



Kostenlos für dich  
zum Mitnehmen!



## »Fahrschule« metronom

Die Ausbildung zum Lokführer bei metronom S. 9

## Willkommen in der Goldschmiede

Goldschmiedekurse und Jungesellinnen-Abschiede S. 16

## ASB Niedersachsen

Mit dem Wünschewagen »letzte Wünsche wagen« S. 24



Oldenburg  
Wilhelmshaven  
Leer  
Emden  
Norddeich  
(Fähre Juist/  
Norderney)  
Bremer-  
haven  
Osnabrück  
Verden (Aller)  
Nienburg (Weser)  
Hannover

**Bremen Hbf**  
RE4/RB41

**Hamburg Hbf**  
RE4/RB41 RE3/RB31

**Hamburg-Harburg**

**Buchholz (Nordheide)**

**Lüneburg**

**Uelzen**

**Hannover Hbf**

**Hildesheim Hbf**

**Göttingen**

**Braunschweig Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**

**Wolfsburg Hbf**



**metronom**

RE4/RB41

RE3/RB31

RE2

RE2

**enno**

RE30/RE50

**Verkehrsverbünde**

**GVH** – Großraum-Verkehr Hannover  
(erweiterte Gültigkeit für Zeit-  
karten unter: [www.gvh.de](http://www.gvh.de))

**HVV** – Hamburger Verkehrsverbund  
(erweiterte Gültigkeit für Zeit-  
karten unter: [www.hvv.de](http://www.hvv.de))

**VBN** – Verkehrsverbund Bremen/  
Niedersachsen

**VRB** – Verkehrsverbund Region  
Braunschweig

**VSN** – Verkehrsverbund  
Süd-Niedersachsen

**Unser Service für dich:**



**Kundenzentrum & Fundbüro**  
0531-97 164 164  
kundenzentrum@der-metronom.de



## Liebe Fahrgäste,

»Fahrplanwechsel« - das Wort klingt für mich irgendwie nach alter Staatsbahn und Beamten. Teilweise stimmt es sogar, denn den »Fahrplanwechsel« gibt es bereits seit dem 19. Jahrhundert. Trotzdem ist es auch heute noch notwendig, einmal im Jahr europaweit alle Fahrpläne neu aufeinander abzustimmen. Ab dem 15.12.2019 gilt dann für 1 Jahr ein neuer Fahrplan. Das ist der Zeitpunkt, zu dem auch neue Fahrten aufgenommen werden können.

Apropos – bei *metronom* gibt es zum diesjährigen Fahrplanwechsel wieder einige Neuerungen - und die sind so gar nicht alt und verstaubt. Ganz im Gegenteil. Viele neue Fahrten, frische Services und...

All dies und viel mehr zeigen wir euch in diesem Heft. Viel Spaß beim Lesen und einen guten Rutsch ins neue Fahrplan-Jahr!

Euer Björn Pamperin

## Impressum

**Herausgeber**  
*metronom*

Eisenbahngesellschaft mbH  
St.-Viti-Str. 15 | 29525 Uelzen  
Tel.: 05 81 | 97 164 164  
[www.metronom.de](http://www.metronom.de)

**Redaktion**

Björn Pamperin [V.i.S.d.P.]  
Heike Proß Korrektorat  
[momente@der-metronom.de](mailto:momente@der-metronom.de)

Kay Steinmann [cre8]  
[kay@cre8-uelzen.de](mailto:kay@cre8-uelzen.de)

**Gestaltung**

cre8 – Agentur für Kommunikation im Verkehrswesen GmbH & Co. KG

Kay Steinmann  
Hauke Steinmann  
St.-Viti-Str. 22 | 29525 Uelzen  
[info@cre8-uelzen.de](mailto:info@cre8-uelzen.de)

Druck  
FIND Druck- & Medienwerkstatt GmbH  
Poststraße 11 | 29553 Bienenbüttel  
[info@find-druckmedien.de](mailto:info@find-druckmedien.de)

**Erscheinungsweise**  
vierteljährlich  
35.000 Exemplare



**12** Erlebnis, Erholung und Spaß – mit dem *metronom* zum Eislaufen

**06**  
**Alle Informationen zur HVV Tarifaufweitung**

**07**  
**GVH – Neue Tarife ab 01. Jan. 2020**

**10**  
**Gute Jobs bei *metronom***

**12**  
**Erlebnis, Erholung und Spaß mit dem *metronom* zum Eislaufen**



**24** Mit dem Wunschewagen »letzte Wünsche wagen«

**18**  
**Eat the World – Lüneburg: Unentdeckte Kieze, versteckte Gassen, verborgene Hinterhöfe**

**20**  
**Minimalismus als Lebensstil: Weniger ist oft mehr**

**22**  
**Das besondere Kinoevent: Vorhang auf für die Metropolitan Opera**

**30**  
**Termine, die niemand verpassen sollte**



# Die großen Schritte zum neuen Fahrplan

Dez. Vorjahr  
bis April



Abstimmung mit den Aufgabenträgern über den zu bestellenden Fahrplan.  
Planung der Fahrzeiten unter Berücksichtigung aller Haltebahnhöfe.  
Trassenbestellung bei DB Netz AG (Inhaber der Schienennetze).

April bis Juli



Trassenplanung durch die DB Netz AG, Bekanntgabe des vorläufigen Netzfahrplans.

August



Bekanntgabe des endgültigen Netzfahrplans, letzte Prüfung durch *metronom*, Annahme des Plans.

Sep. bis  
November



Gestaltung und Druck der Fahrplanhefte.  
Versand und Verteilung der Fahrplanhefte an Bahnhöfen, Reisezentren und in unseren Zügen.

15. Dez. 2019



Geschafft:  
In der Nacht nach dem 2. Samstag im Dezember, der neue Fahrplan tritt in Kraft.

An einem neuen Fahrplan arbeiten bei *metronom* mehrere Kollegen ein ganzes Jahr. Alles beginnt mit der Abstimmung mit den Aufgabenträgern über den zu bestellenden Fahrplan. Bereits im Dezember des Vorjahres wird darin festgelegt, wann und wie oft ein Zug fährt, wann und wo er hält und aus wieviel Wagen er besteht. Wenn es in einem Fahrplan neue Verbindungen geben soll, wird vorher geprüft, ob ausreichend Fahrzeuge vorhanden sind, die Fahrzeiten auf der Schiene frei sind, wie der Zug zurückfahren kann und vieles mehr. Das Grundprinzip bei einem Fahrplan lautet: Für jeden Zug der »hinfährt«, muss ein Zug auch wieder »zurückfahren«. *metronom* hat nun 3 Monate Zeit, die Trassenbestellung bei DB Netz vorzubereiten. Pro Tag gibt es ca. 300 Zugfahrten, 365 Tage im Jahr. Jede einzelne Fahrt wird geprüft: Sind die Fahrzeuge verfügbar, klappen die Anschlüsse und Umläufe, ist die Zeit am Bahnhof ausreichend, passen die geplanten Überholungen durch den Fernverkehr und vieles mehr. Insgesamt werden mehr als 100.000 Abfahrts- und Ankunftszeiten geprüft. Kein Zug, keine Haltestelle darf vergessen werden. Natürlich haben die Kollegen Hilfe von einem speziellen Programm, das nur Verkehrsplaner im Detail verstehen. Für mich ist es nur eine überdimensionierte Excel-Tabelle mit zu vielen Zahlen. Dafür haben wir ja zum Glück unsere Fachleute. Än-

derungswünsche müssen mit den Aufgabenträgern abgestimmt werden, bevor der endgültige Fahrplanwunsch für das gesamte nächste Jahr, pünktlich an einem bestimmten Stichtag im April, an DB Netz gesendet wird. DB Netz ist Eigentümer der Gleise und entscheidet damit endgültig, ob und wann ein Zug fahren kann. Nun hat die DB Netz vier Monate Zeit, um alles unter einen Hut zu bringen. Der Fachbegriff dafür ist »Trassenplanung«. Eine Trasse ist die Strecke zwischen den Bahnhöfen. Nicht nur wir schicken der DB Netz unsere Fahrpläne, sondern auch alle anderen Eisenbahnverkehrsunternehmen (EVU), der DB Fernverkehr, der Güterverkehr und auch der private Fernverkehr. Jetzt beginnt für die Trassenplaner die Aufgabe, den großen Hut zu füllen. Jede Trasse kann ja nur einmal zur gleichen Zeit befahren werden. Ein paar Minuten können da manchmal entscheidend sein. Genau diese Minuten hat der Trassenplaner eventuell als Spielraum.

#### Und was ist ein Trassenkonflikt?

Jedes Verkehrsunternehmen möchte das Beste für seine Kunden, da kann es schon mal passieren, dass zwei Mal die gleiche Trasse zur gleichen Zeit angemeldet wurde. Kann der Trassenplaner den Konflikt nicht lösen, setzen sich die betroffenen EVUs an einen Tisch und versuchen, eine Lösung zu finden. Meistens gelingt es.

#### Vorläufiger Netzfahrplan

Nach spätestens 4 Monaten - Anfang Juli - gibt DB Netz dann den »vorläufigen Netzfahrplan« bekannt. Jetzt haben wir genau 4 Wochen Zeit, diesen noch einmal zu prüfen und eine Rückmeldung an die DB Netz zu geben. Anfang August ist es dann endlich soweit: Der endgültige Netzfahrplan kommt. Eine Woche haben wir nun Zeit, das Trassenangebot anzunehmen. Wenn wir das Trassenangebot annehmen, schließen wir einen Vertrag mit DB Netz über die Züge und Fahrzeiten eines ganzen Jahres.

#### Und weiter geht's mit der Planung. Was ist jetzt noch zu tun?

##### Eine ganze Menge.

Aus dem unübersichtlichen Tabellenwirrwarr wird ein verständlicher Fahrplan ohne die betrieblich notwendigen Leerfahrten, geordnet nach Montag bis Freitag und Samstag/Sonntag erstellt. Diese Arbeiten dauern etwa bis September. Hinzu kommen Anschlussverbindungen zu anderen Eisenbahnen, Bussen und auch Fähren. Aus diesen immer noch mächtigen Tabellen wird dann bis Oktober/November das übersichtliche Fahrplanheft - wie ihr es kennt und in einer Auflage von ca. 300.000 Stück gedruckt.

# Neuer Fahrplan - Neues Angebot!

Ab dem 15. Dezember 2019 gilt unser neuer Fahrplan. Darin haben wir wieder einige Verbesserungen und neue Fahrten für euch aufgenommen.

## Hier unser Überblick:

### Hamburg Hbf – Bremen Hbf (RE4/RB41)

Hamburg Hbf ab 05:37 Uhr **81909 fährt Sa + So ab Hamburg Hbf**  
 Bremen Hbf an 07:06 Uhr *(bisher nur Sa)*

Bremen Hbf ab 03:15 Uhr **81902 fährt Sa + So ab Bremen Hbf**  
 Hamburg Hbf an 04:44 Uhr *(bisher nur Sa ab Rotenburg [Wümme])*

### Hamburg Hbf – Uelzen (RE3/RB31)

Hamburg Hbf ab 18:03 Uhr **81669 fährt Fr bis Uelzen**  
 Uelzen an 19:25 Uhr *(bisher bis Lüneburg)*

Hamburg Hbf ab 19:04 Uhr **81671 fährt Mo-Fr bis Uelzen**  
 Uelzen an 20:15 Uhr *(bisher bis Lüneburg)*

Hamburg Hbf ab 01:32 Uhr **81601 fährt Sa bis Uelzen**  
 Uelzen an 02:47 Uhr *(fährt 02:51 Uhr weiter in Rtg. Hannover)  
 (bisher Sa + So bis Lüneburg)*

Uelzen ab 04:08 Uhr **81604 fährt Mo-Fr ab Uelzen**  
 Hamburg Hbf an 05:21 Uhr *(bisher ab Lüneburg)*

Uelzen ab 02:05 Uhr **81600 fährt Sa ab Uelzen**  
 Hamburg Hbf an 03:18 Uhr *(bisher Sa + So ab Lüneburg)*

Uelzen ab 03:09 Uhr **81602 fährt Sa + So ab Uelzen**  
 Hamburg Hbf an 04:21 Uhr *(bisher Sa ab Lüneburg und So ab Uelzen)*

### Hannover Hbf – Uelzen (RE2 und RE3)

Uelzen ab 02:51 Uhr **81601 am Sa eine neue Verbindung**  
 Hannover Hbf an 03:56 Uhr

Uelzen ab 03:48 Uhr **81603 am Sa + So neu**  
 Hannover Hbf an 04:53 Uhr *(bisher nur Sa ab Uelzen 04:12 Uhr)*

Hannover Hbf ab 03:48 Uhr **82106 am Sa + So eine neue Verbindung**  
 Uelzen an 04:49 Uhr *(fährt 05:01 Uhr weiter Rtg. Hamburg Hbf)*



# Tschüs Stadtbus, hallo WinsenBUS!

Neuer Name, neue Linien, neuer Fahrplan:

Die Stadt Winsen hat ihr Nahverkehrs-Angebot komplett überarbeitet – am 1. Dezember treten die Neuerungen in Kraft.

Aus dem Stadtbus wird der WinsenBUS. Dieser fährt auf neuen Linien und steuert dabei auch den Luhe-Park sowie die Gewerbegebiete Winsen-Ost und Lohdorf an.

Leicht zu merkende Abfahrtszeiten und optimale Vernetzung mit anderen Verkehrsangeboten sind weitere Neuerungen.

Gleichzeitig wird aus dem Anruf-Sammel-Mobil (ASM) das Anruf-Sammel-Taxi (ALT).

Alle Infos: [www.winsen.de](http://www.winsen.de)





# Tarifausweitung

## Die wichtigsten Infos für dich im Überblick

Zum 15. Dezember 2019 wird der HVV-Tarif auf den meisten Schienenstrecken in den niedersächsischen Landkreisen Cuxhaven, Rotenburg (Wümme), Heidekreis und Uelzen eingeführt bzw. ausgeweitet. Für eure Strecken bedeutet das konkret: Auf der Linie RE4/RB41 kannst du jetzt auch mit HVV-Zeitkarten ab Sottrum in Richtung Hamburg fahren. Von Scheeßel aus ist eine Fahrt mit HVV-Einzel-, Tages- und Gruppenkarten möglich. Auf der Linie RE3/RB31 gelten HVV-Zeitkarten von Uelzen bis Hamburg Hbf und Einzel- und Tageskarten von Bienenbüttel bis Hamburg Hbf. Auf der Linie RE2 könnt

ihr nun ab Suderburg über Uelzen mit den HVV-Zeitkarten pendeln. Für die meisten Pendler wird es nun günstiger, mit der Bahn zur Arbeit, zur Ausbildung oder zum Einkaufen nach Hamburg und zurück zu fahren. Die Integration der neuen Linienabschnitte in den HVV-Tarif macht den Nahverkehr jetzt noch attraktiver. Das ist gut für die Umwelt, entlastet die Straßen und stärkt die Metropolregion. Die bisherigen HVV-Übergangstarife entfallen und werden durch den HVV-Tarif für Zeitkarten ersetzt.

