

# SUBWAY<sup>®</sup>.DE

*Das  
wird  
schön.*

**Schön & Fröhlich**

Braunschweigs neue Location für Konzerte, Partys und Kultur

MOTHER BLACK CAT

**„I AM“**

Anika Loffhagen im Interview ab Seite 6

08.AUGUST.2026  
MAGDEBURG

DAS MEGA FESTIVAL DER MALLORCA STARS!

DEUTSCHLANDS GRÖßTES MALLORCA OPEN AIR IM SOMMER 2026

FLUGHAFENFEST  
MAGDEBURG

29.05.-31.05.  
2026

Ein Fest für die ganze Familie

SCHAUSTELLERBEREICH - BÜHNENPROGRAMM

MEGA HOLI  
FESTIVAL

04.07.2026

Elbauenpar k Magdeburg

Taschenlampen  
k-ö-n-zert®

22.08.2026

MAGDEBURG

MDCC PARKBÜHNE

ELBAUENPARK

# Editorial Inhalt

NR. 450 MÄRZ 2026



Ihr Lieben,

*flattert es schon durch die Lüfte, dieses blaue Band?  
Höchste Zeit wäre es wohl nach all diesen verschneiten Tagen.*

*Unsere Themenvielfalt in diesem Monat ist jedenfalls schon mal frühlingshaft groß. So haben wir unter anderem mit Tiana Kruškić und Billy Ray Schlag über ihr Leben und ihre Erfolge in L.A. gesprochen, haben uns für unsere neue Reihe „Außergewöhnliche Hobbys“ mal „Flag Football“ genauer angeschaut und haben außerdem mit Paul Kunze über Braunschweigs neue Eventlocation Schön & Fröhlich geplaudert.*

*Das und noch so vieles mehr, lest ihr in dieser SUBWAY.*

*Und unsere handverlesenen Musik-, Film-, Serien-, Buch- und Spieletipps gibt's natürlich auch noch on top. Ehrensache.*

*Macht es euch schön!  
Euer SUBWAY-Team*

Herausgeber und Verlag

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

Redaktion

Lisa Behrendt, Siri Buchholz, Elena Gabor, Ivonne Jeetze, Tim Laucke, Ingeborg Obi-Preuß, Dieter Oßwald, Jaquelin Ohk, Eileen Schlätel, Lina Tauscher, Lars Wilhelm  
redaktion@oeding.de

Gestaltung

Ivonne Jeetze, Lars Wilhelm

Titelbild

Nina Stiller Photography

Kundenberatung

Oeding Magazin GmbH  
Es gilt die Anzeigenpreisliste 02/2023  
www.subway.de (Mediadaten)  
  
Rosalie Schlichtmann  
(05 31) 4 80 15-172  
  
Stefanie Reese  
(05 31) 4 80 15-171

Druck

Oeding Print GmbH  
Erzberg 45 | 38126 Braunschweig  
Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Vormonats. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte, Zeichnungen etc.  
  
Honorare für Veranstaltungs-Fotos sind vom jeweiligen Veranstalter zu tragen!  
  
Alle Terminangaben ohne Gewähr!  
  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Autors wieder – nicht aber unbedingt die der Redaktion bzw. des Verlages. Der Rechtsweg ist bei Verlosungen/Preisausschreiben grundsätzlich ausgeschlossen.  
  
Die Verlosungen sind auf der Sub-way-Instagramseite ab 5. des Monats zu finden: subway\_magazin  
  
Keine Haftung für weiterführende Links und QR-Codes.  
  
Nachdruck aller Beiträge (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der Oeding Magazin GmbH.  
Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Eine anderweitige Verwendung ist nur mit Genehmigung möglich.

Verteilung

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

SUBWAY ist eine eingetragene Marke der oeding magazin GmbH.

Besuchen Sie uns im Internet, Mediadaten für alle Produkte unter www.oeding-magazin.de  
Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.oeding-magazin.de/agbs.  
Weitere Publikationen sind

Eintracht Magazin

hin&weg

Meine Immobilie

www.subway.de

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- XQ4 • hauptsächlich aus Altpapier

## KLANGFARBEN

- Ein Statement für Selbstbestimmung  
Anika Loffhagen von Mother Black Cat
- „Musik zu machen ist die beste Therapie“  
Martin Lauló von El Andaluz
- Soul Power goes International  
Braunschweiger Musiker-Couple beim Tiny-Desk Konzert
- Ehrlicher Krach  
Sturzflug im Nexus
- Neue Alben

## LEBEN UND RAUM

- Große Fußstapfen, größere Vision  
Braunschweig bekommt mit dem Schön & Fröhlich seine 2.000er-Halle
- Wenn Schule nicht mehr geht  
„2. Chance“ Braunschweig
- Außergewöhnliche Hobbys (Folge 1)  
Flag Football: Taktik, Tempo, Teamgeist
- Mehr als Herz  
Tierliebe zwischen Mut, Angst und Verantwortung
- Heimspiel für Brettspiel-Fans  
„Braunschweig spielt!“ m Eintracht-Stadion
- Raus aus alten Routinen, rein in neue Träume  
Vom Mut, neu anzufangen
- Coffee & Cuddle  
Im neuen Katzencafé im Magniviertel
- Feinarbeit aus Glas  
Die Glasstrahlerei in Querum
- Neue Spiele (analog)

## FILMWELT

- „Mit Tom Waits habe ich über Holzhacken geplaudert.“  
Interview mit Vicky Krieps zu „Father, Mother, Brother, Sister“
- Kinotipps  
Mavka – Die wahre Legende  
The Bride! – Es lebe die Braut  
Good Luck, Have Fun, Don't Die  
Der Astronaut – Project Hail Mary  
They Will Kill You
- „Don't take your man“  
Warum warnen Frauen vor „The Housemaid“?

## POP & KULTUR

- Vielfalt als Superpower  
Raum für Zusammenhalt, Entwicklung und Empowerment im PoleRoom Braunschweig
- Lieder, Lacher, Lebensgefühl  
Falk lädt ein zum Liedermaking-Festival ins Lessingtheater
- Surrrrealität  
Ausstellung im Kunstverein Wolfsburg
- Vielfalt in der Welt der Wörter  
Bärbel Mäkeler zeigt uns, was mit Worten entstehen kann und wie sie damit arbeitet
- Neue Bücher

## MISC

- Impressum
- Kurz & Knapp
- Tagestipps
- Die nackte Wahrheit: @aris\_foodspots

3

# SAMMELN - FERTIG- LOS!

Die **Deckel-Helden** aus Peine mit Initiatorin Luisa Ritter, zeigen, wie aus kleinen Dingen Großes entstehen kann: Mit viel Engagement sammeln sie Kronkorken und jegliche Metalldeckel, Marmeladen- oder auch Weinflaschenverschlüsse, und spenden den Erlös an das Kinderhospiz **Löwenherz**. Hier arbeiten sie eng mit dem Recyclinghof zusammen. Die Mühe lohnt sich Tag für Tag, denn jeder einzelne Deckel trägt dazu bei, Familien mit schwerkranken Kindern zu unterstützen und wertvolle Hilfe zu leisten. Ihr Einsatz beweist, dass Zusammenhalt und Mitmachen einen echten Unterschied machen können – Deckel für Deckel, Herz für Herz. Hier kann wirklich jeder direkt mitmachen!



## PÜNKTLICHEERINNERUNG



Jetzt, im **März**, wird der Frühling langsam spürbar. Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und alles beginnt zu erblühen. Doch nicht nur daran merkt man, dass der Sommer naht: In der Nacht vom **28. auf den 29. März** werden die Uhren von 2:00 Uhr auf 3:00 Uhr vorgestellt. Für uns bedeutet das – neben einer Stunde weniger Schönheitsschlaf – mehr Tageslicht am Abend und eine bessere Energieeffizienz.

Ob Morgenmuffel oder Frühaufsteher – die Zeitumstellung betrifft uns alle. Aber dafür können wir uns auf lange Grillabende und entspannte After-Work-Partys freuen.

Ein letzter, erleichternder Fakt: Die meisten Geräte stellen sich automatisch auf die richtige Uhrzeit ein und sparen uns damit jede Menge Arbeit.

Wir wünschen viel Energie und gutes Durchhaltevermögen beim frühen Aufstehen!

## AFTERWORK-MILES



Für alle tapferen, deren Neujahrsvorsätze auch noch im März beständig sind, haben wir einen kleinen Geheimtipp: After-Work Miles. Eine freie Gruppe engagierter Läuferinnen und Läufer trifft sich **jeden Dienstag** in Braunschweig **um 18 Uhr** zu einem kleinen Warm Up, um im Anschluss gemeinsam laufen zu gehen. Das Ganze funktioniert kostenfrei und unverbindlich.

Am **3. März** findet der erste gemeinsame Lauf im März statt. Auf der Instagramseite @afterworkmiles findet ihr die gesammelten Infos, wie Treffpunkt, Special Runs u.v.m und bekommt einen ersten Einblick in die bestehende Community. Also: Laufschuhe entstauben und viel Spaß beim gemeinsamen Motivieren!

## CREMIGE ZITRONEN-LAUCH PASTA

### Zutaten (2 Portionen)

200 g Pasta  
nach Wahl  
1 Stange Lauch  
1 rote Zwiebel  
100 g Ricotta/Frischkäse  
Saft & Abrieb ½ Zitrone  
Salz & Pfeffer  
Knoblauchgranulat  
(Kräuter nach Wahl  
Röstzwiebeln)

### Zubereitung

1. Pasta kochen
2. Zwiebeln klein schneiden
3. Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten
4. Lauch dazu geben und beides in der Pfanne anschwitzen
5. Ricotta + Zitrone einrühren, würzen
6. Pasta rein, kurz schwenken und heiß servieren

Guten Appetit!  
Geheimtipp: mit gehackten Kräutern und Röstzwiebeln garnieren

# 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.



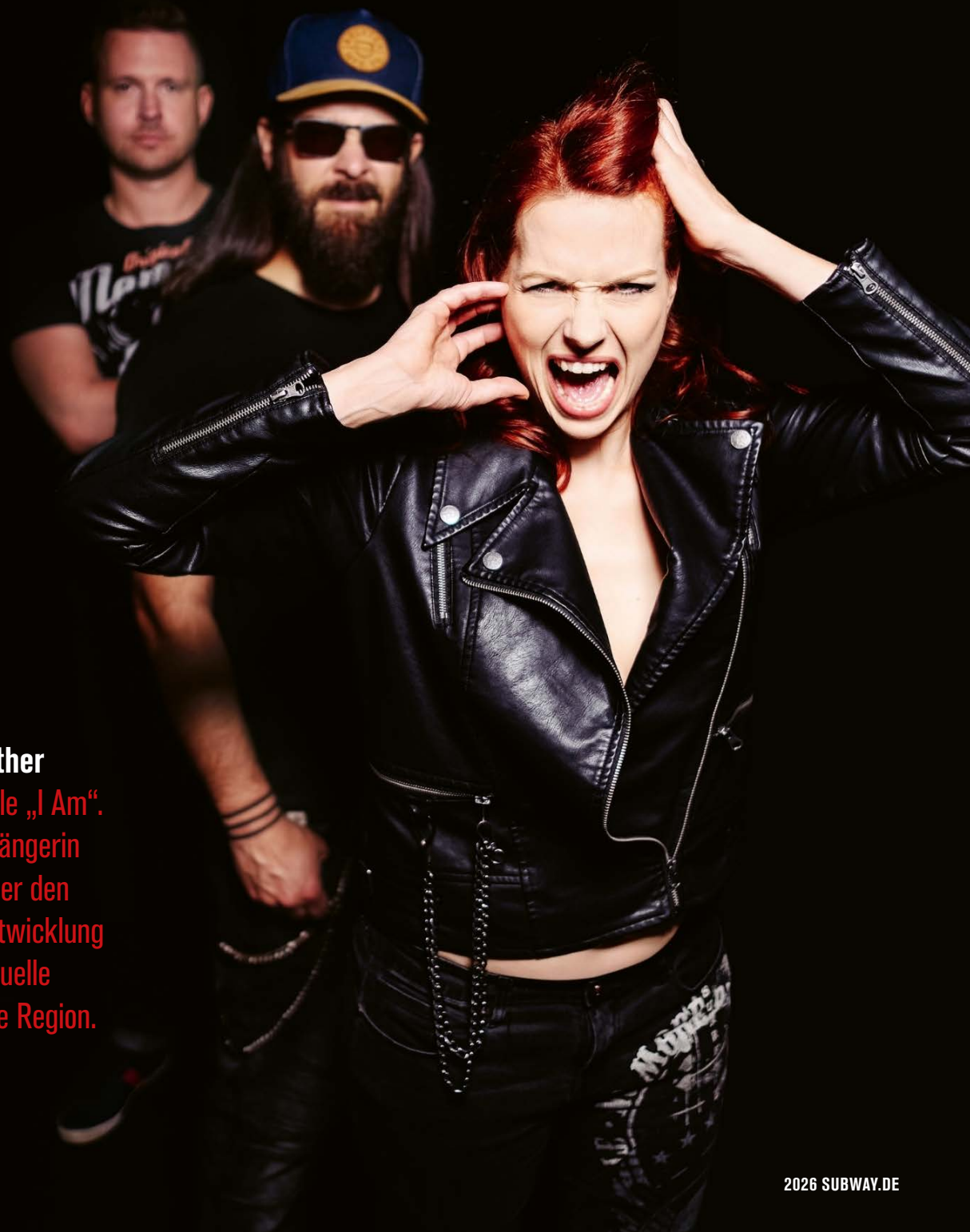
# BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB

[blsk.de/girojunior](https://blsk.de/girojunior)

# EIN STATEMENT FÜR SELBSTBESTIMMUNG

Anfang des Jahres veröffentlichte **Mother Black Cat** die Single „I Am“. Wir sprachen mit Sängerin Anika Loffhagen über den neuen Song, die Entwicklung der Band sowie aktuelle Konzertpläne für die Region.



**Anika, ihr habt gerade mit „I Am“ eine neue Single veröffentlicht. Wie fühlt es sich an, den Song jetzt draußen zu haben – Erleichterung, Aufregung oder beides?**

Einen neuen Song rauszubringen, ist für uns immer ein geiles Gefühl. Aber es ist auch aufregend, weil man natürlich nur hoffen kann, dass er den Leuten da draußen auch gefällt. In diesem Fall ist tatsächlich auch Erleichterung dabei. Denn der Song war – neben ein paar anderen – schon lange fertig, nur sind wir ewig an unseren eigenen Ansprüchen gescheitert, was das Release anging. Bis wir uns entschieden haben, die Songs nach und nach als Singles herauszubringen, hat es etwas gedauert. Außerdem haben wir uns letztendlich dazu entschieden, die Produktion selbst in die Hand zu nehmen, ohne ein Studio für Mix und Mastering zu beauftragen. So kann man sich zukünftig immer wieder auf weitere neue Songs freuen. Der nächste Releasetermin ist für den Frühling geplant.

**Der Titel klingt selbstbewusst, kraftvoll und sehr direkt. Worum geht es in dem Song für dich persönlich? Gab es einen bestimmten Moment oder Gedanken, der ihn ausgelöst hat?**

Über die Jahre gab es viele Momente, die letztendlich dazu führten, dass dieser Song entstand. Momente, in denen mir die verschiedensten Menschen sagten, was alles NICHT ginge, und warum. „I Am“ ist im Grunde ein Statement für Selbstbestimmung und innere Stärke. Er richtet sich vor allem gegen Zweifel von außen. Denn ich bin überzeugt davon, dass Viele damit zu kämpfen haben, die in ihren Vorstellungen vom Leben aus der Norm fallen. Als Frau, die immer in der Musikindustrie arbeiten wollte – und dann auch noch in der Front einer Rockband – ging es mir da nicht anders. In „I Am“ steckt aber auch das Auflehnen gegen leere Ratschläge und auferlegte Erwartungen. Der Song ist als Unabhängigkeitserklärung zu verstehen und dementsprechend laut, ehrlich und selbstbewusst.

**Ist „I Am“ ein Vorgeschmack auf den Sound eines neuen Albums?**

Er ist auf jeden Fall ein Vorgeschmack. Ob letztendlich ein Album dabei herauskommt, wird sich zeigen. Ich bin gar nicht mehr davon überzeugt, dass man als Musiker\*in im digitalen Zeitalter tatsächlich noch in „Alben“ denken muss. Vielleicht wird es eher eine Art Zyklus, in dem bestimmte Songs entstehen.

**Wenn jemand noch nie eure Musik gehört hat, wie würdest du dieser Person eure Musik in drei Worten beschreiben?**

Ich sage immer, wir machen „kick-ass female fronted Alternative Rock“. Das trifft es, den-

ke ich, nach wie vor gut. Obwohl wir heute Songs schreiben, die sich durchaus von denen auf unserem Album „Thousand Faces“ unterscheiden. Sie sind mutiger geworden. Wir probieren mehr aus, bleiben unserem Sound aber treu.

**Mit Martin ist ein bekanntes Gesicht zurück an den Drums. Wie hat sich die Dynamik in der Band dadurch verändert – musikalisch und menschlich?**

Martin war 2021 wieder eingestiegen. Darüber hatten wir uns sehr gefreut, da er ja auch die Bandgründung mit begleitet hatte. Ende letzten Jahres musste er dann aus privaten Gründen wieder aussteigen. Das war für keine/n von uns leicht, auch im Hinblick auf die anstehenden Gigs. Für unser Konzert in Nürtingen am 14.02. bot sich Jarek an, uns zu unterstützen. Er hatte uns vor einigen Jahren ja schon als Drummer begleitet und ist immer eine große Bereicherung für den Sound und die Show. Wenn Musiker gern aushelfen und sich nahtlos wieder einfügen können, ist das für mich ein gutes Zeichen bezüglich der Atmosphäre und Wertschätzung innerhalb der Band. Ich bin sehr dankbar, mit so tollen und talentierten Menschen zusammenarbeiten zu dürfen.

**Mother Black Cat ist bekannt für energiegeladenen Live-Shows. Wie sehr juckt es euch aktuell in den Fingern, den neuen Song live zu spielen?**

ENORM! Zumal „I Am“ nicht der einzige neue Song ist, den wir haben. Wir verstehen uns auch einfach als Livemusiker. Auf einer Bühne zu stehen und das direkte Feedback des Publikums zu bekommen, ist etwas völlig anderes als in einem Studio zu stehen und zu versuchen, die bestmögliche Version eines Songs aufzunehmen. Dabei wirst du ja auch

nicht von der Atmosphäre eines Raumes voller Rocker oder Metalheads getragen.

**Können sich Fans schon auf Konzerte in nächster Zeit freuen – vielleicht sogar regional?**

Jap. Wir freuen uns zum Beispiel tierisch darauf, am 25.04.26 im Rahmen der Motorradgedenkmahrt am Salzgittersee auftreten zu dürfen. Ein Konzert zu spielen ist immer toll, aber die eigene Region zu rocken, ist noch besonderer. Da finden sich dann häufig Fans der ersten Stunde und gute Freunde neben Leuten, die dich das erste mal hören und trotzdem gehören alle irgendwie zusammen.

**Was reizt dich persönlich mehr: neue Songs im Studio auszuarbeiten oder sie live auf der Bühne wachsen zu lassen?**

Ich liebe es sehr, mit den Jungs zusammen neue Song auszuarbeiten. Damit sie dann zum Leben erwachen, muss ich sie aber live spielen. Musik ist für mich eine Sprache der Seele und die will ich dann auch zu jemandem „sprechen“.

**Warum ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, Mother Black Cat neu oder wiederzuentdecken?**

Ich persönlich habe das Gefühl, ich gehe gerade durch eine sehr spannende und erkenntnisreiche Zeit. Weniger Bullshit, mehr Relevanz. Damit stehe ich nicht allein da. Wir alle haben wichtige Entscheidungen für uns getroffen und ich glaube, diese Art von Lebenserkenntnis fließt auch in unsere Songs mit ein. Das ist hörbar. Wir haben immer sehr ehrlichen und emotionalen Alternative Rock gemacht – jetzt ist unsere Musik noch direkter und kompromissloser.

Siri Buchholz

Fotos Janina Snatzke



# „MUSIK ZU MACHEN IST DIE BESTE THERAPIE“

Im Gespräch mit **Martin Lauló**, Sänger und Gitarrist der Band El Andaluz, über seine erste Solo-EP.



*Martin, mit deiner ersten eigenen EP „In My Heart“ bist du jetzt solo am Start. Was hat dich dazu gebracht, diese Songs unter deinem eigenen Namen zu veröffentlichen?*

Ich bin gefühlt dauerhaft am Schreiben neuer Lieder, auch gerade. Derzeit schreibe ich zum Beispiel an einem Lied mit 29 Strophen. Ich habe also noch viel zu sagen. Die Lieder sind immer erstmal für El Andaluz gedacht. Über die Zeit hat sich da aber sehr viel Material angesammelt – ich schätze so um die 250 Lieder insgesamt. Die Idee, die Lieder auch anders zu verwenden, zumal nicht jedes Lied am Ende wirklich zu El Andaluz passt, schwirrte mir daher immer mal wieder im Kopf. Vor einigen Monaten durchlebte ich in meinem Privatleben eine sehr schwere Zeit und ich fing an, noch mehr zu schreiben als sonst. Ich erinnere mich, dass ich an einem Tag vier Lieder geschrieben habe.

*Wie wirkte sich das auf deine Songs aus?*

Ich glaube, gerade wenn es einem schlecht geht, dann schreibt man nicht nur viel, sondern auch ziemlich gut. Schnell kam das Gefühl hoch, dass diese Lieder nicht warten konnten und ich damit raus in die Welt musste. So kam ich dann auf die Idee, mich mal als Solo-Künstler auszuprobieren. Am Ende

habe ich von zwölf Liedern jene aufgenommen, die nur mit Gitarre und Gesang ebenfalls gut funktionieren. Ich habe mich dann um Weihnachten herum mehr oder weniger in meinem alten Jugendzimmer eingeschlossen, weil da die Akustik perfekt war, und einfach aufgenommen. Jenes Trauma war daher der Katalysator, um dieses Projekt zu starten. Und ehrlich gesagt, ist Musik zu machen die beste Therapie, um mit solchen Situationen klarzukommen.

*Was ist anders, wenn man deine Songs solo hört, statt mit Band? Mehr Ecken und Kanten oder mehr Ruhe?*

Bei El Andaluz gibt es auch viele Ecken und Kanten, wir sind weit vom Perfektionismus entfernt. Obgleich wir derzeit an neuem Material arbeiten und da noch penibler sind als sonst. Ich denke, dass „In My Heart“ vor allem von der intimen Atmosphäre lebt und dadurch der Fokus stärker auf den Texten liegt. Außerdem sind das Lieder, die nicht durch das bandinterne

Korrektiv gegangen sind. Das heißt, dass zum Beispiel oft ein Intro fehlt oder es vielleicht einen Chorus mehr gibt. Hätte ich diese Lieder mit der Band gemacht, dann wäre der Aufbau wahrscheinlich etwas anders und natürlich der Klang. Ob ich das Konzept für die nächste Solo-Platte beibehalte, weiß ich noch nicht.

