammen. Jedoch wird schnell klar, dass sie in arg verschiedenen Welten leben – Aurora in der Welt mit echten Monstern, und der Nachbar, nicht als Monsterjäger, sondern als kaltblütiger Auftragskiller in seiner. Doch der Drang nach Vergeltung ist es, der die beiden in ihrem Kampf vereint.

Regie Bryan Fuller **Besetzung** Mads Mikkelsen, Sophie Sloan u. a.

SCHON GEWUSST?

Für „Dust Bunny“ wählte Regisseur Bryan Fuller ein extrem ungewöhnliches Bildformat mit dem Seitenverhältnis 3.00:1. Damit wollte er einen klastrophisch-eingeschlossenen Effekt erzielen.

DAS ENDE, DAS KEINES WAR



Fans auf der ganzen Welt haben gezählt. Nicht nur Tage, sondern Hinweise. Szenen wurden sich ein zweites, drittes, fünftes Mal angesehen, Reddit-Threads gelesen, TikToks gepostet, Screenshots verglichen und Easter Eggs gesammelt. Fremde Menschen diskutierten im Internet, als würden sie gemeinsam an einem Beweisstück sitzen, das nur noch richtig zusammengesetzt werden muss.

Und alle waren sich sicher: Das war noch nicht das echte Ende von Stranger Things. Nicht nach diesen Ungereimtheiten und angeblichen Zufällen, die sich so perfekt ergänzten. Oder wie es ein Satz aus der Serie selbst formuliert: „I don't believe in coincidences.“ Der 7. (bei uns der 8.) Januar würde der Tag der neunten und wahren finalen Folge sein. Spoiler: Sie kam nicht.

Die Theorie des falschen Finales

Es begann harmlos: Ein Detail hier, ein direkter Blick in die Kamera da. Diese vermeintlich identischen Frisuren, die seltsamen Handlungsstränge und das allgemeine Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Tausende Fans sahen dieselben Dinge, bestätigten sich gegenseitig und lieferten neue Puzzleteile. Und plötzlich ergab alles Sinn.

Im Zentrum: Das „Conformity Gate“ – die

Idee, dass das gezeigte Finale nicht die Realität abbildet, sondern eine bewusst konstruierte Illusion. Zu glatt, zu ruhig, zu wenig Widerstand. Die Theorie also: Alles war eine bloße Täuschung. Vielleicht Vecnas letzte Manipulation. Vielleicht eine Meta-Ebene. Vielleicht beides. Und Netflix? Würde alle Fans belohnen – mit einer geheimen neunten Episode, unangekündigt veröffentlicht. Ein letzter Mindfuck. Je näher der 7. Januar rückte, desto größer wurde die Überzeugung.

Was bleibt, wenn eine Serie nicht loslässt

Keine Massenpsychose, sondern kollektives Storytelling

Stranger Things war und ist eine der erfolgreichsten und beliebtesten Serien überhaupt. Kein Wunder, dass Fans das teils widersprüchliche Serienfinale nicht akzeptieren konnten. Sie suchten Muster, weil Stranger Things seinen Zuschauenden beigebracht hat, dass nichts zufällig ist. Dass jedes Detail Bedeutung haben kann.

Auch der große Showdown gegen Vecna und dem Mind Flayer, die ultimativen Antagonisten, fiel überraschend kurz aus. Zu schnell vorbei für ein Serienfinale dieses Kalibers. Zudem weiß niemand sicher, ob Elsie wirklich tot ist. Diese Ungewissheit wirkte wie ein weiterer Brandbeschleuniger für Theorien und Interpretationen. Das war keine „Massenpsychose“, das war kollektives Storytelling.

Dass Kommentare offizieller Accounts und

Rückblickend tun sich die Fragen auf: Was wäre passiert, wenn diese neunte Folge gekommen wäre? Wäre sie gut genug gewesen? Hätte sie die Erwartungen erfüllt, die offenen Fragen geklärt und alle Theorien bestätigt, die in sie hineingeladen wurden? Oder war diese kollektive Überzeugung, dieses gemeinsame Hoffen, bereits das eigentliche Finale? Wollten die Duffer-Brüder genau das erreichen oder wird das Serienende der Story einfach nicht gerecht?

Ob das „echte Ende“ nur noch auf sich warten lässt oder ob die angekündigte Dokumentation aufklärt, bleibt abzuwarten. Vielleicht wird die neunte und tatsächlich letzte Folge auch veröffentlicht, nachdem dieser Artikel fertiggestellt wurde. So oder so ist eins sicher: Die Serie hat ihren Fans gezeigt, wie schnell sich Gedanken verbinden – und wie stark Gemeinschaft sein kann.

Jaquelin Ohk



Fans weltweit glaubten an das geheime Finale von

STRANGER THINGS

Subway



» 56 TAGE

56 Days erzählt die Geschichte von Oliver und Ciara, die sich nach einer zufälligen Begegnung im Supermarkt Hals über Kopf ineinander verlieben – wer kennt das nicht? Bloß, hier ist es auf eine gefährliche Weise. 56 Tage später...

In Olivers Wohnung finden die zuständigen Mordermittler eine noch nicht identifizierte Leiche – brutal getötet und mutwillig verwest. Doch wie sind die Beamten gerade auf Oliver gekommen? Und ... hat er sie getötet? Hat sie ihn getötet? Die Serie verwebt einen intensiven Tag der aktuellen Ermittlungen mit der verzwickten Geschichte der jungen Liebenden in der Vergangenheit. Somit finden Fans in dieser Serie einen einzigartigen Kriminalfall wie auch einen packenden, erotischen Psychothriller.

Der mitreißende Thriller basiert auf dem Roman von Catherine Ryan Howard. Hierbei wurde jedoch die Adaption verschoben in die Handlung vom Dublin der Pandemiezeit in das heutige Boston.

Verfügbar auf prime video | Genre Thriller | Start 18. Februar 2026 | Mit Dove Cameron, Avan Jogia u. a.



» THE FALL AND RISE OF REGGIE DINKINS

Der frühere Footballstar Reggie Dinkins (Tracy Morgan) steht nach einem öffentlichen Absturz vor der Herausforderung, seinen Ruf neu aufzubauen. Doch kann er das alleine schaffen? Nope.

Unterstützung sucht er sich deshalb beim preisgekrönten Filmemacher Arthur Tobin (Daniel Radcliffe). Dieser soll nun seine Geschichte in einer Dokumentation begleiten.

Während der Versuch läuft, die Wohlwollen seiner Fans zurückzugewinnen und gleichzeitig das Verhältnis zu seiner Familie zu klären, wird Reggie mit früheren Entscheidungen konfrontiert. Diesen muss er sich nun stellen. Wird er seine Ziele erreichen oder wird sein Vorhaben zum Scheitern verurteilt sein?