## Alle Infos...

...zu den neuen Tarifen findet ihr unter:

[www.hvv.de/de/moin](http://www.hvv.de/de/moin)

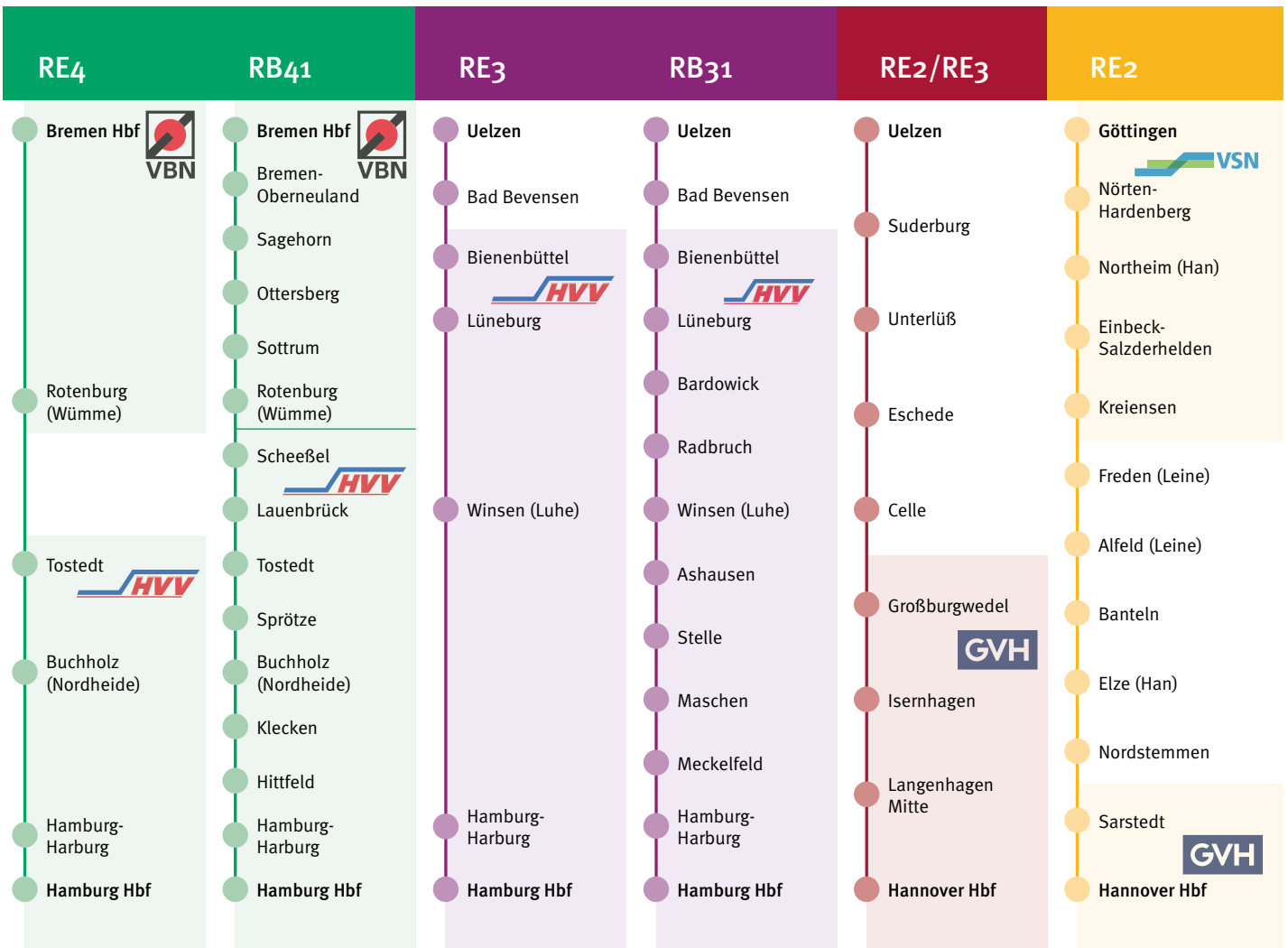
HVV – Hamburger Verkehrsverbund

Telefon: 040 19 449

E-Mail:

[kundenservice@hochbahn.de](mailto:kundenservice@hochbahn.de)

## Tarifzonen im metronom Streckennetz



# Neue Tarife ab 01. Januar 2020

## Die wichtigsten Infos für dich im Überblick

### Warum eine Tarifreform?

Durch die Tarifreform wird der öffentliche Nahverkehr in der Region Hannover **einfacher, übersichtlicher** und **gerechter**.

Dies geschieht durch die Zusammenlegung der hannoverschen Tarifzonen und durch eine Bereinigung des Tarifsortiments.

Ab dem 01. Januar 2020 decken die Zonen **A, B** und **C** das gesamte Tarifgebiet für alle Fahrgäste ab – unabhängig davon, ob es sich um Einzel-, Tages- oder Monatskarten handelt.

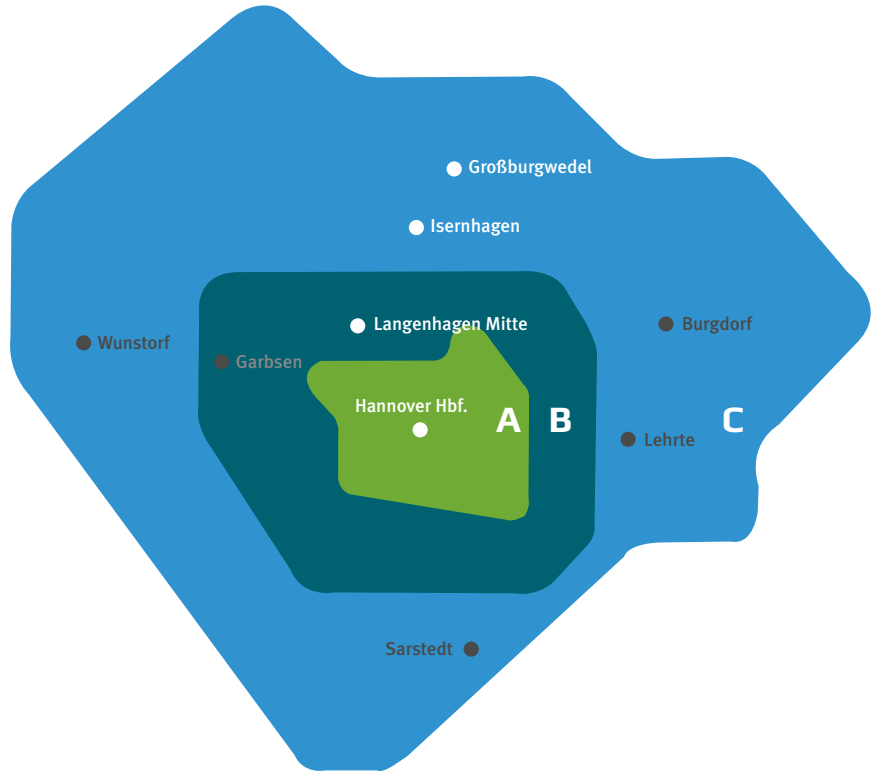
Außerdem wird Mobilität außerhalb des Stadtgebiets von Hannover deutlich günstiger.

### Das neue System:

Zone **A** entspricht dem Stadtgebiet Hannover.

Zone **B** entspricht den angrenzenden Städten und Gemeinden.

Zone **C** entspricht den Orten im äußeren Bereich der Region.



### Günstig mobil im Umland

Fahrkarten, die nicht in der Tarifzone A (Stadtgebiet Hannover), sondern nur in B, C oder kombiniert in BC gültig sind, werden im Preis stark ermäßigt.



### Regionaltarif für Firmen

Der Regionaltarif gilt ab 2020 auch für Jobtickets. Davon profitieren Pendlerinnen und Pendler, die in Landkreisen wohnen, welche an die Region Hannover angrenzen.



### Kein HalbjahresAbo mehr

Abonnements können ab 2020 nur noch für ein ganzes Jahr abgeschlossen werden, das HalbjahresAbo entfällt. Dadurch wird das tarifliche Angebot übersichtlicher.



### 6er-Karte

Statt einem 4er-Block für 3 Zonen und einem 6er-Block für bis zu 2 Zonen gibt es zukünftig die 6er-Karte – egal für welche Zonen.

## Alle Informationen

Alle Informationen zu den neuen Tarifen finden Sie auf der Internetseite des GVH unter:

[www.gvh.de](http://www.gvh.de)

oder als Tarifflyer zum Download unter:

[www.einfach.gvh.de/downloads/GVH\\_Flyer-Tarifstrukturreform-2020.pdf](http://www.einfach.gvh.de/downloads/GVH_Flyer-Tarifstrukturreform-2020.pdf)

GVH – Großraum-Verkehr Hannover

Kundenzentrum

Karmarschstraße 30/32 | 30159 Hannover

Telefon: 0511 590-9000

E-Mail: [info@gvh.de](mailto:info@gvh.de)

# Baustellenübersicht

Alle Details und Baustellen-Fahrpläne online: [www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht](http://www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht)

**RE4/  
RB41**

**26.01.2020 bis 30.01.2020  
und  
14.02.2020 bis 15.02.2020  
Hamburg Hbf – Bremen Hbf**



Aufgrund von Gleis- und Oberleitungsarbeiten kann es zu Verspätungen kommen. Alle Informationen findet ihr unter: [www.metronom.de](http://www.metronom.de).

**RE3/  
RB31**

**30.11.2019 bis 07.12.2019  
Hamburg Hbf – Hamburg-Harburg**

Aufgrund von Bauarbeiten im Bereich des Stellwerks fallen Züge teilweise zwischen Hamburg Hbf und Hamburg-Harburg aus, mit Verspätungen ist zu rechnen.



Alle Informationen findet ihr unter: [www.metronom.de](http://www.metronom.de).

**RE3/  
RB31**

**01.12.2019 bis 02.12.2019  
Hamburg Hbf – Uelzen**



Aufgrund von Arbeiten an den Weichen können folgende Züge nicht in Ashausen halten: 81643, 81645, 81647  
Alle Informationen findet ihr unter: [www.metronom.de](http://www.metronom.de).

**RE2**

**01.01.2020 bis 18.01.2020  
Hannover Hbf – Göttingen**



Aufgrund von Brückenbauarbeiten fallen Züge teilweise zwischen Einbeck-Salzderhelden und Göttingen aus.  
Alle Informationen findet ihr unter: [www.metronom.de](http://www.metronom.de).

**metronom**

RE4/RB41

RE3/RB31

RE2

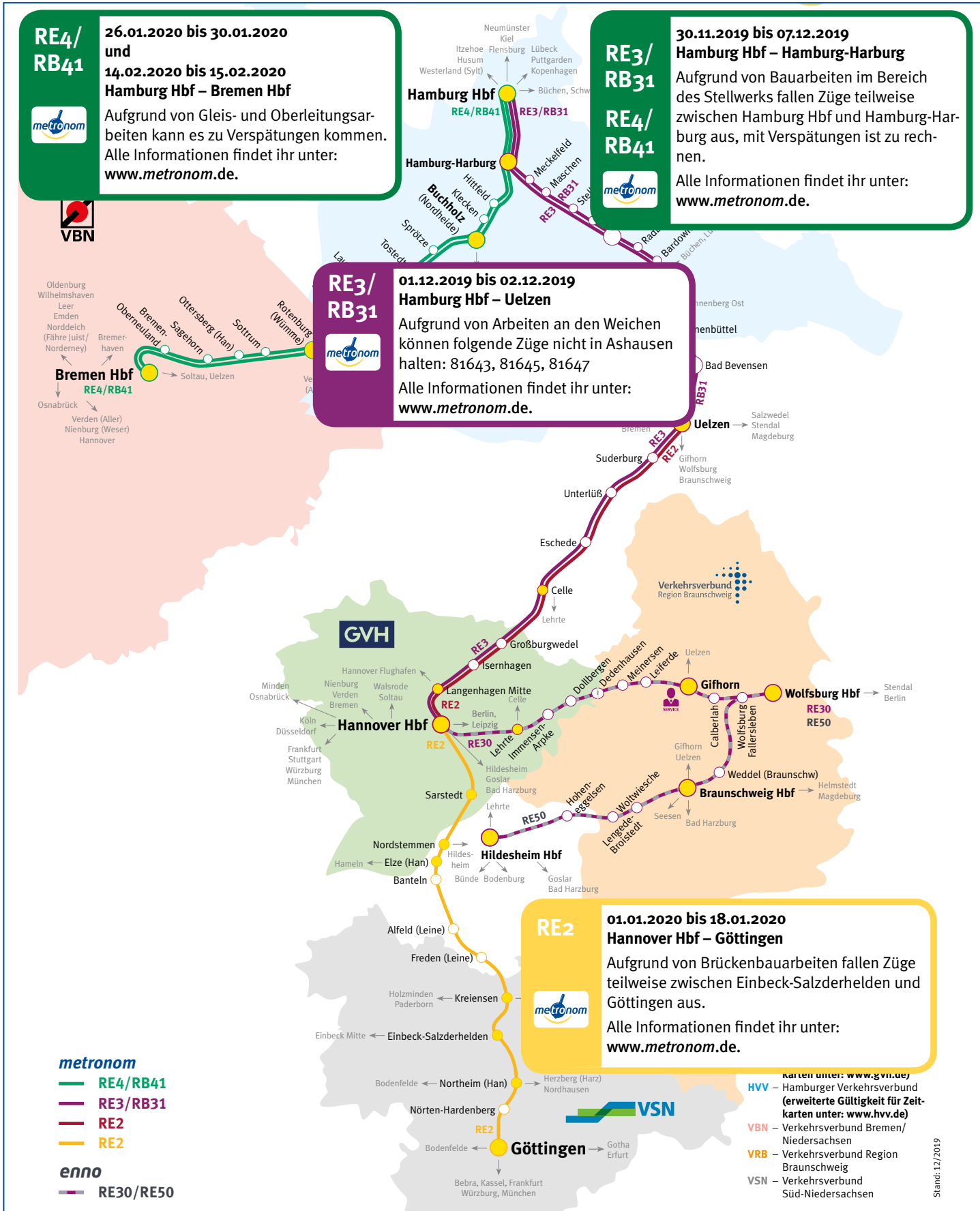
RE2

**enno**

RE30/RE50

- Karten unter: [www.gvn.de](http://www.gvn.de)**
- HVV** – Hamburger Verkehrsverbund (erweiterte Gültigkeit für Zeitkarten unter: [www.hvv.de](http://www.hvv.de))
- VBN** – Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen
- VRB** – Verkehrsverbund Region Braunschweig
- VSN** – Verkehrsverbund Süd-Niedersachsen

Stand: 12/2019





# Fahrschule *metronom*

**Weißt du noch, was du werden wolltest? Damals als Kind – als du noch von einem Beruf geträumt hast, der all deine Wünsche erfüllt.**

Vielleicht als Arzt täglich Leben retten, als Lehrerin kleinen Kindern das Lesen und Schreiben beibringen, Flugzeuge steuern, Bagger fahren, als Fußballprofi berühmt werden oder Verbrecher fangen? Die Liste der Traumberufe ist lang. »Ich habe zunächst Hörgeräteakustiker gelernt.«, erzählt mir Alexander Graf, Teilnehmer der Ausbildung zum Lokführer. »Aber quasi meine ganze Familie war bei der Bahn. Oma Fahrdienstleiterin, Opa Bahnwärter und mein Vater Lokführer.«, so der 23-jährige Uelzener weiter. »Schon als Kind hat meine Großmutter mich in den Ferien mit auf das Stellwerk genommen und ab und an durfte ich zu meinem Vater mit auf die Lok. Da war es eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis ich mich selbst um eine Ausbildung zum Lokführer beworben habe.«, strahlt mich Alexander an – der in seiner Freizeit begeisterter Feuerwehrmann bei der Freiwilligen Feuerwehr Uelzen ist. »Als – wie es korrekt heißt – Triebfahrzeugführer bist du Herr oder Frau über tonnenschwere Lokomotiven aus Stahl und Eisen, die mit unfassbarer Kraft über



Lokführeranwärter Alexander Graf am Fahrsimulator

die Schienen fahren.« Alexanders Augen beginnen zu leuchten. »Dabei brauchst du noch nicht einmal zu lenken.« Doch wie sieht eigentlich die Ausbildung des Lokführers aus? Der theoretische Unterricht findet Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr in Uelzen und Hamburg statt. Hier lernen die Lokführer-Anwärter, ganz ähnlich wie beim Autoführerschein, alles rund um die Verkehrsbeschilderung auf den Bahnstrecken. Zusätzlich – und das ist ein sehr großer Teil der theoretischen Ausbildung, geht

es um die technischen Aspekte, rund um die Lokomotive, den Steuerwagen und Wagen. Die praktische Ausbildung umfasst 60% der gesamten Ausbildungszeit, inkl. Fahrsimulator und Ausbildungsfahrten im gesamten Streckennetz des *metronom*. Der praktische Teil kann auch am Wochenende bzw. feiertags stattfinden. Die gesamte Ausbildung umfasst 1.840 Stunden, also insgesamt 13 Monate.