**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



# HORROR-NACHT



**FREITAG, DER 13. MÄRZ**  
**13.03.2026 | 18:00 UHR**  
**FILMPALAST WOLFENBÜTTEL**

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

**MOVIE MANIAC** **deadline**  
das Filmmagazin

# ADOPTIEREN, NICHT KAUFEN!



**MARCEL SCHMELZER & MIMI FÜR PETA**  
stoppt tierquälerei!

### Wie war die Reaktion deiner Band auf dein Vorhaben?

Meine Jungs wissen, dass das für mich ein wichtiger Schritt war und haben mich auch viel unterstützt. Unser Bassist Justin Fraatz hat zum Beispiel das Abmischen übernommen. Dazu kommt noch Unterstützung von Freunden, wie Kevin Pape, der die Bilder gemacht hat, und Alberto Parra del Riego, der das Cover gestaltet hat. Mir haben auch befreundete Musiker aus gefühlt allen Teilen der Welt Interesse bekundet, beim nächsten Solo-Projekt Instrumente und Gesang beizusteuern. Ich bin auf jeden Fall sehr dankbar für die Unterstützung und auch für jeden Stream und jedes Feedback. Das tat sehr gut.

### Allein auf der Bühne gibt's kein Verstecken. Fühlt sich das eher befreiend oder gnadenlos ehrlich an?

Bisher stand ich mit diesen Liedern noch nicht auf der Bühne. Dass ich sie mal live spielen könnte, hatte ich auch im Hinterkopf, weswegen ich bewusst die Lieder sehr einfach arrangiert habe. So kann ich sie live möglichst nah am Original spielen. Das letzte Mal, dass ich solo auf der Bühne gespielt habe, war 2018. Da hatte ich für ein Projekt an der Uni ein Lied geschrieben und gespielt. Es fühlte sich sehr fokussiert auf die eigene Person und dadurch sehr ehrlich an, weil du eben nur Gesang und Gitarre hast. Auf der anderen Seite hast du kaum Möglichkeiten, dich viel auf der Bühne zu bewegen, also abzugehen, weil du ständig am Mikro stehen musst. Das ist natürlich mit Band völlig anders.

### Hat das Solo-Projekt dein Songwriting verändert? Schreibst du heute anders als früher?

Das Solo-Projekt direkt nicht. Es ist vielmehr so, dass „In My Heart“ den aktuellen Stand

meines Stils widerspiegelt. Definitiv schreibe ich anders als früher. Zum einen ist mein Vokabular weitaus umfangreicher geworden und auch die Themen vielschichtiger. Auf „In My Heart“ sind es jetzt zwar ‚nur‘ romantische Lieder, wenn man so will, aber auf den letzten Alben von El Andaluz gab es unter anderem Lieder über Träume, Nostalgie und Paralleluniversen. Was das Musikalische an-



geht, mache ich mir heutzutage viel mehr Gedanken im Voraus. Früher habe ich einfach drauf losgelegt und gut war. Das ist heute definitiv anders.

### Was soll nach einem Konzert hängen bleiben: ein guter Abend, ein Ohrwurm oder ein Gedanke, der mit nach Hause geht?

Am besten von allem etwas. Ich denke,

„ICH GLAUBE, GERADE WENN ES EINEM SCHLECHT GEHT, DANN SCHREIBT MAN NICHT NUR VIEL, SONDERN AUCH ZIEMLICH GUT.“

„Mentiras“ ist so ein Lied, was alles verbindet: Dazu kann man gut tanzen, es ist ein Ohrwurm und der Text regt, sofern man Spanisch kann, zum Nachdenken an. „Traveler's Burden“ ist auch so ein Lied, was alle drei Punkte verbindet und gleichzeitig mein Highlight der Platte. Das Solo am Ende erwischt mich immer eiskalt, was völlig absurd ist, weil ich es ja selbst geschrieben und gespielt habe.

### Wo und wann kann man dich in nächster Zeit live sehen? Gibt's schon Termine oder konkrete Pläne?

Konkrete Termine gibt es noch nicht, sowohl solo als auch mit der Band. Ich habe Gespräche mit Veranstaltungsorten im Braunschweiger Land sowie im Raum Hannover-Hildesheim am Laufen. Zudem gibt es die Idee, dass ich auch außerhalb Deutschlands auftrete. Mal schauen, was sich davon manifestiert. Ich bin auch gespannt, wie es sein wird, die Lieder das erste Mal live zu spielen. Ein bisschen Bammel habe ich tatsächlich schon. Ich muss mir auch noch Gedanken machen, wie ich

das Programm füllen kann, da die Platte nur 20 Minuten lang ist. Aber bei 250 Liedern finde ich da bestimmt noch etwas. Wenn nicht, spiele ich ein paar Klassiker von Bob Dylan, die mich stark geprägt haben. „Girl from the North Country“, „Standing in the Doorway“ und „Like a Rolling Stone“ fallen mir da spontan ein.

Siri Buchholz

Fotos Kevin Pape

OPEN AIR IN DEINER STADT  
SCHLOSS SALDER SALZGITTER

KULTUR  
SOMMER  
'26  
22. JULI BIS 8. AUGUST

CON:TRUST  
COMEDY LADIES  
HAVANA  
ARETHA - THE QUEEN OF  
SOUL FEAT. EMILY ROSE  
ERWACHSENEN?!  
CHANSON & KABARETT

SUZI QUATRO  
SCHILLER  
MAX GIESINGER  
DINOTASTIC  
KAMRAD  
CHRISTIAN STEIFFEN  
APOCALYPTICA

Tickets erhältlich bei RESERVIX.DE, EVENTIM.DE & an allen bekannten VVK-Stellen.



# SOUL POWER GOES INTERNATIONAL

Braunschweiger Musiker-Couple beim Tiny-Desk Konzert in den USA



Washington, D.C., ein schlichtes Büro, ein Schreibtisch, hinter dem bereits einige der bekanntesten Weltstars standen und mittendrin zwei Musiker:innen aus Braunschweig. Tiana Krušić und Billy Ray Schlag haben es mit ihrer Soul Power in eines der renommiertesten Formate der Musikszene geschafft. Für ihre Musik, ihr Engagement zur Förderung junger Talente mit dem Verein If A Bird und ihre enge Verbindung zur Region sind die beiden in Braunschweig und Umge-

bung längst bekannt. Und ihr kreativer Spirit kennt keine Grenzen – seit mehr als einem Jahr leben sie in Los Angeles und arbeiten an Musikproduktionen mit Stars wie dem kanadischen R&B-Künstler Daniel Caesar, mit dem sie im Januar auch das gefeierte YouTube-Format „Tiny Desk“ aufgenommen haben. Braunschweig und vor allem die Birdies bleiben dennoch ein fester Teil ihres Lebens.

Die Verbindung in die USA wuchs Schritt für Schritt: Vor rund drei Jahren wurden durch die

steigende Sichtbarkeit ihrer Produktionen und der von If A Bird geförderten Talente auch internationale Künstler:innen der Musikbranche auf die Arbeit der beiden aufmerksam. „Wir wurden nach LA eingeladen, waren aber eigentlich happy in Braunschweig“, erzählt Tiana im Ferngespräch. „Dann meinten sie: Wenn ihr nicht kommt, kommen wir eben zu euch und das ist tatsächlich passiert – auf einmal waren wir alle gemeinsam bei Auftritten von If a Bird.“ Aus ersten Begegnungen entstanden gemeinsame Pro-

jekte, aus Projekten regelmäßige Aufenthalte. In den darauffolgenden zwei Jahren pendelte das Paar immer wieder zwischen Deutschland und Kalifornien. Als 2025 der Schöppenstedter Turm direkt neben ihrem Haus in Flammen aufging, stand die Entscheidung schließlich fest. Auch wenn ihr Heim keinen Schaden davontrug, war für sie klar, dass der richtige Moment für einen Neuanfang gekommen war. Also packten sie ihre Koffer, ihren Sohn und den Familienhund und begaben sich auf ein neues Abenteuer. Heute leben sie in einem kleinen Häuschen in East LA. Zwischen Sessions, Barbecues mit der lieb gewonnenen Nachbarschaft und neuen Projekten genießen sie die Energie der Stadt und das Community-Feeling, das sie an jedem Ort, an dem sie leben, mittragen.

## Am Tiny Desk mit Daniel Caesar

„Wir arbeiten hier mit Menschen zusammen, die an den größten Songs beteiligt waren. Das ist eine riesige Ehre“, erzählt Billy. Einer davon ist Daniel Caesar, dessen neues Album „Son of Spergy“ von dem Künstler-Paar als musikalische Leitung und Chorleitung begleitet wurde. Nur einen Monat später folgte die Anfrage für das Tiny Desk Konzert.

Das von NPR produzierte Format gilt als eines der prestigeträchtigsten Live-Formate der internationalen Musikszene. In einem unscheinbaren Büro ohne große Showeffekte stehen akustische Arrangements, Nähe und Emotionen im Vordergrund. „Das Konzert und das gesamte Album waren unglaublich. In diesem Moment hat alles Sinn ergeben, unsere jahrelange Arbeit mit Trauma-Informed Music und der Anspruch, innere Prozesse und echte Botschaften in Musik zu übersetzen“, berichtet Tiana. Für das Musikerpaar zählt sich die konsequente Arbeit aus Leidenschaft aus: „Auch wenn es nicht zu popkulturellen Trends gepasst hat, haben wir immer das gemacht, wofür wir brennen. Was jetzt passiert, wirkt verrückt und gleichzeitig wie der nächste logische Schritt“, resümiert Billy.

Auch wenn sich das Leben zwischen Sessions in LA und New York nach anfänglichen Startschwierigkeiten für das eingespielte Duo mittlerweile oft wie im Film

anfühlt, verlieren sie ihre Verbindung zu Braunschweig nicht.

In engem Kontakt mit Amy Zoels und Karabo Wäsche – den neuen Leiterinnen von If A Bird – die einst selbst als Schülerinnen gestartet sind, sind die beiden weiterhin aktiv eingebunden. Ihre Besuche in der Stadt nutzen sie, um ihre Community zu treffen und weiterhin zu supporten.

## Birdies auf Kurs nach Los Angeles

Im Oktober letzten Jahres machten sich die Birdies auf nach LA – dort angekommen konnten die jungen Talente nicht nur musikalisch wachsen, sondern sogar ein Straßenkonzert bei einem Besuch in New York City vor Daniel Caesar und zahlreichen Zuschauern geben. „Wir wollen natürlich unser Privileg nutzen, um If A Bird groß zu machen. Bekannte Persönlichkeiten sind begeistert von ihnen und erkennen sich selbst in den Jugendlichen wieder“, beschreibt Billy.

Was die Zukunft bringt, bleibt offen. „Uns war immer wichtig, dass wir uns Optionen offen lassen, wieder zu anderen Lebensmodellen zurückzukehren. Am Ende des Jahres schauen wir, ob das, was wir tun, uns noch glücklich macht. Das ändert sich aber immer wieder“, erklärt Billy. Das größte Ziel des Künstler-Paares: „Wir wollten immer so leben, dass wir keinen Urlaub von unserem Leben brauchen und das ist uns gelungen“, sagt Tiana. Und auch wenn die Musikbranche kein einfaches Pflaster ist und oft frustrierend sein kann – beispielsweise wenn monatelange Arbeit an Songs am Ende nicht veröffentlicht wird – überwiegt die Dankbarkeit für die Möglichkeiten.

Über die Projekte, an denen sie momentan arbeiten, dürfen sie leider noch nicht sprechen. Wo man die beiden als Nächstes hört oder sieht, bleibt spannend. Egal ob East LA oder Braunschweig, ihre Mission bleibt dieselbe: Musik soll bewegen, verbinden und heilen.

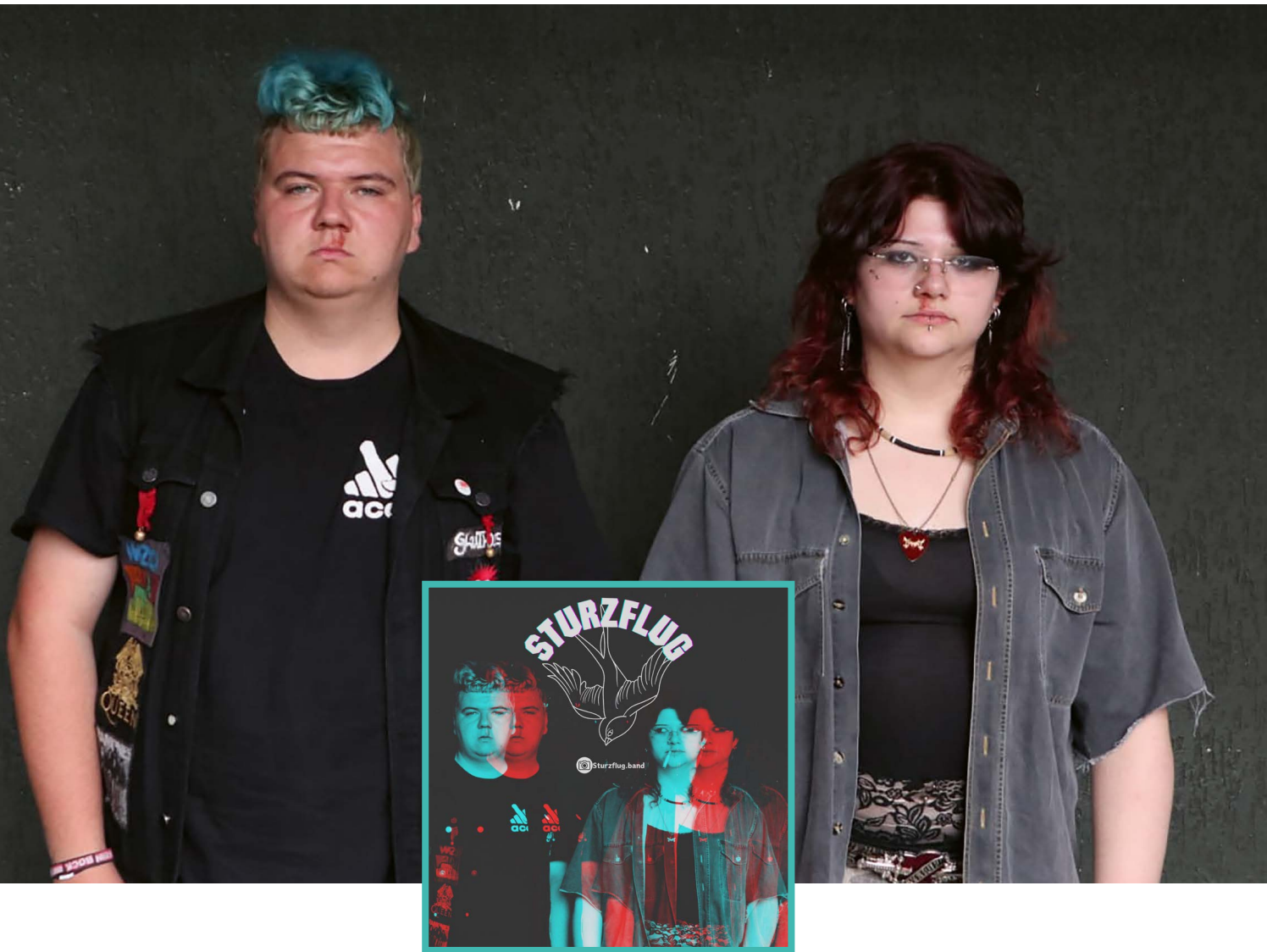
Lina Tauscher

Fotos Tiana Krušić



# STURZFLUG IM NEXUS

„Kein Kommerz, kein Kuschelkurs. Nur ehrlicher Krach.“



Im März gibt es im Nexus mal wieder einen Punk-Abend. Hier spielt unter anderem die Band Sturzflug. Was sie für Musik machen? Sie nennen es Lowpunk. Ihre Musik ist DIY, ungeniert und gesellschaftskritisch. Schon die Titel ihrer Lieder sprechen Bände. Hier mal drei Beispiele: Söder, Schnitzel, Put.in. Über sich selbst schreiben sie: „Sturzflug – das ist Punkrock aus der Provinz mit mehr Haltung als Haargel. Kein Kommerz, kein Kuschelkurs. Nur ehrlicher Krach.“

## Punkrock aus Seesen

Sturzflug – das sind Oksana und Paul aus Seesen: Oksana am Schlagzeug und Paul übernimmt Gitarre plus Gesang. Angefangen hat alles als Schulband und seit über zwei Jahren machen sie Punk-

musik als Sturzflug. Der Bandname ist ihnen beim Fortnite-Spielen eingefallen und im Gegensatz zu Absturz z. B. gab es den Bandnamen noch nicht. Ihr Band-Logo ist eine knuffige Schwalbe, die viel zu nett und clean wirkt für die Band. Sie haben die Lizenz für das Bild für ein paar Euro online gekauft. Während wir miteinander sprechen, sitzen die beiden im Jugendzentrum an einem Schaufenster in Seesen und trinken Spezi. Es ist ein klirrend kalter Tag im Februar und draußen laufen Leute vorbei, die interessiert hineinschauen. Oksana dreht Zigaretten und Paul springt zwischendurch auf, um draußen mit jemandem zu reden, den er gar nicht kennt. Wir sprechen über die Pläne der Band für die nächste Zeit. Ihr Jahresziel ist es, mal in Göttingen zu spielen. Hier in der Umgebung hatte Sturzflug schon öfter Auftritte, wie z. B. in der Braunschweiger Café-Bar Spunk vor ein paar Wochen.

“PUNKROCK AUS  
DER PROVINZ MIT  
MEHR HALTUNG ALS  
HAARGEL.”

## Konzert im Kulturzentrum Nexus

Der Termin für das nächste Konzert von Sturzflug fällt auf den Tag nach Frühlingsbeginn. Zusammen mit den Bands Stress (Rostock) und DonKanaille (Mecklenburg) spielen sie im Nexus in Braunschweig. Von der Musik her wird es an dem Abend im Nexus insgesamt roh, laut und kompromisslos. Der Konzertabend ist eine Kooperation des Nexus mit dem Punkrock/DIY-Label Mist-Music und Grütze, die in Braunschweig

regelmäßig Punkrock-Konzerte organisieren. Sturzflug hat mir versprochen, dass sie an dem Abend einen brandneuen Track spielen werden („Der macht uns dann berühmt!“).

*Lisa Leguin*

## TERMIN

21. März, Einlass: 19:30 Uhr

(Eintritt: 7 Euro)

Nexus, Frankfurter Straße 253b

## Kunstmuseum Wolfsburg

Eröffnung  
Freitag,  
13. 3. 2026,  
19 Uhr

Julian Charrière  
Midnight Zone

14. 3. —  
12. 7. 2026

Mit großzügiger Förderung von

KARIN UND  
UWE HOLLWEG  
STIFTUNG

schweizer kulturstiftung  
prohelvetia

In Kooperation mit

MUSEUM  
TINOUELY

Medienpartner

arte

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



Foto Viktoria Byt

## Everyday Love

**FLORA FALLS**

**Genre** Indie-Folk **Release** 20. März 2026  
**Label** Breadom Lark Records



Flora Falls machen auf „Everyday Love“ nichts Spektakuläres – und genau das ist die Stärke. Statt Drama setzen Brea und Dom auf Nähe. Zehn Songs über Beziehungen, Freundschaft, vermisste Stimmen am Telefon und diese kleinen perfekten Abende bei Kerzenlicht. Das klingt enorm kitschgefährdet, kippt aber selten. Musikalisch bleibt das Duo im Singer-Songwriter-Kosmos, öffnet den Sound jedoch für eine warme Band-Dynamik. Streicher, dezente Drums, organische Arrangements – alles fühlt sich handgemacht an, nie überladen. Man hört, dass hier etwas gemeinsam wuchs. Manche Passagen dürften mutiger sein, ein paar Refrains ziehen dann doch etwas zu sanft vorbei. Doch wenn die Harmonien einsetzen und die Stimmen ineinandergreifen, entsteht echte Intimität. „Everyday Love“ ist kein Album für den großen Knall, sondern für leise Abende und offene Fenster.

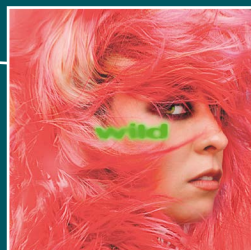
LW

**Fazit zärtlich**

## wild

**PAULA CAROLINA**

**Genre** Indie-Pop **Release** 27. März 2026  
**Label** Paula Carolina



Paula Carolina macht auf „wild“ genau das, was der Titel verspricht: keine halben Sachen. Statt das zweite Album glattzuziehen, schmeißt sie eine fast fertige Version über Bord und nimmt alles neu auf – roher, direkter, mit mehr Bandgefühl. Gitarren kratzen, Songs biegen falsch ab, Pointen sind mal brilliant, mal bewusst drüber. Zwischen Dada-Humor, Wortspiel-Overkill und bissiger Gegenwartsbeobachtung (KI, Kapitalismus, Konsum) steckt mehr Haltung, als der erste Eindruck vermuten lässt. Nicht jeder Gag trifft, manches wirkt überladen – aber „wild“ lebt genau von diesem Risiko. Wenn es emotional wird, trifft es umso stärker. Ein Album mit Ecken, Kanten und sehr viel eigener Farbe. Immer nach dem Motto „Lieber zu viel, als zu glatt.“

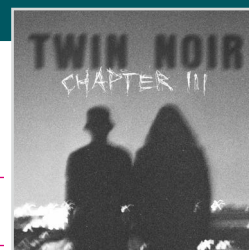
LW

**Fazit unbändig**

## Chapter 3

**TWIN NOIR**

**Genre** Post-Punk / Wave **Release** 27. Februar 2026  
**Label** Twin Noir Records



Es klingt nach Beton, Bandmaschine und Bassdruck. Post-Punk, Wave und EBM sind hier kein Retro-Kostüm, sondern Werkzeug. Minimalistische deutsche Texte treffen auf stoische Sequenzen, technoide Beats und Gitarren, die eher schneiden als schmücken. Und das zieht sich durch. Kein Füllmaterial, kein Anbiedern. Die Tracks bauen Spannung über Wiederholung auf, bis Kontrolle in Ekstase kippt. Manchmal fast zu monoton, aber genau darin liegt die Wucht. Wer hier Hookline-Feuerwerk erwartet, ist falsch. Wer Druck will, bekommt ihn. Man hört die Straße, die Clubs, die DIY-Haltung. „Chapter 3“ wirkt kühler als viele Genre-Kollegen – weniger Nostalgie, mehr Jetzt. Nicht revolutionär, aber konsequent und eigenständig. Und live dürfte das Material noch mal doppelt zünden.

LW

**Fazit druckvoll**



## Call Me The Witch

**LÙISA**

**Genre** Art-Pop mit 80s-Appeal  
**Release** 10. April 2026 **Label** Lùisa

Lùisa produziert hier alles selbst und diese Unabhängigkeit ist Programm. Im Zentrum steht ihre „Female Rage“ – nicht als Dauerwut, sondern als produktive Kraft. Songs wie der Titeltrack oder „Magical Female Rage“ drehen Zuschreibungen um und reclaimen das Bild der „Hexe“ mit spürbarem Spaß an der Provokation. Kate-Bush-Vibes, Westcoast-Gitarren und düstere Chöre bilden einen eigenständigen Pop-Entwurf. Das Pathos ist zuweilen grenzwertig, doch Lùisa balanciert es mit kluger Selbstreflexion aus. Stark sind vor allem die Momente, in denen Größe und Verletzlichkeit gleichzeitig passieren. Dann wird aus dem Manifest echte Magie.