Verfügbar auf NBC | Genre Komödie | Start 23. Februar 2026 | Mit Tracy Morgan, Daniel Radcliffe u. a.



» MILLION-FOLLOWER DETECTIVE

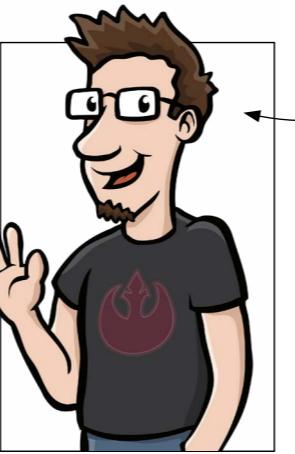
Als der Influencer Yen Wei bei einem Angriff auf die Polizei erschossen wird, deckt der erfahrene Polizist Chen Chia-jen auf, dass der Influencer in jemandes Auftrag gehandelt haben muss. Zusammen mit der Sondermittlerin Li Hsin-ping stellt er fest, dass vier aufeinanderfolgende Morde an Influencer*innen immer präzise von einer als Hexe Baba bezeichneten Wahrsagerin vorausgesagt wurden.

Als die Hexe Baba mit ihren genauen Vorhersagen über den Tod von Influencer*innen viral geht, merkt Chen, dass der Fall mit seiner ihm fremden Tochter zu tun haben könnte. Zusammen mit Lin Ting-yu versucht Chen, das Netz der Lügen zu entwirren – und deckt dabei ein dunkles Geheimnis aus der Vergangenheit auf, das alles verändern wird...

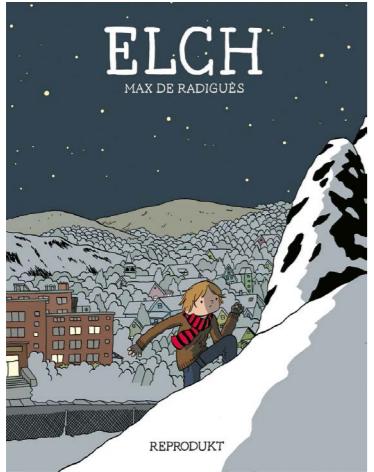
Verfügbar auf Netflix | Start 12. Februar 2026 | Genre Thriller, Mystery, Drama | Mit Ekin Cheng, Shou Lou, Patty Lee u. a.

watch

DIE NEUNTE KUNST



Das ist unser Grafiker Lars, ein begeisterter Comicsleser (und -zeichner). Und weil das Angebot auf diesem Gebiet ja glücklicherweise enorm groß ist, hat er als Comic-Sommelier mal wieder eine Auswahl von empfehlenswerten **Comics und Graphic Novels** für euch zusammengestellt.



Elch
MAX DE RADIGUÈS
Reprodukt

In die Schule zu gehen, ist für Joe eine tägliche Qual. Das liegt vor allem an seinem fiesen Peiniger Jason, der ihm mit Erniedrigungen den Alltag zur Hölle macht. Als Joe den Schulweg mal wieder möglichst lange ausdehnt, trifft er in den verschneiten Wäldern auf einen gewaltigen Elch. Mehr möchte ich als Inhaltsangabe gar nicht erzählen, denn unvoreingenommen in diese Geschichte zu gehen, ist sicher am eindrucksvollsten. Nur so viel: Ich bin froh, dass ich „Elch“ wegen des Schulthemas und seiner harmlosen Ligne-claire-Optik nicht ungelesen vorab an meine zwölfjährige Tochter gegeben habe. Dabei hätte ich es ahnen können, denn das 2018 preisgekrönte und wenig zimperliche „Bastard“ des belgischen Autors und Zeichners Max de Radiguès kannte ich bereits. „Elch“ ist ein leises und abgründiges Drama, das mich immer noch beschäftigt.



Romy Schneider – Ich bin nicht mehr Sissi
STÉPHANE BETBEDER & RÉMI TORREGROSSA
Splitter

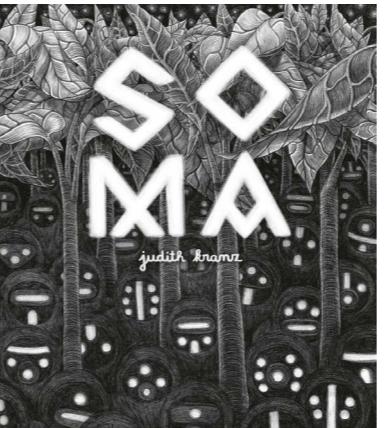
Habt ihr über die Weihnachtstage mal wieder „Sissi“ gesehen? Die Chance dafür steht jedenfalls höher als dass „Der Swimmingpool“, „Nachtblende“ oder andere französische Filme dabei waren. Dieser Comic wird das hoffentlich ändern. In beeindruckenden Zeichnungen und in sehr filmischen Farbkonzep-ten wird hier Romys Geschichte erzählt, die bereits als 15-Jährige ihre Filmkarriere begann und die, um die Rolle der jungen Kaiserin später wieder abzuschütteln, nach Paris ging um sich von Neuem zu beweisen. Um genau diese Zeit ihres Lebens geht es hier: um die mysteriöse junge Frau, die Alain Delon zärtlich „Puppele“ nannte. Und die so viel mehr war, als nur Sissi.

Text & Grafik Lars Wilhelm



Die Macht des Blitzes, 1. Neptuns Armee
MATHIEU BURNIAT & KERASCOËT
Reprodukt

Der junge Schäfer Ikarus lebt mit seiner Großmutter auf der Insel Atlantis. Als er entdeckt, dass er jene geheimnisvolle, verlorengegangene Energie namens „Elektrizität“ erzeugen kann, die schon die atlantidischen Vorfahren vor Jahrhunderten einsetzen, überschlagen sich die Ereignisse. Autor Mathieu Burniat und das Illustratoren-Duo Kerascoët eröffnen mit diesem ersten Band eine epische Reise voller spannender Figuren in einer fantasievollen Welt. Und ganz nebenbei werden auch hochaktuelle Themen wie Solidarität, Wissenstransfer und die besonnene Nutzung von Energieressourcen behandelt. Ich kann Band zwei, der im Mai erscheint, jedenfalls kaum erwarten!



Soma
JUDITH KRANZ
Reprodukt

In der feindlichen Umgebung einer postapokalyptischen Welt, in der Erde, Wasser und Luft verseucht sind, hat das kleine Volk der Soma gelernt zu überleben. Vor allem durch die Hilfe ihrer mächtigen Verbündeten: den Bäumen. Die Gesellschaft der kleinen Wesen in Schutzoveralls und Gesichtsmasken basiert allerdings auch auf Aufopferung und absoluter Fügung in einen ewigen Kreislauf. Lan entscheidet sich dagegen und bricht gemeinsam mit Iri aus. Eine Flucht weit hinaus in ein verseuchtes Land, aus dem noch keine Forschungsgruppe je zurückgekehrt ist. Die meisterhaften, detailreichen Bleistiftzeichnungen der Hamburger Zeichnerin Judith Kranz entfalten einen derartigen Sog, dass man sich fast erschreckt, wenn nach über 40 Seiten das erste Wort gesprochen wird. Man kommt ob der seltsamen Zivilisation und Bräuche aus dem Staunen nicht heraus. Ein rätselhaftes, poetisches Buch mit langem Nachhall.