Marcel Gerike, Lehrlokführer *metronom*

## Wie sieht eigentlich der Berufsalltag eines Lokführers aus?

»Das Erste, was die meisten Lokführer vor Dienstbeginn tun, ist in den Wetterbericht schauen. Ist es trocken, fängt die Schicht schon mal gut an. Bei feuchtem Wetter können Züge weder gut beschleunigen noch optimal bremsen. Da sie nicht wie das Auto Gummireifen, sondern schmale Stahlräder besitzen, kann der Grip bei einer so kleinen Auflagefläche sehr schwanken.«, erzählt Marcel Gerike, Lehrlokführer bei *metronom*. »Der Arbeitstag eines Lokführers beginnt nicht erst, wenn der Zug langsam anfährt, sondern viel früher. Den Anfang machen Vorbereitung und Kontrolle des Fahrzeuges. Tritt irgendwo Flüssigkeit aus? Ist der Stromabnehmer in Ordnung? Alle Sicherheitssysteme okay? Sämtliche Kabel, Schläuche, Dämpfer und einsehbare Verschleißteile werden genau begutachtet. Da kann es schon mal knallen und zischen, denn die Luftleitungen der Bahn sind mit 5 bar sowie 10 bar gefüllt – zum Vergleich: ein Autoreifen hat ca. 2 bar – gut gefüllt.«, so Marcel weiter. »Ist die Lokomotive vorbereitet und überprüft, muss auch der

Steuerwagen am anderen Ende des Zuges gecheckt werden.«, fügt Marcel noch hinzu. Zum Schluss sind die Personenwagen dran. Auch hier werden die Sicherheitssysteme geprüft: Zugheizung, Klimaanlage, Sauberkeit, Beschädigungen durch Vandalismus, Verplombungen, Toilettenfunktion und den Gleitschutz - beim Auto nennt man es ABS. »Unsere Wagen haben zusätzlich zu ihren Scheibenbremsen auch noch Magnetschienenbremsen, die sich bei einer Schnellbremsung an die Schienen heften, um den Zug zusätzlich abzubremsen.«, schildert mir der Lehrlokführer anhand eines Schaubildes. Auch dieses Sicherheitssystem wird an jedem einzelnen Wagen getestet. Am Ende des Arbeitstages eines Zuges kommt er auf ein Abstellgleis. Dort wird er gereinigt und kleinere Reparaturen werden getätigt. Alle Systeme der Lokomotiven werden heruntergefahren und neu gestartet. Sicherheitsrelevante Teile werden einer Sichtprüfung unterzogen. Flüssigkeiten, Treib- und Schmierstoffe sowie Bremsband werden nachgefüllt. Alles in allem kann so ein Tag für einen Lokführer auch schon mal morgens um 4 Uhr enden, wobei er den Stab dem Kollegen aus der Frühschicht übergibt. Denn das System Bahn läuft 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr.

## Die Lokführerkurse im Jahr 2020 beginnen:

01.02.2020, 01.06.2020 und 01.09.2020

Wenn dich eine Ausbildung zum Lokführer bei *metronom* interessiert, schick uns doch deine Bewerbung: Bitte nutze hierfür unser Karriereportal

[www.der-metronom.de/ueber-metronom/zweite-karriere-chance](http://www.der-metronom.de/ueber-metronom/zweite-karriere-chance) oder sende uns deine Unterlagen per Post an:

*metronom* Eisenbahngesellschaft mbH  
Kira Zagermann  
St.-Viti-Straße 15 | 29525 Uelzen

# Gute Jobs bei metronom

Die Vorzüge des metronoms kannst du nicht nur als Fahrgast erleben, sondern auch, wenn du Mitarbeiterin oder Mitarbeiter bist. Das Unternehmen bietet vielfältige Möglichkeiten für dich, Teil des engagierten Teams zu werden.

## Aktuelle Stellenangebote im Überblick

### Konzeptioneller Verkehrsplaner (m/w/d)

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen engagierten und qualifizierten Mitarbeiter für unsere Verkehrsplanung in Uelzen. Du bist verantwortlich für die konzeptionelle Weiterentwicklung des Verkehrs- und Betriebskonzeptes von *metronom*, in allen Planungs- und Umsetzungsschritten. Du suchst und findest Lösungen für die großen Herausforderungen, die im Bereich der Mobilität bestehen. Wir bieten dir die Chance, einen aktiven Beitrag zur Verkehrswende und zur Steigerung der Attraktivität des SPNV in Hamburg, Bremen und Niedersachsen zu leisten.

#### Was ist zu tun?

- Innovative Weiterentwicklung bestehender Verkehrsangebote auf der Schiene
- Entwicklung von multimodalen Konzepten
- Nutzung von technischen Optimierungsmodulen/ Optimierungsprogrammen
- Durchführung von Netz-, Fahr- und Umlaufplanung sowie Dienstplanung
- Entwicklung und Abstimmung von Angebotskonzepten für Regelverkehre, aber auch Baustellenverkehre und Sonderverkehre
- Erstellung der Regel- und Sonderdienstpläne für Triebfahrzeugführer und Fahrgastbetreuer
- Bearbeitung von SPNV-Ausschreibungsverfahren
- In allen Projekten selbstständige Bewertung von Chancen und Risiken, unter Nutzung von wirtschaftlichen Kennzahlen
- Erstellung von Konzepten für Reinigen, Tanken, Ver- und Entsorgung, Fahrzeugzuführungen und Fahrzeugabstellung
- Bestellungen von Trassen, Serviceeinrichtungen und Stationshalten
- Monitoring und permanente Bewertung von Projekten, die sich in der Umsetzung befinden

#### Darauf freuen wir uns bei dir:

- Abgeschlossenes Hochschulstudium in: Geografie, Raumplanung, Verkehrswirtschafts- bzw. Verkehrsingenieurwesen sowie vergleichbarer Abschluss
- Berufserfahrung in einem Verkehrsunternehmen wünschenswert
- Erfahrung bei der Nutzung von EDV-Planungssystemen für die Verkehrsplanung (FBS, IVU) wünschenswert
- Kenntnisse in EDV-gestützten Fahrgastinformations- und Betriebsleitsystemen
- Analytische Stärke und lösungsorientierte Arbeitsweise
- Fundierte Kenntnisse der Betriebsabläufe und Personaleinsatzplanung bzw. die Bereitschaft, sich kurzfristig einzuarbeiten
- Ausgeprägte Zahlenaffinität sowie analytisch-unternehmerische Arbeitsweise
- Sehr gute MS-Office-Kenntnisse, insbesondere Excel
- Hohe Einsatzbereitschaft, Belastbarkeit und Flexibilität
- Kommunikationsstärke und Verhandlungsgeschick

#### Darauf kannst du dich bei uns freuen:

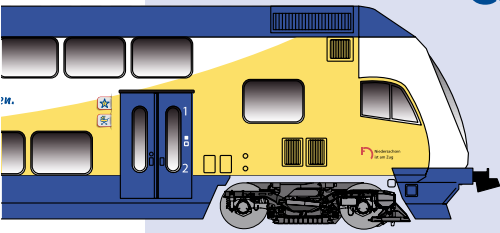
Es ist unser Anspruch, dir neben einer interessanten Tätigkeit auch eine freundliche Arbeitsumgebung zu bieten, die von einem kollegialen, wertschätzenden Miteinander geprägt ist. Dazu gehört für uns:

- Freiraum, um Themen und Projekte eigenverantwortlich zu gestalten und eigene Ideen einzubringen
- Eine verantwortungsvolle und herausfordernde Tätigkeit
- Ein offenes Betriebsklima, das über alle Hierarchie-Ebenen zum Austausch einlädt
- Unterstützung in der persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung

Wenn dich diese Stelle bei *metronom* interessiert, schick uns doch deine Bewerbung: Bitte nutze hierfür unser Karriereportal [www.der-metronom.de/ueber-metronom/zweite-karriere-chance](http://www.der-metronom.de/ueber-metronom/zweite-karriere-chance) oder sende uns deine Unterlagen per Post an: *metronom* Eisenbahngesellschaft mbH  
St.-Viti-Straße 15 | 29525 Uelzen

## metronom in Zahlen

Ca. 23.560 km...



...legen die Züge des *metronom* bei täglich 300 Fahrten auf dem Streckennetz zurück.



Das sind mehr als 8,6 Mio km im Jahr. Soviel, wie 212 mal um die Erde.

Mit 211 Fahrzeugen



ist der *metronom* auf seinen Streckennetzen unterwegs.

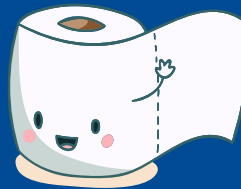
Mehr als 550 Mitarbeiter



kümmern sich intensiv um das Wohl und die Wünsche unserer Fahrgäste – egal ob Lokführer, Fahrgastbetreuer oder Mitarbeiter in der Verwaltung.



Rund 45 Millionen Fahrgäste bringt der *metronom* jedes Jahr ans Ziel.



33.600.000 Blatt Toilettenpapier werden pro Jahr in den Zügen des *metronom* verbraucht.



Rund 1.134 km pro Jahr legen unsere Fahrgastbetreuer durchschnittlich im Zug zurück.



# Erlebnis, Erholung und Spaß – mit dem metronom zum Eislauf



Alle Fotos: Adobe Stock

## Eisbahn am Northeimer Münster / 25.11.2019 bis 29.12.2019

Vor der Kulisse des ehemaligen Klosters »St. Blasien« im Herzen der Innenstadt könnt ihr ein ganz besonderes Weihnachtsambiente genießen. Märchenfiguren, Winterwald, Kasperletheaterzelt und eine Schlittschuhbahn bieten ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie und laden zum Bummeln und Verweilen ein. **Anreise** mit dem *metronom* RE2 bis Norheim Bhf. Von dort läufst du nach Norden bis zur Bahnhofstraße, die in »Am Münster« mündet. Nach 140 m kommst du zum Münsterplatz.  
[www.stadtmarketing-norheim.de](http://www.stadtmarketing-norheim.de)



## Celler Winterzauber am Schloss | 28.11.2019 bis 29.12.2019

Unter dem Motto »Winterzauber« wird der Schlossvorplatz in das weihnachtliche Treiben einbezogen. Das Highlight wird die über 300 m<sup>2</sup> große Eisbahn sein, auf der Groß und Klein sich beim Schlittschuhlaufen oder Eisstockschießen die Zeit vertreiben können. Für all jene, die keine eigenen Schlittschuhe besitzen, steht ein Schlittschuhverleih zur Verfügung. **Anreise** mit dem *metronom* RE2 bis Celle Bahnhof. Vom Bahnhof aus gehst du ca. 150 m bis zur Bushaltestelle Trüllerstraße. Du nimmst den Bus Linie 13 und fährst in 8 Minuten direkt zum Schlossplatz.  
[www.celle-tourismus.de](http://www.celle-tourismus.de)



# aufen



## Winterzoo Hannover | 29.11.2019 bis 04.02.2020

Ab dem 29.11.2019 verwandelt sich Meyers Hof in ein wunderschönes Winter-Wunderland.

Es erwartet euch ein Rundumwinterzauberpaket für die ganze Familie und für alle, die den Feierabend genüsslich einläuten wollen!

Die große Koppel zwischen den winterlich geschmückten, festlich beleuchteten Fachwerkhäusern auf Meyers Hof lädt zum Schlittschuhlaufen auf der großen Open-Air Eislaufbahn und zum gemütlichen Glühweintrinken ein.

**Anreise** mit dem *metronom* RE2 bis Hannover Hbf.

Weiter mit der Straßenbahn 128 oder 134, direkt bis zum Zoo Hannover.  
[www.zoo-hannover.de/winterzoo](http://www.zoo-hannover.de/winterzoo)



## Semkenfahrt Bremen | ab 25.01.2020

Die wohl bekannteste Eisfläche in Bremen ist die Semkenfahrt. Auf einer Fläche von rund 30 Hektar genießt ihr hier frostige Tage auf Kufen. Ab Freitag, 25. Januar 2020 will der Eisverein die Fläche freigeben! Kündigt sich in den Wintermonaten eine längere Frostphase an, flutet der Bremer Eisverein mit gewaltigen Pumpen die Semkenfahrt, ein Feld im Blockland. Sinken die Temperaturen unter Null, verwandelt sich diese Wiese in eine etwa drei Kilometer lange Eislaufbahn.

**Anreise** mit dem *metronom* RB41/RE4 bis Bremen Hbf. Weiter mit dem Bus 26/27 bis Haltestelle „Hemmstraße“, dort Umstieg in den Bus 28 bis Haltestelle „Wetterungsweg“. Ca. 700 m Fußweg bis zur Semkenfahrt.

[www.bremer-eisverein.de](http://www.bremer-eisverein.de)



1.2019 bis 12.01.2020

## Eiszeit an der Lokhalle, Göttingen | 30.11.2019 bis 09.02.2020

Vom 30.11.2019 bis 09.02.2020 ist es wieder soweit – das Außengelände der LOKHALLE verwandelt sich in eine Winterlandschaft mit einer großen Eisfläche und Hüttenzauber.