LW

**Fazit selbstermächtigt**

## nicklas

**NICKLAS SAHL**

**Genre** Alt-Pop, Singer/Songwriter  
**Release** 6. März 2026 **Label** Junobird

Der Däne Nicklas Sahl tritt auf „nicklas“ hörbar einen Schritt zurück – und genau das tut ihm gut. Statt Hochglanz-Pop setzt er wieder stärker auf Gitarre, Luft und echte Emotion. Die Single „Hurrying Up To Die“ bringt das Albumthema auf den Punkt: Perfektionismus, Selbstoptimierung, dieses ewige „noch besser werden“, bis man vergisst zu leben. Das ist kein plumper Abgesang auf Social Media, sondern eine erstaunlich ehrliche Selbstbefragung. Musikalisch bewegt sich Sahl zwischen Country, Americana und Pop. Warm produziert, eingängig, aber nicht beliebig. Manchmal bleibt es etwas zu sicher, ein paar Kanten mehr hätten gutgetan. Doch die Stärke liegt hier klar im Songwriting – reduziert, reflektiert, reifer als früher. „nicklas“ wirkt wie ein persönliches Tagebuch. Und genau deshalb funktioniert es.

LW

**Fazit nah**

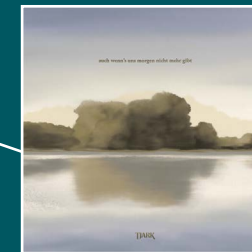
## auch wenn's uns morgen nicht mehr gibt

**TJARK**

Mit seinem Debütalbum knüpft der 21-jährige Newcomer nahtlos an seine bisher beachtliche Musikkarriere an und setzt ein eindrucksvolles Statement. TJARK liefert ein Album, das sich durch prägnante Indie-Folk-Melodien in Kombination mit tiefgehenden Texten auszeichnet, getragen von seiner eindringlichen Stimme, die das Gefühl vermittelt, ein offenes Tagebuch zu hören. Faszinierend ist, wie er mit bittersüßer Leichtigkeit jeden Zuhörenden in seinen Bann zieht. TJARK ließ seinem Album bewusst Raum, sich ganz natürlich zu entfalten – jede Komposition ist einzigartig. Die einzige Gemeinsamkeit seiner Songs: sie bewegen – mal die Füße, mal die Seele. Die Platte zeigt die ganze Vielfalt des Genres und hält für jeden Indie-Folk-Geschmack etwas bereit.

EG

**Fazit vielfältig**



**Genre** Indie-Folk  
**Release** 27. März 2026  
**Label** Sick & Tired / Treppenhaus Records

# listen



Foto Nicklas Sahl





Marco Bittner, Booker Andreas Figura & Paul Kunze

Fotos Nina Stiller Photography

# GROSSE FUSSSTAPFEN, GRÖßERE VISION

Braunschweig bekommt mit dem **Schön & Frölich** seine 2.000er-Halle

**E**s gibt Orte, an denen Erinnerungen kleben – an den Schuhsohlen, an den Treisen, im Neonlicht vergangener Nächte. Drei Generationen haben hier getanzt, gefeiert, sich verliebt – und manchmal auch verloren. Nun beginnt mit dem Schön & Frölich ein neues Kapitel. Aus Geschichte wird Gegenwart, aus Großraumdisco wird Kulturort.

Die hier gezeigten Fotos zeigen das, was einmal war – noch ohne Baustellenstaub, ohne eingerissene Wände, ohne Baulärm. Die Umbaumaßnahmen sind im vollen Gange – und lassen erahnen, was hier schon bald sein wird: ein ganzjähriger Ort für Konzerte, Partys und Events. Hinter dem Projekt stehen Paul, Marco und Tim von der Applaus Kulturproduktionen GmbH. Ihr Ziel: eine unabhängige Location für die Region. Wir haben nachgefragt: Paul Kunze im großen SUBWAY-Interview.

**Hi Paul! Stell dich und deine Partner doch bitte einmal kurz vor: Wer steckt hinter dem Schön & Frölich?**

Hi! Wir sind Paul, Marco und Tim – die drei Gesellschafter der Applaus Kulturproduktionen GmbH. Marco und ich haben die Firma vor fünf Jahren gegründet, Tim ist letztes Jahr dazugestoßen. Im Laufe der Jahre konnten wir gemeinsam zahlreiche Kulturformate umsetzen: Den Applaus Garten, das Springside Festival, die Freundschaftsbühne, das Weih-

nachtssingen im Eintracht Stadion, die Glück Auf-Konzerte in Goslar oder die Mühlenlichter in Gifhorn, um nur einige zu nennen.

**War es also Zeit für etwas Eigenes?**

Sozusagen. Wir haben uns schon immer nach einem festen Spielort gesehnt, um unabhängig in der Planung zu werden. Als die Betreiber vom Jolly Time signalisierten, dass sie Nachfolger suchen, haben wir uns sofort intensiv mit dem Projekt beschäftigt. Trotz allem dauerte es vom ersten Gespräch bis zur letzten Unterschrift mehr als ein Jahr.

**Jolly Joker, Jolly Time – das Gebäude blickt auf eine lange Geschichte zurück. Wie geht ihr mit diesem Erbe um?**

Mit viel Fingerspitzengefühl. Das ehemalige Jolly Joker ist ein wahnsinnig emotional aufgeladener Ort. Drei Generationen von Braunschweigerinnen und Braunschweigern haben hier ihre Jugend verbracht. Viele Menschen verbinden mit dem Ort besondere Erinnerungen oder haben hier ihre (ersten) Ehepartner kennengelernt. Das wollen wir in Ehren halten – auch wenn wir für unsere veränderte Nutzung einige Dinge grundlegend ändern müssen.

**Klingt nach „großen Fußstapfen“...**

Absolut. Das war auch ein Grund für einen neuen Namen. Einen solchen Ort übernehmen und wieder „Jolly Joker“ nennen – das

geht nicht. Auch wenn er das für viele Menschen bleiben wird, muss Veränderung her.

**Apropos Veränderung: Woher kommt der Name Schön & Frölich?**

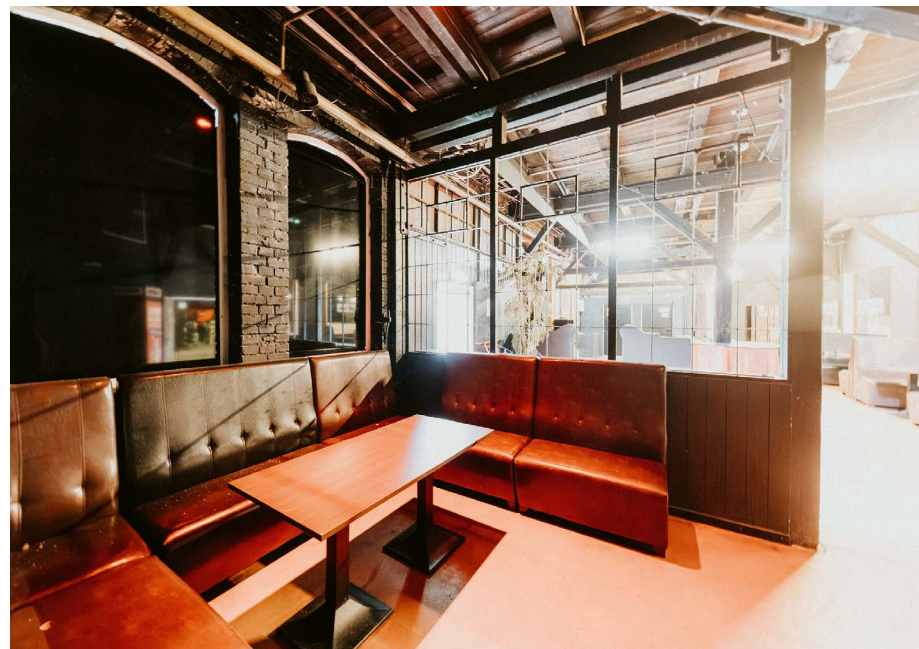
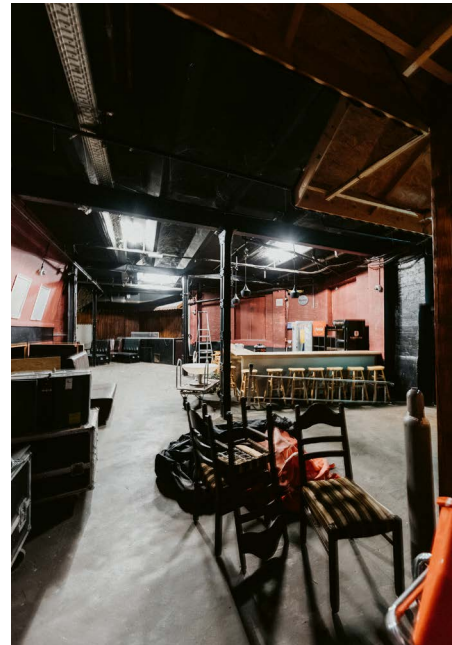
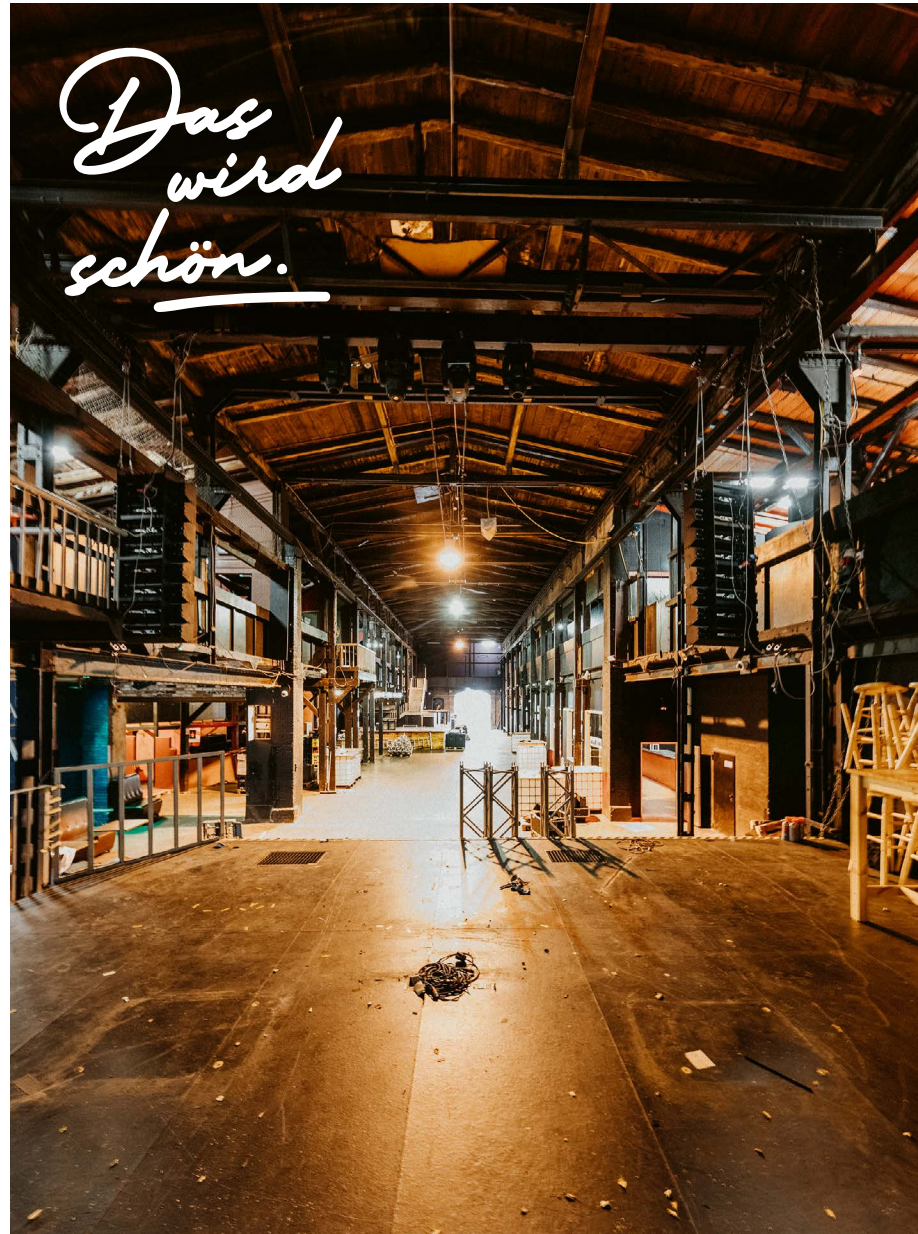
Das Gebäude wurde 1908 als die „Schönau & Frölich Maschinenfabrik“ eröffnet, darum auch das fehlende ‚h‘. Nach langer Suche ging’s doch zurück zum Ursprung. Es sollte ein Name mit einer Verbindung zum Ort sein. Dass es dann noch zwei so schön ‚sprechende‘ Wörter sind, die genau zu dem passen, was wir umsetzen wollen, ist das doch ideal.

**Back to the roots – das kam doch bestimmt gut an, oder?**

Wir haben für den Namen einiges an positivem Feedback bekommen, aber auch Kritik. Die einen fühlen sich zu sehr an das Übel & Gefährlich in Hamburg erinnert, die anderen finden den Namen zu lieblich. Aber: Er fällt auf und ist nicht beliebig. Lieber soll man sich an dem Namen reiben, als ihn sich nicht merken zu können.

**Und welche Werte stehen dahinter?**

Positive Emotionen bei den Gästen wecken, die in Erinnerung bleiben. Unsere Gäste sollen sich beim Ankommen und Verlassen der Location einfach schön und fröhlich fühlen. Dazu zählt auch ein Gefühl von Sicherheit und Sauberkeit, das in den letzten Jahren des Jolly Jokers ➤



Fotos Nina Stiller Photography

leider nicht mehr gegeben war. Sicherlich wird man in einer solchen Location nicht vom Boden essen können – aber am Boden festkleben und durch aufgestautes Abwasser in den Toilettenräumen waten, ist Geschichte.

#### Warum also genau diesen Ort neu beleben?

Abgesehen vom emotionalen Faktor kommt hinzu, dass das Gebäude an sich eine der letzten verbliebenen Industriehallen in Braunschweig ist – also echt historisch. Alles in allem einfach optimale Voraussetzungen.

Einen solchen Ort übernehmen und wieder „Jolly Joker“ nennen – das geht nicht.

Auch wenn er das für viele Menschen bleiben wird, muss Veränderung her.

#### Was würde das alte Jolly Joker heute zu euch sagen?

Ich stelle mir dazu das Gesicht von Clint Eastwood vor, der sagt: „Good luck, kiddo!“ Clint würde das auch so meinen, wäre aber skeptisch.

#### Gab es einen direkten Auslöser für euer Vorhaben?

Ja, das war tatsächlich ein Artikel in der Braunschweiger Zeitung mit unserem Fazit zur Applaus Garten-Saison 2024. Die damalige Überschrift lautete: „Braunschweig braucht eine 2.000er-Halle“. Das war zwar nur ein kleiner Teil des eigentlichen Artikels, aber er führte dazu, dass sich das Jolly Time bei mir gemeldet hat – und wir schlussendlich ins Gespräch kamen.

#### Und dann entstand die erste konkrete Idee für das Schön & Frölich?

Genau. Uns war von Anfang an klar, dass die Zeiten einer klassischen Großraumdisco, wie wir sie noch aus unserer Jugend kennen, vorbei sind. Ein Ort für Live-Konzerte, Partys und andere Events in genau dieser Größenordnung hingegen fehlt noch in der Region.

#### Also schließt ihr mit der neuen Location eine gewisse Lücke in Braunschweig?

Absolut! Nun gibt es eine Location, die für 1.600 bis 2.100 Besucher bei Partys ausgelegt ist. Häufig wird die Frage nach der Konkurrenz bezüglich des Westands direkt nebenan gestellt – die Antwort darauf lautet ganz klar: Keine Konkurrenz. Das Schön & Frölich ist doppelt so groß, dementsprechend größer ist auch unser Kostenapparat. Es gibt nur wenige Veranstaltungen, die in beiden Locations gleichermaßen stattfinden könnten.

#### Was genau ist euer Plan und eure Vision?

Ganz einfach: Wir wollen ganzjährig und unabhängig von Sponsoren Events aller Art veranstalten. Unser Konzept ist und war schon immer, eigene Marken oder eigene Orte zu kreieren – einige kommen dazu, andere fallen weg. Das liegt in der Natur der Sache.

#### Unabhängig von Sponsoren?

Ja. Denn zur Wahrheit gehört auch, dass das finanzielle Engagement für Kulturveranstaltungen immer mehr zurückgeht. Deswegen suchten wir nach einem unabhängigen Konzept – und haben es gefunden. Fünf Jahre haben wir durchgehalten, die nächsten fünf sind Etablierung und Konsolidierung – und danach kommen die Visionen.

#### Gab es einen speziellen Moment während der Umbauphase, in dem ihr dachtet: „Jetzt wird es real“?

Gleich am ersten Tag des Umbaus, beim Herausreißen der ersten Zwischenwände, da war klar: Ab jetzt gibt es kein Zurück mehr!

#### Welche baulichen oder konzeptionellen Herausforderungen waren die größten?

Das Gebäude ist sehr alt, seit über vierzig Jahren wurde baulich stets nur das Nötigste gemacht – mehr als das erfordert gewisse finanzielle Mittel. Wir müssen jeden Tag kreativ auf jede neue Erkenntnis und Herausforderung reagieren.

#### Ein Beispiel?

Kurz vor Baubeginn entschieden wir uns dazu, die Bühne auf die andere Seite der Halle zu setzen – das brachte Auswirkungen auf alle anderen Gewerke mit sich. Schlussendlich mussten wir die Planungen von vorn beginnen – eine echte Herausforderung.

#### Welche Rolle spielen Atmosphäre, Design und Raumgefühl für euch?

Atmosphäre und Raumgefühl sind unbezahlbar – für Design haben wir kein Geld (lacht). Nein, Spaß beiseite. Wir haben uns genau wegen der großartigen Atmosphäre des Gebäudes dazu entschieden, dieses riesige Projekt anzugehen. Und Design ist nicht gleich teuer – es geht bei jeder Entscheidung um Geschmack und auch bei kleinen Dingen um Konsequenz. Tim hat dafür ein sehr gutes Gespür.

#### Was unterscheidet euch generell von anderen Eventlocations in Braunschweig?

Abgesehen von der einmaligen Größe ist es vor allem der alte Industriecharme. Jeder, der in diese Halle kommt, fühlt etwas. Das kann heutzutage kein Neubau hervorrufen.

#### Bald öffnen sich eure Türen! Was erwartet die Gäste bei den ersten Events und Veranstaltungen?

Da haben wir noch einige Überraschungen in petto. Erstmal werden wir vor allem das Gefühl von Neugier und Nostalgie bedienen. Das wird völlig zu Recht von uns erwartet. Natürlich wird es dazu – schließlich ist es unser Steckenpferd – viel Live-Musik geben.

#### Gibt es ein Wunsch-Booking, bei dem ihr dann sagen würdet: „Jetzt haben wir es geschafft“?

Definitiv nein! Wir haben es geschafft, wenn Braunschweig und das Schön & Frölich ein selbstverständlicher Teil jeder Tournee von Künstlern dieser Größenordnung geworden ist. Welche Künstler das dann sein werden, können wir heute noch gar nicht wissen. Einfach die richtigen Acts zur richtigen Zeit.

#### Für wen ist das Schön & Frölich gedacht? Clubpublikum? Kulturinteressierte? Unternehmen? Oder einfach alle?

Tatsächlich für alle – wenn auch nicht gleichzeitig. Unser Ziel wird es sein, jedem einen Grund zu liefern, die Location früher oder später zu besuchen.

#### Wenn das Schön & Frölich eine Persönlichkeit wäre, wie würde sie einen Raum betreten?

Es wären sofort alle Augen auf sie gerichtet, allerdings würde sie vor Demut und Bescheidenheit knallrot anlaufen. Dazu wohnen ihr so viele verschiedene Persönlichkeiten inne, dass wenige Worte nicht ausreichen, um sie zu beschreiben.

#### Was ist das Schön & Frölich in drei Sätzen erklärt?

Das Schön & Frölich ist ein Kulturort. Ein Ort zum Feiern, Tanzen und Spaß haben. Punkt.

#### Mit Blick in die Zukunft: Was soll man in fünf Jahren in Braunschweig über das Schön & Frölich erzählen?

Dass man als Gast jederzeit wiederkommen möchte, um das nächste großartige Konzert mitzuerleben.

Jaquelin Ohk

Weitere Informationen unter

[schönfrölich.de](https://schönfrölich.de)



# WENN SCHULE NICHT MEHR GEHT

Hinter Fehlzeiten stecken oft stille Krisen.  
Die Braunschweiger „2. Chance“ zeigt, wie Hilfe aussehen kann.



**W**ir sind immer pro Schüler“, sagt Thomas Mallon. „Ohne Schuldfrage.“ „Wir“ – das sind er, Bernd Zemke und Marek Piontek von der Koordinierungsstelle Schulverweigerung. Kurz: 2. Chance. Insgesamt fünf Mitarbeitende. Fünf „Kümmerer“ für eine unbekannt große Zahl junger Menschen. „Die Dunkelziffer ist hoch“, sagt Mallon. Aber auch: „Von denen, die wir erreichen, gehen rund 80 Prozent zurück in die Schule.“

Einer von ihnen ist Philipp. 13 Jahre alt, 40 Fehltage. Dann landet „der Fall“ bei Marek Piontek. Ein erstes Treffen – Kakao bei McDonald's. Ein Spaziergang. Noch ein Gespräch. Das Vertrauen wächst langsam. Beim Hausbesuch wird klar, warum der Junge verschwunden ist: Die Mutter ist alleinerziehend, psychisch schwer belastet, zwei Suizidversuche liegen hinter ihr. Philipp hat zu Hause aufgepasst, hat Verantwortung übernommen, die eigentlich kein Kind tragen sollte. „Er ist geblieben, um seine Mutter zu schützen“, sagt Pi-

ontek. Das Jugendamt organisiert Hilfe, bringt Unterstützung ins System. Und Philipp kehrt Schritt für Schritt zurück in den Schulalltag.

Oder Naim. 14 Jahre alt. Viele Fehltage. Auch sein Name taucht irgendwann auf einem Meldebogen auf. Nach vorsichtigen Erstkontakten zeigt sich die Lebensrealität hinter den Zahlen: Der Vater alleinerziehend, Migrationshintergrund, Ein-Zimmer-Wohnung. Für Naim gibt es eine abgetrennte Ecke, eine Matratze, mehr nicht. Der Junge beklagt sich nicht. Er sieht, wie hart sein Vater arbeitet – und wie wenig trotzdem bleibt.

Bernd Zemke aktiviert den Braunschweiger Fonds für Kinder und Jugendliche. Innerhalb weniger Tage stehen 2000 Euro bereit: Bett, Schreibtisch, Regal. Dazu kommt eine Familienhelferin. Kleine Schritte, große Wirkung. Die Situation stabilisiert sich, Schule wird wieder möglich.

Auch Jenny verschwindet irgendwann aus dem Unterricht. Dabei bekommt sie an der IGS sogar die Empfehlung für die Oberstufe. Dann

die Nachricht: Sie braucht einen Apple-Laptop. Für ihre Familie unerschwinglich. Jenny sagt nichts zu Hause. Sie geht morgens los – aber nicht mehr zur Schule.