Die Knef
MORITZ STETTER
Carlsen Comics

Aufgewachsen im Nationalsozialismus, erste Erfolge als junger Ufa-Filmstar, Skandale im Nachkriegsdeutschland, später Hollywood- und Broadway-Karriere. Moritz Stetter zeigt, basierend auf Originaltexten und Zitaten, wie aus Hildchen erst Hilde, dann Mrs Neff und schließlich „Die Knef“ wurde. Ein zuweilen erschütterndes Auf und Ab zwischen Ruhm und persönlichem Leid. Das Buch überzeugt aber nicht nur dramaturgisch und künstlerisch, auch das „Bonusmaterial“ ist extrem gelungen: bebildertes Personenverzeichnis, ausführlicher Zeitstrahl, ein Nachwort der Filmhistorikerin Daniela Sannwald und eine Playlist komplettieren diese Reise durch die Zeitgeschichte. Ein wahrhaft beeindruckendes Leben einer Frau, die stets wusste, was sie konnte und enorm selbstbewusst allen Widrigkeiten trotzte. Hilde wäre am 28. Dezember 100 Jahre alt geworden.

LESSING
THEATER
WOLFENBÜTTEL

ALICE – SPIEL UM DEIN LEBEN
Musikalisches Theaterstück über die Pianistin Alice Herz-Sommer
So | 15.2.26

DUO MIMIKRY
Tasty Biscuits | Visuelle Comedy
Fr | 27.2.26

HAIOU ZHANG
»The Piano«
Sa | 7.3.26

PE WERNER
Vitamin Pe – das Plausch-Konzert
So | 8.3.26

BLACK MOUNTAIN
Psychothriller von Brad Birch
Mi | 18.3.26

FALK LÄDT EIN:
DAS LIEDERMACHING-FESTIVAL
Ein Abend voller Musik, Geschichten und Überraschungen!
Do | 19.3.26

Das komplette Programm unter: www.lessingtheater.de

NEUES JAHR, NEUE MÖGLICHKEITEN



Diese Hobbys bringen frischen Wind in den Alltag

Neues Jahr, gleiche Routinen? Muss nicht sein. Der Jahresanfang ist der perfekte Moment, um Dinge auszuprobieren, die im Alltag sonst zu kurz kommen. Ein neues Hobby kann genau das sein: ein Perspektivwechsel, ein Ausgleich oder auch einfach eine gute Ausrede, mal wieder etwas nur für sich zu tun. Und das Beste: In Braunschweig und Umgebung warten mehr Möglichkeiten, als man vielleicht denkt.

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Wer nach Bewegung sucht, muss nicht gleich einen Marathon planen. In Braunschweig boomen Tanz- und Bewegungskurse für Erwachsene – ganz ohne Leistungsdruck. In der Tanzschule Hoffmann stehen neben Klassikern auch moderne Formate auf dem Programm, während die Flying Steps Academy Braunschweig mit Urban Dance, Hip-Hop und zeitgenössischen Styles besonders viele junge Erwachsene anzieht.

Wer es ruhiger angehen lassen möchte, findet bei Yoga Vidya Braunschweig Angebote rund um Yoga, Meditation und Entspannung – perfekt als Gegenpol zum hektischen Alltag. Gerade für Menschen, die viel sitzen oder gedanklich ständig „on“ sind, wird Bewegung so zum mentalen Reset.

Aktiv, aber anders: Klettern, Bouldern, Ausprobieren

Für alle, die Bewegung mit Köpfchen mögen, bietet das Greifhaus Braunschweig einen unkomplizierten Einstieg ins Bouldern. Hier trifft Sport auf Community, Einsteiger:innen sind ausdrücklich willkommen. Wer lieber höher hinaus will, ist im DAV Kletterzentrum Braunschweig richtig – inklusive Kursangeboten und Techniktraining. Das Besondere: Klettern fordert nicht nur den Körper, sondern auch Konzentration und Problemlösungsfähigkeit. Jeder Griff wird zur kleinen Denkaufgabe – ein Hobby, das gleichzeitig auspowert und den Kopf frei macht.

Trend-Hobby mit Social-Faktor

Kaum eine Sportart wächst aktuell so rasant wie Padel – eine Mischung aus Tennis und Squash, schnell zu lernen, dynamisch und vor allem: extrem gesellig. Gespielt wird meist im Doppel, die Regeln sind unkompliziert, der Spaßfaktor hoch. Perfekt also für alle, die Lust auf Bewegung haben, aber keinen klassischen Vereinssport suchen.

Auch in Braunschweig und Umgebung entstehen immer mehr Padel-Courts, unter anderem bei bestehenden Tennisanlagen und privaten Sportcentern. Viele Anbieter setzen bewusst auf Einsteigerangebote und offene Spielzeiten, bei denen man auch ohne feste Gruppe mitmachen kann. Padel ist damit nicht nur ein Trend, sondern auch ein niedrigschwelliger Einstieg in ein neues, sportliches Hobby – inklusive neuer Kontakte.

Kreativ werden – ohne Perfektionsdruck

Nicht alles muss messbar oder produktiv sein. Kreative Hobbys erleben gerade ein Comeback. Ob Schreiben, Zeichnen, Fotografie, Keramik oder sogar eine neue Sprache: Die Volkshochschule Braunschweig bietet ein breites Kursangebot für alle, die Neues ausprobieren möchten. Inspiration liefert auch der Kunstverein Braunschweig, der Kunst nicht nur zeigt, sondern zum Mitdenken und Mitmachen einlädt.

Wer Technik, Design und Kreativität verbinden möchte, findet im Proto-

haus eine offene Werkstatt für eigene Ideen – vom ersten Experiment bis zum konkreten Projekt. Hier geht es weniger um Perfektion, sondern um Neugier, Austausch und das gemeinsame Tüfteln.

Hobbys, die aus der Reihe tanzen

Wer Lust auf etwas wirklich Anderes hat, wird in Braunschweig ebenfalls fündig. Wie wäre es zum Beispiel mit Impro-Theater, historischem Fechten, Urban Sketching, Astrofotografie oder Rollenspiel-Communities? Auch Pen-& Paper-Runden, Tabletop-Spiele oder kreative Schreibgruppen finden sich in der Stadt – oft abseits der großen Bühnen, aber mit umso mehr Leidenschaft.