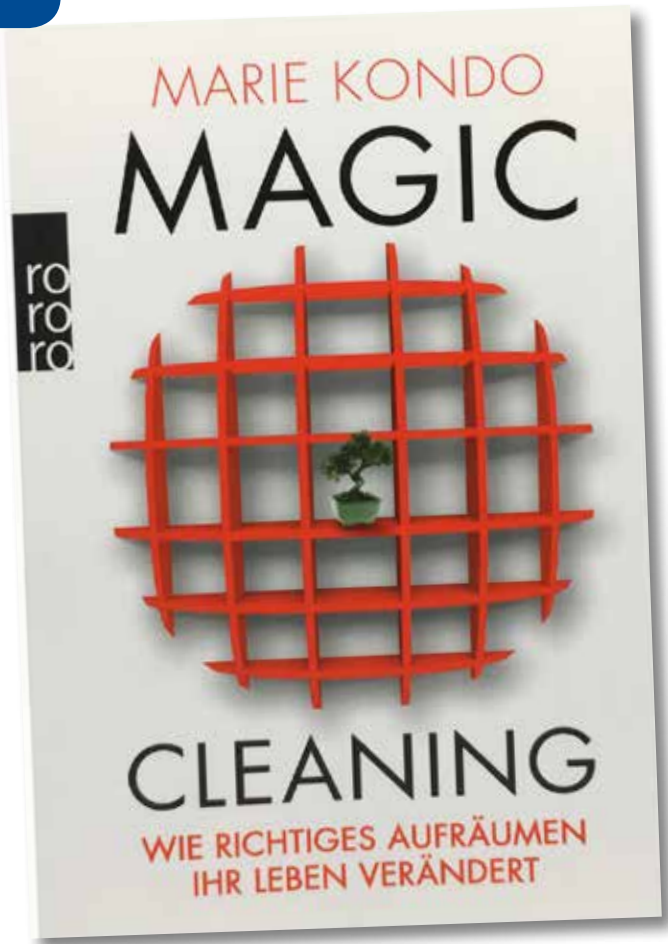
Zehn Wochen pures Fahrvergnügen unter freiem Himmel warten auf euch!

**Anreise** mit dem *metronom* RE2 bis zum Bahnhof Göttingen. Die Eislaufbahn an der Lokhalle ist zu Fuß in 6 Minuten (ca. 450 m) über den Jochen-Brandt-Platz zu erreichen.

[www.lokhalle.de](http://www.lokhalle.de)



# Magic Cleaning - Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert



Das TIME Magazine zählt die Autorin Marie Kondo zu den 100 einflussreichsten Menschen auf der Welt!

Vereinfachen Sie Ihr Leben! Kaum jemandem macht es Spaß, aufzuräumen und sich von Dingen zu trennen. Die meisten von uns haben einfach nie gelernt, wirklich Ordnung zu halten. Denn auch beim Aufräumen gibt es den berühmten Jo-Jo-Effekt. Doch mit Marie Kondos bahnbrechender Methode, die auf wenigen simplen Grundsätzen beruht und dabei höchst effektiv ist, wird die Beschäftigung mit dem Gerümpel des Alltags schon mal zu einem Fest. Und die Auswirkungen, die «Magic Cleaning» tatsächlich auf unser Denken und unsere Persönlichkeit hat, sind noch viel erstaunlicher. Der Generalangriff auf das alltägliche Chaos macht uns zu selbstbewussten, zufriedenen, ausgeglicheneren Menschen.

»Die Magie des Aufräumens«: Marie Kondo befreit nicht nur Ihr Zuhause von unnötigem Ballast, sondern auch Ihre Gedanken.

**Marie Kondo:**

Marie Kondo arbeitet als selbständige Beraterin für Aufräumen und Ordnung. Nach dem Studium begann sie, ihre «KonMari-Methode» zu entwickeln, aus der mehrere Weltbestseller hervorgingen. In Japan ist die Autorin inzwischen ein Fernsehstar; in Amerika stehen ihre Bücher monatelang an der Spitze der NYT-Bestsellerliste, sie hat dort auch eine TVShow. Das Time Magazine zählte sie 2015 zu den 100 einflussreichsten Frauen weltweit. Im Englischen wurde ihr Nachname sogar zum Verb: «to kondo» als Synonym für «radikal aufräumen». Ihre Bücher wurden in fast 40 Sprachen übersetzt. Seit 2019 ist sie in der Netflix-Doku-Serie »Aufräumen mit Marie Kondo« zu sehen, in der sie bei Hausbesuchen ihre Methode vorstellt. Sie lebt mit Mann und Tochter in Tokio.

## Leseprobe

»Aufräumen« – ein Wort, das für viele von uns mit den übelsten Kindheitserinnerungen verbunden ist. Und auch jetzt, im Erwachsenenleben, stehen wir mit der häuslichen Ordnung auf Kriegsfuß. Wenn wir nicht sogar schon resigniert haben, nach dem Motto: »Es hilft nichts, bei mir sieht es einfach chaotisch aus, dagegen komme ich nicht an, damit muss ich leben.« Müssen Sie nicht! Dieses Buch zeigt Ihnen eine Aufräummethode, die einfach umzusetzen ist und mit der Sie nie wieder in die alte Unordnung zurückfallen werden. Versprochen! Denn für »Magic Cleaning« lege ich meine Hand ins Feuer.« Das ist doch gar nicht möglich«, sagst du jetzt vielleicht, »Unordnung ist

wie die Staubschicht auf schwarzen Möbeln, kaum ist man mit dem Putzen fertig, hat sie sich schon wieder breitgemacht.« Nun ja, das stimmt. Leider gibt es auch beim Aufräumen einen Jo-Jo-Effekt. Erst legt man alles schön an seinen Platz, sammelt die herumliegenden Socken auf und verfrachtet sie in die Waschmaschine, düst mit dem Staubsauger durch die Wohnung, macht endlich mal wieder den Abwasch und verstaut die Klamotten im Schrank. Und dann? Zwei, drei Tage später sieht es genauso aus wie vorher. Wenn Sie das kennen, habe ich eine Botschaft für Sie: Bitte werfen Sie zuerst weg, was Sie nicht mehr brauchen. Dann räumen Sie in einem Rutsch,

in kurzer Zeit und perfekt auf. Und zwar in der richtigen Reihenfolge. Dies sind die Grundlagen der von mir entwickelten »KonMari«-Methode (KonMari ist mein Spitzname, gebildet aus Marie Kondo) beziehungsweise von Magic Cleaning.

Die KonMari-Methode ist anders als alle anderen Ordnungsstrategien, die Sie vielleicht aus Frauenzeitschriften, Wohnmagazinen, einschlägigen Büchern oder aus dem Internet kennen. Für traditionelle Aufräumer und Aufräumerinnen, die sich lieber an althergebrachte Weisheiten halten (»meine Oma hat das auch schon so gemacht«), mag manches in diesem Buch geradezu absurd klingen. Allerdings sind alle meine Kli-



enten, die bei mir Unterricht genommen haben, heute problemlos in der Lage, ihre Wohnung sauber und aufgeräumt zu halten. Nachdem sie einen Kurs oder ein Seminar absolviert hatten, passierten sogar noch ganz andere spannende Dinge. Bei vielen lief es am Arbeitsplatz besser, in der Familie klappte es wieder – das ganze Leben fühlte sich plötzlich schöner an.

Ich selber bin das beste Beispiel. Als echter Aufräum-Junkie habe ich wohl 80 Prozent meines Lebens mit diesem Thema zugebracht, und ich kann behaupten, dass ich ein glücklicher, zufriedener, ausgeglichener Mensch bin. [...]

#### Niemals richtig gelernt

»Ich gebe Unterricht im Aufräumen«, sage ich, wenn ich gefragt werde, was ich beruflich mache. Mein Gegenüber staunt erst mal – und möchte dann wissen, ob man davon leben kann. Dies bejahe ich. Skeptischer Blick. Dann kommt die nächste Frage: »Ist Aufräumen überhaupt erlernbar?« Es gibt heutzutage einen regelrechten Kurs-Boom. Das gilt für Japan, wo ich lebe, genauso wie für Europa und die USA. Die Auswahl ist riesig. Da wären der Kochkurs, der Yogakurs, der Töpferkurs und so weiter und so fort. Aber der Aufräumkurs ist bis jetzt so gut wie unbekannt. Warum eigentlich? Nun, bei uns in Japan (und nicht nur in Japan!) gilt die Devise, dass das Aufräumen nicht erlernt wird, sondern eine Gewohnheit ist. Wie also sollte man jemandem eine Gewohnheit eintrichtern? In der traditionellen Küche spricht man von überlieferten »Familienrezepten« oder Gerichten »nach Großmutter Art«. Aber noch nie hat man davon gehört, dass »unsere Geheimtipps des Aufräumens« weitergegeben wurden, obwohl das Ordnungschaffen und Ordnunghalten zur Hausarbeit gehört wie Bügeln und Kochen. Doch in diesem Fall wird kein Wissen von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Erinnern Sie sich doch mal an Ihre eigene Kindheit. Vielen kleinen Menschen wurde von wütenden Eltern befohlen, endlich ihr Zimmer aufzuräumen. Um dem Nachwuchs auf die Sprünge zu helfen, setzten sich Mutter oder Vater dazu und machten vor, wie es geht: die Autos in diese Box, die Puppenkleider in die Pappschachtel, der überdimensionale Teddy in die Ecke hinter dem Bett. Laut einer Studie

lernten weniger als 0,5 Prozent der Befragten, dabei zielgerichtet und mit Plan vorzugehen. Aufräumen nach dem Zufallsprinzip. Denn auch die Eltern wussten meist nicht, wie man schnell und effizient aufräumt und dauerhafte Erfolge erzielt. Das bedeutet, dass die meisten von uns notgedrungen einen eigenen, mehr oder minder sinnvollen Aufräumstil entwickelt haben.

Doch nicht nur im Haushalt, auch in den Schulen wird das Thema Aufräumen sträflich vernachlässigt. Wenn man fragt, an was sich die ehemaligen Schüler beim Stichwort »Hauswirtschaft« erinnern, so bekommt man Antworten wie: »Die praktischen Übungen, in denen wir Hamburger machen durften, die aber überhaupt nicht geschmeckt haben.« Oder: »Vorweihnachtliches Topflappenhäkeln, grauhaft.« Das Thema Aufräumen bekommt, verglichen mit Kochen oder Handarbeiten, in den Lehrbüchern für die Grund- und Mittelschule verhältnismäßig wenig Platz. Oft höre ich, dass die wenigen Textpassagen im Unterricht nur der Reihe nach vorgelesen wurden. Schlimmstenfalls heißt es sogar: »Das lest ihr euch bitte selbständig zu Hause durch« (was natürlich niemand tat), um dann schnell zu beliebten Kapiteln wie »Die moderne schnelle Küche« und »Trendgetränke« weiterzublättern. So ist es also um das Erlernen des Aufräumens schlecht bestellt, und sogar unter den Absolventinnen der Hauswirtschaftsschulen gibt es Frauen, die nicht aufräumen können. Wie es der Dreiklang »Ernährung, Haus, Kleidung« nahelegt, sollte das Wohnen genauso wichtig sein wie das Essen und die Textilien. Was also ist die Ursache dafür, dass die Kunst des Aufräumens – schließlich eine wichtige Komponente des Wohnens – ausgeblendet wird? Wie oben schon angedeutet, liegt dies wohl an dem unerschütterlichen Glauben, dass Aufräumen etwas ist, das man einfach »tut« und das nicht eine zu erlernende Fähigkeit darstellt. Daraus folgt die Annahme, dass häufiges und zeitintensives Aufräumen irgendwann zur Gewohnheit wird. Und dass diese Gewohnheit schließlich ein gewisses Können erzeugt. Das stimmt leider nicht. Tatsache ist, dass etwa 25 Prozent der Teilnehmerinnen meiner Kurse Frauen in ihren Fünfzigern sind, also sogenannte »gestandene Hausfrauen« mit rund 30 Jahren Erfahrung. Man könnte denken, sie müssten doch viel besser aufräumen

können als die jungen Frauen zwischen 20 und 30. Aber es ist eher umgekehrt. Unter den Veteraninnen gibt es viele, die seit jeher die falschen Aufräummethoden anwenden. Die blindlings auf ein angebliches Allgemeinwissen vertrauen. Die einen Haufen unnützer Dinge horten. Und die sich mit antiquierten, völlig unzurechnender Strategien des Lagerns und des Verstauens abplagen. Sie haben einfach nie die richtigen Herangehensweisen kennengelernt. Dass sie nicht aufräumen können, ist geradezu eine logische Konsequenz – und es würde uns nicht anders gehen. Doch niemand braucht nach dieser kleinen Analyse zu verzweifeln.

Jetzt ist die Zeit gekommen, Unordnung, Frust und Chaos den Kampf anzusagen. Alle meine Schüler und Schülerinnen, die bei mir in die Kunst des richtigen Aufräumens eingeweiht wurden und ihr Wissen danach in die Praxis umgesetzt haben, leben heute in perfekt aufgeräumten Häusern und Wohnungen.

#### Jeder kann es lernen

»Wenn ich in einem Rutsch aufräume, dann schaffe ich zwar erst mal Ordnung, aber nach kurzer Zeit herrscht wieder das alte Durcheinander.« Auf dieses vermeintliche Gesetz gab es bisher nur eine Antwort: »Da das »In-einem-Rutsch-Aufräumen« offensichtlich nicht funktioniert, sollte man Stück für Stück aufräumen.« Ein Standardgrundsatz, den ich schon im zarten Alter von fünf Jahren auswendig hersagen konnte. [...]

Mehr Infos zu diesem Thema findet ihr in diesem Magazin auf Seite 20/21.

**Marie Kondo**  
**Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert.**

**Rowohlt Taschenbuch**  
**ISBN 978-3-499-62481-0**

**Taschenbuch – 224 Seiten**  
**9,99 Euro**



## Goldschmiedekurse, Trauringe selbst gestalten und Jungge Willkommen in der Goldschm

In der Goldschmiedewerkstatt beim Kunsthaus Schenefeld hast du die Möglichkeit, deine eigenen Schmuckideen zu verwirklichen.

Ob in einem Wochenendkurs oder kontinuierlich einmal pro Woche – dort lernst du dieses kreative Handwerk von Anfang an. In einer extra für Goldschmiedekurse ausgestatteten Werkstatt bekommst du deine individuelle Unterstützung von erfahrenen Goldschmiedemeisterinnen und Goldschmiedegesellinnen.

»Die erste Werkstatt und Galerie in der Koppel 66 habe ich im Februar 1981 eröffnet«, erzählt Gudrun Maass. »Ich begann mit 2000.- DM in der Tasche, einer Menge Ideen und Idealismus«, so die Goldschmiedemeisterin weiter.

»Ein halbes Jahr später leitete ich einen Goldschmiedekurs in Lissabon in der freien Kunstschule ARCO. Ich dachte, ich könnte den Kurs in englisch geben, doch die meisten verstanden nur französisch. Also habe ich begonnen portugiesisch zu lernen, bei Maria Lino, einer portugiesi-

schen Malerin und Künstlerin, die ihr Atelier im Nachbarhaus hatte.

Um den Anfang finanziell zu überstehen, haben meine Kollegin und ich Kurse im Goldschmiedehandwerk gegeben. Meine Freunde haben uns mit der Einrichtung geholfen. Es entstand ein Werk Tisch für 7 Personen, einige Unterschränke für die Steckvitrinen, in denen wir unsere Schmuckstücke präsentieren konnten«.

»Trotz der schwierigen Startphase und der anstrengenden finanziellen Situation war ich nicht bereit, Kompromisse bei der Gestaltung meiner Schmuckstücke einzugehen. Bis heute habe ich mir diesen Luxus bewahrt, etwas zu kreieren, ganz egal, ob es verkauft wird oder nicht.«, so die Schenefelderin. Spannend ist es immer wieder, Schmuck mit fremden Materialien, wie gesammelten Steinen, gepaart mit farbigen facettierten Edelsteinen oder Edelhölzern und Schlangenleder zu kreieren.«

Besonders beeindruckend sind die großformatigen Arbeiten, die in der Goldschmiedewerkstatt ausgestellt sind. So

konnten wir große Serviettenobjekte bewundern, hohl moniert, aus dünnem Silberblech oder auch Paare als Salz- und Pfefferstreuer.