Erst als der Fall bei Thomas Mallon und seinem Team landet, wird klar, was passiert ist. Wieder hilft der Fonds schnell und unbürokratisch. Laptop organisiert, Problem gelöst. Für Mallon und seine Kolleginnen und Kollegen ist genau das Alltag: Sie sitzen wie eine Spinne im Netz, sind verknüpft mit Schulen, Behörden, Hilfesystemen. Fast immer lässt sich eine Lösung finden. „Manchmal geht es um 180 Euro“, sagt Mallon. „Aber wenn wir warten, bis alle offiziellen Wege durchlaufen sind, verlieren wir wertvolle Zeit.“

Denn Zeit ist ein entscheidender Faktor. Wer lange fehlt, braucht fast immer intensive Unterstützung beim Wiedereinstieg. „Die jungen Menschen haben riesige Lücken“, erklärt Mallon. Nachhilfe gehört deshalb oft genauso dazu wie soziale Hilfe. Ziel ist nicht nur Rückkehr, sondern echte Perspektive.

Fotos Omar Yassen-StockSnap.io, Privat



Von links: Marek Piontek, Bernd Zemke und Thomas Mallon.

## Hintergrund

Die tatsächliche Zahl schulverweigernder Kinder und Jugendlicher lässt sich nur annähernd erfassen. Eine Perspektive bieten Verfahren wegen unentschuldigter Fehltage – doch bis eine Anzeige überhaupt gestellt wird, müssen zahlreiche Hürden genommen werden: fehlende Entschuldigungen, lückenlose Dokumentation durch Lehrkräfte, Elterngespräche, Schülergespräche und die Bereitschaft der Schulleitung. Entsprechend unterschiedlich ist die Praxis: Hauptschulen zeigen häufig an, Grundschulen kaum.

Eine zweite Kennzahl sind Meldebögen an das Jugendamt. Sie dokumentieren, wie oft Schulen wegen Schulverweigerung Kontakt aufnehmen. Auch hier hängt vieles vom Engagement einzelner Schulen und Lehrkräfte ab. Hauptschulen melden vergleichsweise häufig, Gymnasien selten.

Unabhängig davon existiert eine zentrale Datenerhebung zu unentschuldigten Fehltagen in weiterführenden Schulen. Je nach Beteiligung werden zwischen 8.000 und 13.000 Schülerinnen und Schüler erfasst. Zuletzt meldeten teilnehmende Schulen bei rund 8.000 erfassten Jugendlichen einen Anteil von 21 Prozent mit mindestens einem unentschuldigten Fehltag auf dem Jahreszeugnis – ein deutlicher Anstieg gegenüber früheren Erhebungen. Da nie alle Schulen teilnehmen, handelt es sich um Mindestzahlen.

Alle drei Perspektiven haben Unschärfen. Zusammengenommen zeigen sie

jedoch einen steigenden Anteil unentschuldigter Fehltage. Gleichzeitig gehen Schulen sehr unterschiedlich mit dem Thema um – bis hin zu Fällen, in denen Fehltage nachträglich pauschal entschuldigt werden. Sichtbar werden also nur die Zahlen, die tatsächlich gemeldet werden.

## Info 2. Chance Braunschweig

Die Koordinierungsstelle „2. Chance“ unterstützt schulverweigernde Kinder und Jugendliche in Braunschweig. Ein fünfköpfiges Team aus Fachkräften arbeitet eng mit Schulen, Familien und Jugendhilfe zusammen. Ziel ist es, junge Menschen wieder in den Schulalltag zu begleiten – unbürokratisch, vertraulich und ohne Schuldzuweisung.

Rund 80 Prozent der erreichten Schülerinnen und Schüler kehren dauerhaft in die Schule zurück. Neben pädagogischer Begleitung organisiert das Team bei Bedarf auch praktische Hilfe, etwa Nachhilfe oder finanzielle Unterstützung über den Braunschweiger Fonds für Kinder und Jugendliche.

## Kontakt

Schülerinnen und Schüler, Eltern sowie Lehrkräfte können sich direkt an die Koordinierungsstelle wenden:

[die2.chance@braunschweig.de](mailto:die2.chance@braunschweig.de)

Ingeborg Obi-Preuß

LESSING  
THEATER  
WOLFENBÜTTEL

Mi | 18.3.26  
**BLACK MOUNTAIN**  
Psychothriller von Brad Birch

Do | 19.3.26  
**DAS LIEDERMACHER-FESTIVAL**  
Ein Abend voller Musik, Geschichten und Überraschungen!

Fr | 20.3.26  
**FRIDA – VIVA LA VIDA**  
Ein Monolog über Kunst, Schmerz und Leidenschaft

9. und 10.4.26  
**FINALE**  
Eine Ouvertüre | Familie Flöz

Do | 16.4.26  
**GLITZ**  
Power of Pop | Tanz

Sa | 9.5.26  
**BIDLA BUH**  
»Mehr geht nicht! – Die große Welttournee« | Abschiedstour

Das komplette Programm unter:  
[www.lessingtheater.de](http://www.lessingtheater.de)

# Folge 1

Außergewöhnliche Hobbys  
einmal vorgestellt



# FLAG FOOTBALL

## TAKTIK, TEMPO, TEAMGEIST

In unserer neuen Reihe „Außergewöhnliche Hobbys einmal vorgestellt“ stellen wir etwas unbekanntere Sportarten und Freizeitaktivitäten vor, die noch nicht im Mainstream angekommen sind. Fußball, Handball oder Reiten gibt es hier also nicht. Stattdessen geht es um Hobbys, die vielleicht noch nicht jede und jeder kennt, aber definitiv mehr Aufmerksamkeit verdienen. In unserer ersten Folge dreht sich alles um: Flag Football.

### Die Spielregeln

Flag Football ist eine kontaktarme Variante des klassischen American Footballs – ohne Tackling und harte Zusammenstöße. Stattdessen tragen die Spieler:innen an einem Gürtel zwei sogenannte „Flags“, die vom Gegner gezogen werden müssen, um einen Spielzug zu

stoppen. Einfach erklärt geht es darum, den Ball über ein 70 Yards langes und 25 Yards breites Spielfeld zu einer Zone zu bewegen, um zu punkten. Zwei Teams mit jeweils fünf Spieler:innen treten gegeneinander an. Ziel ist es, den ovalen Football durch Lauf- oder Passspielzüge in die gegnerische Endzone zu bringen und so Punkte zu erzielen. Eine Partie besteht aus zwei Halbzeiten à 20 Minuten.

Besonders wichtig sind dabei die grundlegenden Regeln: Körperkontakt ist nicht erlaubt, Blocken ist verboten und Flags dürfen nur gezogen werden, wenn man sich direkt im Spiel befindet. Unberechtigtes Ziehen führt zu Strafen. Dadurch bleibt das Spiel fair, schnell und sicher – und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Neben den Grundregeln gibt es im Flag Football auch klare Rollen auf dem Spielfeld. In der Offensive übernimmt der sogenann-

te Quarterback das Zuspiel, während Wide Receiver versuchen, sich durch geschickte Laufwege freizulaufen und Pässe zu fangen. Die Defense versucht gleichzeitig, diese Spielzüge zu lesen, Räume zu schließen und möglichst schnell an die Flags der Gegner zu gelangen. Jeder Spielzug beginnt neu und erfordert Abstimmung, Übersicht und schnelle Entscheidungen. Dadurch bleibt das Spiel jederzeit spannend und dynamisch.

Gespielt wird häufig in sogenannten Mixed-Teams, in denen Frauen und Männer gemeinsam auf dem Feld stehen. Es ist ein Teamsport, in dem es in kleinen Teams um Geschwindigkeit, Übersicht, Geschicklichkeit und Taktik geht. Flag Football ist kostengünstig und sehr einsteigerfreundlich. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können gleichermaßen mitmachen, meist ab einem Alter von neun Jahren.

### Flag Football in der Region

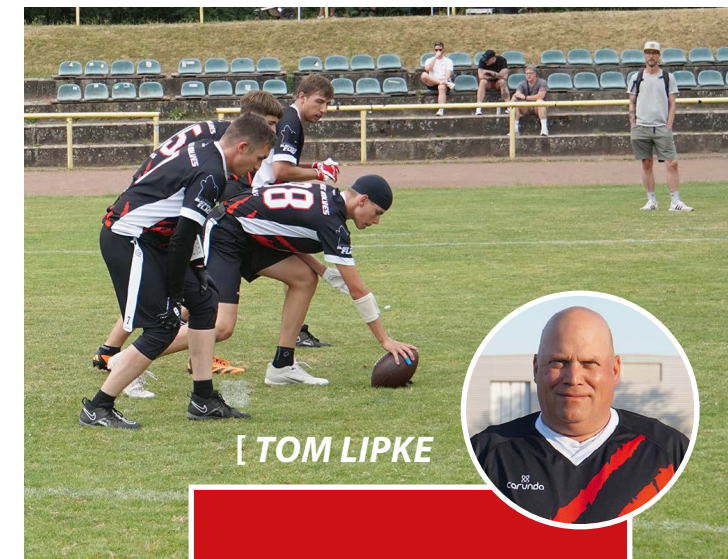
Auch in unserer Region wird Flag Football aktiv betrieben. Beim MTV Wolfenbüttel gibt es mehrere Mannschaften: eine U11-, U15- und U17-Mannschaft sowie ein Seniorteam ab 16 Jahren. Zusätzlich wird dort ein hohes sportliches Niveau geboten – mehrere Nationalspieler:innen sind Teil der Teams.

Ein typisches Training beginnt mit einem Warm-up, um Muskeln und Gelenke aufzuwärmen. Danach folgen Übungen für Koordination, Schnelligkeit und Wendigkeit. Anschließend werden vor allem das Werfen und Fangen des Balls sowie das präzise Laufen der sogenannten Routen trainiert. Die Verteidigung übt parallel das korrekte Ziehen der Flags im Stand und in Bewegung. Am Ende gibt es meist ein Trainingsspiel, bevor ein Cool-down mit Auslaufen und Dehnen folgt. Im Sommer, während der Saison, wird bis zu dreimal pro Woche trainiert, im Winter wird etwas weniger in der Halle trainiert.

Neben dem sportlichen Aspekt spielt auch das Gemeinschaftsgefühl eine große Rolle. Gemeinsame Turniere, Auswärtsfahrten und Teamveranstaltungen stärken den Zusammenhalt und machen den Sport auch abseits des Spielfelds besonders attraktiv. Tom Lipke bringt es auf den Punkt: „Football is Family.“

### Von der Randsportart zur Trendsportart

Auch auf überregionaler Ebene wächst der Sport stetig. In Deutschland gibt es mehrere Ligen, darunter die Deutsche Flag Football Liga (DFFL) mit einer zweiten Liga sowie eine eigene Frauenliga. Hinzu kommen Regionalligen und Jugendwettbewerbe. Schätzungen zufolge gibt es bundesweit rund 10.000 aktive Spieler:innen – mit steigender Tendenz.



[ TOM LIPKE ]

### Oft unterschätzt und missverstanden

Trotz der vielen positiven Aspekte kämpft Flag Football noch immer mit Vorurteilen. „Da es eine kontaktarme Variante des American Footballs ist, wird es von vielen als uninteressante Sportart bezeichnet, mit fehlender Action und Spannung“, sagt Tom Lipke, Flag-Football-Headcoach beim MTV Wolfenbüttel. Durch den fehlenden Körperkontakt denken einige auch, Fall Football sei nur etwas für Kinder und Frauen. Wer selbst einmal mitspielt, merkt jedoch schnell, wie anspruchsvoll das Spiel ist. Es erfordert Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Konzentration. Besonders beansprucht werden Beine, Rumpf, Schultern und Arme.



Ein weiterer Meilenstein: Flag Football wird 2028 erstmals olympisch und Teil der Sommerspiele in Los Angeles sein. Zudem findet in den kommenden Jahren die Weltmeisterschaft in Düsseldorf statt. Damit entwickelt sich die einstige Randsportart zunehmend zu einer Trendsportart. Eileen Schlätel

## MITMACHEN ERWÜNSCHT

Wer neugierig geworden ist, kann Flag Football ganz unkompliziert ausprobieren. „Kommt einfach zum Training und probiert es aus – man braucht nicht viel und wird schnell Teil der Gemeinschaft“, rät der Verein. Die Teams des MTV Wolfenbüttel freuen sich jederzeit über neue Mitspieler:innen. **Weitere Infos gibt es auf [football-wf.de](http://football-wf.de) oder bei Instagram unter [@blackwolves\\_flag](https://www.instagram.com/blackwolves_flag).**

# MEHR ALS HERZ

## Tierliebe zwischen Mut, Angst und Verantwortung

Die Tierheime sind voll. Nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. Auch unser hiesiges Braunschweiger Tierheim meldet regelmäßig eine hohe Auslastung. Hunde, Katzen, Kleintiere, Vögel – sie alle warten. Manche geduldig, manche verunsichert. Manche seit Wochen, andere seit Monaten und viele seit Jahren. Wer direkt vor Ort ist und in die Augen dieser Tiere schaut oder auch nur die Bilder sieht, denkt unweigerlich: Ich möchte helfen... aber kann ich das auch?

Ein Zuhause schenken und einem Tier eine zweite Chance geben, doch da ist diese leise Stimme im Kopf – und mit ihr die ängstlichen Zweifel.

Reicht mein Geld? Reicht meine Zeit? Was ist, falls ich krank werde? Was passiert, falls mein Job wackelt? Was mache ich, falls das Tier krank wird? Was tue ich, falls ich es emotional nicht schaffe? Diese Fragen haben nichts mit Schwäche zu tun: Sie sind ein Ausdruck von Bewusstsein und Verantwortung.

## Realität statt Romantik

Ein Tier aufzunehmen ist kein spontaner Akt der Nächstenliebe, es ist eine langfristige Entscheidung. Futter, Tierarztkosten, Impfungen, Haftpflicht, Rücklagen für Notfälle – monatlich und jährlich kommen schnell Beträge zusammen, die genauso schnell unterschätzt werden können. Gerade bei Hunden können Operationen oder chronische Erkrankungen zur finanziellen Belastungsprobe werden.

Hinzu kommt der Faktor Zeit. Hunde brauchen Auslauf, Training, Nähe. Katzen brauchen Struktur, Pflege, Aufmerksamkeit. Für Kleintiere und Vögel gilt dies ebenso, auch wenn dieser Umstand gern abgetan wird. Wer Vollzeit arbeitet oder viel unterwegs ist, spürt schnell Druck. Und selbst wer bereits ein Tier hat, kennt diese Momente: steigende Kosten, ungeplante Tierarztrechnungen und Überforderung im Alltag.

Doch Verantwortung bedeutet nicht, alles allein stemmen zu müssen. Verantwortung heißt vor allem auch, Hilfe anzunehmen.

## Bei knappen Mitteln: Hilfe ist da

Ein zentraler Anlaufpunkt in Braunschweig ist die Tiertafel Braunschweig. Gegründet von Miriam Gerks und Yvonne Wilke, unterstützt sie Tierhalter:innen in finanziellen Notlagen mit Futter und Zubehör.

Die Futterausgabe findet weiterhin in Yvones Kiosk an der Rudolfstraße statt. Seit Kurzem gibt es zudem einen zweiten Standort am Rudolphplatz: 22 Quadratmeter zusätzliche Fläche, die von der VONOVIA für zwei Jahre mietfrei zur Verfügung gestellt werden. Dort werden vor allem Sachspenden wie Leinen, Näpfe, Decken oder Katzenbetten ausgegeben – in haushaltsüblichen Mengen.

Zahlreiche Tierhalter:innen werden derzeit schon betreut und alle vier Wochen organisiert das Ehrenamtsteam die Ausgabe benötigter Artikel. Die Initiative finanziert sich ausschließlich über Spenden und kreative Ideen, wie etwa Werbeflächen im Schaufenster des neuen Standorts, die

Unternehmen für 30 Euro im Monat buchen können, um Nebenkosten zu decken.

Das Ziel ist klar: Kein Tier soll leiden, nur weil sein Mensch in eine schwierige Lebensphase geraten ist.

## Planbar statt panisch: Versicherungen als Sicherheitsnetz

Ein weiterer Baustein zur finanziellen Absicherung sind Tierkranken- oder OP-Versicherungen. Anbieter wie Agila, Uelzener Versicherungen oder HanseMerkur bieten entsprechende Policen an. Sie können helfen, hohe Operationskosten oder Behandlungen abzufedern.

Natürlich ist auch eine Versicherung mit monatlichen Kosten verbunden, doch sie kann existenzielle Sorgen im Ernstfall reduzieren. Wer ernsthaft über eine Adoption eines Tieres nachdenkt, sollte diesen Punkt realistisch abschätzen und einplanen.

## Wenn die Zeit fehlt: Lösungen für den Alltag

Gerade bei Hunden ist Zeit ein entscheidender Faktor. Hunde am Arbeitsplatz sind zwar immer mehr gestattet, doch längst nicht selbstverständlich. Für Berufstätige kann daher eine Hundetagesstätte eine sinnvolle Lösung sein: Etwa die Hundetagesstätte Schöppenstedter Turm. Dort werden Hunde tagsüber betreut und ausgelastet, während ihre Halter:innen arbeiten.

Alternativ bieten Gassi-Services oder private Hundesitter Entlastung. Seriöse Plattformen wie Pawshake oder Betreut.de ver-

mitteln Tierbetreuungsangebote im eigenen Zuhause. Bei längeren Urlaubs- oder Geschäftsreisen, unregelmäßigen Arbeitszeiten oder anderen Ausfallzeiten können auch Housesitting-Modelle eine gangbare Option sein. Solche Angebote machen Tierhaltung nicht „bequem“, aber planbarer und sicherlich auch sorgenfreier.

## Die stillen Ängste

Neben Geld und Zeit gibt es Sorgen, die oft unausgesprochen bleiben. Was, wenn das Tier Verhaltensprobleme mitbringt? Wenn es ängstlich ist, nicht allein bleiben kann oder erst lernen muss, Vertrauen zu fassen? Was, wenn man die emotionale Bindung unterschätzt oder überschätzt? Und was, wenn man irgendwann das Gefühl bekommt, dem Tier nicht gerecht zu werden?

Diese Gedanken sind real. Genau hier setzen weitere Unterstützungsmöglichkeiten an: Hundeschulen, Verhaltenstrainer:innen oder der Austausch in lokalen Gruppen können Sicherheit geben und konkrete Hilfestellung leisten. Auch das Braunschweiger Tierheim selbst nimmt sich vor einer Vermittlung Zeit für Beratungsgespräche und prüft sehr genau, welches Tier zu welchem Menschen passt. Vermittelt wird nicht wahllos, sondern stets verantwortungsvoll.

## Tierliebe hat viele Formen

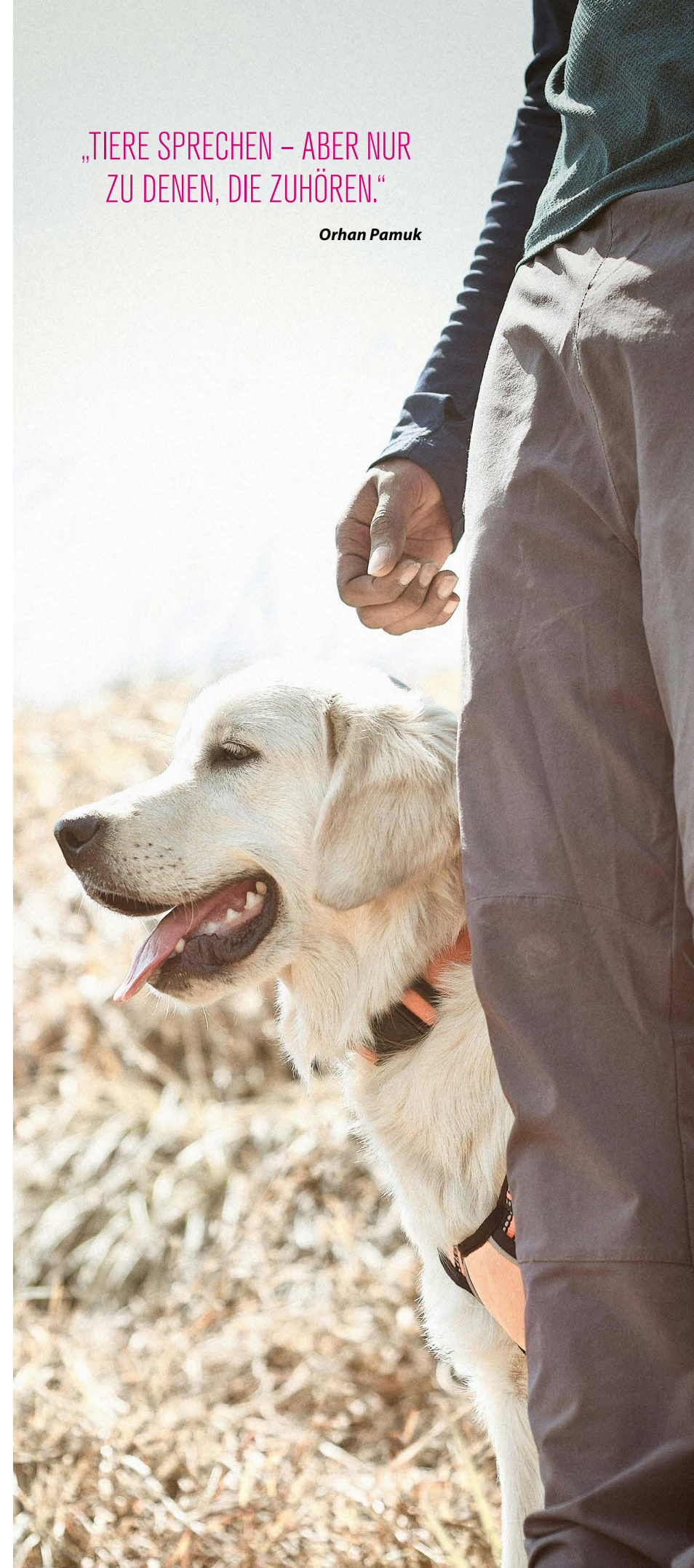
Ein Tier aufzunehmen ist eine wunderbare Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen, aber längst nicht die einzige. Wer aktuell kein eigenes Tier halten kann oder möchte, hat dennoch zahlreiche Wege, sich zu engagieren. Als Pflegestelle etwa, die einem Tier auf Zeit ein Zuhause gibt, oder ehrenamtlich im Tierheim, beim Reinigen, Füttern oder Organisieren. Oder ganz praktisch beim Gassigehen mit Tierheimhunden, die jede Stunde Aufmerksamkeit genießen. Passive Hilfe in Form von Sach- oder Geldspenden hilft dem Tierheim unmittelbar.

Auch die Tiertafel Braunschweig freut sich jederzeit über finanzielle Hilfe und andere Unterstützung. Jeder Beitrag, ganz gleich ob groß oder klein, sorgt dafür, dass Tiere in schwierigen Lebenslagen in ihrem Zuhause bei ihren Menschen bleiben können. Tierliebe braucht Mut. Vielleicht geht es am Ende nicht darum, sofort Ja zu sagen, sondern darum, ehrlich zu prüfen, dann bewusst zu handeln – und sich in irgendeiner Weise zu engagieren.

Jaquelin Ohk

„TIERE SPRECHEN – ABER NUR ZU DENEN, DIE ZUHÖREN.“

Orhan Pamuk



# HEIMSPIEL FÜR BRETTSPIEL-FANS



„Braunschweig spielt!“ bringt wieder alle Generationen an einen Tisch, wenn der Verein Norddeutsche Spielekultur e.V. das Stadion in ein Paradies für Analog-Gamer verwandelt.



Stellt euch vor, das geschäftige Treiben des Alltags verstummt und macht Platz für diesen ganz besonderen Sound: das Klackern von Holzwürfeln auf bunt bedruckten Spielbrettern, das konzentrierte Rascheln von Spielkarten und das befreite Lachen, wenn ein sicher geglaubter Sieg in letzter Sekunde doch noch kippt.