Solche Hobbys haben einen besonderen Reiz: Sie sind nischig, persönlich und oft überraschend verbindend. Genau hier entstehen neue Freundschaften, kreative Projekte oder einfach Abende, die anders sind als der Rest der Woche.

Mikroabenteuer direkt vor der Haustür

Warum immer weit weg, wenn das Gute so nah liegt? Rund um den Elm warten Wanderwege und kleine Auszeiten in der Natur, während Spaziergänge entlang der Oker die Stadt aus einer neuen Perspektive zeigen. Wer am Wochenende Lust auf etwas mehr Abstand hat, findet im Harz ideale Bedingungen für Tagestrips, Bewegung und frische Luft.

Ob Geocaching-Routen, feste Wanderziele oder der perfekte Ausblick auf den Sonnenauf- oder -untergang: Unsere Region bietet zahlreiche Outdoor-Hobby-Möglichkeiten, die wenig Planung erfordern, aber viel zurückgeben.

Tschüss Serienmarathon – neue Hobbys für zuhause

Nicht jedes neue Hobby muss draußen stattfinden. Auch zu Hause lässt sich der Feierabend neugestalten: Statt des klassischen Serienmarathons erleben EXIT-Games für zuhause, Rätselboxen oder Escape-Spiele einen Boom – perfekt für gemeinsame Abende mit Freunden, dem Partner oder als Denkchallenge für zwischendurch.

Auch das klassische Lesen erlebt ein kleines Revival. Passende Inspiration finden Interessierte beispielsweise in der Buchhandlung „SISU LOU“ von Creatorin Louisa Dellert. Hier geht es nicht nur um Bücher, sondern um Austausch, Leselust und bewusste Auszeiten vom digitalen Dauerrauschen. Lesen wird so wieder zum Hobby – nicht zur Pflicht.

Gemeinsam macht's mehr Spaß

Ein neues Hobby ist oft auch ein soziales Experiment. Vereine und Gruppen machen den Einstieg leicht – ganz ohne Small-talk-Zwang. Beim Sportverein Eintracht Braunschweig oder im Braunschweiger Turn- und Sportverein stehen neben Sport auch Gemeinschaft und regelmäßige Angebote im Fokus. Ideal für alle, die Neues ausprobieren und dabei neue Menschen kennenlernen möchten.

FAZIT: EINFACH ANFANGEN

Ein neues Jahr bringt keine Garantie auf Veränderung – aber jede Menge Chancen. Ein neues Hobby muss nicht perfekt passen, es darf sich entwickeln oder auch wieder verschwinden. Wichtig ist nur, den ersten Schritt zu machen. Braunschweig liefert dafür 2026 mehr als genug Möglichkeiten.

Jacquelin Ohk

HAPPY
Valentine's
DAY

ICH HABE HEUTE LEIDER KEINE ROSE FÜR DICH

Single am Valentinstag

Der Valentinstag wird längst nicht mehr nur als Tag der Liebe und Romantik zelebriert, sondern hat für viele den Beigeschmack einer kapitalistischen Erfindung zur Ankurbelung der Wirtschaft (wie so viele andere Tage im Jahr auch). Schließlich kann man sich an jedem einzelnen Tag seine Liebe gestehen, ganz ohne ein 24-Stunden-Zeitfenster für Blumen, Liebesbekundungen und Geschenke. Während Werbekampagnen suggerieren, dass Liebe messbar ist – in Blumensträußen, Pralinen oder Restaurantreservierungen –

bleibt wenig Raum für die leisen, komplexen Formen von Verbundenheit. Für Freundschaften, für langjährige Wahlfamilien oder für Menschen, die sich selbst gerade erst wieder näher kommen. Der Valentinstag kennt vor allem ein Narrativ: Paar oder allein. Alles dazwischen fällt unter den Tisch.

Aber ganz egal, ob wir zu den hoffnungslosen Romantiker:innen gehören, die diesem Tag entgegenziehen, zu den antikapitalistischen Gegner:innen mit Rosenallergie oder ob es uns einfach egal ist: Am 14. Februar werden wir besonders auf unseren Beziehungsstatus aufmerksam gemacht – ob wir wollen oder nicht. Auch wenn dieser Tag rati-

onal betrachtet ein Tag wie jeder andere ist, fühlt sich vor allem eine Personengruppe an diesem Datum besonders einsam: unfreiwillige bzw. unglückliche Singles.

Single oder Vergeben: Wer ist glücklicher?

In Deutschland leben mehr als 20 Prozent der Menschen allein, also gut jede:r Fünfte. In den letzten Jahren ist diese Zahl deutlich gestiegen, was auf gesellschaftliche Veränderungen zurückzuführen ist.

Dennoch wird die romantische Liebe von der Gesellschaft noch immer idealisiert und priorisiert. Sie hat zweifellos das Potenzial, unsere Zufriedenheit und unser Gefühl von Verbundenheit zu erhöhen. So zeigt eine aktuelle deutsch-britische Studie, dass die Lebenszufriedenheit im Übergang vom Alleinleben in eine Lebenspartnerschaft steigt und auch nach dem Zusammenziehen auf unbestimmte Zeit anhält (die befragten Paare wurden lediglich die ersten zwei Jahre begleitet).

Diese Erkenntnisse erzählen jedoch nur einen Teil der Geschichte. Sie sagen wenig darüber aus, wie Beziehungen über Jahre gelebt werden, wie viel emotionale Arbeit sie erfor-

dern oder wie einsam sich zwei Menschen fühlen können, die außer demselben Bett jeden Abend nicht mehr viel teilen.

Der Anfang einer Beziehung kann auch der Startschuss einer dauerhaften Belastungsprobe für unser Nervensystem sein und Einsamkeit sogar verstärken. Forschung zur „Romantic Loneliness“ zeigt, dass Menschen in festen Beziehungen nicht automatisch weniger romantische Einsamkeit erleben. Teilweise berichten liierte Personen über genauso hohe oder höhere Einsamkeitswerte wie Singles, wenn emotionale Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

Um eine gute Wahl für eine potentielle Beziehung zu treffen, brauchen wir vor allem etwas: keinen inneren Druck. Keine Entscheidung aus Bedürftigkeit, sondern aus freiem Willen. Nicht, um irgendjemanden zu haben, um endlich nicht mehr allein zu sein, sondern um die schönen Momente des eigenen Lebens mit einer anderen Person zu teilen. Dass wir heute überhaupt die Möglichkeit haben, bewusst zu wählen, ist historisch gesehen keine Selbstverständlichkeit – insbesondere für Frauen.

Rettung aus der Einsamkeit?