»Beglückend empfand ich es schon immer, mit dem, was ich erarbeitet habe, so viel Freude zu schenken. Nicht nur, dass ich etwas Schönes, von dem ich überzeugt bin, sondern dass mir meine Arbeit selbst ein Glücksgefühl schenkt.«, strahlt die 61-jährige Goldschmiedin.

### [Goldschmied lernen an professionell ausgestatteten Arbeitsplätzen](#)

Die großzügigen Werkstatträume von Gudrun Maass, die sich 2001 dem Kunsthaus Schenefeld angeschlossen hat, bieten sehr gute Bedingungen für Goldschmiedekurse, in denen sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks vermittelt werden. Dabei kommt die langjährige Erfahrung der Goldschmiedemeisterin Gudrun Maass als Kursleiterin und Ausbilderin von Lehrlingen zum Tragen.





# Jungesellinnen-Abschiede: Abschiede am Kunsthaus

Die Werkstatt ist eigens für die Durchführung von Goldschmiedekursen ausgestattet. Jedem Kursteilnehmer steht ein professionell ausgestatteter Arbeitsplatz zur Verfügung. Die Kursteilnehmer lernen in kleinen Abschnitten die Geheimnisse der Goldschmiedekunst kennen und lieben.

Die Kreativität jedes Einzelnen wird gefördert und je nach Erfahrungsgrad unterstützt.

## Trauringe selbst gemacht!

Das eigene Glück selbst schmieden. An diesem Kurs können auch mehrere Paare teilnehmen. Bei einer Vorbesprechung entscheidest du, welche Ringform du bevorzugst und wählst das Material aus. Beim zweiten Treffen sind sämtliche benötigten Materialien vorhanden und es kann losgehen. In fröhlicher Atmosphäre und in der schönen Goldschmiedewerkstatt werden so Trauringe entstehen, die so individuell wie ihre Träger sind. Zwischendurch wird natürlich fotografiert! So wird dieses – für dich garantiert unvergessliche Ereignis – auch in deinem Hochzeitsalbum seinen festen Platz haben.

## Jungesellinnen-Abschied

Ihr könnt auch euren Jungesellinnen-Abschied mit bis zu 10 Personen in der Goldschmiede am Kunsthaus feiern. In 3 – 5 Stunden kann Frau sich einen Ring, Armreif oder Anhänger herstellen. Anschließend könnt ihr beim Griechen essen gehen und im Club »Ebert«, direkt nebenan, den Abend mit Tanz und Diskomusik ausklingen lassen.

## Adresse & Infos

Goldschmiede im Kunsthaus  
Gudrun Maass  
Friedrich-Ebert-Allee 3 -11  
22869 Schenefeld  
Telefon: 040 82299797

[www.goldschmiedekurse-info.de](http://www.goldschmiedekurse-info.de)

**Tipp: An- und Abreise mit dem Niedersachsen-Ticket**

Schon ab **8,80 €** pro Person

**Einfach unterwegs**  
Das Niedersachsen-Ticket

[www.niedersachsenticket.de](http://www.niedersachsenticket.de)

## Anreise:

Mit dem RE3/RB31 und dem RE4/RB41 erreichst du Hamburg Hbf. Von dort aus nimmst du die S21 bis zur Elbgaustraße. Dort steigst du in den Bus 186, Richtung Halstenbeck, bis zur Haltestelle »Lindentallee«. Jetzt sind es noch 50 m Fußweg bis zur Goldschmiede im Kunsthaus.



# Unentdeckte Kieze, versteckte Gas Willkommen b

Abseits der ausgetretenen Touristenpfade bietet Eat the World ganz besondere Stadtführungen mit außergewöhnlicher Note an: Bei Eat the World wird nämlich nicht nur entdeckt, bei Eat the World wird erschmeckt! Lokale kleine Restaurants und Geschäfte, Feinschmecker-Läden, Patisseries und Bäckereien bieten auf der »Eat the World Tour« erlesene Kostproben ihrer Köstlichkeiten an. Abseits von Massenproduktion und Restaurantketten findet man auf einer »Eat the World Tour« viele regionale Produkte, mit Liebe hergestellt und zubereitet. Die inhabergeführten Läden überzeugen nicht nur durch hervorragende Qualität, sondern auch durch Herzlichkeit. Und genau darum geht es bei Eat the World: Individualität in der Menge suchen, den Blick für das Besondere öffnen – und somit e c h t e



essen, verborgene Hinterhöfe:

# Bei Eat the World!



Schätze entdecken. Natürlich kommt auch Historisches, Aktuelles und Wissenswertes der gewählten Stadt nicht zu kurz. Die erfahrenen Guides kennen ihre Viertel wie die eigene Westentasche, verfügen über Insiderwissen und haben viele Geheimtipps parat. Sie berichten Überraschendes und lenken den Blick auf das Ungesehene abseits der klassischen Sehenswürdigkeiten.

Seit 2008 bietet Eat the World die Möglichkeit, Städte auf kulinarisch-kulturelle Weise zu entdecken – in mittlerweile mehr als 100 Stadtvierteln in über 40 deutschen Städten. Die Eat the World Zentrale befindet sich in Berlin – hier arbeitet ein engagiertes Team mit besonders gutem Geschmack und großer Leidenschaft daran, die kulinarisch-kulturellen Touren stetig weiterzuentwickeln und immer noch ein kleines bisschen besser zu machen.

Du denkst, du kennst deine Stadt? Lass dich während einer »Eat the World Tour« vom Gegenteil überzeugen und freue dich auf überraschende Entdeckungen abseits deiner gewohnten Wege. Am allerschönsten entdeckt man jedoch mit seinen Liebsten: Die Eat the World Tour-Gutscheine sind eine einzigartige Geschenkidee für Freunde und Familie. Online buchbar auf [eat-the-world.com](http://eat-the-world.com) – und somit perfekt als Last-Minute-Geschenk – bieten die Gutscheine die Möglichkeit, mal wieder eine richtig schöne Zeit miteinander zu verbringen – und gemeinsam zu genießen!

## Eat the World in Lüneburg:

- ➔ Für Entdecker und Genießer
- ➔ Vielfältige Kostproben aus aller Welt inklusive
- ➔ Erfahrene Tourguides mit viel Insiderwissen
- ➔ Ca. 3 km zu Fuß
- ➔ Dauer: ca. 3 Stunden
- ➔ Nicht barrierefrei
- ➔ Tickets ab 33 Euro
- ➔ Weitere Informationen unter: [www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)

**Tipp: An- und Abreise mit dem Niedersachsen-Ticket**

Schon ab **8,80 €**  
pro Person



**Einfach unterwegs**  
Das Niedersachsen-Ticket

[www.niedersachsenticket.de](http://www.niedersachsenticket.de)

### Anreise:

Mit dem RE3 und RB31 gelangst du nach Lüneburg. Vom Bahnhof aus gehst du links die Bahnhofsstraße bis zur Einmündung »Dahlenburger Landstr.« und biegst nach rechts ab. Nach ca. 700 m erreichst Du den Startpunkt der Tour: Die St. Johanniskirche.



# Minimalismus als Lebensstil: Weniger ist oft mehr

**Wieviel brauche ich wirklich, um glücklich zu sein? Diese Frage stellen sich immer mehr Menschen, so wie ich – und entdecken dabei den Minimalismus. Wir erklären, was dahinter steckt und wie man zum Minimalisten wird.**

Jeden Morgen das Gleiche: Der Blick in meinen Kleiderschrank versetzt mich in den ersten Stress des Tages. Nicht, weil ich nichts zum Anziehen habe, vielmehr ist die Auswahl an schicker Kleidung viel zu groß, um mich einfach zu entscheiden. Und der Blick in meinen Kleiderschrank ist nicht das einzige, was mir ständig Entscheidungen abringt, die ich mir gern ersparen würde. Ich besitze 8 verschiedene Parfümsorten, in unserem Kühlschranks lagern etwa 10 Wurstsorten, und ich muss mich zwischen drei Sorten Toastbrot entscheiden. Hinzu kommt noch der Gedanke an unseren mit Krams vollgestellten Keller. Darunter befindet sich neben diversen Sandwichmakern und Waffeleisen auch eine unverschämte teure italienische Kaffeemaschine, die ich vor zwei Jahren zur Beschäftigung meines Frusts erworben habe, mit der ich mich aber nie so richtig befasst habe, mit dem Ergebnis, dass der wunderbare cremige italienische Kaffee

nie so richtig geschmeckt hat. Meine Lösung: Umkehr zum Minimalismus.

Minimalismus als Lebensstil stellt eine Art Gegenbewegung zu Konsumwahn und Materialismus dar. Ein minimalistisches Leben kann die Lösung für die materielle Belastung sein, unter der viele Menschen bewusst oder unbewusst leiden. Denn wer wenig besitzt, muss sich auch um weniger kümmern, hat dafür aber mehr Platz, Zeit und Geld. Und das kann glücklich machen.

*»In 99 von 100 Fällen lohnt es sich nicht, ein Ding aufzubewahren. Es nimmt nur Raum fort, belastet dich; hast du schon gemerkt, dass du nicht die Sachen besitzt, sondern die Sachen dich?«*

*Kurt Tucholsky, deutscher Journalist und Schriftsteller (\* 1890 – † 1935)*

## Minimalismus in Zahlen

- ➔ *Im Jahre 1943 besaß der durchschnittliche Deutsche nur bis zu 1.000 Gegenstände. Heute, 76 Jahre später, sind es schon 10.000, Tendenz steigend.*
- ➔ *Minimale Lebensmittelverschwendung gewünscht: Pro Jahr wirft jeder Deutsche Lebensmittel im Wert von über 790 Euro weg.*
- ➔ *In 16 deutschen Städten finden regelmäßig Minimalismus-Stammtische statt, darunter: Hannover und Hamburg.*
- ➔ *Über 30 Minimalismus-Blogs gibt es in Deutschland (Stand: Januar 2018).*



## Minimalismus für Anfänger

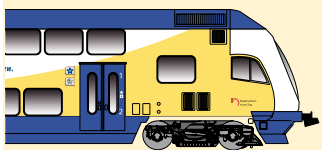
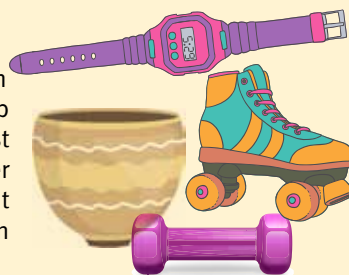
In der Konsumgesellschaft geraten die wirklich wichtigen Dinge immer mehr in den Hintergrund. Es fällt uns oft schwer, an den kleinen Dingen Freude zu haben, und obwohl wir bereits viel materiellen Ballast mitschleppen, wollen wir immer mehr. Doch es gibt eine Gegenbewegung: Den Minimalismus. Das bedeutet, ein bewusstes Verzichten, um Platz für das Wesentliche zu schaffen. Dabei muss Minimalismus auch nicht in einem Extrem ausgelebt werden, denn natürlich kann jeder für sich selbst bestimmen, auf wie viel er verzichten kann und möchte. Schon kleine Veränderungen können vieles bewirken. Hier gibt es 5 Tipps, wie du dein Leben minimalistischer gestalten kannst.

**1. Den Kleiderschrank »auf links ziehen«**  
Jeder kennt das Problem: Morgens steht man vor dem Kleiderschrank und weiß einfach nicht, was man anziehen soll. Dabei fehlt es nicht an Kleidung, ganz im Gegenteil:

Der Schrank ist voll. Die Entscheidung ist das, was anstrengend und zeitaufwendig ist. Hier hilft gründliches Ausmisten. Die Regel von Minimalisten: Alles, was ein Jahr nicht getragen wurde, kommt entweder in die Altkleidersammlung oder auf den Flohmarkt. So kann man direkt noch den einen oder anderen Euro verdienen.



**2. Weg mit den »Stehrumchen«**  
Über die Jahre sammelt sich schnell Kram in der Wohnung an, der nur noch Staub fängt und geputzt werden muss. Meist wird der Gegenstand nicht mehr wahrgenommen oder genutzt. Verabschiede dich von Dingen, die du nicht mehr benötigst, in einer leereren und aufgeräumten Wohnung lebt es sich gleich viel besser.



**3. Lass das Auto stehen**  
Genauso wichtig wie der Besitz weniger Dinge ist Minimalisten ihr CO<sup>2</sup>-Fußabdruck. Und den hält man schon durch Kleinigkeiten gering. Beim nächsten Einkauf in der Stadt (wo man natürlich nur das Nötigste kauft) statt mit dem Auto, mit der Bahn in die City fahren. Das spart nicht nur Kosten und schont die Umwelt, sondern auch Nerven: Stau und Parkplatzsuche adé.



**4. Minimalistische Ernährung**  
Klingt nach Hunger, bedeutet allerdings nur, dass man bewusster und gesünder isst. Essenziell wichtig für den Körper sind gute Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Vitamine.

Worauf wir verzichten können: industriell verarbeiteten Zucker, tierische Fette und Zusatzstoffe. Und worauf die Umwelt verzichten kann: lange Transportwege und Plastikverpackungen.

**5. Einfach mal nichts kaufen**  
Im Schlussverkauf lockt die weiße Bluse oder das Hemd und das noch zu einem unschlagbaren Preis. Bevor du jedoch beherzt zugreiffst und mit deiner Errungenschaft zur Kasse gehst, halte einen Moment inne. Brauche ich dieses Kleidungsstück wirklich? Oder kaufe ich es nur, weil es gerade günstig ist? Im Zweifelsfall lieber liegen lassen. Wir wollen den frisch ausgemisteten Kleiderschrank ja nicht direkt wieder zumüllen.



### Buchtipp (ausführlich in diesem Magazin auf Seite 14/15)

Marie Kondo ist professionelle Lifestyleberaterin aus Japan. In ihrem Buch »Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert« erklärt die New-York-Times-Bestsellerin in fünf Schritten ihre Aussortierungs-Technik für ein befreites Leben: Kleidung, Bücher, Papiere und Kleinkram, alles wird reduziert. Dabei gilt die Devise: Behalte nur, was dir Freude macht, und besitze nur das, was du brauchst. Das Buch wurde in 27 Sprachen übersetzt und 7 Millionen Mal verkauft.

Verlag: rowohlt Verlag  
ISBN: 978-3-499-62481-0  
Preis: 9,99 Euro

Akhnaten  
Philip Glass  
23.11.2019



Wozzeck  
Alban Berg  
23.01.2020



Porgy & Bess  
Gershwins  
01.02.2020



Agrippina  
Händel  
29.02.2020



# Vorhang auf an der MET...

... und deutsche Klassikfans können live dabei sein, wenn in New York Stardirigenten und -sänger ihr Publikum verzaubern. In der Saison 2019/2020 bringt die Metropolitan Opera New York fünf Highlights in ausgewählte Kinos entlang unseres Streckennetzes. Bravouröse Arien, Liebesschwüre und Intrigen, der Opernfan ist hier ganz nah dran an großer Kunst und großen Gefühlen. Denn bis zu zwölf Kameras und Spezialmikrofone machen aus dem Kinosaal ein Opernhaus von Weltrang.