Am 28. und 29. März 2026 kommt diese Gemütlichkeit im großen Stil zurück, denn der Business-Bereich des Eintracht-Stadions verwandelt sich dann wieder in den Schauplatz von „Braunschweig spielt!“ – ein Wochenende, an dem nicht der Fußball, sondern die pure Freude an Gesellschaftsspielen im Mittelpunkt steht.

Wolltet ihr schon immer mal wissen, wie es sich anfühlt, vor einer verlockenden Wand

aus über 600 Spielen zu stehen, wissend, dass in jeder dieser Schachteln potentiell ein neues Abenteuer wartet? Es ist dabei natürlich völlig egal, ob ihr als eingeschworene Strategen kommt, oder ob ihr einfach nur einen unbeschwerten Nachmittag mit euren Liebsten verbringen wollt – die Atmosphäre wird sicher elektrisierend und herzlich zugleich sein.

## Spielgenuss ohne Regel-Frust

Ihr kennt den Moment, in dem die Vorfreude auf ein neues Spiel durch eine 20-seitige Anleitung gebremst wird? Genau hier setzt der Zauber von „Braunschweig spielt!“ an. Ihr müsst euch nicht durch kleingedruckte Texte

quälen, denn kompetente Spieleerklärer und Vertreter namhafter Verlage stehen bereit, um euch direkt loslegen zu lassen. Dieser kleine Luxus, bei Bedarf an die Hand genommen werden und dann einfach losspielen zu können, macht „Braunschweig spielt!“ wirklich zu einer ganz besonderen Veranstaltung.

## Ein Wochenende für die Seele

Der Samstag lädt definitiv dazu ein, tief in allerlei fremde Welten einzutauchen, denn von 11 bis 23 Uhr dürfen hier mit (fast) aller Zeit der Welt die Köpfe und die Würfel zum glühen gebracht werden. Der Sonntag steht dann besonders im Zeichen der Familie. Und weil es doch immer etwas ganz Besonderes ist, wenn viele Generationen gemeinsam am Tisch sitzen, haben Kinder bis 13 Jahre an diesem Tag sogar freien Eintritt.

## Gemeinschaft erleben

Hinter diesem Mammutprojekt steht wie immer der Verein Norddeutsche Spielekultur e.V., dessen Leidenschaft für das Kulturgut Spiel in jedem Detail spürbar ist. Ihr Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen und die Akzeptanz für dieses verbindende Hobby zu vergrößern. Wer dann nach „Braunschweig spielt!“ das Gefühl der Gemeinschaft bewahren möchte, findet bei zahlreichen anderen Terminen, wie etwa den monatlichen Spielertreffs im Jugendzentrum „Mühle“, ein dauerhaftes Zuhause für seine womöglich neuentfachte Spieleleidenschaft.

Packt also eure Neugier ein (lasst große Taschen aber gerne zu Hause, damit der Einlass so entspannt wie möglich bleibt), wagt womöglich einen kleinen Schritt aus eurer Comfort-Zone und freut euch auf zwei tolle Tage.

Denn – lasst es mich etwas pathetisch sagen – am Spieltisch werden aus Fremden Mitspieler.

Lars Wilhelm

Foto Norddeutsche Spielekultur e.V.

# RAUS AUS ALTEN ROUTINEN, REIN IN NEUE *Träume*

## Vom Mut, neu anzufangen

Montag, 8:47 Uhr. Der Kaffee ist lauwarm, der Bildschirm flackert, das E-Mail-Postfach ist voller als das eigene Energielevel. Wieder ein Tag im Nine-to-Five, wieder Meetings und To-do-Listen. Und irgendwo zwischen Excel-Tabelle und Kalendererinnerung wächst dieser Gedanke: War das schon alles?

Es sind diese Momente – oft zwischen den Jahren, manchmal auch einfach an einem ganz normalen Montagmorgen. Der Kalender ist noch leer, der Kopf dagegen voller Fragen. Und das Gefühl, dass da noch mehr sein könnte: Mehr Idee, mehr Mut, mehr Selbst. Es geht um Veränderung und um die Frage: Was würde ich tun, wenn ich mir selbst wirklich zuhören würde?

## Neues Jahr, neue Wege?

Die ersten Monate eines neuen Jahres haben eine besondere Energie. Man sortiert, reflektiert und plant. Oft reicht ein einziger Impuls, um etwas auszulösen. Eine grobe Idee, die plötzlich größer wird, oder ein Hobby, das sich nicht mehr kleinhalten lässt. Und der Moment, in dem man merkt: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Wir leben in einer Zeit, in der Wege nicht mehr nur gerade verlaufen. Karrieren dürfen Kurven haben und Lebensläufe dürfen Umwege zeigen. Genau darin liegt eine enorme Freiheit.

## Schluss mit „Das macht man doch nicht“

Die Selbstständigkeit beispielsweise ist längst kein Nischenthema mehr. Sie ist für viele zu einer echten Alternative geworden – nicht, weil es einfacher ist, sondern weil es freier ist.

Natürlich bedeutet ein drastischer Neustart auch Risiko: Selbstständig machen heißt, die komplette Verantwortung zu tragen. Keine garantierten Monatsgehälter, keine festen Strukturen. Aber es heißt eben auch: eigene Regeln, eigene Vision, eigenes Tempo.

## Leidenschaft statt Pflichtprogramm

Vielleicht geht es gar nicht darum, sofort alles hinter sich zu lassen. Vielleicht geht es darum, sich zu erlauben, einfach größer zu denken und zu gestalten, als nur zu funktionieren. Nicht jede Veränderung muss radikal sein, denn manchmal beginnt es kleiner: Mit einem Abendkurs, einer Weiterbildung oder einer Umschulung, die man sich lange nicht zugetraut hat.

Vielleicht ist es aber auch einfach die Entscheidung, kreativer zu werden. Endlich einen eigenen Blog zu starten oder einen Social-Media-Kanal aufzubauen. Einfach ein Projekt zu beginnen, ohne sofort zu fragen: „Lohnt sich das?“ Oft reicht die Freude am Tun und die Lust, sich auszuprobieren.

## Alles kann, nichts muss

Veränderung bedeutet nicht, alles hinter sich zu lassen. Es bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen. Vielleicht ist es eine Auszeit, ein Nebenprojekt oder doch ein kompletter Neustart? Wichtig ist nur eines: Dass wir aufhören zu glauben, es sei „zu spät“, „zu unsicher“ oder „zu unrealistisch“. Ein neues Jahr kann eine Einladung sein, Dinge anders zu machen und mutiger zu träumen. Und manchmal führt genau dieser Mut an Orte, die man sich vorher nicht einmal vorstellen konnte.

## Wenn aus Ideen Orte werden

Im Folgenden stellen wir euch zwei Orte in Braunschweig vor, die genau diesen Schritt gegangen sind: Ein **Katzencafé** als ein Ort, an dem Kaffee, Begegnung und tierische Gesellschaft zusammenfinden, und eine **Glasstrahlerei** als eine Werkstatt für Kreativität und persönliche Unikate.

Jaquelin Ohk



# Coffee & Cuddles

## Im neuen Katzencafé im Magniviertel

Was mit „dem besten Matcha der Stadt“ – laut Social Media – begann, ist heute ein Herzensprojekt mit sechs Pfotenpaaren mehr. Hinter dem unscheinbaren Eingang am Magnitorwall 10 hat sich Braunschweigerin Lily ihren lang gehegten Traum erfüllt: Ein Café, in dem Mensch und Tier zusammenkommen.

Bis Ende 2025 betrieb sie hier den Matchastore BS. Die aufwendig zubereitete japanische Teespezialität in kreativen Variationen

fand schnell eine treue Fangemeinde. Doch schon lange vor der Eröffnung schlummerte die Idee eines Katzencafés in der jungen Betreiberin, mit dem sie ihre Leidenschaft für Tierschutz und Gastronomie verbinden kann. Um diese Vorstellung Realität werden zu lassen, sparte die studierte Wirtschaftsinformatikerin mehr als zwölf Jahre. Mitte Januar 2026 öffnete sie zum ersten Mal die Türen des „Café Katzenzeit“, in dem sechs Katzen aus dem Tierschutz ein neues Zuhause gefunden haben.

Die Fellnasen kommen aus verschiedenen Tierheimen in der Umgebung, wurden von Lily behutsam aneinander gewöhnt und bewusst ausgewählt. „Ich habe viel darüber gelesen, wie man Katzen zusammenführt, was sehr gut geklappt hat. Alle sechs sind sehr soziale Wesen, ansonsten wäre es auch

zu viel Stress für sie“, beschreibt die Gastonomin, die bereits ehrenamtlich im Tierheim, für Rettungsstationen und Vermittlungen gearbeitet hat. Mit ihrer Sechser-Bande wohnt sie über dem Laden und die Katzen haben jederzeit die Möglichkeit, sich zurückziehen, wenn es ihnen zu trubelig wird. „Die Tür nach oben ist immer offen und sie haben ihre eigenen zwei Zimmer, um sich untereinander und von den Menschen zurückziehen zu können. Wenn unten mal keine Katze mehr ist, ist das eben so. Jeder mit einem Herz für Tiere wird das verstehen“, erzählt Lily. Meist sind die kleinen Mitbewohner jedoch sehr kontaktfreudig und suchen sogar die Gäste, wenn das Café geschlossen hat. Auch nachts sind die Samtpfoten ungerne allein und schlafen am liebsten alle zusammen in Lils Bett.

Fotos Lina Tauscher Grafik Ladadik Artstock.adobe.com

## Bitte nicht stören

Bei unserem Besuch konnten wir vier der sechs Katzen kennenlernen – sie streiften durch die beiden Räume des Ladens, räkelten sich im Körbchen oder schliefen auf ihren Kratzbäumen. Hier gilt: Bitte nicht stören! Damit das Miteinander funktioniert, liegen auf den Tischen klare Regeln aus: nicht hochheben, nicht wecken, kein Blitzlicht und Kinder beaufsichtigen. Das Wohl der Tiere steht an erster Stelle. Um das dauerhaft zu gewährleisten, hat sich Lily gemeinsam mit dem Veterinäramt und einem Tierarzt intensiv vorbereitet. Voraussetzungen für die Eröffnung waren unter anderem ein Praktikum im Tierheim, ein Sachkundenachweis für Katzen sowie weitere Tierschutzaufgaben.

## Perfekter Matcha trifft Perfect Match

Die Suche nach den passenden felligen Zeitgenossen für ihr Konzept habe sich jedoch schwierig gestaltet, da viele Tierheimbewohner durch Kriterien wie Freigang oder Einzelhaltung nicht kompatibel waren.

Durch diese Erfahrung ist die Idee entstanden, das Café auch als Vermittlungsplattform zu nutzen. Geplant ist ein niedersachsenweites Projekt mit Steckbriefen und Fotos von Katzen aus Tierheimen, um zukünftigen Katzeneltern die Suche nach einer geeigneten Fellnase zu vereinfachen. „Es bricht mir immer wieder das Herz zu sehen, wie überfüllt die Tierheime sind. Ich weiß, dass es viele Leute mit Interesse gibt, jedoch ist die Suche nach einem passenden Tier oft mühsam“, beschreibt die Inhaberin. Mit ihrem zukünftigen Konzept erhofft sie sich, dass mehr Katzen adoptiert werden können und schneller ein Zuhause finden, das ihren Bedürfnissen entspricht.

## Zwischen Euphorie und Kritik

Ein neues Café in Zeiten von Hochglanz-Instagram-Erwartungen zu eröffnen, ist kein leichtes Unterfangen. Besonders



dann nicht, wenn noch Entwicklung nötig ist – und Investitionen ohne laufende Einnahmen kaum möglich sind. Neben viel Zuspruch gab es in den ersten Wochen auch Kritik in den sozialen Medien an der Einrichtung, der Küche und dem Service. Als Reaktion darauf hat die Inhaberin die Türen zwei Wochen lang geschlossen, um Renovierungsarbeiten durchzuführen und das Konzept zu überarbeiten.

Lily ist bewusst, dass es noch nicht perfekt ist, dennoch betont sie, dass sie und ihr Team ihr Bestes geben: „Es ist ein Prozess und wir werden jeden Tag ein bisschen besser. Mir ist Feedback besonders wichtig, denn nur so können wir uns entwickeln.“

Vielleicht ist es nicht das perfekte Foto oder die polierte Optik, die in Erinnerung bleibt, sondern die Herzlichkeit, der Mut zur Entwicklung und das Gefühl von Verbundenheit, das ein Besuch hinterlässt.

## Begegnungen schaffen

Gemeinsame Veranstaltungen liegen Lily besonders am Herzen, da sie Menschen zusammenbringen. Bei ihren Bastel-Events im damaligen Matchastore wurden neue Freundschaften geschlossen und sogar ein Paar hat sich hier kennengelernt. Solche Momente geben ihr Mut und zeigen, dass sich all die Mühe lohnt. Beim ersten ausgebuchten Event am Valentinstag im neuen Café wurden in kreativer, gemeinschaftlicher Atmosphäre fleißig Kerzen bemalt. Wir sind gespannt, welche Aktionen als Nächstes folgen.

## Kuchen- und Kuschelzeit

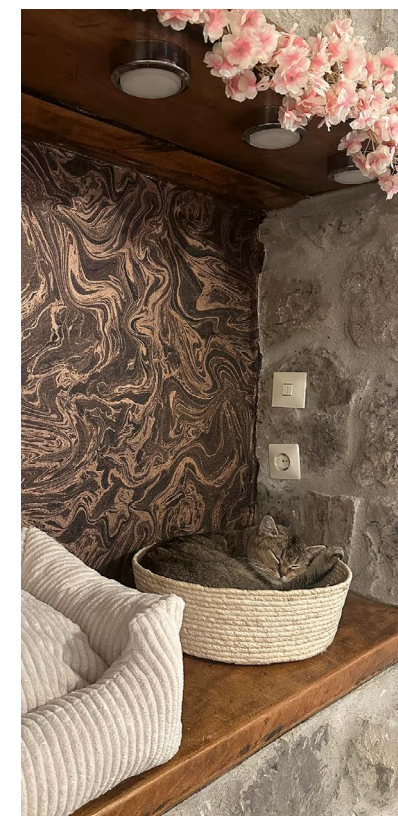
Momentan könnt ihr das Café von Montag bis Donnerstag zur „Kuschelzeit“ besuchen. Ab 17 Uhr freuen sich die flauschigen Vierbeiner auf gemütliche Nachmittagsstunden mit vielen Streichel- und Spieleinheiten. Die Küche hat aktuell unter der Woche nicht geöffnet, warme und kalte Getränke – natürlich auch den heiß begehrten Matcha – bekommt ihr jedoch immer.

Freitag und Samstag ist von 10 bis 18 Uhr, Sonntag von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Am Wochenende laden neben den süßen Katzen auch Schlemmereien wie Egg Drop Sandwiches, Kaiserschmarrn, Pancakes, frisch gebackener Kuchen, vegane Optionen und mehr zu einem Besuch ein.

Lilys Ziel ist es, die Entwicklung voranzutreiben und in absehbarer Zeit an sechs Tagen in der Woche tagsüber die komplette Auswahl anbieten zu können. „Ich wünsche mir, dass die Leute dem Ganzen eine Chance geben und offen für Neues bleiben“, sagt sie.

Mit jedem Besuch im Katzenparadies unterstützen die Gäste nicht nur ein wachsendes Café, sondern eine Vision – und sechs kleine Samtpfoten, die hier ihr Zuhause gefunden haben.

Lina Tauscher



## Info

Im Café werden derzeit noch Mitarbeitende in allen Bereichen gesucht. Voraussetzung: Tierliebe mit Teamspirit! Ihr wollt wissen, wie es weitergeht? Auf Instagram @cafe-katzenzeit.bs findet ihr alle Updates.

# FEINARBEIT AUS GLAS

## Die Glasstrahlerei in Querum

Manche Orte entdeckt man nicht zufällig, sondern erst dann, wenn man genauer hinschaut. Abseits großer Bühnen, fern von Trends und schneller Aufmerksamkeit entstehen in Braunschweig kleine Räume, in denen Kreativität noch Zeit hat. Räume, in denen Handwerk nicht nur ausgeführt, sondern erlebt wird. Einer dieser Orte liegt in Querum und zeigt, wie aus Glas persönliche Erinnerungen, Geschenke und gemeinsame Momente werden können.

### Glas gestalten statt nur kaufen

Mitten im Braunschweiger Stadtteil Querum, am Westfalenplatz, befindet sich ein besonderer Handwerksbetrieb: die Glasstrahlerei – Werkstatt für Glasdesign. Anders als klassische Werkstätten ist sie zugleich Kreativraum und Erlebnisort. Besucher:innen kommen hier nicht nur zum Zuschauen, sondern werden selbst aktiv – allein, mit Freund:innen, der Familie oder in Gruppen.

Im Mittelpunkt steht das eigene Gestalten. In der Glasstrahlerei wählen Gäste aus einem breiten Sortiment an Glasartikeln: Trinkgläser, Tassen, Windlichter, Vasen, Schalen, Glassteine oder dekorative Formen wie Herzen. Viele der Stücke stammen von namhaften deutschen und italienischen Herstellern, teils mundgeblasen oder besonders hochwertig verarbeitet.

### So funktioniert das Glasstrahlen

Der kreative Prozess ist bewusst niedrigschwellig gehalten. Mit Aufklebern, etwa Buchstaben, Zahlen, Motiven oder Ornamenten, wird das Glas individuell gestaltet.

Anschließend kommt das Sandstrahlverfahren zum Einsatz: Die Glasoberflä-

che wird mattiert, während die durch Aufkleber geschützten Bereiche klar bleiben. So entstehen persönliche Unikate mit Kontrasten aus Transparenz und Mattierung.

### Angebote für Einzelne, Gruppen und Kinder

Die Glasstrahlerei bietet Termine für Einzelpersonen ebenso wie für kleine Gruppen an. Beliebt sind Workshops mit Freund:innen, kreative Nachmittage oder Kindergeburtstage. In der Werkstatt können bis zu etwa 16 Personen gleichzeitig kreativ arbeiten. Wer selbst nicht gestalten möchte, findet zudem bereits fertig gestaltete Glasobjekte, die direkt vor Ort erworben werden können.

Und das Feedback spricht für sich: Wochenendtermine sind besonders heiß begehrt. Freie Daten für einen Slot an einem Freitag oder Samstag sind aktuell erst wieder ab Sommer 2026 zu ergattern. Montags, mittwochs und donnerstags sieht es etwas entspannter aus. Doch so oder so: Das Warten lohnt sich!

### Kreative Auszeit mit bleibendem Ergebnis

Die Glasstrahlerei in Querum steht für entschleunigtes Handwerk, kreative Begegnung und persönliche Ergebnisse. Statt Massenware entstehen hier Einzelstücke – als Geschenk, Erinnerung oder einfach für sich selbst. Ein Ort, der zeigt, wie aus Glas mehr wird als ein Gebrauchsgegenstand: nämlich ein Ausdruck eigener Ideen, mitten in Braunschweig.

Termine könnt ihr einfach online unter [www.glasstrahlerei.de](http://www.glasstrahlerei.de) buchen. Und auf Instagram unter @glasstrahlerei findet ihr weitere Einblicke.

Jaquelin Ohk

Fotos Birte Siemens

## Café Barista

EUIJIN HAN

Genre Familien-/Taktikspiel Verlag Korea Board Games  
Spieler 2 bis 4 Alter ab 8 Jahren

An den Tresen unserer Cafés trudeln die Bestellungen ein und wir müssen auf dem zentralen Brett die entsprechenden Bestandteile einsammeln. Da ist ein Espresso doppio natürlich flotter zubereitet als ein, sagen wir, Caramel Frappé, besteht er doch nur aus zwei Zutaten. Bestellungen, die wir in unserem Zug nicht abschließen können, rutschen eine Reihe tiefer, a.k.a. die Kunden werden ungeduldig. Und wer zu lange nicht bedient wird, haut ab und hinterlässt eine miese Bewertung. Aber nur die Ruhe, in wirklichen Echtzeitstress wird es nicht ausarten, auch wenn gegen Ende ganz sicher nicht alle Bestellungen erledigt werden können. Wunderschöne Komponenten (bitte nicht die kleinen Eisdübelchen, Schokoladentäfelchen und Karamellbröckchen in den Mund nehmen), ein elegant reduziertes Spieldesign und eingängige Regeln machen es zu einem perfekten Spiel um Nichtspieler anzufixen. **LW**

Fazit **cozy**

## Die weiße Burg – Das Duell

SHEI S. & ISRA C.

Genre Strategiespiel Verlag Kosmos  
Spieler 2 Alter ab 12 Jahren

Ich gebe zu, ich war skeptisch. Nachdem mich das ursprüngliche Spiel „Die weiße Burg“ damals wirklich positiv überrascht hat (siehe SUBWAY 2024-02) und zum echten Dauerbrenner wurde, fragte ich mich natürlich reflexhaft, ob eine Duell-Variante denn wirklich nötig sei. Schließlich funktioniert auch das Original ganz hervorragend zu zweit. Antwort: Ich möchte keine der beiden Varianten mehr missen. „Das Duell“ ist nämlich bei weitem kein reduzierter Abklatsch, sondern eine clevere Weiterentwicklung mit wirklich tollen Ideen. Eine Art zweite Stimme zum Hauptthema sozusagen. Im Gegensatz zum Original werden hier keine Würfel platziert um Aktionen auszulösen sondern einfache Spielsteine. Keine Sorge, es wird dadurch nicht etwa weniger herausfordernd. Der besondere Kniff besteht nämlich darin, dass erst die erste Hälfte der Partie um ist, sobald alle Steine platziert wurden. Im zweiten Teil werden die Steine nämlich wieder eingesammelt und lösen auf diese Weise ihre Aktion ein zweites Mal aus. Vielfältigste Optionen, herrlichste Grübelei. Nicht nur für Fans des Originals. Für die aber auf jeden Fall. **LW**

Fazit **mächtig**

## Leaders

HUGO FRÉNOY

Genre Strategiespiel Verlag Wonderbow Games  
Spieler 2 Alter ab 10 Jahren

In diesem Duell gilt es, das gegnerische Oberhaupt gefangenzunehmen, indem wir es mit zwei eigenen Figuren berühren. Lame? Mitnichten. Im Laufe der ersten Züge suchen wir uns unser fünfköpfiges Team aus Spezialisten zusammen, die sich entweder auf besondere Art bewegen können oder passive Spezialeffekte besitzen um die Regeln zu unseren Gunsten zu verändern. Es entspinnt sich ein Stellungsspiel, bei dem alle Bewegungsmöglichkeiten und Effekte der verschiedenen Figuren im Blick behalten werden wollen. Klingt wie Schach? Ja, zugegeben, auch wenn hier nicht geschlagen wird. Aber jede Figur ist einzigartig, die Zusammenstellung der Teams immer anders, der Wiederspielreiz folglich enorm. Nun aber genug von der eleganten Mechanik und dem spielerischen Reiz, sprechen wir über den elephant in the room: Dieses Spiel ist schön! Und zwar derartig schön, ich müsste eigentlich in Versalien schreiben. Angefangen bei den hervorragenden Illustrationen, über die Karten im schmalen Tarotformat, bis zu den Figuren mit Holzfüßen in ihrer – hergehorcht – Schublade! Alles ist goldfoliert und glanzlackiert. Kurz: Kauft dieses Spiel! Besser könnt ihr knapp 32 €(!) nicht investieren. **LW**

Fazit **clever**



Lilith (Vicky Krieps) und ihre ältere Schwester Timothea (Cate Blanchett)



Jeff (Adam Driver) und seine Schwester Emily (Mayim Bialik)



Vickie Krieps als Lilith

„MIT TOM WAITS HABE  
ICH ÜBER HOLZHACKEN  
GEPLAUDERT.“

Interview mit Jarmusch-Star **Vickie Krieps** zu  
„Father, Mother, Brother, Sister“

Sie war die Kaiserin Sisi in „Corsage“ von Marie Kreuzer. Für Margarethe von Trotta übernahm sie die Titelrolle in „Ingeborg Bachmann - Reise in die Wüste“. Viggo Mortensen engagierte sie für seinen Western „The Dead Don't Hurt“. Und an der Seite von Daniel-Day Lewis spielte in „Der seidene Faden“ von Paul Thomas Anderson, der für sechs Oscars nominiert war. Die eindrucksvolle Karriere von Vicky Krieps, 1983 in Luxemburg geboren, erweitert sich um klingenden Namen. An der Seite von Cate Blanchett und Charlotte Rampling spielt sie in „Father, Mother, Brother, Sister“ von Jim Jarmusch, der in Cannes die Goldene Palme gewann. Mit der Schauspielerin, die zugleich Präsidentin der Deutschen Filmakademie ist, unterhielt sich unser Mitarbeiter Dieter Oßwald.