Wenn wir uns an diesem Tag also dabei erwischen, frustriert durch Pärchenfotos zu scrollen, sollte die Frage nicht lauten: Warum

ist schon wieder ein Jahr vergangen und wir lümmeln immer noch allein auf der Couch? Sondern vielmehr: Was erwarten wir von einer anderen Person? Warum brauchen wir jemanden, der uns nicht mehr einsam fühlt? Und kann ein Mensch diese Aufgabe überhaupt erfüllen?

Wir müssen dabei weder bitter werden noch unser Herz verschließen oder so tun, als würden wir nichts und niemanden mehr brauchen. Das Gefühl, das wir in einer partnerschaftlichen Beziehung suchen, können wir ebenso in der Verbindung zu Freund:innen und Familie, tierischen Wegbegleitern und in der Begeisterung für eine Passion finden. Aus der Forschung geht sogar hervor, dass unser soziales Netzwerk ausschlaggebender für unser Wohlbefinden ist als der Beziehungsstatus. Demnach seien Singles mit intakten und beziehenden sozialen Kontakten glücklicher als Vergebene, denen dieses soziale Umfeld fehlt.

Die einzige Prävention, die wirklich gegen Einsamkeit, schlechte Entscheidungen und fragwürdige Beziehungen wirkt, ist es also, sich ein Leben voller Dinge zu erschaffen, die Freude bereiten. Vielleicht ist der Valentinstag dann weniger eine Prüfung unseres Beziehungsstatus als eine Erinnerung daran, dass Nähe viele Gesichter hat – und dass wir sie nicht nur in romantischen Beziehungen finden dürfen.

MENSCHENFREUND MIT MISSION



**Malte Schumacher
zeigt, wie Geben verbindet**

Malte Schumacher will an das Geld anderer Leute – aber nicht, um es zu horten. Sondern um es in Bewegung zu bringen. Für gute Ideen, kluge Projekte und Menschen, die etwas Sinnvolles vorhaben. Eine klassische Win-Win-Situation, sagt er. „Es gibt Viele, die gern Gutes tun. Man muss sie nur richtig ansprechen.“

Der 59-Jährige nennt sich Philanthropie-Berater – ein sperriges Wort, das er charmant erdet: „Altgriechisch für Menschenfreund.“ Und genau davon braucht es künftig mehr, findet er. Denn während sich der Staat aus vielen Bereichen zurückzieht, wächst der Bedarf an Mitmenschlichkeit, Engagement und kreativen Finanzierungswegen.

Schumachers eigener Blick auf die Welt wurde früh geweitet: Mitte der 90er reiste er vier Wochen durch Westafrika – eine Erfahrung, die ihn bis heute trägt. „Da wurde

mir klar, worum es wirklich geht. Und welche Verantwortung wir haben.“ Sofort danach wurde er Mitglied im Braunschweiger Verein Löwe für Löwe. One World – für ihn keine Floskel, sondern Haltung.

Beruflich hat Schumacher viele Stationen durchlaufen: Geschichtsstudium, ein Buchprojekt fürs VW-Archiv, Textdienstleistungen, Stiftungs-Management. Heute weiß er vor allem eines: Es gibt zahlreiche Menschen mit Vermögen und dem ehrlichen Wunsch, damit etwas Gutes zu bewirken. „Sie wollen Verantwortung übernehmen, der Gesellschaft etwas zurückgeben und Zukunft mitgestalten.“

Damit das gelingt, müssen sich soziale Initiativen und potenzielle Förderer auf Augenhöhe begegnen. Genau hier setzt Schumacher an. Neben der individuellen Beratung von potenziellen Spendern, fördert er auch die andere Seite der Medaille, gemeinsam mit Marion Thomsen vom Verein be you own hero. Die beiden bieten regelmäßig kostenlose Seminare unter dem Dach der Bürgerstiftung Braunschweig an. Zielgruppe:

Menschen, die eine großartige Idee haben,

aber zu wenig Geld, um sie umzusetzen.



Im Seminar lernen Teilnehmende, wie sie Spender, Sponsoren und Stiftungen erreichen: Welche Geldquellen es gibt, wie man loslegt, worauf es beim ersten Kontakt ankommt – und warum Beziehungspflege mindestens so wichtig ist wie ein guter Projektflyer. Dialog ausdrücklich erwünscht. Nächster Termin: 13.2.2026 (<https://www.buergerkolleg-braunschweig.de/seminare>).

Schumacher bringt es auf den Punkt: „Empathie, Kreativität und echte Bedarfsorientierung – darum geht's.“ Und vielleicht auch ein bisschen darum, dass Geben und Nehmen sich gar nicht so sehr unterscheiden. Denn am Ende profitieren immer beide Seiten.

INFO: Kontakt

Malte Schumacher
Philanthropie-Berater
info@malte-schumacher.de
www.malte-schumacher.de

0151 / 561 23 890
Schwerpunkte: Spenden, Sponsoring, Fördermittel & Engagementberatung

Ingeborg Obi-Preuß

Fotos: Malte Schumacher



Dein Raum für Kultur



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

von einer Kurzgeschichte zum Roman

Autorin Mailin Weder über ihre Liebe zum Schreiben

Eine ganz besondere Verbindung zur SUBWAY hat die Braunschweiger Autorin Mailin Weder, von der sie uns aber noch berichten wird. Mit dem Schreiben hat sie während der Schulzeit zwar schon begonnen, aber wirklich intensiv wurde es erst vor einigen Jahren. Auch sie hat, wie viele andere Autor:innen, Tiefschläge hinnehmen müssen, ist nun aber umso motivierter und zielstrebiger bei der Umsetzung neuer Geschichten, was uns sehr freut.

Liebe Mailin, wie es schon angedeutet wurde, stellt sich gleich die erste Frage: Welche Verbindung hast du zur SUBWAY? Und wie hängt das mit deinem Schreiben zusammen?

Das ist eine tolle Geschichte. 2021 hatte die SUBWAY in Zusammenarbeit mit der Landessparkasse einen Aufruf für einen Kurzgeschichtewettbewerb gestartet. Die Vorgaben waren nicht ganz ohne. Es sollte weihnachtlich sein, man hatte nur eine begrenzte Zeichenzahl und musste fünf vorgegebene Wörter einbauen. Meine Geschichte hatte damals gewonnen und war damit meine erste Veröffentlichung. Eigentlich hatte ich auch gedacht, dass die Geschichte klein in irgendeiner Ecke stehen würde. Umso überraschter war ich, dass sie eine Doppelseite in der damaligen SUBWAY eingenommen hatte. Man kann also sagen, in gewisser Weise hat SUBWAY den Startschuss geliefert für alles, was danach folgte. Und dafür bin ich total dankbar.

Wie ging es anschließend für dich weiter?