Gemäß dem Motto »Mehr als Kino«, können sich Opernfreunde in den teilnehmenden Kinos, entlang unserer Strecken, perfekt auf den musikalischen Genuss konzentrieren: Die Soundanlagen in den Kinosälen sorgen bei den Live-Übertragungen für Hörerlebnisse der Extraklasse. Und das bei bestem Sitzkomfort dank bequemer Kinosessel. Zwölf HD-Kameras zoomen direkt an die Sänger und zeigen Details, die sonst allenfalls von den besten Parkettplätzen der MET aus zu sehen sind. So könnt ihr in den Kinos in die faszinierenden Inszenierungen der MET eintauchen. Programmatisch reicht der Bogen von der Barockoper (Händel, Agrippina) über schönsten Belcanto (Donizetti, Maria Stuarda) bis hin zu Wagner (Der fliegende Holländer). Dazu kommen weitere Meisterwerke des 20. Jahrhunderts, wie Gershwins Porgy and Bess oder die Minimal-Music-Oper Akhnaten von Philip Glass.

Mit Plácido Domingo, Anna Netrebko, Diana Damrau oder Joyce DiDonato auf der Bühne sowie Valery Gergiev oder Yannick Nézet-Séguin am Dirigentenpult, um nur einige zu nennen, brilliert die Crème de la Crème der Klassikwelt an der MET.

Ins Alte Ägypten entführt Philip Glass' Oper Akhnaten am 23. November 2019. 1984 uraufgeführt, erzählt sie in schlaglichtartigen Einzelsequenzen vom Schei-

tern des Pharaos Echnaton (Anthony Roth Costanzo) und seiner Gattin Nofretete (J'naï Bridges). In einem revolutionären Akt schafft der Herrscher die Vielgötterei zugunsten des einzigen Gottes Aton ab. Doch sein Volk will die alten Gottheiten zurück und erhebt sich gegen den Pharaon. Mit der »Wahnsinnsoper der Moderne« startet das Jahr 2020: Alban Bergs Wozzeck. Peter Mattei, Elza van den Heever, Christopher Ventris und Gerhard Siegel bringen am 11. Januar 2020 die expressionistisch übersteigerten Seelendramen des Soldaten Wozzek, der dem Irrsinn verfällt, zu Gehör. Am Dirigentenpult lotst Yannick Nézet-Séguin Sänger und Orchester durch Bergs anspruchsvolle Partitur, die 1925 einen Meilenstein der modernen Oper markierte.

»Summertime« und andere Ohrwürmer sind am 01. Februar 2020 bei The Gershwins' Porgy and Bess zu genießen. David Robertson dirigiert George Gershwins meisterhafte Gospel-Oper über zwei schwarze Außenseiter im Südstaaten-Ghetto von Charleston. Eric Owens als Porgy und Angel Blue als Bess sorgen für großes Gefühlskino, leider ohne Happy End.

Mit Joyce DiDonato übernimmt eine der beliebtesten Mezzosopranistinnen unserer Zeit als Agrippina die Titelpartie in Händels gleichnamigem Werk. Am 29.

Februar 2020 entspannt sich dreieinhalb Stunden lang ein intrigengeladener Politthriller mit Liebeleien im antiken Rom. Ihr witziges Libretto plus die Virtuosität des großen Händel machen diese äußerst unterhaltsame Oper zu einem Filetstück für alle Liebhaber alter Musik.

Übersinnliches und Irdisches verbindet Richard Wagner in »Der fliegende Holländer«. Brynn Terfel singt am 14. März 2020 den mysteriösen Seefahrer auf Irrfahrt, der nur durch die ewige Liebe einer Frau (Anja Kampe als Senta) erlöst werden kann. Valery Gergiev dirigiert dieses schroffe, dramatische und packende Frühwerk Wagners. Als romantische Oper in drei Akten bedient der Holländer noch das traditionelle Opernformat und beinhaltet doch schon Wagners Lebensthema der Erlösung.

Kinotickets für die Live-Übertragung aus der New Yorker Metropolitan Opera gibt es im Vorverkauf, bei den nebenstehenden Kinos. Bitte schaut auf den Internetseiten der Kinos, um mehr zu Preisen und den jeweiligen Anreisempfehlungen zu erfahren.

Der fliegende  
Holländer  
14.03.2020



RE3/  
RB31

RE4/  
RB41

ASTOR FILM LOUNGE  
Am Sandtorkai 46  
20457 Hamburg  
[www.hamburg.astor-filmounge.de](http://www.hamburg.astor-filmounge.de)

RE3/  
RB31

RE4/  
RB41

CinemaxX | Harburg  
Moorstraße 1  
21073 Hamburg  
[www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

RE3/  
RB31

Filmpalast  
Fährsteg 1  
21337 Lüneburg  
[lueneburg.filmpalast-kino.de](http://lueneburg.filmpalast-kino.de)

RE4/  
RB41

CinemaxX  
Breitenweg 27  
28195 Bremen  
[www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

RE3/  
RB31

Central Theater  
Bahnhofstraße 7  
29525 Uelzen  
[www.central-theater-uelzen.de](http://www.central-theater-uelzen.de)

RE2

Kammerlichtspiele  
Neue Straße 14  
29221 Celle  
[www.kammerlichtspiele-celle.de](http://www.kammerlichtspiele-celle.de)

RE2

CinemaxX  
Raschplatz 6  
30161 Hannover  
[www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

RE2

CinemaxX  
Bahnhofsallee 3  
37081 Göttingen  
[www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

Tipp: An- und Abreise mit dem  
Niedersachsen-Ticket

Schon ab **8,80 €**  
pro Person



**Einfach unterwegs**  
Das Niedersachsen-Ticket

[www.niedersachsenticket.de](http://www.niedersachsenticket.de)



ASB  
Arbeiter-Samarter-Bund



# Mit dem Wünschewagen »letzte Wünsche wagen«







»Der Wünschewagen« ist ein Ehrenamtsprojekt des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) in Deutschland. Bundesweit sind inzwischen 24 speziell konstruierte Krankentransportwagen auf den Straßen unterwegs. Mit deren Hilfe erfüllen die Samariter sterbenskranken Menschen letzte, meist langgehegte Wünsche.

Die besonderen »Fahrgäste«, wie sie beim ASB genannt werden, sind unheilbar erkrankt, leben meist bereits im Hospiz oder werden auf Palliativstationen in Kliniken betreut.

In Absprache mit dem »Fahrgast« organisieren die Wünschewagen-Teams Ausflüge und Besuche von Kultur- oder Sportveranstaltungen, Sehenswürdigkeiten oder Fahrten an Orte aus früherer Erinnerung.

Stets mit an Bord: enge Freunde oder Familienmitglieder des Kranken. Und sogenannte »Wunscherfüller« - medizinisch und pflegerisch ausgebildetes Personal - die dabei helfen, letzte Wünsche wahr werden zu lassen und die sich während der Reise um den »Fahrgast« und seine Bedürfnisse kümmern. Niedersachsens ASB-Landesgeschäftsführer Michael Bartling: »Unser ASB-Herzensprojekt lebt vom gesellschaftlichen Engagement. Denn einerseits arbeiten die Helfer, die jede Fahrt begleiten, ehrenamtlich. Andererseits finanziert sich das Projekt ausschließlich über Spenden und Mitgliedsbeiträge. Ganz wichtig ist es uns nämlich, dass die Fahrten für unsere »Fahrgäste«, aber auch für ihre vertrauten Begleiter kostenlos sind.«

Das Konzept stammt ursprünglich aus den Niederlanden und wird in Deutschland seit 2014 umgesetzt. Seit November 2017 ist der Wünschewagen für Niedersachsen in Hannover stationiert.





## »Wie gerne würde ich noch einmal...«

**Das Team des niedersächsischen »Der Wünschewagen« weiß: Erfüllte Wünsche machen das Abschiednehmen leichter. Deshalb ermutigen die Samariter Menschen in ihrer letzten Lebensphase, sich ihre Träume zu erfüllen.**

**Mit dem ASB-Herzensprojekt werden Sterbensranke und Sterbende aus ganz Niedersachsen unterstützt, die sich nicht mehr selbst auf den Weg zu ihrem Sehnsuchtsort machen können und deren Angehörigen, Freunden und Betreuern es an Zeit, Kraft und Transportmöglichkeiten fehlt. Rund 140 Wünsche haben die Samariter in Niedersachsen bereits in Erfüllung gehen lassen. Eine Auswahl:**

### Ein letztes Mal »sabbeln, singen, saufen«

Wenn man sich schon sein halbes Leben lang kennt, Höhen und Tiefen miteinander erlebt, gemeinsam geweint und gelacht hat, dann weiß man auch genau, womit man der todkranken besten Freundin eine riesige Freude machen kann: Und deshalb hat Elke aus Braunschweig auch absolut ins Schwarze getroffen, als sie beim niedersächsischen Wünschewagen-Team angefragt hat, ob das nicht »ihrer« Claudia den Besuch in der Late-Night-Show »Inas Nacht« organisieren könnte.

»Sabbeln, singen, saufen«, lautet das heimliche Motto der Show im Hamburger »Schellfischposten« – genau das Richtige also, um die 52-jährige Oldenburgerin von ihrer schweren Tumorerkrankung, den Schmerzen und beeinträchtigenden Begleiterscheinungen abzulenken. Und so viel ist definitiv sicher: Selten wurde auf einer Wunschfahrt so viel gelacht, gejubelt und gesungen, wie bei dieser! Denn die Produktionsfirma Background TV hatte für Claudia und ihre Lieben, aber auch für die Wunscherfüller Gianluca Mordhorst und Hannah Frasch, beste Plätze im Backstage-Bereich der kultigen Hafenkneipe ergattert – zwischen Stargästen, wie den Schauspielern Elyas M'Barek und Frederick Lau und Elen Wendt von The Voice of Germany. Nach jeder Menge Talk, Unterhaltung und Musik durch die Seebären des Shantychors »De Tampentrekker«, ging für den besonderen Passagier noch ein großer Wunsch in Erfüllung: Ein Meet & Greet mit Ina Müller.

### Wunschfahrt zur Hochzeit des Enkels

Auch dieser Herzenswunsch konnte in Erfüllung gehen: Trotz schwerer Erkrankung und schwindender Kraft bei der Hochzeit des Enkels und dessen Braut dabei sein! In Brandenburg, Region Potsdam, feierte Frau Sanders aus Lüneburg zusammen mit Familie, Freunden und Bekannten die Trauung und Hochzeit. Ohne den Wünschewagen und dessen Team wäre die Teilnahme an der Hochzeit ihres Enkels aufgrund einer nicht mehr heilbaren schweren Erkrankung nicht möglich gewesen.

Insgesamt wurden im Rahmen dieser Wunschfahrt ca. 1000 km mit dem Wünschewagen zurückgelegt, und das Team war 24 Std. im Dienst der guten Sache unterwegs.

Neben dem »Fahrgast« und dessen Begleitung haben sich die frischgebackenen Eheleute, insbesondere natürlich der Bräutigam (Enkel des »Fahrgastes«), sehr über die Wunscherfüllung gefreut und den Wunscherfüllern gedankt.

### Hoch hinaus mit der kleinen Josie am Flughafen Hannover-Langenhagen

Mit ihren vier Jahren hat Josie aus Edemissen (Peine) einen großen Herzenswunsch: Einmal den Flughafen in Hannover sehen und auf der Besucherterrasse Flugzeuge beim Landen und Starten beobachten, ausgiebig in der Kinderecke spielen und eine kleine Flughafen-Rundfahrt machen. Die Wunscherfüller Marc-Oliver Berndt und Jan Hungerland haben dem bisher

jüngsten »Fahrgast« diesen Wunsch ermöglicht und Josie mit ihrer Mama Janina, Papa Björn und ihrer Schwester Lina für diesen besonderen Anlass von zu Hause abgeholt.

Nicht jedes Kind kann in dem jungen Alter behaupten, schon einmal in einem echten Cockpit gesessen und den Steuerknüppel eigenständig gelenkt zu haben. Für einige Momente fühlt sich Josie wie eine waschechte Pilotin, fernab von ihrem Schicksal, das sie seit Anfang August diesen Jahres begleitet und sie dadurch von anderen 4-jährigen Kindern unterscheidet. Das kleine Mädchen ist an einer sehr seltenen Krebsart erkrankt, die es in der Form noch nicht gibt und demnach noch nicht erforscht ist.

Das Leuchten in ihren Augen und ihr Strahlen lassen dies nicht vermuten. Der faszinierte Flugzeug-Fan im rosa Kleidchen ist ganz in seinem Element. Michael, einer der vielen lieben Flughafen-Mitarbeiter, hat der aufgeweckten Josie und ihrer großen Schwester Lina im Flugsimulator das Cockpit und die Abläufe kindgerecht erklärt und damit für viel Begeisterung gesorgt.

Im Anschluss hieß es dann: Boarding-Time im »Flugzeug-Restaurant Silbervogel«. Die Passagiermaschine, die einst von der Lufthansa für Kurz- und Mittelstrecken genutzt wurde, wurde 1971 zum Café umgebaut und beinhaltet seit 2002 ein griechisches Restaurant. Ein weiteres Highlight für Josie, die selber noch nie mit einem Flugzeug geflogen ist. Voller Euphorie





schaute sie sich um und konnte ihren Augen nicht glauben. Das sehr leckere Essen wurde bei den ganzen Eindrücken glatt zur Nebensache.

Der Tag zeigte, dass Träume wahr werden können, wenn man ganz fest daran glaubt – in diesem Fall mit der Unterstützung des ASB-Wünschewagen-Teams und all den lieben Menschen, die dieses Herzensprojekt durch ihre Spenden unterstützen.

#### Mit dem Wünschewagen »letzte Wünsche«.

Ob kleines Kind, junger Erwachsener oder gestandener Rentner – eine Altersbeschränkung gibt es beim ASB-Wünschewagen nicht. Auch Hautfarbe, Religion, sozialer Status oder politische Gesinnung spielen keine Rolle. Wichtig ist nur, dass die »Fahrgäste« in Niedersachsen leben. Anders ist das bei der Wahl ihres Wunschzieles: Das bestimmt einzig der »Reisende«, den das Wunscherfüller-Team sogar über alle Landesgrenzen hinweg bis ins benachbarte Ausland bringt.

»Allerdings sollte der Hinweg innerhalb eines Tages mit dem Fahrzeug zu schaffen sein.«, erklärt Marc-Oliver Berndt, Koordinator der Wunschfahrten beim ASB-Niedersachsen. »Das hängt vor allem mit dem krankheitsbedingten körperlichen Allgemeinzustand unserer Gäste zusammen, der meist längere Fahrten auch gar nicht (mehr) zulässt.«, so Berndt weiter.

Jede Fahrt wird individuell vorbereitet und begleitet. Am Anfang steht ein persönliches Gespräch, in dem es um Erwartungen und Möglichkeiten geht. »Unser »Wünschewagen« finanziert sich ausschließlich aus Spenden, ASB-Eigenmitteln und aus freiwilliger Mitarbeit.«, berichtet Julia-Marie Meisenburg, Projektsprecherin des ASB-Wünschewagen.