**Frau Krieps, wie cool ist es mit dem Master of Coolness am Set? Wie arbeitet Jim Jarmusch?**

**Krieps** Die Frage ist ja zuerst einmal, was cool überhaupt bedeutet. Ich glaube, Jim Jarmusch ist cool, weil er eigentlich gar nicht cool sein will. Seine Coolness entsteht aus einer sehr ehrlichen Haltung sich selbst gegenüber. Am Set zeigt sich das darin, dass er offen dazu steht, Dinge nicht zu wissen. Er betritt bewusst diesen Raum des Nichtwissens, in dem Kunst entstehen kann. Das wirkt manchmal wie ein Studentenfilmset, aber im allerbesten Sinne.

**Wie wird daraus am Ende ein stimmiges Ergebnis?**

Er sagt ganz offen, dass er nicht weiß, wo er die Kamera hinstellen soll. Er kommt zu uns und sagt, dass er keine Ahnung hat, woher ein Satz kommt oder was er bedeutet. Er bittet uns dann, ihm zu helfen, die Worte zu sagen, um gemeinsam herauszufinden, was darin steckt. Am Ende macht alles Sinn, weil alles miteinander verbunden ist. Man merkt, dass er Musiker ist und dass das Drehbuch ein zusammenhängendes Konstrukt ist.

**Sie haben keine gemeinsame Szene mit Tom Waits, sind Sie ihm dennoch begegnet?**

Ja, es gab eine Party in New York, auf die ich lange gehofft hatte. Tom Waits war da, und wir haben uns auch am nächsten Tag bei Interviews wieder gesehen. Er setzte sich mir gegenüber und erzählte mir, dass Leute ihm gesagt hätten, unsere Figuren seien sich ähnlich. Das empfand ich als großes Kompliment. Dieses Gespräch war für mich eine der schönsten Erinnerungen an den Film.

**Worüber plaudert man mit Tom Waits?**

Wir haben dann über Holzhacken gesprochen, weil er das gerne macht. Jetzt kann er das nicht mehr, weil er sich verletzt hat und zu

alt dafür ist. Er erzählte mir, dass er jetzt Holz kaufen müsse und darüber sehr traurig sei. Ich erzählte ihm von Charlie Hunnam, mit dem ich damals gedreht habe, der ebenfalls sein großer Holzhacker-Fan ist. Ich habe ihm angeboten, beim nächsten Besuch Holz mitzubringen.

**Wie schaffen Sie Ihre internationale Film-Karriere als alleinerziehende Mutter von zwei Kindern?**

Ich weiß es ehrlich gesagt nicht genau. Oft habe ich das Gefühl, dass ich eigentlich sagen müsste, dass es nicht geht. Irgendwie geht es dann doch, aber es ist sehr chaotisch. Ich sage bewusst viele Jobs ab, um Zeit mit meinen Kindern zu haben, besonders im Sommer. Gleichzeitig muss ich natürlich auch arbeiten und Geld verdienen.

**Wie sieht dieser Alltag konkret aus?**

Es ist ständig irgendetwas los. Ich lebe inzwischen mit meinem Mann zusammen, der mich sehr unterstützt und den Haushalt übernimmt. Trotzdem bleibt alles zu viel. Da sind Arzttermine, Schule, Sport, Sorgen der Kinder und gleichzeitig die Arbeit am Set. Es ist ein dauerhaftes Durcheinander, das nie wirklich aufhört.

**Was bedeutet Familie für Sie persönlich?**

Familie ist ein Konstrukt, aber das gilt auch für viele andere Dinge im Leben. Viele Menschen werden in Familien geboren, in denen sie sich nicht zugehörig fühlen. Das kann sehr schmerzhaft sein, und es kann befreiend sein, sich das einzugestehen. Dann beginnt oft die Suche nach einer neuen Familie, etwa in Freundschaften. Für mich war das oft auch die Filmfamilie. Der Begriff Familie kann dabei helfen, einen Ausgangspunkt zu haben. Gleichzeitig sollte man sich erlauben, weiterzugehen und neue familiäre Bindungen zu finden. Familie sollte kein starres Konzept sein. Wichtig ist, welche Familie einem gut tut.

**In Cannes wurden Sie mit der Aussage zitiert, das deutsche Kino sei kaputt gemacht worden. Was meinten Sie damit?**

Ich habe nicht gesagt, dass wir das Kino kaputt gemacht haben, und ich wollte keine Schuld verteilen. Mir ging es darum, anzuerkennen, dass etwas nicht im Reinen ist. Ich beobachte in Deutschland eine Haltung aus Scham und Resignation an entscheidenden Stellen. Daraus entsteht oft ein Abwinken nach dem Motto, so sei es eben. Diese Haltung finde ich problematisch. Diese Verbitterung könnte man ablegen und stattdessen fragen, was wir überhaupt in Deutschland haben.

**Wo sehen Sie die eigentlichen Probleme?**

Der deutsche Film als Kunstform hat meiner Meinung nach kein Problem, und auch die

Künstler und das Publikum haben kein Problem. Die deutsche Denkweise und Sprache sind ein wunderbares Ausdrucksmittel, und wenn man auf Deutsch denken kann, ist das fast eine eigene Kunstform. Das Problem ist eher, dass die Energie zu sehr in Regeln und Strukturen fließt, statt in die Unterstützung des künstlerischen Ausdrucks. Es geht immer darum, Regeln zu schaffen und wieder zu verändern, und das ist oft nach innen gekehrt, statt nach außen.

**Sehen Sie sich als Präsidentin der Deutschen Filmakademie in einer Position, etwas zu verändern?**

Ich glaube nicht, dass ich in der Position bin, etwas Grundlegendes zu verändern, weil es wirklich ein Ehrenamt ist, aber ich sehe meine Verantwortung darin, ehrlich meine Meinung zu sagen und mir alles anzuhören. Ich will keine Gruppe vertreten oder das System verteidigen oder angreifen, sondern ich will der sein, der allen zuhört. Damit kann ich vielleicht ein Zeichen setzen, dass es ums Zuhören geht, weil wenn die Leute sich gegenseitig zuhören würden, würde tatsächlich etwas passieren.

**Ist die Arbeit mit einer Ikone wie Charlotte Rampling anders als mit anderen Schauspielerinnen?**

Man hat auf jeden Fall viel Respekt, aber dieser Respekt hält nur einen Tag an, und dann begibt man sich in den Raum, wo man miteinander arbeitet, und dann wird es normal. Ich mache das bewusst, weil ich versuche, aus dem Kopf zu gehen, und Respekt ist nichts, was mich nervös machen sollte, weil Respekt bedeutet, dass ich diesen Menschen liebe und toll finde. Nervosität entsteht eher durch Vergleiche oder durch die Frage, wie man bewertet wird, und das versuche ich zu vermeiden. Ich bleibe im Moment und arbeite, weil ich sonst nicht frei reden könnte.

**Haben Sie die VIP-Kollegin um Rat gefragt beim Umgang mit dem Ruhm?**

Charlotte Rampling hat mich darauf angesprochen, weil sie gemerkt hat, dass ich am Set meistens sitzen bleibe und trotzdem in Ruhe gelassen werde. Sie hat beobachtet, dass viele Schauspieler sich schützen, indem sie schwierig werden oder sich verschanzen, und sie wollte wissen, wie ich das mache. Ich habe ihr gesagt, dass ich relativ früh bewusst entschieden habe, dieses VIP-Spiel nicht mitzuspielen, weil ich gesehen habe, dass Daniel Day-Lewis durch seine Unnahbarkeit sein eigenes Monster kreiert hat. Wenn man sich abschottet, wird man noch interessanter und bekommt noch mehr Aufmerksamkeit, aber ich wollte das nicht. Ich trete mit normaler Energie in einen Raum, und dadurch werde ich nicht so behandelt wie ein besonderer Mensch.

Dieter Oßwald

## Mavka – Die wahre Legende

Mavka – die Legende einer geheimnisvolle Waldnymphe mit mystischem wie gefährlichem Charme. Gemeinsam mit anderen ihrer Art und Meerjungfrauen lebt sie in einem magischen Waldsee. Alle vier Jahre tauchen sie jedoch auf, um Menschen mit dunkler Vergangenheit zu finden und deren Seelen einzufangen. Eines Tages trifft sie aber auf den jungen Biologen Lukian. Je mehr Zeit sie miteinander verbringen, desto stärker entwickeln sie Gefühle füreinander. Dies akzeptieren die Waldnymphen jedoch nicht, und tun alles, um Mavka zurückzuholen. Werden sie die Kontrolle über sie wieder zurückgewinnen?

**Regie** Katya Tsarik

**Besetzung** Arina Bocharova, Ivan Dovzhenko, Yulia Buinovskaya u. a.

### SCHON GEWUSST?

Basiert auf dem Animationsfilm „Mavka – Hüterin des Waldes“, dem erfolgreichsten ukrainischen Film aller Zeiten, der mit stimmungsvoller Musik und einer einzigartigen Atmosphäre aufwartet.

**START 5. März** **GENRE** Action, Fantasy, Romanze



**START 5. März** **GENRE** Drama, Romanze, Sci-Fi, Thriller

## The Bride! – Es lebe die Braut

... ist ein Remake des Klassikers „Frankensteins Braut“ von 1935. Von starker Einsamkeit gequält, sucht Frankenstein die Hilfe bei der mysteriösen Dr. Euphronius. Er hegt den tiefen Wunsch nach einer Gefährtin. Somit wählen sie eine Frau als Opfer aus und holen ihren Leichnam, mit wissenschaftlicher Raffinesse, unter die ‚Lebenden‘ zurück. Aus dem grausamen Experiment wird eine leidenschaftliche Liebesgeschichte zwischen dem Monster und seiner Braut. Nicht ohne Folgen: Die Polizei jagt das ungleiche Paar ...

**Regie** Maggie Gyllenhaal **Besetzung** Jessie Buckley, Christian Bale u. a.

### SCHON GEWUSST?

Maggie Gyllenhaal brachte zum Dreh nicht nur ihren Bruder Jake mit, sondern auch ihren Ehemann Peter Sarsgaard. Inspiriert davon nahm Christian Bale seinen Sohn Joseph zum Set mit, der eine kleine Statistenrolle bekam.



**START 12. März** **GENRE** Abenteuer, Action, Komödie, Sci-Fi

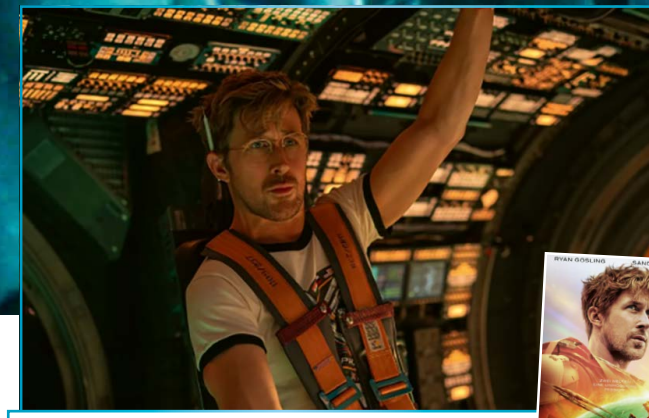
## Good Luck, Have Fun, Don't Die

Ein mysteriöser „Mann aus der Zukunft“ betritt ein unscheinbares Diner in Los Angeles. Niemand glaubt dem vermeintlich obdachlos wirkenden Fremden seine Warnung. Doch trifft er dort auf eine bunte Mischung von Gästen, darunter Janet, Mark und Ingrid. Aber diese scheinbar gewöhnliche Begegnung entpuppt sich schnell als alles andere als zufällig. Der Mann aus der Zukunft enthüllt ihnen, dass er dringend eine Gruppe von Menschen braucht, um an einer wichtigen Mission teilzunehmen – diese wird über das Schicksal der Welt entscheidend sein.

**Regie** Gore Verbinski **Besetzung** Sam Rockwell, Haley Lu Richardson u. a.

### SCHON GEWUSST?

Gore Verbinski ist bekannt für „The Ring“ von 2002. Außerdem führte er Regie bei den ersten drei Filmen der „Fluch der Karibik“-Reihe. Dies ist sein erster Film nach acht Jahren.



**START 19. März** **GENRE** Abenteuer, Action, Sci-Fi

## Der Astronaut – Project Hail Mary

Ryland Grace ist ein Naturwissenschaftslehrer. Plötzlich wacht er auf einem Raumschiff auf, ist Lichtjahre von der Erde entfernt und hat keine Erinnerung daran, wie er an Bord des Schiffes kam – und was seine Mission ist. Schnell findet er heraus, dass er der letzte Hoffnungsträger der Menschheit ist: denn eine mysteriöse Substanz bedroht die Sonne und somit das Leben auf der Erde. Doch Ryland gibt nicht auf, nutzt ungewöhnliche Methoden, und merkt auch schon bald, dass er seinen Kampf nicht allein bestreiten muss...

**Regie** Phil Lord, Christopher Miller **Besetzung** Ryan Gosling, Sandra Hüller u. a.

### SCHON GEWUSST?

Für Schauspielerin Sandra Hüller ist „Der Astronaut - Project Hail Mary“ ihre erste Rolle in einem Hollywood-Film. Man kennt sie aus Filmen wie „Toni Erdmann“ das Holocaust-Drama „The Zone of Interest“ (2023) und dem französischen Film „Anatomie eines Falls“ (2023).



**START 26. März** **GENRE** Horror

## They Will Kill You

Eine junge Frau namens Asia Reaves, die sich bereits überlebenswichtige Fähigkeiten im Knast angeeignet hat, ahnt noch nicht, dass ihr diese bald zugutekommen werden, als sie auf ein Stellengesuch als Haushaltshilfe antwortet. Hinter verriegelten Türen erfährt sie mehr über das unheimliche Wohnhaus in New York und dass es eine Opfergabe an den Teufel einfordert – nämlich sie. Doch kampflös gibt sie sich nicht ihrem Opfer-Dasein hin und es beginnt ein blutiges Gemetzel, während die Mitarbeiter keinerlei Skrupel haben, und sie gnadenlos jagen ...

**Regie** Kirill Sokolov **Besetzung** Zazie Beetz, Patricia Arquette, Tom Felton u. a.

### SCHON GEWUSST?

2024 haben die Geschwister Andy und Barbara Muschietti, die Produktionsfirma Noctura gegründet. Das Label kümmert sich hierbei um Horrorprojekte für die Firma Skydance.



# „DON'T TAKE YOUR MAN“

## warum warnen Frauen vor The Housemaid?

Gute Kritiken, volle Kinos, starke Zahlen – The Housemaid ist ein Film, der funktioniert. Der Thriller liefert Spannung, Tempo, psychologische Tiefe und eine Top-Besetzung. Für viele ist er schlicht ein gut gemachter Genrefilm. Und doch redet das Internet seit Wochen noch über etwas ganz anderes.

## Worum geht's?

The Housemaid ist ein Psychothriller nach dem gleichnamigen Bestseller von Freida McFadden und erzählt die Geschichte der jungen Millie, die eine Anstellung als Haushälterin beim wohlhabenden Ehepaar Nina und Andrew Winchester annimmt. Was zunächst wie ein Neuanfang wirkt, entwickelt sich schnell zu einem gefährlichen Machtspiel aus Manipulation, Abhängigkeit und verborgenen Motiven.

## Die Szene, über die alle sprechen

Es ist immer wieder dieselbe: die Hotelszene zwischen der Hauptfigur Millie und Andrew, gespielt von Brandon Sklenar. Intim, aufgeladen und überraschend direkt. Keine plumpe Erotik, und auch kein Skandal, aber eine Szene, die hängen bleibt. Und die offensichtlich etwas auslöst. Auf Social Media häufen sich seitdem Warnungen von Frauen an Frauen: „The Housemaid is worth the hype, but don't take your boyfriend or husband.“ Mal lachend, mal ironisch, mal mit weit aufgerissenen Augen direkt nach dem Kinobesuch gefilmt. Die naheliegende Erklärung wäre: Die Szene ist so explizit, dass sie im gemeinsamen Kinosaal zu peinlichen Lachern oder kollektivem Fremdschamgefühl führt. Doch ist es das wirklich?

## Nicht der Film, sondern sie

Wahrscheinlich richtet sich das Ganze weniger gegen den Film als gegen eine Person: Sydney Sweeney. Sweeney ist aktuell mehr als nur eine der Hauptdarstellerinnen. Sie ist Popkultur, Projektionsfläche und Dauerpräsenz. Eine Schauspielerin, eine Persönlichkeit, zu der immer jemand etwas zu sagen hat – meist über ihr Äußeres oder auf sexuelle Attraktivität reduziert. Ihre Rollen, ihre Auftritte und frühere

Werbekampagnen: Alles wird gelesen, kommentiert, politisiert. In The Housemaid kommt all das zusammen. Die Kamera weiß, was sie tut. Die Szene weiß, wie sie wirken soll. Und das Publikum bekommt genau das zu sehen. Die viralen Warnungen wirken deshalb weniger wie Filmkritik als wie ein popkultureller Insider-Witz. Nicht empört, nicht moralisch, sondern wissend. Sie spielen mit einem Gefühl, das viele kennen, aber selten offen benennen: dem Moment, in dem man neben dem eigenen Partner sitzt und merkt, dass Attraktion sichtbar wird. Öffentlich und unausweichlich. Das ist kein Drama. Aber es ist ein Moment. Einer, den Social Media sofort aufgreift, zuspitzt und in Humor übersetzt.

## Echte Warnung oder eher Unsicherheit?

Dass sich diese Debatte ausgerechnet Sydney Sweeney trifft, ist wohl kein Zufall. Sie steht seit geraumer Zeit regelmäßig im Fokus öffentlicher Debatten – nicht nur wegen ihrer Rollen, sondern wegen allem, was man auf sie projiziert. Sweeney gilt für viele als „problematisch“ – ob gerechtfertigt oder völlig überzogen, sei dahingestellt. Befeuert durch frühere Kontroversen wird sie aber vor allem konstant über eines definiert: ihr Aussehen, ihren „Sexappeal“. Sie ist sichtbar, auffällig schön und kaum zu übersehen. Genau diese dauerhafte Aufmerksamkeit lässt selten Raum für eine isolierte Betrachtung ihrer Auftritte. In The Housemaid trifft diese Wahrnehmung auf eine Rolle, die bewusst mit Nähe sowie Spannung arbeitet und verstärkt so eine Debatte, die weit über den Film hinausreicht.

## Ein getroffener Nerv?

Vielleicht ist das Ganze weniger als Warnung zu verstehen, sondern als etwas sehr Zeittypisches: eine Unsicherheit darüber, wie mit Begehren, Vergleich und Selbstbild umgegangen wird. „Da ist eine so heiße Frau in einer so heißen Szene, das sollten unsere Männer nicht sehen.“ Der Film trifft damit einen Nerv – nicht wegen einer zu heißen Szene, sondern weil er zeigt, wie schnell Kino, Öffentlichkeit und vermeintliche Schönheitsideale heute ineinandergreifen. Und natürlich auch, wie schnell daraus ein Meme werden kann. Vielleicht ist also genau diese Ehrlichkeit der Grund, warum The Housemaid mehr ist als nur ein erfolgreicher Thriller.

Jaquelin Ohk

Foto Leonine

# reife



Fazit **rasierklings-scharf**

## » DAREDEVIL: BORN AGAIN

Die **zweite Staffel** von Daredevil: Born Again wird noch intensiver und komplexer. Im Vergleich zur ersten Staffel, die sich mehr auf den Neuanfang von Daredevil konzentrierte, geht es nun um die tiefere Erforschung der Figur und ihrer Welt. Es wird persönlicher, brutaler und politischer. Eine dichtere Geschichte und die Themen werden schärfer herausgearbeitet. Diese Staffel überzeugt vor allem durch ihren konsequent ernsten Ton. Sie nimmt sich Zeit, um die Figuren zu entwickeln und Konflikte zu zeigen. Bei Matt Murdock wird sein innerer Zwiespalt zwischen Glaube, Schuld und Selbstjustiz sehr stark gezeigt. Die Drehbücher lassen ihn auch Entscheidungen treffen, die nicht immer einfach sind. Ob es endlich zu einem Ende zwischen dem Konflikt von Daredevil und Kingpin kommt, ist weiterhin abzuwarten. Dies sorgt zudem für Reibung und genau das macht die Fortsetzung so interessant. Unterm Strich ist „Born Again“ jedoch ein starker, charaktergetriebener Anschluss ans Geschehen: düster, emotional fordernd und erstaunlich kompromisslos, genau das, was man sich von dieser Interpretation der Figur erhofft. Wenn du den rauen, bodennahen Stil magst, ist die Fortsetzung ein klarer Gewinn.

TL



Fazit **kompromissloser Held**

**Verfügbar auf** Disney+ **Genre** Action, Drama, Fantasy  
**Start** 25. März 2026 **Mit** Charlie Cox, Vincent D'Onofrio u. a.



Fazit **rebellisch gut**

## » DER JUNGE SHERLOCK

In „Der junge Sherlock“ finden wir Hera Fiennes Tiffin in einer ganz anderen Rolle wieder, als wir ihn kennen, doch steht ihm diese durchaus gut zu Gesicht. Als charismatischer, jugendlich rebellischer Sherlock Holmes, der den Ärger förmlich anzieht, mit seinen gerade mal 19 Jahren, trifft er auf niemand Geringeren als James Moriarty. Nur gerät er dabei schnell in eine Ermittlung wegen Mordes, die ihm angelastet wird und eben seine Freiheit zu bedrohen scheint. Somit nun sein erster Fall – eine weltumspannende Verschwörung – wird sein Leben für immer verändern. Die Serie spielt im pulsierenden viktorianischen England und führt den Protagonisten ins Ausland. Sie zeigt die frühen Eskapaden des jungen Holmes, der sich erst noch zum berühmtesten Ermittler der Baker Street entwickeln muss.

Schon gewusst? Hero Fiennes Tiffin und Joseph Fiennes, im wahren Leben Neffe und Onkel, spielen die Titelrollen in Sherlock Holmes und seinem Vater Silas Holmes.