Danach ging es auf einmal Schlag auf Schlag. Ich habe weitere Kurzgeschichten veröffentlichten dürfen, da sie bei Ausschreibungen ausgewählt wurden, und bekam Verlagszusagen für einen Roman und zwei Kinderbücher. Ich hatte Lesungen und durfte bei Graff meinen Roman signieren. Eine extrem spannende Zeit.

In welches aktuelle Buchprojekt können die Leser:innen derzeit von dir eintauchen?

Mein zuletzt erschienener Roman heißt Puzzelleben und ist 2024 im Lovemoon Verlag erschienen. Darin geht es um eine junge Frau, die ihr komplettes Gedächtnis verloren hat und nun auf der Suche nach sich selbst ist. Da ich einen realen Ort nehmen wollte, spielt die Geschichte tatsächlich in Braunschweig. Mein zuletzt erschienenes Kinderbuch Die märchenhaften Drei ist ein Crossover aus ver-

schiedenen Märchen, spielt in der aktuellen Zeit und hat leichte Krimielemente.

Gab es bei deinen Büchern Botschaften oder Werte, gerade für Kinder, die dir besonders wichtig waren und sie deshalb erzählt werden mussten?

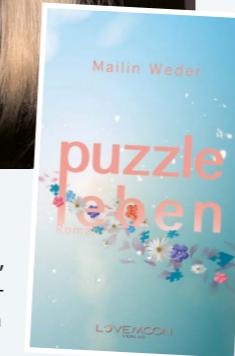
Ich muss gestehen, ich mag keine Kinderbücher, deren Botschaft einem direkt vors Gesicht gehalten wird. Ich glaube, jede Geschichte trägt mindestens eine Botschaft in sich, die aber auch subtil sein darf. In meinen Kinderbüchern geht es um Freundschaft, Mut und Hilfsbereitschaft, da zeige ich aber nicht direkt mit dem Finger drauf. Ich denke, man darf Kindern auch zutrauen, dass sie das verstehen, auch ohne es explizit zu erwähnen.

Welche Emotion beschreibst du am liebsten – und welche vermeidest du?

Ich liebe das Drama, worunter meine Romancharaktere – und die Leser:innen – oftmals leiden müssen. Meine Verlegerin hat mir erst kürzlich vorgeworfen, wie emotional fertig sie ein Teil meiner Geschichte gemacht hat. Was ich tatsächlich gern umgehe, sind Spice-Szenen. Ich weiß, dass das bei jungen Leser:innen gut ankommt und manche Autor:innen das geschmackvoll schreiben können, aber ich tue mich damit schwer und verzichte deswegen gern darauf.



Das ganze Interview auf subway.de



Man muss sich vernetzen, Social-Media-Content kreieren, in Buchhandlungen anklopfen, auf Messen vertreten sein usw. Das Schreiben allein reicht da längst nicht mehr aus. Leider habe ich in den letzten Jahren auch erlebt, dass vor allem Kleinverlage unter der Situation leiden. Viele mussten schon kurz nach der Eröffnung wieder schließen, weil kein Gewinn erzielt wurde, und bestehende Verträge wurden wieder aufgelöst. Mit Rückschlägen muss man in der Branche umgehen können. Dazu kommt, wie schon erwähnt, die künstliche Intelligenz. Ich verteuße sie nicht. Für Recherche zum Beispiel eignet sie sich hervorragend. Aber ich fürchte, dass uns künftig viel mehr AI-generierte Bücher vorgesetzt werden.

Wie wird 2026 für dich weitergehen? Welche Projekte, die du verraten kannst, stehen in den Startlöchern? Wird man dich auf Lesungen oder Messen antreffen?

2026 hält wieder einiges bereit. In Kürze (vermutlich im März) wird es einen Kurzgeschichtenband geben, den unsere Schreibgruppe WobBs zusammen erarbeitet hat. Außerdem erscheint (voraussichtlich) im April mein neuer Roman im Pumpkinpie Verlag, zu dem ich noch nicht so viel verraten darf. Nur so viel: Neben der Romantik gibt es auch einen Hauch Fantasy. Außerdem arbeite ich natürlich an weiteren Projekten.

Auf jeden Fall werde ich bei der Leseflair dabei sein, die dieses Jahr im März in der Brunsviga stattfinden wird. Darüber hinaus weiß ich noch nicht, wohin es mich verschlagen wird. Ob es Lesungen geben wird, kann ich aktuell auch noch nicht sagen, fest geplant ist derzeit nichts. Aber so etwas kann sich schnell ändern. Iyonne Jeetze



Der Duft. Er führt dich ins Paradies Oder in die Hölle
PAUL RICHARDOT

Genre Thriller Verlag Lübbe

Eine kostbare Erinnerung in eine chemische Formel umzusetzen? Der 24-jährige Aromaspezialist Hélias ist fasziniert von dieser Idee und bewirbt sich bei der geheimnisvollen Firma Fragrancia. Diese agiert wegen umstrittener Ingredienzen ihres begehrten Duftkonzepts im Verbogenen. Dank seines außergewöhnlichen Geruchssinns wird er dort zur »Nase« und unentbehrlich. Als ein skandalträchtiges Ereignis die Polizei auf den Plan ruft, begreift er, dass auch ein Verbrechen einen Geruch hat. Er trifft daraufhin eine Entscheidung mit weitreichenden Folgen ... Dass der Autor Fachkenntnisse besitzt, spürt man bei den detaillierten Beschreibungen der Düfte und Aromen, sodass man diese beim Lesen sogar teilweise wahrzunehmen scheint. Richtig spannend wurde die Handlung ab der zweiten Hälfte, sodass mich das Buch gut unterhalten und in die Welt der Düfte mitgenommen hat. Interessant war es, die Entwicklung von Hélias zu beobachten und den Geheimnissen um Fragrancia näherzukommen. □

Fazit aufsehenerregend



**Royal Heist
LENA KIEFER**

Darcy ist eine herausragende Trickbetrügerin. Mit ihrer Crew begeht sie spektakuläre Raubzüge – immer mit dem Ziel, Gerechtigkeit zu üben, wie Robin Hood. Ihr größter Coup soll nun passieren: Rache an den britischen Royals, die ihre Familie zerstört haben. Um in den inneren Kreis zu gelangen, gibt sie sich als perfekte Heiratskandidatin für Kronprinz Spencer aus. Doch ausgerechnet sein unberechenbarer Bruder Tristan droht, ihre Pläne zu durchkreuzen. Ein Hin und Her aus Hass und Liebe entsteht. Und während Darcy zwischen ihrem Herzen und ihrer Pflicht strauchelt, wird es immer schwieriger, den Schein zu wahren. Denn wenn er herausfindet, wer sie wirklich ist, verliert sie alles ...