Damit sich die besonderen »Reisenden« trotz der Umstände, die ihre Krankheit mit sich bringt, trotz Schmerzen und trotz notwendiger medizinischer Grundausstattung an Bord so wohl wie möglich fühlen,

wurde das Fahrzeug speziell konstruiert. Es ist ganz auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt und bringt sie sicher ans Ziel ihrer Wünsche.

Spezielle Stoßdämpfer, eine Musik- und DVD-Anlage und ein besonderes Licht- und Farbkonzept machen die Wunschfahrt zu einem Erlebnis. Statt in klinischer Krankenhaus-Bettwäsche liegen die »Fahrgäste«, wie sie beim Team der Wunscherfüller genannt werden, unter blau-weißer Sternenbettwäsche, über ihnen strahlt ein LED-Himmel. Eine verspiegelte Rundum-Verglasung erlaubt einen Panoramablick nach draußen, während neugierige Blicke ins Innere ausgeschlossen sind. Für Verpflegung ist ebenfalls gesorgt.

Die moderne notfallmedizinische Ausstattung ist in Schränken verstaut, auf den ersten Blick nicht zu sehen. So bleibt genügend Raum für eine vertraute Begleitperson. Und natürlich auch für die geschulten Ehrenamtlichen, die ASB-»Wunscherfüller«, die sich um den Reisenden kümmern.

Wenn der Wünschewagen auf den Straßen unterwegs ist, sind sie immer an Bord: Die ehrenamtlichen »Wunscherfüller«.

Sie kümmern sich während der Reise um das Wohl und die pflegerisch-medizinische Versorgung des »Fahrgastes« und verabreichen, wenn von ihm gewünscht, nicht nur Medikamente, sondern schenken auch mal einen Sekt aus.



### Alle Infos & Spendenmöglichkeit

Alle Informationen zum ASB-Wünschewagen findest du im Internet unter: [www.asb-niedersachsen.org/der-wuenschwagen](http://www.asb-niedersachsen.org/der-wuenschwagen).

Dort kannst du dich auch informieren, wenn du Interesse hast, mit ehrenamtlichen Engagement oder Geld zu unterstützen.





## Schon einmal bei einer Lesung mit dem Jörch gewesen?

Wer jetzt bei dieser Überschrift laut »oh nein« denkt oder seine Abneigung sogar aus Versehen laut ausspricht und dabei an eine verstaubte Lesung mit Wasserglas denkt, wird schnell eines Besseren belehrt.

Jörg Schwedler arrangiert mit KUNST & FREVEL eine monatliche Bühnen-Show der besonderen Art in Lüneburg. »Die Texte sind brüllend komisch, böse, mal laut, mal leise, manchmal tragisch – aber immer mitten aus dem Leben gegriffen.«, erklärt mir der Satiriker. Seit fast 10 Jahren bringt Jörg eine Mischung aus Lesung, Comedy und Slampoetry auf die Bühne.

Der Wahl-Lüneburger hat gemeinsam mit seiner Kollegin Liefka Würdemann hunderte Lesungen bestritten. In Kneipen, auf Schiffen, in Theatern, beim Wacken Open Air oder im Altersheim. »In den Texten geht es um persönliche Missgeschicke, poli-

tische Peinlichkeiten und das tägliche Scheitern im Alltag.«, erzählt mir Jörg. »Ganz oft geht es in den Texten auch um mich und meine Familie. Ich, die täglichen kleinen Herausforderungen, die die Kin-



dererziehung so mit sich bringt oder auch kleine satirische Anekdoten aus meinem Berufsleben.«, schildert der Hauptberufliche Service-Hotline-Mitarbeiter. Keine

Veranstaltung ist wie die andere. Denn unterstützt wird Jörg dabei jeweils von hochkarätigen Gästen aus der deutschsprachigen Poetry Slam und Lesebühnen-Szene. Die ersten Auftritte in Lüneburg gab es im Januar 2010 in der Wunderbar und die Show wurde nach Schließung zur echten Wanderlesebühne (Hemingways, News und Mäx). Im September 2011 dockte Jörg mit seiner Lesebühne schließlich im Lüneburger Salon Hansen an und fand dort bis heute ihre neue Heimat. Angefangen noch als eine »Hamburger Lesebühne zu Gast in Lüneburg«, ist KUNST & FREVEL inzwischen eine eigenständige Veranstaltung und ein fester Bestandteil im Lüneburger Kulturleben. Nicht selten sind die Karten für die monatlichen Veranstaltungen schnell vergriffen und zum jährlichen »Barhocker Open Air« in Schröders Garten waren in diesem Jahr über 400 Zuschauer zu Gast.

# Gib den Langfingern keine Chance



*Im Gedränge auf dem Bahnhof oder während du schläfst auf der Fahrt im Zug: Situationen wie diese sind ideal für Taschendiebe. Dabei scheuen die Langfinger nicht vor Tricks zurück. Einige dieser Maschen stellen wir hier vor und sagen euch, in welchen Situationen ihr besonders Obacht geben solltet und wie ihr euch vor Taschendiebstahl schützen könnt.*

## 1. Einstiegshilfe-Trick

Auf Bahnhöfen beobachten Taschendiebe oft Reisende mit viel Gepäck. Ein Täter zeigt sich hilfsbereit und bietet an, die Reisetasche in den Zug zu tragen. Während dieser im Einstiegsbereich des Zuges ein Gedrängel provoziert, stiehlt ein zweiter Täter Wertgegenstände aus der Reisetasche des Opfers.

**Tipp:** Tragt eure Wertsachen immer möglichst eng am Körper und Rucksäcke im Gedränge vor dem Körper. Lasst euer Gepäck nie aus den Augen.

## 2. Drängel-Trick

Das Gedrängel auf Bahnhöfen ermöglicht den Tätern zuzuschlagen. Ein oder mehrere Täter rempeln dabei das Opfer an oder nehmen es »in die Zange«. Der Taschendieb, der vor dem Opfer geht, bleibt plötzlich stehen. Dadurch prallt das Opfer mit ihm zusammen. Während das Opfer abgelenkt ist, stiehlt ein Komplize die Wertsachen aus der Tasche.

**Tipp:** Seid wachsam im Gedränge oder wenn ihr angerempelt werdet. Geldbörsen und Handy gehören nicht in die Außentaschen.

## 3. Diebstahl aus der aufgehängten Jacke

Die Sitzreihen im Zug bieten Taschendieben eine gute Gelegenheit zum Klauen. Sobald jemand seine Jacke über die Sitzlehne oder an den Kleiderhaken hängt, können die Diebe zugreifen.

**Tipp:** Lasst niemals Wertgegenstände in eurer Jacke, die ihr im Zug aufhängt. Bittet andere Fahrgäste, wenn ihr kurz den Platz verlassen müsst, eure Jacke im Blick zu behalten.

## 4. Der Beschmutzer-Trick

Bei diesem Trick wird das Opfer »versehentlich« zum Beispiel mit Kaffee oder Eis bekleckert. Beim wortreichen Versuch, den Schmutz zu entfernen, verschwinden auch Wertsachen aus euren Taschen.

Der Aufenthalt am Bahnhof bietet für Taschendiebe oft die passende Gelegenheit.

**Tipp:** Seid wachsam, wenn ihr angerempelt oder scheinbar unbeabsichtigt beschmutzt werdet.

## 5. Der Stadtplan-Trick

Im Zug oder auf dem Bahnhof spricht der Taschendieb sein potentielles Opfer an, zeigt sich ortsunkundig und fragt unter Vorhaltung eines Stadtplans nach dem Weg. Während das Opfer den Stadtplan in die Hand nimmt und sich auf dem Plan orientiert, öffnet der Täter oder ein Komplize die Handtasche des Opfers.

**Tipp:** Nutzt verschlossene Innentaschen am Körper zur Aufbewahrung von Geld, Kreditkarten, Handy oder Papieren. Tragt eure Handtaschen mit dem Verschluss zum Körper oder vor dem Bauch.

## 6. Der Rolltreppentrick

Rolltreppen bieten verschiedene Möglichkeiten für Trickdiebe, zum Beispiel:

- Ein Täter stellt sich auf der Rolltreppe hinter sein Opfer, ein Mittäter stellt sich davor. Am Ende der Rolltreppe erzeugt der vordere Täter einen »Stau« – das Opfer läuft auf. Dieses ermöglicht dem Mittäter hinter dem Opfer, die Geldbörse aus der Handtasche zu nehmen.
- Ein Täter stellt sich auf der Rolltreppe hinter sein Opfer. Der Mittäter löst den Nothalt der Rolltreppe aus. Das ruckartige Stehenbleiben der Rolltreppe gibt dem Taschendieb die Möglichkeit, den Diebstahl unbemerkt auszuführen.

**Tipp:** Nutzt verschlossene Innentaschen am Körper zur Aufbewahrung von Geld, Kreditkarten, Handy oder Papieren. Tragt eure Handtaschen mit dem Verschluss zum Körper oder vor dem Bauch.

## Wenn du feststellst, dass du bestohlen wurdest

Wende dich sofort an den Sicherheitsdienst am Bahnhof oder ruf die Bundespolizei über den Notruf 110.

Mehr Informationen zum Taschendiebstahl und Verhaltenstipps zur Vorbeugung von Straftaten gibt es auf der Internetseite der Bundespolizei unter: [www.bundespolizei.de](http://www.bundespolizei.de).



# Das erwartet dich von November 2019 bis März 2020.

Termine, die keiner verpassen sollte.

1



Foto: © Heide-express.de

**Winsen/Luhe | 07. und 08.12. 2019 | jeweils 10:30 und 14:40 Uhr**  
**Lüneburg | 01. und 15.12.2019 | jeweils 10:40 und 14:40 Uhr**  
**Nikolausfahrt mit dem Heide-Express**

Die Nikolausfahrten sind immer ein großer Spaß für alle Kinder und Erwachsenen. Genieße mit deiner Familie die zweistündige Fahrt in dem festlich geschmückten Museumszug.

Live gespielte Weihnachtslieder sorgen für eine vorweihnachtliche Stimmung, im Zug werden Getränke und Würstchen verkauft. Unterwegs steigt dann der Nikolaus mit seinen Engeln zu.

Und für die Kinder hat er auch ein Geschenk dabei ...

Kartenvorverkauf:

- Tourist-Information Winsen/Luhe
- Tourist-Information Lüneburg
- oder online unter: [www.heide-express.de](http://www.heide-express.de)

➔ Zielbahnhof ist Winsen/Luhe (RE3/RB31) Die Fahrt beginnt direkt am Bahnhof Winsen/Luhe Süd, neben dem Bahnhofsparkhaus.

➔ Zielbahnhof ist Lüneburg (RE3/RB31) Die Fahrt beginnt direkt am Bahnhof Lüneburg.

2



Foto: © Heide-express.de

**Lüneburg | 24.12.2019 | 13:00, 14:30 und 16:00 Uhr**  
**Wir warten aufs Christkind – Heiligabendfahrten zwischen Lüneburg und Boltersen.**

Fällt es deinen Kindern auch immer sooooo schwer, auf das Christkind oder den Weihnachtsmann zu warten? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Der HEIDE-EXPRESS fährt an Heiligabend von Lüneburg nach Boltersen (und umgekehrt)!

- Ab Lüneburg um 13:00 Uhr, 14:30 Uhr und um 16:00 Uhr (Fahrtdauer insgesamt ca. 1 Stunde)
- Gegenrichtung von Boltersen nach Lüneburg und zurück um 13:30 Uhr und 15:00 Uhr möglich (Fahrtdauer insgesamt ca. 1,5 Stunden)

• Zustieg auch in Erbstorf-Ziegelei, Erbstorf, Scharnebeck und Rullstorf möglich

• Fahrpreise (Hin- und Rückfahrt): Erwachsene 9 EUR, Kinder (6–14 Jahre) 4,50 EUR, Familien (2 Erw. + max. 3 Kinder) 20 EUR. Teilstrecken sind entsprechend günstiger.

Platzreservierung wird empfohlen, Kartenvorverkauf unter anderem:

Tourist-Information Lüneburg, Rathaus oder online: [www.heide-express.de](http://www.heide-express.de)

➔ Zielbahnhof ist Lüneburg (RE3/RB31) Die Fahrt beginnt direkt am Bahnhof Lüneburg (Gleis 4)

Foto: © Junges Theater Göttingen



1

Winsen/Luhe

2

1

Lüneburg

5

Celle

3

Einbeck-Salzderhelden

4

Göttingern

3



Foto: © Wilhelm-Bendow-Theater

### Einbeck | 30.11.2019 | 15:00 Uhr Familientheater – Das Sams feiert Weihnachten

Weihnachten werden Wünsche wahr! So etwas hat das Sams noch nicht erlebt! Was sind das nur für Flügelwesen, die angeblich im Himmel wohnen? Wieso hat Papa Taschenbier auf einmal so viele Geheimnisse? Und warum stellt man sich Bäume ins Wohnzimmer? Als das Sams zu seinem Weihnachtsfestdebüt noch ein paar Kollegen aus der Welt der Samse einlädt, geht so mancher gewünschter, allerdings auch mancher ungewünschter Wunsch in Erfüllung. Aber am Ende bescheren die vielen Samse Herrn Taschenbier einen stürmischen, wirklich absolut unvergesslichen Weihnachtsabend.

[www.einbeck.de/events](http://www.einbeck.de/events)

Vom Bahnhof Einbeck-Salzderhelden mit der RB86 bis Einbeck Mitte. Von dort zu Fuß etwa 700 m bis zum Ziel: Wilhelm-Bendow-Theater, Hubenweg 37, Einbeck

➔ Zielbahnhof ist Einbeck-Salzderhelden (RE2)

5

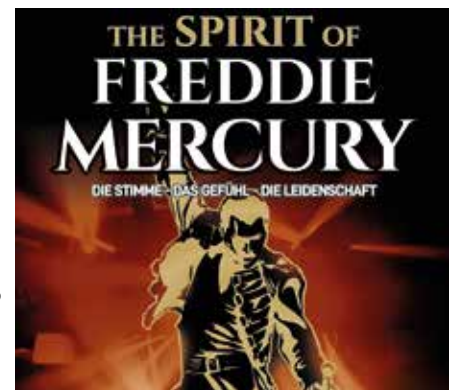


Foto: © Congress-Union-Celle

### Celle | 01.02.2020 The Spitit of Freddy Mercury

Freddie Mercury war einer der schillerndsten Rocksänger und Persönlichkeiten der Musikgeschichte. Weltweit füllte er die größten Stadien und begeisterte mit seinen einzigartigen Kompositionen aus Rock und Theatralik.

The Spirit of Freddie Mercury bietet eine ausgefallene Bühnenshow mit Ledershorts, barocken Kostümen und Fantasieuniformen, ergänzt durch Videoprojektionen, Tänzer und internationale Top-SängerInnen. Stilimitationen in Perfektion und eine der besten Queen-Tribute-Bands der Welt erwecken den Künstler, Sänger und Menschen Freddie Mercury wieder zum Leben!

[www.congress-union-celle.de](http://www.congress-union-celle.de)

Vom Bhf. Celle mit dem Bus 9/100/800 bis »Theaterplatz«. Dann noch etwa 160 m Fußweg bis zum Ziel:

Congress-Union-Celle,  
Theaterplatz 1, Celle

➔ Zielbahnhof ist Celle (RE2)

4

### Göttingen | 20.12.2019 und 11.01.2020 Junges Theater | Musikshow Personal Jesus

Vor vier Jahren begann die Geschichte der Live-Musikshows am Jungen Theater Göttingen. Das Junge Theater hat mit den Schauspielern des Hauses und einer Live-Band eine ganz eigene Rock – Show entwickelt. Und der erste Erfolg war da! Jetzt sind die Shows nicht mehr wegzudenken aus Göttingen.