TL

**Verfügbar auf** Amazon Prime **Start** 4. März 2026  
**Genre** Krimi, Drama **Mit** Hero Fiennes Tiffin, Joseph Fienne u. a.



# Vielfalt als Superpower Happy Weltfrauentag!



## Raum für Zusammenhalt, Entwicklung und Empowerment im PoleRoom Braunschweig

Jedes Jahr erinnert der Weltfrauentag am 08. März daran, dass es auf dem Weg zur Gleichstellung in der Gesellschaft noch einiges zu tun gibt. Gleichzeitig lassen sich Frauen längst nicht mehr in klassische Schubladen stecken, sondern sind vieles zugleich: Karrierefrauen, Mütter, Partnerinnen, Gründerinnen, Sportlerinnen. Doch mit den Möglichkeiten wachsen auch die Erwartungen und der Anspruch, überall zu glänzen, scheint höher denn je. Umso wichtiger ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, statt sich am Mythos der perfekten „Superwoman“ zu messen.

Zwischen äußeren Erwartungen und eigenen Bedürfnissen ist es nicht immer leicht, sich selbst nicht zu verlieren. Das weiß auch Jennifer Kahnt. Tagsüber arbeitet sie als Psychologin, ist Mama und Ehefrau, abends steht sie selbst an der Pole oder leitet gemeinsam mit Freundin und Geschäftspartnerin Sina Lynack das Aerial- & Polesportstudio „PoleRoom“ in der Büchnerstraße in Braunschweig. Die 35-Jährige vereint viele vermeintlich widersprüchliche Rollen in einer Person und hat gelernt, dass Perfektion kein realistischer Anspruch ist.

### Zwischen Vorurteilen und Erfolg

Auch wenn sich Pole Dance zunehmend als anspruchsvolle Sportart etabliert, scheiden sich noch immer die Geister. Während die einen fasziniert von der Verbindung aus Kraft, Eleganz und Technik sind, halten andere an alten Klischees fest. Jenny kennt beide Reaktionen und begegnet ihnen gelassen: „Wir brauchen die Haut, um an der Stange zu halten, das wissen viele gar nicht. Wenn ich es erkläre, verstehen es die meisten. Oder ich sage einfach: ‚Ich mache Pole als Sport‘ und lasse es so stehen.“ Was sie an Pole Dance besonders begeistert, ist die Vielfalt aus schnellen, sichtbaren Erfolgserlebnissen, technischen Herausforderungen, kreativen Kombinationsmöglichkeiten und das Zusammenspiel von Kraft und Flexibilität. „Es ist der einzige Sport, bei dem ich komplett abschalten kann und an nichts anderes denke“, sagt die erfahrene Trainerin.

Das 2015 gegründete Studio ist zu einem Ort

geworden, der weit mehr ist als eine Trainingsfläche über zwei Etagen. „Es ist sehr familiär hier. Alle unterstützen sich und feiern die Erfolge der anderen, als wären es die eigenen“, beschreibt die Leiterin. Niemand müsse sich schämen, niemand werde auf seinen Körper reduziert. Dieses gegenseitige Empowerment mache enorm viel mit dem Selbstbewusstsein und schaffe einen geschützten Raum, den sie als zentralen Grund für die Beständigkeit des Studios ansieht.

### Mehr als eine Schublade

Aus psychologischer Sicht erklärt Jenny, warum es gesellschaftlich so schwerfällt, Vielfalt auszuhalten und warum Menschen dazu neigen, andere in Kategorien einzuordnen: „Das ist evolutionsbiologisch verankert. Früher war es wichtig, schnell zu entscheiden: Ist jemand eine Gefahr oder nicht? Zugehörig oder fremd?“ Dieses Denken in Schubladen vereinfacht die Welt und entspannt das Gehirn, führt aber auch zu Irritationen, wenn jemand nicht klar zuzuordnen ist. Wer Psychologin und gleichzeitig selbstständige Polestudio-Gründerin ist, passt eben nicht in ein gewohntes Raster.

Umso wichtiger sei es, sich von äußeren Zuschreibungen nicht definieren zu lassen. Auch ihr Verhältnis zum eigenen Körper habe sich verändert. Nach intensiven Trainingsjahren und Schwangerschaft gehe es ihr heute weniger um Leistung und mehr um Freude und Selbstfürsorge. „Ich trainiere heute, weil es mir guttut und nicht mehr, um Erwartungen zu erfüllen“, beschreibt die ehemalige Wettkampf-Teilnehmerin.

Um Selbstfürsorge aktiv zu leben sei auch entscheidend, sich mit Menschen zu umgeben, die es gut mit uns meinen. Jenny ist bewusst, dass ihr Leben ohne ein stabiles Netzwerk aus Familie, Partner und Team anders aussehen würde und ist umso dankbarer für diese Unterstützung. Sie weiß auch, wie belastend ungesunde Verbindungen sein können, egal ob Partnerschaften oder Freundschaften und wie schwer es sein kann, sich daraus zu lösen. Sich externe Hilfe zu suchen und nicht alles mit sich selbst auszumachen, ist für sie ein Zeichen von Stärke statt von Schwäche.

### Abschied vom Perfektionsanspruch

Lange Zeit drehte sich in Jennys Leben vieles um Leistung. Für Wettkämpfe und Shows trainierte sie fünf Tage die Woche mehrere Stunden. Perfektion war in jedem Bereich ihres Lebens ihr Maßstab, egal ob im Studium, im Studio, im Sport, als Partnerin oder später auch als Mutter. Doch gerade das Muttersein habe ihr gezeigt, dass 100 Prozent in allen Rollen nicht möglich sind. „Es war ein Prozess, aber ich habe gelernt, Prioritäten zu setzen. Meine Prio Eins ist auf jeden Fall meine Rolle als Mama – hier mache ich keine Abstriche“,



Die Inhaberinnen des PoleRooms  
Sina & Jenny (v.l.n.r.)

sagt sie. Dennoch sei Sport als Ausgleich für sie unverzichtbar und vor allem die Workouts und die Community im PoleRoom geben ihr Energie. Für ihre eigenen Bedürfnisse einzustehen und sich abzugrenzen sei ihr heute wichtiger denn je.

Um die eigenen Bedürfnisse überhaupt spüren zu können und nicht dauerhaft im Funktionsmodus zu laufen, kann es hilfreich sein, sich bewusst Fragen zu stellen: Wie bin ich gerade? Wie glauben andere, dass ich sein sollte? Und die wichtigste Frage – Wie möchte ich sein? Diese innere Einordnung und Neuausrichtung unterstütze dabei, nicht den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

### Eine Botschaft zum Weltfrauentag

Nur weil Schubladen-Denken unsere Welt vereinfacht, heißt es nicht, dass wir uns mit der beklemmenden Enge arrangieren müssen. Im Gegenteil: Wir können so viel Raum einnehmen, wie wir brauchen, können uns immer wieder neu erfinden und umorientieren – ein Leben erschaffen, das wirklich zu uns passt statt eines, in dem andere die Regie übernehmen. Wir müssen nicht überall hineinpassen, aber wir dürfen da bleiben, wo es sich richtig anfühlt.

Jede Persönlichkeit lebt von verschiedenen Facetten, die sich zeigen wollen, ohne ständig bewertet zu werden. Vielfalt als Superpower heißt nicht, immer und überall perfekt zu funktionieren, sondern die eigene Mischung aus Rollen anzunehmen, Prioritäten bewusst zu setzen und sich gegenseitig den Halt zu geben, der uns trägt. An der Pole und im Leben.

Gerade an einem Tag wie dem Weltfrauentag in einer Gesellschaft mit hohen Erwartungen müssen wir uns immer wieder bewusst machen: Wir dürfen unseren eigenen Weg gehen und mit den passenden Wegbegleiter:innen an unserer Seite wird vieles etwas leichter.

Lina Tauscher

# LIEDER, LACHER, LEBENSGEFÜHL

Ein Abend, der klingt und bleibt: Falk lädt ein zum Liedermaching-Festival ins **Lessingtheater**



2026 SUBWAY.DE

Es gibt Abende, die sind zu schnell vorbei. Und diese sind meist jene Abende, von denen man noch lange spricht. Das Liedermaching-Festival, zu dem Falk am 19. März 2026 erneut ins Lessingtheater in Wolfenbüttel einlädt, ist ein solches Erlebnis: ein musikalischer Abend zum Abschalten, zum Lachen und zum Mitnehmen.

„Das Publikum kann sich vor allem auf einen musikalischen Abend freuen und darauf, einfach mal abzuschalten“, sagt der Gastgeber. Wer bereits eines der vergangenen Festivals erlebt hat, weiß: Langeweile kommt hier nicht auf. „Es war bisher jedes Mal ungeheuer kurzweilig. Und ich kann versprechen, dass es auch dieses Mal so wird.“

Humor stehe dabei klar im Mittelpunkt. Es darf, und soll, viel gelacht werden, ohne dass die leisen, nachdenklichen Momente zu kurz kommen. Genau diese Mischung macht den Reiz des Abends aus.

## Eine Auswahl mit Haltung und Herz

Dass das Festival so persönlich wirkt, liegt nicht zuletzt an der Auswahl der Künstler:innen. Falk lädt ausschließlich Musiker:innen und Musiker ein, deren Arbeit er selbst schätzt und die er ebenso menschlich respektiert. „Ich empfinde es als riesige Ehre, dass alle, die im Lessingtheater dabei sein werden, sofort zugesagt haben“, sagt er. Für ihn sei das keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Zeichen von Vertrauen. Diese gegenseitige Wertschätzung soll auch auf der Bühne spürbar werden. „Die Kombination von all dem wird dann auch auf die Bühne transportiert – ich meine, das merkt man“, ist er überzeugt.

Besonders spannend: Nicht alle Beteiligten kennen sich untereinander. Doch genau darin liegt der Reiz des Abends. Die Mischung sei bewusst gewählt und werde harmonisieren – auch wenn sie in dieser Form nur ein einziges Mal existiert.

## Ein Ort, der Raum für Geschichten lässt

Dass Falk sein Festival erneut ins Lessingtheater bringt, ist daher kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung für einen Ort, an dem Musik und Geschichten gleichermaßen Raum bekommen.

Denn mit dem Lessingtheater findet das Liedermaching-Festival einen Austragungsort, der dem Abend den passenden Rahmen gibt. Als zentrale Kulturinstitution der Stadt steht das Theater seit Jahren für ein vielfältiges Programm aus Schauspiel, Musik, Kabarett und Kleinkunst.

Der Große Saal bietet dabei nicht nur Platz für große Produktionen, sondern schafft zugleich eine Nähe zwischen Bühne und Publikum, die gerade für Liedermaching von besonderer Bedeutung ist. Worte, Zwischentöne und leise Pointen entfalten hier ebenso ihre Wirkung wie humorvolle Ausbrüche – getragen von einer Atmosphäre, die Zuhören erlaubt.

## Ohne erhobenen Zeigefinger

Liedermaching bewegt sich zwischen Musik, Humor und Haltung. Ein Format, das heute vielleicht aktueller ist denn je. Der Gastgeber bringt es auf den Punkt: „Humor war schon immer die beste Medizin gegen alle Widrigkeiten – persönliche wie gesellschaftliche.“ Musik wiederum bewege mehr als jede andere Kunstform. Und Haltung, solange sie ohne erzieherischen Drang auskomme, habe „auch noch nie geschadet“.

Diese Haltung prägt den gesamten Abend. Es geht nicht um große Botschaften oder politische Parolen, sondern um ehrliche Texte, kluge Beobachtungen und Lieder, die aus dem Leben erzählen – mal komisch, mal berührend, oft beides zugleich.

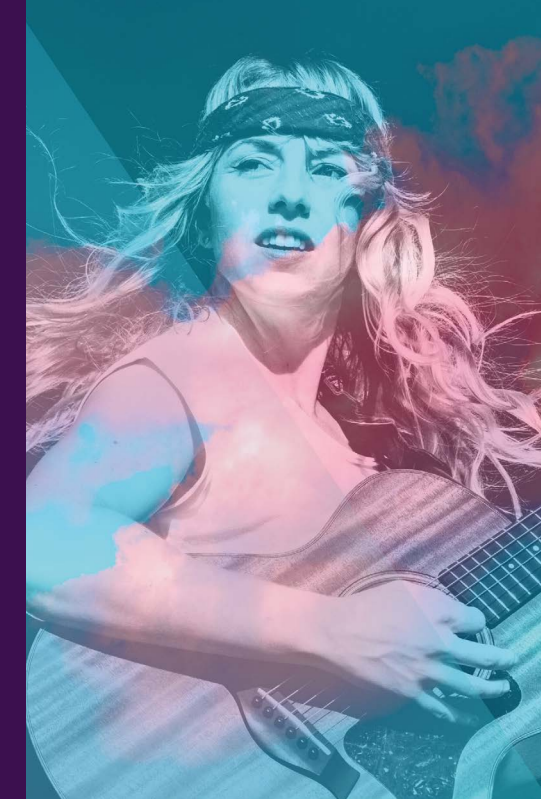
## Ein Abend, den man fröhlicher verlässt

Was wäre der schönste Moment, den Besucher:innen mit nach Hause nehmen könnten? Für Falk ist die Antwort klar und schlicht: „Ich freue mich, wenn jeder, der dabei ist, das Theater ein bisschen fröhlicher verlässt, als er es betreten hat.“ Mehr müsse ein solcher Abend gar nicht leisten.

Vielleicht entsteht dieser Moment erst später – auf dem Heimweg oder zu Hause auf dem Sofa. „Ich habe heute einen unfassbar abwechslungsreichen, lustigen und bewegenden Abend gehabt“, könnten dann Gäste vom Erlebten berichten. Und vielleicht noch ergänzen: „Ich bin froh, dabei gewesen zu sein.“ Denn eines ist sicher: „In dieser Kombi wird es ein solches Konzert nie wieder geben.“ Einmalig wird es sein, und genau das macht seinen Reiz aus.

## Vier Künstler:innen, ein besonderer Abend

Auf der Bühne treffen an diesem Abend vier sehr unterschiedliche Handschriften aufeinander. Miss Allie, Preisträgerin des Bayerischen Kabarettpreises in der Kategorie Musik, verbindet Pop-, Soul- und Folk-Elemente mit kraftvollen, zugleich sanften Vocals. Ihre tiefgründigen Texte schaffen eine unmittelbare emotionale Nähe



zum Publikum, ohne sich auf ein festes Genre festlegen zu lassen. William Wahl, ausgezeichnet mit dem Deutschen Kleinkunstpreis, steht für feinsinnigen Humor, virtuose Klavierkunst und pointierten Wortwitz, der musikalische Brillanz mit kluger Beobachtung verbindet. Als Kontrast bringt Der flotte Totte alias Torsten Kühn als Liedermacher, Punk-Poet und Kolumnen-Könner Charme und Chaos zusammen – immer überraschend, nie vorhersehbar. Gastgeber Falk, selbst Träger des Deutschen Kleinkunstpreises, führt mit seinen scharfsinnigen, oft provokanten Liedern durch den Abend. Seine Texte schöpfen aus dem Leben, treffen den Zeitgeist und bringen das Publikum gleichermaßen zum Lachen wie zum Nachdenken.

Das Liedermaching-Festival ist damit ein Abend voller Musik, Geschichten und Überraschungen sowie ein Treffen von Künstler:innen, die für ehrliche, authentische Musik jenseits des Mainstreams stehen.

Jaquelin Ohk

Fotos Marvin Ruppert, Philipp Eisermann, Totte Kühn

## Vorverkauf und Information

Karten für 20 bis 29 Euro, ermäßigt ab 16 Euro

Theaterkasse, Stadtmarkt 7A,  
38300 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 86-501  
Instagram: @lessingtheater

Website: [www.lessingtheater.de](http://www.lessingtheater.de)  
Mail: [karten@lessingtheater.de](mailto:karten@lessingtheater.de)

Montag bis Freitag, 10 bis 16 Uhr

# SURRRREALITÄT

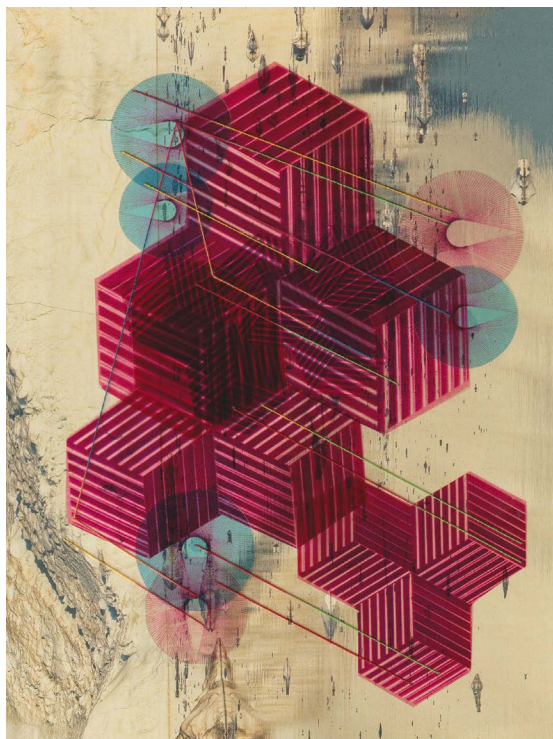
die aktuelle Ausstellung im Kunstverein Wolfsburg

Sechs junge Künstler:innen zeigen in der aktuellen Ausstellung im Kunstverein Wolfsburg ihre Werke, die sich mit Widersprüchen und Gegensätzen in der Welt auseinandersetzen. Sie reagieren damit auf aktuelle Entwicklungen in der Gesellschaft wie zum Beispiel KI-Bilder oder Fake News. Der Titel *Surrrrealität* deutet mit seinen vier ‚R‘ auf Frustration oder Wut gegenüber der Realität hin und leitet sich ab von dem knurrigen „Grrrr“ aus der Alltagssprache. Die in der Ausstellung gezeigten künstlerischen Positionen zeugen von einer kritischen Auseinandersetzung mit hochaktuellen Themen der Gegenwart und widmen sich keinesfalls mit einem neoromantischen Blick der Vergangenheit. Im Extraraum des Kunstvereins (Raum für Freunde) wird zeitgleich die Ausstellung *Biotopia* von Anna Miethe gezeigt, wo Natur und Technik zu wundersamen futuristischen Bildwelten verschwimmen.

## Surreale Tendenzen | Surrealismus

Der Titel verweist auf die künstlerische Strömung des Surrealismus, aber auch auf surreale Tendenzen in der Realität, denen wir alltäglich ausgesetzt sind. Insbesondere in den verschiedenen Medien finden Verfälschungen der Realität statt. Was echt oder wahr ist, lässt sich kaum mehr vom Künstlichen oder einem Fake unterscheiden. Als Gegenreaktion wird etwas gesucht, das außerhalb des Realen stattfindet und das tut der Surrealismus. So findet sich in der Kunst derzeit eine Tendenz des Wiederauflebens surrealistischer Werke. Dazu zählen auch die Arbeiten der im Kunstverein Wolfsburg ausgestellten Künstler:innen. Allgemein steht der Surrealismus wieder im Fokus des Interesses. Im letzten Jahr gab es in Deutschland zwei Ausstellungen renommierter Kunsthäuser, die sich um diese etwa hundert

Jahre alte Kunstrichtung drehten. Zum einen wurde in der Hamburger Kunsthalle die Ausstellung „Rendezvous der Träume. Surrealismus und deutsche Romantik“ gezeigt und zum anderen präsentierte das Münchner Lenbachhaus die Ausstellung „Hier leben? Nein danke. Antifaschismus + Surrealismus“. Die meisten denken wohl bei Surrealismus an Salvador Dalí mit seinen schmelzenden Uhren oder nadelbeinigen Elefanten, doch er war mehr als die Darstel-



Fehmi Baumbach, Grönland, 2024,  
Collagemischtechnik (Gam, Papier, Folie) auf Papier, 20,5 cm x 27 cm

lung wilder Träume extravaganter (männlicher) Künstler. Der Surrealismus steht auch für eine ablehnende Haltung gegenüber einer faschistischen Realität. Doch ist es im Surrealismus immer auch die Psyche, die angesprochen wird. Wie die unerwartete Begegnung von Regenschirm und Nähmaschine auf dem Seziertisch – mit den Worten Lautréamonts – kombinieren sich hier die Einzelteile der Realität nach ihrer ganz eigenen, befremdlichen Logik.

## Überraschende Verbindungen und traumähnliche Zusammenhänge

Die in der Ausstellung *Surrrrealität* gezeigten Werke stammen von sechs verschiedenen Künstler:innen. Allen gemeinsam ist die Tendenz zu überraschenden Verbindungen und Zusammenhängen. In ihren Collagen fügt Fehmi Baumbach Ausschnitte zu traumhaften Zuständen zusammen: „Figuren bewegen sich in die Zentren der neuen Universen. Kosmonauten, Renaissanceschönheiten, Heilige und Sekretäre sprechen in Monologen. Sie geraten in Dialoge, die der Realität nahe kommen“ (Fehmi Baumbach). Die Gemälde von Media Esfarjani dagegen wirken auf den ersten Blick wie aus dem Märchen, dabei verweisen sie in metaphorischer Weise auf besorgniserregende Zustände der Gegenwart. Auch die Arbeiten aus Keramik von Mathilde Juel erschließen sich erst auf den zweiten Blick: Was man zunächst für echt gehalten hat, ist in Wirklichkeit eine die Kunst selbst reflektierende Nachbildung. Die Künstlerin Younhee Kim wiederum erzeugt mit ihren Gemälden gleichzeitig farbenfrohe und bedrohliche Welten. Analog hierzu wirken die Arbeiten von Sophia Süßmilch keinesfalls düster, aber gleichzeitig alptraumhaft und bizarr. In den Arbeiten von Jakob Zimmermann finden wiederum traumähnliche Verwachsungen von Dingen und Wesen statt, die so gar nicht zusammengehören.

Lisa Leguin

## Surrrrealität

Ausstellung im Kunstverein  
Wolfsburg bis zum 3. Mai 2026

Website: [kunstverein-wolfsburg.de](http://kunstverein-wolfsburg.de)  
Adresse: Schlossstraße 8, 38448 Wolfsburg

Öffnungszeiten des Kunstvereins Wolfsburg:  
Mittwoch bis Freitag 10-17h, Samstag  
13-18h, Sonntag und Feiertag 11-18h

Eintritt frei!



Media Esfarjani, Die Schweineprinzessin, 2025,  
Öl auf Leinwand, 80 x 60 cm



Jakob Zimmermann, Schnecke, 2023,  
Acrylfarbe, Ölfarbe auf Leinwand, 80 x 70 cm



Sophia Süßmilch, Lache wenn es nicht zum weinen reicht, 2021,  
Öl auf Leinwand, 135 x 165 cm,  
Courtesy of the artist and MARTINETZ, Cologne



Mathilde Juel, Brushes, 2026,  
Ton, Glasur, Acrylfarbe, Ölpastellkreide, Dimensionen variabel



Younhee Kim, Ein Himmel ohne Ruhe, 2024,  
Acryl auf Papier, 59 x 42cm

# VIelfalt in der Welt der Wörter

**Bärbel Mäkeler zeigt uns, was mit Worten entstehen kann und wie sie damit arbeitet.**



Das ganze Interview auf subway.de



Offenbar war ein Komma daran schuld, dass Bärbel Mäkeler zur Korrekturleserin, Texterin und auch Autorin wurde und sie damit ihren Weg zum geschriebenen Wort endgültig gefunden hatte. Bis heute ist sie ihrem Berufswunsch treu geblieben, hat allerdings ihre Fähigkeiten noch auf andere Gebiete erweitert. Dazu dürfen wir heute mit ihr über ihr aktuelles Buchprojekt in einem SUBWAY-Interview sprechen.