Für Spannung ist also definitiv gesorgt, und die großen Gefühle schwanken von verwirrend und berührend bis hin zu romantisch und herzzerreißend. An cleveren Plot-Twists mangelt es hierbei auch nicht. Das Buch endet mit einem absoluten Cliffhanger, denn es folgen noch Band 2 und 3, und ich bin gespannt, wie es weitergeht, und hoffe, dass ein paar ungeklärte Fragen im zweiten Teil offenbart werden. □



Genre Romance Verlag LYX

Fazit süchtig machend

**Finde den Mörder - Die Blumen von Elysium
ANTONY JOHNSTON**



Genre Interaktiver Rätselkrimi Verlag S. Fischer

Auf den ersten Seiten befindet sich eine Anleitung, wie genau dieser interaktive Rätselkrimi funktioniert. Also hab schon mal Block und Stift oder mindestens einen Stift bereit, denn du kannst sogar auf den hinteren Seiten Notizen machen, die definitiv notwendig sind: Denn du musst blättern, dir Codes aufschreiben und wirklich mitdenken. Und dann geht es auch schon los ... Du musst deine erste Entscheidung als frisch gebackene Detektiv:in treffen.

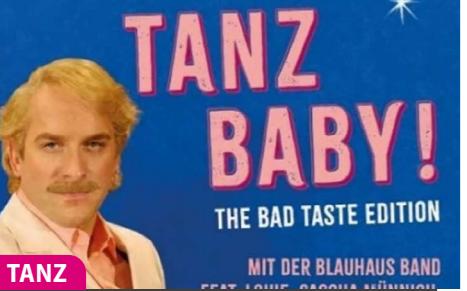
Und der Name deines Opfers lautet Harry Kennedy. Er ist Geschäftsmann und vom Balkon gestürzt, dabei hatte er eine rote Rose im Mund. Das Problem: Der Balkon kann nur über eine verschlossene Tür betreten werden. Wie kann das sein? Ein spannendes Konzept, bei dem du deine Gehirnzellen mal so richtig fordern und auch eben mal um die Ecke denken musst. Durch das Herumblättern und Notieren fällt man etwas aus der Geschichte heraus, die sich aber sehr gut wieder aufgreifen lässt. Ob diese Form des Krimi-Lesens etwas für dich ist, solltest du selbst herausfinden. Ich fand, es war eine Erfahrung wert;) □

Fazit Leseerlebnis zweifellos

Fotos Mailin Weder



AUSSTELLUNG



*Alle Angaben ohne Gewähr.

Kunst als Erlebnis VAN GOGH – The Immersive Experience

Ein atemberaubendes Multimedia-Spektakel.

■ 15. Januar – 01. März 2026
○ 10. 30 Uhr
📍 Alte Druckerei (H)
van-gogh-experience.com

Diese Ausstellung ist ein atemberaubendes Multimedia-Spektakel, das Vincent van Goghs Werke durch Lichtinstallationen und Projektionen immersiv zum Leben erweckt. Weltweit über 12 Mio. Besucher. Meisterhafte Kunst verschmilzt mit modernster Technik und ermöglicht ein intensives, interaktives Kunsterlebnis, das Emotionen weckt und Van Goghs Genialität eindrucksvoll neu interpretiert.

2026 SUBWAY.DE

HORROR-NACHT



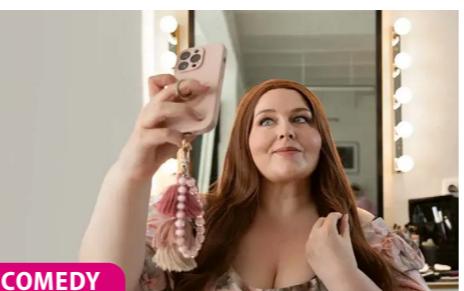
FREITAG, DER 13. FEBRUAR
13.02.2026 | 18:00 UHR
FILMPALAST WOLFENBÜTTEL

Lange Straße 5
38300 Wolfenbüttel
Tel.: 05331 / 1239
www.filmpalast-wf.de

KINO



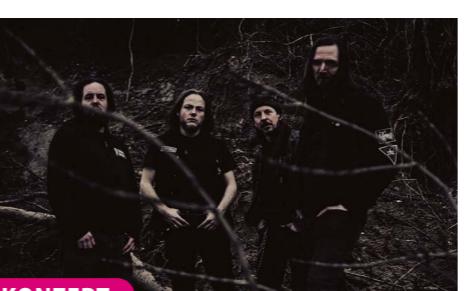
SHOW



COMEDY



OPERETTE



KONZERT

27. Horror-Nacht

Es wird wieder schaurig schön...

■ 13. Februar 2026
○ 18 Uhr
📍 Filmpalast (WF)
filmpalast-wf.de

Erstmalig im Filmpalast Wolfenbüttel. Das Event ist ab 18 Jahren freigegeben. Vor dem letzten Film wird es für die Zuschauer auch etwas zu gewinnen geben. Ash wird vor jedem Film eine kurze Einführung geben. Doch seid gewarnt: ?Hier wird der Kinosessel zum elektrischen Stuhl?

Brünsviga
Kulturzentrum

Kultur im Februar

So 1. Februar 2026 / 17:00 Uhr

BRUNSVIGA FREUNDESKREIS:

LESSINGS LAKAIEN

So 1. Februar 2026 / 19:00 Uhr

HG. BUTZKO

Di 3. Februar 2026 / 20:00 Uhr

DESIMOS SPEZIAL CLUB

Do 5. Februar 2026 / 20:00 Uhr

ZÄRTLICHKEITEN MIT FREUNDEN

Fr 6. Februar 2026 / 20:00 Uhr

GLASBLASSING

Sa 7. Februar 2026 / 20:00 Uhr

MEIKE KOESTER & BAND

So 8. Februar 2026 / 19:00 Uhr

MICHAEL KREBS

Mo 9. Februar 2026 / 19:00 Uhr

ANDRÉ SCHUMACHER

Do 12. Februar 2026 / 19:30 Uhr

VEIKKO BARTEL

Fr 13. Februar 2026 / 20:00 Uhr

IONTACH

Do 19. Februar 2026 / 20:00 Uhr

NICOLE JÄGER

Fr 20. Februar 2026 / 20:00 Uhr

TANZEND INS WOCHENENDE

Spezial
Sa 21. Februar 2026 / 15:30 Uhr

KINDERZAUBEREI

Sa 21. Februar 2026 / 17:30 Uhr

KEVA THEATER

ausverkauft

So 22. Februar 2026 / 17:00 Uhr

BRUNSVIGA FREUNDESKREIS:

FRAUENCHOR „JUST CHOR FUN“

So 22. Februar 2026 / 17:30 Uhr

REINHARD PANTKE

Di 24. Februar 2026 / 19:30 Uhr

12. KOMISCHE NACHT

Mi 25. Februar 2026 / 20:00 Uhr

JAN PHILIPP ZYMNY

Do 26. Februar 2026 / 19:30 Uhr

PATAGONIEN

Fr 27. Februar 2026 / 20:00 Uhr

FRIEDEMANN WEISE

Sa 28. Februar 2026 / 20:00 Uhr

LA SIGNORA

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

www.brunsviga-kulturzentrum.de



Fotos Tim Müller, Antonina Gern, Harztheater
Wenn nicht anders angegeben: Eigentum der Künstler:Innen oder des Veranstalters.