Im vergangenen Jahr produzierten Tobias Sosinka und Fred Kerkmann mit »Satisfaction« die bisher erfolgreichste Musikshow am Jungen Theater.

Allein in der Spielzeit 2017/2018 sahen mehr als 4000 Gäste den Abend. Musikalisch ist das Junge Theater damit endgültig zu einer Instanz geworden: Auftritte bei Pop meets Classic, in der JVA Rosdorf, der Nacht der Kultur oder der Waldbühne Bremke zogen jeweils hunderte von Zuschauern an.

Mit »Tausendmal berührt!« gingen Fred Kerkmann und Tobias Sosinka deutschsprachiger, unangepasster Rockmusik auf den Grund. »Satisfaction« thematisierte die Rockmusik der 60er, 70er und 80er Jahre. In dieser Spielzeit lautet das Motto der Musikshow: »Personal Jesus«. Kerkmann und Sosinka lassen sich und ihr Ensemble vom Sound der 80er Jahre inspirieren und treiben!

[www.junges-theater.de/stueck/personal-jesus-ua/](http://www.junges-theater.de/stueck/personal-jesus-ua/)

Mit dem *metronom* RE2 bis Göttingen.

Vom Bahnhof Göttingen mit dem Bus (21,130,140,154,oder 155) bis zur Haltestelle »Marienstraße«. Dann noch ca. 50 m zu Fuß.


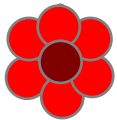
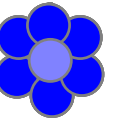
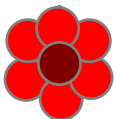
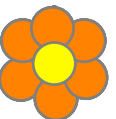

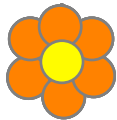
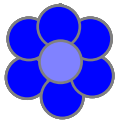
Adresse: Junges Theater, Bürgerstraße 15, Göttingen

➔ Zielbahnhof ist Göttingen (RE2)



# momente for Kids

## Sudoku-Kids

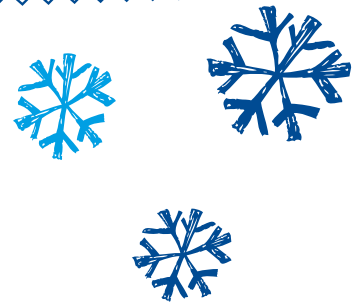
In jede Reihe, in jede Spalte und in jedes Quadrat gehören je eine orange, eine blaue, eine grüne und eine rote Blume. Findest du die Lösung?

### Unnützes Wissen

Der Pazifik ist im Durchschnitt 4300 Meter tief.

Kleopatra war keine Ägypterin, sondern Griechin.

Die Knete Play-Doh sollte ursprünglich zur Reinigung von Tapeten eingesetzt werden.



Bring die Maus zum Popcorn!



### Luftballon Matherätsel

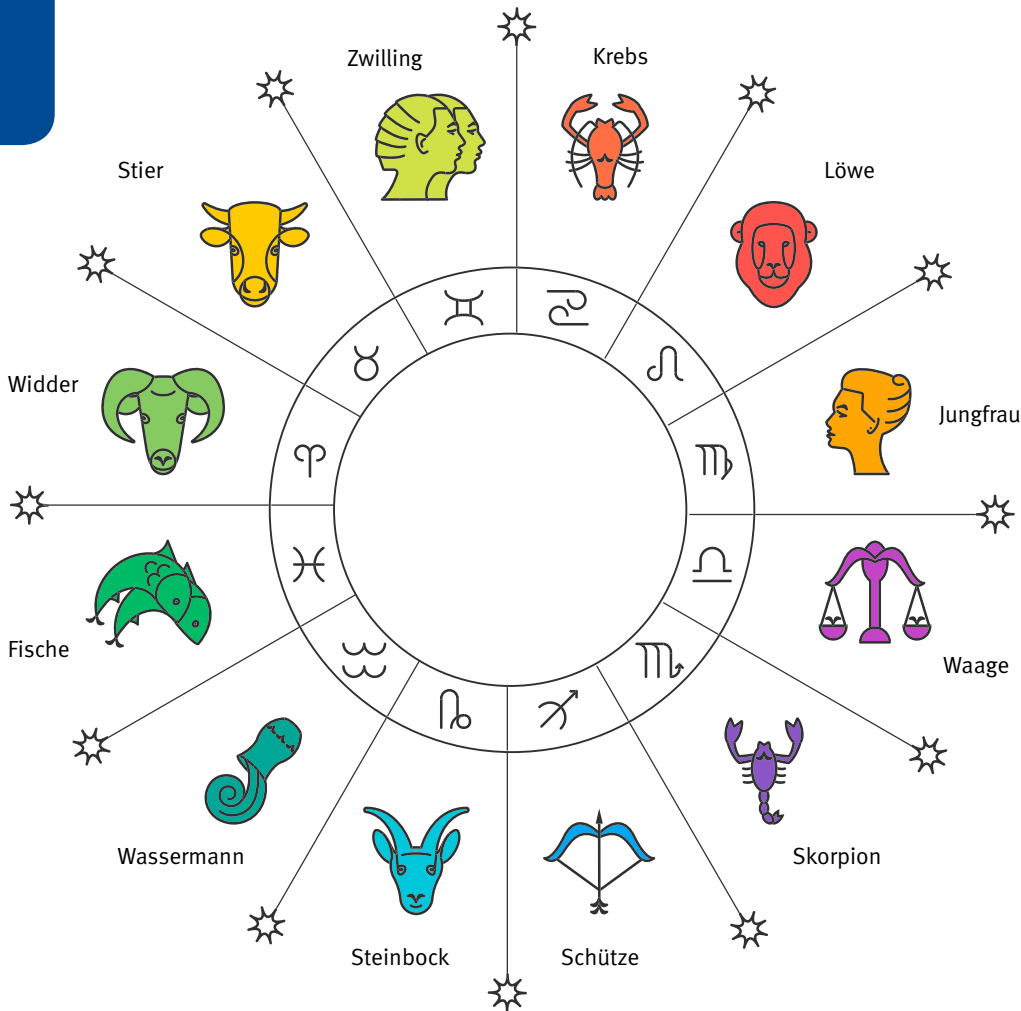
Five balloons with math problems are connected by strings to five empty boxes labeled 'Ergebnis'.

- Balloon 1:  $7+6$
- Balloon 2:  $3+4$
- Balloon 3:  $2+8$
- Balloon 4:  $2+2$
- Balloon 5:  $9+5$

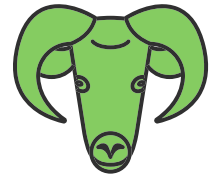
Ergebnis   Ergebnis   Ergebnis   Ergebnis   Ergebnis





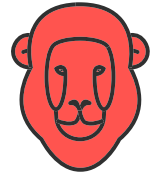


# Jahreshoroskop 2020



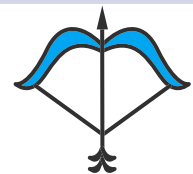
Widder  
21.03. – 20.04.

Das wird ein spannendes Jahr – ganz nach deinem Geschmack. Du kannst dir ehrgeizige Ziele setzen, und nur die um den 11.04. Geborenen treffen dabei manchmal auf Widerstände. In der zweiten Jahreshälfte versorgt dich Powerplanet Mars mit viel Kampfgeist und Tatkraft – ideal für sportliche Bestleistungen. Im Job und Geldangelegenheiten aber bitte nicht zu spontan und übermütig agieren. In Herzensangelegenheiten hast du bis Juni viel Glück, danach musst du dich etwas bemühen.



Löwe  
23.07. – 23.08.

Ihr Job nimmt auch im neuen Jahr wieder viel Raum ein. Achte dabei in der ersten Jahreshälfte gut auf dich, Gesundheit und inneres Gleichgewicht gehen vor. Im zweiten Halbjahr steht dir viel Energie zur Verfügung, und deine Abenteuerlust ist geweckt. Eine günstige Zeit für Entdeckungsreisen, Outdoor-Sport und um Neues zu lernen. Am Liebeshimmel geht ab April die Sonne auf. Die Juli-Löwen drängen nach Veränderungen. Das ist richtig – aber bitte nicht mit der Brechstange!



Schütze  
23.11. – 21.12.

Powerplanet Mars steht dir ab Juli unterstützend zur Seite. Er verstärkt deine Energie, Mut und Offenheit für Neues. Fokussiere deine Kräfte auf den Job, dann winkt ein Karrieresprung mit Gehaltserhöhung. Gebe aber das Geld nicht gleich wieder aus, sondern lege ein solides Polster an. Apropos Polster: Die richtige Ernährung ist 2020 der Schlüssel für deine Gesundheit. In der Liebe wird es im Frühjahr spannend! Wer um den 09.12. geboren ist, kann mit einigen Überraschungen rechnen.



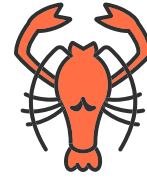
Stier  
21.04. – 20.05.

Auch wenn du gern zuhause bist, das neue Jahr könnte dein Reisejahr werden. Glücksplanet Jupiter möchte deinen Horizont erweitern. Sollte sich das nicht ergeben, fallen dir dafür sicher andere Möglichkeiten ein, z. B. eine Weiterbildung. Allgemein wird es ein sehr harmonisches Jahr – gespickt mit kleinen Herausforderungen für die April-Stiere. In der Liebe läuft alles rund, im Job eröffnen sich neue Möglichkeiten. Im Mai und Juni solltest du deine Finanzen gut im Blick behalten.



Zwilling  
21.05. – 21.06.

2020 können in der Liebe Nägel mit Köpfen gemacht werden. Ihr Wunsch nach Zusammenziehen, Heirat oder Kindern wächst und lässt sich leicht umsetzen. Der Wonnemonat ist der beste Zeitpunkt dafür. Beruflich sind speziell die um den 07.06. Geborenen etwas zwiespalten und fragen sich, ob sie am richtigen Platz sind. Treffen Sie keine überstürzten Entscheidungen, Klarheit kommt! Gesundheitlich ist alles im grünen Bereich, nur im Oktober sollten Sie sich mehr Ruhe als Action gönnen.



Krebs  
22.06. – 22.07.

Im Januar und ab Juli wartet viel Arbeit auf dich und damit die Gelegenheit, dein Können unter Beweis zu stellen. Das ganze Jahr über gibt es im Freizeitbereich tolle Impulse – vielleicht beginnst du ein interessantes Hobby oder schließt neue Freundschaften. In der Partnerschaft solltest du mal aus eingefahrenen Gleisen rauspringen und andere Verhaltensweisen ausprobieren. Wenn du Mitte Juli Geburtstag hast, gilt es, einige Hürden zu überwinden und alten Ballast abzuwerfen.



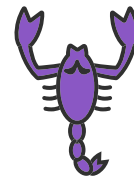
Jungfrau  
24.08. – 23.09.

Du hast das große Los gezogen, denn fast alle Planeten unterstützen dich im neuen Jahr optimal! So kannst du dir viel vornehmen; und manches fällt dir dabei einfach in den Schoß. 2020 ist auch ideal, um deine Kreativität (weiter) zu entwickeln. Februar, Juni und Oktober sind ideale Wellness-Monate. Gönn dir Gutes für Körper, Geist und Seele! Wer um den 09.09. herum geboren ist, hat einige instabile Phasen. Einfach zulassen, daraus entsteht etwas Interessantes!



Waage  
24.09. – 23.10.

Im neuen Jahr sorgt Pluto dafür, dass du dich mehr deinen Gefühlen zuwendest. Deine mentale Stärke ist bekannt, doch sie hilft dir nicht immer, und etwas mehr Gleichgewicht bringt dich mehr in deine Mitte. Sogar im Job kommst du damit gut an! Zwischen Mai und Juli zeigt sich die Liebe von ihrer harmonischen Seite, danach wird es leidenschaftlich. Mitte September geborene, brauchen oft eine Extraportion Entspannung. Meditation und Phantasiereisen wären ideal.



Skorpion  
24.10. – 22.11.

Kommunikation und Kontakte sind 2020 wichtige Themen. Du lernst interessante Menschen und Dinge kennen, die dich bereichern. Günstig dafür sind Kurztrips sowie Kurse aller Art, speziell im ersten Halbjahr. Natürlich profitiert auch dein Beziehungsleben davon! Ab Juli bist du beruflich mehr gefordert, achte auf eine gute Work-Life-Balance. Wenn du im Oktober Geburtstag feierst, warten Überraschungen und Veränderungen auf dich. Sperr dich nicht dagegen, sie tun dir am Ende gut.



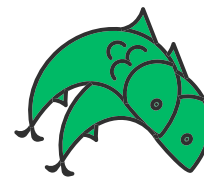
Steinbock  
22.12. – 20.01.

Mit Glücksplanet Jupiter in deinem Zeichen liegt ein interessantes und erfolgreiches Jahr vor dir. Was du anpackst, gelingt. Bist du um den 12.01. geboren, brauchst du etwas Flexibilität und die Bereitschaft zum Loslassen. Ab Juli steigt dein Powerpegel, oft weißt du gar nicht, wohin mit deiner Energie. Sport spielt nun eine wichtige Rolle, aber wende auch Entspannungsübungen an. Innere Ausgeglichenheit tut dir nicht nur gut, sondern macht dich auch noch attraktiver.



Wassermann  
21.01. – 19.02.

Bis zum Sommer bist du nicht sehr kontaktfreudig sondern genießt deine eigene Gesellschaft. Das ist gut so, denn du brauchst viel Zeit für dich und kannst zuhause am besten auftanken. Auch der Beziehung bekommt das, und speziell im Frühjahr wird es herrlich kuschelig. Im zweiten Halbjahr gehst du mehr (aus dich) raus und hast Spaß an interessanten Begegnungen. Bist du im Januar geboren, kannst du dich auf Veränderungen freuen, die dir noch mehr Freiheit verschaffen.



Fische  
20.02. – 20.03.

2020 schwimmst du ganz obenauf. Beruflich profitierst du von Teamwork und zugewandten Vorgesetzten. In der Liebe geht es harmonisch zu, und im zweiten Halbjahr spielt die Erotik eine große Rolle. Außerdem genießt du deine Freundschaften und diverse Freizeitaktivitäten. Bist du um den 09.03. herum geboren, weißt du oft nicht, was du willst und fühlst dich schnell erschöpft. Mach kein Problem daraus, lass die Dinge auf dich zukommen, und finde eine Kraftquelle zum Auftanken.



# SO GUT WIE ZU HAUSE.



**Es gibt sicher schönere Dinge, als im Zug zu sitzen.**

Zum Beispiel mal ausschlafen. Das wissen wir!  
Und tun deshalb alles, damit ihr euch im *metronom*  
wohlfühlt: Ruhe- und Fahrradwagen, freundliche  
Mitarbeiter und ein leiser Zug bei 160 km/h – ideal  
zum Einschlafen. So gut wie zu Hause eben 😊

[www.metronom.de](http://www.metronom.de)

**metronom**  
Unterwegs mit Freunden.