**Können Sie uns vorab aber einmal kurz erzählen, wie ein Komma daran schuld war, dass Sie diesen Weg für sich gefunden haben?**

Es war nicht nur eins, es waren Hunderte ... in einem Buch! Ein Komma, vielleicht das 348ste, gab den Ausschlag, dass ich das Buch weglgte und beschloss, es besser zu machen. Das war der Beginn einer wunderbaren Freude an meinem Beruf.

**Gab es ein Manuskript, dass Sie nie vergessen werden, weil es so skurril war?**

Das Skurrilste war die Begegnung mit einer Legasthenikerin, die ihre Bachelorarbeit bei mir abgab, mit etwa 50 Fehlern auf einer Skriptseite. Zur ihrer Unterstützung hatte ich ihr eine Broschüre zum richtigen Zitieren geliehen. Als ich um Rück-

gabe bat, schrieb sie mir, sie würde es mir nicht zurückgeben, ich hätte ja 6 Fehler (auf den 48 Seiten) übersehen ...

**Damals und heute ... was würden Sie sagen, wie sich Ihr Handwerk verändert hat?**

Oh, sehr stark! Anfangs – es war in den 1990ern – brachte ich meine handschriftlichen Korrekturen, die ich zu Hause auf einem Trumm von Kopierer für mich zur Ablage vervielfältigte, mit dem Auto zum Kunden. Mit dem besprach ich dann auch noch des Öfftern die Fehler bei einer Tasse Kaffee. Ich kannte alle Kund:innen, heute kenne ich eigentliche kaum eine Person mehr, für die ich arbeite. Handschriftliche Korrekturzeichen rechts am Seitenrand wurden abgelöst von Word- oder PDF-Korrekturen und ein Auto brauche ich für meinen Job schon lange nicht mehr. Ich kann sogar von New Dehli aus arbeiten. Von KI müssen wir gar nicht reden.

**Können Sie uns einen Einblick in Ihr aktuelles Buchprojekt „Bodo Kampmann“ geben?**

Gern. Es handelt sich um eine Biografie über den Künstler Bodo Kampmann, der ab 1954 an der Werkkunstschule und später an der Staatlichen Hochschule für Bildenden Künste als Professor

lehrte. Er bediente mehrere Schwerpunkte: Bildhauerei, Produkt- und Schmuckdesign (er war auch Goldschmied) und das Theater. Anfangs habe ich im Internet nach Einträgen über den Künstler Kampmann gesucht, mit wenig Erfolg. Da Kampmann in Vor-Internet-Zeiten lebte – er wurde 1913 geboren und starb 1978 – fand ich ganz wenig über ihn im Netz und nur wenige Archive waren ergiebig. Meine Informationen habe ich größtenteils aus Presseartikeln, von Zeitzeugen und einem riesigen Fundus bei den drei Töchtern. Da hatte ich richtig Glück, denn ohne einen zufälligen privaten Kontakt hätten die Kampmann-Frauen mich wohl nicht unterstützt. Drei Jahre habe ich mich mit Bodo Kampmann beschäftigt. Nun ist das Buch fertig, das besonders schön von Inge Bosse gestaltet wurde; es hat 170 Seiten mit über 300 Bildern. Damit ist aber die Zeit mit Bodo nicht vorbei: Denn ich zeige seine Werke und erzähle seine Geschichte in Bilderschaufen. Er ist also nicht aus meinem Leben verschwunden.

**Was war die größte Überraschung während der Arbeit an dem Buch?**

Was mich überraschte, war gleichzeitig auch etwas enttäuschend: Ich hatte gehofft, dass ich durch

meine Recherchen mehr Menschen finde, die Werke von ihm besitzen. Das war kaum der Fall. Trotzdem war ich am Ende der Arbeit positiv überrascht, denn ich habe 300 Werke gefunden, von denen viele im Buch gezeigt werden.

**Wenn Bodo Kampmann noch leben würden, was wäre die erste Frage, die Sie ihm stellen würden?**

„Nehmen Sie mich mal mit in Ihre Werkstatt?“, hätte meine Frage gelautet. Das Material, die Werkzeuge, der Geruch des Ateliers und die ganze Stimmung dort hätten mich sehr interessiert. Ich wäre mit einer Flasche Wein unter dem Arm zu ihm gegangen und hätte in diesem Zuge gern mit Kollegen und Kolleginnen, die ich durch meine Recherche quasi auch „kenne“, geredet.

**Was wünschen Sie sich, dass Leser:innen nach der letzten Seite empfinden oder mitnehmen?**

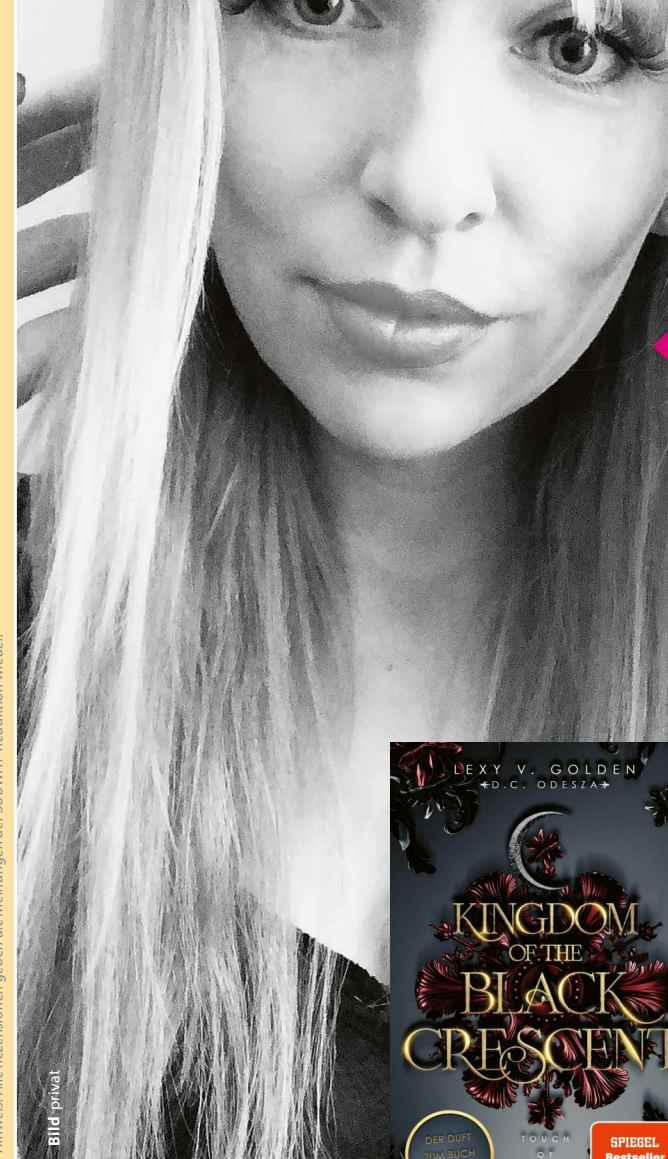
Etwa so: „Was für ein umtriebige Leben hatte dieser Mann in dieser unglaublich aufgeheizten Zeit. Und was Braunschweig ihm alles verdankt! Nun weiß ich, von wem der Rufer und der Hahn sind ... und ich habe jetzt eine Geschenkidee für Braunschweig-Fans.“ (lacht)

Ivonne Jeetze

Foto Martin Brandes

# SPY

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



**Lesen gefährdet die Dummheit**

Wir helfen gerne!

**Buchhandlung Benno Goeritz**

präsentiert unsere Buchtipps

**Kingdom of the Black Crescent 1: Touch of Perish**

**LEXY V. GOLDEN [D.C. ODESZA]**

**Genre** Secret Identity Romantasy **Verlag** COVE

Die mehrfache SPIEGEL-Bestsellerautorin bringt mit „Touch of Perish“ den ersten Teil der Dilogie heraus, wo die Hauptfigur Kaythara im Mittelpunkt der Geschichte steht. Doch Kay ist nicht nur eine junge, schöne Frau, sondern eine todbringende Waffe. Ein scheinbar unbändiger Fluch, der auf ihr lastet und aus dem es kein entrinnen zu geben droht, bis... ein Wächter in ihr Leben tritt, der bereit ist, sein Leben für sie zu geben. Er setzt alles daran, sie aus ihrer Gefangenschaft aus dem Tempel zu befreien. Das auch nicht uneigennützig, wie sich im Verlauf herausstellen wird. Denn er ist nicht nur ein Wärter, er ist der Prinz der Vampire und es soll ein Wettkampf zwischen den Reichen stattfinden. Dafür braucht er Kay an seiner Seite. Eine Zuneigung der beiden entfacht, die aber immer wieder zerrissen wird...

Eine Story, die dich einfach nicht mehr entkommen lässt, die dich zum Lesen zwingt und in eine fantastische Welt aus Begierde, Hingabe und Liebe entführt. Und das mit einem wunderbaren Schreibstil, der deine tiefsten Fantasien weckt.

**Fazit** spürbar



**Neustart für die Hormone**

**ASTRID NÖHRING**

**Genre** Ratgeber **Verlag** riva



Wer kann es nachempfinden? Die Hormone beeinflussen unseren weiblichen Körper so stark, dass wir mit den auftretenden Folgen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, innerer Unruhe bis hin zu Panikattacken, Gewichtsschwankungen, sprödem Haar und brüchigen Nägeln, aber auch Verdauungsproblemen und im schlimmsten Fall mit depressiven Stimmungsschwankungen zu kämpfen haben.

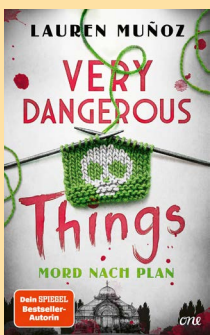
Doch das muss nicht länger so sein. Wir können einen ersten Schritt zur Besserung gehen, denn Astrid Nöhring weiß aus eigener Erfahrung, wovon sie spricht, und möchte Frauen einen Weg aufzeigen, der wieder Leichtigkeit in den Alltag bringt, denn sie wollte auch – Back to Balance! Also ist jetzt die Zeit für einen Neustart, und mit diesem Buch und dem integrierten 4-Wochen-Plan finden wir eine Anleitung, um unseren Körper besser zu verstehen und unser Leben hormonfreundlich zu gestalten. Und das alles ohne Druck, Verzicht oder strenge Vorgaben. Es soll inspirieren und unterstützen.

**Fazit** durchstarten

**Very Dangerous Things - Mord nach Plan**  
**LAUREN MUÑOZ**

**Wer ist gut, und wer ist böse** wird man sich schnell fragen, während man die Schülerin Dulce Castillo, auf ihrer neuen Schule begleitet, denn an der J. Everett High werden die Schüler zu herausragenden Kriminologen ausgebildet. Und auch dieses Jahr wird dort ein Wettbewerb veranstaltet, der vorsieht, dass die Teilnehmer anhand von vorbereiteten Autopsieberichten, Zeugenaussagen und Beweisen einen inszenierten Mord aufklären. Dulce will unbedingt den Preis gewinnen – Unterstützung bekommt sie von ihrer besten Freundin Emi und dem neuen Mitschüler Zane. Doch dann der Schock: Die Leiche ist echt. Wie sich bald herausstellt, wurde einer ihrer Mitschüler vergiftet. Somit ist es kein Spiel mehr, sondern Mord. Nun versuchen die Freunde mit ihrem geballten Wissen diesen schnell aufzuklären ...

Die große Stärke der Autorin ist es, die Leser auf falsche Fährten zu führen und mit unerwarteten Wendungen zu überraschen, wobei das Ende dann auch noch, vollkommen unvorhersehbar, die Spannung hochreißt.



**Genre** Young-Adult **Verlag** one

**Fazit** überraschend

**SHOW**

### Kunst gegen Bares

Ein Abend voller Überraschungen!

📅 05. März 2026

🕒 20 Uhr

📍 Das KULT, Schimmelhof

[daskult-theater.de](http://daskult-theater.de)

Bei „Kunst gegen Bares“ erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm. Die Künstler:innen haben jeweils 10 Minuten Zeit, um das Publikum zu begeistern. Hier treffen Comedy auf Musik, Zauberei auf Poetry Slam, Akrobatik auf Schauspiel... Am Ende des Abends ist das Publikum gefragt. Jede:r Künstler:in wird ein Sparschwein zugeordnet, in das das Publikum Geld einwerfen kann und so bestimmt, welche beiden Künstler:innen eine Zugabe geben.

### MAMAGEHTANZEN - Frauentagsspecial

Feiert den internationalen Frauentag mit uns – und zwar so, wie ihr es verdient habt.

📅 07. März 2026

🕒 19 Uhr

📍 westand Braunschweig

[westand.net](http://westand.net)

### Soulmate & Q-Men

Funky Grooves & Rockige Klassiker live im KufA Haus Braunschweig

📅 07. März 2026

🕒 20 Uhr

📍 KufA Haus

[kufa.haus](http://kufa.haus)

### Horrornacht

Eine Fortsetzung der schaurigen Filmnacht erwartet das Publikum.

📅 13. März 2026

🕒 18 Uhr

📍 Filmpalast Wolfenbüttel

[filmpalast-wf.de](http://filmpalast-wf.de)

### QUERBEAT

Die QUERBEAT-Story: radikal positiv! Ein 11-köpfiges kreatives Kollektiv will machen. Und spielen.

📅 14. März 2026

🕒 20 Uhr

📍 westand Braunschweig

[westand.net](http://westand.net)



COMEDY

### Ingo Appelt

Männer nerven stark

📅 18. März 2026

🕒 20 Uhr

📍 brunsviga Braunschweig

[brunsviga-kulturzentrum.de](http://brunsviga-kulturzentrum.de)

Ingo Appelt geht mit seinem neuen Programm MÄNNER NERVEN STARK auf Tour, um seinen Zuschauern mit dem verbalen Vorschlaghammer zweieinhalb Stunden lang den Alltag auszutreiben. Ingo hängt den Maulkorb an den Haken, er ist nicht milder geworden und tanzt auch aktuell unerbittlich auf dem schmalen Grat der Gürtellinie.



KONZERT

### .Niru, Tetzlaff, Hotfilter

Im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus veranstaltet das B58 ein Punkrock-Konzert unter dem Motto Love Music – Hate Fascism.

📅 20. März 2026

🕒 20 Uhr

📍 Jugendzentrum B58

[juzb58.de](http://juzb58.de)



KONZERT

### Santiano

Große Stimmen, ein Sound, geballte Energie!

📅 21. März 2026

🕒 20 Uhr

📍 Volkswagenhalle Braunschweig

[volkswagenhalle-braunschweig.de](http://volkswagenhalle-braunschweig.de)



COMEDY

### Fabi Rommel – Daheim

Mit seinem humorvollen Storytelling und wahren Geschichten seines Lebens möchte Fabi das Publikum erneut zum Lachen bringen.

📅 26. März 2026

🕒 20 Uhr

📍 westand Braunschweig

[westand.net](http://westand.net)



SHOW

### Mellow – Blow your Mind!

Wenn du dir verblüfft die Augen reibst: Dann bist du in der brandneuen Liveshow von Mellow!

📅 29. März

🕒 17 Uhr

📍 westand Braunschweig

[westand.net](http://westand.net)

Brünsviga

Kulturzentrum

### Kultur im März

So 1. März 2026 / 20:00 Uhr  
**STEFAN WAGHUBINGER**

verlegt auf 14.04.2027

Di 3. März 2026 / 20:00 Uhr

**DESIMOS SPEZIAL CLUB**

Do 5. März 2026 / 20:00 Uhr

**JOAB NIST**

SATIRE FEST

Fr 6. März 2026 / 20:00 Uhr

**VANESSA MAURISCHAT**

Sa 7. März 2026 / 20:00 Uhr

**GTD COMEDY SLAM**

So 8. März 2026 / 18:00 Uhr

**MARTIN ZINGSHEIM**

SATIRE FEST

Di 10. März 2026 / 19:00 Uhr

**QUER DURCH ASIEN**

Mi 11. März 2026 / 20:00 Uhr

**PATRIZIA MORESCO**

Do 12. März 2026 / 20:00 Uhr

**MICHAEL FROWIN**

SATIRE FEST

Fr 13. März 2026 / 20:00 Uhr

**KRÄMER & TSCHIRPKE**

Sa 14. März 2026 / 20:00 Uhr

**SCHWESTER LILLI**

SATIRE FEST

So 15. März 2026 / 17:00 Uhr

**LIVEHÖRSPIEL „DER EISERNE GUSTAV“**

Mo 16. März 2026 / 19:00 Uhr

**DIE UNFASSBAREN**

ausverkauft

Mi 18. März 2026 / 20:00 Uhr

**INGO APPELT**

ausverkauft

Do 19. März 2026 / 20:00 Uhr

**CHRISTINE PRAYON**

Fr 20. März 2026 / 20:00 Uhr

**TOBII LIVE**

SATIRE FEST

Sa 21. März 2026 / 19:00 Uhr

**WLADIMIR KAMINER**

So 22. März 2026 / 18:00 Uhr

**CAVEMAN**

Di 24. März 2026 / 15:00 + 17:00 Uhr

Mi 25. März 2026 / 15:00 + 17:00 Uhr

**WELT DER PUPPEN**

26.–28. März 2026

**LESEFLAIR FRÜHJAHRSELE**

Do 26.03. / 19:30 Uhr Poetry Slam  
Fr 27.03. / 19:30 Uhr Der Mörderische Salon  
Sa 28.03. / 10:00 Uhr Buchmesse „Regio“  
Sa 28.03. / 19:30 Uhr A. Strauss liest „REM“

So 29. März 2026 / 19:00 Uhr

**DER TOD**

Di 31. März 2026 / 20:00 Uhr

**DESIMOS SPEZIAL CLUB**

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

[www.brunsviga-kulturzentrum.de](http://www.brunsviga-kulturzentrum.de)



# KENNT IHR EIGENTLICH SCHON ...



## ... Ari alias @aris\_foodspots?

**Ü**ber 45.000 Follower auf Instagram, über 20.000 auf TikTok, ehrliche Worte und kein Interesse an Food-Bullshit: Ari alias @aris\_foodspots gehört zu den bekanntesten Food-Creatoren der Region. Sein Erfolgsrezept: Geschmack vor Optik, Haltung statt Hype. Im Interview spricht er über Braunschweigs Gastroszene und darüber, warum manche Videos lieber im Archiv landen.

**Hi Ari! Erinnerst du dich noch an den Moment, in dem aus „Ich poste mal ein Essen“ plötzlich @aris\_foodspots wurde?**  
Ja, tatsächlich fing alles mit einem Premium-Dönerladen in Braunschweig an. Selbstgemachtes Brot, hochwertige Spieße – ich habe spontan gefilmt, mich ins Auto gesetzt und einfach erzählt. Die alten Videos kann ich mir heute kaum noch anschauen, da kommt direkt Fremdscham auf (lacht).

**Dein Account dreht sich um Essen, aber auch um Orte. Was macht für dich einen guten Foodspot aus?**

Ganz klar: der Geschmack. Manche Läden wirken von außen unscheinbar – und dann haut einen das Essen komplett um. Bestes Beispiel dafür ist Chalong. Ich zeige deshalb auch Orte, die mich privat nicht direkt ansprechen würden, dafür aber solide abliefern. Geschmack ist zwar am Ende subjektiv – genau das gehört für mich dazu.

**Viele folgen dir für Inspiration. Wie gehst du selbst an einen neuen Spot ran – mit Erwartungen oder völlig offen?**  
Ich bin komplett offen und ohne große Er-

wartungen, meist filme ich den Besuch direkt mit. Sollte mir das Essen gar nicht zusagen, landen die Videos im Archiv. Manche dieser Läden, die ich nicht zeige, tauchen mittlerweile oft bei anderen Food-Creatoren auf. Wie gesagt: Geschmacksache halt.

**Wie findest du überhaupt diese Foodspots?**  
Das ist eine Mischung aus Empfehlungen aus der Community und Eigenrecherche, dazu kenne ich viele Spots, weil ich hier aufgewachsen bin. Und manchmal stolpert man über die besten Läden, ohne gezielt danach gesucht zu haben.

**Wie ehrlich darf Food-Content deiner Meinung nach sein?**  
Ich habe es von Anfang an so gehalten: Videos mit harter Kritik oder wenn es mir einfach nicht geschmeckt hat, werden gar nicht erst hochgeladen. Mir geht es nicht darum, Läden öffentlich schlecht dastehen zu lassen. Kleinigkeiten, die keinen Schaden anrichten, finde ich als ehrliche Kritik aber in Ordnung.

**Gibt es Foodtrends oder Küchen, die dich aktuell besonders reizen oder nerven?**  
Kaum. Ich nehme Foodtrends mit, um up to date zu bleiben, aber vieles überzeugt mich nicht oder nur kurz. Wobei ich sagen muss: Die Hot Dogs aus dem Air Fryer auf meinem Account sind ein absoluter Gamechanger. Die feiere ich wirklich und mache sie selbst ständig.

**Welche Gastro-Konzepte werden deiner Meinung nach in Zukunft wichtiger?**  
Premium-Döner. Weg von billigen Dreh-

spießen, hin zu richtig gutem Fleisch ohne Zusätze. Das hat sich bereits durchgesetzt und wird noch stärker werden.

**Was kann Braunschweig kulinarisch besser, als viele ihr zutrauen?**

Ehrlich gesagt sticht Braunschweig kulinarisch leider gar nicht heraus. Es gibt einzelne gute Spots, keine Frage, aber insgesamt fehlt oft Mut, Eigenständigkeit und ein klarer kulinarischer Charakter. Vieles ist solide, aber selten wirklich besonders.

**Wenn Braunschweig also ein Gericht wäre...?**

Wäre es Pizza Margherita. Solide, macht satt und ist völlig okay. Aber mit etwas mehr Mut wäre da noch deutlich mehr drin.

**Was wünschst du dir für die Food-Szene in Braunschweig?**

Mehr kreative Läden, ähnlich wie in Berlin. Spots, die sich auf ein Gericht spezialisieren und es perfekt machen. Lieber wenige Gerichte auf der Karte und dafür richtig gut als alles nur so halbgar.

**Zum Schluss: Dein persönlicher Geheimtipp für unsere Lesenden?**

Besucht auf jeden Fall Chalong. Leider könnte es sein, dass sie dieses Jahr schließen müssen – also nutzt die Chance, solange es noch geht. Ansonsten gibt's auf meinen Kanälen jede Menge Food-Empfehlungen!

Jaquelin Ohk

Foto @aris\_foodspots

Das nächste Verhör gibts im April!



HERZOG  
ANTON ULRICH  
MUSEUM

**BRAUNSCHWEIGS  
HERZ** schlägt jetzt  
in der Museum-  
straße

Ab dem  
**6. März 2026**  
lädt das Herzog Anton  
Ulrich-Museum zum

**RENDEZVOUS  
MIT DEM  
LÖWEN**



3 LANDESMUSEEN  
BRAUNSCHWEIG

[www.3landesmuseen.de](http://www.3landesmuseen.de)

Eine Institution des Landes



A martini glass filled with a pink cocktail, garnished with a raspberry, is the central focus of the image. The glass is set against a warm, bokeh background of orange and red lights. The text "THIS IS OUR" is positioned above the word "Zea", and "cret" is written in a script font to the right of "Zea".

THIS IS OUR  
**Zea***cret*