Pink Honey Festival

Ein ArtSchoolBand-Spektakel mit maximaler Energy und minimaler Zurückhaltung.

■ 07. Februar 2026
○ 18 Uhr / Einlass 17 Uhr
📍 westand (BS)
westand.net

Der zerbrochne Krug

Lustspiel von Heinrich von Kleist

■ 10. Februar 2026
○ 11 Uhr
📍 Lessing Theater – Großer Saal (WF)
lessingtheater-wf.de

Tanz Baby

Wie früher im Blauhaus – The bad taste Edition

■ 13.+14. Februar 2026
○ 20 Uhr
📍 westand (BS)
westand.net

MADAME POMPADOUR

Operette in drei Akten von Rudolf Schanzer und Ernst Welisch; Musik von Leo Fall

■ 20. Februar 2026
○ 19:30 Uhr
📍 Scharoun Thetaer- Großer Saal (WOB)
theater.wolfsburg.de

Verheerer, Rana, Zeit

Ein richtiges Metal-Gewitter auf die juzB58-Bühne

■ 27. Februar 2026
○ 20 Uhr
📍 Jugendzentrum B58 (BS)
juzb58.de

KENNT IHR EIGENTLICH SCHON ...

... Musiker Robin Kap?

Für den damaligen BWL-Studenten Robin Kapahnke aka Robin Kap begann alles an einem Abend im Irish Pub, wo er als Barkeeper jobbte. Der gebuchte Künstler sagte ab und sein Chef bat ihn, einzuspringen. Kurze Zeit später fand man den Solokünstler mit seiner Gitarre in Braunschweig City, wo er für Passant:innen spielte. Durch steigende Anfragen startete er trotz abgeschlossenem Studium als hauptberuflicher Solomusiker durch und spielt bis heute auf Hochzeiten, Stadtfesten und in Pubs. Was er an seinem Job liebt, welche Frage ihn nervt und mit wem er gern ein Bier trinken würde, hat er uns erzählt.

Welche Rolle spielt Braunschweig bzw. die Region für Dich als Musiker und waschechter Braunschweiger Jung?

Braunschweig spielt für mich eine große Rolle als Musiker, hier bin ich groß geworden. Ich hab' meine ersten Bands gehabt, musikalische Erfahrungen gesammelt und zum ersten Mal Bühnenluft geschnuppert. Egal ob beim Karaoke im Irish Pub oder bei Tutti im Schabreut mit der Gitarre an der Theke. Vieles hat hier angefangen.

Welche Künstler haben Dich besonders geprägt oder inspiriert?

Besonders geprägt haben mich Guns N' Roses, weil ich mich sofort in die Musik verliebt habe. Meine Mutter hatte mir damals die Platten gezeigt und ich wollte daraufhin Gitarre lernen. Allerdings sind die Künstler, die mich zu dem gemacht haben, was ich heute bin, Loopstation-Künstler wie Carl Wockner, Matt Walden oder Leon Bratt.



Irish Pub hat mehr Dampf im Kessel als eine romantische Trauung – aber das ist auch ganz gut so.

Welcher Moment auf der Bühne ist Dir besonders positiv in Erinnerung geblieben und welcher besonders negativ?

Der schönste Moment war während ich Straßenmusik machte und ein kleines Mädchen zögerlich zu mir kam, um mir zu sagen, dass ich der beste Sänger der Welt sei – mein Herz ist dahingesmolzen. Der schlimmste Moment war auf einem Schützenfest. Betrunkene Leute kamen auf die Bühne und brüllten mir ins Ohr, welchen Song ich spielen soll. Sie schütteten Bier über mein Equipment und trampelten auf meinem Kabel herum – das möchte ich nie wieder erleben.

Dein Repertoire besteht aus Cover Songs – hast Du auch mal eigene Songs geschrieben?

Als Solomusiker mache ich ausschließlich Covermusik. Damit verdiene ich mein Geld, und wahrscheinlich werde ich als Solomusiker keine eigenen Texte oder Songs schreiben. Wenn ich wieder eigene Songs schreibe, dann nur für eine Band, in der ich vielleicht wieder einsteige. Da hätte ich Lust drauf. An alle Musiker mit Bock auf Rock: Meldet euch!

Wie oft stehst Du im Jahr ungefähr auf der Bühne – und gibt es Phasen, in denen Dir das zu viel oder zu wenig ist?

Das variiert stark. Ich habe jährlich circa 70 bis 100 Auftritte, im Sommer oft fünf am Wochenende, was Druck macht. Im Januar ist es mau. Wünschenswert wäre eine bessere Verteilung, aber das bringt die Veranstaltungsbranche so mit sich.

Welchen Musiker würdest Du gern mal persönlich treffen und warum?

Ich würde gerne mal ein Bier mit Dave Grohl trinken gehen, weil der Typ unglaublich herzlich ist und sicherlich viele coole Stories zu erzählen hat.

Wäre Dein Leben ein Song – wie würde er heißen?

Wahrscheinlich wäre der Titel „Zwischen Chaos und Chorus“.

Was magst Du am liebsten an Deinem Beruf und was am wenigsten?

Ich liebe an meinem Job, dass ich so viele Orte und Leute kennenlernen darf und ihnen ein Lächeln mit meiner Musik ins Gesicht zaubere. Mich nervt die Frage: „kAnN mAn wlKliCh dAvOn IEbeN!“ und dass ich manchmal Songs lernen muss, auf die ich keinen Bock habe.

Was macht für Dich ein gutes Publikum aus – und merkst Du Unterschiede je nach Ort oder Event?

Ein gutes Publikum ist laut, singt mit, klatscht und hat Bock auf die Musik. Unterschiede gibt es von Event zu Event. Ein ausgelassener

Das nächste Verhör gibts im März!

Foto: Meiji Loba

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**

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

Ausstellung im
Bürger Museum Wolfenbüttel

Eine Ausstellung
der Bundesstiftung
zur Aufarbeitung
der SED-Diktatur
von Clara Marz

BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG



FRAUEN IM GETEILTEN DEUTSCHLAND

15. Januar bis 4. Oktober 2026



MUSEUM
WOLFENBÜTTEL

Prof.-Paul-Raabe-Platz 1
38304 Wolfenbüttel
Tel. 05331 / 86-377

BÜRGER
MUSEUM

Öffnungszeiten
Dienstag bis Sonntag
10 bis 17 Uhr

www.museumwolfenbuettel.de